

Voorwoord

De wereld blijft draaien

De wereld dendert door, terwijl jij alle ballen in de lucht probeert te houden. Dit werkboek is er voor de ouder met een volle agenda die zoekt naar extra houvast. Pak het erbij als de kinderen slapen. Of wanneer je eindelijk even ademruimte hebt. Desnoods gebruik je het boek als een prima excuus om niet nóg iets te moeten.

Ik stond ooit op dezelfde plek als jonge ouder: drukbezet en altijd 'aan'. De inzichten van mijn oma hielpen me vaker dan ik toen doorhad. Daarom krijgt ze in dit werkboek bewust een stem. Haar wijsheid mag niet verdwijnen in de ruis van alledag. Haar inzichten lopen als een rode draad door dit werkboek, aangevuld met wetenschappelijke inzichten en praktische oefeningen waar je meteen iets aan hebt.

Oma zette me telkens met mijn beide voeten op de grond. Pas veel later, tijdens mijn werk naar stress en herstel, besepte ik hoeveel waarheid er in haar woorden zat. Tegelijkertijd zie ik hoe stress in onze snel veranderende samenleving steeds meer ruimte inneemt. Toch behandelen we stress vaak als iets dat koste wat kost moet verdwijnen, terwijl het ook een bondgenoot kan zijn, tenminste als je leert begrijpen wat het je probeert te vertellen.

Ik nodig je uit om de ratrace af en toe even te parkeren. De mails blijven toch wel komen. De takenlijst groeit gewoon door. Jouw tijd loopt intussen ook door. Denk eens na over wat je je kind(eren) wil meegeven en wat je vandaag al onbewust laat zien. Stress werkt namelijk aanstekelijk. Kinderen voelen vaak eerder hoe het met je gaat dan wat je zegt. Je hoeft geen emotieloze robot te worden.

Emoties mogen er zijn. Het helpt alleen wanneer je ze leert herkennen, begrijpen en op hun plek zetten. Daarom vind je in dit boek verschillende oefeningen en hulpmiddelen om met je gevoelens aan de slag te gaan.

En als het allemaal even te veel wordt, hoop ik dat je af en toe haar stem hoort. De stem van mijn oma. Als een warme hand op je schouder roert oma in haar denkbeeldige pot soep.

*“Kind, het komt goed.
Misschien niet zoals je had verwacht
en waarschijnlijk ook niet vandaag.
Maar het komt goed.”*

— Mijn oma, ons Leonie



Misschien is dat precies waarom haar woorden zoveel kracht hebben. Psychologen die herstel onderzoeken, wijzen hoop namelijk aan als een van de sterkste voorspellers van veerkracht. Dat is het vertrouwen dat er weer beweging komt, vaak via een andere route dan je had gepland. Wie blijft vasthouden aan één uitgetekend pad, botst sneller op teleurstelling. Dat oprechte vertrouwen helpt mensen net door de taaie periodes heen.

Lukt het vandaag niet, dan probeer je het morgen opnieuw, of overmorgen, of volgende week. De wereld blijft draaien. Dat heeft ze altijd gedaan en dat zal ze blijven doen. Jij hoeft weliswaar niet altijd mee te draaien. Zorg liever dat jij zelf af en toe weer stevig met beide voeten op de grond staat. Dat is uiteindelijk het mooiste wat je jezelf én je kind(eren) kunt meegeven.

Ik kijk in dit boek door twee brillen. De eerste blik is mijn professionele leven, dat al meer dan twintig jaar draait om stress, veerkracht en de vraag hoe we door moeilijke periodes komen. Het tweede perspectief is de keuken van mijn oma, waar de antwoorden simpeler klonken en me een houvast gaven en dat nog steeds doen. Daar heb ik meer geleerd dan in alle studieboeken en opleidingen samen. Veel van wat onderzoekers vandaag bevestigen over stress en herstel, had zij vanuit een levenservaring verpakt in kruimels van wijsheid, geserveerd naast een stukje speculoos.

