

bij hoog-
sensitiviteit
en
introversie

De introverte moeder

Minder overprikkeling & meer balans
tussen **we-time** en **me-time**



Shirley Visser - Mommyhood

Soms wil ik vallen naar beneden in m'n ijzeren vest
Vanaf eenzame hoogte naar een veilige plek
Hier ben ik veilig
In het oog van de storm ben ik vrij
Hier heb ik niets te bewijzen
En die plek in m'n hoofd is van mij

(Snelle - 'Veilige plek')

Inhoud

Voorwoord	8
Hoofdstuk 1: Mijn persoonlijke verhaal	15
Ik als introvert	16
Zelfstandige blogger	18
Kinderwens en de verwachtingen	21
Zwangerschap	23
Moederschap	24
Het kwartje viel	26
Het gezinsleven	28
Hoofdstuk 2: We zijn niet verlegen	35
Introwattes?	36
Het zit allemaal in onze hersenen	44
Niet iedere introvert is hetzelfde	48
Positieve kanten	53
Hooggevoeligheid	60
Energiegevers en energienemers	67
Wat als je als introvert een relatie hebt met een extravert?	74
Sociale contacten	81

Hoofdstuk 3: Het moederschap	89
Introvert versus extravert kind	90
Een-op-eencontact	96
Slapeloze nachten	99
Speelgoed	102
(Zelfstandig) spelen	107
Prikkelarme uitjes	116
Hoofdstuk 4: De basisschoolperiode	123
Playdates en het schoolplein	124
Feestdagen	133
Kinderverjaardag	139
Vakanties	143
Verplichtingen	147
Zwemles	152
Hoofdstuk 5: Als introverte moeder in balans	157
Schuldgevoel	158
Grenzen aangeven	163
Me-time	168
Valkuilen	175
In balans	180
Dankwoord	185
Bronnenlijst	189



Voorwoord

Als je mij vraagt wat ik het liefste doe, antwoord ik altijd met 'schrijven'. Er gaat geen dag voorbij zonder dat ik een woord op papier zet en daarom was het eigenlijk heel vanzelfsprekend dat ik zeventien jaar geleden, toen de eerste blogs ontstonden, mijn eerste plek op het web startte. Bloggen doe ik na al die jaren nog steeds met veel plezier, nu in een iets andere vorm en over andere onderwerpen. En inmiddels is deze hobby al jaren mijn baan. Ik ben oprichtster van het blog Mommyhood.nl, waar ik dagelijks verhalen deel over het moederschap. Soms deel ik een leuke kledingcollectie, soms schrijf ik een review over een nieuwe kinderwagen of nieuw speelgoed, maar veel vaker schrijf ik eerlijk over het zijn van een moeder. Over de mooie momenten, maar ook zeker over alle *struggles* die ik ervaar. Gewoon, omdat het soms best lastig is om alle rollen in je leven te vervullen. Vrouw, vriendin, moeder, je eigen interesses en o ja, er moet nog geslapen worden ook. Doordat ik dit blog al ben gestart tijdens mijn eerste zwangerschap, zijn alle facetten aan bod gekomen en volgen mijn lezers al bijna acht jaar mijn reis. Van het wekelijks delen van de zwangerschapsverhalen tot aan het (drukke) leven met twee jongens. Regelmatig schreef ik over de combinatie introversie en moederschap, en ik wist al snel: hier moet meer over verteld worden. Iedereen heeft namelijk de

verplichtingen van het ouderschap op één staan, de eigen behoeften komen nu eenmaal op de tweede plek. Maar zeker voor introverte mensen zit tussen die twee dingen soms een groot verschil en is het belangrijk om de eigen behoeftes niet helemaal aan de kant te schuiven. Hierin balans vinden is moeilijk, maar als je die eenmaal te pakken hebt, kan het voor een hele hoop rust zorgen. Aan jou de taak om ook die introverte kant van jezelf blij en tevreden te houden. Met een opgeladen batterij functioneer je nu eenmaal beter én word je een leukere ouder voor je kind(eren).

