



# MINDFULNESS VOOR MAMA'S

Zo laat je gisteren en morgen los...

Een baan, een studie, een gezin en een sociaal leven - op een gegeven moment werd het Iris (41) allemaal teveel en kwam ze overspannen thuis te zitten. Dankzij mindfulness vond ze een nieuwe balans in haar leven. "Op een onbewoond eiland is het niet moeilijk om mindful te zijn, maar hoe doe je dat als moeder met een druk gezin?"

Tekst: **Miranda Birney** - Fotografie: **Foto Dijkstra**

**I**k ben echt opgevoed met het idee dat je als vrouw financieel zelfstandig moet kunnen zijn, maar ik werkte ook graag. Ik vond het belangrijk om mezelf verder te ontwikkelen en daarbij de lat ook erg hoog te leggen. Dat is gewoon de aard van het beestje. Naast mijn werk als opleider bij een softwarebedrijf, volgde ik nog een studie. In diezelfde periode werd ik ook moeder van twee kinderen, een zoon en een dochter. Je wilt eigenlijk zo veel tegelijkertijd en daarbij wil je alles ook heel erg goed doen. Zo probeerde ik al die bordjes in de lucht te houden: gezin, werk, moederschap, studie, vrienden...

Ondertussen trok ik me sommige dingen heel erg aan, zoals kritiek of bepaalde opmerkingen van collega's. Toen ik zwanger was van de tweede voelde ik me moe en wilde ik eigenlijk liever thuisblijven. Maar als ik ook maar een beetje klaagde, zeiden mijn vrouwelijke collega's: "Daar had ik geen enkel probleem mee toen ik zwanger was." Lange tijd duwde ik daarom die gevoelens weg. Tegenwoordig vind ik het minder belangrijk wat andere mensen van me denken. Nu zou ik hebben geantwoord: 'Ik heb echt behoefte aan meer rust en blijf vandaag thuis.' Maar toen ging ik alsmat door.

Op een gegeven moment trok ik het niet meer. Het lukte me niet meer om te ontspannen en ik kwam in een neerwaartse spiraal terecht van slecht eten, piekeren en 's nachts wakker liggen.

Ik kreeg ook last van hartkloppingen. Best heftig, maar toch negeerde ik al die symptomen. Op een dag stootte ik tijdens het opruimen van de zolder keihard mijn hoofd en toen kwam alles er in één keer uit. Ik moest ontzettend huilen en voelde me vooral heel erg angstig. Mijn man kent mij als een temperamentvol type, maar hij had al snel in de gaten dat er meer aan de hand was. Ik was duidelijk overspannen. Hoewel ik al langer met allerlei klachten kampte, was ik verbaasd. Overspannen raken, zoiets gebeurde mij niet. Ik vond het ook heel moeilijk om het aan anderen te vertellen. Eigenlijk zag ik het als falen.

Ik denk dat veel andere werkende moeders van mijn generatie hier ook tegen aanlopen. Er wordt van je verwacht dat je een goede moeder en partner bent, maar ook dat je studeert en een ideale carrière opbouwt. Mijn man is na de geboorte van onze oudste parttime gaan werken en doet heel veel in huis. Maar al werk je als

Probeer volle aandacht aan je kinderen te schenken, al is het maar één minuut. Halve aandacht is eigenlijk geen aandacht en je kind voelt dat. Als het even niet uitkomt, spreek dan een tijdstip af met je kind. Wees duidelijk. ▶

Herken je rustmomenten en stel ze niet uit. Dus ga niet eerst nog al die andere dingen doen als je nú trek hebt in koffie. En proef die koffie.

moeder net zo veel uren als je partner, je blijft voor de buitenwereld nog steeds het eerste aanspreekpunt. Er wordt ook snel over je geoordeeld: 'Wat is het een rotzooi bij jou thuis.' Of: 'Wat werk jij veel uren.' Naar een vader kijken ze niet op die manier. Ik koos ervoor om naast mijn baan van drie dagen nog een studie te volgen, maar wilde daar geen andere dingen voor laten vallen. Dat paste niet in mijn plaatje. Uiteindelijk werd me dat teveel.