*“Je bent meer
dan je slechtste dag,
kind. Maar ook niet
veel minder dan
je beste.”*

— Mijn oma, ons Leonie



Wat mijn oma bedoelde: Dit is in essentie een korte beschrijving van zelfcompassie zoals psychologe Kristin Neff het omschrijft. Wie zichzelf ziet als een mens met goede én moeilijke kanten, niet als een prestatie die elke dag opnieuw bewezen moet worden, veert vaak sneller op na een tegenslag en blijkt fouten minder snel te herhalen.

Hoe je dit boek leest

In dit boek leg ik het warme houvast van oma Leonie naast wat de wetenschap vandaag aantoont. Het zal je meteen opvallen dat ze in de meeste gevallen precies hetzelfde zeggen.

Dit is geen handboek om van jou de perfecte ouder te maken. Dat boek bestaat niet. Gelukkig maar. Het dient wel als houvast met:

- ✓ Wetenschap over wat stress met je lijf en je brein doet.
- ✓ Concrete oefeningen om anders met spanningen om te gaan, klein genoeg om in een drukke week te passen.
- ✓ De wijsheden van mijn oma in de keuken. Ik hoop dat ze jou dezelfde rust brengt die ze mij al mijn hele leven gegeven heeft.

De rode draad is dat stress eerder je sidekick is dan je vijand. Het is een eerlijke, soms rauwe metgezel die je iets probeert te vertellen. Een BFF, *best friend forever*, met alles wat daarbij komt kijken, want een echte BFF is meer dan de vriend of vriendin die jou altijd gelijk geeft. Denk eerder aan die vriend of vriendin die je aankijkt en zegt, liefdevol maar kordaat: "Stop hiermee, je bent over je toeren. Kom nu tot rust. Ik bel je morgen."

*"Met een lege lepel
kun je niemand
voeden."*

— Mijn oma, ons Leonie



Wat mijn oma bedoelde: Zelfzorg is de voorwaarde voor zorg, zo eenvoudig is het. Een uitgeput zenuwstelsel krijgt een ander zenuwstelsel veel moeilijker tot rust. Dat geldt aan de keukentafel met je kind, in je relatie én op de werkvloer. Wie zichzelf leeg laat lopen, heeft straks minder reserves om te geven.

Dit boek mag je lezen zoals je wil. Blader erdoor, laat het openvallen, maak een oefening. Sommige hoofdstukken zullen je rechtstreeks aanspreken; andere bewaar je voor later, of geef je door aan iemand die ze harder nodig heeft. Lees dit boek als ouder, als partner en als mens in een snel veranderende wereld.

Bij elk hoofdstuk vind je vijf soorten tussenstops en ze zijn allemaal optioneel:

Oma Leonie's wijze woorden. Een korte, warme zin, zoals ik die vrij vertaald heb uit de gesprekken met mijn oma Leonie. Eronder lees je in een paar regels wat er achter die zin schuilt.

Uit het leven gegrepen.

Een verhaal van een ouder die je doorheen het boek opnieuw tegenkomt. Dit zijn mensen zoals jij en ik met hun uitdagingen en tegenslagen.



Even stilstaan. Per hoofdstuk krijg je enkele reflectievragen, om eerlijk naar jezelf te kijken. Je hoeft jezelf geen score te geven.



Oefening. Een concrete actie om te proberen. Het is laagdrempelig genoeg om tussen de brooddozen en de was te passen. Loop je vast, dan staat er vaak een tip bij die je op weg helpt.





Werkblad. Aan het einde van de meeste hoofdstukken vind je een invulblad waar je echt iets mag noteren. Sommige vul je één keer in, andere wekelijks of maandelijks.

In lichtgrijs staat telkens een voorbeeldantwoord van iemand uit de praktijkverhalen. Dat staat er om de drempel te verlagen. Schrijf dus gerust iets helemaal anders op. Dit is jouw werkblad.

Tip vooraf: Houd je pen steeds bij de hand, want dit is een WERKboek.

Onderstreep, **markeer**, ~~kras~~ door wat niet klopt voor jou. Een werkboek dat schoon blijft, ligt meestal gewoon te blinken in de kast. Vul de invulbladen liever in met de hand dan op een scherm. Wie schrijft, zet andere hersengebieden aan het werk dan wie tikt.

Gun jezelf ook tijd. Vul iets in, leg het weg, en kom een paar dagen later nog eens kijken. De kans is groot dat je dan iets ziet wat er eerst nog niet stond.