Mijn zoontjes Skyler en Maddox zijn zeven en drie jaar, ik heb een lange relatie met Raymond van alweer bijna achttien jaar, ik heb een aantal heel goede vrienden, ik sport, ik ben zelfstandig ondernemer, ik ga graag naar concerten van Anouk en ondanks dat ik er soms nog moeite mee heb om goed naar mijn eigen gevoel te luisteren en mijn energielevel op peil te houden, weet ik het in goede banen te leiden. Een van mijn kinderen is meer introvert terwijl de ander toch wel extraverte karaktertrekken vertoont. En dat brengt weer de nodige uitdagingen met zich mee. Ik ben veel met ze samen, ben inmiddels een basisschoolmoeder en ik heb dus ook te maken met schoolpleinouders en activiteiten die bij het schoolleven komen kijken. Raymond, inmiddels mijn verloofde, heeft een drukke baan waardoor ik overdag de zorg voor de kinderen draag. Hoe is het precies om moeder én introvert te zijn? Om niet altijd die tijd alleen te kunnen pakken, om een schoolvriendje van je kind mee naar huis te nemen om hem een playdate te gunnen terwijl je zelf op je reserves loopt en om 's avonds doodop in bed te ploffen en precies op dat moment een kind te horen huilen?

Je wil dolgraag bij je kinderen zijn, terwijl je ook tijd alleen nodig hebt. Die continue tweestrijd zorgt ervoor dat je soms het idee hebt dat je helemaal niet geschikt bent voor het moederschap, terwijl je intens veel van je kinderen houdt. Omdat niet alleen jij hard bent voor jezelf, maar ook omdat de buitenwereld niet altijd begrijpt hoe het zit. Hoe was het voor mij toen ik erachter kwam dat mijn verwachtingen totaal niet overeenkwamen met de werkelijkheid? Ik vertel je graag over hoe ik mijn voornemens overboord heb moeten gooien om overeind te blijven staan. En ik hoop jou daarmee te inspireren en te helpen. Hoe ga je om met je al zo snel leeglopende batterij? En hoe zorg je ervoor dat je niet overprikkeld raakt en je evengoed die leuke moeder kunt zijn in de extraverte wereld van het moederschap? Om nog maar te zwijgen over de slapeloze nachten terwijl dat juist jouw oplaadtijd hoort te zijn, de speelafspraken die de basisschool met zich meebrengt, te veel speelgoed met te veel geluid en de Indoorspeeltuinen waar kinderen dolgelukkig zijn en waar jij het liefst in een hoekje zou willen huilen omdat er te veel prikkels binnenkomen. En anderzijds: wat zijn de introverte kwaliteiten die juist goed van pas kunnen komen? Want hoewel het moederschap soms best lastig is, is het natuurlijk ook nog steeds het mooiste wat er is. Het is alleen even zoeken wat voor jou het beste werkt.

Mijn zoektocht en alle verhalen die daarbij horen, deel ik graag. Eerlijk en open, zoals mensen van me gewend zijn, in de hoop dat je er iets uit kunt halen. Ik ben op zoek gegaan naar de juiste balans en handvatten. Om de batterij goed vol te houden, genoeg tijd te vinden en te nemen om weer op te laden en zo een goede moeder te zijn.



Hoofdstuk 1

Mijn persoonlijke verhaal





Ik als introvert

Als klein meisje was ik altijd al graag alleen. Ik had een handjevol vriendinnen met wie ik me op school prima vermaakte, maar na schooltijd was ik toch echt het liefste thuis. Mijn broertje daarentegen zocht zijn vermaak buitenshuis. Veel vrienden, altijd weg en totaal het tegenovergestelde van zijn oudere zus. Als ik in mijn eigen kamer zat met mijn boeken, schriften om in te schrijven, mijn huiswerk en muziek, dan hoorde je me niet meer. Dat was mijn tijd om op te laden, iets waar ik heel erg veel behoefte aan had zo na de sociale activiteiten die school met zich meebracht. Waarom voelde mijn broertje dit helemaal niet? Hoe kon hij wel opgeladen thuiskomen terwijl de gedachte aan deze uitstapjes me bij voorbaat al uitputte?

