

# Media

## Hoezo roze wolk?!

### Herkenning en houvast voor moeders met een grijze wolk

Renske Tjoelker, moeder en coach, begint het boek met een relaas over hoe het moederschap de afgelopen decennia verandert is en concludeert: "Onze generatie moeders geeft heel veel op voor haar kind. We denken dat deze opofferingen allemaal niet zo zwaar zijn als we het voor ons eigen kind doen. Daarbij zien we in de bladen, op televisie en internet alleen de jubelverhalen. Onze verwachtingen zijn hooggespannen. Waar we vooraf geen rekening mee houden zijn alle negatieve kanten van het moederschap."

Ze vertelt hoe we tegenwoordig omgaan met kindergewens, zwangerschap en bevalling: "We bereiden de praktische zaken tot in de puntjes voor, maar met de emotionele verandering houden we geen rekening." 'We zijn opgegroeid met de illusie van de maakbare wereld en denken dat het daarom wel zal meevallen en een oplossing zo voorhanden is.'

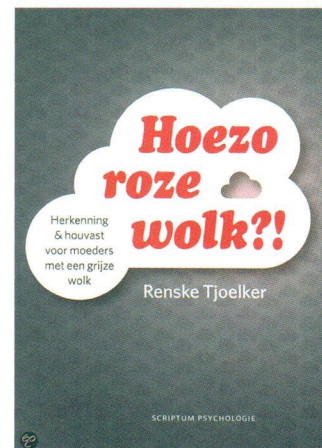
Allerlei aspecten die invloed hebben op hoe moeders van deze tijd de eerste maanden met hun baby ervaren worden uitvoerig beschreven. Bekende risicofactoren voor een 'grijze wolk' worden benoemd en de nadelige gevolgen van een 'grijze wolk' voor de relatie met de partner en baby worden beschreven. Ook komt aan bod hoe je lichaam, emoties en relaties veranderen door het moederschap.

*'Prachtig steunend boek over een onderwerp dat vaak onbesproken blijft maar zo herkenbaar is voor veel jonge ouders. Warm en betrokken geschreven.'*

**Janine Lazet, verloskundige en bestuurslid van Eerstelijns Verloskundigen Coöperatie Midden Nederland.**

*'Dit boek belicht de andere kant van het moederschap: de grijze wolk is een wezenlijk probleem in het leven van de moeders van nu. Het boek is vlot en beeldend geschreven en bevat veel bruikbare tips. Daarnaast is het niet alleen toepasbaar voor je eerste maanden als moeder, maar ook als je kinderen al wat ouder zijn.'*

**'Lonneke Smeenk, huisarts**



**Titel** : Hoezo roze wolk?!  
**Herkenning houvast voor moeders met een grijze wolk**  
**Auteur** : Renske Tjoelker  
**Uitgever** : Scriptum Psychologie  
**ISBN** : 978-90-5594-295-4  
**Prijs** : € 18,95

Door het boek heen zijn zeven verhalen opgenomen van moeders met een grijze wolk. In de meeste verhalen zijn de risicofactoren voor een grijze wolk duidelijk aanwijsbaar. Hierdoor zou de gemiddelde lezer echter kunnen denken 'dat gebeurt mij niet' of 'dit gaat niet over mij'. Toevoeging van enkele verhalen van moeders die onverwacht, zonder risicofactoren toch op die grijze wolk zijn komen te zitten, zou het boek completer gemaakt hebben. Al met al een goed, prettig leesbaar boek voor nieuwe ouders bij wie de eerste maanden zwaar vallen of die moeite hebben met de overgang naar het ouderschap. Zij zullen in dit boek veel herkenning en begrip vinden. Vaak hebben deze ouders weinig energie. Ik zou hen daarom adviseren halverwege het boek te beginnen. Hier helpt 'Hoezo roze wolk?!' lezers onderscheid te maken tussen een grijze wolk, baby-blues en een depressie.

Ook geeft de schrijfster in het tweede deel goede en makkelijk uitvoerbare tips om door de moeilijke periode heen te komen, zowel op het praktische als emotionele vlak. Voor zwangeren is het boek ook van waarde ter voorbereiding op de kraamtijd. Hooggespannen verwachtingen worden bijgesteld. Echter, als enige voorbereiding is het boek niet geschikt. Door de uitvoerige uiteenzetting van allerlei factoren die een grijze wolk kunnen veroorzaken, zou de zwangere lezer bijna denken dat roze wolken niet bestaan. ■

Lilian Wirken