En voor alle duidelijkheid: perfectie hoeft hier niet. Je mag blijven snoozen. Niemand verwacht dat je om vijf uur opstaat, ijswater drinkt en koude douches neemt voordat je je dankbaarheidsdagboek invult. Je gaat leren leven met de mens die je bent, met *the good, the bad and the ugly*.

DEEL I

De wereld waarin we ouder worden

Voor we het over jou hebben, moeten we het even over deze wereld hebben. Jouw stress ontstaat namelijk maar voor een stuk in je hoofd. De rest komt binnen via prikkels van buitenaf. Als je niet stilstaat bij de wereld waarin je leeft, dan blijf je jezelf de schuld geven van iets wat buiten je controle ligt.

1. Jongleren in een BANI-wereld

Je oma had het ook druk. Vergis je daar niet in. Zij runde een huishouden zonder vaatwasser en zonder centrale verwarming, terwijl de kinderen buiten speelden tot het eten op tafel stond. Haar dagen waren gevuld, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Maar haar drukte hield bijna elke avond op. De bakker kwam op dinsdag, de post rond elf uur, en als de kerktoeren zes keer sloeg, was het avond. Dan gingen de winkels dicht en zat er niets anders op dan naar huis te gaan. Zelfs de televisie hield ermee op, om elf uur verscheen het testbeeld, met dat fluitje erbij, en dat was het dan voor die dag. Oma hoefde niet te beslissen wanneer het genoeg was geweest, want de dagelijkse gang van zaken had een duidelijk en redelijk voorspelbaar schema.

Onze drukte valt nooit meer stil. De winkel zit tegenwoordig in onze broekzak, we bestellen in onze pyjama nog een cadeautje voor het verjaardagsfeest van de volgende dag. De post komt de hele dag door binnen in je mailbox. Onze avonden zijn bovendien een onbepaald aantal uren geworden tussen het avondeten en het moment waarop iemand in de sofa eindelijk de moed vindt om te zeggen: 'Kom, nu echt slapen.' We doen per uur waarschijnlijk evenveel als oma toen, of zelfs meer, maar de uren kennen geen grenzen meer.

De stressliteratuur heeft daar twee afkortingen voor bedacht. We leven, zo klinkt het, in een VUCA-wereld: *volatile, uncertain, complex, ambiguous* (vluchtig, onzeker, complex, dubbelzinnig). Sinds een paar jaar is dat begrip ingehaald door BANI: *brittle, anxious, non-linear, incomprehensible*. Breekbaar, angstig, niet-lineair en onbegrijpelijk. We leven in een tijd van angst die altijd op de ach-

tergrond meedraait. Jonge ouders kennen dat gevoel maar al te goed. Het leven loopt niet meer in een rechte lijn, de wereld valt niet meer te overzien, en net dat verlamt en stresseert nog meer. Je ligt 's avonds in je bed en je weet niet eens goed waardoor je precies wakker ligt.

Laten we die BANI-wereld eens naast jouw week leggen.

- ✓ Je werk kan van de ene maand op de andere hertekend worden, en niemand kan je vooraf zeggen of jouw job daarna nog bestaat.
- ✓ Een oorlog aan de andere kant van de wereld beslist mee wat jij betaalt voor basisbehoeften.
- ✓ Je telefoon trilt in je zak terwijl je je kind in bad stopt. Er staan drie groepschats en twee mails te wachten en dan is er nog een nieuwsupdate over iets waar jij toch niets aan kunt veranderen.
- ✓ Artificiële intelligentie verandert je manier van werken sneller dan je diploma verkleurt.
- ✓ De school appt over luizen, de crèche over een nieuw beleid, de WhatsApp van het oudercomité over de Sint, en het is pas oktober.

De hele wereld beweegt en alles hangt aan alles vast. En toch sta jij daar 's avonds in het washok te twijfelen of het programma 'eco 40' of 'katoen 60' wordt. Een uur later zit je aan de keukentafel na te denken over de school waar je je kind volgend jaar wil inschrijven.