Het was niet zo dat ik geen vrienden had en geen aansluiting kon vinden. Op de basisschool waren er een paar vriendinnen met wie ik graag tijd doorbracht. Af en toe samen spelen, een rondje door de stad of in de pauzes met elkaar optrekken. Op de middelbare school en tijdens mijn opleiding was dit niet heel anders. Ik sloot me af en toe aan bij anderen in de kantine, sprak weleens af met iemand voor een drankje of een lunch, en na schooltijd maakten we samen huiswerk. Toch merkte ik dat dat niet altijd mijn voor-

keur had en dat ik vooral taken koos waarin ik op mezelf was aangewezen. Een-op-een ging het nog wel en dan had ik er ook wel zin in, maar bij grotere groepen haakte ik al snel af. Zo vond ik ook schoolfeesten verschrikkelijk, hadden schoolreisjes en met elkaar op een kamer slapen absoluut niet mijn voorkeur, had uitgaan mijn interesse niet, spraken grote groepen mensen me niet aan, vond ik het stom om intensief aan projecten te werken en stond een presentatie geven terwijl iedereen naar me keek gelijk aan de hel op aarde. Liet je mij de eindredactie doen van het gehele project, dan voelde ik me op mijn best.

Terwijl klasgenoten soms tijdens schooltijd al afspraken aan het maken waren, dacht ik alleen: laat mij maar gewoon naar huis gaan. Ik zocht naar mijn eigen ruimte, naar tijd alleen om op te laden na een drukke dag vol met lessen en sociaal doen. Ik heb nooit echt begrepen waarom dit precies was. Was ik dan zo asociaal? Waren het misschien helemaal geen goede vrienden? Was ik verlegen? Saai? Had ik een hekel aan mensen? Kon ik niet samenwerken? Jarenlang heb ik dat gedacht. Uiteindelijk had ik een boek nodig, en het moederschap, om tot de conclusie te komen dat ik introvert ben.

Inmiddels ben ik moeder, en juist door die reis ben ik begonnen met lezen over introversie. Ik vond het eerste jaar als moeder namelijk erg moeilijk en wist maar niet waar dat aan lag. Natuurlijk, de slapeloze nachten zijn vreselijk en het is echt even omschakelen om opeens de zorg te dragen voor een baby, maar ik leek er meer moeite mee te hebben dan andere moeders in mijn omgeving. De relatie, de kinderen, de sociale activiteiten, mijn werk als zelfstandig ondernemer, tijd voor mezelf. Tijdens een uitje naar de

dierentuin met een goede vriendin en onze kinderen, gaf ze me een boek over introversie. Ze had mijn *struggle* vanaf de zijlijn gevolgd. 'Hier, lees dit. Dit gaat namelijk over mij, maar ook over jou. Lees het en je zal de antwoorden vinden die je nodig hebt.' Door dat boek vielen de puzzelstukken op hun plek en leerde ik mezelf goed kennen.

Het boek dat ik kreeg was slechts het startsein: de afgelopen zeven jaar zijn voor mij een grote zoektocht geweest. Terwijl ik dacht dat ik gewoon asociaal, verlegen en ietwat saai was, heeft het begrip introversie mijn ogen geopend. Ik begon antwoorden te krijgen op de vragen die toch altijd door mijn hoofd bleven spoken. Ik ging van het gevoel hebben een beetje vreemd te zijn, naar wéten dat ik introvert ben. En het enige wat ik wilde, was tijd alleen om op te laden. Kreeg ik die tijd niet, dan was ik niet zo'n heel leuk mens. Best moeilijk als je net moeder bent geworden en alles graag zelf wil doen. Eindelijk begon ik mezelf te begrijpen.