### OMMEKEER

De eerste drie maanden van mijn overspannenheid zat ik volledig thuis. Een vriendin gaf me in die tijd een dvd met een lezing over mindfulness van Eckhart Tolle, een leraar en auteur op het gebied van spiritualiteit. Hij was de rust zelve. Voor een overvolle zaal vertelde hij dat veel mensen de neiging hebben om alles te projecteren op hoe ze zouden moeten zijn. Daardoor zien ze niet goed meer wat er nu is en dat je ook goed bent zoals je nu bent. Die video maakte heel veel indruk op me, want eigenlijk ging die lezing over mij. Altijd was ik bezig geweest met wie ik wilde zijn en met wat ik wilde bereiken, in plaats van te kijken naar wie ik op dat moment was. Bovendien was ik als perfectionist ook altijd heel kritisch op mezelf. Iets was pas goed als... Van dit alles was ik me niet eerder bewust geweest. Het was die lezing van Eckhart Tolle die zeven jaar geleden voor een ommekeer in mijn leven zorgde.

Mindfulness is een vorm van meditatie waarbij je je aandacht in het hier en nu brengt, naar dit moment. Meestal zijn we namelijk met onze gedachten in het verleden of in de toekomst. Je brengt je aandacht via je ademhaling naar je lichaam. Vervolgens kijk je naar wat je daar aantreft, maar altijd op een vriendelijke manier. Het gaat erom dat je zonder oordeel waarneemt en bewust aanvaardt hoe het nu is, in plaats van ertegen te vechten. Dus als

je merkt dat je moe of somber bent, dan is dat maar even zo. Natuurlijk ging die knop bij mij niet in één keer om. Je kunt het allemaal prima met je verstand begrijpen, maar het ook zo voelen en vervolgens op een praktische manier integreren in je leven is een tweede.

Toen ik op het allerdiepste punt zat, dacht ik echt dat het nooit meer goed zou komen, maar ik bleek toch weerbaarder te zijn dan ik dacht. Juist als je heel diep zit, moet je proberen om in het nu te blijven. Dat hielp mij heel goed. Wat is er aan de hand

Oordeel niet over jezelf als iets niet meteen lukt. Volgende keer beter! Wees mild voor jezelf.

met me? Niks. Ik ben er nog. Het huis is niet omgevallen. De bomen staan er nog. Zo krabbelde ik langzaam op. Ik merkte dat ik het vooral moeilijk vond om mezelf te accepteren zoals ik ben. Daar loop ik nog weleens tegen aan. Ik vind mezelf nog steeds niet altijd leuk. Dat hoeft ook niet. En ik hoef ook niet altijd aardig gevonden te worden door anderen. Met vallen en opstaan leerde ik accepteren hoe de situatie nu is.

### ONBEWOOND EILAND

Ik ging verder op onderzoek uit en volgde korte workshops waar ik tips en informatie kreeg over mindfulness. Ik had geen behoefte aan zware boeken waarin wordt aangeraden om iedere dag een flinke tijd te mediteren. Dat gaat simpelweg niet met kleine kinderen. Mindfulness was in die tijd hot. Veel artikelen over dat onderwerp werden geïllustreerd met prachtige foto's van serene vrouwen in lotushouding op een onbewoond eiland. Ja, zo kon ik het ook! Maar hoe blijf je mindful als drukke moeder met twee uitgelaten kinderen in een overvolle supermarkt? Boeken specifiek over mindful ouderschap vond ik niet. Daarom ben ik die boeken later maar zelf gaan schrijven. Ik had mijn studie moeten laten varen, maar schrijven was goed inpasbaar. Daar moest ik ook tijd en moeite insteken,

