

MAMA IS OOK MAAR EEN MENS



SUUS RUIS & PHAEDRA WERKHOVEN

MAMA IS OOK MAAR EEN MENS

Belevissen en tips van twee
no-nonsensemoeders



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl



[kosmos.uitgevers](https://www.facebook.com/kosmos.uitgevers)



[kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

© 2017 Suus Ruis en Phoedra Werkhoven / Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagfoto: Louise Honée

Omslagontwerp: Femke den Hertog

Lay-out binnenwerk: Tamar Verkaik, Scribent.nl

Illustraties binnenwerk: Shutterstock

ISBN 978 90 215 6435 7

ISBN e-book 978 90 215 6436 4

NUR 854

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

Inleiding	9
------------------	----------

OPVOEDING

Wat als ...

... je je kind voor z'n achtste verjaardag een mobiele telefoon geeft?	11
... je het echt niet eens bent met de Smartphone-tegenstanders?	13
... je geen nee kunt zeggen tegen je kinderen?	15
... je basisschoolkind van drank en drugs houdt?	17
... je constant ruzie hebt met je kinderen?	20
... je (dunne) kind zichzelf te dik vindt?	22
... je niet op kunt tegen de prestatiedruk van collega-moeders?	24
... je kind een millennium-aandoening heeft?	26
... je geen rust en regelmaat hebt, en ook geen reinheid?	29
... je kind nooit iets afmaakt?	32
... je borstvoeding wilt geven tot-ie een puber is?	34
... je juist GEEN borstvoeding wilt geven?	36
... je kind slecht eet?	39
... je je kind een mep hebt gegeven?	41
... je niet weet wat je met je gamende kind aan moet?	43
... je kind geen instrument wil spelen?	45
... je geen idee hebt wat je kind whatsapp of instagramt?	47

BEAUTY

Wat als ...

... je rimpels krijgt?	50
... je toch niet kunt leven met je rimpels?	51
... je een oude-vrouwen-wrat krijgt?	53

... je geen tijd hebt voor je beautyrituelen?	55
... je die laatste 5 kilo niet weg krijgt?	56
... jij gelooft dat jij geen mamalichaam krijgt?	58
... je niet weet hoe je haar als een celeb krijgt?	60
... je kind je uiterlijk bekritiseert?	62
... je grijze haren niet zo gaaf vindt?	64

WERK

Wat als ...

... je je schuldig voelt dat je werkt?	67
... je thuis werkt?	68
... je niet voorbij de old boys komt?	71
... je het moederschap eigenlijk al baan genoeg vindt?	73
... je te weinig verdient?	75
... je werkstress hebt?	78
... je geen nee kunt zeggen tegen je collega's?	80
... je kind vindt dat je te veel werkt?	82
... je niet voor jezelf durft te beginnen?	84
... ze op kantoor vinden dat je te veel met thuis bezig bent?	86

FASHION

Wat als ...

... je niet weet wat fashionable is?	89
... je kind een wanstaltige kledingsmaak heeft?	90
... je amper leuke kleding in je maat kunt vinden?	93
... je alleen maar houdt van comfortabel?	94
... je alleen maar geld uitgeeft aan kleding voor je kinderen?	97
... je niet op hakken kunt lopen?	99
... je geen dure tas kunt betalen?	101

MANNEN/VADERS

Wat als ...

... je een man hebt die niet of amper meevadert?	103
... de vader helemaal niet (meer) in beeld is?	105
... je zelf geen vader hebt?	107

... je man die babytijd eigenlijk helemaal niet leuk vindt?	108
... jouw man veel te veel werkt?	111
... je man het verkeerde voorbeeld geeft?	113
... jouw man hele andere ideeën heeft over opvoeden?	115
... je vindt dat hij onvoorzichtig is met de kinderen?	117
... je geen klap meer aan hem vindt?	119
... je na je scheiding een nieuwe vriend krijgt?	121

SCHOOL

Wat als ...

... je geen idee hebt naar welke school je kind moet?	124
... je kind met buikpijn naar school gaat?	126
... je kind geen 550 scoort met de Cito?	128
... je de vriendjes van je kind stom vindt?	130
... je geen tijd hebt om klusjes op school te doen?	132
... je op zaterdagochtend ineens staat te schreeuwen langs de lijn?	134
... je kind een puber wordt?	137
... je kind slecht is in sociale contacten?	139
... je kind geen huiswerk maakt?	141

HEALTH

Wat als ...

... je geen Rens Kroes bent of kent?	144
... je geen tijd of geld hebt om gezond te koken?	146
... je suiker niet uit je gezin wilt bannen?	149
... je kind te dik is?	151
... je kind geen sport wil doen?	153
... je de discipline hebt van een natte krant?	155
... je kinderen willen roken of drinken?	157
... je zelf niet van de bank te branden bent?	160
... je chronisch moe bent?	162
... je gelooft in het heil van pillen en poeders?	164
... je niet blij bent met je gebit?	166

RELATIE

Wat als ...

... je geen puf meer hebt voor seks?	169
... je kind tussen jullie in slaapt?	171
... je moeite hebt met zijn familie?	173
... je man een flirt is?	175
... je veel ruzie hebt met je man?	177

PSYCHE

Wat als ...

... je gebukt gaat onder slapeloze nachten?	181
... jij en je vriendinnen uit elkaar groeien?	183
... je eenzaam bent?	185
... je gebukt gaat onder zorgen?	187
... je niet weet hoe je jezelf weer terugvindt?	189
... je een kind hebt dat niet lekker in z'n vel zit?	191
... je een midlifecrisis hebt?	193
... je het allemaal niet kunt bolwerken?	195
... je er gek van wordt dat je nooit meer een seconde alleen bent?	197

Slotrede	200
----------	-----

INLEIDING

Dit boek is voor jou, als je ook weleens helemaal klaar bent met wat je allemaal moet. Als je ook denkt: Mag mijn leven even op pauze? Kunnen ze even die kinderen een dag of wat entertainen? Niet dat wij, Suus en Phaedra, nou meteen het perfecte antwoord voor je hebben, maar we hebben een boek voor je gemaakt met no bullshit. Met al onze verhalen en adviezen die we konden bedenken. Suus als moeder van een 9-jarige, en Phaedra als moeder van vier kinderen in de leeftijd van 19-17-13 en 10. Een boek zonder blad voor de mond. Een boek recht in jouw hart. Wij waren namelijk nogal klaar met het gemuts over het moederschap. Wij zijn niet uit het ploetermoederhout gesneden. Nee, wij zijn optimistisch, hard waar nodig en boordevol liefde. En niet dat wij het altijd met elkaar eens zijn, nee, juist niet. Dat zul je wel merken als je bent begonnen met lezen. Maar er zijn ook overeenkomsten. Vooral in onze visie op het leven. Want het leuke aan moederschap is dat het gewoon bij het leven hoort. We kunnen er wel moeilijk over doen, maar dat is verspilde energie. En omdat je die nou eenmaal best hard nodig hebt als je moeder bent, kun je er beter zuinig op zijn. Daarom dit boek. Lees en leer. En lach een beetje!

Chin up moms!

Phaedra & Suus



OPVOEDING

P Wat als ... je je kind voor z'n achtste verjaardag een mobiele telefoon geeft?

Nou, dat moet je dus niet doen. Een kind van acht een smartphone geven is geen goed idee. De regel is: op de middelbare school. Natuurlijk heeft IEDEREEN in de klas van jouw bloedje wél een smartphone en wordt hij anders gepest of is z'n leven onmogelijk omdat ie dan niet in de appgroep van de voetbal, de klas, hockey, de volleybal of wat dan ook zit, maar daar ga jij niet naar luisteren. Houd stand! Want je denkt stiekem natuurlijk dat het ook jouw leven gemakkelijker maakt door toe te geven aan de grillen van je schatje, maar dat is een grote misvatting.

Een smartphone is geen speledingetje. Een smartphone is een minicomputer met toegang tot internet. En net zomin als je je kind van acht in een wildvreemde stad de straat op schopt met de woorden: 'Je vindt de weg naar huis wel hè?', geef je ook geen wereldwijd web aan je kind van acht. Zo moet je het echt zien. Wat iedereen om je heen ook beweert over: ach, die kinderen leren dat zo snel... ze weten eerder dan jij en ik hoe het werkt... wat kan het nou kwaad... zo kan hij tenminste bellen als hij me nodig heeft... en meer van dit soort drogredenen. Als je zo'n ding geeft, moet je er beleid bij bedenken. En geloof me, dat is lastiger en tijdrovender dan

‘Nee, gaan we niet doen’ zeggen op zijn of haar gezeur.

Ik maak er al langer een soort missie van om lagere scholen te overtuigen smartphones te verbieden en op middelbare scholen de smartphone uit de klas te weren. Maar gek genoeg denken ook schooldirecteuren slecht na over dit soort beleid. Net zoals ze het lastig vinden om regels over ‘geen snoep in de broodbakjes’ na te leven, is het zeggen en doen met betrekking tot smartphones zo mogelijk nog moeilijker. ‘Want je wilt ook meegaan met de tijd hè’, heb ik een schooldirecteur horen zeggen. Grotere onzin heb ik nog niet uit de mond van zo iemand horen komen. Hoezo zou je niet meegaan met je tijd als je mobiele telefoons weert? Wat is er mis met in de lessen aandacht besteden aan social media, en daarin uitleggen waarom ze niet geschikt zijn voor kinderen onder de twaalf jaar? Kinderen moeten spelen, rennen, ontdekken. In bomen klimmen, belletje trekken, rondfietsen, voetballen. Want als ze in de puberteit komen, zijn er al lange, lange, aaneengeregen weken van bankhangen. En op die leeftijd kunnen ze daar dus echt niets aan doen. En jij ook niet. Maar tot die tijd wel. Dus weg met die smartphone!

S Oké, jij hebt je vier keer gereproduceerd, ik één keer. En als ze bij Editie NL iemand nodig hebben die iets over ouderschap kan zeggen, bellen ze jou, niet mij. Ik volg jou dus doorgaans als een mak lam in jouw meningen. Maar met jouw standpunt over smartphones voor kinderen ben ik het echt totaal niet eens. Ik vind... wacht, ik wijd er even zelf een hoofdstuk aan. Komt-ie.

S Wat als ... je het echt niet eens bent met de Smartphone-tegenstanders?

Je voelt hem al aankomen: mijn kind van negen heeft een iPhone. Dat hij dat ding op zijn achtste kreeg, met een abonnement en alles, was zelfs mijn eigen initiatief – mijn hartelapje heeft er nooit om gevraagd. En weet je? Ik heb er nog geen seconde spijt van gehad. Toen Caesar zijn telefoon kreeg, woonden we nog 28 kilometer van zijn school. Hij ging twee keer per week naar de BSO, en op die dagen moest ik stevast door de drukke, beginnende avondspits om hem te halen. Ik vond het heel prettig om hem te kunnen appen met de boodschap dat ik later was. En ja, ik had ook de BSO zelf kunnen bellen om dat door te laten geven, maar ik ben nou eenmaal van de korte lijntjes.

Uiteraard was dit niet de hoofdreden van mijn telefoonbeleid. Zoals je weet zijn Caesars vader en ik al een paar jaar uit elkaar. Caesar is veel vaker bij mij, maar om het weekend is hij bij papa. Tijdens schoolvakanties is hij soms wel tien dagen achtereen niet bij mij. Dan mis ik hem zo hard dat het af en toe pijn doet. Op die momenten heb ik het nodig om met hem te kunnen FaceTimen, ook al doet hij tijdens die gesprekken weinig meer dan inzoomen op zijn neusgaten. Ik vind het goddelijk om even zijn stem te horen, en sterf bijkans van geluk als ik op een doodnormale zondagmiddag een appje krijg met ‘ik hou van jou mama’, (met een hartjes-smiley). Egoïstisch van mij? Tuurlijk. Ik kan ook mijn ex bellen en vragen of Caesar aan de telefoon komt. Maar ik vind dit fijner. Andersom geldt het trouwens ook: ik weet dat Caesars vader zielsgelukkig is als zijn kind ’s avonds ineens vanuit het niets papa belt. En wat dacht je van Caesars hartsvriend? Die woont een kleine dertig kilometer verderop, en zij houden intensief contact door bijna dagelijks te bellen en te appen.

Ik begrijp heel goed dat dat anders op te lossen is, en dat kinderen hiervoor de telefoon van hun ouders kunnen gebruiken. Ik vind dit gewoon handiger. Net zoals ik het handig vind dat ik om zes uur niet het hele dorp rond hoeft te lopen of te fietsen, maar mijn gup gewoon kan bellen om te zeggen dat hij thuis moet komen om te eten.

Even terugkomend op jouw bezwaar qua internet: natuurlijk denk ik daar weleens over na. En op slechte momenten kan ik me daar ook best zorgen over maken. Maar ik ken mijn kind. Het enige wat hij op internet opzoekt, is de precieze locatie van zeldzame Pokémons in de buurt. Verder zoekt hij YouTube-filmpjes van Fail Army op zijn telefoon, en luistert hij naar Spotify. *That's it*. Misschien maakt het mij een slechte ouder, maar ik geloof oprecht niet dat hij ook maar zijdelings in de buurt komt van andere dingen. Omdat hij daar simpelweg (nog) helemaal niet mee bezig is. En DAAR moet je op letten als ouder. Als je merkt dat je kind inderdaad lukraak surft op het WWW, of – al dan niet onder invloed van vriendjes – ‘rare’ dingen opzoekt, dan moet je paal en perk stellen aan het internetgebruik. Dan moet je gaan praten en uitlegen, en de teugels iets aantrekken.

Ik ben het met je eens dat ‘alle kinderen uit mijn klas hebben een smartphone’ nooit een argument is. Maar tot op heden vind ik dus echt dat er alleen maar voordelen zitten aan een eigen telefoon voor je kind. Ik zou dus altijd zeggen, zeker tegen ouders die hun kinderen niet altijd bij zich hebben, dat het oké is, mits je het goed in de gaten houdt. Want dat doe ik heus wel.

F Oké, oké, in jouw geval – en in vergelijkbare gevallen – snap ik het. *strijkthandoverhart* En toch denk ik dat we uiteindelijk allemaal veel gelukkiger zijn als we onze smartphone vaker zouden wegleggen. Ik zie veel ouders alleen maar op hun telefoon kijken, ook als ze uit eten zijn met hun kinderen. Kom op

zeg, smartphone-etiquette hoort in het gezin. Hoe beledigend is het als je tegenover een vriendin gaat zitten kijken op je telefoon? Nou dat geldt ook voor kinderen. En ouders.

P Wat als ... je geen nee kunt zeggen tegen je kinderen?

Kinderen hebben 'nee' nodig. Geloof ze niet, de mensen die beweren dat het woordje 'nee' niet goed is voor een kind. Serieus, in Amerika zijn er hele boeken over volgeschreven. Hoe je het moet omzeilen, hoe je positief in contact moet zijn met je kind, hoe je je kind gehoorzaam kunt laten zijn zonder het woordje 'nee'. Nou, ik geloof totaal niet in die Amerikaanse theorie. Ik geloof ook niet in de theorie van niet straffen en niet belonen, wat in dezelfde school als de niet-nee-zeggERS wordt gepredikt. Ik geloof in duidelijke taal. Vanaf dat ze klein zijn.

Als je een baby krijgt, begint het al. De baby vraagt, jij draait. Zo simpel is dat. Een baby wil drinken, een schone luier, geknuffeld, gewiegd, *whatever*. Mijn strategie is altijd geweest: geef de baby alles wat ie nodig heeft. Knuffel, zoen, voed, wieg hem dat het een lieve lust is. Er bestaat niet zoiets als verwennen met liefde en zorg op die leeftijd.

Ik heb met alle vier de baby's in het eerste jaar mezelf uitgezet. Het ging niet om mij, maar om de baby. Ze sliepen in ons bed, op de borst van mijn echtgenoot, eindeloos en heerlijk. Totdat je merkt dat je reactie krijgt van je kind. Je merkt: nu heb ik wezenlijk contact. Nu heeft-ie door dat er actie en reactie is. Vanaf dan begint de duidelijkheid. Nou moet ik zeggen dat mijn wederhelft daar wel een flinke duit in het zakje heeft gedaan. Hij was nogal van de duidelijke

lijn. En dat werkte erg goed. Op een dag was het klaar, vond hij. 'En nu gaat-ie in z'n eigen bed,' zei hij. En het maffe is, dat die dreumesen dat helemaal aanvoelen. Een paar korte huilbuien daargelaten.

Die duidelijke lijn van nee is nee en ja is ja en nee je krijgt niet meer je zin hebben we vanaf toen helder doorgevoerd. Kinderen hebben die grenzen nodig, want ze gaan je uitproberen tot en met. Het zijn net honden. Progressieve denkers. En daar moet je van meet af aan de *lead* in nemen anders worden honden vals. En o verrassing, kinderen ook. Het werkt het beste als je vooraf voor jezelf bepaalt welke dingen voor jou echt belangrijk zijn. Voor mij waren dat bijvoorbeeld: beleefd zijn, hallo en dag zeggen, dank je wel zeggen, sorry zeggen als dat nodig is, niet slaan, bijten, krabben, geen spullen op straat gooien, niet schreeuwen, niet door mensen heen praten, mensen aankijken, luisteren, niet zeuren om snoep, speelgoed of wat dan ook. Zo gauw een van die dingen gebeurde, greep ik direct in. Dus gooide een van mijn dreumesen iets op straat, al was het maar een snippet papier, dan liet ik het hem oprapen. Bij ieder bezoek in een winkel of waar ook, wees ik ze op aankijken, dankjewel zeggen en hallo en dag zeggen. Al die dingen bewaakte ik als een fort. Dan zeg je vaak 'nee' hoor.

Maar het leuke is dat het daardoor helemaal niet vervelend werd. Want heel veel andere dingen liet ik lekker waaien. Wandelen over straat en niet luisteren als ik zeg 'schiet op'? Ik maakte me er niet druk om. *Go with the flow*. Geen jas aan naar school? Ik waarschuwde dat het koud was, maar verder succes ermee. Eten niet opgegeten? Mijn probleem was het niet. Al was mijn wederhelft daar wel weer streng in. En dat is ook prima, samen maak je een compleet opvoedpalet. Hij dwong zoveel respect af bij de kinderen dat hij ze alleen maar aan hoefde te kijken en dan luisterden ze al. Goede mannen zijn goede opvoeders, *mind you!*

Ik heb veel opvoed-ellende gezien van moeders die dus geen 'nee' kunnen zeggen. Die eindeloos onderhandelen over wel of niet

meekomen naar huis. Over wel of niet tandenpoetsen. En die dan niet zeggen: 'Meekomen, nu!' Omdat ze denken dat dat zielig is. Omdat ze denken dat hun kind ze dan niet meer lief vindt. Maar open je ogen: kinderen hoeven je niet lief te vinden. Hou eens op! Je bent de opvoeder, niet de vriend!

S Ik heb nogal eens de neiging om te zwichten als Caesar zeurt. Niet goed, *I know*. Ik ben zo'n moeder die het toch wel heel belangrijk vindt dat haar kind haar lief vindt. Maar mijn zoon weet heel goed wanneer het echt 'nee' is, en wanneer het geen zin heeft om te jengelen. Onder de streep doe ik het denk ik dus zo slecht nog niet.

S Wat als ... je basisschoolkind van drank en drugs houdt?

Ho mensen, niet meteen in de vlekken schieten nu. Ik bedoelde natuurlijk het LIEDJE 'Drank en Drugs'. Je weet wel, van Lil' Kleine, dat omhooggevallen irritante rappertje.

Ik ben nooit zo heel erg 'on trend', dus het duurt bij mij doorgaans iets langer voordat ik weet wat er in de top 40 (bestaat die nog?) staat. De eerste keer dat ik dit juweeltje hoorde, was 's ochtends vroeg op het schoolplein. Ik liep met Caesar en een van zijn vriendjes naar het schoolgebouw, en hoorde het vriendje zingen: 'Want ik heb drank, en drugs.' Pardon? Ik ging bijna op m'n plaat van schrik.

Navraag leerde me dat iedereen dat in die periode zong op het schoolplein, zelfs kinderen van vijf jaar. Ik was nog meer van slag toen ik de bijbehorende clip zag op YouTube. Die bevat zeg maar

nogal suggestieve bewegingen, die zeker niet geschikt zijn voor jonge kinderen.

Maar wat moet je doen? Je kind verbieden om dat liedje te zingen of te neuriën? Dat lijkt me wel ver gaan. En wat YouTube betreft: nee, ik vind het zeker niet tof als hij dat soort clips kijkt. Maar ik heb het idee dat dit soort liedjes en filmpjes een veel grotere aantrekkingskracht krijgen als je ze in de ban doet. Tandknarsend laat ik het dus maar, en denk weemoedig terug aan de periode dat 'Dit zijn je wangetjes' de nummer 1-hit was in ons huishouden.

Het is een beetje dezelfde soort kwestie als de smartphone-discussie. Mijn 9-jarige vindt helemaal niets van dat filmpje, omdat hij nog helemaal niet bezig is met bepaalde dingen. Hij moet alleen lachen om de wipkip in de clip. De suggestieve bewegingen zeggen hem helemaal niets, dus daar let hij niet eens op. Dan is het voor mij dus geen issue.



Ik vind wel dat wij als ouders moeten praten over dit soort liedjes, en dat heb ik dus met Caesar ook gedaan. 'Het is wel een rare tekst, vind je niet?' vroeg ik mijn zoon. 'Dat ze blij zijn dat ze drank en drugs hebben. Vind je dat niet dom?' Ja, dat vond hij dom. Hij weet globaal wat drugs zijn, en heeft daar, ongetwijfeld net als ieder ander kind, een hekel aan. Drank idem – hij roept te pas en te onpas dat alcohol het allerslechtste is van het universum, en dat je doodgaat van bier.

Sinds een paar maanden heeft Caesar Spotify op zijn telefoon. Hij logt in met mijn account, dus ik kan altijd zien wat hij heeft opgezocht. Onlangs zag ik in de zoekresultaten 'lied met tomaten' en 'bier' staan. Eerlijk gezegd moest ik er wel om lachen.

Tegenwoordig is namelijk een ander nummer van Lil' Kleine favoriet. Ik weet niet hoe het heet, maar het gaat ongeveer zo: 'Ik heb 1, 2, 3, 4 bier in mijn mik. En 5, 6, 7, 8 pillen genomen.' Of iets dergelijks. Mijn zoon van negen loopt dus met dit lied uit de speaker van zijn telefoon door ons dorp. Ik zou dat gênant vinden, ware het niet dat alle kinderen dat doen.

Ook hier moeten we weer een beetje loslaten. Uitleggen waar ze over zingen, maar voor de rest schouders ophalen. En vertellen dat er een tijd en plaats is voor alles, en dat het waarschijnlijk niet gewaardeerd wordt als hij dit soort liedjes op theevisite bij oma zingt. Oma begrijpt Chopin net iets beter.

P Als mensen liedjes willen gaan verbieden omdat het slecht zou zijn voor de jeugd, ga ik al op mijn achterste benen. Tjonge, jaren vijftig-gevoel krijg ik daarvan. Vertaal gewoon eens een gemiddeld Engels liedje, je wilt het niet weten. Mijn oudste liep al te zingen in de stad toen-ie twee was: 'Sexbomb, sexbomb you're a sexbomb!'

P Wat als ... je constant ruzie hebt met je kinderen?

Ik zei het al, je bent de opvoeder van je kind, niet z'n vriendje. Niet z'n bestie, z'n BFF, nee niks van dat alles. Je bent degene die de grenzen stelt. En grenzentrekkers krijgen soms wel een beetje ruzie. Want het betekent dat je iemand anders beperkt. Die mag niet doen wat-ie wil. Omdat-ie jouw grens overgaat. En dan grijp je in. Dan moet je ingrijpen. Maar als het ingrijpen en grenzen stellen tot non-stopruzie leidt, doe je iets verkeerd.

Laat ik even een *disclaimer* inbouwen. Dit gaat natuurlijk alleen maar op als je geen kind hebt dat op enigerlei wijze is gediagnosticeerd met een afwijking in het autistisch spectrum of waar dan ook. Dat zul je snappen.

Als het in jouw huis alleen maar ruzie is, dan vergeet je de touwtjes te laten vieren op het juiste moment. Want het allerbelangrijkste is dat jij gelukkig bent in jouw huis. Je laat je niet bepalen door je kinderen. Hoe moeilijk dat ook, zeker met pubers, kan zijn. Dus, kijk eens naar jezelf. Waarom ben jij de hele tijd boos? Waarom ben je chagrijnig? Waarom snauw je? Zelf merk ik altijd dat wanneer ik niet lekker in m'n vel zit, ik bozer reageer naar de kinderen. Ik ben in m'n hoofd met andere dingen bezig en dan komt het geëmmer over voetbalsokken en spelletjes doen op een verkeerd moment. Laat me in m'n hoofd, wil ik dan schreeuwen. Maar dat is dus niet eerlijk. Zij kunnen er niks aan doen dat ik even niet weet hoe ik verder moet. Ik zeg het dan altijd maar meteen. Zo van: 'Sorry, ik zit me zorgen te maken over m'n baan.' Of: 'Sorry maar ik moet nog zoveel doen dat ik even een beetje geïrriteerd ben.' Meestal begrijpen ze dat wel.

Maar wanneer jij als een briesend paard door het huis stamp

en alleen maar loopt te zeikstralen over wat je kinderen verkeerd doen, dan geeft dat bepaald geen gezellige sfeer. Dus in veel gevallen is het antwoord zo simpel dat je het zelf niet wilt horen waarschijnlijk, maar: leef ze voor! Dus: wat jij doet, doen zij na. Is het niet nu, dan wel als ze het huis uit zijn of als ze zelf kinderen gaan opvoeden. Daarom ga jij niet schreeuwen als een viswif, daarom ga jij niet wat je kinderen tegen je zeggen persoonlijk nemen, daarom ga jij nu bedenken waarom er ruzie in de tent is en wat je eraan gaat doen.

Nu is er de mogelijkheid dat je kinderen pubers zijn en je daarom steeds ruzie hebt. Mijn advies is: humor gaat je redden. Doe belachelijk of dom maar maak ze aan het lachen. Stoei, maak lol, duw ze omver. Zeg dat je het allemaal begrijpt, maar dat het leven meer is dan boos zijn. En dan zoets als: zullen we een cake bakken? Als je kinderen klein zijn en krijsen en driftbuien hebben en je daarom steeds ruzie hebt is mijn advies: *hold tight!* Laat ze niet glippen. Vier de teugels wanneer het niet op je lijstje van belangrijke punten staat waar niet aan getornd mag worden, en trek de teugels strak als het wel zo is. Maar, en nu komt-ie: zorg na het boos of streng zijn of strakke teugel voor een moment *cooling down*, en zoek weer leuk contact. Kom niet meer terug op wat er daarvoor gebeurd is. Maar ga wandelen met je peuter, stap op de fiets of doe een spelletje. Even weer een beetje lachen hoor!

- S** Wat een goede tip. Humor lost sowieso heel veel op in het leven, vind ik.

S Wat als ... je (dunne) kind zichzelf te dik vindt?

Het was anderhalf jaar geleden. Caesar had bij een vriendje gespeeld, en ik dronk nog even een wijntje met diens moeder. 'Hij wilde helemaal niets lekkers,' zei ze. 'Hij begon over calorieën, en zei dat hij alleen maar gezonde dingen wilde.'

Eh... wacht effe. Gezond is altijd goed, maar iemand van (destijds) acht heeft zich helemaal niet bezig te houden met calorieën. Ik wist niet eens dat hij op de hoogte was dat er überhaupt zoiets als een calorie bestond. Toen ik Caesar 's avonds naar bed bracht, kwam ik er nonchalant op terug. Hij herhaalde dat hij alleen nog maar gezond wilde eten. Dat was beter (mee eens), en hij was trouwens ook te dik (sorry wat?).

Nou moet je weten dat mijn zoon de bouw van zijn vader heeft. Hij is een kop groter dan de meesten van zijn leeftijdsgenootjes, heeft stelten van benen, en is zonder daar iets voor te hoeven doen, enorm gespierd. Omdat hij zo lang is, wordt hij bij elke groeispuurt die hij doormaakt, dunner. Soms geef ik hem als ontbijt een omelet van vijf eieren EN een halve verpakking bacon, omdat ik bang ben dat hij te mager wordt. Maar goed, hij vond zichzelf te dik. Om zijn punt bij te zetten, toonde hij mij zijn dijen. 'Kijk dan hoeveel vet.' En hij boog zich zittend voorover en wees me op de minuscule rolletjes vel die te zien waren.

Ik kon weinig meer dan hem op het hart drukken dat hij juist aan de magere kant was. Maar hij geloofde me niet. In de maanden erna bleef hij zeggen dat hij te dik was.

Ik piekerde me suf. Hoe moest ik hem hier nu vanaf helpen? Uiteraard ging ik als eerste ontzettend letten op mijn eigen woorden. Ik ben redelijk slank, maar er kan altijd wel iets vanaf. Vaak genoeg

mopper ik hardop tegen mijn spiegelbeeld dat die buik te vet is, of mijn heupen te breed. Had ik dit daarmee in gang gezet? Vanaf dat moment besloot ik alleen nog maar inwendig te mekkeren. Het hielp allemaal niets. Caesar bleef met grote regelmaat roepen dat hij te dik was.

Uiteindelijk hoorde ik hoe het ontstaan was. Twee meisjes uit zijn klas hadden het gezegd toen hij zich aan het omkleden was voor gym en in zijn blote buik voorovergebogen zat om zijn veters te strikken. Dan zie je vel, ja. Ik kon die meisjes wel iets aandoen. Natuurlijk weten 8-jarigen niet hoe gevoelig sommige andere kinderen kunnen zijn voor dit soort opmerkingen, maar daarnaast was het ook gewoon dikke vette bullshit. Mijn arme dunne spijkertje.

Ik ben gaan klikken bij de juf. Ik vroeg of zij – zonder namen te noemen, zo'n bitch ben ik nou ook weer niet – de kwestie in algemene bewoordingen kon aankaarten. Dat deed ze, maar voor mijn gup haalde dat alsnog weinig uit.

Het enige wat bleek te helpen, waren de woorden van de kinderarts waar we voor iets heel anders waren. Ik vertelde de dokter heel sec dat Caesar het idee had dat hij te dik was, en vroeg – zonder de arts in een bepaalde richting te duwen – wat hij daarvan vond. Waar mijn kind bij zat, dus. De arts pakte een papier met de verschillende curves, en liet Caesar zien waar hij zat in de grafiek – net onder het midden.

Mijn zoon is een wetenschapper in de dop. Hier kon hij iets mee. Hij begon het eindelijk te geloven. Zo dom van mij dat ik dit niet eerder bedacht had.

Mijn gouden tip voor iedereen die hiermee worstelt: haal de wetenschap erbij. Laat iemand-die-het-kan-weten jouw kind vertellen hoe het zit. Van jou nemen ze het niet aan, en een arts of andere deskundige weet in de ogen van jouw nageslacht veel meer dan twee stomme klasgenootjes die maar wat roepen.

P Wat een goed idee, de wetenschap erbij halen! En inderdaad, het commentaar van de peergroup kan dodelijk zijn. Sowieso zijn het vaak de kleinste onzinnigste opmerkingen die het startsein voor onzekerheid kunnen geven. Mijn moeder zei altijd dat ik te dunne onderbenen had, daardoor durfde ik tot mijn 35ste niet in een rok te lopen. *Can you imagine?*

P Wat als ... je niet op kunt tegen de prestatiedruk van collega-moeders?

In al die jaren dat ik hoofdredacteur van een mamablad ben geweest, heb ik zo verschrikkelijk irritant en onnoemelijk vaak het geleuter over de cupcakes voorbij zien komen. Over moeders die elkaar af zouden troeven met traktaties voor hun kinderen. Moeders die tot midden in de nacht zaten te zwoegen met deeg en bakjes en versieringen en briefjes en kaartjes en zweetspetters die in het rond vlogen. Om maar niet onder te hoeven doen voor al die andere moeders die nog meer uit de kast trokken om indruk te maken op weer andere moeders die enorm crea bea de nieuwste DIY video's keken om nog leukere uniekere traktaties te maken. Weet je, ik heb serieus nooit geloofd dat deze moeders bestonden. Ik was ervan overtuigd dat ze verzonnen waren. Uit Amerikaanse boeken overgenomen en gehyped in damesbladen en op televisie.

Ik ben namelijk iemand die dit soort praktijken a. nooit heeft gedaan, en b. nooit heeft gezien. Maar misschien moet je het willen zien om het te zien, hoor. Altijd als mijn kinderen vertelden over wie wat had getrakteerd zei ik alleen maar: 'O, leuk zeg. Was het lekker?'

Ik bedoel, *come on*, VRIENDIN, dat gaan we toch niet echt doen en serieus nemen? Als jij je door een schaal indrukwekkende cupcakes

of een in elkaar geknutselde banaan met dropjes als ogen en een spekje in z'n kont onder druk laat zetten, ligt dat echt alleen aan jou. Dat moet je meteen uit je systeem halen. Sowieso moet je stoppen met kijken naar hoe andere moeders het doen, behalve als ze je op een positieve manier inspireren.



Ook als het gaat om andere dingen waarmee moeders de neiging hebben om elkaar af te troeven, laat jij het gewoon lekker gaan. We zijn niet op aarde om elkaar de maat te nemen. Ik ben moeder geworden om een setje verantwoordelijke volwassenen op de aarde te zetten, die hopelijk hun geluk zullen vinden. Mij hebben ze in ieder geval heel veel geluk gegeven in de jaren dat ze in mijn leven zijn. Ik hou met hart en ziel en meer van ze. Ik breek ijzer voor ze, ik

ga door het vagevuur voor ze. Zij zijn mijn enige ijkpunt van hoe ik het doe als moeder. Er is geen andere moeder van welk schoolplein dan ook (waar ik toch nooit was want ik moest werken), er is geen andere juf of meester of familielid of wat of wie ook die mij de maat neemt of onder druk zet als ik zelf het idee heb dat het uitstekend gaat. Dus die opmerkingen van: 'Goh, lopen jouw kinderen alleen naar school? Ik had hem laatst bijna onder de wielen.' Of 'Jee, kijken jouw kinderen al naar die en die films?' of 'Moet je niet eens met je zoon naar huiswerkbegeleiding?' laat ik allemaal lekker langs mijn gladde tefalrug glijden. De dag dat een van mijn kinderen me aanspreekt op iets wat ik heb nagelaten of heb gedaan, dat is de dag dat ik actie onderneem. Als het terecht is dan hè? Want ik laat me natuurlijk niet voor karretjes spannen.

En dat zou jij dus ook niet moeten doen. Niet voor de karretjes van juffen, moeders of afkeurende blikken van andere buitenwacht. Ga uit van je eigen kracht.

S Wat als ... je kind een millennium-aandoening heeft?

WAT? Heeft jouw kind niks? Ah nee, wat erg voor je. Weet je het zeker? Ik zag hem net boos kijken omdat hij geen Haribo mocht, is hij toch niet hoogsensitief?

Je hoort er tegenwoordig niet echt bij als je kind geen rugzakje heeft. Hoogbegaafd, hoogsensitief, diverse vormen van ADHD, autistisch, PPD-nos en ga zo maar door. Ik vond het allemaal maar onzin. Een kind is een kind. Als hij jankt omdat z'n bal wordt afgepakt, is hij niet meteen hoogsensitief of een nieuwtijdskind. Als hij even niet oplet op school, heeft hij niet meteen een aandachtsstoornis,

maar misschien gewoon meer zin om buiten te spelen. Als hij bot doet tegen zijn vriendje, heeft hij niet meteen Asperger, maar is hij gewoon bot. Dat zijn op zich alle kinderen.

Blijkbaar word je meteen gestraft voor dit soort overtuigingen, want ik bleek ook een kind te hebben met een millennium-aandoening. Hij heeft er zelfs twee. Ik heb me er lang tegen verzet, maar kon er simpelweg niet omheen.

Allereerst is mijn zoon knetterhoogbegaafd. Ik liet hem pas testen toen de juf me dat met klem aanraadde, omdat hij weinig aansluiting had in zijn kleuterklas, en omdat hij met veel ingewikkelder dingen bezig was dan zijn collega's. Ik dacht gewoon dat hij lekker slim was; hoogbegaafd vond ik een beetje een aanstellerig modeverschijnsel. Caesar bleek zo hoog te scoren op de uitgebreide IQ-test dat zijn resultaat buiten het testbereik viel, maar geschat werd dat zijn IQ rond de 150 lag.

Toen hij een tijdje in zijn nieuwe nerd-klas zat, begon de leerkracht over het testen op ADHD. Caesar kon zich slecht concentreren en zich moeilijk tot werk zetten. Ik vond het maar onzin. Dat heeft ieder kind toch in meer of mindere mate? We kwamen in een uitgebreid traject terecht, waarbij een gespecialiseerd kinderpsychologe uiteindelijk tot de diagnose 'ADD' kwam – dat is de ADHD-variant waarbij het hyperactieve minder op de voorgrond is, maar vooral het tekort aan aandacht kenmerkend is. Ze raadde hem medicijnen aan.

Goed, ik vond het af en toe ook lastig dat ik alles twaalf keer moest zeggen tegen mijn kind, en dat hij me vaak helemaal niet leek te horen. Maar medicijnen? *No fucking way*. Dan kreeg ik zeker zo'n duf, doods kind met glazige ogen. Caesars vader dacht er gelukkig precies hetzelfde over. Maar het ging steeds slechter op school, en de leerkrachten zeiden op een gegeven moment dat Caesar nauwelijks meer te handhaven was door zijn gebrek aan concentratie, en zijn ongecontroleerde storende gedrag in de klas. We begonnen met Ritalin.

Het duurde niet lang voordat ik – met dank aan die medicijnen – een kind terugkreeg dat vele malen lekkerder in zijn vel zat. Hij ging stukken beter in de klas, en antwoordde ineens meteen als ik hem iets vroeg. Hoe hevig de werking van de Ritalin was, merkte ik pas echt toen we een weekendje weg waren met onze boot, en ik de medicijnen vergeten was.

Caesar was tergend druk, hoorde niets van wat ik zei, kon geen moment stilzitten, en maakte non-stop geluid, gewoon zomaar. O ja, dacht ik. Zo was het dus. Ik vond het een wonder dat ik zelf al die jaren was doorgekomen zonder valium.

Ik blijf van mening dat we niet te snel moeten denken dat het gedrag van onze kinderen het gevolg is van zo'n 'aandoening'. Het is erg makkelijk om bepaald gedrag te wijten aan iets wat heel veel andere kinderen hebben. En als je googelt op 'ADHD-kenmerken' kun je bij vrijwel ieder kind wel een paar vinkjes zetten. Ik vind echter wel dat je moet luisteren naar mensen die jouw kind veelvuldig meemaken, en die dagelijks met kinderen werken.

Zij kunnen je ook vertellen hoe je het beste met je kind kunt omgaan, en ik vind één mening van een deskundige miljard keer belangrijker dan honderd zoekresultaten op Google.

Maak er in ieder geval geen 'ding' van naar je kind toe. Caesar had pas een vriendje te spelen, dat mij bij binnenkomst vertelde aan welke stoornissen hij allemaal leed. Prima hoor, ik ben graag een beetje op de hoogte van dingen, maar ADHD, autisme en PDD-nos definiëren een kind niet. Caesar gebruikte een tijdlang zijn ADHD als excuus voor werkelijk alles. Was hij te laat thuis van het buitenspe-len? 'Tja, tijd vergeten. Ik heb nu eenmaal ADHD.' 'Vergeten' om zijn kamer op te ruimen? Sorry, ADHD.

Je begrijpt dat ik dat er heel rap vakkundig heb uitgeramd.

Je kunt tig millennium-aandoeningen hebben, maar je bent nog steeds gewoon een kind. En een kind hoort te doen wat zijn ouders zeggen. En gewoon een beetje normaal te doen.

P Ik geloof best dat bepaalde kinderen wild zijn en zo. En dat dan een pilletje helpt. Maar ik heb echt het idee dat die stempels te pas en te onpas op kinderen worden geplakt die anders zijn dan de rest. Dan heeft het beest een naampje. Wij wilden onze kinderen nooit laten testen. Dat hoogbegaafdengedoe, ik kreeg en krijg er enorme jeuk van. Al snap ik heus dat als het echt tot gedragsstoornissen leidt je daar iets aan moet doen, hoor.

P Wat als ... je geen rust en regelmaat hebt, en ook geen reinheid?

Rust, reinheid en regelmaat. Het was zo'n boekje dat werd aanbevolen in de tijd dat ik mijn oudste kreeg, nu alweer zo'n negentien jaar geleden. Ik wist niets van kinderen en nog veel minder dan niets van baby's, maar dat ze rust nodig hadden leek me logisch, dat ze regelmaat nodig hadden dat viel nog te bezien en dat ze reinheid nodig hadden leek me ook evident. Maar dan. Dan krijg je een baby, en daarna nog meer kinderen, en soms te snel achter elkaar, waardoor vooral de rust en de reinheid van jezelf en je omgeving in het gedrang komen. Als je kinderen klein zijn, kom je gewoon helemaal nergens aan toe. Vooral als ze je 's nachts uit je slaap houden en je overdag nog moet doen of je werkt terwijl je het liefst je kop op het toetsenbord wil neerkwakken en wegdommelen in een onrustige slaap.

Een krant lezen in die jaren is een luxe. Als je al even een half uurtje de tijd hebt dansen de letters al na vijf minuten voor je ogen. Zelf zag ik ook gek genoeg alleen maar de woorden 'baby', 'moeder' en 'zwangerschappen' in de krantenberichten. De rest, daar las ik gewoon overheen.

Ik weet nog dat mijn zus die zelf toen nog geen kinderen had, bij mij op bezoek was toen mijn tweede net een paar maanden oud was. Ik zag scheel van vermoeidheid, ik was alweer half aan het werk en we zaten aan tafel te eten. Het huis was een bende, mijn man had wallen tot op z'n knieën en zij wist uit te brengen: 'Maar het is toch maar een kleine moeite om na het eten even te dweilen onder de tafel?' Ik denk dat ons beider monden openvielen, die van mijn man en mij. Ik had niet eens de energie om op te vliegen. Maar ja, dat doet dat dus met je. Wat als je geen kinderen hebt een makkie lijkt, is een berg van jewelste als je bent opgeslokt door vermoeidheid en drukte.

En de vraag is: is dat erg? En dan is mijn antwoord volmondig: nee. De meeste jonge ouders hebben geen geld over om naast de kinderopvang die best duur is, ook nog eens een schoonmaakhulp in de arm te nemen. Als je wel goed bedeed bent met de poen: doe het! Neem een schoonmaakster! Het gaat je zoveel stress, gedoe en vooral tijd schelen. Juist in de fase waarin je alleen maar bezig bent met rennen en vliegen kan dat een enorme opluchting zijn. Voor 50 euro in de week koop je een hoop geluk terug, zullen we maar zeggen. Maar, niet getreurd als je geen schoonmaakhulp hebt, want die had ik ook niet. Dan moet je, ik herhaal dan MOET je het idee loslaten dat je controle hebt over je huishouden. Leg je erbij neer dat je huis totdat jij je weer fit voelt even een bende is. Weer onverwachte bezoeken af en pak een half uurtje in de avond om de ergste bende een beetje in bedwang te houden. Geloof me, als je kinderen zelfstandig kunnen plassen komt er een fase van betrekkelijke rust, reinheid en regelmaat over je heen. Dat is de tijd om te investeren in een nieuwe bank of andere creatieve woonideetjes. Laat je niet gek maken door de instagramplaatjes van droomhuizen van andere moeders. Je weet nooit wat er allemaal nog buiten het plaatje te zien is. *Hang in there!*

S Ik heb jarenlang mijn laatste euro's uitgegeven aan een schoonmaakster. Man, wat was dat het waard. Rust! Ik haat schoonmaken, echt een diepe, diepe haat. Mijn huidige vriend wil het niet, maar als wij bonje hebben, gaat het vrijwel altijd over het huishouden. Ik ben inmiddels dus op zoek. *Management decision*, noemen we dat.



S Wat als ... je kind nooit iets afmaakt?

Ik word er gestoord van: mijn kind is mega-enthousiast over iets, stort zich er (met mazzel) een paar weken met ziel en zaligheid op, en is er dan wel weer klaar mee.

Hij heeft het met vrijwel alle soorten speelgoed. De Nintendo 3DS duurde relatief lang (een maand of twee), Furby is na tien dagen gestorven door hevige verwaarlozingen, en de Wii U dient NU vervangen te worden door een PS4 – veel cooler.

Met speelgoed vind ik het vooral zonde van het geld. Maar goed, ik ben zelf een groot kind en hou van speelgoed en games. Niemand die een pistool tegen mijn hoofd zet om Mario Kart te kopen. Ik vond het lastiger met schaken en sport.