Onderzoek waar jij gelukkig van wordt en waar jij meer tijd aan wil besteden. Ik las een geweldig stuk in het boek *Moeder genoeg* van Florine Duif. Ze vertelde dat het moederschap voelde als een nieuwe baan waarin ze haar weg nog moest vinden in het geheel. Het voelde alsof haar hart vergroot was door de liefde voor haar dochter, terwijl de ruimte voor haarzelf kleiner was geworden. De zin 'er was een rouwproces gaande waarbij ik afscheid aan het nemen was van mijn oude ik en reïncarneerde in een nieuwe ik' zal me altijd bijblijven. Ik denk dat we allemaal op het punt komen dat we deze transformatie ontdekken en zoeken naar een nieuwe balans, en misschien wel de nieuwe jij. Je kinderen worden het belangrijkste in je leven en dat terwijl je jezelf ook nog steeds op één zou moeten zetten. Je krijgt andere voorkeuren en kunt zelfs totaal niet meer weten wat je nu wel en niet leuk vindt. Je relatie kent opeens andere verhoudingen, vriendschappen gaan zich anders vormen, je interesses kunnen veranderen. Het kan echt een zoektocht worden naar wie je nu opeens bent en wat je graag zou willen. Nog steeds ben ik zoekende en denk ik wekelijks aan een nieuwe hobby of opleiding. Nog steeds zoek ik naar dingen die ik in mijn leven kan opschalen om mijn batterij weer op te laden. En nog steeds loop ik af en toe leeg van iets waar ik in eerste instantie toch energie van kreeg – of misschien wel hóópte dat ik daarvan ging opladen. Als iemand me vraagt waar ik mezelf over drie jaar zie, heb ik nog steeds geen flauw idee wat ik moet antwoorden.

Wat mij enorm helpt in dit proces is mijn wereld verbreden. Lees boeken over onderwerpen die misschien niet als eerste in jou zouden opkomen. Luister podcasts van mensen uit diverse vakgebieden, volg op social media personen van wie je iets hoopt te leren en omring je met

mensen die jou kunnen ondersteunen in dit proces. Ik ben bijvoorbeeld dol op online cursussen die je steeds meer op een laagdrempelige manier kunt volgen. Ik kan me opeens helemaal verliezen in een onderwerp, daar van alles over delen en het een maand later helemaal zat zijn. Ik heb me ingeschreven voor gitaarlessen, wat achteraf niks voor mij bleek te zijn. Ik rondde een cursus gewichtsconsulente af waar ik uiteindelijk niks mee gedaan heb en volgde onlangs nog een opleiding op het gebied van marketing, wat wél echt mijn ding bleek te zijn. Dat ben ik nu meer aan het onderzoeken en ik sta alweer aangemeld voor de volgende cursussen om de verdieping in te gaan. Je bent nooit te oud om te leren en te ontdekken. Zoals mijn oudste ooit eens tegen me zei: 'Van proberen kun je leren!' Probeer verschillende hobby's uit, experimenteer met verschillende sporten en ga op zelfontdekkingsreis. Ga schrijven en ontdek waar jij blij van wordt of neem een coach in de hand als je het echt niet meer weet.

Na heel lang twijfelen en echt even de weg kwijt te zijn geweest, heb ik samen met een coach mijn missie op papier gezet. Door mijn kernwaarden te ontdekken, mijn interesses te bespreken en gesprekken te hebben die mij sturing gaven, kwam ik op een voor mij hele fijne zin die ik bij al mijn handelen in mijn achterhoofd hou: 'Mezelf de tijd en rust geven om te moederen en naar een balans te zoeken tussen werk en privé, en tegelijkertijd aan de site te kunnen werken, te schrijven en andere moeders te inspireren.' Ik wil tijd voor mezelf, tijd voor mijn kinderen, anderen inspireren en genoeg ruimte en rust krijgen om dit te realiseren. Ga eens voor jezelf na wat voor jou belangrijk is en of dat nu goed in jouw leven is verweven.

