

HET CONSULT - Hoe worden we milder voor onszelf als jonge ouder?



Als jonge ouder ga je een periode door die ongetwijfeld gepaard gaat met onzekerheid. Hoe blijf je hierin mild naar jezelf zonder nóg een verwachting erbij te creëren? Nina Dijkstra

Terwijl de wasmachine overuren draait en je baby de mijlpalen van het opvoedboek hardnekkig negeert, lijkt iedereen, van schoonmoeder tot Instagram, precies te weten hoe het beter moet. Zucht.

"Mocht het zo eenvoudig zijn, dan zou er één duidelijk boek zijn met alle antwoorden en wist elke ouder wat te doen", zegt opvoedingsexpert bij Kind&Gezin Liselot Desmet. "En dat is allesbehalve het geval. Ouder worden is een van de grootste transitie's die je kunt doormaken, en transitie's gaan gepaard met onzekerheid." Dat beeld mag volgens haar duidelijker naar voren komen.

"Je moet je kindje leren kennen, jezelf als ouder leren kennen én je partner als ouder leren kennen." Die veranderingen roepen heel wat vragen op, zegt Desmet. Vaak is het hard zoeken naar het juiste antwoord. "Het is een wisselwerking tussen ouder, kind en omgeving. Ieder met zijn eigen kenmerken, wat maakt dat het antwoord niet voorspelbaar is."

Gezonde afstand

Dat gevoel van tekortschieten komt zelden uit één hoek, zegt Bart Soenens, ontwikkelingspsycholoog en onderzoeker aan de UGent. "Enerzijds heb je verwachtingen die ouders zichzelf opleggen." Sommige ouders koppelen hun zelfwaarde sterk aan hoe hun kind het doet. "Als een kind het goed doet, dan kunnen ze blinken van trots. Bij problemen voelen zij zich eerder tekortschieten."

Ook problemen op school of in gedrag kunnen extra druk veroorzaken. "Dan ontstaat snel het gevoel: ik móét dit oplossen." Daarnaast is er de druk van buitenaf: partners, familie of maatschappij. "Het gevoel dat andere mensen verwachtingen hebben waar je aan moet voldoen." "Die factoren vormen een kluwen", zegt Soenens. "Een ouder die sterk perfectionistisch is, zal bepaalde gedragingen eerder waarnemen als ontoereikend. Daarbij hebben zij doorgaans een gevoelige antenne voor druk uit de buitenwereld."

Soenens ziet alvast potentieel in zelfcompassie als tegengif tegen deze zelfkritiek: "Zelfcompassie is de tegenpool. Het is een vriendelijke houding van mededogen tegenover jezelf." Ben je wat vergeten? Uit je slof geschoten? "Kan gebeuren, ik heb het niet slecht bedoeld en de volgende keer beter."

Volgens Soenens helpt het om met een helikopterperspectief naar jezelf te kijken. Dat betekent niet dat je onbetrokken bent, wel dat je minder laat inhakken op je zelfwaarde. Een gezonde afstand, met een zekere mate van humor dus: "Daar ging ik weer, typisch." Tegelijk draait het ook om verbondenheid. "Iedere ouder zit in hetzelfde schuitje." Dat gedeelde lot van ouderschap helpt om zaken in perspectief te plaatsen.

Maar hoe kom je tot deze staat van zelfmededogen in een periode van luiers, peuterpubers en slaapttekort? "Het is niet evident dat iedere ouder die houding zomaar kan aannemen", benadrukt Soenens. "Maar er zijn vitamines, of een zogeheten ABC, van psychologische noden."

Allereerst autonomie: "Wanneer je het gevoel hebt met je rug tegen de muur te staan, dat je onder druk staat om iemand te zijn die je niet wilt zijn." Zowel als ouder, stelt Soenens, maar ook buiten het ouderschap. Stel jezelf de vraag: "Als ik dit doe, ben ik dan mezelf?"

Houd het daarbij klein, zegt Desmet: een kop koffie, wandelen of bakken. Ben je iemand die graag zingt? Zing. Eventueel samen met je kind. "Het is een win-win voor beiden. Je ademhaling is anders en melodieën werken rustgevend voor jou en je kindje."

Netwerk

Daarnaast speelt het gevoel van competentie mee: doe ik het wel goed genoeg? Volgens Desmet bestaat er zoiets als goed-genoegouderschap: "Soms heb je het goed, soms niet. Beide zijn belangrijk om mee te geven aan kinderen. Zou je een perfecte ouder zijn, dan zou dat verschrikkelijk zijn voor je kinderen. Ze leren niet dat mens zijn betekent dat je het niet altijd juist hebt."

Ten slotte het gevoel van verbondenheid: "It takes a village to raise a child", iets wat volgens Desmet niet vanzelfsprekend is in deze maatschappij. Juist daarom is het belangrijk om uit te reiken naar een netwerk: "Een vriendin, de bakker of de buurvrouw. Als het fijn en gezellig is, kan diegene jou meer rust bieden."

Wat zou je wat vaker tegen jezelf mogen zeggen? "Mild zijn", zegt Desmet. "Je bent goed aan het zoeken en dat is oké. Ook anderen daarbij nodig hebben, is oké." En misschien verdwijnt net dát soms uit beeld, zegt Soenens: dat ouderschap naast vermoeiend en onzeker ook betekenisvol kan zijn.

NINA DIJKSTRA