*“Je kunt maar één
aardappel tegelijk
schillen, kind.”*

— Mijn oma, ons Leonie



Wat mijn oma bedoelde: Oma had het al door. Je kunt niet alles tegelijk doen. Wetenschappers weten intussen waarom dat zo verstandig was. Multitasken bestaat niet, toch niet zoals wij erover denken. Wanneer je twee moeilijke taken tegelijk probeert te doen, schakelt je brein razendsnel heen en weer tussen de twee. Elke keer dat het brein schakelt, geef je aandacht en energie weg. Wat aanvoelt als ‘ik doe veel tegelijk’, is in werkelijkheid ‘ik doe alles half’, met extra stresshormonen als toeslag bovenop de rekening.

Wij proberen tegenwoordig alles tussen de soep en de aardappelen te doen, zoals nog snel een mail beantwoorden, nog even de groepschat doornemen, ondertussen luisteren naar wat je kind over school vertelt. Oma's kookadvies was dus eigenlijk een tip voor je zenuwstelsel. Je brein kan zeven open vensters tegelijk gewoon niet bewaken, daar is het niet voor gemaakt. Het werkt liefst zoals een dag bij oma verliep: een tijd van hard werken en dan een moment aan de keukentafel met een kop koffie. Inspanning en herstel, om en om. Loopt alles de hele dag door elkaar, dan raakt je systeem stilaan uitgeput, en je kunt niet eens één schuldige aanwijzen. Je voelt je constant ‘aan staan’ en je weet zelf niet goed waarom. Voor alle duidelijkheid: het is niet jouw schuld. Dit is wat er gebeurt wanneer een wereld zonder pauzeknop botst op een mens met een zenuwstelsel.



OEFENING

Grip krijgen in een drukke en snel veranderende wereld

Als jonge ouder heb je vaak het gevoel dat je weinig grip hebt. De wereld verandert snel en onvoorspelbaar, en werk, opvoeding, crèche en gezondheid komen allemaal tegelijk op je af. Je brein focust bovendien van nature vooral op wat er niet goed loopt, want zo houdt het je al eeuwenlang uit de problemen. Deze oefening helpt je om dat patroon bewust te doorbreken.

Hoe ga je aan de slag?

Vul in maximaal vijf minuten de tabel voor die dag in:

- In de linkse kolom schrijf je op wat er vandaag niet goed liep of wat je stress gaf.
- In de rechtse kolom zoek je voor elk negatief punt iets wat wél werkte, hoe klein ook.
- Zorg dat er op het einde evenveel punten in beide kolommen staan.

TIP: Je kan deze oefening ook gewoon doen op het einde van de week in plaats van elke avond.

Goed om te weten

- Deze oefening heeft niets met naïef positief denken te maken. Je traint er je herstellervermogen mee, oftewel je vermogen om te blijven zien wat werkt, ook wanneer veel onvoorspelbaar is.
- Doe de oefening af en toe hardop, samen met je partner of aan de eettafel met de kinderen. Kinderen kijken naar hun ouders om te leren hoe ze met stress omgaan, want de kuikens volgen de kip.
- Blijft de linkse kolom week na week veel langer dan de rechtse? Praat er dan over met iemand die je vertrouwt.



Dag	Wat liep er minder goed?
Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	

Wat liep er wel goed?



Aan het einde van de week

Leg de twee kolommen van deze week naast elkaar en beantwoord de volgende vragen.

Wat leer ik als ik de twee kolommen van deze week naast elkaar leg?

Wat is één kleine actie die ik morgen kan doen om het voor mezelf iets beter te maken?

Waar is de witte tijd gebleven?

Vroeger staarde je in de wachtzaal bij de tandarts naar een poster over tandvleesontsteking. Op de bus telde je huizen, of gewoon niets. In de rij aan de kassa keek je naar de man voor je en vroeg je je af hoe oud zijn jas al was. Dat heet witte tijd: momenten waarin er niets van je werd verwacht, en er ook niets gebeurde. Het klinkt misschien 'saai', maar je brein kreeg tenminste ademruimte, en jij hoefde daar helemaal niets voor te doen.

Ga vandaag nog eens langs diezelfde plekken. In de wachtzaal hangt nu een bordje met de wifi-code. Aan de bushalte hangt een scherm dat je iets probeert te verkopen. Aan de kassa scan je zelf je boodschappen, terwijl het schermpje reclame toont. En jij haalt ondertussen je smartphone boven, zonder erbij na te denken. Zo wordt elk moment in je dag gevuld met nieuws, mails, series en een online spelletje. De witte tijd is volledig ingepalmd door de digitale connecties die we met elkaar hebben.

Daar gebeurt iets concreets in je brein. Neurowetenschappers ontdekten dat er een netwerk wakker wordt zodra jij even niets moet. Het *default mode network*, noemen ze dat. Dat netwerk zit achter je gemijmer op de bus, achter dat ene gesprek dat op eens weer bovenkomt, achter het besef dat de verjaardag van je schoonmoeder volgende week al is. Je brein wandelt vrij rond en raapt onderweg verbanden op waar je zelf nooit naar zocht. Maar zit er bij elk wachtmoment een scherm in je handen, dan komt dat rondwandelen er gewoon niet meer van. Jammer, want net uit dat gewandel komen verwerking en die goeie inval onder de douche.

Zo werkt het

Daarom zit je hoofd 's avonds vaak vol terwijl je niets bijzonders deed. Je hebt de hele dag prikkels binnengekregen, en je systeem heeft geen seconde gekregen om ze te verwerken. Vergelijk het met een keuken waar de hele dag gekookt wordt zonder dat er iemand afwast. Tegen de avond staat het aanrecht gewoon vol. Daar begint het bij veel jonge ouders fout te lopen. Je voelt je moe, leeg en prikkelbaar, maar de leegte die je nodig hebt om op te ruimen, gun je jezelf niet. Als er ergens vijf minuten vrijkomen, zit je telefoon er al in nog voor je pauze goed en wel begonnen is.



Even stilstaan: vragen voor jou

**Wanneer was de laatste keer
dat je vijf minuten 'niets' deed,
zonder scherm, zonder boek
en zonder een gesprek te voeren?**

—

**Wat is je eerste reactie als je
drie minuten moet wachten?
Grijp je dan meteen naar je telefoon?
Of begin je bijvoorbeeld
te piekeren over je to-dolijst?**

—

**Wat zou er gebeuren als je
het ene wachtmoment vandaag
bewust niet zou invullen?**



Uit het leven gegrepen

Lien zit op de sofa. De kinderen slapen, eindelijk. Ze had zich voorgenomen om vanavond gewoon iets te lezen, een papieren boek zoals vroeger. In plaats daarvan zit ze al twintig minuten te scrollen op haar telefoon. Ze stuurt nog een mail van de crèche over volgende maand en een berichtje in de oudergroep van de school van de oudste. Dan komt er nog een nieuwsupdate binnen over een staking. Als klap op de vuurpijl komt er nog een mail van haar baas, die tegen vrijdag beantwoord moet worden.

Wout, haar partner, komt binnen en ziet haar zitten. “Je bent aan het werken?”

“Nee”, zegt ze. “Ik weet het niet. Het is een beetje van alles.”

Ze legt de telefoon naast zich neer, maar vijf minuten later heeft ze die weer vast.

Lien is niet lui, en ze weet best wat ze wil. Haar hoofd voelt alleen geen duidelijke grens meer tussen werk, gezin, vriendschap, school, wereld-nieuws en haar eigen rust. Alles staat tegelijk aan.

De volgende hoofdstukken bouwen verder op dit wellicht herkenbare fenomeen. Je smartphone is daarbij trouwens de boosdoener niet; je brein krijgt gewoon structureel te weinig onderhoud. Voel jij je als jonge ouder uitgeput, dan ben je allesbehalve te lui of te zwak. De wereld zegt nergens meer wanneer het genoeg is geweest, dus probeer jij die grens zelf maar te trekken. Dat lukt helaas niet altijd, want er komt zoveel op ons af.

2. De mythe van de perfecte ouder

Ergens bestaat er een handboek voor ouders waar niemand ooit aan heeft meegeschreven. Je kreeg het nergens mee en toch ken je de regels 'goed ouderschap' vanbuiten:

- ✓ Een goede ouder heeft altijd geduld.
- ✓ Een goede ouder kookt vers, het liefst biologisch, en iets waar het kind ook effectief van eet.
- ✓ Een goede ouder leest elke avond voor, minstens drie boekjes, en doet de stemmetjes van de personages na.
- ✓ Een goede ouder werkt, maar laat dat thuis niet merken.
- ✓ Een goede ouder is ook een goede partner, een goede collega, een goede zoon of dochter, een goede vriend of vriendin.
- ✓ Een goede ouder sport, mediteert, slaapt zeven tot acht uur en heeft een hobby die door de omgeving is goedgekeurd.