Valkuilen

De grootste valkuil voor een introvert is het niet bewaken van je energieniveau. Alles staat of valt met hoe vol of leeg je batterij is. Het gevoel helemaal leeggelopen te zijn is heel vervelend. Het is een kunst om de signalen op tijd op te kunnen pakken om deze situatie te vermijden. Natuurlijk kan je batterij nooit helemaal vol blijven en zullen er heus momenten komen dat je halverwege de dag voelt dat je wel wat extra energie kunt gebruiken. Probeer dan al op de rem te trappen en blijf niet doorgaan tot je batterij helemaal leeg is en je geen boe of bah meer kunt zeggen. Geef je kind extra schermtijd en duik op de bank met een boek, ga een wandeling maken, doe een ademhalingsoefening of bel met een vriendin om je hart te luchten. Zoek naar manieren om extra energie op te doen om de rest van de dag goed genoeg door te komen. Zoek naar je eigen survivalkit. Het kan helpen om een lijst te maken met daarop tien kleine dingen die kunnen helpen om je batterij aan te vullen gedurende de dag. Op het moment dat je dan voelt dat je eigenlijk al behoorlijk overprikkeld bent, hoeft je niet na te denken over de mogelijkheden en kun je heel simpel iets van je lijst uitkiezen. Zo vind ik het heerlijk om op de bank te duiken met mijn kinderen. Tv aan voor hen en even een moment voor mezelf. Of ik zet een kop koffie voor mezelf, laat de kinderen boven spelen en pak mijn boek erbij. Als mijn vriend thuis is, roep ik dat ik echt even naar buiten moet, pak ik mijn koptelefoon en ga ik wandelen. Voor ieder moment van de dag zijn dingen te vinden die jou kunnen helpen, dus zorg dat je je oplaadmomenten helder voor ogen hebt en dat je altijd iets hebt om op terug te vallen.

Een andere valkuil is dat je behoorlijk teruggetrokken in je introverte bubbel blijft zitten. Dat kan absoluut heerlijk zijn,

begrijp me niet verkeerd. Ik vind zulke dagen fantastisch en geniet heel erg van pyjamadagen met mijn kinderen en het feit dat we dan helemaal niks hoeven. Zet mij een week binnen met de deuren op slot en ik voel ook totaal niet de behoefte om me er tegen te verzetten of om een poging te wagen om naar buiten te komen. Ik ben best een 'saai' persoon die lekker gaat op vaste dingen in de week en die niet al te veel sociale activiteiten nodig heeft. Maar het dopaminegehalte moet af en toe écht aangevuld worden. Te lang in je introverte bubbel verblijven kan ervoor zorgen dat je behoorlijk donkere dagen kent en dat zorgt ervoor dat het alleen maar moeilijker wordt om die drempel over te stappen en naar buiten te gaan. Als introvert kan je innerlijke wereld behoorlijk druk zijn, maar de buitenwereld kan daar soms helemaal niks van meekrijgen. Zorg dat je af en toe wat meer deelt van wat er allemaal in je omgaat en wat jou bezighoudt. Zorg iedere dag voor een frisse neus door een wandeling te maken en zorg dat je in contact blijft met de mensen om je heen. Een appje naar een vriendin kan er al voor zorgen dat je je niet alleen voelt. En als je de hele dag thuis bent geweest met de kinderen, is het fijn om 's avonds met een volwassene te praten. Je hoeft niet meteen de kroeg in te duiken maar een filmavond met een vriendin, een serie kijken met je partner of een yogales met anderen kan al voor een extra shot dopamine zorgen zodat jij iets gelukkiger wordt. Stap naar buiten, praat en deel. Dat je graag alleen bent, betekent niet dat je ook eenzaam moet zijn.

Je wordt als introvert geboren. Als je wordt opgevoed door behoorlijk extraverte mensen kan het zijn dat je wat extraverte trekjes krijgt aangeleerd, maar *in the end* blijf je de introvert met andere behoeften. Ga je dan ook niet

gedragen als extravert om erbij te horen. Je agenda hoeft niet helemaal vol te staan met uitjes en activiteiten, je hoeft niet de allemansvriend te zijn op het schoolplein en je hoeft al helemaal niet altijd maar ja te zeggen omdat je denkt dat dat van jou verwacht wordt. Vaak denken we ook dat dat van ons verwacht wordt, terwijl de ander het echt niet erg vindt als je een keer 'nee' verkoopt. Je bent echt niet meteen mensen aan het kwetsen als je je eigen plan trekt.