Caesar is zoals gezegd een slimmerd, met een concentratiestoornis. Af en toe schaakte hij met een vriendje, en toen hij aangaf op schaakles te willen, sprong ik een gat in de lucht. Ik vond het een ideale bezigheid voor hem: met z'n hersenen aan de gang, en gefocust met iets bezig zijn. Wekenlang keek ik op maandagavond zielsgelukkig door een raam hoe mijn bloedje met rode wangen uiterst geconcentreerd schaakwedstrijden speelde. En toen kwam de kladerin. Ik had het eigenlijk al kunnen weten. Het begon met het steeds later maken van zijn schaakhuiswerk. Daarna volgde steeds meer weerstand in de auto op weg naar de les. 'Ik heb geen zihihin,' hoorde ik elke week vroeger op de maandagmiddag. Caesar had mazzel dat we in die periode gingen verhuizen naar een andere plaats. De laatste paar weken voor de verhuizing meldde ik hem af omdat ik zelf tot aan mijn middel in de verhuistroep stond en het te druk had, daarna meldde ik hem helemaal af. Hij wilde niet meer, en wij woonden inmiddels 28 kilometer verderop. Het spreekt voor

zich dat het opvoedkundig niet het beste was wat ik had kunnen doen; ik had in ieder geval de rest van het seizoen heen en weer moeten rijden. Althans, ik vermoed dat Goede Moeders dat doen.

Een halfjaar na de verhuizing ging Caesar op voetbal. Wederom een gat in de lucht van mijn kant. Hij vond het leuk, en dat bleef ook best wel even duren. Ik stortte vrolijk (nou ja, vrolijk) contributie bij voor het nieuwe seizoen, toen we wederom naar een ander dorp verhuisden. Ik ging gewoon heen en weer rijden.

Het begon met een chagrijnig smoelwerk als ik hem van het dorpspleintje afviste om naar training te gaan. Toen volgde een wedstrijd waar hij geen zin in had. Uiteindelijk zei hij dat hij liever zou stoppen met voetbal. Al zijn nieuwe vrienden zaten op tennis, en dat wilde hij ook.

Nou ben ik de grootste softie, en in de basis een soort veredelde lakei van mijn zoon. U roept, wij draaien. Maar nou was ik er \$%(&%#%!@# klaar mee. Het was nog geen vijf maanden geleden dat ik honderden euro's had gedoneerd aan Sport 2000 – het kost nog best wat om je kind te laten voetballen; kicken, trainingsbroeken, keepersbroek, keepershandschoenen, nog meer keepershandschoenen want het eerste paar was kwijt, thermo-ondergoed, voetbalsokken, et cetera. En die contributie had me ook een lieve duit gekost. Maar het geld was niet eens het belangrijkste: ik vond dat Caesar maar eens moest leren dat je dingen soms gewoon moet volhouden. Ik zei hem dat ik hoe dan ook wilde dat hij het huidige seizoen zou afmaken, en daarna zouden we verder kijken. En wat dat tennis betrof? Ga eerst maar een paar keer met mijn racket tegen een muur meppen of met je vrienden tennissen, en dan neem ik een beslissing. Normaal had ik mijn kind meteen ingeschreven, en voor 800 euro aan rackets en *gear* gekocht. Zou ik dat opvoeden dan toch eindelijk onder de knie krijgen?

Er gebeurde iets wonderlijks: hij begon voetbal weer leuk te vinden. Over dat hele tennis heb ik hem nooit meer gehoord. Misschien

heeft het ook geholpen dat ik heb gezegd dat ik het vreselijk jammer zou vinden als hij zou stoppen met voetbal – hij heeft immers echt talent, en het gaat alleen maar leuker worden naarmate hij zich meer gaat bekwamen. Hoe dan ook, voor het eerst in tijden hield hij iets vol. Soms moet je gewoon streng zijn. Had niemand me dat even kunnen vertellen?

P Ja schat, als je het aan mij had gevraagd... Mijn grote jongens zijn allebei afgehaakt met voetbal, maar wel na vier jaar. Ook dat vond ik overigens niet minder irritant en teleurstellend. Maar je kunt ze er nou eenmaal niet heen schoppen. Al zijn er moeders, de typische *tigermoms*, die er anders over denken.

P Wat als ... je borstvoeding wilt geven tot-ie puber is?

Borstvoeding, ooo man, wat hou ik ervan. Er was weinig wat meer commotie veroorzaakte in mijn magazine dan het onderwerp borstvoeding. Vooral ienienienie stukjes over wat gezonder zou zijn, de borstmelk of de flessenmelk, maar ook de kleinste neiging naar iets te veel pro of contra een van beide en de mailbox van onze redactie stond weer roodgloeiend. Moeders denken namelijk dat het borstvoeding of flesvoeding geven symbool staat voor wel of niet geslaagd ouderschap. Dat is natuurlijk de grootste kul *ever*, maar ja, praat het er maar eens uit. Het is bijna een geloof. En je weet, de gelovigen onder ons hebben nogal eens de neiging anderen te willen bekeren tot hun geloof. Ik ben daar niet zo van.

Desalniettemin vond ik die kleine A-cup van mij, die veranderd was in een D-cup, wel zeer indrukwekkend. Ik had me voorgeno-

men, die bollen zitten er niet voor niks. Als dieren hun kinderen zogen, dan moeten mensen dat ook doen. Vraag me niet waarom, maar ik ben nogal een natuurlijk type. Ik hou niet van kunstmatig. Dus ik wist zeker, als die baby komt gaat-ie aan de tiet. En zo geschiedde. Maar wat vooraf een droomwolkje was van mij met een zoete baby aan de borst, werd een nachtmerrie met een zuignap die me zo ontzettend pijn deed dat ik iedere keer tegen het plafond ging. Het werd een nare bloederige toestand. En er kwam geen einde aan. Ik zag een eindeloze stoet lactatiekundigen en meer van dat volk. Jankend zat ik op de bank bij zo'n type. Ik had het gevoel dat ik alles fout deed. Ze gaf me zes tips waar ik niks aan had en het enige wat bleef hangen waren haar woorden: 'Kijk nou naar die tevreden baby, hij is hartstikke dik en blij. Dat komt door jouw melk.' De pijn bleef, tot het ineens na een week of zes over was. Toen begon het genieten pas echt. Wat een feest dat borstvoeden. Mijn jongetje groeide als een malle en ik had sloten met melk. Uit m'n cup A, notabene. Na een jaar vond de jongeman het wel welletjes. Dat ging allemaal heel organisch. Nog tot een jaar of anderhalf nam-ie af en toe een slok.

De andere drie baby's die volgden maakten mij duidelijk: het lag niet aan mij dat ik helse pijn had bij het voeden. Dat zei de wijkverpleegkundige, toen ze langskwam. 'Het ligt aan je bouw. Je bent gewoon fijntjes. En dus ook je tepels. Als daar geen eelt op zit, heb je iedere keer pijn. Het gaat vanzelf over, en het wordt bij ieder kind minder pijnlijk.' Daar had ze zo'n gelijk in. Ik kon wel janken om die bevestiging. Al die adviezen. De citroensap die ik op de kloven had gegoten met m'n tanden op elkaar, en al die andere shit die ik deed. Het was allemaal voor niets. De tweede zoon hield het na anderhalf jaar ook voor gezien. Maar de dochter, die wist van geen wijken. Die stopte pas toen ik zwanger werd van de vierde. Haar kon ik het vertellen. 'Ik heb weer een baby in de buik, dus nu stopt het drinken bij mama.' Dat begreep ze. Ze was ruim twee! Soms schaam ik me daar een beetje voor. Maar ze was zo lief en ze kon nog niet lopen, omdat

ze op haar billen schoof. Het ging zoals het ging. Ik heb ervan genoten. Ook bij de vierde weer. Ergens vind ik dat er een grens zit aan tot hoe oud je de borst kunt geven. Een kind van vier of ouder? Drie jaar? Ik vind het bedenkelijk. Vooral omdat ze het niet meer echt nodig hebben. We leven niet in Afrika op dorre vlaktes waar moeders kilometers moeten lopen voor water zodat die kinderen wel aan zo'n uitgedroogde tiet moeten hangen. Nee, onze kinderen kunnen gewoon iets anders drinken. Water bijvoorbeeld. Als je je kind toch wilt voeden tot-ie op z'n brommer wegrijdt, stel jezelf dan eens de vraag voor wie je dat nou eigenlijk doet.

S Ik moet je eerlijk zeggen dat ik de grens wel echt bij twee jaar vind liggen. Moeders die hun achtjarige nog de tiet geven... Brrr. Zodra ze er in een correcte Nederlandse volzin om kunnen vragen, moet je ermee kappen.

S Wat als ... je juist GEEN borstvoeding wilt geven?

Oeh, nu ga ik me op glad ijs begeven. Ik vind er namelijk wat van als je geen borstvoeding wilt geven. Maar je mag daar niets van vinden wegens baas in eigen beha.

Kijk, er zijn natuurlijk heel veel verschillende redenen waarom je het niet wilt doen. Omdat je zwanger bent van de tweede bijvoorbeeld, of je bij de eerste helse pijnen hebt geleden. Prima, snap ik helemaal.

Omdat je geen hangtieten wilt. Eh... tja. Dat vind ik geen reden. Ten eerste heeft dat niets met borstvoeding te maken. Dat je theezakjes krijgt (als dat al gebeurt) komt door hormonen.



Omdat je wilt dat papa ook kan voeden. Hmmm, sorry. Daar kan ik weinig mee. De natuur heeft jou die uiers gegeven. Er zijn genoeg dingen die jouw partner kan doen met een baby; dingen waar je ook die intimiteit mee creëert – badderen bijvoorbeeld.

Omdat het niet beter is dan flesvoeding. Ja, dus? Ik ben geen deskundige, dus ik ga me ver houden van wetenschappelijke argumenten ten faveure van moedermelk, maar ik geloof inderdaad dat een kind niet slechter wordt van flesvoeding. Ongetwijfeld bevat die alle voedingsstoffen die je ook in moedermelk vindt. Maar alsnog vind ik dat geen reden. Het is ook niet SLECHTER dan de fles, en hoeveel tegenstanders ik hierin ook heb: de borst geven is toch echt altijd een beetje dichterbij en intiemer dan de fles.

Omdat de fles makkelijker is. Bullshit. Juist niet. Ik vond het een gedoe, dat zeulen met flesjes warm water en doosjes poeder. En dat je dan ongepland ergens langer bleef of in de file stond en niets bij je had.

Ik had er een moord voor gedaan om Caesar langer borstvoeding

te geven dan de vijf weken die het mij lukte. Ik vond het zo ongelooflijk bijzonder, die geurige zachte baby die uit MIJN lichaam dronk. Maar na een week of vier verminderde de melkproductie en moest ik gaan bijvoeden. Een week later kwam er helemaal niets meer uit en stapten we helemaal over op de fles. Ik heb erom gejankt, zo jammer vond ik het. Ik heb geen moment het gevoel gehad dat ik faalde hoor, maar ik vond het zo'n cadeau dat het kon, dat ik het dolgraag in ieder geval een halfjaar langer had gedaan.

Dat is wat me tegen de borst stuit als vrouwen zonder – in mijn ogen – echt geldige reden geen borstvoeding geven aan hun kind; het is een cadeau dat je krijgt, en terzijde schuift.

De meest belachelijke reden om het niet te doen hoorde ik ooit van een piepjonge moeder. 'Iew,' zei ze toen het over borstvoeding ging. 'Ik vind het gewoon een vies idee dat er een baby aan mijn tieten hangt. Ik moet er niet aan denken.'

Ik heb een hartgrondige hekel aan de borstvoedingsmaffia. Lactatiedeskundigen en verloskundigen die vinden dat je borstvoeding MOET geven, ook al zit je jankend van de pijn op de bank. Ik vind echt dat je het helemaal zelf moet weten, maar denk er wel heel goed over na, en sta open voor de andere kant. Anders ontzeg je in ieder geval jezelf iets heel, heel fijns.

P 'Ja, duh, ik wil gewoon weer tijd voor mezelf,' heb ik jonge moeders horen zeggen over de reden dat ze geen borstvoeding wilden geven. Of iets als: 'Ik wil het gewoon niet.' Ik kan er ook niks mee. Als je tijd voor jezelf wilt had je überhaupt geen kind moeten krijgen. Of ben ik nou heel naar?

S Wat als ... je kind slecht eet?

Caesar is nooit zo'n kind geweest dat alleen maar Liga's of perenijsjes wilde eten en verder niks, maar zoals ik het van tevoren bedacht had (gezellig met mijn kind van drie mosselen of sushi eten, want mijn bijzondere bloedje lust alles!) werd het nooit helemaal. Ik heb het bij Caesar nooit met geweld naar binnen geduwd. En de zin 'je moet in ieder geval één hapje proberen', vind ik bij kinderen tot een jaar of zes best wel onzin. Een kleuter hoeft van mij echt geen oester te proberen. Er zijn andere manieren om een kind te laten eten. Ik kwam er rond zijn tweede jaar achter dat hij vaak – doorgaans voordat er ook maar één hap was geproefd – zijn hoofd zó ver weg draaide, dat ik met een heel snelle gymnastische beweging vanaf de andere kant een hap in zijn mond kon schuiven. Die sluwe truc verraste hem elke keer weer. Kijk, dát zouden ze nu in *Oei, ik groei* moeten zetten. Daar hebben we tenminste wat aan.

Tot hij een jaar of vier was, gooide Caesar vooral heel graag met eten. Ik heb nogal wat vissticks moeten ontwijken. Als hij een sinaasappel zag, zei hij 'bal!' en keilde het ding met een grote boog door de kamer. Ik ga er vanuit dat normale kinderen gewoon zeggen dat ze ergens geen zin in hebben, maar die van mij vond het prettig om zijn punt ook non-verbaal kenbaar te maken. Ik weet nog dat ik me in die tijd enorm ging verdiepen in manieren om mijn zoon beter en gezonder te laten eten. Op een hoogdravende opvoedings-site werd er bijvoorbeeld gezegd dat je groenten moest verstoppen tussen ander eten. Spinazie in een pannenkoek bijvoorbeeld. Ik moest smakelijk lachen om die tip, en heb het niet eens geprobeerd. Ik weet zeker dat mijn hartelapje de stukjes pannenkoek waar geen spinaziespetters op zaten (alleen die), had opgegeten, en de vulling

tegen de muur had gekwakt. Een andere gouden tip van mensen-die-het-kunnen-weten, die je werkelijk overal leest, is: 'blijven aanbieden'. *Yeah right*. Want de zestiende keer vindt hij spaghetti vongole ineens WEL lekker? Ik besloot het, net als heel veel andere opvoedkundige zaken, gewoon te doen op mijn manier, zoals het voor mij goed voelde. Jij lust geen andijvie? Dan proberen we het over een half jaartje nog een keer. Ik dreigde nooit dat hij geen toetje mocht – ik wilde gewoon niet dat eten een ding werd, of een strijd.

Wat bij mij heel erg hielp, was Caesar laten helpen met koken. Kinderen zijn veel meer geneigd om dingen op te eten, als ze zelf iets hebben gedaan aan de voorbereiding. Wat precies, laat je uiteraard afhangen van de leeftijd – je geeft je zoon of dochter geen AH-hakmes als hij net drie is. Maar een beetje aardappels wassen en voorzichtig boontjes doppen kan prima.

Vanaf zijn zevende breidde ik het uit: wij bladeren regelmatig samen kookboeken door om recepten te zoeken. Omdat hij erbij betrokken wordt, vindt hij het leuk om nieuwe dingen te proberen. Op die manier eet hij gerust tagliatelle met gamba's en (veel) rode peper.

Kinderen zijn gewoon heel makkelijk te manipuleren, en daar moet je gebruik van maken. Caesar houdt ontzettend van spruitjes. Elke keer als ik die op tafel zet, zeg ik weer dat ik het zo cool vindt dat hij spruitjes lekker vindt terwijl de meeste andere kinderen erover miepen. Dat vervult hem met trots, en zorgt ervoor dat hij vaak nog een extra schep spruiten op zijn bord kiepert. Voor de rest is loslaten het handigste. De meeste kinderen gaan steeds meer andere dingen eten naarmate ze ouder worden. En tot die tijd zijn er Spongebob-vitaminen. Die zijn niet voor niks uitgevonden.

F Wij hebben heel wat strijdjes geleverd over voedsel wel of niet opeten. Toetje niet geven en dat soort onzin. Maar ik was daar eerlijk gezegd al vrij gauw klaar mee. Eten wat de pot schaft.

Ook boontjes en broccoli. Tegenwoordig zijn ze allemaal erg dol op mijn experimentele voedsel: heerlijke salades met avocado en gamba's, het gaat er allemaal zonder problemen in!

S Wat als ... je je kind een mep hebt gegeven?

Ik ben fel tegenstander van de 'opvoedkundige tik'. Er is helemaal niets opvoedkundigs aan een mep, hoe zacht die misschien ook is. En dan heb ik het meteen ook over een kind net iets te hard vastpakken bij zijn arm, en zelfs over schreeuwen. Met al deze dingen maak je een kind alleen maar bang. Hij krijgt een ontzettend onveilig gevoel, en naar mijn mening is veiligheid het grootste en belangrijkste dat je je kind kunt geven.

Of ik altijd geleefd heb naar mijn eigen woorden? Eh... nee. Het is een paar keer voorgekomen dat ik mijn zoon een hengst heb verkocht. Ben ik niet trots op. Sterker: mijn maag draait zich nog steeds om als ik eraan denk.

De eerste keer dat ik Caesar een tik gaf, was in Ballorig – je weet wel, dat gezellige kinderspeelparadijs. Hij was twee, en weigerde mee naar huis te gaan. Zoals alleen tweejarigen dat kunnen, ging hij krijsend op zijn buik liggen. Toen ik hem eindelijk zover had dat hij weer rechtop stond, en trachtte zijn jas aan te trekken, gaf hij me een klap in mijn smoel. In die tijd waren Caesars vader en ik net voor de eerste keer uit elkaar (we hebben het later nog anderhalf jaar geprobeerd samen), en ik was moe, verdrietig en gestrest. Die mep van mijn nageslacht was even de druppel, en voor ik het wist, had ik terug gemept. Ook in zijn gezicht. Het was een van de meest vreselijke momenten van mijn leven. Mijn lieve, kleine onschuldige jon-

getje... En wat nou als er camera's hingen in Ballorig, en medewerkers het hadden gezien? Dan zouden ze vast en zeker aangifte doen, en dan kon ik het allerliefste wat ik had, inleveren. Ik heb geloof ik zestien uur lang non-stop gehuild, zo erg vond ik het.

Een tijdje later heb ik hem nog een flinke tik op zijn arm gegeven. Hij had ineens besloten dat hij smeerkaas über-geoor vond, en smeed zijn boterham op de grond. Ik zal wel weer gestrest zijn geweest, maar ik werd bloedlink van die verwende actie. Caesar heeft het er nog steeds over. 'Weet je nog dat je me toen geslagen hebt?' 'Eh ja, dat weet ik nog. Dat was niet zo leuk van mij, nee. Zullen we dat verder gewoon tussen ons houden?'

Hoe vreselijk vervelend hij op die momenten ook was, ik vind mijn reacties van toen nog steeds niet goed te praten. Als volwassene moet je je gewoon beheersen, en er op sommige momenten boven staan. Na die twee drama's, zo kort achter elkaar, ging ik mezelf time-outs geven.

Yep, je hoort het goed. Het was niet mijn zoon die op de *naughty chair* moest, maar mama.

Althans, er was niets 'naughty' aan, ik verwijderde mezelf simpelweg uit de situatie. Even afkoelen op de trap, totdat mijn boosheid en de impuls om hem met een gigantische katapult naar Australië te schieten of op Marktplaats te zetten, waren weggeëbd. Meestal ging ik op de trap zitten, met mijn ogen gesloten. Dan fantaseerde ik dat ik in mijn eentje in een hangmat op een Bounty-eiland hing, met alleen het geluid van de ruisende zee op de achtergrond.

Na een paar minuten ging ik terug naar mijn kind, en konden we op een rustige manier met elkaar verder. Het blijft voor mij de gouden tip. Het komt zelden meer voor dat het nodig is, maar heel soms zit ik nog steeds even op mijn Bounty-eiland. En dat zouden meer mensen moeten doen. Als jij voelt dat je bloed begint te koken: wegwezen. Al is het maar drie meter verderop. En als het wel een keer misgaat en je geeft je kind een tik op zijn billen, of je hebt hem

net iets te hard vastgepakt, of geschreeuwd, put je dan in ieder geval uit in excuses. En probeer ervan te leren. Het is namelijk echt nooit goed te praten.

P Ik heb mijn kinderen nooit geslagen. *Never*. Wel pakte ik soms heel nadrukkelijk een armpje vast met mijn tanden op elkaar en een sissend laag stemgeluid erbij. Maar dat was sporadisch en zeldzaam. Ik heb weleens iemand zijn kind een pak voor zijn broek zien geven in mijn huis. Ik verstomde van ontzetting. Het is een grens die je nooit over zou moeten gaan.

P Wat als ... je niet weet wat je met je gamende kind aan moet?

‘Mam, je mag blij zijn met mij hoor, want iedereen om mij heen gamet alleen maar’, is een vaak gehoord zinnetje bij mij in huis. Het komt in meerdere varianten: blij zijn dat ze niet drinken want iedereen uit hun omgeving is al eens dronken opgehaald of zuipt zich ieder weekend klem... blij zijn dat ze niet roken, want iedereen rookt wiet, sigaretten of sigaren of sisha-pennen, blij zijn dat ze nou ja, vul het allemaal maar in. We hebben toen we acht jaar geleden gingen verhuizen, beloofd aan onze kinderen dat ze een playstation zouden krijgen. En ik moet zeggen: het went nooit om je kinderen het bloed in de rondte te zien schieten. Maar als je er even bij gaat staan, hoor je het verhaal van ze. Dat maakt het iets minder erg. Heel erg veel hebben ze nooit op dat ding gezeten. Het echte probleem was het online gamen op de computer. Daar deden ze een spel dat enorm verslavend is.

Inmiddels hebben wij een wifi-uitbeleid. Dus tot 5 uur 's mid-

dags is de wifi eruit. Dat werkt soms, deels, want dan is er nog een mobiele telefoon, waar ook filmpjes van gamers op gekeken kunnen worden. Dat, steeds maar weer opletten wie wat online doet, vind ik echt het meest vermoeiende proces aan het ouderschap. Vooral omdat je – in mijn geval – zelf ook niks meer kunt, als je niet online bent. Het is een continu schipperen en gesprekken aan gaan. Over het hoe en waarom van de game. Waarom dat ontspannend is. En dat je zoon dan uitvalt met de tekst: ‘Jezus, je doet net alsof ik aan de crack verslaafd ben ofzo! Het is een spelletje. Een spelletje! Dat ik een uurtje of wat doe, ’s avonds. Nou en?’ Ik kon niet bedenken waarom ik hem ongelijk zou geven. Behalve dan dat ik vind dat hij naast die game ook andere dingen moet doen.

Er zijn allerlei onderzoeken gedaan naar games en de effecten ervan op kinderen. Er is geen onderzoek dat aantoonde dat normale kinderen zelf ook *high school shooters* worden van gamen. Alleen in kwetsbare milieus is het oppassen geblazen. Mijn stelregel was altijd iets van: met mate. Geen geweld. Ja, ik weet het en toch kwam er *Modern Warfare 3*, tegen mijn wil in. De vader in huis vond dat dus geen probleem. Maar ik heb steeds gekeken per kind. Mijn oudste gamede nooit heel veel, of meer in fases. Soms had-ie het echt nodig om even stoom af te blazen. Vaak ging hij in het huis van z’n beste vriend avonden lang samen gamen. Hij wist dat het bij ons niet zou mogen. Daar wel. De middelste zoon gamede al iets problematischer, omdat ik merkte dat hij echt verslaafd was, vond ik dan. Voor hem zijn dus de regels bedacht, van de wifi. Het houdt hem enigszins binnen de perken. Gamen is niet zo erg, zolang je nog genoeg andere dingen ernaast doet. Maar dat is met mijn middelste zoon niet het geval.

De kleine man van tien doet vooral onschuldige iPadspelletjes waar hij niet echt aan verslaafd lijkt. Hij speelt het ook samen met klasgenootjes. Mijn dochter zit op een paardenspel. Ook zo

onschuldig als wat. Maar ik moet zeggen dat ik er heel wat voor zou geven om al die apparatuur uit m'n huis te smijten. Ik ben ervan overtuigd dat het kinderen niks oplevert. Zeker jonge kinderen niet. Ik haat het passieve en solistische van op de bank hangen en naar een scherm turen. Maar goed, soms voel ik me daar ook wel heel ouderwets in. Want het is ook weleens zo dat mijn kinderen samen enorme lol hebben met de iPad op druile-
rige dagen. Ik heb me er behoorlijk in verdiept, in het online zijn van kinderen en het gamen en gebruik van smartphones of tablets en de conclusie is dat er geen reden tot zorg is als je kinderen zich verder normaal ontwikkelen. En beperk het swipen en spelen op de iPad tot een absoluut minimum, of beter nog niks, als ze jonger dan zes zijn.

S Aaaaaah, kom op nou, oma! Niet onder de zes jaar??? Hoe moeten ze dan leren tellen, haha? Nee hoor, ik vind dat peuters en kleuters veel kunnen leren van dat soort spelletjes. Maar goed, ik heb zelfs een spel voor mijn kat op de iPad, kuch. Ik vind ook dat je het goed in de gaten moet houden, per kind, maar die leeftijdsgrens gaat me wat ver.

S Wat als ... je kind geen instrument wil spelen?

Toen ik vijf was, gaf ik zelf bij mijn ouders aan dat ik op vioolles wilde. Ik zat op een Hilversumse kakschool waar de helft van de kleuterklas reeds werd klaargestoomd voor een carrière in het Concertgebouworkest. Vanzelfsprekend waren mijn ouders blij met mijn ambities, maar ik geloof niet dat ze dachten dat ik het langer

dan een paar maanden zou volhouden. *Guess what?* Ik heb les gehad tot mijn 19de. Op een gegeven moment was er zelfs sprake van dat ik naar het conservatorium zou gaan, en ik was hard aan het studeren om voor te spelen, maar om diverse redenen deed ik dat uiteindelijk niet.

Ik zou dolgraag willen dat Caesar een instrument gaat spelen. Ik vind het een essentieel onderdeel van je opvoeding, en daarnaast lijkt het me geweldig, een kind dat piano of gitaar speelt. Ik had wel verwacht dat Caesar die wens zou hebben; niet alleen ik ben muzikaal, Caesars vader speelt bijzonder goed gitaar. Daarnaast speelt mijn huidige partner al honderd jaar piano, dus het is niet zo dat mijn kind er nooit mee in aanraking komt.

Maar hij wil gewoon niet. En ik had al eerder gezegd dat mijn bloedje zelden iets afmaakt, dus ik laat hem er ook maar niet aan beginnen. Want ik weet nu al dat binnen drie maanden de lol (als die er überhaupt langer dan vijf minuten gaat zijn) eraf is. En heel eerlijk opgebiecht? Ergens laat ik het ook maar zitten omdat ik best opzie tegen de strijd die er ongetwijfeld zou ontstaan over dagelijks studeren, geen zin hebben in de les, en het feit dat ik WEER een extra keer moet halen en brengen. Ja ja, dat is vreselijk van me. Maar wel eerlijk, toch? En ik heb nooit beweerd dat ik alles weet.

Want in dit geval ben ik blanco. Ik weet namelijk uit ervaring dat het bespelen van een instrument pas leuk wordt (ook/vooral voor de omgeving) als je het een beetje kunt. En daarvoor moet je oefenen. Heel, heel veel oefenen.

Ik kan me niet voorstellen dat het leuk is voor een kind om eerst naar een mufte muziekschool te gaan en achtereenvolgens de triangel, blokfluit en xylofoon uit te proberen om te kijken of er iets bij zit wat je leuk vindt of waar je talent voor hebt. Daartoe wil ik mijn hartelapje eigenlijk niet dwingen. Maar moet ik hem dan wel dwingen om bijvoorbeeld maar gewoon te beginnen met pianoles?

Ik kreeg een beetje hoop toen Caesar ineens verslaafd raakte aan de

app 'Piano Tiles'. Daarbij speelt telkens een mooi pianostuk, en jij moet op tijd de juiste toets aanslaan. Caesar was er goed in, en vond soms zelfs klassieke stukken die langskwamen, prachtig. Veelbelovend...

Helaas heeft mijn welp een nogal korte aandachtsspanne, en was de app na drie weken 'vet saai'. Kak. Daar ging mijn toekomst als moeder van briljant concertpianist... eh... ZIJN toekomst als concertpianist.

Hij heeft geen enkele interesse in muziek. Tegenwoordig luistert hij naar liedjes die hij zelf uitkiest op Spotify, maar als wij thuis iets opzetten, wordt er ogenblikkelijk 'KAN DAT UIT?' gegild.

Ik kom hier echt niet uit. Dwingen, hopen dat hij ooit zelf die interesse krijgt, of accepteren dat mijn DNA nooit zal gaan musiceren? HELP, PHAE! Jij weet dingen.

P Er zijn dus inderdaad van die mensen die hun kind dwingen een muziekinstrument te bespelen. Onze buurjongen toetert al vijf jaar op een trompet. Het is niet om aan te horen. Hij fietst er met een gezicht als een oorwurm naartoe, met zo'n doods-kist op z'n rug en een doodgraversblik. Hij kan er geen zak van. Waarom zo'n jongen dwingen? Nee, Suus, je doet het prima. Als jouw hartelapje nul komma nul interesse heeft, wordt het hem gewoon niet.

P Wat als ... je geen idee hebt wat je kind whatsapp of instagramt?

Zo gauw de smartphone zijn intrede heeft gedaan in het leven van je kind, is er whatsapp. Whatsapp betekent: gesprekken waar je geen idee van hebt. Instagram betekent: foto's, selfies, make-up, ontblote

bovenlijven. Ik heb mijn kinderen van jongs af aan de regels van online bijgebracht. Nooit dingen roepen die je niet ook in het echt tegen iemand zou zeggen. Nooit mensen zomaar fotograferen. (Ook niet de dikke neus van de overblijfjuf! En niet de olifantenreet van een klasgenoot!) Niet schelden. Geen ruzie maken. Ik heb ze vaak laten meekijken met wat ik twitter. Ik was namelijk een tijdje behoorlijk begaan in het twitterwereldje. Tegenwoordig is het een vergaarbak van zure oude mensen die de wereld en alles daarin als een grote complottheorie zien, dus ik blijf er wat meer weg. Bovendien, jongeren vinden twitter dood, ze zijn er niet meer op te vinden. Zij snapchatten dat het een lieve lust is. En weet je, dat is helemaal prima. Snapchat is een medium voor de jeugd, daar moet je als 40-plusser niet op willen zitten.

Ik heb wel de gevallen besproken van meisjes die uit de kleren gingen op social media. En dat er weer zo'n blootfoto rondging op school van een meisje die het dus toch deed. Hier thuis was het oordeel over zulke meisjes keihard. Dus ik hoefde daar vrij weinig aan toe te voegen. Behalve dan dat ik vond dat de jongens die de foto's deelden enorme ratten zijn. Dat je dat gewoon niet en nooit moet doen. Maar ja, ik weet ook wel beter natuurlijk.

Voor de rest heb ik driedubbel duidelijk gemaakt dat ze nooit vreemden moeten accepteren op Facebook of waar dan ook. Dat mensen nooit hoeven te zijn wie ze zeggen dat ze zijn. Daar hebben we wel erg vaak over gesproken. Is Yara van acht niet stiekem Henk van 55? Sowieso, nooit ruzies uitpraten op social media. Opletten met wat je instagramt en dat laatste houd ik met name bij mijn dochter in de gaten. Mijn jongens hebben nooit heel veel gedaan op social media. In de klas van mijn jongste zoon heeft zijn beste vriendje wel een instagram-account. Maar ik wil het voor mijn zoon niet hebben. Wat een onzin. Een instagram-account voor een negenjarige. Hoe treurig wil je het hebben? Jongens van die leeftijd, en meisjes ook trouwens, moeten zich helemaal niet bezighouden met

uiterlijk, met selfies. Nee, die moeten buiten spelen en samen spelen, in plaats van in hun eentje instagrammen.

De *bottom line* is, met kinderen, hou ze in de gaten, maar druk ze niet plat. Ook kinderen hebben recht op hun privacy. Er zijn ouders die de whatsapp van hun kinderen controleren. Of die de smartphone controleren. Ik zou het niet in m'n hoofd halen dat te doen. De smartphone is het dagboek van vroeger. Daar blijf je weg, daar blijf je uit. Het gaat om vertrouwen. Geef ze de tools, wijs ze de weg, maar laat ze vervolgens ook gaan.

S *Confession*: ik check af en toe de WA van mijn zoon. Het is gewoon zo schattig... Maar je hebt gelijk, ik stop daar meteen mee. Ik vind het ook onzin hoor, Facebook en Instagram als je zo jong bent. Slaat nergens op.

BEAUTY

P Wat als ... je rimpels krijgt?

Het is misschien aan je aandacht ontglijpt, maar iedereen wordt ouder. Ook jij. Ook ik. Is dat erg? Nee dus. Je kunt er heel erg over in gaan zitten dat je niet meer zo jong bent als je was, maar beter is om de beste versie van jezelf te worden, als je dat nog niet bent. Zelf heb ik een tijdlang met een pruillip in de spiegel gekeken. Ik maakte zelfs een rondje langs allerlei schoonheidsgoeroes. Gewoon om te vragen: waarom ben ik minder mooi dan ik was? En waarom zag ik vroeger niet hoe mooi ik toen was? Onder andere ontmoette ik een cosmetische arts. Ze keek naar mijn gezicht en zag allemaal mogelijkheden voor me. Zo zou ik een fillertje hier en een tikje botox daar kunnen krijgen. Op een computerscherm bewerkte ze een foto van mij dusdanig dat ik kon zien hoe ik er dan uit zou zien. 'Maar dat ben ik helemaal niet!' riep ik ontzet uit. Volgens de arts was dat echter een mooiere - lees: jongere - versie van mijzelf. Ik was het daar niet mee eens.

Vervolgens ging ik te rade bij een vrouw die alles wist van het zelfbeeld. En hoe je naar jezelf kijkt. En hoe anderen jou zien. Zij zei tegen me dat het probleem was dat veel vrouwen zichzelf vergelijken met jongere vrouwen. Dan leg je het altijd af. 'Je moet jezelf vergelij-

ken met leeftijdsgenoten. Als je ooit een mooie vrouw was, blijf je dat. Je zult altijd het mooiste meisje van de klas zijn. Maar dan wel van je leeftijdsgenoten. 'Bovendien,' zo zei ze, 'Is de uitstraling van rijpere vrouwen heel mooi. Zij dragen levenswijsheid met zich mee.' Dat heb ik in mijn oren geknoopt. Eigenlijk verlichtte dat mijn gepieker over mijn ouderdom enorm. Niet dat je dan je rimpels ineens niet meer ziet. Niet dat je dan denkt: wow, wat fijn dat mijn wangen een wedstrijd tegen de zwaartekracht zijn begonnen. Nee. Maar het relativeert. Mijn kinderen zijn sterren in het duidelijk maken van mijn zwaktes. Zo hoorde ik regelmatig dat ik veel rimpels had, dat ik een wrat op mijn neus had en meer van zulks. Maar toen ik erover in zak en as zat, zei mijn oudste dat ik echt de allerknappste moeder was, als-ie het vergeleek met de andere moeders uit zijn klas. En dat zijn klasgenoten mij 'cool' vonden. Kijk, daar knapt een moeder van op. Wat me definitief over de streep van 'zeik niet' trok, was een bericht van een jonge moeder die stierf aan kanker. Sindsdien roep ik altijd monter als iemand zeurt over: 'Shit, ik word al 40' en het bijbehorende verval, 'Zeik niet, je kunt het maar beter wel worden dan niet.'

S Natuurlijk kun je het maar beter wel worden dan niet. Maar ik blijf het moeilijk vinden, dat verval. Beetje botox en wat fillertjes: prima toch? Sorry, ik kan dit niet in drie regels. Hier moet ik echt dieper op ingaan. Komt-ie:

S Wat als ... je toch niet kunt
leven met je rimpels?

Eerlijk? Als ik morgen een ton zou winnen in de staatsloterij, zit ik overmorgen bij een cosmetisch chirurg voor een grondige make-

over. En nee, ik zou niet voor de standaard opgespoten lippen-duck-face en te hoge jukbeenderen gaan, maar ik zou heel subtiel wel het een en ander laten opkalefateren. Gewoon een iets frissere versie van mezelf, zeg maar.

Ik ben net verhuisd uit Laren, waar iedere vrouw boven een bepaalde leeftijd dezelfde kop heeft (zie boven, inderdaad: de duck-face). Ik vind het lelijk en pathetisch. Wanhopige eenheidsworst. Je kunt niet eens meer zien hoe iemand er oorspronkelijk uitzag. En als ik vrouwen van mijn leeftijd zie met een voorhoofd als een vers opgespoten ijsbaan, vind ik dat evenmin charmant. Omdat het niet natuurlijk is, en dat is voor mij het criterium om het mooi te laten zijn. Uiteraard vind ik het daardoor eng om iets te laten doen. Want hoe weet je zeker dat het natuurlijk gaat worden? En wie zegt dat de arts die de spuit in jouw hoofd gaat zetten, dezelfde definitie van 'natuurlijk' heeft als jij? Toch zou ik alsnog geen moment aarzelen. Uiteraard begrijp ik dat je moet accepteren dat je geen twintig meer bent. Dat weet iedereen, blablabla. Maar ik vind het niet meer dan logisch dat je de groeven in je voorhoofd iets minder diep laat maken, of dat je iets laat doen aan overhangende oogleden of wallen onder je ogen, mocht je die hebben. Je smeert toch ook concealer op oneffenheden? Je gaat toch ook niet zonder beha de deur uit als je ouwe hangtieten hebt? Dan kun je net zo goed zeggen dat je daar ook niets aan doet omdat je het allemaal maar moet accepteren.

Mijn credo: laat je van top tot teen dicht stuken, liften, fillen en opblazen, mits het niet of nauwelijks opvalt. Ga ik ook doen. Meteen even de trekingsuitslag checken.

P Ja ach, weet je, ik weet ook niet wat ik zou doen als het allemaal geen pijn zou doen en niks zou kosten. Maar acceptatie van de ouderdom is nou eenmaal onvermijdelijk! We gaan richting het verval Suus! Help!

P Wat als ... je een oude-vrouwen-wrat krijgt?

Wanneer je een zekere leeftijd bereikt, hebben plekje's die voorheen schattige moedervlekjes waren de neiging om uit te willen groeien tot wratachtige heksenbulten. In eerste instantie ben je je daar helemaal niet van bewust. Ook niet van het zwangerschapsmasker dat op een gegeven moment echt geen zwangerschapsmasker meer kan zijn, maar toch echt veranderd is in onmiskenbare ouderdomsvlekken. Van die vieze leverkleurige vlekjes en vlekken die niks met jeugdige sproetvorming, laat staan zwangerschap meer te maken hebben. Kun je die nog enigszins camoufleren met een laagje concealer, de wratten of bulten *are here to stay*.

Mijn kinderen konden me er genadeloos op wijzen. 'Wat heb jij daar?' en dan prikte er zo'n vingertje tussen mijn neusbrug, waar mijn ooit moedervlek toch echt veranderd was in een bult. Nu heb ik jaren gedacht: ach, het hoort erbij. Geen mens die het ziet. En ik ben een onwijze angsthuis als het gaat om snijden in een gezond lichaam, of überhaupt snijden in een lichaam. Toch werd ik op een zeker moment bang van de berichten over huidkanker. Wat als mijn bultje een vorm van terminale huidkanker was? Deze irreële angsten dreven mij naar de dermatoloog in het ziekenhuis. Zij stelde na een kort onderzoekje waarin ze met een vergrootglas naar mijn bult keek, vast dat het hier om een eenvoudige bultje ging. Geen melanoom. Geen kanker. Tegelijkertijd constateerde ze dat er boven mijn wenkbrauw nog zo'n soort bultje groeide. Verrek! Dat had ik zelf nog niet eens gezien. Eenmaal thuis bestudeerde ik voor de spiegel het net geconstateerde euvel. Inderdaad, er groeide er nog een. Toch was er wederom enige jaren van rust in de tent. De directe nood tot het

laten verwijderen van de bult(jes) was verdwenen. Ik ging immers niet dood.

Maar mijn kinderen werden ouder en begonnen steeds vaker de gek te steken met mijn bult. Als ik weer eens op tv was kwamen de opmerkingen: 'Mooie bult, mam.' En als ik al eens een optreden terugkeek, wat ik zelden doe, was mijn oog compleet gefocust op mijn neusbrug. Ik zag alleen maar een enorme bult. En niet alleen daar, ook in het dagelijks leven merkte ik dat naar links kijken me een uitzicht op de bult gaf. Het kon zo niet langer, dat ding moest weg. Nu zijn er wel mensen geweest die mij waarschuwden dat ik zoiets bij een goeie plastisch chirurg moest laten doen en niet bij de huisarts. Als jij ooit zo'n advies krijgt, luister daar dan naar. Ik deed het niet. Ik liet mijn bulten weghalen door een huisarts die ook een opleiding plastische chirurgie had gedaan.

Enmaal daar zei ze dat 'het zo gepiept was'. En in principe was dat ook best zo, maar die prik in mijn gezicht deed zo verschrikkelijk veel pijn dat ik me moest bedwingen haar niet als een roofdier bij de strot te grijpen. Binnensmonds vloekte ik de hel de hemel in en kreeg *du moment* een enorm respect voor Marijke Helweggen en haar botox-collega's. Sleutelen aan je gezicht is niet zo *easy* als men weleens doet voorkomen. Het bloed liep langs mijn slaap, paniek overviel me in golven, de lucht van – mijn eigen – verschroeide vlees drong in mijn neus. Uiteindelijk stond ik voor de spiegel en zag een vrouw met afzichtelijk zwarte hechtingen alsof ik net was neer gehoekt in een kickboksfight. Het zag er al met al vrij heftig uit. Vooral de dodelijke opmerkingen die ik steeds van mensen kreeg over wat daar dan voorheen zat? Niemand heeft mijn bulten als dusdanig gezien. Ook mijn kinderen waren ineens om. Want ze hoorden toch bij mij? Lekker dan. Inmiddels ben ik een paar maanden verder en twee littekens. Ik zou zeggen: denk er nog eens over, als je een wratje hebt.

S Wat als ... je geen tijd hebt voor je beautyrituelen?

Oh please. Jij bent toch niet zo'n vrouw die verandert in een moeke? Zo eentje met lekker makkelijk haar, en zo min mogelijk make-up? Het spijt me vreselijk, maar ik kan niet het minste beetje begrip opbrengen voor een dergelijke transformatie.

Jij wilt toch ook nog vrouw zijn? Aantrekkelijk? En dan niet per se voor je vent of voor je omgeving, maar voor jezelf. 'Geen tijd' is volgens mij het meest gehoorde excuus om steeds minder aandacht aan je uiterlijk te gaan besteden als je kinderen hebt gekregen.

Nonsens. Je maakt maar tijd. Sta desnoods tien minuten eerder op om wat make-up op je gezicht te smeren en even een föhn boven je kapsel te houden.

Kijk, haar en make-up zijn basisingen die moeten. Dat hoeft ook allemaal geen uren te duren. Eerlijk gezegd vind ik de gemiddelde vrouw er ook niet mooier op worden als ze zes lagen pancake, liters mascara, oogschaduw, oogpotlood, lipstick EN blush op heeft. Maar jezelf subtiel gewoon iets mooier en frisser maken, hoort erbij. Daarmee laat je ook zien dat je goed voor jezelf zorgt.

Maar er zijn naast die elementaire oppeppers natuurlijk veel meer rituelen in de beauty-hoek. En die zijn misschien niet per se nodig om jou nog mooier te maken dan je al bent, maar op een andere manier heel belangrijk. Het is namelijk tijd die je aan jezelf besteedt. Het is zo makkelijk om te zeggen dat je met al die voetbaltrainingen, vioollessen, huiswerkklassen en de rest van de zorg die jij op je neemt, geen tijd meer hebt om eens lekker lang in bad te gaan met een maskertje. Of naar de schoonheidsspecialiste te gaan voor een facial. Of gewoon eens heel uitgebreid je voeten te verzorgen. Of een massage te nemen. Toch zou je dat wel moeten doen.

Je ontspant er namelijk van. En daarvan alleen word je al mooier.

Het is verleidelijk om die beauty-tijd als eerste te laten sneuvelen zodra je moeder bent geworden. Maar zet een kruis in je agenda, doe de badkamerdeur op slot en maak je eigen hamam, ga op bed liggen met een masker, doe iets. Je verdient het.

Ik woon sinds driekwart jaar samen met mijn nieuwe liefde. Hij is vaak thuis, maar ik ruim tijd in voor dat meisjes-geneuzel. Komend weekend ben ik voor het eerst alleen. Mijn vriend gaat een weekend weg voor zijn werk, en ik heb aan mijn ex gevraagd of hij Caesar bij hoge uitzondering een weekend extra kon hebben. Omdat er altijd wel iemand is bij ons thuis, wilde ik nu echt even helemaal alleen zijn. Drie keer raden wat ik als eerste ga doen als ik mijn mannen heb uitgezwaaid. Precies, iets met veel warm water op mijn huid, een masker, en nagellak.