Volgens dat handboek moet je dus alles tegelijk zijn, en dat elke dag opnieuw. Wie heeft zoiets geschreven? Instagram schreef eraan mee, samen met de opvoedmagazines, je eigen perfectionisme en een klein stemmetje dat ergens in je kindertijd is ontstaan. De *picture-perfect*-gezinnetjes op sociale media doen eraan mee, bijvoorbeeld met het ontbijt in mooie kommetjes, de peuters in propere pakjes en de mama die elke dag met haar beste been uit bed stapt. Naast zulke beelden lijkt je nooit goed genoeg. Wie al neigt naar perfectionisme en zelfkritiek, ziet daar echt van af.

Het perverse aan dat handboek is dat niemand het je ooit actief heeft opgedrongen, en dat we het toch bijna allemaal volgen. Tenzij je een ouder of kennis had die altijd kritiek had op je. Psychologen hebben een naam voor zulke onzichtbare regels die in je hoofd blijven steken: *stuck points*, letterlijk vastzittende punten. Dat zijn overtuigingen die je voor waar aanneemt, terwijl ze niet blijken te kloppen zodra je ze hardop uitspreekt. Zeg het maar eens luidop tegen jezelf: een goede ouder heeft altijd geduld. Je hoort zelf dat het onmogelijk is, maar toch ben je het gaan geloven.

Zo werkt het

Zo'n stuck point hoor je zelden als een gedachte in je hoofd. Je voelt hem vooral in je maag. Ken je dat moment waarop je aan het einde van een lange dag tegen je kind snauwt en er meteen daarna een knoop in je buik trekt? Dan is er net een stuck point wakker geworden, iets als 'een goede moeder snauwt niet'. Je hebt nooit beslist om dat te geloven, en als iemand het hardop zou zeggen, zou je het nog tegenspreken ook. Maar je lichaam gelooft het intussen wel. Daar knelt het schoentje. Een gedachte kun je bekijken en in vraag stellen, maar een gevoel van tekortschieten sleurt je gewoon mee de negativiteit in.

Er circuleren er nogal wat onder ouders: 'Ik moet alles aankunnen. Als ik hulp vraag, ben ik zwak. Een goede moeder wordt nooit echt boos. Een goede vader voelt geen paniek. Als ik mijn kind niet elke avond zelf in bed stop, ben ik er te weinig.' Het zijn zinnen die redelijk klinken, soms zelfs nobel. Ondertussen laten ze je lijf nooit helemaal met rust, en zo raak je beetje bij beetje uitgeput.

*“Een moeder is geen heilige,
een vader ook niet.
Wij zijn er ook doorgekomen
met vallen en opstaan.”*

— Mijn oma, ons Leonie



Wat mijn oma bedoelde: De Britse ontwikkelingspsycholoog Donald Winnicott plakte daar al in de vorige eeuw een begrip aan: *good enough parenting* of goed genoeg ouderschap. Hij zag in zijn praktijk dat kinderen geen perfecte ouders nodig hebben. Ze hebben ouders nodig die er voldoende zijn, die kunnen bijsturen wanneer iets misloopt en die vooral mens blijven. Winnicott ging zelfs verder: perfectie zou een kind geen dienst bewijzen. Een kind dat af en toe botst op een moeder die moe is of een vader die zich vergist, leert net daardoor dat fouten erbij horen en dat het wel goed komt.

Stuck points werken zo subtiel omdat ze als waarheid aanvoelen. Het komt gewoonweg niet in je op om eraan te twijfelen. De eerste oefening bestaat daarom uit gewoon opmerken: welke regels volg jij eigenlijk allemaal zonder dat je het doorhebt? Ergens onderweg heb je een contract ondertekend dat je nooit hebt gelezen, en dat gaan we er nu eens bij nemen.