maar omdat het direct met mijn eigen leven te maken had en ik er heilig in geloofde, ging het bijna als vanzelf. Het was echt een verwerkingsproces. In Mindfulmama en Altijd Mindfulmama beschrijf ik hoe je als moeder op een praktische manier mindful met je kinderen kunt omgaan. Ik ben mindfulness gaan toepassen op een manier die past bij mijn leven als moeder. Ik begin de dag met mezelf af te vragen hoe het gaat, door via mijn ademhaling even bewust mijn lichaam te voelen. Het hoeft niet groot. Juist die kleine handreikingen werken goed, zo is mijn ervaring. Ik koos ervoor om tien minuten per dag te mediteren. Dat is genoeg en zo kan ik het goed volhouden. Anders wordt het weer een 'moeten' en denk je eerder: het is me alweer niet gelukt. Ik wilde graag voldoende bewegen, maar hardlopen of op een sportschool trainen is niets voor mij. Wandelen vind ik wel heel fijn en nu hebben we een hond genomen. De wandelingen geven mij rust en ontspanning en brengen me automatisch in het hier en nu. Maar hoe blijf ik als moeder mindful als er twee kinderen om me heen staan te jammeren? Meestal lukt het me nu beter om het gedrag los te koppelen van het kind. Omdat ik reageer vanuit het nu, staat mijn reactie geheel los van voorgaande ervaringen, dus zit er geen vooroordeel bij. Ook mijn kinderen reageren daardoor anders op mij en meestal ten goede. Je doorbreekt immers vaste gedragspatronen. Ik kan ook dingen die ik voorheen zag als 'goed moederschap' beter loslaten. Als het een groep is in huis en ik heb geen tijd of zin om op te ruimen, of als de kinderen een keer zonder tandenpoetsen naar bed gaan, dan is het maar zo. Niemand gaat er dood van. En als de kinderen zich vervelen, ga ik dat niet meer voor ze oplossen. Ze zijn ook zelf verantwoordelijk voor hun leven, dus laat ze maar. Dan halen ze na een halfuur vanzelf een boek tevoorschijn of ze komen met iets volkomen nieuws wat ik totaal niet van ze had verwacht.

### LOSLATEN

Soms schiet ik weleens uit mijn slof tegen de kinderen of mijn man en dat vind ik dan vervelend. Maar mindfulness heeft me ook geleerd dat ik niet perfect hoeft te zijn. Volgende keer beter. Ik durf nu te laten zien dat ik fouten kan maken, ook naar de kinderen toe. Vooral mijn dochter van negen jaar kan erg geraakt wor-

Een automatische piloot is heel handig, maar als je automatisch alles voor iedereen doet, kun je daardoor overbelast raken. Leg de verantwoordelijkheid ook een beetje terug bij anderen.

den als ik boos op haar ben, terwijl ik het dan helemaal niet zo heftig heb bedoeld. Dan zeg ik: "Sorry, ik ben wel boos, maar hoe kan ik het de volgende keer anders zeggen, zodat ik je niet overstuur maak?" Dat maakt dingen milder en bespreekbaar en ze ziet dat ik ook rekening houd met haar gevoelens. Ik denk dat je door middel van mindfulness kinderen ook kunt leren om meer zichzelf te durven zijn. Ze proberen zich toch vaak wat stoerder voor te doen, om te overleven op straat en in grote schoolklassen. Juist het benoemen van die gevoelens - 'ik ben bang' of 'ik vind het spannend' - haalt veel stress weg bij kinderen. Als mama probeer ik mijn kinderen ook zo te benaderen. Ze mogen boos en verdrietig zijn. Dat gevoel mag er zijn en of het terecht is, maakt niet eens uit. Alleen hoeven ze dat natuurlijk niet te uiten door bijvoorbeeld te gaan slaan.

### OVERBEZORGDHEID

Naast mijn vaste baan geef ik huiskamerworkshops aan moeders bij een van hen thuis. Ik laat ze dan weleens opschrijven wat ze allemaal vinden dat ze moeten doen voor hun kinderen. Dan gaan ze heel groot denken, bijvoorbeeld: ik moet ervoor zorgen dat mijn kind later een goede opleiding heeft gehad. Maar hebben ze een dak boven hun hoofd? Krijgen ze elke dag eten en een knuffel? Wat ze nu al allemaal voor hun kinderen doen, zien ze niet. Kijk naar wat je al doet en aanvaard dat je niet alles in de hand hebt.

Mindfulness is ook de controle loslaten. Je probeert de voorwaarden te scheppen om kinderen te laten gedijen, maar voor de rest zullen ze het toch zelf moeten doen. Natuurlijk is het lastig voor ouders als een kind een andere keuze maakt, maar het is zijn of haar leven en niet het jouwe. Iemand zei eens in een interview: "Vanaf het moment dat je moeder wordt, heb je altijd je hart buiten de deur lopen." Zo ervoer ik het ook. Ik was in het verleden ook best overbezorgd. Mijn zoon van elf vertelde laatst dat een

Probeer het gedrag los te zien van het kind. Vaak reageer je heel automatisch en oordeel je met de bagage uit het verleden of angst voor de toekomst. Laat gisteren en morgen los. Wat is er nú aan de hand? Kijk ernaar zonder oordeel, want elke situatie is anders.



Rust is niet per definitie stilte. Als je liever even de televisie aanzet, is dat ook prima. Voel waar je behoefte aan hebt. Zo doe je vanzelf de dingen op het juiste moment.

moeder van een van zijn vriendjes altijd zo overbezorgd is. "Jij bent gelukkig helemaal niet zo", zei hij tegen me. Dat was voor mij een bevestiging dat ik daar toch iets in heb losgelaten en dat de kinderen dat ook ervaren.

## VERANTWOORDELIJKHEID

Mindfulness heeft mij veranderd. Bij mijn vriendinnen kon ik altijd al goed mezelf zijn, maar collega's merken wel degelijk een verschil. Voorheen haakte ik altijd aan bij wat de ander wilde, maar nu denk ik: wat wil ik eigenlijk? Ik durf nu vaker nee te zeggen als ik iets liever niet doe en ik geef het aan als ik iets niet op tijd ga afkrijgen.

Het is niet zo dat mindfulness alles oplost en dat je dan in één klap gelukkig bent. Maar sinds ik meer in het heden leef, pieker ik bijvoorbeeld veel minder. Als ik vroeger een beslissing moest nemen, kon ik daar dagenlang mee rondlopen en over malen. Nu kan ik denken: maandag om tien uur neem ik het juiste besluit. Daar vertrouw ik op. Het heeft geen zin om alle voors en tegens elke keer opnieuw door te nemen, want dat heb ik al gedaan. Dat geeft rust. Ik kan ook meer de verantwoordelijkheid bij de ander neerleggen.

Als iemand in het verleden boos op me was, trok ik me dat altijd enorm aan. Nu kan ik andermans woede bij die persoon laten, of ik er nou de oorzaak van ben of niet. Uiteraard zeg ik dat het me spijt en geef ik toe dat ik een foutje heb gemaakt, maar dat

boze gevoel is van die ander. Daar moet hij of zij iets mee, niet ik.

Ik ervaar de hectische momenten in mijn leven als minder stressvol en maak meer tijd vrij voor rust en ontspanning. Vroeger nam ik tussen de bedrijven door een slok van mijn koude koffie. Nu ga ik er bewust voor zitten en beschouw ik het als een meditatiemoment. Doordat ik meer relaxed ben, geniet ik bewuster van wat er om me heen gebeurt. Ik ben meer opmerkzaam geworden naar mijn omgeving toe. Anderen zien aan me dat ik aandachtig ben en merken dat ik echt naar ze luister. En als ik me rot voel? Dan aanvaard ik dat en probeer ik mild te zijn voor mezelf.

## VOORBEELD

Als je mindful leeft, kom je steeds weer terug in het hier en nu. Zodra je opmerkt dat je je niet bewust bent van dit moment, ben je eigenlijk meteen weer mindful. Maar je hoeft niet constant in het hier en nu te zijn. Dat lukt ook niet. Je zult er bewust tijd voor moeten vrijmaken, want het gaat niet vanzelf. Daarom heb ik een 'mindful-memo' op mijn computer, die me er om de zoveel tijd aan herinnert: stop! Hoe is het nu met me? Zit ik goed? Heb ik honger? Het helpt me weer even bewust te ervaren: ik ben hier. Je kunt ook andere vaste momenten kiezen, bijvoorbeeld als je koffiedrinkt. Er zijn ook allerlei goede apps verkrijgbaar om je er even aan te herinneren.

Moet je hier spiritueel voor zijn? Ik vind van niet. Voordat ik precies wist wat mindfulness inhield, had ik er een heel zweverig beeld bij. Nu besef ik dat je juist meer buiten de werkelijkheid staat als je veel in je hoofd zit, in plaats van te leven in het hier en nu. Het grappige is dat mijn man van nature al heel mindful is. In dat opzicht is hij echt mijn grote voorbeeld. Hij legt zijn hoofd op het kussen en slaapt. Heerlijk. ■