En misschien boek ik nog een massage ook.

P *You're damn right, dear!* Tuurlijk moet je die tijd voor jezelf nemen. Het ergste is de verslonzing toelaten in je leven. Het joggingbroek- en slierthaar-effect. Bah, ik spuug erop! Een oud wijf worden, oké, maar wel een cool oud wijf graag.

P Wat als ... je die laatste 5 kilo niet weg krijgt?

Van het leven word je niet dunner. En zwangerschappen, je wordt er eveneens niet dunner van zullen we maar zeggen. Ik heb het vier keer gedaan. De eerste twee keer *bouncete* m'n lijf weer redelijk snel terug in originele staat. Ik kwam een kilo of zeventien

aan en die waren er behoorlijk snel weer af. Zelf voelde ik me een enorme waggelende zeekoe, maar voor de mensen in mijn omgeving viel dat alles mee. Na de bevalling was ik zelfs dunner dan ooit, omdat de baby's mij compleet leegzogen, dusdanig dat ik vel over been geraakte. Nou moet ik zeggen dat ik dat geen enkel probleem vond, want ik kon vreten als een bootwerker en kwam geen gram aan. Ik huppelde vederlicht door het leven op mijn sprietenpootjes, maar na een jaar was dat feest voorbij. Ik werd weer wat voller, en ook dat was helemaal prima. De derde zwangerschap verliep helaas iets anders. Die gaf me ongeveer 21 kilo extra. Ik wist echt niet hoe ik het had. De enorme honger was niet te stillen. Brood met kaas, stampotten, draadjsvlees met lekker veel vet eraan, en appeltaart of appelcake of alles met kaneel vond ik heerlijk. Ik vervloekte die vrouwen die tijdens hun zwangerschap zeiden: 'Ik heb alleen maar trek in groene appels. Gek he?' Terwijl ik dus een soort gat in mijn maag had dat schreeuwde om voer. En echt ik deed m'n best om me in te houden, maar kon niet verhoeden dat de teller toch echt op 21 stond. Toen het wurm er eenmaal uit was, begon al gauw de kaalslag met de borstvoeding weer. Ze vlogen eraf, de kilo's. Al stakte er een klein randje om m'n middel, waar vermoedelijk iedere normale vrouw van had gezegd: waar zat dat randje precies? Maar waarvan ik dacht: O jee.

Nu zou je denken, die vierde, daar lette je wel beter op zeker? Dat was ook echt de bedoeling, beter opletten. Maar wederom waren de boterhammen en al het andere lekkers waar ik normaal gesproken niet warm of koud van word niet te versmaden. Ik kwam nu niet 21 kilo aan, maar nog veel meer. Ik heb mijn weegschaal weggedaan en bij de verloskundige keek ik een andere kant op. Na de bevalling gingen de kilo's eraf, maar het startpunt was veel hoger. Ik geloof dat het iets van 78 kilo was, nadat het kind eruit was. Ik kon wel janken. Toch ging het uit-

eindelijk sneller dan ik verwachtte. Zonder noemenswaardige sportactiviteiten werd ik weer mijn slanke zelf. Behalve dat randje dan. Inmiddels ben ik tien jaar verder en zitten er nog steeds drie extra kilo's aan m'n lijf. Als je kinderen ouder worden beweeg je gewoon zelf minder denk ik. *As we speak* ben ik die kilo's eraf aan het trainen. Want ja, je leest het goed. Ik ben gaan sporten. In de sportschool. Een killerbody gaat gewoon niet meer vanzelf, helaas. Ik let erg op wat ik eet, en twee à drie keer per week sport ik. Dus ja, wat ik tegen je kan zeggen is dit: doordeweeks geen alcohol, drie keer per week sporten en eten als een muis. Leuker kan ik het niet maken. Niet dat ik dat volhou, overigens.

S 21 kilo erbij? Schat, dat is niks. Ik 35. En ik ben zo'n twintig centimeter kleiner dan jij. Mijn broer noemde me Barbapapa in die tijd. Maar het kwam allemaal goed. Soort van. Althans, qua gewicht wel, de rest niet. Wacht, ik ga het je vertellen.

S Wat als ... jij gelooft dat jij geen mamalichaam krijgt?

Och, lieve, naïeve moeder-in-spe. Want ik ga er even vanuit dat de vrouwen die zich al hebben voortgeplant, dit hoofdstuk overslaan. Die weten hoe de wereld in elkaar zit. Luister: het mamalichaam, daar ontkom je niet aan. Tenzij je een tienermoeder bent, of Doutzen of Sylvie. Ik word altijd een beetje verdrietig van vrouwen die zulke sterke buikspieren hebben dat je na acht maanden zwangerschap slechts een lichte bolling van de buik ziet. Of vrouwen die tijdens hun hele zwangerschap maar drie

kilo aankomen. Het is namelijk niet hoe het er bij de meeste dames aan toegaat: het leeuwendeel blaast op als een ballon en ziet er op het einde uit als een aangespoelde potvis. Zo ook ik. Ik ben bevallen op een ijskoude dag in december, en moest midden in de nacht schoenen zoeken om naar het ziekenhuis te gaan. Mijn Uggs kreeg ik niet meer aan – mijn benen en voeten waren te vet. Uiteindelijk ben ik met sportsokken in Birkenstocks – waarvan ik het gespje op het verste gaatje deed – naar het ziekenhuis gegaan. Niets anders paste. Maar ach, als je aan het bevallen bent, ben je toch al niet zo bezig met *appearances*, zullen we maar zeggen. Het is zoals het is: er bestaat een bijzonder grote kans dat ook jij aan het einde van de zwangerschap niet meer door de deur past. En hoe irritant dat ook is, dat gaat echt wel weer voorbij. Een week na de bevalling was ik alweer tien (van de 35!) kilo kwijt, en na acht maanden was ik slanker dan ooit.

Maar het gaat hier niet om de kilo's. Want die krijg je er altijd weer af. Soms duurt dat lang, maar als je alles op alles zet (zie het vorige hoofdstuk), gebeurt het wel.

Het gaat om de rest. Die hangbuik, die tietten die ooit pronte appels waren, en nu peren die over de datum zijn. Er zijn heus wel vrouwen die het bespaard blijft, maar dat zijn de uitzonderingen, sorry. De enige mazzel die ik had, is dat ik geen striae heb gekregen. Misschien was dat te danken aan de ultradure mamacrèmes die ik vanaf het moment dat ik een druipende Predictor in mijn hand had, op buik en borsten smeerde, misschien zijn het gewoon goede genen. Ik heb namelijk heus wel een paar kilootjes te veel, maar evenmin cellulitis. Wat je eraan kunt doen? Weinig, ben ik bang. Qua buik is het nu eenmaal zo dat je in veel gevallen vel over hebt, en dat kun je met alle buikspieroefeningen van de wereld niet wegstrijken. En dat je borsten slapper worden, ligt niet aan borstvoeding, maar aan hormonen. Google eens vrouwen die vol trots hun post-bevallingsbody showen. Best griezelig ja, maar

dan weet je in ieder geval dat het normaal is (of erger kan, daar wil ik vanaf zijn). Probeer het te accepteren. En anders zul je toch echt moeten gaan sparen voor een mommy-make over – daarbij wordt alles gelift, weggezogen en/of opgevuld.

P Een mamalijf was een huis. Een huis wordt ook mooier en authentiekter met de jaren. Ken je die praat? Ik moet altijd een beetje braken van het trots zijn op je mamalijf. Ik weet van een vriendin die daarom nooit bovenop wilde met de seks, omdat ze dan net een hangbuikzwijn was. Ik snap dat! (Overigens heb ik geen hangbuik hoor!)

P Wat als ... je niet weet hoe je je haar als een celeb krijgt?

Je wilt niet weten hoeveel geld ik aan kappers heb uitgegeven voor perfect haar. Hoeveel verschillende kappers ik heb gezien ook. Ik denk wel een stuk of vier echt duurste van het duurste kappers. En nog een paar miskleunen tussendoor. Iedere kapper had zo zijn verhaal over mijn haar. Uiteindelijk kwam ik bij van die celeb kappers. Ik had namelijk ooit de droom een soort Maxima-haar te willen. Zij heeft ook niet heel dik haar, net als ik, is van oorsprong ook niet echt blond, net als ik, en het ziet er ook niet uit alsof er veel aan gestyled wordt. (Net als ik.) Dus ik ging van roodgeverfd haar naar blond. Dat had wat voeten in de aarde. En wat uren ook. En de pinautomat ratelde eveneens behoorlijk, na dit avontuur. Maar echt, wat was m'n haar gaaf! En mooi geknipt en geföhnd! Ik was gewoon Maxima.

Helaas was de euforie van relatief korte duur. Iedere keer dat ik

daarna naar de kapper ging, moesten er opnieuw highlights in. Op het laatst zat er voor m'n gevoel nog amper haar op m'n hoofd. Je kent die reclame wel van die mevrouw met haar haar in folies en dat de kapper dan die folies inclusief het haar van haar hoofd trekt? Die visioenen had ik. Ik ging wederom naar een andere kapper. Daar werd m'n haar in één kleur blond gemaakt. Dus niet meer highlights, maar compleet blond. Ondertussen werd ik er steeds wanhopiger van. Vooral ook omdat ik enorme enden moest rijden om bij de kappers in het westen van het land te komen.

Totdat een vriendin me een kapper bij mij in de buurt aanraadde. Waar ik in godsnaam dan maar naar toeging. En geloof het of niet, maar sinds zij met haar handen en schaar in mijn leven is gekomen, is het celeb haar dichterbij dan ooit. Ze besloot mijn haar terug te brengen in oude staat. En dan zouden we over een tijdje weleens een highlightje ergens in kunnen zetten. Ze gaf me een goedje dat goddelijk rook om dagelijks in m'n haar te smeren. De paling-look in gedachten van eerdere herstellende oliën die bij mij hun intrede en snelle uittrede deden, was ik er huiverig voor. Maar dit zou m'n haar niet vet maken en o wonder, dat deed het ook niet! Ook gaf ze me de tip m'n haar lauw te föhnen met een bepaald soort föhn. Die kocht ik. Net als het poeder dat ik iedere ochtend na het föhnen in m'n haar strooi, waardoor m'n slappe haar binnen een minuut verandert in volume haar. Sindsdien ben ik zoveel blijer. Mijn haar zit zoveel beter. Ik heb er amper nog omkijken naar. En binnen *no time* is mijn *after douche-coupe* van ontplofte egel omgevormd tot glad mooi celeb haar. Het leuke is dat ik sinds kort weer een paar highlights heb. Máxima-haar hoeft ik niet meer. Blondes hebben helemaal niet meer fun. Dus ja, ik zou zeggen, wil je celeb haar, zoek dan echt naar een goede kapper. Duurkoop is wat dit betreft dan niet altijd beter, zo blijkt uit mijn ervaringen. Investeer in een

föhn, leer de tricks van het snel föhnen. En o ja, schaf de juiste verzorgingsproducten aan.

S Producten zijn inderdaad *key*. Ik deel ook je mening dat je een kapper moet zoeken waar je je goed bij voelt en die jou de trucjes leert. Mijn haar is zo ongeveer de helft van mijn persoonlijkheid, en ik zou mijn kapster Ria volgen naar Nieuw-Zeeland. Niemand anders mag aan mijn coupe Barbie komen.

S Wat als ... je kind je uiterlijk bekritiseert?

‘Kinderen zijn altijd zo lekker eerlijk,’ zeggen ‘ze’ altijd. Nou, ‘ze’ hebben waarschijnlijk zelf geen DNA doorgegeven. Kinderen zijn namelijk gewoon botte horken. We kunnen er lang of kort over lullen, maar als je kind commentaar heeft op hoe je eruit ziet, komt dat net zo hard aan als wanneer iemand anders iets zegt.

Caesar heeft altijd al de dringende behoefte gevoeld om mijn uiterlijk aan grondige analyses te onderwerpen. Werd ik gek van. Soms zat hij in bad, en stond ik tegelijkertijd onder de douche. Als ik me daarna afdroogde, en gebukt stond om mijn benen te doen, zei hij stevast dat ik hangborsten had. Ja, dat weet ik. Die heeft iedereen die in deze houding staat. En als ik ’s avonds naast hem in bed lig, vindt hij het nodig om in mijn buik te prikken en te zeggen dat ik vet ben. *Thanks*.

Gelukkig zegt hij ook regelmatig dat ik heel mooi ben (meestal als hij iets van me wil, maar goed, ik doe het ervoor), maar doorgaans vallen zijn op- en aanmerkingen niet per se in de categorie

‘opbouwend’. Op een gegeven moment was ik wel een beetje klaar met zijn commentaar. Ik ben en blijf een vrouw, dus de ene keer kan ik kritiek beter hebben dan de andere. Als ik al niet blij ben met mijn spiegelbeeld, of ik ongesteld moet worden en sowieso opgeblazen en chagrijnig ben, schiet ik in een acute depressie als wie dan ook me wijst op de tekortkomingen die ik zelf ook allang gezien heb. Op een van die momenten zei ik dus tegen mijn botte bloedje dat ik de dingen die hij zei eigenlijk wel kwetsend vond. En dat je bepaalde dingen wel kunt vinden, maar dat je niet altijd alles hoeft uit te spreken. Ik voelde me tachtig toen ik zei: ‘Als je niets aardigs te zeggen hebt, zeg je maar niets.’

Caesar begreep me. Vanaf die dag zei hij dus: ‘Mama, ik wil je niet kwetsen, maar je hebt wel een dikke buik. En hangborsten.’

Hij zal altijd wel in mijn buik blijven prikken, maar het is stukken minder geworden. De ommekeer kwam toen hij vertelde dat de kinderen uit zijn klas altijd zeiden dat hij lippenstift op had, en hem daar een beetje mee pestten. Caesar heeft van zichzelf behoorlijk rode lippen. Ik vind dat mooi. Het hoort bij hem, en ik vind hoe dan ook alles prachtig aan mijn kind. Dat vertelde ik hem ook. Hij zei dat hij het niet aardig vond van die kinderen dat ze dat soort dingen zeiden. Nee, dat vond ik ook niet, zei ik. Ik voelde een bruggetje en kopte hem in. Het is ook niet leuk als mensen iets onaardigs zeggen over hoe je eruit ziet, zei ik. Iedereen is mooi op zijn of haar eigen manier, en daarnaast kun je in de meeste gevallen weinig veranderen aan je uiterlijk. DUS OOK NIET AAN EEN DIKKE BUIK (die vrijwel uitsluitend het gevolg is van die enorme unit die daar negen maanden in heeft gezeten. Jij dus). Hij begreep me. Het commentaar is drastisch verminderd. Als hij al commentaar levert, zegt hij meteen daarna: ‘maar ik vind je wél heel mooi.’ En dan wil hij niet eens iets van me.

Moraal van het verhaal: gewoon heel lang wachten totdat je je

grut met zijn eigen woorden om zijn oren kunt slaan. Dat moment komt vanzelf.

P Vaak komt het echte oordeel als je jankend aan tafel roept dat je ook maar een mens bent. Die kiddo's denken dat je van steen bent! Dat ze tegen jou mogen aantrappen alsof je geen gevoel hebt! Nou, dat hebben we dus wel.

P Wat als ... je grijze haren
niet zo gaaf vindt?

Ik weet het nog goed. Ik zat weer eens bij een van die veel te dure kappers die ik zojuist heb beschreven. Nu zou ik echt de koningin der koninginnen worden. Nu zou mijn haar de beste coupe ever krijgen. Terwijl de kapster – type twintiger, met welgeteld nul grijze haren – door mijn haar kamde en af en toe scheidingen trok, vroeg ze wat ik wilde. Ik zei dat ik geverfd diende te worden vanwege de grijze haren en natuurlijk een *smashing* coupe wilde. Want, dure kapper, goeie naam, weergaloos enzovoort. Toen presteerde die kapster het dus om te zeggen dat het misschien wel mooi zou zijn om grijs te worden. Ik verslikte me in m'n thee en proestte het nog net niet tegen de spiegel. Pardon?! Mooi om grijs te worden? Ze ging ondanks mijn ontzetting door met die zalvende zeikstem terwijl ze scheidingen trok bij mijn – grijs uitgegroeide – slapen. 'Ja, ik denk echt dat het je heel mooi staat, je hebt een mooie grijstint. Dat kan heel gedistingeerd en vrouwelijk zijn.'

Goed. Ik moest me beheersen nu. Ik had eigenlijk de neiging om die zwarte cape af te rukken, op de vloer te smijten en in haar

gezicht te blaffen: ‘Gedistingeerd en vrouwelijk??? Wat denk je nou. Ik ben 40, ja! Moet ik er nu al uitzien als een halve, vruchteloze bejaarde doos? Flikker op met je mooie grijstint!’ Maar dat zei ik natuurlijk niet. Ik zei op zeer beheerste toon en samengeknepen kaken dat ik mezelf nog een tikje te jong vond om als een grijze dakduif door het leven te gaan. Dus of ze alsjeblieft een kleurentabelletje aan me kon laten zien zodat ik kon bepalen welke kleur we mijn haar zouden gaan geven.

Dat deed ze vervolgens braaf. De sfeer was aanzienlijk bekoeld en ik kreeg een *middle of the roadkapsel* aangemeten en een nog meer *middle of the roadkleur*. Ondertussen kwam het stoom uit mijn oren en dacht ik na over grijs haar. Ik ben namelijk vanaf mijn 25ste al behoorlijk grijs. Vooral aan de slapen, precies zoals mijn vader was. Nadat hij veel te jong overleed, kreeg ik nog veel meer grijze haren. Misschien is dat verbeelding, maar ik vind het een mooi symbolisch iets en hou het graag overeind als levensverhaal. Ik las weleens over mensen die na een traumatische gebeurtenis in één nacht grijs zijn geworden. Ja, zo zag ik mezelf. Dus eigenlijk is mijn strijd tegen grijs haar al een tijdje gaande. Ik heb gezocht naar sprekende voorbeelden van vrouwen die grijs zijn. Onder het mom van ‘ik kan toch niet mijn hele leven om de drie weken m’n haren blijven verven?’ Maar echt, ik kon er geen een vinden waarvan ik dacht: yes, dat is cool. Nee, de meeste vrouwen die hun grijze haren verkiezen boven geverfde haren lijken allemaal tien jaar ouder dan ze zijn. Grijs straalt vergane glorie uit, onvruchtbaarheid, overgang, geen seks, bejaardentehuis. Ondanks dat ik heus wel zie dat er vrouwen zijn die mooi grijs zijn. Ik zie wel dat ze mooi zijn. Maar het plaatje bevalt me niet. Ooit werkte ik met een dame van halverwege de vijftig met flamboyant rode krullen. Ze vertelde dat ze eigenlijk al helemaal grijs was. En dat ze misschien op haar 60ste zou stoppen met haar haar rood verven. Inmiddels is ze daar al overheen en is ze nog steeds rood.

Ik snap dat. Ik vind dus: je bent zo grijs als je je voelt. En als dat betekent dat je tot je zestigste je grijze haar rood verft, dan is dat zo. Het is een investering, maar kom op zeg, je kunt nog lang genoeg grijs zijn.

S Aaaaaargh, ik vind grijs haar echt alleen mooi bij vrouwen van boven de 95. Ik heb de trend van vrouwen van 25 die hun haar grijs verven, dan ook nooit begrepen. Ik vertrouw erop dat jij ze de komende veertig jaar nog blijft verven, Phae. Anders maak ik het uit.

WERK

P Wat als ... je je schuldig voelt dat je werkt?

Nee toch? Je behoort toch niet tot die moeders die zich schuldig voelen dat ze werken? Kom op zeg, het is 2017. Vrouwen werken, moeders werken, mannen werken, vaders werken. Daar is echt helemaal niets bijzonders aan. Daar is ook helemaal niets zieligs aan. Vanaf nu ga je je dan ook niet meer schuldig voelen. Leg je erbij neer dat je werkt. Dat is belangrijk voor jou, voor je economische zelfstandigheid en als voorbeeld voor je kinderen.

Dat neemt natuurlijk niet weg dat je de dingen wel allemaal goed moet regelen. Dus je zorgt dat je elke dag een moment van echte tijd met je kinderen hebt. Dat mag op elk moment van de dag zijn. Soms kiezen kinderen namelijk de momenten uit die jij liever niet hebt, bijvoorbeeld om elf uur 's avonds. Toch heb ik altijd ook dan de tijd genomen. Zeker in de periodes dat ik veel weg was, vond ik dat zij mij best eventjes mochten claimen op een onconventioneel tijdstip. Het leuke is namelijk dat ze daarna altijd zo lekker gerustgesteld gingen slapen. Je kunt je dan wel weer druk gaan maken over het feit dat dat misschien opvoedkundig niet verantwoord is, maar waarom zou je?

Soms kan het ook zijn dat je zelf even een wegtrekker krijgt van het

vele gewerk en het simpele gegeven dat je je grut amper ziet. Dat zijn signalen die je nooit moet negeren. Wat ik altijd deed als ik dat gevoel voelde opborrelen: een dag vrij nemen, of eerder naar huis gaan. Dan krijg je maar scheve ogen op je werk, soms moet je echt kiezen voor jezelf en daarmee je gezin. Ik heb namelijk maar al te veel moeders zien worstelen daarmee. En uiteindelijk brand je erop. Daarmee is niemand geholpen. Vaak is een dag thuis zijn met je kinderen al weer genoeg om je batterij op te laden en je weer vol energie op je werk te kunnen storten. Zeker als je kinderen onder de zes zijn, kan je werk ontspannender zijn dan achter je kinderen aan te rennen. Maar het maakt je wel weer even duidelijk waarom je ook alweer wilde werken (want: leuk!) en waarom fulltime thuis zijn bij de kinderen niks voor jou is (want: druk!). Het kan natuurlijk ook omgekeerd zijn, dat je er ineens achter komt dat je fulltime thuis wilt zijn, maar daar gaan we gemakshalve even niet vanuit.

Bottomline is: werk zoeken dat bij je past, er lol uit halen, je eigen broek op kunnen houden en bij gemekker van de kinderen of van je innerlijke stem even een pas op de plaats. Maar je schuldig voelen? *No way.*

S Wat als ... je thuis werkt?

Het was een paar jaar geleden ineens een hype: Het Nieuwe Werken. En met nieuw bedoelden ze dan dat je werkplek ineens een niet ARBO-goedgekeurde plastic stoel in de bedrijfskantine was, of een hipster-café met heel ingewikkelde koffie. Of gewoon thuis in een valse joggingbroek. Voor één keer was ik de trend voor. Ik werk al jaren thuis. Hoe dat bevalt, vraag je? Hoezo, overweeg je het ook? *Go for it!*



Ik zou echt niet anders meer willen, maar je moet je kunnen afsluiten voor de buitenwereld. Dat is een gave die je hebt of niet.

Toen Caesar en ik een jaar geleden plannen maakten om in te trekken bij mijn nieuwe liefde, moest ik die *move* natuurlijk een beetje verkopen. Ik beloofde mijn hartje dat hij nooit meer een dag van zijn leven naar de naschoolse opvang hoefde als we eenmaal in ons nieuwe huis zouden wonen. ‘Fuck, wat zeg ik nu weer?’ dacht ik toen ik die woorden had uitgesproken. Als ZZP-er was de BSO al jaren mijn redding, mijn anker, mijn zuurstofmasker in een neerstortend vliegtuig. De twee dagen dat ik Caesar niet meteen na school hoefde op te halen, waren de dagen dat ik echt meters maakte en gewoon kon rammen. En dat gaf ik nu op? Slim, Ruis. Er zat wel een gedachte achter, hoor. Ik wist alleen niet of die gedachte zou gaan kloppen. Wij zijn verhuisd naar een klein dorp. Caesars nieuwe school ligt tegenover ons huis, en sowieso is de sociale controle hier groot. Iedereen kent elkaar, en kinderen spelen hele dagen buiten. Ik ging

er voor het gemak vanuit dat mijn kind geaccepteerd zou worden door de lokale jeugd, en dat ik hem na school in de basis eigenlijk zelden zou zien wegens veelvuldig en langdurig buiten spelen. Dat bleek inderdaad het geval. Pfiew.

Toch is het alsnog lastiger, zonder BSO. Want hoewel Caesar vrijwel altijd de hort op is, verwacht hij wel mijn volle aandacht op de momenten dat hij even komt binnenzeilen. Dat is de pest van thuiswerken: ik zie je toch zitten aan de keukentafel? Mooi. Dan kun je prima even mijn powerbank zoeken/popcorn pakken/mijn topografie-huiswerk zoeken. En dat haalt mij continu uit mijn concentratie. Maar dat vind ik niet het moeilijkste. Het moeilijkste is dat er in mijn werk als journalist nu eenmaal momenten zijn dat iedereen even zijn klep moet houden. Als ik een telefonisch interview afneem, bijvoorbeeld. Of met een redactiechef overleg over een bepaald artikel. In de eerste plaats is het afleidend als er dan iemand in je or zit te tetteren, ten tweede is het uiterst onprofessioneel. Maar kinderen zijn weirdo's: ze kunnen uren stil zijn en zoet hun eigen ding doen, maar op de momenten dat het echt nodig is om even zachtjes te doen, komt er plotseling 120 decibel uit.

Een goede werkplek is essentieel. Ikzelf zit nog steeds aan de keukentafel, en dat is voor iedereen die binnenkomt uiteraard vreselijk uitnodigend. Het is zeker de moeite waard om je eigen werkruimte te creëren, als je daar de ruimte voor hebt.

En eerlijk is eerlijk: het was gewoon niet heel slim om Caesar van de BSO te halen. Ik regel het allemaal wel, en beloofd is beloofd. Ik ga er dus niet op terugkomen. Maar ik weet niet of ik deze constructie zou aanraden aan andere thuiswerkende moeders.

Ik heb goddank wel het geluk dat ik me uitzonderlijk goed kan afsluiten voor de buitenwereld. Op sommige momenten buitelen er wel acht gillende kinderen over elkaar heen in mijn woonkamer. Ik schrijf gewoon door.

Wat het storen tijdens die paar belangrijke momenten betreft: ik

blijf Caesar net zolang uitleggen waarom ik dat niet wil hebben, totdat hij ermee kapt.

Ga vooral thuiswerken. De flexibiliteit is goddelijk. Hoe hard ik ook werk, ik heb nog nooit een schoolvoorstelling gemist. En als ik zin heb om ineens op dinsdagmiddag met mijn kind naar de film te gaan, hoef ik dat niet te vragen aan een baas.

Kader alles gewoon goed af, en zorg dat je zo min mogelijk gestoord wordt.

P Sorry Suus, maar thuiswerken met meer dan één kind, dat is het gewoon niet. Ik heb, zeker toen ze klein waren, heel wat dagen thuis 'gewerkt', wat vooral neerkwam op ongeconcentreerd halfbakken dingetjes afraffelen. En als ik iemand aan de telefoon had, de deur dichthouden voor een woedende peuter die per se naar binnen wilde. En sliep de baby net, kwamen er weer twee andere kleuters aan m'n bureau bedelen. Nee, mijn ding is het niet, dat 'thuiswerken'.

P Wat als ... je niet voorbij de
old boys komt?

Als je van mij hier een praatje verwacht over hoe moeilijk het allemaal is om als vrouw hogerop te komen, dan ben je aan het verkeerde adres. Ook als je verwacht dat ik begripvol knik als je vertelt dat je met je koppie tegen een glazen plafond bonkt of door het 'moeras' zakt, of aan de 'sticky floor' blijft kleven. Want dat doe ik dus niet. Er zijn al heel wat ministers geweest die zich sterk dachten te maken voor meer diversiteit in besturen en aan de toppen van bedrijfsleven en overheid. Steeds spiegelen ze dan de succesvolle ver-

halen uit Zweden, Denemarken of een ander Scandinavisch land voor. Want daar hebben ze het wiel uitgevonden. Daar zitten vrouwen op topposities zonder te klagen. Dankzij quota, dankzij de cultuur, dankzij de mannen, dankzij de vrouwen, dankzij de kinderopvang. Weet je, het zal allemaal wel. Ik heb veel gewerkt met Zweedse moeders. Die dan zogenaamd helemaal heppedeppie zouden moeten zijn en volstrekt stressloos. Niets bleek minder waar. Ze waren jaloers op mijn verhalen. Op de verhalen dat wij kunnen kiezen of we veel of weinig werken of we naar de top willen of een baantje van twee dagen bij de bibliotheek. Of dat we zelfs thuisblijven voor de kinderen. *So far for* groener gras aan de overkant.

Ik geloof in de kracht van vrouwen, niet in glazen plafonds. Ik geloof in kiezen. En dan ook achter je keuze staan. Dus wil je hogerop? Dan houdt dat in: energie geven, maar als het goed is ook krijgen. Geen negen-tot-vijf-mentaliteit. Geen gemiep over je kinderen die naar de opvang moeten of eerder gehaald dienen te worden. Niet zeuren als 's avonds je laptop aan moet. Niet emmeren over opmerkingen van mannen. Je niet laten afschepen. Pakken wat je pakken kan, als de kansen voorbijkomen. Laten zien wat je kunt. Jezelf bewijzen dat je wat kan. De uitzondering zijn. De beste zijn. Dát is carrière maken. Dát is naar de top klimmen. Het punt is alleen, dat heel veel vrouwen, maar ook mannen, dat niet kunnen. Of wat bij vrouwen vooral speelt: niet willen. Met het magazine *Fabulous mama*, waar ik jaren hoofdredacteur van was, deden we regelmatig onderzoek naar de keuzes van moeders, als het om werk gaat. Het overgrote gedeelte van de ingevulde onderzoeken liet zien dat ze vooral een 'leuke baan' wilden. Niet te veel uren wilden maken. Voor de kinderen er wilden zijn. En ik vind dat dus helemaal prima. Ieder z'n ding. Niet iedereen heeft het talent om te klimmen.

Hoe moeilijk het al blijkt te zijn om zelfs anno 2017 in de politiek bijvoorbeeld vrouwelijke lijsttrekkers te vinden bij de grote mainstreampartijen. Wat een treurigheid! En iedereen maar roepen

dat die talentvolle vrouwen er wel zijn. Ja, bij de kinders ja. En als ze niet vanwege de kinders afhaken dan is het wel wegens karakterologische redenen. Vrouwen hebben het zwaarder met oordelen van anderen. Vrouwen zijn minder gehard, als het gaat om bedreigingen, om stalkers, grofheden, felle debatten. Als vrouwen gaan gillen, zijn ze het respect kwijt. En daarom haken ze af. Maar niet vanwege de 'old boys'. Niet vanwege de nare mannen die de deur niet open hebben. Geloof me, ik heb met hele nare mannen gewerkt. De deur ging open, toen ik erop bonsde. Ik werd onderschat, ondergeschoven, maar ik hield stand. Toen ik uiteindelijk verloor van hun domheid, stapte ik op. Dat is mijn tip voor jou: geloof in je eigen kracht. Hou eraan vast. Het is je levenselixir.

S Volledig mee eens, Phae. Ik denk dat je jezelf vreselijk beperkt door de overtuiging dat er zoiets bestaat als een glazen plafond. Kom op zeg, we leven niet meer in 1956. We hebben allang dezelfde kansen als mannen. Nu nog grijpen.

S Wat als ... je het moederschap eigenlijk al baan genoeg vindt?

Hier ga ik geen vrienden mee maken, maar ik vind het moederschap dus geen baan.

Is het knetterdruk? Yep.

Is het bij vlagen (eh... eigenlijk altijd) alsof je aan het hoofd staat van een fabriek die ineens 800 procent meer orders heeft gekregen? *You bet.*

Maar een baan is iets waarvoor je wordt ingehuurd en een salaris

voor krijgt. Dat kinderen tijd kosten, wist je voordat je eraan begon. Dat maakt het geen baan.

Ik veroordeel niemand die besluit thuis te blijven om voor de kinderen te zorgen. Ik heb dat het eerste halfjaar gedaan, en vond het zalig. En ik had het in dat halfjaar echt niet minder druk dan nu – en nu werk ik gemiddeld vijftig uur per week.

Ik mijmer er vaak over: wat zou ik doen als ik morgen de jackpot in de staatsloterij win? Zou ik stoppen met werken? Het antwoord is nee. Ik zou MINDER gaan werken, misschien alleen tijdens de uren dat Caesar op school zit, maar ik zou nooit fulltime huisvrouw en -moeder kunnen of willen zijn. Natuurlijk geeft het moederschap voldoening. Maar ik ben van mening dat iedere vrouw daarnaast ook nog andere uitdagingen nodig heeft. Ook (vooral) intellectueel. Natuurlijk kraken je hersenen als je je nageslacht helpt met zijn staartdelingen, maar ik denk dat iedereen een beter mens wordt van een baan. Grotemensendingen doen. Interactie met een volwassene die niet je partner is, of een medemoeder op het schoolplein.

Ik denk daarnaast dat werken goed is voor de relatie met je man. Je wilt toch ook gesprekken voeren die niet over zijn werk, de kinderen, of de anaalklieren van de hond gaan?

Ik denk dat je heel goed moet nagaan wat jouw overweging is om thuis te zitten met de kinderen. Je hoort vaak dat vrouwen het 'belangrijk vinden om er te zijn voor de kinderen'. Op zich geen speld tussen te krijgen, ware het niet dat een kind er absoluut niet slechter van wordt als moeder de vrouw niet elke dag met een kopje thee zit te wachten, en al helemaal niet van een paar dagen kinderopvang of een oppas. En je kunt er ook op alle vlakken zijn voor je bloedje als je daarnaast ook nog werkt. Je kind krijgt er echt niks van.

Er zitten trouwens nog meer nadelen aan niet werken.

Wat als jij en je man ooit uit elkaar gaan? Nee, daar ga je nu niet vanuit. Maar *shit happens*. Eén op de drie, *people*. Dan ben je dus

volledig afhankelijk van zijn financiële steun. Moet je lekker zelf weten, maar ik zou het risico niet willen lopen... Grote kans dat je in die situatie ook weer moet gaan werken, trouwens. En als je er tig jaar uit bent geweest, glibber je echt niet zomaar terug de arbeidsmarkt op, *trust me*. Ik vind het overigens ook niet echt een geweldig voorbeeld voor je kind, als je niet werkt – vooral voor meisjes. Want is de boodschap dan niet een beetje: carrière is niet belangrijk? Het zijn allemaal overwegingen, maar de allerbelangrijkste is toch echt dat je jezelf moet blijven ontwikkelen als persoon, niet alleen als moeder. Vind ik dan. Sorry.

P Ja, ik zei het al: Jet Bussemaker praatte geen poep toen ze het over de armoedeval had. Mij is ingepeperd dat ik m'n eigen broek moest kunnen ophouden. En dat, terwijl ik een moeder had die zelf haar broek niet kon ophouden en altijd een huishoudbedrag kreeg gestort op haar eigen rekening (wat ze dan wel weer wilde).

P Wat als ... je te weinig verdient?

Als er iets irritant is, als leidinggevende, is een werknemer die meer geld eist, terwijl ze nog niet heeft laten zien dat ze het waard is. Dus, miemelaars in de marge, waag het niet om een hoger salaris te vragen. Bazen kijken dwars door je heen. De beste garantie voor meer salaris is nou eenmaal: succes. Dus als jij hebt laten zien dat je wat kan, vraagt dat een stuk prettiger om een salarisverhoging dan als je degene bent die altijd als de drie in de klok zit al begint te gepen. Maar, ik ga er gemakshalve maar even van uit dat je wel dege-

lijk goed bent in wat je doet en dat je vindt dat je die verhoging verdient.

Ik heb zelf als leidinggevende die continu moest bezuinigen heel wat werknemers teleur moeten stellen als ze met die vraag kwamen. En er kwamen er flink wat. Ook ik heb me schuldig gemaakt aan: 'Je moet je eerst maar eens bewijzen.' En dat ik dan na een jaar als ze weer aan m'n bureau stonden dacht: Shit, ja, hebben ze zich nu bewezen? Vaak vond ik van niet. Soms van wel. Maar het beste advies dat ik kon geven en dat ooit aan mij is gegeven is: ga fulltime werken. Creëer je eigen salarisverhoging. Dat zei ik alleen maar tegen diegenen waarvan ik vond dat ze echt hard werkten en eigenlijk echt meer verdienden dan ze kregen. Er zijn namelijk heel veel moeders die hun werk heel serieus nemen. Zo serieus dat ze heel erg hard werken op de dag dat ze eigenlijk vrij zijn. Vaak zijn ze dan ook nog zo dat ze zich 'lullig' voelen als ze vijf dagen zouden gaan werken en op een thuiswerkdag niet honderd procent werk doen, maar ook weleens een kind een boterham geven. Sorry, maar dat is dus niet van 2017, dames. Daarvan moet je loskomen, van dat vastgeroeste idee dat het normaal is als jij hele avonden zit te werken terwijl je er niet voor betaald wordt, en het abnormaal is wanneer je overdag je werk en privé mixt. Dus dat is mijn advies. Als je jezelf serieus neemt in je baan, werk je fulltime en bepaal je zelf waar en hoe je dat doet. Je gaat niet vier dagen betaald werken, terwijl je eigenlijk voor vijf dagen uren maakt.

Daarnaast is er natuurlijk de mogelijkheid om wel een verhoging te vragen. Dat kan vaak alleen maar als je niet in een door cao's dichtgetimmerde organisatie zit. En het kan nooit zomaar wanneer jij het bedenkt. Want je moet wel in de positie zitten dat je moeilijk vervangbaar bent. Dat je iets nieuws gaat doen binnen je bestaande functie. Dat je baas minder gedoe gaat hebben door jou je verhoging te geven dan om het verzoek af te wijzen. Bedenk ook: hoever ben je bereid te gaan? Wil je eventueel je baan opzeggen als-ie je geen ver-

hoging geeft? Dat geeft je extra power, maar dreig er niet mee. Als je baas een man is kun je je er maar beter op voorbereiden dat je onderschat gaat worden. Ik heb hier volop ervaring mee. En het is heerlijk om te bluffen en te laten zien dat je en intelligenter bent en je zin gaat krijgen. Laat je niet afschepen. Niet bang zijn! Ik herhaal: NIET BANG ZIJN! Bereid je goed voor. Waarom is die verhoging onvermijdelijk? Het allerbeste scenario is dat je dus extra werk krijgt, of een stap maakt omhoog of opzij, en dat je dat niet voor niks gaat doen. Dat is je boodschap. Je bedenkt wat een redelijke eis is. En je zegt het, zonder blikken of blozen. Dat je blij bent met deze nieuwe stap, maar dat jullie samen moeten kijken naar een financiële oplossing. Je vraagt wat zijn voorstel is. Vaak willen ze daar dan even over nadenken. Je staat op en zegt dat jij wel een idee hebt wat het juiste bedrag is, maar dat je benieuwd bent naar zijn ideeën. Vervolgens mailt-ie je een voorstel. Jij maakt daar het dubbele van. Hij gaat er nog iets onder zitten. En je hebt een deal! *Kick ass!*

S Het duurde even voordat ik het concept 'brutalen hebben de halve wereld' onder de knie had. Ik ben de laatste jaren vele malen zakelijker geworden. Wat is het ergste dat er kan gebeuren als je vraagt om wat je wilt? Precies, dat iemand 'nee' zegt. Ben je er niet op achteruitgegaan. Als je zeker wilt weten dat je GEEN verhoging krijgt, moet je er niet over beginnen. Maar ik ben het zeker eens met jou dat je verzoek wel ergens op moet slaan.

S Wat als ... je werkstress hebt?

Breek me de bek niet open over (werk)stress. Ik ben de grootste stresskip die er bestaat. In dat licht heb ik ook niet echt de juiste baan gekozen – bij mij is het een en al deadlines en ingewikkelde opdrachten waarbij soms alles wat maar mis kan gaan, mis gaat.

Ik heb de afgelopen jaren altijd knetterhard gewerkt. Soms stond ik maanden achtereen voor vier uur 's ochtends op om nog een paar uur te kunnen werken voordat het ochtendritueel met Caesar begon. Het was dodelijk vermoeiend, maar ik redde het prima. Ik voelde die moeheid pas echt als ik werk had liggen waar ik stress van had.

Ik werd het laatste halfjaar steeds chagrijniger. Niet door de hoeveelheid werk, die wel een beetje de spuigaten ging uitlopen, maar van de zorgen die ik continu had over mijn werk. Op een gegeven moment werd ik rond half 6 gebeld door een opdrachtgever: de hele opzet van een artikel waar ik al maanden mee bezig was, werd voor de zoveelste keer volledig omgegooid. Nog meer werk dus, en nog meer stress. Ik legde de telefoon neer en barstte in janken uit. Ik zag mezelf ineens van een afstandje, en dacht: nu gaat het fout. Wanneer werd werk zo belangrijk dat je moest janken om een relatief kleine horde?

Ik besloot dat dit anders moest. Ik stopte met zomaar ja zeggen op elke opdracht die ik binnenkreeg. Soms liet ik een mailtje twee dagen liggen (echt niets voor mij) om even heel goed na te denken of ik iets wel wilde doen. Ik vond het doodeng om opdrachten te weigeren; je zegt toch nee tegen handel, en dat druist totaal tegen mijn natuur in. Maar ik deed het wel. Dingen waar ik ongetwijfeld slape-loze nachten van zou krijgen – zogenaamde portrettreksen waarvoor ik lesbiennes met één groen en één blauw oog, één been en een

mislukte semiprofessionele korfbalcarrière voor moest zoeken, bijvoorbeeld – liet ik aan me voorbijgaan. Slecht betaalde klussen voor opdrachtgevers die altijd de inhoud nog 38 keer wilden aanpassen, eveneens. Man, wat gaf dat een lucht.

Ik ben daarnaast heel goed gaan nadenken over waar ik allemaal nog meer stress van kreeg, professioneel gezien. Ik was al eerder opgehouden met in het weekend werken. Mijn beste vriendin – net zo'n werkpaard als ik – had me dat aangeraden. Ik ploeter liever elke werkdag elf uur, dan dat ik op zaterdag en zondag ook nog een paar uur aan de bak moet. Als je het weekend (waar mogelijk, als het echt niet anders kan, doe ik het echt wel) vrij houdt, laad je volledig op, anders niet.

Ik probeer de doordeweekse avonden hetzelfde te doen. Mijn mail komt ook op mijn telefoon binnen, en ik zat vaak om tien uur nog berichten te beantwoorden. Ik raad dat iedereen aan; dat sommige mensen je pas 's avonds kunnen mailen, wil niet zeggen dat jouw antwoord niet tot de volgende dag kan wachten.

Mijn stress komt ook door mijn perfectionisme, een kwaal waar veel vrouwen aan lijden. Hoe moeilijk het ook is, ik probeer mijn werk 's avonds van me af te schudden. Ik kan/ga er dan toch niets meer aan doen, dan kan ik net zo goed even chillen.

Als laatste merkte ik dat ik veel meer rust kreeg als ik aan het einde van de werkdag al een to-dolijst voor de volgende dag maak. Overzicht is alles.

Stukje bij beetje word ik minder gestrest. Voor health-bladen heb ik vaak genoeg geschreven over de negatieve, en soms behoorlijk ernstige gevolgen van stress. Doe er dus echt alles aan om werkstress tot een minimum te beperken. Als je dat net als ik moeilijk vindt, denk dan maar aan het volgende: als jij over vijftig jaar onder de zoden ligt, staat er toch ook niet op jouw grafsteen dat je het geweldig hebt gedaan op je werk? Uiteindelijk is het maar werk.

P Ik heb ook jaren gewerkt met mijn telefoon vastgeplakt aan mijn hand. 24/7 bereikbaar, *yep, that's me!* Tegenwoordig ben ik nog steeds 24/7 bereikbaar, alleen niet meer voor iedereen. Het is ook maar net waar je mee bezig bent. Als het een toffe klus is, is het niet erg door te halen. Maar voor een werkgever die niet waardeert wat je doet geldt: om half 6 uitpluggen. Doei.

P Wat als ... geen nee kunt zeggen tegen je collega's?

Ben jij zo iemand die alles doet wat er gevraagd wordt? Terwijl je zelf ook je eigen werk hebt om te doen? Stop er dan mee. Dat klinkt makkelijk gezegd, en dat is het ook. Er is natuurlijk zoets als aardig en attent zijn, waar niks mis mee is. Maar bij sommige vrouwen gaat dat gewoon echt veel te ver. Ze willen aardig gevonden worden, een verschrikkelijk euvel waar je echt zo gauw mogelijk vanaf moet zien te komen. Elfjes zijn aardig. Meisjes zijn aardig. Vrouwen niet. Klaar. Jij bent op je werk gewoon in je werkmodus. Dat je nou thuis ultralief bent voor je bloedjes is een ander verhaal. Dat is thuis. Op je werk hoeft je niet lief gevonden te worden.

Persoonlijk ken ik het treurige verhaal van een vrouw die manager was onder een directeur. Zij deed echt alles voor hem. Meermalen heb ik me verbaasd over wat ze allemaal voor hem regelde. Van thee halen tot en met hem herinneren aan z'n paspoort te verlengen. En alles daartussenin. Maar dan ook alles. Totdat ze moeder werd. En ze er ineens achterkwam dat ze nu van veel meer mensen de lijstjes moest onthouden. En voor veel meer mensen dan alleen haar baas moest rennen. Ze vermagerde tot het bot maar weigerde toe te geven dat het niet meer ging. Tot het echt niet meer ging. Ze raakte in een

totale mental breakdown. Via re-integratietherapieën probeerde ze nog terug te komen. Ze ging gesprekken aan met haar baas over hoe hij haar behandelde. Maar het mocht niet meer baten. Ze moest wel ontslag nemen. En dat, omdat ze dus geen 'nee' zei.

Het was een wijze les voor mij. Niet dat ik nou de neiging heb om geen 'nee' te kunnen zeggen, bepaald niet. Nee, ik leerde door haar verhaal in te zien hoe belangrijk het is om je grenzen te bewaken, op welk front dan ook. Ik ben juist nogal duidelijk in wat ik wel en niet wil. En wat ik wel en niet ga doen. Dus ik doe nooit iets waar ik niet zelf iets aan heb (op het gebied van werk dan). En ik denk dat meer vrouwen dat zouden moeten doen. Heel vaak heb ik zo'n ezelsbruggetje: 'Think like a man,' zeg ik dan tegen mezelf. Wat zou een man doen, die nu gevraagd werd om... vul maar in. En vaak rolt daar een goed advies uit. Gebruik ik ook altijd bij salarisonderhandelingen. Of wat voor onderhandelingen dan ook. Wat zou een man vragen? Want hoe belachelijk verschrikkelijk idioot het ook is, we blijven vrouwen. Er zit iets in ons pakketje dat maakt dat we vinden dat het niet hoort om te pochen. Dat het niet hoort om je succes op te eisen. Dat het niet lief is om duidelijke taal te spreken. We gaan nog liever kapot dan dat we 'nee' zeggen. We rennen ons liever dood voor een ander z'n succes, dan dat we 'nee' zeggen. Daar gaan we maar eens afscheid van nemen. Zeg 'nee' als het je niet verder helpt. Je bent toch gekke Henkie niet?

S Oef, wat een goeie, *think like a man*. Die hou ik erin.

S Wat als ... je kind vindt dat je te veel werkt?

Het eerste halfjaar na de bevalling heb ik niet gewerkt. Dat was een heel bewuste keuze. Ik zat op een gigantische roze wolk, was ongelooflijk gelukkig met mijn verse baby, en wilde die eerste zes maanden optimaal van hem genieten. Eerlijk gezegd had ik het liefste nooit meer gewerkt, maar er moest geld verdiend worden. En uit de tijd dat ik anderhalf jaar fulltime nanny was voor twee oppaskinderen, wist ik dat je op een gegeven moment ook wel geestelijk afstompt als je alleen maar voor kinderen zorgt. Toen ik tijdens die nanny-tijd bij de tramhalte 'Dikkertje Dap' stond te neuriën, wist ik dat het tijd was om weer werk te gaan doen waar ik iets meer mijn hersenen voor diende te gebruiken.

In de jaren erna werkte ik zo'n 20 uur per week; ik schreef thuis voor diverse bladen, en voor de rest zorgde ik voor man en kind.

Dat veranderde toen ik ging scheiden van die man; zijn zaak ging in die tijd over de kop, en hij kon mij financieel niet steunen. Ik moest werken, veel en hard, om het hoofd boven water te houden. Sindsdien werk ik dus fulltime, vaak zelfs meer.

Overbodig te zeggen dat mijn kind dat niet altijd even tof vindt. Hij klaagt er vaak genoeg over. Ik voel me vreselijk schuldig als hij jammert dat ik 'altijd aan het werk ben'. Maar hoewel ik het financieel nu allemaal stukken beter voor elkaar heb, wil ik het toch nog steeds zo doen. Ik woon inmiddels samen met een man die een vast inkomen heeft. Hij zou het prima vinden als ik wat minder zou werken en meer op hem zou leunen. Sterker nog, hij zou dat willen. Niet omdat hij dan een 'vrouwetje' zou hebben dat niet wacht met het doen van de was totdat de XL-wasmand niet meer dicht kan, of die niet drie keer in de week verzucht dat ze geen energie meer heeft

om te koken en ‘wel iets haalt’, maar omdat hij heel graag een vrouw wil met iets minder heftige grijze wallen. Die vaker lacht, en niet om negen uur ’s avonds als een dood vogeltje op de bank zit. Ik snap hem, en wil een en ander in ieder geval terugschroeven naar ‘slechts’ veertig uur per week, maar minder wordt het niet. Ik heb aan den lijve ondervonden wat er kan gebeuren als je economisch afhankelijk bent van je partner, en dat wil ik nooit, nooit, nooit meer. Toen mijn ex vlak na die scheiding financieel omviel, ging ik op het nippertje niet mee.

Ik leg het Caesar ook uit: al die leuke dingen die we doen, en de mooie spullen die hij krijgt, moeten ergens van betaald worden. Als je die dingen wilt, zal daar toch (hard) voor gewerkt moeten worden. Dat begrijpt hij ook wel. Mijn oplossing: ik probeer mijn zoon in ieder geval altijd te laten voelen dat hij het allerbelangrijkst is, en dat ik als het nodig is, ALLES uit mijn handen laat vallen voor hem. Een kind dat gevoel geven, en er uiteraard ook daadwerkelijk zijn als hij je nodig heeft, is in mijn ogen vele malen belangrijker dan elke middag met een kopje thee klaar zitten. Om mijn woorden kracht bij te zetten, probeer ik zo vaak mogelijk te rijden als er voor school een uitje of korfbaltoernooi is, en om af en toe op de drukste momenten toch ‘ja’ te zeggen als hij vraagt of ik een spelletje met hem wil doen.

En Caesar en ik hebben genoeg kwaliteitsmomenten samen. ’s Avonds voordat hij gaat slapen, kruip ik altijd naast hem. Dan kletsen we, mijmeren we, lachen we, fluisteren we, kriebelen we. Het is voor mij het heerlijkste moment van de dag, waar ik nooit op beknibbel. En ik denk dat mijn kind zich later DIE momenten zal herinneren. Waarschijnlijk meer dan de ogenblikken waarop ik er even niet voor hem was, of zei dat ik iets moest afmaken.

P *I totally agree*, Suus. Het punt is ook: die qualitytime houdt niet op bij het moment dat ze naar de middelbare school gaan. Er

zijn veel mensen die beweren: nou, als ze naar de middelbare school zijn heb je weer tijd voor jezelf. Dat is dus de grootste misvatting die er bestaat. Pubers hebben heel veel aandacht en qualitytime nodig, en moeilijke en lastige qualitytime ook. Dus wees voorbereid. En laat ze los, maar niet vallen.

P Wat als ... je niet voor
jezelf durft te beginnen?

Een eigen zaak. Het is nooit mijn droom geweest. Ik ben niet zo'n ondernemer. Cijfertjes berekenen en administratie bijhouden vind ik de horror en mijn bureau is altijd een chaos. Wel heb ik altijd 300.000 ideeën. Maar ergens vind ik het dan toch lekkerder om die in loondienst te ontwikkelen. Wat dat toch voor iets is? Een schijnzekerheid van geen gedoe met geld, als je een vast contract hebt, denk ik. Dat voelt voor mij goed, veilig en fijn. En ik hou ervan om met mensen samen te werken. Om collega's te hebben. Jarenlang was ik de baas. En dat is een andere positie dan gezellig onderdeel zijn van een team. Ineens sta je alleen. *Lonely at the top*. Hoe waar dat is heb ik stevig ondervonden. Onwijs veel politieke spelletjes gespeeld. Maar altijd de ruggengraat recht gehouden. Mezelf nooit verloochend. Maar ja. Een eigen zaak. Ik zag vaak van die typische 'moederinitiatieven' voorbijkomen. De webwinkeltjes, de fashionlabeltjes, de minibedrijfjes. En wat me opviel was altijd het kortetermijndenken. Dus: ik heb een baby en ga nu babyslofjes ontwerpen. Of: ik ben bezig met kinderkamers dus ik begin een stylingconcept voor kinderkamers. Dan denk ik dus meteen: O, en wat ga je over tien jaar dan doen? Ik vind dat geen goed bedrijfsplan. Klinkt misschien niet lief, maar als het goed is heb je zojuist opgestoken dat je

ook niet lief moet zijn. Als je een eigen bedrijf begint, begin dan iets echt goeds. Denk het uit. Zet een stip aan de horizon en werk ernaartoe. Veel vrouwen hebben de neiging gewoon maar te beginnen. Zo van: leuk! Dat is geen goed idee. Velen heb ik na een paar jaar ten onder zien gaan.

Wil je voor jezelf beginnen, dan heb je dus de juiste mentaliteit nodig. Een blog beginnen en na drie maanden stoppen omdat het toch niet is wat je dacht? Niet slim. Je hebt doorzettingsvermogen nodig. En inzicht. En je moet heel goed nadenken. En je moet wederom bereid zijn ervoor te gaan. Uren maken. Leg je plan aan anderen voor. Wat vinden zij van jouw idee? En zoek die anderen buiten je eigen kring. Want vriendinnetjes vinden vaak iedere scheet die je laat al fantastisch. Juist die anderen laten je zien waar de zwakheden zitten.

Er zijn ook goede voorbeelden van zakenvrouwen. Annic van Wonderen bijvoorbeeld. Annemarie van Gaal. Danie Bles. Ariane van Inden, Bobbi Brown, Colette van Eerden, Marlies Dekkers. Maar het is een harde moeilijke weg. En vaak loert op een zeker moment het gebrek aan creativiteit om de hoek. Dat de lol je vergeaat doordat je niet meer bezig bent met dat wat je eigenlijk het leukste vond.

Als je baan leuk genoeg is, zul je dat soort stappen ook niet zo gauw zetten. Ondernemersbloed zit nou eenmaal niet in iedereen. Ik ben er bijvoorbeeld van overtuigd dat dat iets genetisch is. Toch ben ik zelf ook die kant op gegaan. Jarenlang riepen mensen tegen me dat ik voor mezelf moest beginnen. Dat ik alles wat ik had opgebouwd nou eindelijk eens 'te gelde' moest maken. Ik voelde het niet. Hoe dan? Waarmee dan? Waarom? Het antwoord kwam al vrij snel vanzelf. De lol in m'n werk nam af. Ik stond al best wel een tijdje op de automatische piloot. Was onder m'n werk steeds maar naar interessante vacatures aan het staren. Uiteindelijk vond ik klussen naast m'n baan. En ineens voelde ik het wel. Het was tijd om te springen. Ik nam ontslag en begon m'n eigen bedrijf. Vertrouw op jezelf, ver-

trouw op jezelf, mijmerde ik, toen ik met mijn neus dicht van de duikplank sprong. Ik verzoop bijna. Maar weet je? Inmiddels zwem ik. Het voelt als naaktzwemmen. Best lekker. Spring als je kunt springen, vanuit het water ziet de wereld er fantastisch en nieuw uit.

S Ik vond het jaren geleden ook doodeng om voor mezelf te beginnen. Beste wat ik ooit heb gedaan. Weet alleen wel dat het even kan duren voordat je multimiljonair bent.

S Wat als ... ze op kantoor vinden dat je te veel met thuis bezig bent?

Voordat ik de schrijverij in ging, werkte ik achter de schermen bij de televisie. De laatste jaren dat ik dat deed, had ik een leidinggevende functie. In de praktijk betekende dat dat ik medeverantwoordelijk was voor de mensen die we aannamen in ons programmateam. Als ik tijdens een sollicitatiegesprek hoorde dat iemand moeder was, zette ik in gedachten al een groot kruis achter haar naam. Televisie is geen 9-tot-5-baan, en moeders lieten om kwart voor vijf alles uit hun handen vallen om een of andere snotpeuter van de crèche te halen, dacht ik.

Laten we zeggen dat ik karmisch flink gestraft ben voor deze overtuiging. Toen ik zelf een verse baby had en weer aan het werk wilde, nam niemand me aan. Ik heb me blauw gesolliciteerd, maar elke producent zei hetzelfde: 'We geloven gewoon niet dat jij met een baby nog steeds zo hard zult werken als je vroeger deed. En we kunnen simpelweg niet het risico lopen dat je halverwege een opnamedag ineens wegrent omdat je kind van het klimrek of uit zijn maxicosi is gevallen en een gat in z'n hoofd heeft.' Oké dan. Na tig

afwijzingen ben ik toen maar stukjes gaan schrijven om mijn huur te betalen.

Natuurlijk is het onzin dat moeders niet meer hard kunnen werken, maar ik vind dat veel moeders zich nog wel kunnen verbeteren. Thuis ben je moeder, vrouw, vriendin, op kantoor werk je. Punt. Dit betekent in de praktijk dat je om te beginnen op je werk duidelijke afspraken maakt, liefst al als je zwanger bent – ook al zal de werkelijkheid je soms inhalen. Afspraken over hoe je het gaat combineren; hoe laat moet je weg, ben je wel bereikbaar op dagen dat je voor je kind(eren) zorgt, et cetera. Als je dingen van tevoren aftimmert, komt iedereen voor minder verrassingen te staan.

Het klinkt onaardig, maar ik neem vrouwelijke werknemers wier bureau is volgebouwd met foto's van de bloedjes en ingelijste moederdagtekeningen, totaal niet serieus. Die kunstwerken zet je maar naast je bed, en als je dat guitige moppige kindersmoeltje echt onmogelijk acht uur lang kan missen, scroll je op de kantoor-wc maar even door de foto's op je iPhone. Je kantoor is je kantoor, geen altaar. Hier wordt gewerkt.

Hetzelfde geldt voor bellen met het thuisfront. Doe dat lekker buiten. Niemand hoeft te horen hoe jij 'koetsjie-koetsjie,' tegen Mees zegt, dat hij zo'n grote knul is omdat hij bah op het potje heeft gedaan (dat zou Mees zelf trouwens niet eens hoeven horen, brrr). Of hoe jij de oppas live coacht in de speurtocht naar het judopak van Daan.

Iedereen zal het begrijpen als je ineens weg moet omdat je kind ziek is. Maar haal de uren die je dan niet werkt, in. Zeg bijvoorbeeld tegen je collega's dat je die avond je mail bijwerkt, of nog stukken zult lezen.

Niemand zegt dat de combinatie werk-kind altijd makkelijk is. Maar probeer hem zo makkelijk mogelijk te maken door een duidelijke scheiding aan te brengen voor jezelf en je collega's. Je hoeft geen beste vrienden te worden met je collega's, maar je wilt wel een

goede band met ze. En als vooral de kinderloze collega's het gevoel gaan krijgen dat zij er harder aan trekken dan jij, komt dat de sfeer niet ten goede, en waarschijnlijk uiteindelijk je carrière evenmin.

P In mijn rol als leidinggevende heb ik moeders die presteren altijd de vrije hand gegeven in hun uren. Pas als je niet meer presteert, valt het op dat je continu te vroeg weggaat of alleen maar over je kind lult. Laat dat een wijze les zijn. Sowieso vind ik over je kind lullen op je werk een no-go, tenzij ernaar gevraagd wordt.

**Koetsjie-koetsjie,
heb jij een grote bah op
het potje gedaan?**



FASHION

P Wat als ... je niet weet wat fashionable is?

Er zijn dus moeders die het presteren alles maar te laten waaien als ze eenmaal dat kind eruit hebben geperst. Ineens is het geen probleem dat er vijftien kilo te veel aan het lijf hangt, de ooit mooie lange lokken worden lekker praktisch kort gekapt en een bezoekje aan het schoolplein of de crèche kan prima in een witte legging en op sloffen. En o ja, onopgemaakt. Want wat maakt het uit? Nou, dat maakt dus veel uit. Trap niet in die val. Blijf jezelf goed verzorgen. Geen mens gaat zich beter voelen van verwaarlozing. En weet je niet hoe het moet? Het is verrassend simpel.

Begin ermee om je kinderen te leren dat jij tijd voor jezelf nodig hebt. Plan dat kwartiertje in de ochtend dus ook in. Je legt in de badkamer je mascara, föhn, lippenstift en een oogpotlood klaar. Heb je lang haar, dan kun je je haar opsteken in een leuke nonchalante rommelige knot die heel stylish kan zijn. Heb je halflang haar, haal er dan even een föhn doorheen. Dat kan echt in vijf minuten, maar het resultaat is alsof je naar de kapper bent geweest. Kort haar bespreken we hier niet. Vervolgens doe je snel oogpotlood en een mascaraatje op en een toefje lipstick. Klaar.

Qua kleding: koop leuke sneakers, een goeie spijkerbroek of een goeie rok, en een paar hippe blouses. Om je te inspireren kijk je gewoon eens in wat modebladen, op Instagram of Pinterest van modetypes of bekende mama's. Daar kun je zien hoe zij erbij lopen. Nu hoef je hen natuurlijk niet exact te kopiëren, maar je kunt wel op ideetjes komen. Niet alleen voor jou is het leuk als je er verzorgd bijloopt, het is ook een goed voorbeeld voor je kinderen. Pas wel op dat je het niet overdrijft, maar maak hun duidelijk dat je een eerste indruk maar één keer kunt maken en hoe belangrijk die kan zijn. Zo weet je bijvoorbeeld nooit wie je tegenkomt op weg naar het schoolplein. Overigens denk ik dat de heer des huizes het wellicht ook wel lollig vindt als er een *hot chick* rondloopt in plaats van een zak aardappelen die het allemaal wel best vindt. Hiermee wil ik niet zeggen dat een paar kilo's te veel meteen een ramp is. Want dat is het gewoon helemaal niet. Het gaat om wat je er vervolgens mee doet en hoe je je kleedt. *Beauty is in the eye of the beholder.*

S Mee eens. Zo moeilijk is het nou ook weer niet allemaal. Toch trap ik zelf ook regelmatig in de val van 'lekker makkelijk'. Maar daarover later meer.

S Wat als ... je kind een wanstaltige kledingsmaak heeft?

Mijn zoon geeft niets om kleding. Als hij vraagt waarom hij een bepaald kledingstuk aan moet en ik antwoord 'dat dat leuk is', kijkt hij me verstoord aan en zegt 'wat boeit het of het leuk is?'

Iets soortgelijks zei hij toen ik hem de twee prachtige nieuwe deuren liet zien die mijn vriend er tijdens Caesars afwezigheid in had

gezet – we zijn aan het verbouwen. ‘Kan me niks schelen. Waarom hebben jullie dat gedaan? Er zaten toch deuren in? Zonde van het geld.’

Goed dan, opa. Als je hem vraagt wat voor auto hij het mooiste vindt, haalt hij z’n schouders op. ‘Als hij maar rijdt en veilig is.’

Uiteraard koop ik zijn kleding, dus vreselijke dingen draagt hij niet, maar als ik geen kleren voor hem klaarleg, maakt hij wel combinaties die ik dubieus vind. Ik vind dat niet zo erg. Hij is degene die voor lul loopt, ik niet. Gelukkig trekt hij T-shirts en truien doorgaans achterstevoren en binnenstebuiten aan, dus zien mensen op die momenten sowieso dat ik geen aandeel heb in het aankleedproces.

Ook in de periode dat Caesar zo ongeveer dag en nacht kaplaarzen droeg – ook onder zijn smoking tijdens het kerstdiner op school – vond ik dat niet zo’n ramp. Ja, natuurlijk had ik liever dat hij zijn normale schoenen droeg, of überhaupt schoenen, maar ik had echt geen zin in bonje om iets dat in mijn ogen zo futiel is.

Ik kan me voorstellen dat het voor ouders met kinderen die echt altijd de meest wanstaltige combi’s maken, soms best lastig is. Ik heb een kennis wier dochter er elke dag opnieuw uitziet alsof ze is ondergekotst door een regenboog; sterren, streepjes, knalgeel, turquoise, lichtroze ruitjes: alles mixt ze. En mama loopt er nog net niet met een zak over haar hoofd naast. Een andere kennis heeft een dochter van elf die uitsluitend in een zwart trainingspak gehuld gaat – inclusief baseball cap. Deze moeder laat het maar een beetje omdat ze geen zin heeft in kledingkast-oorlog, maar af en toe wacht ze net iets te lang met het doen van de donkere was – want als het gettopak niet schoon is, kan het immers niet gedragen worden. Alleen toen de schoolfoto graaf kwam, hield ze voet bij stuk. Haar dochter hoefde echt geen roze jurkje aan en een strik in heur haar, maar wel iets normaal.

En wat dacht je trouwens van die verkleedkleding? Die afschuwe-

lijke plastic Frozen-jurken van de Bart Smit? Of die Spiderman-pakken met ingebouwde sixpack? Superduper schattig en zo, maar af en toe wil je gewoon dat je kind niet lijkt op een synthetische kindbruid die ontsnapt is uit Disneyworld, of op een te heet gewassen strip-held.

Toevallig schreef ik een tijdje geleden een artikel over deze kwestie. Hiervoor interviewde ik kinderpsychologe Tischa Neve, die overigens zelf af en toe gestoord wordt van de creaties waar haar eigen zoontje in naar school gaat. Zij gaf aan dat het vaak maar fases zijn, waar die koters doorgaans vanzelf weer uitkomen. Loslaten dus. Hé, waar hebben we dat vaker gehoord? Tischa zei daarnaast dat je je kind wel kunt aangeven dat er een tijd en een plaats is voor dergelijke verkleedpartijen. Als je naar een verjaardag van opa gaat, of naar een bruiloft, wordt het waarschijnlijk niet op prijs gesteld als je eruit ziet als een zak Skittles of een Minion. Dat kun je je kind best uitleggen.

Ik zeg vaak genoeg tegen Caesar dat hij vooral keuzes moet maken die afwijkend zijn. 'Ga linksaf als er een pijl naar rechts staat, wees onverwacht en impulsief. Normale mensen zijn er al genoeg.' Dat geldt wat mij betreft ook voor kleding. Als jij een joggingbroek aan wilt met kaplaarzen, moet je dat vooral doen.

P Ik heb me eveneens nooit tot bijna nooit met de kleding van mijn kinderen bemoeid. Kleding klaarleggen? Nooit gedaan. Die van mij lopen standaard met twee verschillende sokken en inderdaad alles binnenstebuiten. Maar het leuke is dat mijn oudste een super kledingsmaak heeft ontwikkeld en werkt in een megahippe kledingwinkel. En mijn dochter! Van alleen maar vormeloze hobbezakken aan willen is ze ineens geïnteresseerd in LEUKE kleding. Kijk, het komt goed. Ooit.

P Wat als ... je amper leuke kleding in je maat kunt vinden?

De gemiddelde vrouw heeft nog steeds maat 40-42 heb ik me weleens laten vertellen. Nou, in die maat zijn voldoende leuke kledingstukken te vinden lijkt me. Eigenlijk vind ik dat je er gewoon voor moet zorgen dat je zelf niet dikker dan maat 42 wordt. Dik zijn is ongezond, je voelt je er verrot door en het is een slecht voorbeeld voor je kinderen. Zo. Dat is eruit. En als je dan wat dikker bent, zorg dan dat je wel gespierd wordt. Dus ga naar de sportschool, werk eraan. Zorg dat er in je dagelijks leven meer beweging komt. Dat is allemaal wat je niet wil horen natuurlijk. Maar wel het enige dat helpt. Op mijn sportschooltje zitten best veel wat vollere dames. Ik vind het megacool van ze dat ze eraan werken.

Dan komt het op de kleding. Het belangrijkste is: koop geen te kleine kleding. Liever een maat groter dan een rol in zicht. Zo'n rollade-rug of beenpartij is gewoon niet sexy. Er zijn bepaalde kledingmerken die je als vollere vrouw ook beter kunt mijden. Geen Zara, geen Mango, geen H&M. Maar daar was je zelf waarschijnlijk ook al achter. Ik heb me weleens laten vertellen door mensen die er verstand van hebben dat volle vrouwen vaak te klein denken. Terwijl je dan juist groot moet denken. Geen kleine oorbellen, maar grote. Geen kleine sjaal, maar een grote. En vooral, wat de desbetreffende goeroe me op mijn hart drukte om aan mijn lezers van het mama-magazine te vertellen dat een goede bh die is aangemeten door een kenner een absolute must is. Grote borsten zien er tien keer beter uit in een goed passende bh, zei hij. Heb je hier iets aan?

Er zijn natuurlijk ook genoeg moeders die geen standaardfiguur hebben. En dan hoef je dus geneens dik te zijn. Het kan ook zijn dat je juist een hele smalle taille hebt en brede heupen, of juist brede

schouders waardoor je geen jasje past. Zelf heb ik een vrij standaard figuur en kan ik precies inschatten wat me wel en niet past. Ik kocht veel online bij designer outlets in de UK. Of beter, ik kocht me er helemaal suf. Maar het gekke is dat ik erachter ben gekomen dat alles wat ik bij mijn best wel hippe winkel in de buurt koop, me eigenlijk tien keer beter zit dan al het designspul van overzee. Dat heeft er toch echt mee te maken dat je het past, dat je advies krijgt, dat iemand kleding voor je bij elkaar zoekt die je zelf niet zo snel had bedacht. Dus om heel eerlijk te zijn ben ik een beetje teruggekomen van vrachtladingen online designerskleding. Ik heb dus nu een aantal klassiekers in mijn kast. Een paar echt goede spijkerbroeken, een paar echt fijne jasjes, een goede rok, en een serie bloesjes die me goed staan. Dus mijn advies is: investeer in een paar goed passende sets, en haal die in een winkel waar je kunt passen en advies krijgt.

S Wat als ... je alleen maar houdt van comfortabel?

O, die omaonderboeken van de HEMA... Wat voel ik een diepe, diepe liefde voor ze. Hemelse witte tenten. In de laatste weken van mijn zwangerschap droeg ik niet anders. Er zijn van die vrouwen die in die periode een stringetje dragen (valt lekker onder de buik), maar ik denk dat ikzelf een string nooit had teruggevonden tussen mijn vele lagen vet. Als je net bevallen bent, moet je natuurlijk kraamverband dragen – voor iedereen die het niet weet: dat is zeg maar maandverband waarvan je als je het ontvangt in je kraampakket denkt dat het een matrasbeschermer is voor tijdens het bevallen. Zo'n XL-unit past uiteraard niet in een string, en als je vers bevallen bent, kom je sowieso overal mee weg. Je kunt de omaonderbroek dus met goed

fatsoen nog even doordragen. Maar toen het wel weer tijd werd om me een beetje normaal aan te kleden, kon ik er geen afscheid meer van nemen. Ze zaten zo heerlijk... Helemaal als die gigantische buik weg is, dan trek je ze zo je oksel in.

Mijn toenmalige man kon het uiteindelijk niet meer aanzien. Hij gaf me drie opties: scheiden, nooit meer seks, of ritueel verbranden. Ik koos eieren voor mijn geld, maar ik kon wel janken. Ik heb nog niet geen afscheidsceremonie voor de omaonderbroek georganiseerd.

Sowieso werd mijn ex-man gestoord van mijn voorliefde voor comfortabele kleding. Begrijp me niet verkeerd hoor; ik ben ontzettend fashionable, en heb een kleding- en schoenencollectie waar je een apart huis voor zou moeten aanschaffen. Ik hou gewoon ontzettend van joggingbroeken en pyjama's en Uggs. En van geen make-up op m'n gezicht en mijn haar in een knot.

Voor mijn ex deed ik nog wel mijn best. Soms *kicking & screaming*, maar zijn aversie tegen joggingbroeken was zo groot, dat ik wel moest. Toen hij en ik uit elkaar gingen, droeg ik bij wijze van statement maandenlang niets anders, alleen als ik een borrel, etentje, bespreking of feestje had. En er ging soms een hele week voorbij zonder dat ik een mascararoller of concealer in mijn hand had gehad. Dat vond ik het lastigste toen ik een nieuwe relatie kreeg: ik kon er ineens niet meer uitzien als een zwerver. Ook niet op dagen dat we niet eens hadden afgesproken – soms belde hij ineens dat hij voor zijn werk in de buurt was en drie minuten later bij me zou zijn. Zo snel kan ik mijn looks niet reanimeren, dus zorgde ik dat ik enigszins was voorbereid op onverwachte bezoeken. Toen we gingen samenwonen, werd het nog lastiger. Nee, ik ben zeker niet zo'n vrouw die hooggehakt in een cocktailjurk zit te tikken, maar ik vind wel dat je een beetje je best moet doen voor je vent, en niet moet verslonzen.

Ik heb dus een gulden middenweg gevonden. Spijkerbroeken die lekker zitten, mooie vesten die eveneens lekker zitten, en weinig

make-up in plaats van een blote billengezicht. Een oplossing waar volgens mij iedereen bij mij thuis mee kan leven. In New York had ik een paar jaar geleden een zwart joggingpak van Juicy Couture gekocht: van een prachtige kwaliteit, en nog mooi ook. Uiteindelijk moest ik het weggooien omdat ik het echt tot op de draad had versleten, maar dat was echt een pak waar je bij wijze van spreken nog de kroeg mee in had gekund.

Zo'n pak moet ik weer.

Goed, de middenweg dus. Ik raad hem iedereen die net als ik van comfortabel houdt, van harte aan. Maar mijn Uggs... hoe lelijk heel veel mensen die ook vinden, daar neem ik nooit afscheid van. Godzijdank heb ik een man die ze nog leuk vindt ook. En die mannen zijn zeldzaam hoor!

PS Even een stukje imagobewaking: ik trek de grens bij huispakken-aan-een-stuk. Sommige dingen gaan zelfs mij te ver. Hoe lekker ze hoogstwaarschijnlijk ook zitten.

P Whahahahaha, een huispak! Echt never zou ik zoiets aan doen. Ik loop ook nooit in een joggingpak. Maar goed, mijn man maakt het volgens mij niks uit waar ik in loop, al heb ik een oranje bikini aan en een ring in m'n neus, dan nog kijkt-ie op en ziet het niet. Dus de enige reden waarom ik er leuk wil bijlopen is toch echt vanwege dat ding in de gang: de spiegel.

P Wat als ... je alleen maar geld uitgeeft aan kleding voor je kinderen?

Ken je ze ook, die kinderen die er altijd bij lopen alsof ze net uit een folder van een of ander duur kledingmerk zijn gehold? Die kleding aan hebben waarvan je denkt: hoe dan?! Hoe doen die moeders dat? Hoelang blijft die kleding goed? Bij mijn kinderen zit er binnen no time een winkelhaak of een vieze, gore, groene, vlek wegens voetbal in. Hebben die moeders hun kinderen gedrild dat ze niet mogen rennen of vallen? Hebben ze een drooglijn in hun huis of zo? Ik ben namelijk getrouwd met de droger, en heel veel designspul kan daar dus niet in. Ook heel veel goedkoop spul kan er niet in overigens. Hoeveel kinderkleding ik al heb kunnen wegmikken omdat het er drie maten kleiner weer uit kwam, wil je niet weten. De zakken van Max zijn niet aan te slepen. Mijn hele huis hangt in de winter vol met kleding die niet in de droger kan en in onze bijkamer moet uitdampen. Gek word ik ervan.

Dus ik snap de fascinatie niet om voor je kinderen megadure kleding te kopen, eerlijk gezegd. Tuurlijk is het leuk als je kinderen er leuk uitzien. Dat vind ik ook. Maar hou het een beetje leuk zeg. Mijn dochter zit in de brugklas en heeft een vriendinnetje dat nog steeds niet zelf mag bepalen wat ze aantrekt. Dat moet je toch niet willen? Ik ben altijd een beetje met scheve ogen aangekeken over hoe mijn kinderen erbij lopen. Het boeide me gewoon niet zo. Er zijn belangrijkere dingen, vond ik. Toen ze baby waren en tot een jaar of twee heb ik me helemaal uitgeleefd. Heerlijk om pakjes en broekjes en leuke dingetjes bij hen aan te trekken. Hoe schattig ze er dan uitzagen. Ik heb er echt van genoten. Maar daarna was het wat mij betreft wel klaar. Ze kregen een eigen mening en mochten zelf wat dingen uitzoeken, of ik kocht kleding voor ze en het was eigenlijk

nooit een big deal. Nooit hebben ze gezeurd om merkkleding of dure dingen. En als ze het wel hadden gedaan had ik er korte metten mee gemaakt. Zeuren om kleding om 'erbij te horen' komt bij kinderen nog steeds veelvuldig voor. Geef daar niet aan toe. Dat resulteerde erin dat mijn dochter een soort Pippi Langkous was en ik voor mijn zoons grootgebruiker werd van de HEMA, H&M en Zara. Helemaal niks mis mee. Ik geef er niet heel veel geld aan uit en heb dat ook nooit gedaan eigenlijk. Vooral omdat het zo nutteloos is. Kinderen moeten rennen, bomen klimmen, voetballen en vallen. Ze moeten naar buiten, vrij zijn van preoccupatie met hun uiterlijk. Ze moeten niet hoeven denken: O ik heb m'n dure broek aan, ik mag niet meedoen. Hou eens op zeg. Ik wil bijna pleiten voor schooluniformen zoals in België en Engeland gebruikelijk is, dat kinderen er op de basisschool allemaal hetzelfde uitzien. Wat een rust zou dat geven.

Dus als jij zo'n moeder bent die nogal bezig is met de buitenkant, laat het alsjeblieft gaan. Tenzij het geld bij je tegen de plinten klotst of je er een onwijs goed gevoel van krijgt om je dotjes uit te dossen in hele dure kleding, kun je je poen beter steken in zaken waar jullie allemaal iets aan hebben. In herinneringen kweken, door een leuk uitje, vakantie of wat dan ook. Mocht je kind nou een fashionista in de dop zijn en echt niet zonder een bepaald soort kledingstuk kunnen, maak dan duidelijk hoe duur het is. Dat ze het wel mogen, als ze ervoor sparen. Als ze een gedeelte meebetalen. Daarmee leer je ze niet alleen dat ze niet zomaar alles krijgen, maar ook wat het is om ergens moeite voor te doen. Benieuwd hoe graag ze het dan nog wil.

S Ik kan voor mezelf tonnen uitgeven aan kleding, maar voor mijn kind heb ik dat nooit gedaan. Ik vind het zonde. Kinderen vallen er inderdaad gaten in, en ze zijn er ook zonder droger binnen drie maanden uit.

P Wat als ... je niet op hakken kunt lopen?

Op het moment dat vrouwen moeder worden, gebeurt er, naast al dat geluk en blijdschap en zo, iets bijzonders met ze. Vaak zijn ze wat dikker dan voorheen, wat moeier dan voorheen en hun brein zit in een soort koker. Dat is allemaal begrijpelijk en gaat in de meeste gevallen vanzelf over. Maar ik heb er met mijn magazine jarenlang een bijna persoonlijke missie van gemaakt om de vrouwelijkheid te bewaren als je moeder wordt. Waarom zou het nu ineens niet meer uitmaken of je haar is uitgegroeid? Waarom is je lange haar ineens lastig? Waarom in een joggingpak lopen? Waarom je niet meer opmaken? Houdt representatief zijn op als je eenmaal een kind hebt gekregen?

Nu zijn er de celeb mama's die er altijd uitzien om door een ringetje te halen en dat is het andere uiterste. Die lopen op naaldhakken met hun baby in een maxicosi aan de arm te wankelen. Lijkt me ook niet de beste optie. Dus als je niet op hakken kunt lopen, is dat op zich helemaal niet erg. Zelf vind ik het een heerlijk gevoel om op hakken te lopen. Of althans de drie minuten dat mijn voeten nog goed aanvoelen. Ik kan het dus niet. Of nauwelijks. Heel veel avonden en feestjes heb ik met schoenen rondgelopen waardoor ik op een zeker moment mijn voeten indien nodig zelf met een botte bijl eraf zou choppen. Dat ik van tafeltje naar tafeltje strompelde en iedere pilaar aanklampte als ruststation. Dit kon toch niet goed zijn voor een mens, vervloekte ik dan de schoenen. Ik vervloekte dit opgelegde lijden. Ik vond het op dat soort momenten zelfs oneerlijk dat mannen niet op hakken hoefden te lopen. Ik verbeet me en probeerde zoveel mogelijk te hangen, te zitten en het lopen te vermijden. Maar als er een hel is, nou dan zie je 'm voor je hoor. Brandende voetzolen, soms een halfdode teen en ook had ik weleens een bloed-

bad door een blaar die dezelfde avond ontstaan en opengegaan was.

Dus, je begrijpt, ik zal de laatste zijn die zegt dat je op hakken moet lopen. Maar ze staan in mijn optiek voor iets groters dan dat. Het staat voor seks, voor schoonheid, voor power, voor vrouwelijkheid. Al die dingen die je even op een laag pitje hebt staan als je in de tropen jaren van je gezin zit. Hoe begrijpelijk het ook is als je focus nu niet is om met stiletto's in de lampen te hangen, toch is wat *spunk* in je leven onontbeerlijk. Je knapt ervan op om een knipoog van een andere man te krijgen omdat je er mooi uitziet. Je voelt je weer vrouw als je wel dat gave setje aan hebt met die hakken. En je lipstick. En je haar geföhnd. Dat doet goeie dingen met je. Het geeft energie. Heel wat meer dan als je voor de spiegel staat en denkt: wie is die oude vermoede vrouw? En je er in een splitsecond achterkomt dat je het zelf bent.

En weet je? Er zijn ook heel erg veel toffe outfits die heel sexy zijn zonder hoge hakken. Een mooie skinnyjeans met sneakers eronder bijvoorbeeld. Of een hippe rok met sneakers eronder. Dat mag tegenwoordig ook zelfs naar chique gelegenheden. En dan val je niet eens uit de toon. Dan moeten het wel bijzondere sneakers zijn natuurlijk, maar toch. Ik kreeg ooit van een chef mode van een glossy magazine waar ik voor werkte de tip om altijd Birkenstocks in m'n tas te doen. Dat deed zij ook als ze naar belangrijke avonden moest. En zelfs op haar werk. Daar liep ze op hoge palen rond, maar eenmaal in de parkeergarage zag ik haar vaak de palen zuchtend vervuilen voor de Birkies. Kijk, zo kan het ook! *Keep fierce!*

S Hakken zijn zo belangrijk. Je hele houding verandert, letterlijk en figuurlijk. Ik heb enorm slechte voeten, dus kan helaas nauwelijks op hakken lopen, maar doe het alsnog, mijn pijn verbijterend. Je moet in de winkel trouwens even een paar keer heen en weer lopen met potentiële nieuwe schoenen – sommige high heels zijn echt kansloos tenzij je je voetzolen laat botoxen, andere zijn verbazingwekkend goed te doen.

P Wat als ... je geen dure tas kunt betalen?

Dat gedoe met die tassen. Dwepende celebs en hun tassen. Ik kom uit een wereld waarin een tas wel een statement is. Toen ik nog jonger was ergerde ik me mateloos aan die modecollega's die kwijlden over hun tassen en daar honderden guldens aan uitgaven. Belachelijk vond ik het. Inmiddels begrijp ik het wel. Een tas is eigenlijk net zoets als een auto. Het zegt iets over je. Kenners zien meteen wat voor tas je hebt. Is het een namaak, een H&M'etje, een Vuitton, een Jacobs, een Michael Kors of gewoon eentje van een schoenenketen? Een tas maakt ook je verschijning compleet, dat is echt zo. Een goeie, gave tas voegt een extra element toe dat niet te onderschatten is. Mijn moeder had altijd keidure tassen. Als kind begreep ik daar niets van. Ze deed er ook altijd lang mee. Of misschien was dat meer een excuus om er nog een te kopen. Jammer dat ze er niet meer is om haar te kunnen vertellen dat ik exact doe wat zij altijd deed: rode lippen en een goede tas. De rest komt later.

Veel van die tassen zijn duur, dat klopt. De echt goeie, daar ben je zo een paar honderd euro voor kwijt. Maar ook hiervoor geldt: investeren in jezelf is goed voor je zelfvertrouwen. Vaak zijn mannen er sterren in om te laten merken hoeveel onzin zij het vinden dat jij waarde hecht aan zoiets simpels als een tas. Trek je daar niets van aan. Gewoon niet. Heb je een goeie baan, of heb je het geld ervoor, dan weet jij vermoedelijk al dat je eens bij de Bijenkorf langs moet en daar een gaaf exemplaar uit kunt zoeken. Hoe dan ook, in beide gevallen, wel of geen geld, wat handig is om te weten is wat je wilt uitstralen met je tas. Stoerheid, damesachtigheid, zakelijkheid, vrouwelijkheid. Dat moet je echt van tevoren weten. En vervolgens moet je de tas ook echt passen. Zien hoe-ie staat, hoe-ie voelt en wat-ie

doet met je verschijning. In mijn geval was het een lange zoektocht. Ik denk dat ik er wel een jaar over heb gedaan om een tas te vinden die en stijlvol en niet tuttig en groot genoeg en handig was. Op een gegeven moment vind je er een waarvan je denkt: ja, dit ben ik! Dit doet iets met mij, voor mij. In het geval van veel poen, loop je dan naar de kassa en rekt hem af. In het geval van weinig poen ga je naar outletstores online kijken of-ie daar te koop is. Soms bof je en vind je hem daar namelijk. Persoonlijk heb ik voor m'n tas gespaard. Of meer: andere dingen niet gekocht. Ik heb hem nu al vier jaar. En nog steeds vind ik 'm prachtig. Dat is mijn les: investeer één keer goed. Reken over een periode van vijf jaar wat deze tas je dan per dag kost. Dat is bijna niks. Doen dus!

S Dit had ik nou nooit achter je gezocht, Phae. Je bent juist altijd zo lekker nuchter. Ik droom wel van prachtige (dure) tassen, maar no way dat ik daarvoor ga sparen. Bij winkels als Mango heb je superleuke tassen, voor een prikkie. Vind ik totdat ik extreem rijk ben, een veel betere optie.

MANNEN/VADERS

P Wat als ... je een man hebt die niet of amper meevadert?

Ik zal het maar bekennen, negentien jaar geleden raakte ik ongepland zwanger van mijn eerste kind. Het is niet dat ik door de pil heen zwanger raakte of dat een of ander voorbehoedmiddel op wonderbaarlijke wijze faalde. Nee, ik slikte voor het eerst in mijn seksuele leven geen pil meer, omdat ik 'het zat was, al die hormonen'. Dat kwam doordat een heel vreemde sensatie zich van mij meester maakte toen ik mijn huidige man leerde kennen: er ging ineens laksheid gepaard met anticonceptie. Kon ik in eerdere relaties zwetend wakker schrikken en naar de wasbak rennen om mijn pilstrip te checken uit pure angst voor een zwangerschap, bij deze man had ik al een heel klein visioentje gezien.

Niet dat ik zo'n type was dat op jonge leeftijd al wist dat moeder worden op één op haar lijstje stond. Nee, kinderen vond ik niks en altijd riep ik om het hardste dat ik ze nog lang niet wilde. Tot ik een keer bij mijn moeder was en ze me er opnieuw naar vroeg. Zo van, Phae, jij wilt ook geen kinderen toch? Ik was volledig hoteldebotel van mijn huidige man en ik betrapte mezelf er voor het eerst in m'n leven op dat ik dromerig naar buiten staarde en iets zei als: 'Nou, misschien lijkt het me toch wel leuk...' Mijn moeder en mijn zus

vielen na deze uitspraak flauw. Toen ze weer bijkwamen zei m'n moeder: 'Nee hè, die is binnenkort zwanger.'

En ze kreeg gelijk. Ik kende mijn man nog geen half jaar en ik wist het eigenlijk al. Misschien wist ik het al vanaf de eerste keer dat ik in zijn ogen keek. Jij wordt de vader van mijn kinderen. Ik had een visioen gezien van hem en een baby in een draagzak op zijn buik. Dat was onze baby. En toch was het een enorme schok toen ik nog geen twee maanden daarna zwanger was. Ik schoot in een totale paniek. Ik studeerde nog, had tomeloze ambitie om hogerop te komen en hoe moest dat dan met een kind en een carrière? Ik zag mijn totale toekomst ineenstorten. Een kind. Ik. Wij. Hoe dan? Mijn echtgenoot was aanzienlijk rustiger in dit hele verhaal. Hij zag het wel zitten allemaal. We konden toch prima afstuderen? Met baby? En daarna een baan zoeken? Ik flipte totaal. Ik riep dingen als: 'Ik ga niet in mijn eentje opdraaien voor de zorg van een baby!' 'Ik ga niet thuiszitten met een kind!' 'Ik wil dat we het samen doen!' 'Ik wil een abortus!'

En dus zaten we in de kliniek. Mijn man wederom gelaten, ik op van de zenuwen. Toen ik er naar binnen liep wilde ik al niet meer. We kregen een gesprek met een psychologe, die eigenlijk meteen doorhad hoe het zat. Ze stuurde ons naar huis met de boodschap: 'Ga maar eens een week denken dat je het kind wel wilt.' We hebben de kliniek nog een geboortekaartje gestuurd. Want de jongeman kwam er natuurlijk gewoon. Maar niet voor alles op de spits gedreven was. Hoe belangrijk het voor mij was dat we dit samen zouden doen. Dat het niet vanzelfsprekend was dat ik degene was die het leeuwendeel zou opknappen. En tot op de dag van vandaag is mijn man de spil in ons huishouden. Werkt hij veertig uur maar op andere tijden dan ik. Houdt hij alles draaiend zoals de beste moeder het nog geeneens zou kunnen. Dus weet je, zonder mijn man die meevaderde, had ik mijn carrière niet eens kunnen maken. Had ik niet daarna nog drie kinderen gekregen. En had ik dit boek niet eens

kunnen schrijven. Dat is mijn advies als je een man hebt die amper meevadert: zorg dat je hem duidelijk maakt dat hij mee moet doen. *It takes two to tango!*

S Ik zal dit hoofdstuk even naar mijn ex sturen, haha. Nee hoor, tegenwoordig is hij er best veel voor ons kind. Maar de eerste jaren was zijn bijgedragen steentje om te janken. Ik ga het je vertellen.

S Wat als ... de vader helemaal niet (meer) in beeld is?

Ik zal de vader van mijn kind nooit afvallen, maar er zijn periodes geweest dat zijn bijdrage aan de opvoeding zeg maar niet enorm was. Zelfs voordat wij uit elkaar gingen, kwam het leeuwendeel op mij terecht. Hij was minstens de helft van het jaar weg voor zijn werk. Na de scheiding zat hij soms ook nog drie weken achtereen in het buitenland voor zaken, en vaak was er dan helemaal geen contact.

Hoewel het op papier anders was, werd Caesar in wezen alleen door mij opgevoed. En helemaal voor een jongetje vind ik dat geen goede zaak. Dat realiseerde ik me eigenlijk pas toen Caesar een jaar of drie was en er vrienden van mij met hun kinderen op bezoek kwamen. De vader in kwestie, een oud studievriendje van me, lag binnen vijf minuten met drie kleine jongetjes op de grond te stoeien. Ze vielen over elkaar heen, en het ging er behoorlijk hard aan toe. Ik stond ernaast, en deed alleen van: 'oef', en 'voorzichtig nou!', maar iedereen lachte. Op dat moment besepte ik dat ik, als übervoorzichtige moeder alleen, nooit zo zou stoeien met mijn

kind. En aan het gezicht van mijn zoon kon ik zien dat hij daar wel heel veel behoefte aan had.

Ik besloot vaker mannen in huis te halen. En nee, dat bedoel ik niet zoals het klinkt. Gewoon mijn broer, en goede vrienden die af en toe even mijn zoon door de kamer gooiden.

Kinderen hebben die testosteronbommen in hun nabijheid soms gewoon nodig.

Ik ken meerdere lesbische stellen die met behulp van een donor kinderen hebben gekregen. En in de meeste gevallen houdt de biologische vader van die kinderen zich volledig afzijdig. Komen die koters iets tekort? Nee, dat geloof ik absoluut niet.

Maar ik ben wel echt van mening dat als jouw kinderen om wat voor reden dan ook opgroeien zonder vader, je met grote regelmaat moet zorgen voor mannen in de buurt.

In de opvoeding zijn mannen niet beter dan vrouwen, en vrouwen niet beter dan mannen (hoewel we dat graag denken). Ze zijn anders. En om uitgebalanceerde volwassenen te maken van onze kinderen, moeten ze veelvuldig in contact komen met beide seksen.

Gelukkig is Caesars vader steeds meer betrokken geworden. Ze zien elkaar vaker, en doen mannendingen. Ze voetballen, gaan kamperen, en stoken fikkies. Het gaat er soms hard aan toe tussen die twee. Als ze voetballen, sta ik er vaak genoeg naast van: 'oef', en 'voorzichtig nou!' Maar gelukkig weet ik inmiddels dat een beetje hard alleen maar goed is, en precies wat mijn zoon nodig heeft. Dus kan ik 's avonds met een gerust hart een heel rustig spelletje Stratego met hem spelen.

P Ik ben opgegroeid in een heel stereotype gezin, waar de vader werkte en de moeder thuis was. Ondanks dat dat zo was, had mijn vader wel een grote invloed. Tot ik een jaar of twaalf was, was ik een echt papa's kindje. Daarna trok hij zich terug. Hij kon er moeilijk mee dealen dat ik een vrouw werd, of zo. Vind ik nog steeds jammer. Mijn

eigen gezin kan ik me zonder de vader des huizes niet voorstellen. Echt, dan waren die vier bloedjes van mij draken geworden.

P Wat als ... je zelf geen vader hebt?

Mijn vader heeft alleen mijn oudste twee kinderen nog meegemaakt. Mijn oudste was drie en de jongste één toen hij overleed. Hij was zo'n megatrotse opa. Of misschien wil ik dat alleen maar zo zien. Voor mijn gevoel nu, was hij dat. Ik zie nog het beeld voor me hoe hij met een enorme tractor mijn toenmalige kleine huis binnen kwam zetten. Mijn oudste werd twee jaar en kreeg een tractor waarvan hij niet eens bij de trappers kon. De auto kwam de wijk inrijden en mijn zoontje stond al juichend voor het raam. Hij rende naar buiten en ik zag mijn vader hem op de tractor tillen en hem zo bij ons naar binnen duwen. Destijds vond ik het belachelijk, waarom zo'n duur cadeau, zo'n groot cadeau ook? Waarom niet even overlegd? Nu denk ik: ach, wat zeikte ik toch. Ik kon ook niet weten dat mijn vader een jaar later gewoon voor mijn ogen zou sterven.

Zelden schakelde ik mijn ouders in om op te passen. Ze hadden aangegeven dat ze dat niet wilden. Ook iets dat ik liever wil vergeten, omdat ik het toen niet, maar ook nu niet kon en kan begrijpen. Toch belde ik die ene dag, dat ik eigenlijk naar m'n werk moest maar echt koorts had, mijn vader op. Of hij alsjeblieft een dagje kon oppassen. Hij zei zonder aarzeling: 'Ja tuurlijk, ik kom eraan.' Anderhalf uur later stond hij op de stoep. Ik kan mijn opluchting en blijdschap nog voelen. Met mijn zwangere buik dook ik onder de wol en op de geluiden van mijn vader die met mijn oudste speelde, dommelde ik in een koortsachtige slaap. Hoe hij die middag weer naar huis is gegaan weet ik niet meer. Ook niet of-ie

nog met ons heeft meegegeten. Maar wel herinner ik me de omhelzing die ik hem gaf bij de deur om hem te bedanken. En ook hoe tevreden hij keek na z'n dagje als oppasopa.

Ik kan er lang en kort over schrijven, maar het feit mijn ouders er al niet meer waren toen ik 31 was heeft mij wel bepaald. Niet dat ik er nou zoveel minder van ben geworden, want ik was geen jonge wees en er zijn heel veel ergere dingen dan wees worden op je 31ste, maar het is zo verschrikkelijk jammer. Zeker als ik zie hoe het bij anderen gaat. Hoe anderen met hun ouders zijn. Hoe zij de opa- en omamol vervullen. Hoe leuk het ook kan zijn. Ik koester de beelden die nog op mijn netvlies staan. Van mijn vader met de jongste van de twee op schoot, het kleine vingertje van hem tegen de grote vinger van opa. Van mijn vader met mijn oudste op de nek, terwijl hij aan het tellen is. Dat ze samen het zandpad achter ons huis afliepen op zoek naar 'blauwe steentjes', zoals ik ook met de vader van mijn vader deed. Dat-ie een gave Porsche voor hem kocht met Pirelli-wielen. En dat-ie tegen mijn oudste articuleerde: 'Pirelli'. En dat hij het maar niet goed kon nazeggen. Ik koester. Dat is mijn les: houd vast wat er mooi was. En vergeet het mindere.

S Ik was twaalf toen mijn vader overleed. Het zal altijd een gat blijven, maar wat Caesar betreft is dat gat vakkundig gedicht door mijn stiefvader, die die opamol met verve vervult. Heel, heel fijn vind ik dat. Opa's en oma's zijn zo nodig.

S Wat als ... je man die babytijd eigenlijk helemaal niet leuk vindt?

Ik herinner me het als de dag van gisteren. Mijn toenmalige man en ik lagen in bed. Naast ons bed, aan mijn kant, stond een wieg met

daarin het allerliefste en mooiste roze pakketje ter wereld; nog geen week oud. Vanuit mijn bed schommelde ik de wieg met mijn hand langzaam heen en weer. ‘Nou, ik zie die roze wolk echt totaal niet,’ zei de vader van mijn kersverse zoon ineens. ‘Natuurlijk hou ik van hem, en vind ik hem lief, maar ik vind er verder nog niet zo heel veel aan.’

Nou had ik een week eerder zelf gezien dat de navelstreng werd doorgeknipt, maar het voelde alsof die er nog steeds zat. Het was het allerergste wat iemand op dat moment tegen mij kon zeggen. Mijn ex was er van tevoren eerlijk over geweest, hoor. Hij vond kinderen leuk vanaf dat ze een jaar of zes, zeven waren. Eerder niet echt. Als rechtgeaard wijf dacht ik als hij dat soort dingen zei altijd: Wacht maar, met je eigen kind is dat anders, maar ik bleek het niet bij het rechte eind te hebben. En ja, hij verschoonde liefdevol luiers, deed zijn zoon in bad, en liet de baby braaf op zijn borst in slaap vallen. Maar hij vond er verder dus niet zoveel aan. Hoe pijnlijk die opmerking ook was voor een moeder wier wolk rozer dan roze was, het was wel eerlijk. En nu achteraf snap ik het ook wel. We kunnen er omheen draaien, maar in de meeste gevallen is een baby gewoon veel leuker voor de moeder.

Wij hebben veel meer dat zorg-gen, en hebben dat wurm negen maanden in onze buik gedragen. Wij houden van dat koetsjie-koetsjietrut. Zo is het nou eenmaal, *deal with it*. Dat maakt de man die meer tijd nodig heeft om het net zo leuk te vinden als jij geen lul.

Hoewel elke cel in mijn lichaam schreeuwde dat hij ‘dan maar gewoon lekker van ons kind af moest blijven, graag of niet’, bleef ik stimuleren dat mijn ex zorgtaken op zich nam, en tijd met de baby doorbracht. Voor de rest liet ik het maar een beetje. Natuurlijk maakte ik me af en toe zorgen: wie zei mij dat hij later zoals hij zelf dacht alsnog op die roze wolk terecht zou komen? Misschien had hij maar wat gezegd, en vond hij kinderen van zes of zeven eigenlijk ook niet zoveel aan. Misschien ging hij het pas leuk vinden als ze samen een biertje konden drinken. Of misschien wel helemaal nooit.



Die angst bleek volledig ongegrond. Hij had de waarheid gezegd, heel lang geleden.

Caesar en zijn vader zijn inmiddels vier handen op één buik. Ze gaan samen naar Kijkduin om moddervette Pokémons te vangen, Caesars vader traint op vrijdagmiddag met engelengeduld een op een zijn zoon urenlang op een verlaten voetbalveld om hem voor te bereiden op de wedstrijd van de dag erna, ze gaan samen kamperen, en als ze niet bij elkaar zijn, kunnen ze urenlang kletsen aan de telefoon.

Als jij hetzelfde hebt, of je hebt onuitgesproken het gevoel dat je man zeg maar nog niet echt lekker in de wedstrijd zit, kindtechnisch gezien, geef het dan tijd. Maak het vooral bespreekbaar, maar accepteer dat mannen en vrouwen hierin gewoon anders zijn. Heb geduld.

F Ik dankte de heer voor mijn man, die veearts is. Tijdens de bevaling had hij het al over mijn melkquota. Hij kon niet wachten tot ik beviel van zijn kalf. En wat kon hij er goed voor zorgen. Zonder

problemen verschoonde hij luiers, suste hij de baby's. En als het echt niet lukte gaf-ie hem aan mij, knikte naar mijn melkfabriek met de woorden: 'Heb je nog wat?'

P Wat als ... jouw man
veel te veel werkt?

Er zijn van die mannen, die vergeet je gewoon niet meer. Zo werkte ik op een redactie waar een mannelijke collega was die twee kinderen en een vrouw had. Wij waren allemaal jonge moeders die thuis alles samen oplosten. Dus onze mannen deden mee wat ze konden, wij werkten vier dagen, de man werkte er vier en de kinderen gingen een dag of twee naar de crèche. Dat was zo'n beetje het patroon. We probeerden het rond te breien door een beetje bijtijds naar huis te gaan zodat er nog gekookt kon worden, maar ook omdat we het vreselijk vonden onze kinderen niet te zien voor ze in hun nest lagen. Tijdens de echte stress holden we op de overlevingsstand tegen zessen naar die crèche in de wetenschap dat je er een krijsend kind aantrof terwijl we nog boodschappen moesten doen en nog moesten koken. Je voelt hem wel he? Zo deden wij, de moeders, dat.

Deze collega echter, bleef doodgemoedereerd achter zijn bureau zitten. Eindeloos stond-ie sjekkies te paffen en te ouwehoeren en als de vijf in de klok zat gingen bij hem de beentjes op tafel. Ja, was zijn verhaal, hij vond die uurtjes tussen het eten en bedtijd altijd zo vermoeiend. Liever kwam hij dan tegen half acht thuis, dan waren de kinderen al in bed, en hoefde-ie ze alleen nog maar een kusje te geven. Ik weet nog dat mijn mond openzakte toen hij dat vertelde. Pardon? riep ik. 'Jij laat jouw vrouw alles alleen doen, omdat je er zelf geen trek in hebt?' Nou, ja, daar kwam het wel een soort van op

neer, concludeerde hij tevreden. Dan kon hij ook in alle rust even lekker doorwerken. Ik heb hem ook weleens tegen half zes zijn vrouw horen bellen terwijl het letterlijk uitgestorven was op het kantoor met de woorden: 'Ik ben hier nog wel even zoet want het is zo druk.'

Nou, het behoeft weinig uitleg dat dit soort mannen de mannen zijn die het zogenaamd niet voor elkaar krijgen om minder te werken voor de kinderen. Dat zijn de zwakke broeders, dames. Laat ze vallen, begin er niet aan, laat ze opzouten. Hopelijk heb jij er niet zo een. Daarom. ALS.JE.BLIEFT. zorg dat je de gesprekken over wie wat doet voert! Dat kan ook nog halverwege. Zeg gewoon: 'Ik trek het niet meer. Ik wil niet meer overal voor opdraaien. Denk je dat ik gemaakt ben voor het huishouden en het zorgen voor kinderen en wassen en eten en koken en de hele shit?' Als-ie het waagt om daarop ja te zeggen dan heb je echt een probleem. Ik ga er maar even vanuit dat hij de hersens heeft om dat niet te zeggen. Vervolgens ga jij duidelijk maken wat jij nodig hebt. Namelijk: betrokkenheid, zorg voor de kinderen, boodschappen doen, koken, wat het ook is wat jij nu te veel doet en hij te weinig. Als jullie het eens worden dat hij wat moet overnemen van jou, laat het hem dan ook doen op zijn manier. Ga je er niet meer tegenaan bemoeien. Hij is dan de chef en jij bent pleite. Ga niet lopen emmeren over wat hij verkeerd doet. Je zult zien dat je opknappt van het idee dat het dan uit je systeem is. Je krijgt meer zin in andere dingen. Je zit geruster op je werk. En hij kan een beetje hip doen op z'n werk, met z'n papadag. (Dat is overigens het meest afschuwelijke woord van de laatste decennia, na me-time, dan.)

S Papadag, me-time, en de jank-smiley: ze zouden verboden moeten worden. In de eerste twee gevallen de termen, uiteraard. Ik heb al geschreven hoe weinig mijn ex er was, toen wij nog samen waren. Hij was altijd aan het werk. Ik vond dat (doorgaans) heel vervelend, maar ik begreep daarnaast ook dat er

gewoon poen verdiend moest worden, en dat het met zijn werk gewoon vaak niet mogelijk was om zes uur thuis te zijn.

S Wat als ... je man het verkeerde voorbeeld geeft?

De vader van mijn kind en ik zijn uit elkaar, maar nog steeds vind ik dat hij niet altijd het goede voorbeeld geeft. Mijn ex is in de basis een superleuke vader, en Caesar is stapelgek op hem. Toch heeft hij karaktertrekjes die ik in een opvoeder niet heel erg kan waarderen, en die mijn kind soms van hem overneemt. Allereerst kan mijn ex een driftkikker zijn. Niet tegen anderen, maar gewoon in het algemeen, wanneer hem iets niet lukt, of dingen anders lopen dan hij wil. Een computer die vastloopt? De hel breekt los. Een schroef die afbreekt tijdens het klussen? Zoek dekking. Caesar heeft veel van mij, zowel uiterlijk als innerlijk, maar kan net zo'n driftkop zijn als zijn vader, vooral als de WIFI-verbinding ergens wegvalt en hij dat ene vette YouTube-filmpje niet kan afkijken, of als er een zeldzame Pokémon wegrent of iets dergelijks. Ik blijf de rust zelve als mijn kleine Chucky ontploft, maar kook inwendig. Het irriteert me mateeloos. Hoe lief mijn ex-man op heel veel momenten ook was, ik heb jarenlang met opgetrokken schouders door het huis gelopen omdat ik toch heel onrustig werd van die uitbarstingen, ook al waren ze helemaal niet op mij gericht. Ik weiger hetzelfde te doen bij mijn kind, en die kant gaat het af en toe wel een beetje op.

Caesar maakt handig gebruik van het feit dat hij weet dat hij bepaalde trekjes van zijn vader heeft. 'Ik kan er niets aan doen,' zegt hij dan schouderophalend. 'Ik lijk gewoon op mijn vader.' Ja doe, zo makkelijk gaat dat niet.

Het is in dit soort gevallen het belangrijkste om te communiceren met je partner, of in mijn geval dus mijn ex-partner. Ik vraag hem regelmatig om te letten op zijn driftbuien of irritaties, omdat ons kind zijn gedrag kopieert. Het gaat steeds beter.

Ikzelf ben ook echt niet perfect, maar Caesars vader heeft nog een eigenschap die ik ronduit slecht vind voor onze zoon: hij neemt soms een loopje met de waarheid. En grotere leugens heb alleen ik voor mijn kiezen gekregen, maar Caesar merkt vaak genoeg dat er kleine smoesjes voorbijkomen. En hoewel aan iedereen wel eens een leugentje om bestwil ontsnapt, of een smoes die ver bezijden de waarheid ligt, is dat toch niet wat ik mijn kind wil meegeven. Ooit bracht mijn ex Caesar terug naar mij; ik moest meteen na de overdracht weg en was al aan de late kant. Ik baalde als een stekker en was behoorlijk pissed off toen mijn ex vanuit de auto belde dat er een brug open stond en ze om moesten rijden.

Eenmaal thuis zei mijn brave zoon desgevraagd dat er helemaal geen brug open stond, maar dat ze thuis de tijd waren vergeten omdat ze aan het gamen waren. Niet oké.

Onlangs wilde mijn ex Caesar op vrijdag van school houden om met een groep mensen te gaan kamperen. Of ik hem ziek kon melden. Nee dus. Ik antwoordde dat ik gewoon met de meester wilde overleggen of Caesar bij hoge uitzondering misschien één dagje verlof mocht; als het antwoord 'nee' zou zijn, zou dat heel jammer zijn, maar dan ging het feest niet door.

Ik wilde gewoonweg niet dat mijn kind de maandag na het kampeertripje zou moeten jokken over hoe ziek hij was geweest, en dat hij nu weer helemaal beter was. Ik wil hem leren dat eerlijk het langst duurt, ook al zitten aan die eerlijkheid soms consequenties waar je niet blij van wordt.

Mijn ex begint me steeds beter te begrijpen. Je moet je (ex-)partner er simpelweg - op een relaxte, opbouwende manier - op blijven wijzen. En andersom geldt dat natuurlijk ook. Ik ben evenmin een

engeltje, en geef Caesar ook lang niet altijd het goede voorbeeld. Ik vloek als een bootwerker, lijd aan terminaal uitstelgedrag, en doe regelmatig niet wat ik beloof. Daar mag iedereen, dus ook de vader van mijn kind, mij gerust op aanspreken.

P Er is veel goed aan mijn man, maar zijn bourgondische gewoonten, die vind ik toch een stuk minder. De mateloosheid, dat kan ik maar moeilijk accepteren, moet ik zeggen. Maar ja, dat vind ik een kleinigheid in het allerbeste voorbeeld dat hij wel geeft: dat hij als man een niet-stereotype vader is die de was doet en de ramen zeemt. Ja echt.

P Wat als ... jouw man heel andere ideeën heeft over opvoeden?

Heb je ooit twee mensen ontmoet die hetzelfde zijn? Nee toch zeker? Ik mag hopen van niet. Want dat bestaat dus gewoon niet. En gelukkig maar. *Praise the lord*. Hoe saai zou dat zijn. En zeker als er kinderen in het spel zijn. Er zijn dus van die ouders die beweren dat je 'altijd op één lijn moet zitten'. Dat als hij iets anders vindt dan zij, dat dan de hel op aarde losbarst. Nou, laat ik je nou vertellen dat dat de grootste kul ever is. Als het goed is zijn jullie in de basis gek op elkaar geworden omdat je op elkaar lijkt. Dus het kan niet zo zijn dat hij het fantastisch en toppiejoppie vindt om kinderen in de kelder op te sluiten en jij dat toch een minder goed idee vindt.

Het is juist alleen maar fijn als je elkaar kunt aanvullen. Dat het niet zo is dat hij bij alles wat jij doet of zegt ja knikkend tegenover je zit. Zo ben ik bijvoorbeeld heel erg blij dat mijn man strenger is dan ik op bepaalde fronten. En ik weer op andere fronten dan hij. Ik heb

weleens de andere kant op gekeken als ik vond dat hij te streng was. Zo heeft-ie onze jongens in een slaapzakje buiten neergelegd toen ze nog samen op een kamer sliepen en ze maar niet wilden slapen en door bleven keten. Hij dreigde ermee, en gingen ze door, dan deed-ie het ook. Bij hun vader weten ze: als hij iets zegt, dan doet-ie het ook. Terwijl ik soms denk: hè, laat toch. Of dat hij heel wild met ze deed toen ze klein waren. Dat ze eindeloze wandelingen moesten maken. Of fietstochten. En dat ze doodop waren. En hij maar zei: daar krijg je karakter van.

We spelen good cop en bad cop. Dat hij de bad cop is natuurlijk en ik de goede. Er is weinig mis aan of mee. De kinderen merken wel dat ik er anders over dacht of denk. Ik was natuurlijk ook doodmoe van het fietsen of wandelen. Op andere fronten ben ik weer degene die streng is. Van mij mochten ze niet snoepen. En moesten ze gezond eten. En ik denk dat ik wel meer de sociale dingen benadrukte. Maar met even groot gemak gaat hun vader een zakje snoep bij de Jamin halen. Want hij snoept wel. En dus krijgen ze van verschillende kanten dingen mee. Ze hebben een moeder die leeft met de dag, met een gat in haar hand als ze geld heeft. Die het belangrijk vindt om mooie kleding te hebben, die geld uitgeeft aan tassen, die zonder nadenken veertig euro neerlegt voor een paar emmers zelf geplukte bosbessen en even gemakkelijk vier euro voor een doosje van driehonderd gram, maar er altijd bij zegt: 'Nu heb ik het geld, dus geef ik het uit. Nu hebben we het, dus genieten we.' Ze hebben een moeder die niet constant op haar knieën ligt om het huis te poetsen, die de wasmachine als het meezit twee keer per week aanraakt, maar bijna altijd vrolijk is. Ze hebben een vader die hard werkt, kleding onbelangrijk vindt, altijd lekker kookt en let op de centen. Bovendien is hij degene die de was opvouwt en doet. Ze zien een niet-stereotiep beeld van taakverdeling. En ik kook ook wel, maar ik kook anders. En dat vinden ze dan ook wel weer leuk om te zien. Ik sport, ik let op m'n gewicht, vader sport in de tuin en met

de koeien. En z'n gewicht boeit hem niet. Twee mensen, twee werelden, en zeker, *de twain shall meet!*

S Helemaal mee eens; idealiter vul je elkaar aan. En kinderen weten inderdaad precies bij wie ze wat mogen, en switchen heel gemakkelijk tussen die twee werelden. Alleen goed in de gaten houden dat ze jullie nooit tegen elkaar uitspelen. Ik krijg overigens jeuk van die zen-koppels die verzuchten dat 'ze he-le-maal op één lijn zitten qua opvoeding'. Daar zou ik nog wel eens een leugendetector op los willen laten.

S Wat als ... je vindt dat hij onvoorzichtig is met de kinderen?

Toen mijn kind vijf was, en zijn vader en ik vers gescheiden, mocht Caesar van papa helpen om zijn nieuwe eettafelstoelen uit het karton te halen. Met een aardappelschilmesje. Hij kwam thuis met een vinger in het verband. Ik was woest op mijn ex – hoe onverantwoordelijk kun je zijn, en of hij wel wist hoe dit had kunnen aflopen?

Ik heb het losgelaten, maar vier jaar later kan ik er nog steeds pissig over worden. Ik vind dat je geen risico's moet nemen met kinderen. Toch ben ik er iets genuanceerder over gaan denken. Ja, ik blijf het eng vinden dat Caesar met een volwassen Zwitsers zakmes speren van hout maakt als hij gaat kamperen met zijn vader. Of dat hij – weliswaar onder strenge supervisie, maar toch – met Oud en Nieuw zelf vuurwerk mag afsteken.

Ik schreef echter ooit een artikel over hoe De Man in de laatste decennia veranderd is, en moest mijn mening enigszins bijstellen. Vele deskundigen zijn het erover eens dat mannen in de laatste jaren

wel een beetje *pussy's* zijn geworden, en dat dat in de opvoeding van kinderen niet altijd een goede zaak is. *Fair enough*: dat komt door ons, hoor. Wij hebben onze mannen vakkundig ontdaan van hun ballen. Mannen moeten koken, mannen moeten met de Baby Bjorn op hun borst naar het park, mannen mogen janken, et cetera, et cetera. En dat is ook goed, maar we zijn daar wel een beetje in doorgeslagen. Deze ontwikkeling heeft namelijk tot gevolg dat de heren over het algemeen ook veel voorzichtiger zijn geworden met de kinderen. En laten kinderen nou net die mannelijke energie nodig hebben.

Een kind moet risico's leren nemen, zelfredzaam zijn, en conflicten kunnen oplossen zonder dat een ouder zich ermee bemoeit, en in ieder geval een klein beetje voorbereid zijn op de keiharde grote mensenwereld. En vooral dat laatste was iets wat vroeger de mannen voor hun rekening namen. Wij vrouwen zullen op deze gebieden waarschijnlijk nooit heel veel gaan betekenen voor ons kroost. Dus laat binnen geoorloofde grenzen je man maar iets meer macho onvoorzichtig zijn met de bloedjes. Laat je kind met hem maar van de hoge duikplank gaan (botbreuken helen toch relatief snel bij die flexibele kleintjes), laat ze maar fikkies stoken, en haal je schouders op als je je vent tegen je zoon of dochter hoort zeggen dat ruzies op het schoolplein heus niet alleen met woorden worden opgelost. Als hij Pietje een ros terug heeft gegeven, kun je altijd nog tegen Pietjes moeder zeggen dat jij er totaal niet achter stond en van niks wist. Je kind komt er vanzelf achter dat het niet handig is om met je fiets van het dak van de schuur af te rijden.

Houd de dialoog met je man op gang, en leg uit waarom je bepaalde dingen niet wilt. Vaak zijn mannen zelf nog halve kinderen, en zien ze soms wat minder het gevaar dan jij.

Maar laat hem een beetje vaker zijn onvoorzichtige gang gaan dan je nu doet, en vertrouw erop dat ook hij de veiligheid van je kinderen voorop heeft staan.

P Ik vind het heerlijk dat mannen lekker wild zijn met de kinderen. En ik haat die moeders die er gillend bij 'pasoppen'. Zelf ben ik ook zo'n moeder namelijk en daarin vind ik mezelf een enorme muts. Mijn man laat mijn kinderen echt niet zomaar vallen. Maar 't is toch wel typisch dat door zijn stoeispelletjes de kinderen alle vier hechtingen op hun kop hebben opgelopen. Hmmm.

P Wat als ... je geen klap
meer aan hem vindt?

Niemand blijft een leven lang aantrekkelijk. Of leuk. Of gezellig. Of de ideale partner. Ook jij niet. Dus heel raar is het niet dat je elkaar ook niet een leven lang leuk vindt. We kennen allemaal de clichés dat liefde een werkwoord is, dat je aan je relatie moet blijven werken en meer van dat. En dat is natuurlijk ook allemaal waar. Het punt is alleen dat als je eenmaal vadertje en moedertje bent een aantal elementen naar de achtergrond verdwijnen. Zo vergeten we weleens dat het toch best belangrijk is om met elkaar te blijven praten. Om elkaar te blijven zien, letterlijk. Om elkaar lief te hebben, tussen de luiers en de flesjes en de stress door. Vermoeidheid, veranderde lijven, veranderde focus maakt dat je allebei weer even je plek moet vinden. Verwar dat zoeken niet met 'elkaar zat zijn'.

De eerste vijf jaar van het leven met kleine kinderen is sowieso niet de tijd om te gaan scheiden. Je zit op stormachtig water samen in een bootje, waarom zou je er dan uit springen? Het enige wat je dan kunt, is verdrinken. Verdrinken in spijt, in financiële zorgen, in gedoe, in pijn, in verdriet. Nee, die eerste vijf jaar moet je zien te overleven. Ik heb heel wat huwelijken zien

stranden. Omdat pa en ma elkaar waren verloren, en er een derde in het spel kwam die wel oog had voor de mooie blauwe ogen van hem, of die wel oor had voor de verhalen van haar en nog meer oog voor haar moederlijk. Hoe verleidelijk om met iemand te praten die buiten de fabriek werkt. Waarmee ik bedoel, je zit alle twee tot over je oren in de zorg voor twee of meer kleine kinderen, dat voelt als samenwerken in een fabriek en overuren maken die niet uitbetaald worden. Hoe lekker is het dan om te praten met iemand die lijkt te komen uit een fantastisch bedrijf zonder kinderkots en stinkluiers. Die jou ziet als de hemel op aarde. Die niks weet van hoe jij grommend door het huis stampst als er weer een kind 's nachts wakker is. Die al helemaal niet kan vermoeden hoe je eruitziet als je compleet in de kreukels wakker wordt.

Realiseer je dat niemand, maar dan ook niemand anders de vader van jouw kinderen is dan die chagrijnige zeurpiet die in jouw huis rondhobbelt. Dat je nooit meer van die man af gaat komen. Dat je ooit in hem de vader voor je kinderen zag. Als je op zo'n punt bent dat je er geen zak meer aan vindt, vraag je dan af waar het hem in zit. Is het dat-ie geen aandacht meer voor je heeft? Het kunnen honderd dingen zijn, maar onderzoek het en wees eerlijk. Kijk ook naar jezelf. Wat doe jij zelf om de boel leuk te houden? Soms is het wijs even terug te denken aan dat moment, dat je voor hem viel. Wat was dat precies? Ik ben altijd van het motto 'niet vluchten maar vechten'. Waarmee ik natuurlijk niet zeg dat je bij een lamzak moet blijven die je fysiek of geestelijk martelt, die vreemdgaat bij het leven of die andere compleet gestoorde dingen doet waardoor vluchten de enige uitweg is.

S *Excellent point, my dear.* Als je eenmaal over de schutting gesprongen bent en het gras aan de overkant aan een nadere

inspectie onderwerpt, zie je daar ook allemaal dorre plekken. En onthoud: die nieuwe Adonis die WEL oog heeft voor alles wat zo fantastisch is aan jou, laat na een halfjaar ook zijn vieze zweet-sokken slingeren.

S Wat als ... je na je scheiding een nieuwe vriend krijgt?

Nog steeds eindigt een derde van de huwelijken (en lange relaties, we leven niet in 1953) in een scheiding. We kunnen hier dus wel leuk over partners praten, maar ongetwijfeld zijn er genoeg vrouwen die dit lezen die de relatie met de vader van hun kinderen op de klippen hebben zien lopen. Mijn eigen huwelijk heeft het ook niet gered. Natuurlijk hakte de scheiding erin, maar ergens was het ook een opluchting. Ik wilde rust, samen met mijn kind zijn, en vooral geen nieuwe man. Maar ja, die laatste gedachte is heel gevaarlijk. Want juist als je echt geen trek hebt in een relatie, komt er iemand op je pad. Zo ook bij mij, toen Michiel op het overdrachtelijke witte paard mijn leven binnen galoppeerde.

Ondanks mijn plan om jarenlang alleen te blijven, had ik er heus wel over nagedacht hoe het zou gaan als ik ooit weer verliefd zou worden. We zouden het rustig aan doen, en hoe dan ook zou ik nooit meer gaan samenwonen. En ik zou eerst een jaar of 27 daten voordat ik zo'n indringer überhaupt zou voorstellen aan mijn zoon. Uuh. Dat liep anders. Als je verliefd bent, wil je je lover zo vaak mogelijk zien. En wil je heel, heel veel seks. En ik durf het bijna niet hardop te zeggen, maar zelfs als dat even ten koste gaat van je nageslacht.

Op zich hebben mijn vriend en ik het redelijk rustig aan gedaan, maar achteraf zijn we op sommige gebieden veel te hard van stapel

gelopen. Na een maand of twee vroeg ik wel aan Caesar of Michiel mocht blijven slapen, en dat vond hij goed, maar het bleek toch te onwennig voor hem. Een paar weken daarna sliepen Caesar en ik samen bij Michiel op diens boot, en kwam Caesar 's avonds ineens uit zijn bed. Ik lag tegen Michiel aan op de bank, we kletsten gewoon wat (echt!). Caesar ging helemaal door het lint. Hij snikte dat hij niet wilde dat ik een nieuwe man had. Daar zou hij wel aan toe zijn als hij veertien was, riep hij hysterisch. Uiteindelijk kreeg ik hem weer rustig, en ging hij slapen. De volgende dag legde ik hem uit dat hij altijd mijn nummer één zou blijven, en dat ik voorlopig echt geen grote relationele stappen zou nemen. De maanden erna deden Michiel en ik het nog rustiger aan. We sliepen bij elkaar als Caesar bij zijn vader was, anders niet. Michiel kwam soms eten, maar ging daarna weer naar zijn eigen huis.

Ik had de mazzel dat ik een vriend kreeg die – ondanks het feit dat hij zelf geen kinderen heeft – feilloos aanvoelde hoe hij met zijn nieuwverworven stiefkind om moest gaan: niet de toffe stiefpa gaan uithangen, geen dure cadeaus, niet te veel in *his face*. Hij gaf Caesar de tijd.

Heel langzaam ontdooide mijn kind, en toen Caesar en ik na ruim een jaar toch introkken bij Michiel, vond hij dat bijna nog fijner dan ik. Die twee hebben inmiddels een band waar ik volledig buiten sta. Onlangs gingen we met z'n drieën naar Walibi; die twee gingen samen in de meest enge, kots opwekkende achtbanen, terwijl ik er als een sukkel met de gewonnen knuffelbeesten achteraan sjokte. Er is die dag nauwelijks tegen me gepraat. Ik vond het heerlijk. Ik neem het mezelf niet kwalijk dat ik in het begin even de weg kwijt was. Dingen lopen nu eenmaal zoals ze lopen, en 'liefde maakt blind' is niet voor niets een cliché. Ik ben blij dat we in een vrij vroeg stadium aan de rem hebben getrokken, en Caesar de tijd hebben gegeven om aan de nieuwe situatie te wennen. Kinderen zijn flexibel, en wennen doen ze uiteindelijk echt wel. Je moet ze die nieuwe partner simpel-

weg niet door de strot duwen. Als je het doseert en opbouwt, loop je uiteindelijk vanzelf als een overbodig wormvormig aanhangsel achter je kroost en nieuwe geliefde aan in een pretpark.

P Ik bewonder dat enorm, Suus. Ook hoe jij over je ex praat. Hoe lief hij is voor Caesar en dat jij dat echt ziet en benoemt, het belang van zijn vader. Er zijn heel wat vrouwen en mannen die blijven hangen in hun gekwetste ego of pijn en daarmee hun kind vergeten. Top ook hoe je dat nu met je nieuwe liefde doet. Hulde!

SCHOOL

P Wat als ... je geen idee hebt
naar welke school je kind moet?

Wanneer je zoals ik vorig jaar deed een bezoek brengt aan Ghana en je scholen ziet waar negentienjarigen voor de klas staan omdat er geen leraren zijn. Wanneer je ziet wat er aan de kinderen geleerd wordt. Hoe laag dat niveau is. Hoe moeilijk het is om kinderen naar school te krijgen. Om geld te krijgen om het onderwijs te verbeteren. Als je gezien hebt hoe weinig middelen ze hebben om de kinderen de basisvaardigheden te leren. Hoe vol de klassen zijn, hoe op elkaar gepropt ze zitten. Als je dat allemaal gezien hebt, dan ben je zo verschrikkelijk blij met Nederland. Met het Nederlandse onderwijssysteem. Het is natuurlijk geen vergelijk, maar ik wil er alleen maar mee aangeven dat wij in Nederland zo verschrikkelijk verwend zijn in alles.

Nederlandse scholen voldoen allemaal aan de kwaliteitseisen. Je kunt precies zien welke scholen er wel of niet aan voldoen op de site van de onderwijsinspectie. In principe hoef je daar als consument van het product onderwijs helemaal niet te gaan kijken, maar als je transparantie wilt, dan vind je hem daar. Gaat je kind naar de lagere school en woon je niet in een grote stad maar in een dorp, dan ben je vaak veroordeeld tot drie tot acht scholen waar je uit kunt kiezen.

Het beste werkt het om zonder afspraak gewoon eens die scholen binnen te lopen. Dus niet op een open dag, waar iedereen heeft lopen poetsen en wil verbergen wat er eventueel niet deugt en leraren de stralende zonnetjes in huis zijn terwijl ze normaal gesproken chagrijnen zijn. Nee, juist op die doorsnee gewone gemiddelde dag loop jij dat schoolplein op. Dat is het moment dat je meekrijgt wat voor school het is. Hoe is de sfeer? Is het een rommeltje?

Wat ook helpt is tegen half drie naar het schoolplein lopen. Nu is het zo dat er tegenwoordig er vaak meer opa's en oma's en au pairs op het schoolplein staan dan ouders, maar zoek een dag uit dat de kans het grootste is dat die er niet staan. Dat is meestal de vrijdag. Leuke ouders, leuke kinderen. Dat is toch wel een soort wetmatigheid die opgaat. Meng je onopvallend in het gepeupel en kijk gewoon eens wat voor soort mensen dat zijn. Zie je jezelf daartussen staan? Dan kan dit zomaar eens een match zijn. Vergelijk het met andere scholen en je weet weer wat meer. Vraag ook eens om je heen bij ouders die je leuk vindt naar welke school hun kinderen gaan en of ze tevreden zijn.

Woon je wel in de grote stad, dan kan een basisschool uitzoeken wel een ware jungle zijn. Je hebt dan te maken met postcodegebieden en scholen die vol zijn. Hier valt geen algemeen iets over te zeggen. Er zijn mensen die er een sport van maken om voor alles altijd het aller allerbeste te willen voor hun kinderen. Er zijn mensen die bereid zijn elke dag een uur heen en een uur terug te rijden voor de allerbeste superduper hippe en goede excellente school. Serieus, ik ken ze. Maar alsjeblieft, als je jezelf een beetje een leuk leven gunt, kies dan voor gemak. Neem nou maar van mij aan dat dat het allerbelangrijkste is in het leven van een moeder met ambitie. Jij wilt niet degene zijn die je kind overal naartoe gaat chaufferen. Want een verre school betekent verre vriendjes, betekent veel en ver reizen. Wil je niet. Gemak! Gemak dient de mens. Ze zeggen het niet voor niks.

S Ik heb bijna anderhalf jaar 28 kilometer moeten rijden naar Caesars school – lang verhaal. Dat was voor mij dus 112 kilometer per dag, zo'n twee uur in de auto (als ik geen files had). Het was de hel. Niet alleen voor mij, maar vooral voor Caesar, die zelden kon afspreken met vriendjes in verband met te veel gedoe. Doe het niet, tenzij het echt niet anders kan.

S Wat als ... je kind met buikpijn naar school gaat?

Och, mijn arme kleine jongen. Het was anderhalf jaar geleden. Elke ochtend zei hij dat hij buikpijn had. 'Ik denk groeipijn,' zei hij er meestal achteraan, en: 'Het is misschien beter als ik niet naar school ga vandaag.'

Helaas voor mijn zoon heb ik een stelregel: als je geen koorts hebt of een slagaderlijke bloeding, ga je naar school.

Als je je niet lekker voelt, moet je het in ieder geval proberen. Mocht het gedurende de dag niet blijken te gaan, zeg je dat tegen de juf en kom ik je halen.

Toentertijd zaten Caesar en ik nog een halfuur in de auto op weg naar school, en in dat halfuur werd hij stiller en stiller. Natuurlijk had ik het vermoeden dat er een reden was voor die buikpijn, maar die kreeg ik er niet uit. Is er iets gebeurd op school? Nee. Zijn de andere kinderen niet aardig tegen je? Nee. Vind je het schoolwerk te makkelijk? Nee. Vind je het schoolwerk te moeilijk? Nee. Ik denk groeipijn.

Uiteindelijk heb ik aan de juf gevraagd wat zij ervan vond. Juf gaf aan dat hij in de klas gewoon vrolijk was, niets aan de hand. Maar misschien liep hij af en toe wel een beetje op zijn tenen, dacht ze.

Met zijn concentratiestoornis was het in zijn hoogbegaafdenklas nogal aanpoten voor mijn zoon; de instructie is daar korter dan in een normale klas, terwijl Caesar de eerste (drie) keer dat je iets uitlegt nog bezig is met uittesten hoe ver zijn potlood in zijn neusgat kan.

Ik wist niet goed hoe ik dit moest oplossen. Het ging beter toen hij ADHD-medicijnen ging slikken. Doordat hij zich beter kon focussen, werd het werk minder moeilijk. Maar ik vermoedde dat het ook zijn perfectionisme was dat hem in de weg zat. Hij wilde zo graag alles goed doen, maar dat was af en toe lastig voor hem omdat het altijd zo druk was in zijn hoofd.

Het is soms moeilijk om je vinger erop te leggen bij kinderen. Iedere moeder voelt het als haar kind niet lekker in zijn vel zit. Maar als je zo'n oestertje hebt als ik, wordt het lastig om erachter te komen waarom dat is. Ga in ieder geval op je gevoel af, en laat het niet los als je echt denkt dat je kind ergens mee zit (wacht, huh? Suus Ruis die een keer NIET zegt dat je iets moet loslaten? De wereld is gek geworden). Het verbaast me elke keer weer hoe hard kinderen onderling tegen elkaar kunnen zijn, dus misschien heeft je zoon of dochter problemen met een klasgenootje. Wordt hij gepest. Ziet hij vreselijk op tegen een spreekbeurt die hij moet houden. Volgens mij is buikpijn altijd een teken aan de wand. Ik bedoel, waar in je lichaam voel jij het als je ergens tegenop ziet? Precies.

Kinderen die zo gesloten zijn als mijn jochie, kun je via omwegen een heleboel informatie ontfutselen. Trek erop uit met je kind, en praat terloops over school en al het andere wat hem bezighoudt. *No pressure*, geen moeilijke vragen, gewoon een gezellig, open gesprek. Vaak lees je tussen de regels door wel wat er speelt, en waarom hij met buikpijn naar school gaat.

Bij Caesar was het een fase. Het kwam allemaal goed toen hij na de zomervakantie naar een andere school ging. Hij vond zijn oude school te gek, maar hij ging nu naar een 'normale' school. Met een

normale instructie. Er werd minder van hem verwacht, waardoor de druk ontzettend verlaagd werd. De buikpijn stopte. Althans, heel soms heeft hij er nog last van. Maar inmiddels geloof ik hem als hij zegt dat dat groei pijn is.

P Mijn dochter is zo vaak met buikpijn naar school gegaan. Ze vond het saai. De meester was stom, ze had gedoe met vriendinnetjes. Dat laatste heeft haar met name behoorlijk uit haar doen gebracht. Hoe gemeen die rotmeiden tegen elkaar kunnen zijn! Gelukkig kreeg ze een andere juf, die tegen haar zei: 'Schrijf het maar op, wat je dwars zit.' Wat dat betreft is ze precies haar moeder. Ze schreef het van zich af. Alleen al het feit dat de juf haar probleem serieus nam haalde de angel uit haar verdriet en buikpijn.

P Wat als ... je kind geen 550 scoort met de Cito?

Ik heb er al heel wat artikelen en opiniecolums over geschreven. Het gedoe over de Cito-scores. Als je daar nog niet bent met jouw kinderen, hou je hart dan even vast. Als je er al geweest bent, lees dan toch gewoon lekker door. Puur voor de fun. Toen mijn oudste de Cito-toets deed wist ik geeneens dat-ie hem had. Ja, nu kun je mij een waardeloze moeder noemen, maar ik ben van de school liefdevol verwaarlozen. Ik ben niet van de school pushen en porren tot ze neervallen. Later bleek dat er in zijn klas heel wat kinderen aan het oefenen waren voor de Cito-toets. Oefenen voor de Cito-toets. Oké dan. Ik voelde me erg slecht, dat ik niet eens wist dat hij die toets had. Of althans, hij had wel gezegd

dat-ie allemaal toetsen had, maar wist ik veel dat het DE Cito-toets was.

Inmiddels weten we natuurlijk dat het gedoe over die Cito-toets nog veel grotere vormen heeft aangenomen. Dat de *killling fields* erbij verbleken. Want onze levens en die van onze kinderen hangen ervan af. De politiek blijft maar benadrukken hoe belangrijk prestaties zijn, hoe belangrijk het is dat jongeren het hoogste en beste onderwijs volgen, hoe nog belangrijker het is om excellent te zijn omdat er anders weleens een kans zou zijn dat jouw kind buiten de boot gaat vallen. En niet alleen de politiek, maar ook ouders zijn er dus nogal druk mee. Bijlessen op de basisschool zijn geen uitzondering meer. Een kind op het vmbo lijkt de grootste angstdroom van iedere ouder te zijn. Vaak begint het tegenwoordig al voordat het project kind in de wieg ligt. Voorlezen aan je zwangere buik, echt, het bestaat!

Het probleem met de huidige generatie ouders is dat ze het succes van hun kind koppelen aan hun eigen succes. Ze willen er alles aan gedaan hebben. Het onderste uit de kan hebben gehaald. Want als hun kind niet slaagt, dan staat dat symbool voor het eigen falen. Hoe treurig is dat? Natuurlijk verzucht ik ook regelmatig dat ik gefaald heb als ouder als ik zie dat mijn zestienjarige continu op zo'n online game zit. Dat ik mezelf terugvond als een soort misdadiger met een groot bord 'guilty' om mijn nek bij de leerplichtambtenaar. Dat-ie vanaf het gymnasium is afgezakt naar de havo. Ja, da's balen. Voor hem. En ja, ook ik denk dan weleens: had ik hem meer achter z'n broek moeten zitten? Maar weet je, ik denk en hoop en vertrouw erop dat er een moment komt dat het lampje in zijn hoofd aangaat. Ik wil geen strafkamp in mijn huis.

Dus dat is wat ik je kan meegeven. Je kunt je nu heel erg druk lopen maken om die Cito-toets, maar dat heeft geen enkele zin. Jouw kind zal het moeten doen. Het heeft geen enkele zin om je

suf te oefenen en een goede toets te maken als zijn niveau eigenlijk lager is. Op de middelbare school moet-ie het zelf laten zien. Jouw invloed daarop wordt dan steeds minder. Als je hem met veel kunst- en vliegwerk naar de havo krijgt, zul je nog een drukke taak krijgen om hem daar te houden. Ga uit van de kracht van je kind. Opboksen tegen ouders die het nooit goed genoeg vinden is killing voor een kind. Ze raken er volledig verkramp van. Hij moet het voor zichzelf doen, niet voor jullie.

S Een kind is inderdaad het perfecte visitekaartje/uitgangbord. De druk om te presteren die sommige ouders hierdoor op hun nageslacht leggen, is echt killing. Het is zoals je zegt: op de middelbare school gaat het dan hoogstwaarschijnlijk toch wel fout.

S Wat als ... je de vriendjes van je kind stom vindt?

In de basis vind ik iedereen onder de achttien die ik niet zelf gebaard heb, irritant. Nou oké, de dochter van een van mijn beste vriendinnen zou ik zo adopteren, en Caesar heeft twee goede vriendjes die ik leuk vind. De rest wil ik na een minuut of tien wel weer uit m'n aura.

Waar dat aan ligt? Nou kijk. Geloof het of niet, maar kinderen zijn ook mensen. Met hun karakter, maniertjes en eigenaardigheden. En sommige volwassenen vind je nu eenmaal ook iets minder tof. Het grut dat je zelf op de wereld hebt gezet, is zo eigen; dat vind je ook te gek als ze raar zijn, of tics hebben waar je bij andere mensen een schaar tussen je ogen van wilt planten. Maar anderen, hoe jong ook, kunnen nu eenmaal irriteren.

Ik heb een kennis wier kind een BFF heeft die altijd, maar dan

ook echt altijd, uit zijn neus eet. Ook bij haar thuis, ja. Het beste vriendje van mijn eigen zoon is heel gezellig en lief, maar wil altijd bij ons poepen. Het maakt niet uit of hij tien seconden in ons huis is of acht uur, hij MOET op mijn wc kakken. Voor iemand met smetvrees en een bijzonder gevoelige neus (ik) werkelijk gekmakend.

Er is een ander vriendje dat werkelijk niets leuk vindt behalve zijn iPhone. Dat jongetje lijkt boos op de wereld, en is altijd chagrijnig.

Dan hebben we ook nog de keelschraper – die schraapt na elke zin zijn keel. Ik vermoedde dat er geen gezondheidsreden aan de schraap ten grondslag lag, dus vroeg tijdens de eerste speeldade niet aan het kereltje zelf wat de deal was met dat irritante geluid. Ik informeerde bij mijn zoon, die zou dat wel weten. ‘Dat is een tic, mama, daar kan hij niets aan doen.’

Nou, of hij daar niets aan kan doen weet ik niet (als het mijn kind was zou ik er wel een intensief psychotherapetie tegenaan gooien), maar dan was een en ander maar duidelijk.

Maar hoe moet je nou omgaan met kinderen die je niet te pruimen vindt? Je wilt niet die chagrijnige ouder zijn die haar deuren gesloten houdt voor iedereen waarmee ze geen bloedband deelt. Het is simpel. Je zult ermee moeten dealen. Jij wilt ook zelf je vrienden uitkiezen. Het goede nieuws: vaak genoeg houden kindervriendschappen vanzelf op te bestaan. Caesar, op een zeldzame humeurige bui na een blij ei, was na een kleine twee jaar zelf wel klaar met het chagrijnige vriendje, en de vriendschap bloedde dood.

Zeg vooral geen vervelende dingen over de vriendjes van je kind tegen je kind zelf. Dit lijkt een open deur, maar ik moet vaak genoeg op mijn tong bijten om niet ’s avonds in bed terloops een valse opmerking te maken tegen Caesar over vriendjes die een grote mond tegen mij hebben, of altijd met hun ellebogen op tafel eten.

Net zoals je vriendschappen niet moet ontmoedigen, moet je ze evenmin forceren. Tijdens Caesars laatste verjaardagspartijtje dwong ik hem min of meer een jongetje uit te nodigen met wie hij al

maanden niet echt close meer was. Dat deed ik omdat zijn moeder en ik af en toe samen borrelden, en omdat ik het lullig zou vinden voor het joch als hij na twee jaar ineens niet meer werd uitgenodigd. Lang verhaal kort: Caesar baalde als een stekker (want het was zijn feestje, en hij wilde bepalen), het jongetje was tijdens het partijtje zoals mijn kind al had voorspeld heel vervelend, en verpestte de sfeer enorm, en ik kreeg 's avonds een woest 'zie je wel' voor mijn voeten van mijn kind.

Ik ben door het stof gegaan, en heb mijn zoon plechtig beloofd me nooit meer met dat soort dingen te bemoeien.

Net als met heel veel andere kinderdingen is er in dit opzicht maar één sleutelwoord: loslaten.

P Toevallig had ik pas een gesprek met mijn middelste zoon die vroeg waarom wij niet meer wilden dat hij omging met zijn vriendje op de lagere school. Het was de tennislerares, de schooljuf, de moeder van het vriendje en in laatste instantie ons eigen gevoel geweest dat had gezegd: misschien maar beter niet meer met hem afspreken. Tot op de dag van vandaag denk ik: we hadden ons er niet mee moeten bemoeien.

P Wat als ... geen tijd hebt om klusjes op school te doen?

Als je kinderen naar de lagere school gaan, dan doen de schoolklusjes hun intrede. Tenminste, als je niet uitkijkt. Sommige moeders kennen het fenomeen al van de crèche, maar ik heb daar zelf nooit iets van gemerkt. Op de lagere school is het anders. Je zult al gauw genoeg zien dat er verschillende soorten moeders zijn. Er zijn de

thuismoeders, die alle tijd van de wereld lijken te hebben en eindelijk tegen hun fietsen geleund nog staan na te ouwehoeren als hun kinderen al lang en breed de school in zijn. Die moeders zijn vaak ook retefanatiek als het gaat om de klusjes. Dus het luizenpluizen, het voorlezen, het sinterklaasbaarden maken, de school versieren, de school opruimen, het schoolplein opleuken, het paasontbijt regelen en ga zo maar door.

Je hebt ook de parttimers, die vaak op twee fronten willen scoren. Dat zijn de moeders die wel werken, maar ook willen meedoen met het gepluis en geknutsel. Ze zijn soms ook wel van het veroordelende soort als jij dat dan niet doet. En je hebt de vier dagen of fulltime werkende moeders die je of niet ziet op het schoolplein, of alleen in een snelle flits als je even niet goed oplet. Je kunt bedenken bij welke categorie jij hoort. Als je de tijd hebt en je vindt het leuk, dan moet je dat natuurlijk allemaal lekker doen.

Maar ik behoorde tot de laatste categorie en heb er dus weinig aan meegedaan. Ik heb met verbazing gekeken naar een moeder die met Pasen serieus verkleed ging als een paashaas en door de school sprong met een mand vol eieren. Wat is er dan in je gevaren, vroeg ik me echt af. Mijn kinderen vonden het helemaal niet erg dat ik dat soort dingen niet deed. Ik heb me ook nooit onder druk laten zetten of gezet gevoeld door de school. Het beste is gewoon om niet op de mails en de verzoeken te reageren. En soms, als je wel tijd hebt, het een keer wel te doen. Gewoon om even je menselijke gezicht te laten zien. Ik deed dan ook altijd de makkelijke klusjes: boodschappen doen voor een paasontbijt, of iets anders simpels.

Nu was er wel een tijd dat ik minder hard werkte doordat ik zwangerschapsverlof had en dat ik zelfs overblijfmoeder ben geweest. Dat heb ik een jaar gedaan. En dat was best heel lollig. Ik heb er veel inspiratie uitgehaald en gezien hoe andere moeders de boterhambakjes van hun kinderen vulden (met snoep!). Maar ik ben wel blij dat op de huidige basisschool waar mijn jongste nu nog op zit, een

continurooster is. Eten met de juf of meester. Veel beter. Dus ik zou zeggen: doe wat je kunt, maar laat je niet pushen. Laat je niet opjuten door de thuismoeders of de parttimers. Jij vaart jouw koers, en daar heeft geen mens wat van te vinden.

S Hahaha, die paashaas! *Gênant much?* Klusjes zoals een stoomboot maken van schoenendozen en watten, laat ik stevast aan me voorbijgaan. Daar wil je mij ook echt niet bij hebben. Ik kies uit wat ik leuk vind, ook al heb ik eigenlijk geen tijd. Een voetbaltoernooi begeleiden, bijvoorbeeld. De rest doen ouders die zeeën van tijd hebben maar lekker.

S Wat als ... je op zaterdagochtend ineens staat te schreeuwen langs de lijn?

Mijn kind ging een jaar geleden op voetbal. Ik had me voorgenomen om nooit zo'n bloedfanatieke ouder te worden die aan de zijkant van een sportveld staat te kriesen. Natuurlijk is het leuk als het team van je kind wint, maar het is uiteindelijk maar een spelletje. Als die koters maar lol hebben, toch? En ik vond het eerlijk gezegd ook gênant en irritant, die schreeuwouders. Doe effe rustaaaaag.

Tja. Je kunt van tevoren alles bedenken wat je wilt, maar soms haalt de waarheid je in. Ik bleek namelijk ook het schreeuw-gen te hebben.

Ik heb er niet echt een excuus voor. Misschien alleen dat Caesar keeper is, en er nogal veel van hem afhangt. Als iemand anders in het team iets fout doet, valt dat minder op dan wanneer hij een steekje laat vallen. Daarnaast vind ik het gewoon zo vreselijk hemel-tergend spannend. En leuk. Ik word dan gewoon heel erg... eh...

enthousiast, zeg maar. Er is in de afgelopen maanden geen zaterdag geweest dat ik niet schor thuiskwam.

Een paar maanden geleden ging het even mis.

Caesar had niet bepaald een goede bui. Hij had even een paar weken dat hij dat hele voetbal niet zo leuk vond, en ik kreeg daarnaast het idee dat mijn hypergevoelige kind ook wel heel erg de druk van het keeperschap begon te voelen.

Hij zat niet lekker in de wedstrijd, letterlijk en figuurlijk. Hij voerde geen klap uit, liet ballen doorgaan die mijn oma nog had kunnen houden, en ging nog net niet in zijn doel op de grond liggen voor een siësta. Waar mijn gekrijs naast het veld doorgaans opbouwend is, begon ik nu te schreeuwen tegen mijn achtjarige. Ik riep dat ik vuur wilde zien, dat hij zijn best moest doen, en dat hij zijn team in de steek liet. Nee, dit was inderdaad niet mijn meest trotse moment in mijn carrière als moeder. Maar ik vond het echt beschamend. Het hielp natuurlijk geen klap: Caesar werd alleen maar chagrijniger en onzekerder van mijn gegil.

Toen we na de wedstrijd, die eindigde in 13-0, samen in de auto zaten, bood ik mijn excuses aan. Ik had mijn mond moeten houden, vond ik. Dat vond hij trouwens ook. Ik heb hem plechtig beloofd dat ik vanaf nu niet meer achter zijn doel ga staan, en dat ik hoe dan ook mijn kop houd tegen hem. Dat gaat me redelijk goed af, moet ik zeggen. Heel soms roep ik na een briljante redding van Caesar dat hij het FANTASTISCH HEEFT GEDAAN, maar voor de rest bemoei ik me niet met die lange lijs die met zijn stoere grote handschoenen in dat enorme doel staat. Je begrijpt dat ik ergens heen moet met mijn gevoelens, dus richt ik sinds het 13-0-debacle mijn enthousiasme op de rest van het team. Ik ging heel snel de namen van de andere jongens uit mijn hoofd leren, opdat ik gericht kon krijsen. En alleen opbouwend hoor, echt waar. Waar andere ouders gillen dat een kind moet overspelen, of 'om links' (of zoiets) moet spelen, roep ik vooral heel hard: 'Kom op, Pietje!', 'Die is voor jou, Jantje!' of 'Ros hem

erin, Klaasje!’ En soms op een slecht moment: ‘Met je noppen, Gertje! Ze hebben scheenbeschermers aan!’

De andere ouders in mijn team zijn het inmiddels wel gewend. Die kunnen er trouwens zelf ook wat van. Daar hebben we onderling lol om. Toen ik vorige week vlak voor een doelpunt weer een soort epileptische brul-aanval kreeg, vroeg de moeder naast me of ze even in haar tas moest kijken voor een Oxazepammetje. We moesten er hard om lachen.

Ik heb echt wel mijn lesje geleerd van die ene dramatische zaterdag. De druk om te presteren is voor onze kinderen al zo hoog, en die neemt alleen maar toe als we tijdens die sportwedstrijden ook nog van ze verwachten dat ze alles perfect doen. Ik was die ene keer gewoon pissig op Caesar omdat hij zijn best niet deed, voor de rest maakt het me allemaal niets uit. Al wordt het 25-0.

Opbouwend roepen is volgens mij alleen maar leuk voor die guppen, dat geeft alleen maar aan dat we geïnteresseerd zijn. Maar zodra je schor thuiskomt zoals ik, is dat waarschijnlijk een teken dat het wel iets minder kan. Uiteindelijk is het maar een spelletje.

P Ik heb heel wat voetbalteams meegemaakt. Maar echt, ik vond het verschrikkelijk. De zielige kinderen van de net iets te bloedfanatieke coach. Het geschreeuw van ouders die het alleen maar over ‘de selectie’ hebben. Die denken dat hun kind een nieuwe Cruyff is. Bah. Doe normaal. Ouders die met elkaar op de vuist gaan. Idioot! Tot nu, bij mijn jongste eigenlijk. Eindelijk een leuk team, met leuke mensen. Ik heb mezelf zelfs al een keer: ‘Kom op Mans!’ horen roepen.



Wat als ... je kind een puber wordt?

Er komt een moment, ja, dan zie je het ineens. Zit er nou echt wat pluishaar op z'n lip? Hé, een puistje op haar neus. Verrek, wat een harige benen heeft-ie. Goh, wat hoor ik nu in de hal, is vader al thuis? Och jesus, het is de oudste zoon die de baard in de keel heeft. Tja, en dan is het dus een feit. Waarschijnlijk merkte je het al aan wat *moodswings*, die je waarschijnlijk ook wel van jezelf kent in bepaalde perioden, maar dan is er dus de dag van het onomstotelijke bewijs. JE HEBT EEN PUBER! Nou goed, mij is veel wijsgemaakt over pubers. Toen mijn kinderen klein waren kreeg ik al van die zeikerige opmerkingen van moeders met zo'n nare blik in hun ogen. Zo'n vals lachje. En dan de opmerking: 'Wacht maar tot ze pubers worden.' Vaak op het moment dat ik juist onwijs dik aan het genieten was van mijn kinderen. Alsof zo'n moeder je dat geluk dan niet gunt. Alsof je niet even vet mag genieten zonder te horen wat voor onheil je nog te wachten staat. Ga toch weg!

Dus van mij zul je geen onheilstijdingen horen. Ik ben dol op mijn kinderen. Of ze nou baby's zijn of peuters of kleuters of pubers. Het begint al met de band die je met je kinderen hebt. Met de een misschien iets beter dan de ander, maar de basis moet goed zijn. Is die goed, dan is die puberteit een eitje. Ik zeg dat, met een puber *still to come, one in the middle* en *two down*. Ik geloof dat ik de strategie van mijn eigen moeder heb doorgevoerd zonder dat ik het merkte. Zij hamerde er altijd op dat je altijd in gesprek moest blijven met kinderen. Ik heb haar heel wat telefoontjes met haar zussen horen voeren die behoorlijk te stellen hadden met hun pubers. 'Er is altijd tijd voor een gesprek,' zei ze dan. Dat is bij mij

wel blijven hangen. En dat is ook wat ik doe. Daarnaast probeer ik vrolijk te zijn. Niet gedwongen vrolijk of zo, maar gewoon, aardig. Aardig doen is een zwaar onderschat iets in een huishouden. Niet de hele tijd snauwen en mopperen. Af en toe incasseren ook. Soms zijn pubers nou eenmaal strontchagrijnig en is er geen land mee te bezeilen. Zie dat vooral niet als een persoonlijke aanval. Ik moet er, als ik zelf in goeden doen ben, altijd een beetje om lachen. Maar als ik zelf ook in mijn PMS-fase zit, wil het wel eens vonken. Alleen denk ik altijd: ik ben de ouder, zij zijn de kinderen. Ik ben de opvoeder, zij zijn de kinderen. Dus altijd, altijd, zie ik dat los van wie zij werkelijk zijn. Ik bewaak mijn grenzen. En als ze eroverheen gaan, krijgen ze het te horen. Dit is het moment dat je je investering in grensbewaking vanaf dat ze klein zijn kunt gaan terugverdienen. Als jij namelijk nooit 'nee' hebt gezegd, gaan ze nu over jouw grenzen. Gaan ze niet luisteren als je zegt dat ze niet mogen drinken, roken of blowen. Het is geen wetmatigheid die voor iedere puber opgaat, maar voor die van mij gelukkig nog wel.

Het leuke aan pubers is dat ze je het ene moment wel kunnen killen en het volgende moment op de bank tegen je aan zakken. Daarom vind ik het ook zo belangrijk tegenwoordig om 's avonds thuis te zijn. Dat is het moment van contact. Heerlijk! En ook al zeggen ze dat het hun niks kan schelen wat jij van hen vindt, jij bent het allerbelangrijkste op de hele wereld. Jij en de vader. Vergeet dat niet. Iedereen, maar dan ook iedereen is ergens altijd op zoek naar de goedkeuring van zijn ouders. Zelfs als ze er niet meer zijn. Dat is toch mooi?

S Nu Caesar negen is, begin ik heel langzaam wat prepuber-gedragingen te ontwaren. Ik zie best op tegen de puberteit, maar het lijkt me ook weer een hele mooie nieuwe fase. En aardig zijn is inderdaad zwaar onderschat. Ook tegen partners overigens.

S Wat als ... je kind slecht is in sociale contacten?

In de kleuterklas had Caesar nauwelijks vriendjes. Is het in andere gezinnen een heel gepuzzel om te bepalen wie er wordt uitgenodigd op het partijtje van een kind (dat wordt altijd schrappen in een lijst van 25 BFF's), bij ons was het geen sinecure om een beetje aan een acceptabel aantal te komen. Ik voelde me er met grote regelmaat lullig over. Als ik 's middags op het schoolplein op Caesar stond te wachten, zag ik alleen maar kinderen naar hun ouders toe rennen met de vraag of klasgenoot X of Y bij hen mocht spelen. Mijn zoon vroeg dat eigenlijk nooit. En klasgenootjes vroegen hem ook niet. Op een enkele keer na pakte hij gewoon mijn hand en liep met me mee naar huis.

Hij speelde wel altijd met zijn buurjongetje. Het jochie is anderhalf jaar ouder dan Caesar, en zij zijn sinds ze beiden nog rompers droegen, hartsvrienden. Mijn gup leek simpelweg geen interesse te hebben in andere kinderen. Hoewel ik het zoals gezegd soms dus best moeilijk vond, heb ik het altijd gelaten. Ik herinnerde me een opmerking die psycholoog (en mijn opvoedgoeroe) Steven Pont ooit maakte in een blad: dat je kinderen hierin nooit moet pushen, omdat het ene kind nu eenmaal socialer is dan het andere. Sommige koters worden blij van alleen zijn. Ik kon daar wel iets mee, omdat ik zelf ook zo ben. Ik hou best van mensen hoor, ik heb een groepje vriendinnen aan wie ik gratis mijn rechternier zou afstaan, en een rits tweedelijns-vrienden op wie ik eveneens dol op ben, hoe weinig ik ze ook zie of spreek. Maar ik spreek weinig af, ook met mijn BFF's. Laat mij maar lekker thuis rommelen met man en kind.

Jarenlang dacht ik dus dat mijn zoon in de basis gewoon hetzelfde was als ik – een beetje een einzelgänger. Maar zijn sociale leven ver-

anderde toen hij van de kleuterklas verhuisde naar zijn hoogbegaafde nerd-klas. Toen kreeg hij ineens vrienden, en vroeg hij om de haverklap of hij ergens mocht spelen – en omgekeerd. Hij werd zelfs ineens uitgenodigd voor partijtjes.

Ik vermoed dat de kinderen in zijn nieuwe klas gewoon meer zijn bloedgroep waren; stuk voor stuk weirdo's met een IQ van 100.000, die graag een beetje discussiëren over de oerknal, hoe snel een bacterie zich kan vermenigvuldigen, en de flora ten tijde van het pleistoceen. Bij de kleuters destijds was hij geestelijk gewoon al te ver om echt aansluiting te kunnen vinden. Bij zijn buurjongetje was dat anders omdat die dus anderhalf jaar ouder was, en zelf evenmin de domste.

Het is natuurlijk anders als je een kind hebt dat niet uit vrije wil alleen speelt of is. De negenjarige zoon van een kennis van mij vindt het heel lastig om contact te leggen met nieuwe kinderen, bijvoorbeeld als ze met het gezin op vakantie zijn. Die moeder heeft met hem een paar openingszinnen besproken en geoefend, zodat het jongetje wat minder onzeker wordt.

Mijn eigen kleine sloopkogel is niet verlegen, maar kijkt met nieuwe contacten soms ook wel de kat uit de boom. Toen wij een vorig jaar net in ons nieuwe dorp woonden, durfde hij niet zo goed op leeftijdsgenootjes die op het pleintje aan het spelen waren, af te stappen. Hoe ik dat opgelost heb, vraag je? Nou kijk. Men neme een moeder die nooit iets wat ook maar zijdelings technisch is, snapt, een iPhone, en de Pokémon-app. Ik installeerde die app en liep als een paniekerig hert over het plein (een Pokéstop). Binnen een minuut stonden er tien koters om me heen om uit te leggen hoe het werkte. Ik schudde mijn hoofd van 'nou, poe, ik vind het nog steeds wel heel erg ingewikkeld hoor', tot mijn eigen kind, die vanachter het raam meekeek, het niet meer kon aanzien. Hij kwam naar buiten, griste mijn iPhone uit m'n handen, en zei: 'Ik ga dat Pokémon wel spelen, jij begrijpt toch nooit iets.' Met Pokémon als grootste gemene deler ontstond er

een instant vriendschap tussen Caesar en vrijwel alle leeftijdsgenootjes uit het dorp. Ik heb hem de hele zomer niet gezien.

P Tegen mijn kinderen heb ik altijd het grote belang van vrienden benadrukt. Hoe verschrikkelijk belangrijk ze kunnen zijn. Hoe zuinig je op echte vrienden moet zijn. Dat je ze kansen moet geven en nooit zomaar moet dumpen. Zelf kan ik mijn vriendinnen op één hand tellen. Ik ben zo trouw als een hond aan ze. Tuurlijk, familie is ook heel belangrijk en blablabla, maar zonder mijn beste vriendin kun je mij ook aanvegen. Maar het ene kind is socialer dan het andere. En ik ben ervan overtuigd dat dat genetisch bepaald is.

P Wat als ... je kind geen huiswerk maakt?

De brugklas. Huiswerk. Drie van mijn kinderen zitten in dat stadium of zijn er al lang en breed doorheen. In het begin is dat nogal wennen. Ik moet zeggen dat mijn oudste, die de eerste was die dat traject inging, dat heel soepeltjes heeft gedaan. Het waren de tropenjaren in ons gezin, volop drukte en gedoe en hij zat in de brugklas. Nooit hoefde ik hem achter z'n broek te zitten. Hij deed z'n huiswerk toch niet. Of heel zelden. Of alleen als het echt heel erg nodig was. Maar hij haalde goede cijfers, dus ik maakte me niet druk. De tweede zoon was een ander verhaal. Die deed ook niks, maar haalde ook geen goede cijfers. Hij zakte dus af van Gymnasium naar vwo en later zelfs naar 4 havo. Toen ik dat pas aan een moeder vertelde met drie kinderen waarvan de oudste in 1 Gymnasium, keek ze me aan alsof ik een hoop stront was. 'Wat? Dat zou ik echt niet kunnen hoor. Ik

zou dat niet kunnen toestaan.' Ik vroeg haar wat precies ze niet kon toestaan. 'Dat hij zou afzakken naar de havo,' en ze trok daarbij een gezicht alsof ik haar zojuist een verrotte mossel in haar mond had geduwd. Ik vroeg wat ze er dan aan zou doen. Of ze misschien haar kind zou vastketenen in een kelder met zijn studieboeken. Maar het was duidelijk, ik was ingedeeld in het kamp mislukte moeders.

Ik heb echt wel heel veel gesprekken met mijn zoon gehad. Over waarom-ie niet beter zijn best doet en deed. Waarom hij niet inziet dat het zo zonde is als je zo intelligent bent als hij is. Dat het je kansen verkleint enzovoort enzoverder. Maar hij zegt altijd: 'Ik doe het voor mezelf hoor, niet voor jullie.' Tja. Nog steeds, nu hij in het eindexamenjaar zit zeg ik elke dag: 'Moet je geen huiswerk maken?' of 'Moet je niet iets doen voor je tentamens?' Dan mompelt hij wat en zegt op een gegeven moment dat hij het echt wel gaat regelen. Net zoals zijn broer uiteindelijk steeds met zijn hakken over de sloot overging en inmiddels zijn vwo-diploma in z'n zak heeft en studeert aan de UVA. Ik heb ze geholpen als ze erom vroegen, ik heb ze gelaten als ze hun eigen planning maakten. Straks in het echte leven moeten ze ook zelf plannen. Is er ook geen moeder meer die de hele tijd helpt en dingen oplost.

Toch ben ik er nog niet helemaal over uit wat nou beter is. Of de strakke hand en het beperken van de bewegingsvrijheid van je kind tot-ie goede resultaten behaalt niet beter is dan mijn lamaanpak. Het punt is dat ik zelf ook een leven heb waar ik op moet letten. Een drukke baan, nog drie andere kinderen, een man, vrienden, ik heb niet de energie over om in zoiets negatiefs als straffen en controleren te steken. Ik heb ook een pleurishekel aan controleren. Dat hele inloggedoe op die portal van de school heb ik nog niet één keer gedaan. Als mijn kinderen zeggen dat ze een x cijfer hebben gehaald, geloof ik dat. Ik vertrouw ze. De dag waarop ik mijn kinderen niet meer vertrouw hoop ik niet mee te maken. Voor jezelf moet je bedenken wat voor jou belangrijk is. Welke waarden staan over-

eind? Tot waar denk je dat jouw invloed gaat? Wil je 24/7 bezig zijn met de schoolcarrière van je kind? Wil je eindeloos bijles betalen? Wil je überhaupt bijles betalen? Sluit dan vast een lening af. Dit soort dingen zijn handig om van tevoren te bepalen. Maar vergeet vooral niet dat ze het ooit zelf zullen moeten doen. Jij kunt niet je hele leven verantwoordelijk blijven voor je volwassen kinderen.

S Je wilt niet weten hoe vaak ik (nu al) hoor: 'O, ik had trouwens vandaag een toets.' Caesar leert daar dan gewoon helemaal niet voor. Ik ben daar toch niet blij mee, en zeg regelmatig tegen hem: 'Nu haal je nog tieners, maar dat gaat een keer ophouden.' Ik vermoed dat ik later ook heel erg zal hameren op eigen verantwoordelijkheid. De tijd zal het leren.

HEALTH

P Wat als ... je geen Rens Kroes bent of kent?

Ik krijg altijd erg veel jeuk van blaadjes sla etende vrouwen. Of van vrouwen die 'geen brood meer eten', of van vrouwen die 'geen koolhydraten meer eten', die zweren bij 'superfoods'. Vooral omdat die vrouwen vaak graatmager zijn en de meest ongefundeerde bagger uitkramen die je maar kunt bedenken. Over honing die gezonder is dan suiker, over aardappelen die des duivels zijn, over brood waar je dik van wordt. Ga uit m'n gezichtsveld! Ik wil niet leven voor voedsel. En ik wil ook niet dat mijn kinderen zo gaan leven. Ik wil mijn credo hooghouden: geniet, maar met mate.

Er komt namelijk een moment dat je moet accepteren dat jij nooit Rens Kroes gaat zijn. En dus dat je het ook niet moet willen worden. Rens Kroes eet namelijk niet en staat 24/7 in de sportschool. Wij, de normale mensen in de wereld, werken. Wij hebben geen tijd voor dagelijkse sportschoolsessies. Wij hebben geen tijd voor een personal trainer. Wij hebben al helemaal niet genoeg aan een blaadje sla, noch de tijd om een linzensalade met quinoa en weet ik wat voor prut te gaan staan maken in de ochtend, voor onze lunch op het werk. Hou eens op zeg!

Bovendien, er zijn nul bewijzen voor al die voedingshypes vandaag

de dag. The Green Happiness, het paleodieet, Rens, noem ze allemaal maar op. Het is op zich ook van alle tijden, alleen volgen de adviezen elkaar tegenwoordig nogal snel op. Iedereen denkt maar volstrekt ongefundeerd de wijsheid in pacht te hebben. Maar die is er gewoon niet. Het enige dat we werkelijk zeker weten is dat je verbranding in verhouding moet staan tot je inname. En dat als je gaat kijken naar je beweging, je leeftijd en je inname, dat je dan schrikt van wat je mag eten aan calorieën.

Maar wat nou precies gezond is? Waarom daar toch steeds zo'n discussie over is, is mij een raadsel. Mijn stelregel is inmiddels: meer groente dan vlees, weinig aardappel, weinig pasta. Dat komt doordat ik een niet heel actief leven leid, ik boven de veertig ben en dus nou eenmaal minder nodig heb dan toen ik jonger was en kennelijk ongemerkt meer bewoog. Hoe vervelend dat ook is. Voor de meeste mensen geldt nog steeds: eet matig en gevarieerd. Mensen als Rens, Fajah Lourens of al die andere healthyfreaks werken daar hard voor. Het komt ook hen niet aanwaaien, dat willen we allemaal weleens vergeten. Starend naar hun geweldig gespierde lijven denken we dat dat er zomaar even zit. Nee, dat is dagelijks minstens een uur sport-school en ook nog eens weinig calorieën. Alles heeft met discipline te maken. Maar ook met wat voor iemand je wil zijn. Maar ja, we willen het liefste allemaal lekker veel en bourgondisch eten. Als je dat wil, moet je nou eenmaal wat extra kilo's voor lief nemen. En dan ook niet mekkeren. Doei Rens, doei Fajah, succes ermee, maar wij houden van een beetje leven, eten en drinken.

S Amen! Alhoewel ik nog steeds hoop dat ik op een dag zomaar ineens wakker word met een sixpack.

S Wat als ... je geen tijd of geld hebt om gezond te koken?

Koken. Ik heb er een broertje dood aan. Nou ja, dat is niet helemaal waar. Ik vind koken best leuk als ik er de tijd voor heb. Maar ja, die heb ik eigenlijk nooit. Koken als je een gezin hebt, vind ik soms extra lastig. Want je wilt een gezonde maaltijd op tafel zetten, die graag ook nog door alle gezinsleden gewaardeerd wordt. Ga er maar aanstaan.

Gelukkig heb ik een kind dat verslaafd is aan bijna alle groenten. Zijn lievelingsmaaltijd bestaat dan ook uit de inspirerende combi aardappelen, vlees en groenten. Mijn vriend kun je eveneens wakker maken voor dit Hollandse trio. Vind ik af en toe lastig, want je kunt maar zoveel variaties op dit thema bedenken, en eerlijk gezegd komt het me inmiddels mijn neus uit. Ik vind aardappelen, vlees en groenten namelijk best tijdrovend om te maken, en je vaatwasser is meteen vol van al die pannen die je ervoor gebruikt. Ik zou dolgraag vaker een gezonde pasta of rijstschotel maken, of een lekkere hartige taart.

Als ik dat er doorheen zou krijgen bij mijn mannen zou ik ook veel minder tijd kwijt zijn met koken. Want rijst en verse pastasaus kun je in porties invriezen en later ontdooien.

Dan is het 'geen tijd' nooit meer een excuus om niet gezond te koken.

Geen geld is echter nooit een excuus. Ja, biologische producten (die altijd gezonder zijn, want onbespoten en onbewerkt) zijn duurder. Ik kan me heel goed voorstellen dat je liever voor niet-biologisch kiest wanneer je elk dubbeltje moet omdraaien. Maar niemand dwingt je om biologisch te koken. En je bent ook geen slechte moeder als je dat niet doet.

Ook als je weinig te besteden hebt, kun je gezond eten. Niet alleen bij de avondmaaltijd, maar ook overdag. Iedereen weet inmiddels wel dat witbrood slechter is dan bruin. En dat je je kinderen voldoende fruit moet geven.

En iedereen snapt dat je verse groenten moet eten. Duur? Nee hoor. Ga gewoon laat op de middag naar de markt, dan gaat alles voor een prikkie weg. Kun je flink inslaan voor weinig.

Wist je trouwens dat diepvriesgroenten vaak nog gezonder zijn dan de verse variant? Ze worden namelijk direct na het oogsten ingevroren, waardoor alle voedingsstoffen behouden blijven. En kom op, de diepvriesgroenten van Euroshopper of de Lidl kosten heel weinig.

Er zijn nog veel meer manieren om gezond te eten zonder veel geld uit te geven.

Blijf sowieso zoveel mogelijk weg van voorgesneden groenten, die zijn stukken duurder. Deze kun je uiteraard wel veelvuldig inzetten als je vindt dat je geen tijd hebt om een gezonde maaltijd op tafel te toveren.

Sla daarnaast af en toe vlees over (hier zullen mijn man en kind niet blij van worden, sorry liefjes), vlees is vaak duur. Bij goedkoper vlees kom je al snel uit bij de kiloknallers, en afgezien van het feit dat die bijzonder dieronvriendelijk zijn, zijn ze ook ongezond. Peulvruchten zijn een ideale vervanger; boordevol eiwitten, vezels en vitamines, en je raadt het nooit: hartstikke goedkoop.

Natuurlijk hoef je het niet altijd perfect te doen. Er zijn minstens twee dagen per week dat ik een ei bak voor mijn gezin, of patat haal. Ik wil het niet, maar het gebeurt. Dan ben ik te moe om te koken, of heb ik er echt geen zin in. Of ik heb niets aan het eten voorbereid en zijn we pas om half acht terug van Caesars voetbaltraining. Of ik heb gewoon heel erg veel zin in patat, wat ik overigens een prima excuus vind. Ik zou het liever anders zien, maar het is zoals het is.

Wees dus vooral niet te streng voor jezelf als het jou ook niet alle

dagen lukt. Maar gebruik 'geen geld' of 'geen tijd' nooit meer als excuus.

PS Waarom ik altijd verantwoordelijk ben voor het diner, vraag je? Nou kijk. Mijn teerbeminde biedt heel vaak aan om te koken (aardappelen, vlees en groenten, yep), maar eigenlijk sla ik dat altijd beleefd doch resoluut af. Ik ben een controlfreak en wil het precies op mijn manier, en anders niet. Maar als jij vindt dat je geen tijd hebt om te koken, moet je vooral je vent inzetten. Dat neemt een heleboel druk weg.

P Ik kook niet heel erg vaak, inderdaad. Want ik ben altijd later thuis. Of bijna altijd. Ik heb weleens gedacht dat ik meteen mijn ideale gewicht zou bereiken als ik wel zelf zou koken. Maar ja, je kunt nou eenmaal niet alles hebben in het leven.



P Wat als ... je suiker niet uit je gezin wilt bannen?

Nutella, je kent het wel, chocopasta. Nou, dat is ineens een soort duivels product geworden. Een tijd terug ging er een bericht op Facebook viral, met daarin een alarmbericht over Nutella, hoe kankerverwekkend dat zou zijn. Dat zou zijn vanwege de palmolie die erin zit en nog veel meer andere redenen die bij mij niet zijn blijven hangen. Wel is blijven hangen dat het dus niet goed is en dat je wel gek zou zijn als je je kind nog een boterham met deze rotzooi laat eten. Later bleek dat dit bericht toch wel een behoorlijk tikje overtrokken was, net als veel andere berichten die op Facebook viral gaan. Los daarvan hoorde ik steeds meer moeders over suiker. Dat wat ik al jaren predik, namelijk anti-snoep en anti-ongezond, werd ineens overgenomen door een groep militante moeders die niet alleen snoep, maar ook suiker bande uit het leven van hun kinderen. Moeders die smoothies van spinazie voor hun kinderen maken, die ineens stevia in plaats van suiker gebruiken, die ineens gedroogd fruit in allerlei hoedanigheden aan hun kinderen geven. Ik ben niet meer degene die het strengste onder de strengen is, nee, ik ben vergeleken met die moeders een onwijze softie! Ik ben uitschot! Want ik ban de suiker niet uit mijn huishouden. Ik doe suiker door de cake als ik een cake bak. Ik gebruik daar geen vervangend goedje voor. Mijn kinderen mogen hagelslag, chocopasta en speculoos. Met mate, maar ze mogen het. Ik heb geen regel van eerst hartig en dan zoet. Ja, vroeger wel hoor, toen de oudste twee klein waren. Maar op een gegeven moment dacht ik: wat maakt de volgorde eigenlijk uit? En waarom zou het een probleem zijn als ze toch maar twee boterhammen eten? Ik vond het ineens allemaal nergens meer op slaan. Het gaat om de balans. Zoals met zoveel in dit leven. Zo hebben we amper snoep in huis, maar soms is er weleens

chocola, of een koekje. We hebben nooit frisdrank in huis en ik zal het ook nooit halen, maar de vader in huis haalt één fles, op vrijdag.

Ik ken een gezin waar de oudste jongen 'allergisch' was voor suiker. Al dacht ik zelf steeds dat die allergie verzonnen was door de moeder des huizes. Want steeds als-ie op een feestje kwam vrat-ie zich ongens aan het snoep dat er was en lurkte-ie aan iedere colafles die hij kon vinden. Die ouders zaten boven op die jongen, jarenlang. Eenmaal in de brugklas ging-ie - oh verrassing - helemaal los. Roken, zuipen, snoep vreten, blowen. Ik heb nooit meer iets over die allergie gehoord. Dat merkte ik ook aan mijn jongens. Thuis mochten ze niks, maar van hun zakgeld kochten ze in de brugklas en later echt wel snoep. Zelf deed ik dat vroeger ook. Mijn moeder had bijna nooit snoep, en als er iets was kreeg ik naar mijn zin te weinig. Dus er is echt wel een tijd geweest dat ook ik losging. Dat ik dikker werd. Iedere puber doet dat. Grenzen opzoeken, overschrijden. En daar is helemaal niets mis mee.

Ik probeer mijn kinderen bij te brengen dat ze maat moeten houden. Dat het gaat om je gezondheid. Om zelfbeheersing. Dat je ook 'nee' kunt zeggen tegen jezelf. Dat alles lekker is, maar dat je het nog niet hoeft te nemen. En eigenlijk wat mijn eigen moeder altijd zei: alles waar 'te' voor staat is niet goed, behalve tevreden. Mijn oudste levert inmiddels het bewijs van wat ik hoopte: dat ze als ze op zichzelf gaan wonen terugvallen in de gewoontes die ze thuis gezien hebben. En dat doet hij! 'Nee hoor mam, ik hoef geen hamburgers meer. Ik haal een salade,' zei hij pas. *Praise the Lord!*

S Mijn kind is totaal niet geïnteresseerd in snoep. Weet je waarom niet? Omdat ik er nooit moeilijk over heb gedaan (behalve over tien minuten voor het avondeten snoepen, uiteraard). Hierdoor hebben ongezonde dingen nooit aantrekkingskracht op hem gehad. Ik raad iedereen aan om er niet zo spastisch over te doen. Dan kiezen ze inderdaad uiteindelijk voor een salade of rauwkost.

S Wat als ... je kind te dik is?

Phaedra zei het al: tijdens de puberteit worden veel kinderen (vooral meisjes) dikker. Dat ligt aan hormonen, maar ook aan het feit dat ze snoep, chips en energydrankjes met vier miljoen calorieën erin kopen als wij er niet bij zijn.

opbiechtmodus aan Ik was als kind te dik. Ik was een lekkerbek, en had een ingenieuze manier gevonden om van diverse laden een soort trap te maken zodat ik bij de hooggelegen snoepla kon. En ik hield van brood. Heel veel brood. Op mijn elfde vond mijn vader het welletjes, en sleepte me mee naar een diëtiste. Zij bedacht een dusdanig streng regime voor mij, dat mijn vader mijn eerste weekmenu op weg naar de auto verscheurde en weggooid. We zouden dit varkentje zelf wel wassen, zei hij (Mmm, varken, dacht ik.)

We pasten wat kleine dingen aan: geen suiker meer in mijn thee, gerookte kipfilet in plaats van hagelslag op mijn brood, thee in plaats van frisdrank, et cetera. Ik viel langzaam af, maar toen ging mijn vader ineens dood en had ik wel andere dingen aan mijn hoofd dan kipfilet.

De stiefmoeder die mij de jaren erna opvoedde, was ultradun en altijd bezig met lijnen. Ik moest meedoen, en was dus welbeschouwd vanaf mijn elfde bezig met diëten en dun zijn of worden. Heel ongezonder.

Toen Caesar een maand of acht was, werd hij steeds molliger. Tegen de tijd dat hij anderhalf was, had hij een dubbele onderkin en het lijf van een mini-sumoworstelaar.

Ikzelf vond dat geen probleem. Ik had gewoon een ontzettend lui kind, dat weigerde te lopen, wist ik. Het consultatiebureau sloeg groot alarm. Of ik wel wist dat mijn zoon ver boven het gemiddelde

zat in de curve? Daar moesten we NU actie op ondernemen, anders zou het nooit meer goedkomen. Slablaadjes! Liga-verbod! Moord en brand!

Ik werd elke keer als ik daar kwam, chagrijniger. Op een gegeven moment voelde ik niet eens meer de behoefte om iets te antwoorden; ik rolde slechts onzichtbaar met mijn ogen.

Ik wist namelijk heel goed dat het allemaal in orde zou komen als mijn dikkertje eenmaal zou gaan lopen. En uiteraard gebeurde dat ook: in een paar maanden tijd transformeerde die kleine vette homp in een slanke peuter die gewoon in het midden van de curve hing.

Als jouw kinderen nog zo klein zijn als Caesar toen was, laat je dan nooit gek maken door de consultatiebureau-maffia of door anderen in je omgeving. Als jouw (jonge) kind te dik is, weet jij zelf heel goed of dat komt door te veel lekkers, of door een gebrek aan lichaamsbeweging. En in het eerste geval kun je daar prima zelf actie op ondernemen.

Als kinderen ouder worden en te dik zijn, is het echter een ander verhaal. Ik ga nu iets zeggen dat bij heel veel mensen verkeerd zal vallen, maar ik vind het bijna kindermishandeling als je je kind veel te dik laat worden. Sorry. Je moet daar simpelweg iets aan doen.

Ik kan uit ervaring zeggen dat diëten voor kinderen echt niet werken. En dan bedoel ik niet het dieet an sich, want daar zal hij heus wel van afvallen, maar het psychische en emotionele gedeelte ervan. Als je kinderen zo jong op dieet zet, heb je grote kans dat ze net als ik de rest van hun leven (al dan niet alleen in hun hoofd) bezig zijn met lijnen. En dat wil je niet.

Leg de nadruk op het belang van gezond en gematigd eten in plaats van op het lichaamsgewicht en afvallen. Doe kleine aanpassingen, net zoals mijn vader dat ooit bij mij deed. En doe mee! Geef zelf het goede voorbeeld. Het is enorm frustrerend voor een kind als hij geen chips mag, en jij met een zak Crocky op de bank zit. Als je het echt niet kunt laten, verstop je maar een noodvoorraad in je kledingkast.

P Ik ken een moeder die zelf te dik was en op zolder een kist had staan met snoep. Omdat ze niet wilde dat haar kinderen zagen wat ze at verdween ze stiekem naar boven om de nodige chocola te eten. Ook dan denk ik wel dat je een serieus probleem hebt trouwens, maar wel goed dat ze het in ieder geval bij haar kinderen wegield.

P Wat als ... je kind geen sport wil doen?

Mijn kinderen zaten allemaal op een sport. De oudste twee op voetbal en tennis, m'n dochter op paardrijden en die kleine op voetbal. Die kleine is ook zo verschrikkelijk enthousiast, zo heb ik de andere kinderen nooit gezien. Hij wil prof worden. (Over teleurstellingen incasseren gesproken.) Toen de oudste twee in de brugklas kwamen gaven ze de brui aan voetbal. Ze hadden er geen zin meer in, vonden er eigenlijk sowieso al niet zo heel veel aan en een *team-swap* maakte dat ze definitief kapten. Ik vond het jammer, want zo zei ik, beweging is belangrijk, blabla. Je kent de riedel vast. Tennis waren ze ook na een jaar of vier klaar mee, ondanks het talent, maar hoe je dan ook lult en zwetst over spieren en conditie en gezond en weet ik wat allemaal, Het. Heeft. Geen. Zin. Waar een puber geen zin in heeft, doet-ie ook echt niet.

Samen zijn de twee oudsten nog een blauwe maandag naar de fitness geweest, maar ook dat hadden ze binnen een paar maanden wel gezien. Het grote voordeel is dat mijn kinderen best ver moeten fietsen naar hun school. Dus ze hebben elke dag een uur fietsen te pakken. Er is weleens gezeurd om een brommer. Maar dat ging dus mooi niet gebeuren. Er zijn ouders die hun kind een elektrische fiets

geven. Toen ik dat hoorde moest ik even aan het zuurstof. Elektrische fiets! Doe normaal. Een elektrische fiets is mijns inziens voor mensen die moeilijk ter been zijn, bejaard of anderszins beperkt. Gezonde kinderen, die moeten gewoon fietsen! Wat je ook doet, geef daar niet, nooit, never aan toe.

Er zijn tegenwoordig erg leuke niet-standaard sporten die je kunt doen als kind: free running, bootcamp, kickboksen, allerlei soorten dans, er zit altijd wel iets leuks tussen. Mijn ervaring heeft geleerd dat je maar beter op de basisschool van alles kunt proberen, als ze nog enthousiast zijn. Dan maar hopen dat ze het blijven doen op de middelbare school.

Verder, als ze dan alsnog niet meer willen, als ze 11+ zijn? Hoe erg is dat? Kijk eens goed naar je kind. Is-ie dik? Heeft-ie vetrollen? Is-ie inactief? Wil-ie zelfs niet meer op de fiets naar de winkel? Dan zul je wel grof geschut moeten inzetten. Dan zul je hem duidelijk moeten maken dat hij op weg is naar een groot probleem, als-ie het niet nu aanpakt. Laat hem plaatjes zien. Cijfers. Staatjes. En sleep hem dan mee naar de sportschool. Maar is je kind gewoon dun, slank of normaal, dan zou ik me er niet te druk om maken. Met mijn dochter, die naast het paardrijden verder niet veel sport, heb ik twee keer meegedaan aan een obstaclerun. Dat is rennen, klimmen, zwemmen, door modder heen, nog meer rennen-vliegen-klimmen klauteren-zwemmen, nog meer modder en ze vond het superleuk. Ikzelf overwon eveneens behoorlijk wat angsten kan ik zeggen. Wat een ervaring! Met haar wandel ik ook weleens in de buurt. Kom ik zelf aan m'n 10.000 stappen, die ik anders nooit haal. En ik vind het altijd leuk om dan de onderliggende dingen te bespreken die bij ons aan de drukke keukentafel niet altijd ter sprake komen. Het nuttige met het aangename combineren heet dat.

S Je bent hier relaxter in dan ik had gedacht, Phae. Ik ben het op zich met je eens. Kinderen moeten bewegen, en hoe ze dat doen

is ondergeschikt. Maar ik vind een (team)sport toch wel erg belangrijk. Omgaan met teleurstellingen, incasseren, het teamgevoel... Ik dank de heer op mijn blote knietjes dat mijn gup wilde voetballen.

S Wat als ... je de discipline hebt van een natte krant?

Schreef Gordon niet ooit een dieet/work-outboek met de titel: *Morgen begin ik?*

Dat boek had ik kunnen schrijven. Sterker nog, ik zou die zin op mijn arm moeten laten tatoeëren.

Ik ben de allergrootste procrastineerder die er bestaat, en ik heb de ruggengraat van een slak. O, een slak heeft geen ruggengraat? Ja, dat zeg ik.

Ik weet precies hoe het moet. Ik ben bovenmatig geïnteresseerd in (gezonde) voeding, diëten, en lichaamsbeweging. Ik krijg het gewoon niet voor elkaar om een en ander te implementeren. Pogingen tot uitsluitend gezond eten staak ik wegens honger of zin in chips, pogingen tot bewegen vinden überhaupt slechts plaats in mijn hoofd. En ooit was ik er zo goed in. Vroeger sportte ik me ongans. En had ik periodes waarin ik alleen maar gezond at. Maar ja, dan word je ineens zwanger. En zwanger betekent (in ieder geval voor mij) moe. En ik wist dat ik toch een soort Bessie Turf zou worden, dus ik vond mijn bijna-dagelijkse work-out een beetje parels voor de zwijnen. Gezond (of enigszins weinig) eten, hield ik om dezelfde reden ook maar mee op. Maar goed, dan is dat kind eruit, zijn je buik- en bekkenbodemspieren weer enigszins teruggeschoten naar hun oude plaats, en dan ben je nog moeier. En dan

heb je HELEMAAL nergens meer tijd voor. Het is mij nooit meer gelukt om opnieuw in die flow te komen.

Anderhalf jaar geleden dreigde het even goed te komen. Een kennis (die personal trainer is) vond dat ik me moest inschrijven voor de Amsterdam Marathon. Nadat ik klaar was met lachen, zei ze dat het maar acht kilometer was (ja jezus, noem het dan geen marathon). Als ik nu begon met trainen, zou ik dat makkelijk redden, zelfs met mijn abominabele conditie.

Ik vond het eigenlijk wel een goed idee. Zonder stok achter de deur kom ik sowieso mijn nest niet uit, dus dit was een goede motivatie.

Maar toen scheurde ik bij een domme Suus-actie op een boot de hele binnenkant van mijn rechterknie. Een paar maanden later werd ik er zelfs aan geopereerd. En nee, dat ongeluk heb ik niet zelf veroorzaakt om onder die 'marathon' uit te komen.

Mijn knie-gedoe is inmiddels dus bijna anderhalf jaar geleden, maar nog steeds heb ik pijn. Sporten mag ik alleen onder begeleiding bij de fysiotherapeut. Mijn spieren zijn zo verzwakt dat mijn benen er inmiddels uitzien als pudding.

Ik hoop dat het ooit beter wordt; dan kan ik hopelijk eindelijk weer iets meer doen dan nu... eh... dan in de laatste paar jaar. Maar die rotknie zal altijd wel een zwakke plek blijven, zo is me voorspeld.

Misschien moet ik de lat niet meer zo hoog leggen, maar dat was sowieso al een goed idee. Ook met eten. Ik heb altijd de neiging gehad om of alleen maar selderij en sla te eten, OF alles te eten waar ik zin in heb. En om of zes dagen in de week te sporten, OF helemaal niet.

Het wordt tijd voor een tussenweg. Meer wandelen, en af en toe de fiets pakken – dat mag ik namelijk wel. Minderen met wijn en snacks, in plaats van helemaal over te stappen op een 60-daagse vastenkuur. Dat vergt natuurlijk ook discipline, maar in ieder geval minder. Dat moet zelfs ik voor elkaar krijgen. Toch?

P Ach Suus, ja, we willen graag ook een beetje een leuk leven toch? Jemig, als we alles moeten laten? Jajajaja wandelen, goed idee. Ik ben me dus ook ongans gaan sporten, maar heb inmiddels twee elleboogblessures wegens te fanatiek gewicht liften. Dus ja, zeg maar dag tegen die mooie biceps die ik eraan had getraind.

P **Wat als ... je kinderen
willen roken of drinken?**

Ja, dat is dus een heel lastige. Roken en drinken. Zal ik maar gewoon vertellen hoe wij het deden? Geheel kansloos loofden we, een beetje tegen onze principes in, een beloning uit voor goed gedrag. Dus, als onze jongens tot hun 18de niet zouden drinken en roken, dan zouden wij hun rijbewijs betalen. Zelf wankelde ik daar al een beetje, omdat ik vind en vond dat een rijbewijs halen bij de opvoeding hoort, maar ik ging mee in het idee van de echtgenoot. Het viel te proberen. In die tijd was zestien jaar de leeftijd waarop je alcohol zou mogen drinken als jongere. Ik heb mijn kinderen verteld over drank, over drugs, over roken. Over de gevaren. Over hoe snel je bezopen bent zonder dat je het doorhebt. Dat je als je drinkt op moet passen met sterke drank. Dat roken erg ongezond is (maar vader en moeder deden het toen nog wel). Het was altijd een ongemakkelijk geheel. Want ook al rookten we niet waar de kinderen bij waren, soms zagen ze het toch.

Mijn middelste zoon maakte zich als kleintje daar erg druk om en verfrommelde mijn pakjes sigaretten als-ie ze opspoorde in mijn tas. Ik wist: ik geef totaal het verkeerde voorbeeld. Dat begon te wringen.

Ook de vader des huizes rook naar rook, dat was gewoon een dubbele boodschap. Daar hebben we wel behoorlijk mee geworsteld. Ik had ook niet de illusie dat ik ze ergens serieus van kon weerhouden, maar toch hoopte ik het. Tegen beter weten in. Want jongeren moeten grenzen opzoeken. Dat doen ze allemaal. Ook zelf heb ik dat gedaan. Waarom zouden mijn kinderen daar anders in zijn? Waarom zouden zij geen behoefte hebben aan experimenteren? Ergens hoop je natuurlijk dat jouw kinderen engeltjes zijn die dat niet doen. Maar dat is de grootste kul denkbaar. Veel van mijn vriendinnen en mensen om mij heen denken dat hun kinderen van die popjes zijn. Het fijne zou zijn dat de overheid inmiddels verboden heeft dat jongeren drinken en roken tot hun 18de jaar. Ik zeg bewust 'zou zijn'. Je kent ook die reclames wel van Nix18. Waarin je zo'n vader z'n dochter ziet aanspreken dat de afspraak is 'nix'. Niet roken, niet drinken. In eerste instantie dacht ik: handig, nu hoeven wij, ouders niet meer de enigen te zijn die onze kinderen behoeden voor roken en drank. Maar gaandeweg kwam ik erachter dat het drank-, drugs- en rookgedrag ondergronds ging.

Drie maanden voor zijn 18de verjaardag had mijn oudste zoon zo'n drankkegel dat het niet meer te ontkennen viel. Hij had gezopen. En niet zo'n beetje ook. Het enige dat ik zei was: 'Jammer, joh, van je rijbewijs.' Vervolgens begon hij een heel betoog. Over hoe hij tot ruim over z'n 16de verjaardag geen druppel en sigaret had aangeraakt. Hoe moeilijk dat was, omdat al zijn vrienden dronken en rookten. Dat hij altijd dacht aan onze teleurstelling, als hij dat zou doen. Dat dat hem steeds weerhield. En ja, dat hij na z'n 16de dus weleens een drankje had gedronken. En nu dan. En dat het idioot was om drinken te verbieden als iedereen het doet. Dat er altijd achttienjarigen zijn om het te kopen. Nou ja, dat gezwets. Mijn zoon, die nooit een traan laat, stond hier in de keuken te schuttern met tranen in zijn ogen. Hij voelde zich falen. Ik zei hem dat ik ook wel snapte dat het moeilijk volhouden was. Dat het rijbewijsgedoe

was tegen beter weten in. Dat ik hoopte dat hij nooit ging roken. Maar ja, ook dat blijkt ie, eenmaal op kamers, toch te doen.

Wat ik in zijn algemeenheid merk is dat ouders vaak roomser dan de paus zijn, dat ze er zelf compleet op los geleefd hebben en raar opkijken als hun kinderen dat ook doen. We noemen dan dingen als: toen wisten we nog niet hoe schadelijk alcohol was voor de hersenen. Of toen wisten we nog niet dat roken zo slecht was. Maar dat wisten we natuurlijk best wel. Het probleem is dat als je kind achttien is en dan pas gaat drinken, het totaal geen idee heeft wat het overkomt. Maar dan zou het buiten je verantwoordelijkheid zijn. Het wringt. Ik ben van mening dat we allemaal voor onszelf verantwoordelijk zijn. Dat wij als volwassenen ook zelf moeten bepalen of en hoeveel we drinken. Drank is ook in onze eigen levens vaak volop aanwezig. Nu zijn we er allemaal wat bewuster mee bezig dan vroeger wellicht, met onze drankvrije dagen, maar ik ben wars van dat paternalisme vanuit de overheid. Vooral omdat er aan de handhaving bij het verbod van jongeren en drank nogal het nodige schort.

Dus ik zal bij de jongste twee weer het rijbewijs in het verschiet stellen als beloning voor nix18, maar ik weet dat ze het toch zullen doen. Ik zal opnieuw de gesprekken aangaan. Zeggen dat ik het in ieder geval voor hun 16de niet wil hebben. Dat ze het hier in huis van mij niet krijgen. En ergens heb ik liever dat ze eerlijk zijn, dat ze me durven bellen als ze ergens laveloos liggen. Maar goed. Er waren mensen die het harteloos vonden dat wij onze oudste z'n rijbewijs zelf lieten betalen. Maar dat vind ik dus een gevalletje kont en blaren.

S Ik doe het rijbewijs met niet-roken. Met drinken ga ik alleen maar heel, heel erg op de gevaren hameren. En dan maar hopen dat hij verstandig genoeg is om te luisteren...

P Wat als ... je zelf niet van de bank te branden bent?

Er waren jaren dat ik nooit in beweging hoefde te komen. Er was mijns inziens geen reden. Ik was dun, kon eten wat ik wilde, dus waarom sporten? Ik was al druk genoeg met vier kinderen en een baan. Daarnaast was ik ervan overtuigd dat ik als ik zou beginnen met sporten en dat niet vol zou houden, daarna een dikzak zou worden. Want, immers, de stofwisseling verandert dan, je lijf went aan de beweging en als je ermee stopt kom je dus aan. Tot ik, eenmaal over de veertig, merkte dat er toch wel iets veranderde aan mijn lijf. Ik spotte ineens vet waar het voorheen nooit zat en mijn conditie was niet zo best. Dat zat me niet lekker.

Maar wat me definitief over de streep trok was dat ik op een zeker moment het aan mijn hart meende te hebben. Ik had last van hartkloppingen. Dus naar de huisarts. Gezien de voorgeschiedenis van mijn vader, die eveneens een hartinfarct kreeg, werd ik subiet doorgestuurd naar de cardioloog. Ik moest vierentwintig uur met zo'n kastje op mijn borst rondlopen en die week erop zou ik een fietstest moeten doen. In de wachtkamer van de cardioloog was ik de jongste wachtende tussen de hijgende ouden van dagen. Of ik even de fietstest wilde doen. Nou dat leek me een eitje. Iets van tien minuten fietsen was het, bergen op en af en ondertussen sloegen er allemaal meters uit. Want mijn hele lijf zat onder de elektroden en draden-troep. 'Heeft u ergens last?' vroeg de zuster. Ik had nergens last van, maar door die vraag was ik als de dood dat ik inmiddels al midden in een dodelijk hartinfarct zat. 'Nee, moet dat dan?' vroeg ik met een zweem van angst in mijn stem. De zuster lachte van niet. Tegen het einde van de test begon ik het wel wat warm te krijgen, maar in mijn optiek had ik hem goed doorstaan.

De uitslag mocht ik gaan halen bij de cardioloog. Haar conclusie was: er is geen afwijking aan mijn hart te vinden. Ook de fietstest gaf geen rare dingen. 'Dus ik ben gewoon in een topconditie?' vroeg ik hoopvol en een tikje te zelfverzekerd. Nou, dat was ook weer niet het geval, zei ze. Het gaat er bij de fietstest namelijk om hoe snel je hartslag weer op een normaal niveau terug is, na de inspanning. En dat was bij mij net binnen de marges. 'Je zou best wel wat meer aan je conditie kunnen doen,' zei ze toen, met zo'n streng dokterslachje. Nou, dat was alles wat ik nodig had. Vanaf dat moment ging de knop om bij mij. Met de dood op mijn hielen ging ik op zoek naar een sport die bij mij zou passen. Ik haatte sportscholen. Had ooit een blauwe maandag aan dat soort apparaten gehangen, maar daar werd ik zo ongelukkig van dat ik al na één keer was afgehaakt. Tennis was me te sloom en onregelmatig, want dat had ik al twee jaar gedaan en mijn conditie werd echt niet beter. Tot mijn oog viel op bootcamp, in mijn dorp notabene. Op een sportschooltje van een superleuke vrouw. En soms ging ik dan als het weer slecht was toch naar binnen om te sporten. Maar zij doet niks op die idiote apparaten, zij verzint leuke trainingen met ballen en boksen en gewichten en buikspieroefeningen. Ik doe het nu een jaar en dat heeft er inmiddels voor gezorgd dat ik me tien keer beter in m'n lijf voel, meer spieren heb gekregen, meer conditie en in alle opzichten dus effecten merk. En zes km hardlopen, dat kan ik dus gewoon hè? Boks! Ik wil maar zeggen, zoek een motivatie die jouw trigger is. Iedereen heeft zo'n motivatie. Het maakt niks uit dat aan de basis daarvan doodsangst ligt.

S Er was een tijd dat ik heel intensief sportte. Na een paar maanden begon ik het echt lekker te vinden. Verslaafd. Helaas ben ik na mijn zwangerschap nooit meer in die flow gekomen, maar ik zou het zo graag willen. Snif.



S Wat als ... je chronisch moe bent?

Chronische moeheid, ik lijd er eigenlijk al jaren aan. Zelfs als ik gewoon acht uur heb geslapen, wil ik eigenlijk gewoon weer meteen naar bed als ik net wakker ben. Hoe dat komt? Tja, een combinatie van dingen, vermoed ik. Te hard werken, te weinig fruit en groenten, te veel wijn, en vooral te weinig ontspanning.

Inmiddels is Caesar de leeftijd dat hij echt arbeidsintensief is wel voorbij, maar uiteraard zuigt een kind in de eerste jaren van zijn leven alle energie uit je. Daar kun je als moeder flink moe van worden. Ik schreef al eerder dat ik nul discipline heb, dus het lukt me maar niet om mijn leefgewoontes dusdanig aan te passen dat die eeuwige moeheid eindelijk gaat verdwijnen. Ik weet dat het al heel veel zou schelen als ik (doordeweeks) niet meer zou drinken. Ik ga

om het jaar een week naar een kuuroord om te saptasten, en na de initiële dip die ik op dag 2 steevast krijg, barst ik daar altijd van de energie. Komt echt door het niet drinken van wijn en koffie, en de geestelijke rust. Maar ja, als ik eenmaal terug ben, verval ik heel langzaam in mijn oude gewoonten en krijg ik het weer drukker. Dan is binnen no-time die moeheid ook weer terug.

Ik begin klachten te krijgen van mijn wederhelft. 's Avonds en in het weekend lig ik het liefste op de bank een serie te kijken. Als mijn vriend voorstelt om iets te doen, trek ik alleen maar een wenkbrauw op. In het allerbeste geval moet ik eerst een uur nadenken of ik zin heb in een vrijmibo in onze stamkroeg, en loop ik vervolgens gapend met hem mee richting de voordeur, terwijl ik hem plechtig laat beloven dat we een uur later weer thuis zullen zijn. Mijn vriend spreekt het niet zo letterlijk uit, maar ik vermoed dat hij steeds meer begint te denken dat hij met mij een kat in de zak gekocht heeft. In het prille begin van onze relatie, zeg maar de periode dat ik mijn 'kijk mij eens superduper leuk en actief zijn'-masker nog op had, was ik stukken gezelliger.

Steeds meer begin ik te beseffen dat ik dit moet veranderen. Mijn schoonmoeder gaf me een tijdje geleden ginseng, toen ze zag dat ik bijna omviel van moeheid. Misschien was het placebo-effect, maar het hielp wel. Ik ga morgen maar weer eens een doosje kopen. Iets later gaf ze me ook een meditatie-cd. Nou moest ik heel hard denken of ik ergens achter in de schuur nog een cd-speler had, maar het idee was lief. En ik geloof oprecht dat mediteren helpt. En yoga, alhoewel ik volgens mij meteen in slaap zou vallen op die mat.

Het schijnt ook heel erg te helpen om niet meer op schermen te kijken in het uur (eigenlijk in de twee uur, kuch) voordat je gaat slapen. Daar hou ik me niet helemaal aan, maar ik kijk zelden meer tv in bed.

Voor alle moeders die nog in de arbeidsintensieve kinderfase zitten: die moeheid gaat over. Behalve als je zoals ik doet. *Just saying.*

P Hahaha! Ginseng? Doe normaal joh. Echt niet dat dat werkt. Yoga? PROEST! Ik doe nu soms poweryoga, maar dat komt in mijn geval toch echt neer op een uur lang zes scheten binnenboord proberen te houden omdat het doodstil is en je je lijf in onmogelijke bochten moet wringen. En dat na een portie boerenkool. Om van moeheid af te komen moet je gewoon in beweging komen. Maar ik zeg dat, terwijl ik moeheid niet ken. Behalve dan in de PMS-week. Ik stuit van de energie en nog meer sinds ik sport. Dus lekker een stevige wandeling maken 's ochtends en alles met de fiets doen. Hallo! Suus! (*hoortsnurkgeluiden*)

P Wat als ... je gelooft in het heil van pillen en poeders?

Mijn moeder was haar tijd ver, ver, ver vooruit. In de vroege jaren tachtig zag zij al de heilzame kracht van muesli en volkorenbrood. Mijn vader gruwelde ervan, want die wilde niet zijn kiezen stukbijten op dat konijnenvoer. Wij vonden dat gore brood met die hele korrel ook niet weg te krijgen, maar mijn moeder hield vol. De zemelen, het lijnzaad en alles wat vandaag de dag superfood is kwam voorbij. Toch lukte het haar ondanks al dat gezonde voer niet van het ongezonde voer af te blijven. Mijn moeder was een emotie-eter, en aangezien ze nogal wat emotie had om weg te eten, had ze altijd gewichtsisues. Want die emotie werd niet weggegeten met zemelen, maar met chocola, nootjes en kaas in grote hoeveelheden.

Op een zeker moment had ze gelezen dat mensen allerlei tekorten opbouwden in hun lijf door verkeerde voeding. Ze wilde daarin verder leren. Vooral voor mijn vader, had ik het idee, omdat ze bang

was dat hij – negen jaar ouder dan zij – ziek zou worden.

Ze ging aan de studie: orthomoleculaire geneeskunde. Ik zette daar toen al mijn vraagtekens bij. Vitamine C slikten wij altijd al in de winter, maar zij ging het in steeds grotere doses slikken en ze hield het daar niet bij. Er kwamen steeds meer pillen in haar leven, totdat ik een keer daar was en zag wat ze allemaal per dag innam. Een hele berg capsules en pillen slikte ze moeiteloos weg. Mijn vader deed hetzelfde. Ik keek ze aan of ze compleet gek waren geworden. Dat waren ze ook, vond ik, maar zij geloofden heilig in de heilzame werking van al die pillentropen. Ze gaf mij ook regelmatig potjes mee, maar ik wilde dat allemaal niet. Ze bleven onaangeroerd staan. 'Ik ben gezond,' zei ik dan, 'dat heb ik toch niet nodig?' Daar dacht mijn moeder anders over. Ik moest capsules slikken met probiotica, want dat was goed voor m'n darmen. Ik had helemaal geen last van mijn darmen. Bij alles wat ze zag aan iemand wat een beetje afwijkend was, had iemand een slechte huid of iets aan z'n haar riep ze steevast: 'Allemaal tekorten.'

Met lede ogen zag ik aan dat zij en mijn vader honderden guldens per maand uitgaven aan pillen die in mijn optiek niks geen winst brachten behalve voor de fabrikant. Mijn vader liet het zich allemaal welgevallen en merkte zelfs op dat hij zich er prima bij voelde. Ze hadden vaak van dat soort vage praatjes als dat alle voedingsstoffen uit ons voedsel waren gehaald, doordat de gewassen door de moderne landbouwtechnieken werden opgejaagd te groeien. Ik kon alleen maar mijn wenkbrauwen optrekken. Anno 2017 had ze zo kunnen aansluiten bij hele hordes mensen die er inmiddels net zo over denken. Die leven van de complottheorieën over de voedsel- en farmaceutische industrie die ons allemaal willen bedotten en ziek maken.

Ik kon het allemaal niet serieus nemen. Ik haat zendingsdrang. Mensen die je willen overtuigen van hun standpunten, terwijl ze er geen klap van af weten. Gezond verstand is een groot goed. En daar

ontbrak het mijn moeder aan. Als ik opmerkte dat al die biologische groenten die ze kocht toch niet opgejaagd zijn en dat als ze die eet ze toch wel vitamines zou binnen krijgen, wilde ze dat niet horen.

Het meest treurige moment kwam toen ik, nadat mijn ouders allebei veel te vroeg overleden waren, in ons ouderlijk huis rondliep. Het was er koud en kil en ik werd er intens verdrietig. Ik trok de kelderdeur open en zag honderden potjes met vitamines en troep staan. Ineens werd ik er woest om. Al die rotzooi, al die smerige klo-tepillen, jarenlang. Jarenlang hebben ze ze geslikt. Wat heeft het opgeleverd? Geen jaar extra leven. Helemaal niks. Ik flikkerde alles in een vuilniszak. Op dat moment bezwoer ik mezelf opnieuw: houd je gezonde verstand. Koester het als een malle. Laat je nooit, nooit, in dat alternatieve kamp trekken. Ik smeet de kelderkast dicht, slikte mijn tranen weg en mikte de vuilniszak met de rammelende potjes in de kliko.

S Ik ken mensen die bij het ontbijt (ik vermoed geen bruine boterham met kaas) 25 pillen nemen. 25. Dan ben je toch gestoord?? Ik geloof er wel een beetje in hoor, maar van jou mag ik niet eens ginseng. Pfff.

S Wat als ... je niet blij bent met je gebit?

Je hebt van die tests waarmee je kunt uitrekenen hoe oud je wordt. Onzin natuurlijk, maar ik geloof zeker dat je algehele gezondheid van bepaalde dingen beter wordt, en dat je daarmee misschien wel wat jaartjes bij je levensverwachting kunt optellen. Flossen – en sowieso een goede tandhygiëne – is zo'n ding.

Ik ben een hysterische tandenpoetser. Ik kan bijvoorbeeld niet slapen als ik niet geпоetst heb. Mensen die zonder de smaak van tandpasta in hun mond hun bed induiken, snap ik gewoon echt niet. Flossen vergeet ik vaak, te veel gedoe. En tanden stoken deed ik jarenlang heel trouw, totdat mijn lievelingsstokers uit de handel gehaald werden. Dat is nu drie jaar geleden, en ik baal er nog bijna dagelijks van. Alle andere stokers zijn te dik, of breken terwijl ze zich tussen twee van mijn tanden bevinden. Of ik blij ben met mijn gebit? Mwah, soort van. Ben ik lang niet altijd geweest, hoor. Vooral een jaar of tien geleden vond ik mijn tanden te gelig. Daar kon ik op zich niets aan doen, dat is een typisch kenmerk van (oorspronkelijk, kuch) roodharigen. Twee keer heb ik mijn tanden professioneel laten bleken. Je moet dan een uur met een soort lasbril op in een stoel liggen, terwijl je mond zo ver is opengespreid dat je een bowlingbal naar binnen zou kunnen duwen. Jezus, wat deed dat een pijn; de tweede keer nog meer dan de eerste, waarschijnlijk was er een soort beschermlaag vakkundig weggelaserd of iets dergelijks. Ik besloot dit niet meer te doen, mij te afschuwelijk.

Toen Caesar een baby was, kwam mijn eerste roman uit – een groots moment voor mij, met (hoera!) veel aandacht van de pers. Mijn tanden waren inmiddels weer in hun normale kleur terugveranderd, en zo kon ik natuurlijk nooit op de foto. Ik vroeg mijn tandarts om hulp, en hij goot een gipsafdruk van mijn gebit. Daarmee maakte hij plastic mallen waar je zelf een soort bleekmiddel in kunt stoppen. Paar dagen een halfuurtje in, en je hebt een Mac-Cleans-smile. Negen jaar later heb ik die mallen nog steeds, en bestel ik af en toe online wat witspul voor het onderhoud. Ik raad het iedereen aan. Overigens sloeg ik die allereerste keer met die mallen wel een klein beetje door – op de foto's van die boekpresentatie heb ik een soort Gerard Joling-glimlach; als ik nog één dag langer was doorgestaan met dat spul, had ik licht gegeven in het donker.

Overigens zie ik steeds meer volwassen mensen met een beugel. Ik

heb als puber jarenlang een beugel gehad, en HAATTE dat kreng, dus ik moet er niet aan denken om nu WEER door die hel te gaan, ook al staan mijn tanden niet helemaal meer zo recht als de dag dat mijn beugel eruit ging. Ik vind het altijd iets infantieels hebben, een beugel bij een volgroeid iemand. Ik mis dan altijd de rugzak met boeken, en acne. Aan de andere kant vind ik het retecool als je dit als volwassene doet. Ik weet uit eigen ervaring hoe belangrijk een mooi gebit is voor je uiterlijk, en hoeveel zelfvertrouwen een rechte rij witte tanden je geeft. Als daar een beugel voor nodig is, doe! Bleken? Go! (Ik zou alleen die martelgang van het bleken in zo'n stoel overslaan, en meteen naar je tandarts gaan, maar wie ben ik?)

P Mij werd onlangs door de tandarts ook een beugel aangeraden. Ik dacht: Net even 27 jaar te laat, vriend. Ik ga daar nu echt niet meer mee lopen. Wat is nou twee jaar op een half mensenleven? wist hij uit te brengen. Ik had hem bijna een rechtse hoek gegeven. Alsof alles maar perfect en kaarsrecht moet zijn. Maar als je me vraagt heb je spijt dat je het 27 jaar geleden niet deed, zeg ik ja. En qua witheid? tja... mijn tanden zijn wit. Alleen als ik een selfie neem krijg ik een soort walking dead-smile, heel gek.

RELATIE

S Wat als ... je geen puf meer hebt voor seks?

De allergrootste valkuil als je je hebt voortgeplant: minder seks. Bij mij begon de ellende al tijdens de zwangerschap. Ik wilde in die periode het liefste zes keer per dag (en bedankt, hormonen), maar mijn toenmalige wederhelft hield het voor gezien toen ik een beetje een buik begon te krijgen. Hij vond het 'een raar idee'. Briljante reden (not!), maar laten we het daar nu niet over hebben.

Dat je niet een uur na de bevalling alweer ligt te ketsen met je partner, weet iedereen. Meestal ga je een paar weken na de bevalling weer voorzichtig wat proberen. Maar wat je van tevoren niet verteld wordt – omdat het een taboe is, of omdat iedereen denkt dat je dat uit jezelf wel snapt – is dat het bij de meeste stellen na de bevalling zeer droevig is gesteld met de seks, en dat die treurnis wel een jaar kan duren. Of dat het in sommige gevallen nooit meer helemaal goedkomt.

Het is logisch dat het minder wordt. Als je je eerste kind hebt gekregen, moet je niet alleen ongelooflijk wennen aan het zorgen en aan alle drukte, maar ook aan de immense verantwoordelijkheid die je ineens hebt. Daarnaast hebben vooral vrouwen soms de neiging om zich zo ontzettend op dat kind te storten, dat de partner al snel

op een heel ver tweede plan komt. Bij het tweede kind, en de derde, en de vierde, en de achtste, is het gewoon knetterdruk. Een gezin is een fabriek, die volgens militair regime bestuurd dient te worden.

In al die drukte is seks vaak het eerste wat erbij inschiet.

TRAP. NIET. IN. DIE. VALKUIL.

HEB. SEKS.

Jaja, knuffelen is ook belangrijk, en 'als je maar intimiteit deelt met elkaar', blablabla. Allemaal waar, maar ik heb het hier over seks. Niet knuffelen, niet over zijn rug kriebelen of met je hoofd op zijn borst naar *Samantha en Michael: enkeltje Torremolinos* kijken, nee, seks. Gewoon met genitaliën. Porno. Vrijpartijen waar je haar van in de klit gaat.

Geen zin? Dan maak je maar zin. Je weet heel goed dat die zin vanzelf komt als je eenmaal bezig bent. Te moe? Dan laat je je cow-boylarzen in de kast en ga je voor deze keer gewoon liggen.

Weet je wat het is? Seks is belangrijk. Het is het cement van je relatie-muur. Heel kort door de bocht is het op sommige momenten het enige dat jullie onderscheidt van beste vrienden/huisgenoten/collega-ouders. Als het goed is – of jullie het niet anders hebben afgesproken, *no judgement* – deel je deze intimiteit met niemand anders dan je eigen partner. En dan kun je op iemands rug kriebelen tot je een ons weegt, seks is toch echt het aller-, allerintiemste.

En trouwens... het is een uitgekiende manier om te investeren in je relatie. Ooit gaan al die kinderen de deur uit, en dan zullen jullie het toch echt (weer) met z'n tweeën moeten doen. Als jullie een gezond seksleven hebben, is de kans dat jullie relatie tegen die tijd nog steeds sterk is, veel groter.

En het is lullig om het ter sprake te brengen, maar hoe minder seks jij hem geeft, hoe groter de kans dat hij het buiten de deur gaat zoeken. En kun je hem dat echt kwalijk nemen?

Natuurlijk heb je niet altijd zin, en ik begrijp dat je af en toe gewoon te moe bent. En er is niets aan de hand om op die momen-

ten te zeggen dat je overslaat. Maar zorg dat je er niet in doorslaat, en probeer het in de regel gewoon te DOEN.

P Jajajaja, relatie-muur, gewoon gaan liggen, belangrijk, gewoon doen. Het zal allemaal wel Suus Ruis!! Maar als ik geen zin heb, heb ik gewoon geen zin! Je hebt een punt natuurlijk, seks is belangrijk. Maar dat van dat vier keer per week en zo, wat ik iemand hoorde beweren die 25 jaar getrouwd was, daar geloof ik dus geen hol van.

S Wat als ... je kind tussen jullie in slaapt?

Ik oordeel niet hoor. Nou ja, eigenlijk wel. Kinderen die in bed slapen bij hun ouders: blegh. Gewoon niet. Kijk je geen Supernanny of zo?

Ik herinner me een reportage in een blad waarin een gezin dolblij vertelde dat ze met het hele gezin in één bed sliepen. Ze hadden geloof ik vier kinderen, of veertien, en een speciaal bed laten maken dat zo groot was als mijn hele woonkamer. Het gaf ze een heel warm gevoel – en dan niet alleen als de nog niet zindelijke kleuter 's nachts over hen heen pieste.

Ik vind daar dus iets van. En dan niet alleen van het feit dat je onmogelijk meer in je eigen bed van bil kunt. Want ja, je kunt ook seks hebben op de keukentafel of op de bank. Snap ik best.

Ik vind het gewoon niet natuurlijk. Kinderen horen in hun eigen bed. Die gezelligheid creëer je maar overdag. Hippies.

Ooit zei een vriendin iets tegen me dat ik nooit ben vergeten. Mijn baby was een week of zes, en zij zei iets over de Tummy Tub waar ik mijn pasgeborene in baadde (dat is een emmer waarin baby's soort

van opgevouwen en rechtop in zitten). Zij vond het onzin dat er zoveel dingen op de markt waren die het gevoel van in de baarmoeder zitten, proberen te recreëren – de Tummy Tub, cd's met geluiden van water en een hartslag, dat soort dingen. 'Die baby's zijn er toch uit?' merkte ze op. 'Daar kunnen die wurmen maar beter tijdig mee gaan dealen. Waarom terug naar de baarmoeder?'

Destijds vond ik dat onzin, maar zoals gezegd heb ik het altijd onthouden. Misschien omdat er ergens een kern van waarheid in zit?

Hetzelfde geldt voor kinderen die bij hun ouders in bed slapen, vind ik. Wat wil je ermee bereiken? Dat je kind een gevoel van veiligheid krijgt? Onzin. Die veiligheid kun je prima geven als je kind zelf een heerlijke kamer heeft, en je voor het slapen gaan nog even bij hem kruipt of gewoon nog even lekker met hem kletst. Ooit zal hij toch echt moeten leren om alleen te slapen. En anders jij wel.

Ik denk dat het eerder eigenbelang is van de ouders die het op deze manier geregeld hebben. Het is namelijk ook heerlijk, zo'n zacht, warm, geurend lijfje tegen je aan in bed.

In de drie jaar na mijn scheiding mocht Caesar één nacht per week bij mij slapen, meestal de donderdag. Dan keken we eerst samen *Wie is de Mol* of *Expeditie Robinson*, om vervolgens dicht tegen elkaar aan in slaap te vallen. Misschien had ik dat nog wel jaren gedaan als ik niet was gaan samenwonen. Maar dat was één nachtje. De rest van de week had ik behoefte aan mijn eigen bed, voor mij alleen. Hoe lief en schattig en geweldig je je kinderen ook vindt, we wonen nu eenmaal niet in Afrika. Iedereen zijn eigen bed.

Kruip vooral heerlijk met al je negen kinderen op een grote hoekbank die je speciaal hebt laten maken, maar slapen doet iedereen in zijn eigen bed. En papa en mama doen daar ook nog iets anders. Want soms is een bed nu eenmaal comfortabeler dan het washok.

P Hahahahahahaha, kijk, daarom hou ik zo van je Suus! Helemaal eens.

S Wat als ... je moeite hebt met zijn familie?

Schoonouders... Er zijn – met name over schoonmoeders – talloze grappen over. Dat zijn maar grappen, maar feit is dat de relatie van een vrouw met de moeder van haar partner vaak een ingewikkelde is. En dat wordt in veel gevallen alleen maar erger als er kinderen komen. Want jouw schoonouders hebben hun kind(eren) op hun manier opgevoed, en met hun kleinkinderen zullen ze eveneens op hun eigen manier omgaan. En nee, dat zal niet altijd de jouwe zijn.

Toevallig heb ik er onlangs voor een artikel dat ik hierover moest schrijven, uitgebreid over gepraat met een psychologe. Die het – vond ik hoogst merkwaardig en verrassend – vooral voor de schoonmoeders opnam. Zij zijn degenen die hun zoon moeten loslaten, en dat kan soms lang duren. Deze psychologe benadrukte hoe belangrijk het is voor je relatie om een goede band met je schoonouders te hebben.

Voor mij is dat niet al te moeilijk, want mijn schoonouders zijn schatten waar je ook nog bijzonder goed mee kunt doorzakken, maar in het verleden heb ik er best mee geworsteld.

Met de moeder van mijn ex (de vader van Caesar) kon en kan ik het prima vinden, het is een lieverd. Maar ik was en ben het lang niet altijd eens met de manier waarop ze met Caesar omgaat. Tja, zeg daar maar eens iets van... Voorbeeld: vanaf dat Caesar meer woorden kon zeggen dan 'bal' en 'boe' riep zij altijd tegen hem dat hij de baas was. Ze bedoelde daar uiteraard mee dat hij mocht bepalen wat ze gingen doen, en waar ze mee gingen spelen.

Mijn bloedje vatte het echter iets anders op; als ze twee zijn zien ze nuance niet echt. Ik ben de baas. Mooi. Dan mag ik dus (uitsluitend) in gebiedende wijs tegen mijn oma praten (lekker efficiënt

ook, dan heb je minder woorden nodig), en als ze niet doet wat ik zeg, mag ik haar een klap voor haar kop geven om een en ander nog duidelijker te communiceren.

Zij vond het allemaal prima. Hij was immers de baas.

Als ze op haar vaste oppasdag met Caesar beneden was, en ik twee verdiepingen hoger zat te werken, kookte mijn bloed als hij weer eens tegen haar tekeerging. Het interesseerde me geen reet dat zij het goed vond, ik wilde niet dat mijn kind tegen wie dan ook praatte op die manier. Ik heb er wel een paar keer iets van gezegd, ook tegen hem, maar als je daar niet in gesteund wordt door degene die al die shit over zich heen krijgt, houdt het wel een beetje op. Uiteindelijk cancelde ik die vaste oppasdag mede om deze reden.

In het contact met je schoonouders is het altijd belangrijk dat je je grenzen aangeeft. Helemaal als het om de kinderen gaat. Het is bloedirritant als ze bij opa en oma allerlei dingen mogen die bij jou verboden zijn. En ongevraagd advies, of opmerkingen die onderhuids aangeven dat jouw opvoedtechnieken in twijfel worden getrokken, kunnen je gek maken. Maar laat het een beetje los. Opa's en oma's horen te verwennen, dus als je kinderen daar wat meer snoepen dan thuis, gaan ze daar echt niet dood van. Op elk advies waar je niet op zit te wachten, is maar één correcte repliek mogelijk: 'Dank voor de tip, maar ik wil het graag zelf uitvinden/op mijn manier doen.' Op 'ja maar...' antwoord je vervolgens gewoon met een serene Mona Lisa-glimlach (het is sowieso handig om die goed te oefenen).

Mocht je nou echt problemen hebben met je schoonouders, of zelfs strijd, dan is het altijd de taak van de persoon met de bloedband om er iets over te zeggen. Dus als jij gek wordt van het feit dat jouw schoonmoeder elke woensdag langskomt met een HEMA-rookworst terwijl jullie allemaal vegetarisch zijn, dan moet jij je mond houden. Laat het je man oplossen. Op die manier voorkom je ook dat er strubbelingen ontstaan tussen jou en je partner.

‘Pick your battles’ en ‘loslaten’ zijn hier de beste oplossingen. En als ze echt heel vervelend zijn: bedenk dan gewoon dat ze ooit in het bejaardenhuis zitten, of in een urn. Tot die tijd gewoon even geduld en die Mona Lisa-glimlach.

P Die schoonmoedersores, ik ken het niet. Ik heb een hele lieve schoonmoeder die zelf zeven kinderen heeft gebaard. Man, wat een vrouw is dat. En m'n schoonvader, prima kerel. Ze waren ook nooit betweterig of zo. Omdat ik zelf geen ouders meer heb vind ik ze eigenlijk nog waardevoller. Dus die urn, ik hoop dat dat nog even duurt!

S Wat als ... je man een flirt is?

Ik ben hondsjaaloers. Zo, dat is eruit. Ik ben er niet trots op, maar het is nu eenmaal zo. Ik was niet altijd jaloers. Laten we het erop houden dat mijn vertrouwen in mannen wat deukjes heeft opgelopen, en dat mijn huidige partner daar nu de zure vruchten van plukt.

Mijn vriend ziet er goed uit, en heeft jarenlang in de horeca gewerkt. Dodelijke combi. Hij flirt met iedere vrouw, en iedere vrouw flirt met hem. Vooral dat laatste. Vrouwen zijn net krokodillen; ze liggen geduldig met alleen die gemene oogjes boven water te wachten op hun prooi, tot op een onverwacht moment... HAP! Het interesseert de gemiddelde vrouw geen reet dat haar prooi gelukkig is met iemand anders.

Ik heb mijn vriend echt moeten opvoeden op dit gebied. Ik ken hem goed genoeg om behoorlijk zeker te weten dat hij niet over de

schreef zal gaan, maar in het eerste halfjaar dat wij samen waren, kon hij op Facebook behoorlijk de grens opzoeken in reacties op reacties van die wanhopige, middelbare tweedehandsjes die (niet al te) dubbelzinnig lieten weten hoe graag ze hun stoffige slip voor hem zouden uittrekken. Ooit schreef ik in *LINDA* een stuk over deze gretige dames, en hoe razend ik word van al die toespelingen. Vrijwel alle reacties van lezers waren hetzelfde: ga weg bij deze man, als hij respect voor je zou hebben, zou hij korte metten maken met deze hunkerende alimentatietrekkers. Uiteraard ging ik daarover nadenken. Was dat zo? Was ik blind en was mijn vent gewoon een respectloze eikel die achter mijn rug in zijn vuistje lachte om zoveel naïviteit van mij? Ik geloof het niet. Ik geloof ook oprecht dat hij het regelmatig inderdaad ECHT niet doorheeft als een vrouw op hem aast. Anders is hij een geweldige carrière als briljant acteur misgelopen. Voor horecamensen is het echt een manier van communiceren, en heus niet altijd een graadmeter voor trouw. Het duurde een tijdje voordat hij voelde wat voor mij de grens was in reacties van vrouwen op Facebook. Graadmeter: alles wat ook maar de minste hint zou kunnen zijn dat het de vrouw in kwestie heel misschien ooit wel zou gaan lukken om mijn vent in zijn geboortekostuum te zien: nee. Dubbelzinnige antwoorden op dubbelzinnige opmerkingen: nope. Eigenlijk was het net als met het opvoeden van een kind: herhalen, herhalen, herhalen, en hem keer op keer wijzen op hetzelfde. Eindelijk zag hij het verschil tussen 'vriendelijk' en 'op het randje'. Op Facebook is het inmiddels rustig – sinds mijn vriend niet meer hapt, en zo ongeveer om de dag een liefdesverklaring aan mij op het medium post, kozen de dames een voor een (waarschijnlijk makkend) eieren voor hun geld.

Neemt niet weg dat ik altijd nog wel andere dingen vind waar ik jaloers van word – op zich eigenlijk van iedereen zonder piemel die langer dan drie seconden met mijn man praat. Het is een soort dwangneurose geworden om na elke interactie van mijn vriend met

een vrouw aan hem te vragen of hij haar leuk vindt. Niet cool, *I know*. Maar ik heb blijkbaar voorlopig nog even die bevestiging nodig. Dit soort dingen kost tijd. Ik probeer de angel er soms maar met humor uit te trekken.

Mijn vriend stond op straat met onze buurvrouw te praten. Toen hij binnenkwam vroeg ik hem geïrriteerd of hij nou stond te flirten. Hij was even van zijn stuk gebracht, en ik zag dat hij aarzelde over zijn antwoord. ‘Nou?’ vroeg ik met een streepmond en mijn handen in m’n zij.

Toen moest hij lachen, en ik ook. Onze buurvrouw is 89.

Soms moet je maar een beetje proberen te grinniken om je neuroses en imperfecties. En om elkaar.

P Van oorsprong ben ik ook een zeer jaloers mens als het op liefde aankomt. Gelukkig geeft mijn echtgenoot amper aanleiding om jaloers te zijn. Hij is Facebook-loos, twitterloos, en op whatsapp zie ik nooit lekkere boerinnen voorbijkomen (hij is veearts). Maar ja, of dat iets zegt?

S Wat als ... je veel ruzie hebt met je man?

Ik kom uit een gezin waar nooit ruzie was. Fijn, zou je denken. Maar het was daardoor een enorme schok toen het ineens totaal mis ging tussen mijn ouders. Wij hadden geen idee.

Begrijp me niet verkeerd: ik vind dat kinderen horen op te groeien in een omgeving waar niet geruzied wordt. Ik geloof namelijk dat ruzie tussen ouders kinderen een heel onveilig gevoel geeft. Ik ben op dit gebied één keer ongelooflijk de fout in gegaan met mijn ex-man. Tijdens onze scheiding was ik op een gegeven moment zo

vreselijk woest op hem, dat ik een waas voor mijn ogen kreeg. Uiteraard wist ik dat mijn toen tweejarige kind op nog geen vijf meter afstand aan het spelen was, maar ik was zo ontzettend kwaad, dat zelfs dat me niet kon weerhouden van de meest afschuwelijke schreeuwpartij. Pas toen die lieve kleine peuter huilend aan mijn been hing en ‘ikke beetje bang’ riep, kwam ik bij zinnen. Ik zweeg en schaamde me heel, heel diep.

Ik ben sowieso niet echt een ruziemaker, maar daarna heb ik nooit meer iets anders gedaan dan tussen mijn tanden tegen mijn partner sissen: ‘Daar hebben we het straks wel over.’

In mijn geval vind ik dat extra belangrijk. Caesar heeft niets overgehouden aan de breuk tussen mij en zijn vader, maar als je ouders scheiden, is dat hoe dan ook moeilijk. Hij ziet zijn vader veel minder dan voorheen, en hij vindt het soms lastig om te kiezen wanneer hij waar wil zijn. Net zoals ieder kind van gescheiden ouders zou hij heel diep in zijn hart het liefste willen dat papa en mama gewoon weer bij elkaar komen.

Caesar heeft maar één vader, maar is ondertussen ook gehecht geraakt aan zijn stiefvader. Het zou een vreselijke impact op hem hebben als hij nog een scheiding moet meemaken. En nou wil een incidentele ruzie tussen mij en mijn vriend natuurlijk niet zeggen dat wij uit elkaar gaan – ik ben van plan om stokoud met deze man te worden, hoezeer het af en toe ook knettert tussen ons – maar ik denk dat Caesar wel degelijk die angst zou krijgen als wij ruzie zouden maken waar hij bij is. Voor hem is dat onveilige gevoel waarschijnlijk nog groter dan voor de meeste andere kinderen.

Voordat ik in de picture kwam, had mijn vriend een paar maanden lang een andere vriendin. Zij woonde in Noorwegen, en daardoor zagen ze elkaar zelden. Ze skypeten elke dag, en bijna elke keer hadden ze ruzie. Let wel: ze waren nog helemaal niet lang samen. En mijn vriend is ook nog eens een lieverd die in de basis niet gek te krijgen is. Mijn contact met hem kwam in die periode net een beetje

op gang, en ik hoorde de verhalen aan. Met alle goede wil van de wereld begreep hij maar niet dat zij altijd, maar dan ook echt altijd, een ruzie begon.

Gevoelsmatig snapte ik het ook niet, want ik HAAT ruzie. Maar ik legde hem uit dat er serieus mensen bestaan die ruzie fijn vinden. Lekker. Of dat ze vanuit hun jeugd niet anders weten, en gewoon op die manier communiceren. Dat soort mensen is doorgaans na drie minuten zo'n ruzie ook weer vergeten, en gaan over tot de orde van de dag. Helaas had hij zo iemand getroffen. Hij dumpte haar overigens met de snelheid van het licht en ging met ondergetekend zonnestraaltje verder.

Inmiddels zijn we een kleine twee jaar verder. Wij kunnen bij tijd en wijle ruziemaken op een manier waarop de kalk bij de burens van de muur flikkert. We doen dat echter NOOIT als Caesar thuis is, en dat vind ik voor iedereen die kinderen heeft, een absolute stelregel. De laatste tijd hebben we trouwens veel minder ruzie dan een halfjaar geleden. Hoe dat komt? Wij gingen heel goed kijken of er een rode draad te ontdekken was, en die was er. Als wij ruzie hadden (wat echt niet wekelijks was, hoor) ging het altijd over precies dezelfde zaken. Dat waren er maar een paar, maar altijd dezelfde. Rode knoppen die we bij elkaar weten te vinden, en dingen waar we het simpelweg nooit over eens gaan worden. Dat laatste hebben we geaccepteerd, en besloten om daar gewoon niet meer over te praten. Mocht jij veel ruzie hebben met je man, raad ik jullie aan om op dezelfde manier te kijken naar wat die ruzies dan triggert. En los dat op, of besluit gezamenlijk om over die dingen allebei je kop te houden. Tenzij je net als dat Noorse meisje bent en ruzie fijn vindt. Dan kan ik je verder ook niet helpen.

P Wij hebben regelmatig ruzie en soms is het dan zo dat we weer een tijd zwijgend langs elkaar heen lopen. Dan ben ik een soort Juliana en zit in de linkervleugel en hij een Bernhard in de rech-

tervleugel van ons huis. Maar ik moet zeggen dat het altijd maar van korte duur is. Op een zeker moment is er altijd wel weer iets om te lachen.

PSYCHE

P Wat als ... je gebukt gaat onder slapeloze nachten?

Het rare met slapeloze nachten is dat je pas merkt hoe erg het is op het moment dat je ze niet meer hebt. Dan pas, na een paar nachten te hebben doorgeslapen trekt er ineens een mist op in je hoofd. De watten verdwijnen. De hoofdpijn zakt weg. Helderheid! Hoelang leek dat geleden? Hoelang leek het geleden dat je vijf zinnen achter elkaar kon lezen zonder weer overnieuw te moeten beginnen? Ik heb iets van een jaar elke nacht onderbroken nachten gehad. Dat had te maken met de borstvoeding die ik gaf en alle vier mijn kinderen hadden de neiging dag en nacht om te draaien. Ik werkte overdag, en dan dronken ze niks, kwam ik om de hoek zetten dan roken ze me meteen en waren ze niet van me af te slaan. En dus zat ik de halve nacht rechtop de baby te voeden. Half zombie, half mens. Of misschien was het wel tien procent mens, negentig procent zombie. Toen ik twintiger was, viel me dat ook iets minder zwaar dan als dertiger, moet ik zeggen. Ik kan me herinneren dat ik met mijn jongste mijn oogleden niet eens meer open kreeg als ik weer rechtop moest zitten om te voeden.

Op mijn werk deed ik alles in dat soort jaren met behulp van post-its en ad hoc-beleid. Ik stond in de overlevingsstand. En gek genoeg

kreeg ik op mijn werk ook wel weer energie. Het leek alsof er een ander gedeelte van mijn hersens werd aangesproken dan thuis met de kinderen. Het zwaar vermoeiende van kinderen is dat ze constant je aandacht opeisen terwijl je zelf met iets anders bezig bent. Dat ze constant om je heen dreinen en iets van je moeten, voedsel, aandacht, drinken, luiers, spelen, *whatever*. Op je werk ben je in een andere modus. Je doet je ding. Dat wat je leuk vindt, als het goed is. Maar ook als het niet per se superleuk is, kan juist werk je even uit de sleur trekken. Ik ben ervan overtuigd dat je beter kunt werken een paar dagen in de week, dan thuis zitten en echt nergens meer aan toekomen.

Maar wat te doen aan je slapeloze nachten? Als het zo is dat het gaat om een baby die gevoed moet worden, dan zeg ik: *deal with it*, het gaat over. Baby's moeten nou eenmaal drinken, daar doet niemand wat aan. Er zijn van die wonderbaby's die meteen lekker doorslapen en die je tussen 11 uur 's avonds en 6 uur 's ochtends niet hoort. Maar er zijn er evenzoveel die tot een jaar lang een nachtvoeding willen. Mijn strategie is steeds geweest: geef ze tot een jaar die nachtvoeding. Daarna weet je echt wel zeker of je kind voldoende heeft gegeten of dat het hem om iets anders is te doen in de nacht. Dus, na een jaar gaat het om de cold turkey bij je kind. Tuurlijk kan er altijd iemand wakker worden van een nachtmerrie of als ze ziek zijn. Dat zijn allemaal onvoorzienigheden die je aandacht wel nodig hebben. Maar andere dingen als honger, dorst, aandacht, dat ga je in de nacht niet meer geven.

Dat zeg ik wel heel stoer, maar zelf heb ik meerdere malen kinderen bij mij in bed gehad, omdat ze 's nachts wakker werden en ik dan dacht: liever dat-ie in m'n bed slaapt dan dat ik de halve nacht wakker ben om hem in z'n bed te houden. Op de een of andere manier ging het dan ook vanzelf weer over. Het was gewoon een tijdelijk iets en ik gaf eraan toe. Mijn slaap was mij op dat moment meer waard dan de strijd.

Toch vind ik dat je, als het niet overgaat en er speelt dus niks medisch op de achtergrond, je paal en perk moet stellen aan kinderen die jouw nachten verstoren. Maak het ze heel, heel, helder. Nachten zijn voor slaap. Slaap is nodig. Zonder slaap wordt een mens gek. Dat is heel vaak aangetoond. Je bent geen zeurpiet of heks als je daar heel streng in bent. Je zult niet de eerste zijn die wegzakt in een psychose omdat je op een zeker moment helemaal niet meer kunt slapen al zou je het willen. Dus pak het aan *while you're strong!*

S Toen hij vijf was, heeft Caesar een periode gehad dat hij 's nachts wakker werd. Ik raakte inderdaad bijna in een psychose door de gebroken nachten. Ik gaf hem een digitaal klokje, en als het later dan vijf uur 's ochtends was, mocht hij zijn licht aandoen en op de iPad spelen (zonder mij wakker te maken!), anders moest hij in bed blijven. Als hij dan langer dan een uur wakker bleef, mocht hij naar mij toe komen, anders niet. Ik kon toen veel vaker doorslapen.

S Wat als ... jij en je vriendinnen uit elkaar groeien?

Toen ik begin twintig was, had ik een ontzettend dierbare vriendin. We spraken elkaar drie keer per dag, en zagen elkaar zeker twee keer per week. Toen zij een baby kreeg, zat ik een halfuur na de bevalling op haar bed. Ik geloof dat ik me net zo had verheugd op dat schattige kindje als zij. Maar ja, schattige baby's veranderen in peuters, en die veranderen weer in kleuters. Of in duivelsgebroed, zoals in dit geval. Die had ik even niet zien aankomen. Man, wat was dat kind vreselijk. Poeslief tegen me als haar moeder in de buurt was,

maar zodra mama uit het zicht was, gaf die kleine Chucky me de staar des doods. Ze heeft me zelfs een keer geknepen, zomaar uit het niets. Het zorgde voor een verwijdering tussen mijn vriendin en mij, nog meer toen zij en haar man uit elkaar gingen. Toen was dat addergebroed er namelijk ECHT altijd bij. Ik was als de dood voor die koter, maar kon ook moeilijk met een streng knoflook om mijn nek bij mijn vriendin aankomen en zeggen dat dat accessoire-technisch een nieuwe trend was. Ik bleef dus steeds vaker weg, tot onze vriendschap uiteindelijk heel langzaam doodbloedde. Achteraf gezien lag dat natuurlijk niet uitsluitend aan dat monster, ofschoon ik af en toe nog steeds badend in het zweet wakker word van de herinnering aan dat belialskind. Brrr. De verwijdering tussen ons was ook het gevolg van de verschillende levens die wij leidden. Ik was totaal nog niet bezig met kinderen, huiselijkheid en dat soort dingen. Ik zag elk weekend minstens één ochtend de zon opkomen als ik met andere kinderloze vrienden de kroeg uit rolde. Ik denk dat je ook egoïstischer bent als je nog zo jong bent; ik weet in ieder geval nog dat ik mijn vriendin helemaal niet wilde delen, hoezeer ik me daar ook voor schaamde. Ik wilde met HAAR de kroeg in, en net zoals vroeger uren bellen zonder dat er een jengelend kind in mijn oor zat te tetteren.

Ik was 33 toen ik Caesar kreeg. In mijn directe vriendengroep was ik niet de eerste, maar een paar van mijn vriendinnen werden nooit moeder. Hun levens zijn totaal anders dan het mijne, maar we zijn nooit uit elkaar gegroeid. Mijn hartsvriendin, die ongewenst kinderloos bleef, is stapeldol op Caesar, maar geeft het ook aan als ze mij even voor zichzelf wil hebben. En ik heb dat altijd begrepen. Moeder zijn is het allerfijnste wat er is, maar je bent daarnaast nog zoveel meer. Partner, collega, EN vriendin. Het moederschap mag je nooit volledig opslokken. Met mijn clubje beste vriendinnen, waarvan de helft zich niet heeft voortgeplant, spreken we ook geregeld af zonder grut. Niet omdat wij stiekem vinden dat de anderen

addergebroed hebben gebaard, maar omdat we het belangrijk vinden om ook met elkaar bij te praten zonder 'Ik wil naar huis, want er is hier geen WIFI!', en zonder soepstengels uit oren te trekken. Soms willen we gewoon even alleen maar vriendinnen zijn.

P Ik was de allereerste in mijn vriendenkring die kinderen kreeg. Vijfentwintig, studierend en zwanger, dat kwam niet veel voor. Dus nee, volgens mij zijn er nooit kinderen tussengekomen. Maar wel maakte ik veel minder tijd voor mijn vriendinnen. Ik ben ervan overtuigd dat we elkaar later allemaal in het bejaardentehuis heel veel gaan zien. ;-)

P Wat als ... je eenzaam bent?

Het moederschap kan een eenzame weg zijn. Ik zeg: kan, maar hoeft niet. Vaak is het in de eerste maanden met een baby behoorlijk wennen en heb je misschien wel juist liever rust aan je hoofd dan je meteen alweer in het vriendencircuit te begeven. Zelf heb ik me behoorlijk gefocust op mijn kinderen en m'n gezin. Ik ben nou eenmaal een huismus. Maar het kwam ook doordat ik veel werkte, en de tijd die ik dan thuis was, wilde ik graag dat gespuis van mij doodknuffelen. Ik heb dat nooit als een heel groot probleem gezien. Vooral omdat ik dacht dat de tijd voor sociale dingen nog wel weer zou komen naarmate de kinderen ouder zouden worden. Nou, goed, dat is deels waar gebleken. Want juist oudere kinderen hebben ook weer meer mentale hulp nodig, is mijn ervaring. Ik heb één beste vriendin voor wie ik altijd tijd heb gemaakt. Haar zie ik zeker één keer in de twee weken. We bespreken alles. De bredere ring vrien-

dinnen zie ik minder, maar ook met een regelmaat. Soms van één keer per jaar en soms zelfs nog minder. En weet je, volgens mij is daar dus helemaal niks mis mee. Ik zie mensen om mij heen hun weekenden volproppen met vriendenbezoekjes, die hun kinderen snotverkouden overal mee naartoe slepen om maar ‘leuke dingen’ te doen. Ben je dan minder eenzaam? Misschien wel.

Wat ik heb gemerkt is dat investeren in je omgeving veel vruchten afwerpt. Op je werk werk je, dus dat zijn meestal niet je vrienden. Het zou natuurlijk fantastisch zijn als jij zulk gaaf werk hebt dat je collega’s degenen zijn met wie je de kroeg in wilt. Dan moet je dat natuurlijk vooral doen. In mijn geval ben ik meer simpele dingen gaan doen. Sporten, een praatje maken met de burens, en eens niet het nuffige stadsvrouwje uithangen. Ik ben erachter gekomen dat mij dat veel leuke momenten oplevert. Het gaat dan niet om vriendschap of zo, maar wel net die momenten dat je je weer even goed kunt voelen.

Er zijn ook mensen die het schoolplein als socializeplek gebruiken. Dat is natuurlijk ook een heel goed idee. Zeker als je een leuke school hebt waar leuke kinderen en dito ouders rondlopen. Hoe makkelijk is het om als het klikt de moeder van Jesse uit te nodigen voor een wijntje of een koffie. Doe het vooral. Eenzaamheid is onverkozen een van de naardere in het spectrum van klotegevoelens. Toch kan het je ook juist verder helpen. Je leert jezelf er erg goed door kennen. Maar mocht jij nu met een verse baby struggelen met gevoelens van eenzaamheid, zorg dan in eerste instantie dat de relatie met je wederhelft even onder een vergrootglas gaat. Maak hem deelgenoot van jouw gevoelens. En los daarvan ga je jezelf aanpakken. Je gaat jezelf die kleine momentjes geven. Je stopt je baby in een draagzak en je gaat op stap. Maakt praatjes her en der. Dat is echt niet treurig of sneu. Tenminste, als je dat niet tegen iedere willekeurig passerende sloeber doet, maar tegen de bakker of de slager. Je zult zien dat je je minder rot voelt. Een mens is een sociaal dier. Zoek dus andere dieren.

S Ik denk dat het in deze ook belangrijk is dat je je ervoor openstelt. Zomaar een praatje maken is voor sommige mensen best moeilijk en eng. Als je met je kruost in de draagzak met je blik op je schoenen en een streepmond over de stoep loopt, ben je niet bepaald benaderbaar. Glimlach vooral lekker veel naar mensen. Heel zweverig, maar dat verandert je bui ook al.

S Wat als ... je gebukt gaat onder zorgen?

Ik heb één keer een hele nacht wakker gelegen van de zorgen om mijn kind. Hij was aan het kamperen met zijn vader. Mijn ex is een hardcore padvinder, dus kamperen doen die twee in ruwe bossen waar nauwelijks iemand is. 's Avonds had ik mijn voormalige echtgenoot aan de telefoon – ze hadden hun tent verplaatst naar een plek waar iets meer mensen waren, nadat een middelbare man – die daar niet aan het kamperen was – maar in de buurt bleef hangen en twee keer een in zijn eentje spelende Caesar had aangesproken met een vaag verhaal over een nest puppy's dat hij wilde laten zien. Wacht effe. Jullie hebben de tent VERPLAATST? Waarom heb je in godsnaam niet je spullen in de auto gegooid en een hotel gepakt? (Ikzelf ben niet zo'n hardcore padvinder, maar die conclusie had je misschien al getrokken.)

Ik heb die nacht echt geen oog dicht gedaan, nog geen één lullige seconde. Ik moest alleen maar huilen, en kon niet ophouden met denken aan de verschrikkelijke dingen die er zouden kunnen gebeuren. Ik ben nog nooit zo opgelucht geweest als op het moment dat mijn ex 's ochtends belde om te zeggen dat ze als roosjes hadden geslapen en die hele griezel nooit meer hadden gezien.

Het moederschap is niet alleen maar leuk. Alle ontplofte poepluiers waarbij de diarree tussen de tenen en in het kruin zit, het gejen-gel, de kinderruzies, de peuterpuberteit, de gewone puberteit, de grote smoelen: het is allemaal prima te doen, en het hoort erbij. Maar de zorgen die je hebt als je hebt voortgeplant, zijn bij tijd en wijle ondraaglijk.

‘Kleine kinderen, kleine zorgen, grote kinderen, grote zorgen’ is een cliché waar ik lang mijn wenkbrauwen van optrok. Grote kinderen konden toch veel beter gevaar inschatten, en opletten? Ik begin inmiddels te begrijpen waar het cliché vandaan komt. Want met elke centimeter die mijn zoon groeit, groeien mijn zorgen. Al maandenlang zoekt hij ’s middags met zijn vrienden naar Pokémons. Vaak lopen ze, maar ze fietsen ook regelmatig. Ik wil niet die bange zeikmoeder zijn die als enige dingen verbiedt, maar het idee dat die koters de spoorbaan oversteken om een virtueel beestje te vangen, maakt me doodsbang. Wat als...? En ik hoor minstens één keer per maand van een dorpsgenoot: ‘Zo, ik had je kind vanmiddag weer bijna onder m’n wielen.’

Ik ben bang als Caesar bij zijn vader is – want daar mag hij zelf fikkies stoken, ik ben bang als hij met oma naar het zwembad gaat, en ik ben bang als hij met gym in het hoge klimrek gaat – je kunt jezelf zomaar een dwarslaesie vallen.

Aangezien ik inmiddels dus geloof in het cliché, zet ik me maar schrap voor nog meer zorgen. Want ik moet er niet aan denken dat mijn kind een brommer krijgt, of een auto. Of dat hij als puber stoer gaat doen met vrienden en gaat comazuipen.

Voor mij is er eigenlijk maar één ding dat helpt tegen die afschuwelijke gedachten, waar ik soms echt fysiek onwel van word: ik sluit mijn ogen en visualiseer dat ik met een heel brede kwast een groot kruis door die gedachte zet. Als ik dan rustig dooradem en mezelf dwing er niet meer aan te denken, ebt het voor het grootste gedeelte weg. Ik ken mensen die dit zweverig zullen vinden (Hoi Phae!),

maar voor mij is het enige dat werkt, ook al is het maar een beetje. En als moeder moet je doen wat je moet doen om niet gek te worden. Toch?

P Whahaha met een kwast een kruis zetten door je gedachten? Tuuuurlijk Suus. Ach ja, why not. Ik denk ook bij het eerste hoofdpijntje of kniepijntje dat mijn kind ongeneeslijke kanker heeft. Totdat het echt een keer zo was dat mijn oudste bloed in zijn poep had. Mijn mond droogde uit, ik kreeg dagenlang geen hap door mijn keel. Een week lag hij in het ziekenhuis. Gelukkig was het niets ernstigs, maar echt, de Here verhoede dat mijn liefjes ooit ziek worden of iets overkomt.

P Wat als ... je niet weet hoe
je jezelf weer terugvindt?

Ik zie mezelf nog zo zitten. Mijn jongste in zo'n wipstoeltje en mijn oudste die om me heen dreutelde. Ik was boontjes aan het doppen en het ritmische geluid van de plonsjes van de vallende boontjes susten me in een halfwakker-slaap. Stoïcijns ging ik door met doppen. Het gekeuvel van mijn oudste, de jongste die lag te prutten en ik hoorde alleen maar 'plons', 'plons'. Al had er een troep met IS-strijders gestaan in mijn kamer, al was ter plekke daar de hemel gaan branden, ik was doorgedaan met mijn boontjes. Ik zat er zozegd een beetje doorheen. Het belangrijkste is dat je doorhebt dat je er doorheen zit. En vooral ook: onderzoek bij jezelf wat jij nodig hebt.

Dat kunnen natuurlijk heel simpele dingen zijn. Zoals slaap. Of

voeding. Of wijn. Of rust. Of afleiding. Of sport. Of uitdaging. Of boeken lezen. Allerlei dingen kunnen maken dat je jezelf kwijt bent. Dingen die je vroeger wel deed en nu niet meer. In mijn geval was het dat ik meer tijd met mijn kinderen nodig had. Toen. Ik werkte te veel, waardoor ik ze te weinig zag. Ergens voelde ik me daar dus heel slecht over. Ik stak al mijn tijd in mijn artikelen schrijven, ik was pas om zeven uur 's avonds thuis en daardoor zag ik mijn kinderen te weinig. Het gekke is dus dat je dat heel makkelijk kunt opvangen. Ik besloot namelijk om twee dagen vrij te nemen. Of wat ik ook weleens heb gedaan is een kind een dag van school houden en er lekker mee op pad gaan. Supergezellig. Het zijn soms de kleine ingrepen die maken dat grote problemen verdwijnen.

Het kan natuurlijk ook iets heel anders zijn waarom jij jezelf kwijt bent. Het kan ook te maken hebben met je lijf dat maar niet terugkeert zoals het ooit was. Of dat je alleen maar bezig bent met je kind en je totaal eenzaam voelt. Of dat je gewoon depri bent omdat je carrière niet wil vlotten. Wat het ook is, je zult op onderzoek moeten. En maak dat dan alsjeblieft niet veel ingewikkelder dan nodig. Want echt, mensen zijn zoveel simpeler dan je denkt. Eindeloos piekeren is heel erg zinloos. Dertigduizend keer hetzelfde traject bedenken en bepiekeren is echt het meest zinloze wat je kunt doen. Je energie loopt uit je weg en je zakt in de put. En dat weet je zelf vaak als geen ander. Dus ga eens na waar je wel blij van wordt. Ik kocht ooit eens een boekje met allemaal van die levensvragen. In eerste instantie dacht ik: wat een gelul. Het boekje ging over het aanboren van je creativiteit. Uiteindelijk bracht het me meer dan ik had verwacht. Het dwong me na te denken over welke mensen me geïnspireerd hebben. Wie ik nou echt goed vond in z'n vak. Welke mensen ik bewonder. Het gaf me nieuwe ideeën, en dat was ook het doel van het boekje.

Jij kunt voor jezelf ook zo'n moment bedenken. Loop eens een boekwinkel in. Langs al die tafels met boeken. Wat spreekt je aan en

waarom? Neem daar eens een uurtje voor. Je kunt niet van tevoren bedenken waar je uitkomt, maar ik weet zeker dat het je dichterbij jezelf brengt. Maar het kan natuurlijk evengoed zo zijn dat jij een avond doorzakken met je beste vriendin nodig hebt. Of een vriendinnenweekend. Dat je helemaal los gaat. En alles vertelt wat je dwarszit. En aanhoort waar je vriendinnen mee worstelen. Niets geeft zoveel energie als begrip en lol van en met de mensen die je liefhebt.

S Dit hoofdstuk zouden mensen moeten uitscheuren en boven hun bed hangen. Het kan inderdaad heel simpel zijn...

P Wat als ... je een kind hebt dat niet lekker in z'n vel zit?

Ik ben geen psycholoog. Heb niet doorgeleerd voor psychische stoornissen of aanverwante zaken. Maar ik heb wel common sense. En dat is iets waardevols, heb ik gemerkt. Want niet lekker in je vel zitten of een echt serieus psychisch probleem hebben, dat zijn twee heel verschillende zaken. Nu zijn er mensen die een echt serieus psychisch probleem hebben en dat zelf niet willen zien, maar dat is eveneens weer van een heel andere orde. Ik ga er hier maar even van uit dat het niet gaat om echt serieuze problemen. Al is het ook heel lastig om echt serieuze psychische problemen bij je kind te onderkennen. Zo denk ik weleens bij een van mijn zoons: zit hij niet te veel in zijn eentje? Moet-ie niet wat meer ondernemen met vrienden? Regelmatig hebben we er gesprekken over. Maar hij zegt dat hij niet ongelukkig is. Dat hij op school lol heeft. Is het gemakzucht dat ik hem wil geloven?

Er zijn vaak genoeg momenten geweest dat ik me even zorgen maakte. Nu nog steeds kan ik wakker liggen van de angst dat een van mijn kinderen een mentale ziekte krijgt. Een gebroken been heelt, een gat in je hoofd kun je hechten, maar een psychisch ziek kind is buiten je invloedssfeer. Net iets te vaak hoor ik van kinderen die vanwege pestgedrag of depressie een trein opzoeken om onder te springen. Iedere keer als ik erover lees krimpt mijn maag samen.

Als je je serieus zorgen maakt om je kind, dan moet je daar natuurlijk iets mee. Maar om te beginnen kun je eens een stevige wandeling met hem gaan maken. Tijdens het wandelen komen er allemaal dingen bovendrijven die je niet verwacht. Laat je kind praten als het wil. Vraag niet te veel. Wat ook wel wil werken is samen naar de stad gaan. Een beetje shoppen en vervolgens ergens lunchen, iets drinken. Dat kan met kinderen van elke leeftijd. Met kleintjes ga je een pannenkoek eten, met grotere kinderen naar een bageltent of iets anders hips. De crux is: niet te veel vragen. Laat ze vertellen. Ook al interesseert die game die hij speelt je geen ruk, luister naar zijn verhalen. Je moet nou eenmaal accepteren dat de werelden van jou en je kinderen best ver uit elkaar liggen. Waar je wel naar kunt vragen is wie er allemaal online zijn bij zijn game. Waar die gesprekken over gaan. Of wat hij op z'n mobiele telefoon eigenlijk doet. Niet dat hij daar dan helemaal eerlijk over zal zijn, maar dat hoeft ook niet. Je krijgt wel een tipje van de sluier.

Dit zijn dan de momenten dat je kunt polsen hoe het echt gesteld is met je kind. Vaak blijkt-ie dan best wel vrolijk. Knapt-ie op van de een-op-een-aandacht en heb je aan het einde van de dag een veel vrolijker kind. Daar was het allemaal om te doen. Ieder kind gaat door een moeilijke fase op een zeker moment, ongeveer vanaf zijn 11de jaar. Het is zaak in de gaten te houden of het normale identiteitssores is, of dat er iets serieuzers aan de

hand is. Zelf denk ik altijd alles wat je aandacht geeft groeit, dus ik probeer, als er tenminste niet alleen maar depressief wordt gekeken, gewoon m'n ding te doen en vooral degene die niet lekker in z'n vel zit een beetje te ontzien.

S Ik probeer ook altijd te luisteren, en niet te veel te vragen. Soms wil een kind lullen, soms niet. Ik vind dat je dat moet respecteren.

S Wat als ... je een midlifecrisis hebt?

Aan mij is de midlifecrisis vooralsnog voorbijgegaan. Oké, ik vind het best jammer dat ik op een leeftijd ben gekomen dat ik geen astronaut of hersenchirurg meer kan worden – zo'n rigoureuze carrière-switch is best een dingetje – maar in de basis heb ik relatief weinig last van 'Is dit alles?'-overpeinzingen. Misschien komt dat ook omdat ik gescheiden ben en inmiddels een kleine twee jaar een nieuwe man heb. Ik kan me voorstellen dat je in ieder geval sneller aan je partner gaat twijfelen als je al vijftien jaar met hem samen bent. In mijn werk maak ik nog steeds stappen, dus ook daar heb ik totaal niet het gevoel dat ik vastloop of in een sleur zit. Dat zal misschien ook anders zijn als je jezelf al jaren naar dezelfde 9-tot 5-baan op een muf kantoor sleept.

Maar goed, het gaat hier even om jou. En misschien heb jij wel het zeurende gevoel dat je op een dood spoor zit. Met alles. Tja, en wat doe je daar dan aan?

Ik ben maar een gesjeesde rechtenstudent, dus heb er niet voor gestudeerd, maar ik denk wel te weten hoe je eruit komt. Of, en dat

is misschien nog wel veel belangrijker, hoe je een dreigende midlife-crisis kunt voorkomen. Allereerst zijn mannen totaal anders dan vrouwen, ook waar het de gevreesde midlifecrisis betreft. Mannen kweken een stoppelbaard, kopen een Harley of een sportauto, en nemen een vriendin van negentien. Nou ja, zoiets.

Vrouwen zullen eerder vluchten naar Ibiza voor een langdurige workshop 'Vind jezelf!' of 'Omarm je innerlijke maangodin!'. Of ze scholen zich om tot levenscoach of tantragoeroe.

Of dat werkt? Hmm, laat ik het zo zeggen: mijn pad is het niet, maar de gedachtegang is op zich goed. Want als moeder/echtgenote/werkende vrouw is het soms lastig om te herinneren wie jij ook alweer zelf was. Het is essentieel om tijd voor jezelf te (blijven) nemen, om zo te weten wat JIJ fijn vindt, en welke kant je op wilt. Als je altijd maar bezig bent met anderen, kun je inderdaad op het punt komen dat je je afvraagt of je niet een totaal andere kant op moet met je leven. Sta er dus regelmatig bij stil, doe dat vooral niet pas op Ibiza tijdens de maangodin-cursus. Hetzelfde geldt voor die kerel waar jij wel misschien al twee decennia tegenaan moet kijken. Probeer niet te wachten met je afvragen of jij straks wel zijn rollator wilt duwen in Huize Avondrood, maar maak tussendoor de balans op. Kijk wat er beter kan, en bespreek dat met hem.

Natuurlijk kom je in een sleur met de man met wie je al tig jaar samen bent. En wij zijn tegenwoordig geconditioneerd om sleur iets slechts te vinden. Maar is het dat wel? Is het niet heel fijn om iemand zo goed te kennen? Om precies te weten wat iemand denkt? Jij kunt in deze periode misschien ook wel verlangen naar een toyboy van zesentwintig die jou elke avond uit elkaar trekt, maar hoe leuk is dat in de praktijk precies?

Soms moeten we dankbaarheid voor wat we hebben als uitgangspunt nemen, en ondertussen continu blijven onderzoeken of we daar nog wel echt happy mee zijn. En zo niet, proberen te achterhalen wat er dan anders zou moeten. Zoek daar vooral hulp bij. Van

een psycholoog of van een goede vriendin bijvoorbeeld. Of desnoods tijdens een 'zoek je innerlijke maangodin'-cursus op Ibiza. Maar dan was het eigenlijk al een beetje te laat, weet je nog?

P Mijn innerlijke maangodin, Suus, hou op met me hoor. Een midlifecrisis gaat vanzelf over als je in de overgang komt. Hebben we dat al besproken? Mijn god, ik ben bijna 45 en van alle kanten hoor ik al de vreselijkste verhalen. Dor, droog en seksloos. Maar ja, geen midlifecrisis meer.

P Wat als ... je het allemaal niet kunt bolwerken?

Voor sommige moeders is moeder zijn een tikje te veel in hun leven. Dat is wel een beetje lastig natuurlijk. Soms vraag ik me af waarom ze aan kinderen zijn begonnen. Die categorie laten we hier even voor wat het is, want dat is toch hopeloos. Als je een moeder bent die af en toe zuchtend door het leven gaat, lees dan vooral verder. Iedere moeder heeft het weleens te kwaad. Ook ieder mens heeft het te kwaad bij tijd en wijle. Dat is wat ik mezelf graag voorhoud: het hele leven is gedoe. Met of zonder kinderen.

Als je dat als basis neemt, valt veel al een stuk lichter. En wat ook fijn is om te weten dat uit verschillende onderzoeken is gebleken dat juist de moeders die allebei doen: substantieel werken en voor de kinderen zorgen het gelukkigst zijn. Want weet je, daar zit het hem in. Als jij een baantje hebt van drie dagen kun je op je werk niet het maximale uit jezelf halen en ben je ook nog thuis aan het sloven. En dat is dus de groep zuchtmoeders, zoals ik ze ben gaan noemen. Ontvlucht dat zuchtmoederschap door of meer te gaan werken, of

door zorg uit te besteden. Zelf heb ik na jaren gezemel over wie wat deed in huis – ik te weinig, hij te veel, gezocht en gesteun over ‘moet ik het dan maar doen’ van hem, eindelijk een schoonmaakster in huis. Mijn god, wat een genot. Wat een rust. Niet meer horen wanneer ik dacht de badkamer te gaan doen. Niet meer met die dweil in de weer. Heerlijk. De beste investering ever. Je wilt namelijk niet de hele dag alleen maar mopperen en zeikstralen. Van het huishouden pico bello op orde houden en andere ondankbare klussen doen is geen mens ooit vrolijker geworden, dat zul je snappen. Daarom moet je meer dingen inbouwen die je voldoening geven. Het klinkt misschien tegenstrijdig, meer werken om meer rust en lol te krijgen, maar het werkt dus wel zo.

Wil je dat niet, en kun je het toch niet helemaal meer bolwerken allemaal, klop dan in eerste instantie even aan de deur van de vader des huizes. Misschien kan hij ook wat meer doen wellicht? Als hij al meer dan fulltime buitenshuis werkt is het moeilijk, maar daar begint dus je gesprek. Je wilt niet meer dat hij meer dan fulltime buitenshuis werkt. Kom op, het is 2017, die kinderen zijn ook van hem, en je hebt ze samen gemaakt. Hij mag er ook best wat tijd in stoppen. Laat je niet in de val lokken dat het geld nou eenmaal nodig is. Nee, jouw ontwikkeling staat op het spel. Ook jij moet vooruit in je leven. Dat willen sommige mannen weleens vergeten. Je zult niet de eerste zijn die op vijftigjarige leeftijd straks gedumpt wordt voor een tien jaar jonger exemplaar. Die armoedeval, waar Jet Bussemaker vrouwen voor waarschuwde, die is er serieus. Daarom, niet mekkeren, meer gaan werken, voor jezelf opkomen en hulp inhuren daar waar het – financieel – kan.

S Zuchtmoeders zijn stom. Zuchtmensen ook. Doe er wat aan, of *forever hold your peace.*

S Wat als ... je er gek van wordt dat je nooit meer een seconde alleen bent?

Als ik het heel druk heb, werk ik in het tuinhuis van mijn schoonouders. Zij wonen vijf minuten verderop in het bos; de herten lopen er door de tuin. Mijn lieve schoonouders appen op die dagen af en toe dat het tijd is voor een thee- of koffiepauze, of voor een lunch. De laatste keer was mijn schoonmoeder de hort op, en zat ik tijdens mijn theepauze dus met alleen mijn schoonvader op de bank. We hadden het over alleen-zijn. Hij vond het verschrikkelijk, verzuchtte hij. Hij vond het oké om af en toe niemand om zich heen te hebben, maar als hij mocht kiezen zou zijn vrouw er altijd zijn. Veel gezelliger.

‘Echt?’ vroeg ik met grote ogen. Ik kon het me nauwelijks voorstellen. Ik hou zielsveel van mijn kind en mijn vriend, maar man wat ben ik blij als ze af en toe oprotten... eh... niet aanwezig zijn. Kuch.

Ik heb het altijd al gehad. Mijn ouders werden er al gek van toen ik nog maar een jaar of tien was – als de rest van de wereld tijdens onze vakanties in Spanje buiten was, en ik op mijn bed Suske en Wiskes lag te lezen. Maar ik had dat gewoon nodig. Ik ontspan het allermeeste als ik helemaal niemand om me heen heb.

Paradoxaal genoeg vond ik het allerfijnste aan zwanger zijn dat ik mijn baby 24/7 bij me had, zo gezellig. Maar goed, een baby die nog in je baarmoeder woont, hoeft geen schone luier, en vraagt niet waar zijn sokken/voetbal/Nintendo 3DS zijn.

En ook toen ik die baby uit mijn lendenen had geduwd, wilde ik hem het liefste dag en nacht bij me hebben. Maar, hoe lullig het ook klinkt om het hardop te zeggen, als je kind groter wordt, en de navelstreng iets meer door is, is het heel lekker om soms, heel soms, *ohne* te zijn.

Caesars vader was heel veel weg voor zijn werk. Toen wij nog bij elkaar waren, was ik dus heel vaak alleen met een kind dat boven lag te slapen. Ik vond het heerlijk als hij weer terugkwam, maar dat hoefde wat mij betreft ook weer niet al te lang te duren. Doeg hè!

Toen wij uit elkaar gingen, had ik nog meer tijd voor mezelf. Caesar ging immers regelmatig in het weekend naar zijn vader. In die week-ends sloot ik me vaak op in mijn slaapkamer. In het huis waar we destijds woonden, was deze enorm. Ik keek serie na serie, en kwam alleen mijn bed uit om te douchen en te eten. Man, wat kwam ik daarvan bij.

Toen ik een nieuwe relatie kreeg, was het schipperen. Mijn vriend vond het niet geweldig dat ik af en toe in mijn bubbel verdween, maar hij snapte en accepteerde het. Toen we serieus gingen praten over samenwonen, gaf ik aan dat ik wel ruimte nodig had voor mezelf – gewoon soms even in m'n eentje zijn. In de praktijk kwam daar weinig van. Mijn vriend is 's avonds vaak thuis. Ik probeer maar mijn momenten te pakken. We zitten nu nog midden in een verbouwing, maar ik wil van onze slaapkamer weer net zo'n boudoir maken als ik ooit had. Niet dat ik daar dan hele weekends in mijn bed kan gaan liggen rotten zoals ik dat na mijn scheiding deed, maar af en toe wel een paar uurtjes, toch?

Ik ben daarnaast gewoon heel duidelijk naar mijn twee mannen. Als ik na een lange werkdag mijn computer dichtklap, roep ik: 'Het komende kwartier ben ik er niet!' en ga een roddelblad lezen. Soms ga ik een paar uur naar de sauna, of even doelloos (nou ja...) in een winkelstraat lopen. Alleen. Het is een beetje een compromis, maar iedereen kan er op deze manier mee leven. En aan de andere kant: als ik dan weer thuiskom, of beneden, of simpelweg op aarde land, en ik zie mijn twee liefdes gierend met elkaar spelen op de PS4, besef ik dat dit eigenlijk nog gezelliger is dan een baby die nog in je buik zit.

P Mijn tijd voor mezelf is in de auto, op de A1. Mijmerend, meebullend op de muziek, luisterend naar radio 1, dingen bedenken. Dat zijn de momenten dat ik tot mezelf kom. De files? Het zal wel, boeit me niet. Ik kan daar toch niks aan doen, dus profiteer ik maar van de rust. Des te meer geniet ik juist van de kinderen als ik thuiskom. De warme armen om mijn nek, de drukte van alle stemmen. Ik hoop dat het nooit verstomt.

— SLO TREDE —

Dit is wat wij weten van het moederschap. Althans, dit was de selectie die uit ons kwam tijdens het schrijven van dit boek. We hopen dat je er wat aan had. Dat het je liet lachen en liet nadenken. Dat je misschien even dacht: wat een stomme wijven. Wat een slechte moeders! Maar misschien herkende je ook wel veel in wat we verteld hebben.

Bottom line is dat je het als moeder bijna niet fout kunt doen. Besef dat maar eens goed. Het heeft geen zin om je druk te maken over de toekomst van je kinderen. Het heeft nog minder zin om gestrest te raken over traktaties, Cito-scores of toetsen. Zorg eerst maar dat jij en je partner gelukkig zijn, dat is het allerbelangrijkste. Gelukkige ouders, gelukkige kinderen, dat blijkt uit ieder onderzoek. Gelukkige kinderen presteren ook weer beter. We blijven maar focussen op allerlei opvoedtheorieën, waar we vervolgens horendol en onzeker van worden, terwijl het uiteindelijk gaat om of jij zelf een beetje gelukkig bent. Kinderen die in een liefdevolle veilige omgeving opgroeien, hebben al een uitstekende basis om zelfstandige volwassenen te worden. Dus relax een beetje, neem het ervan, zolang het kan. Maak lol met je kinderen, voor je het weet zijn ze het huis uit. Je kunt nou eenmaal niet alles en zeker niet alles tegelijk. Daar is helemaal niks mis mee. En *in the end*, onthoud dit: mama is ook maar een mens!