Vaak vinden anderen het juist erg mooi als je je eigen grenzen blijft bewaken. En als ze het niet eens zijn met je keuze, is dat ook oké. De relatie is echt niet meteen over. Je blijft dicht bij jezelf,

'HET IS ZEKER NIET VERKEERD OM AF EN TOE UIT JE COMFORTZONE TE STAPPEN EN DINGEN TE DOEN DIE JE IN EERSTE INSTANTIE NIET HELEMAAL BIJ JEZELF VINDT PASSEN'

de versie die die mensen juist zo leuk vinden. Doe jezelf een plezier en blijf je mooie zelf. Je bent goed genoeg en hoeft echt niet te veranderen omdat de wereld nu het meest is ingericht voor extraverte mensen. Het is zeker niet verkeerd om af en toe uit je comfortzone te stappen en dingen te doen die je in eerste instantie niet helemaal bij jezelf vindt passen. Daar leer je alleen maar van. Maar je continu gedragen als extravert gaat je echt niet helpen. Sterker nog: je loopt snel leeg, bent enorm overprikkeld en je voelt je niet meer jezelf. Dat heeft zijn uitwerking op jou, je kinderen en je gezin. Het kan ervoor zorgen dat je jezelf meer gaat opsluiten en minder contact zoekt met anderen. Het is je te veel geworden en je duikt je veilige introverte bubbel in omdat je de buitenwereld niet meer aankunt. Zorg er dus voor dat je trouw blijft aan jezelf en dat je daarnaar blijft handelen. Daar doe je niet alleen anderen, maar vooral jezelf een groot plezier mee.

Leestip

In Sorry dat ik te laat ben, maar ik wilde niet komen ontdekt Jessica Pan dat het leven momenteel niet is zoals ze het graag had willen zien en vraagt ze zich af of dat anders was geweest als ze extravert zou zijn geweest. Een jaar lang stort ze zich in situaties waar ze zich als extravert opstelt. Dit zorgt voor ongemakkelijke, maar soms ook voor leerzame situaties.

Een valkuil waar ik zelf nog veel moeite mee heb, is dat ik mijn introversie te veel laat leiden. En daarmee bedoel ik dat ik bijvoorbeeld te snel nee zeg op een playdate omdat ik op voorhand al denk dat ik het niet aankan. Als mijn oudste een vriendje meeneemt, wordt er negen van de tien keer buiten gespeeld of boven in zijn kamer gegamed. Ik heb daar vrij weinig omkijken naar en kan dus gerust over mijn eigen grens heen stappen en iets vaker ja zeggen. Ik roep al snel nee, terwijl ik dan eenmaal thuis denk: waarom kon het eigenlijk niet? De laatste jaren merk ik ook vaak dat mijn grenzen iets flexibeler zijn geworden. Ik heb ontdekt dat iets vaker spelen uiteindelijk voor weinig 'problemen' bij mij zorgt. Het is fijn om je grenzen af en toe te herevalueren en te kijken of je ze hier en daar kunt aanpassen als je merkt dat er veranderingen in beginnen te komen. Zo ook met het schoolplein: het eerste jaar voelde ik me ontzettend ongemakkelijk, maar inmiddels is dat aan het veranderen. Een situatie kan wennen en dan is het niet gek dat je eerder gestelde grenzen iets aangepast worden. Je mag ook zeker terugkomen op bepaalde zaken waar je eerder nee of ja tegen hebt gezegd.



Hoe zorg je ervoor dat je als hoogsensitieve of introverte moeder niet overprikkeld raakt en wél die leuke ouder kunt zijn in de extraverte wereld van het moederschap?

Hoe ga je om met slapeloze nachten, extraverte ouders op het schoolplein en in de kantine, speelafspraken, speelgoed met veel geluid en gillende kinderen in indoorspeeltuinen? Voor jou als introverte ouder is het extra belangrijk om de balans tussen we-time en me-time goed in de gaten te houden.

Shirley Visser, bekend van het blog **Mommyhood.nl** over introversie en moederschap, laat zien hoe je je batterij in de gaten houdt, genoeg me-time inplant en duidelijke grenzen stelt, maar ook wat juist je kwaliteiten als introverte ouder zijn. Het is aan jou de taak om die introverte kant van jezelf blij en tevreden te houden. Met een opgeladen batterij functioneer je beter én word je een leukere ouder. Je bent niet asociaal, helemaal niet saai en niet mensenschuw. **Je bent gewoon een fantastische moeder; én je bent introvert.**

- praktische tips
- herkenbare ervaringsverhalen
- oefeningen voor meer overzicht en balans



9 789021 575407

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen