

# Het perfecte-moeder-syndroom

Vanaf de geboorte van haar eerste kind probeerde journaliste Ingeborg Hoogsteen een perfecte moeder te zijn. Totdat ze beseft dat ze een betere en vooral leukere moeder is als ze toegeeft verre van perfect te zijn.

Mijn huis is regelmatig een bende, ik strijk alleen als het echt niet anders kan, mopper regelmatig op mijn kinderen en ik loop al jaren achter met foto's inplakken. Ja, ik geef het toe: ik ben niet perfect. Dat toegeven werkt voor mij als een bevrijding. Ik hoef thuis niet meer als een hysterische op te ruimen als een moeder haar kind na een speelafpraak komt ophalen. Ze mag best weten dat in mijn huis geleefd en vooral gespeeld wordt. En zijn mijn kinderen stierlijk vervelend in de supermarkt? Dan zeg ik daar nu wat van. Ik probeer me niets meer aan te trekken van de nieuwsgierige blikken van omstanders, terwijl ik voorheen met een rood aangelopen hoofd en een bevroren glimlach siste dat ze moesten ophouden. Wierp mijn kind zich krijsend op de grond, omdat hij van mij geen pak kinderkoekjes in de winkelwagen mocht gooien, dan probeerde ik hem onhandig overeind te trekken. De mensen in de winkel moesten vooral niet denken dat ik mijn kinderen niet onder controle had. Nu loop ik rustig verder en werk ik mijn boodschappenlijstje af. Meestal worden mijn kinderen vanzelf weer rustig of ik leid ze af en vraag bijvoorbeeld of ze een pak melk voor me willen pakken. Dat werkt stukken beter voor mij en voor hen.

## SCHULDGEVOEL

Het duurde lang voordat ik durfde toe te geven dat ik geen perfecte moeder ben. Sterker nog: ik deed er lange tijd alles aan om er wel een te zijn of in elk geval zo over te komen. Mijn drang naar volmaakt moederschap en het daarbij behorende schuldgevoel begon al tijdens mijn eerste zwangerschap. Zo vond ik dat ik goed voor de ongeboren baby moest zorgen door zo gezond mogelijk te eten.

Ik liep met een grote boog om alle verboden etenswaren als brie, niet-doorbakken biefstuk en filet americain heen, dronk nog maar twee koppen cafeïnevrije koffie per dag en bleef uit de buurt van rokende mensen. Als ik me per ongeluk aan een zak winegums had vergrepen, voelde ik me al een falende en slechte moeder.

## OVERDREVEN SCHOON

Ook Annet, moeder van Ties (2), werd al tijdens haar zwangerschap overvallen door perfectionistisch moedergedrag. "Al maanden voor de uitgerekende datum had ik de babykamer tiptop in orde. Het uitzetlijstje voor de baby had ik uitgespeld en stapeltjes friskewassen en strak gestreken rompertjes, truitjes en mutsjes lagen klaar in de brandschone kast. Ik had al een babyfoon, een thermometer en zelfs een kruik, hoewel ik hartje zomer was uitgerekend. Kortom: ik was er helemaal klaar voor." Toen de verpleegkundige van het consultatiebureau op bezoek kwam, voelde Annet zich een geweldige aanstaande moeder. Voor eventjes. "De verpleegkundige had toch iets aan te merken: de hydrofiële luiers die ik braaf op de voorgeschreven temperatuur had gewassen en bacterievrij had gestreken, had ik in een plastic zak moeten opbergen. Zodra de verpleegkundige de deur uit was, heb ik de luiers meteen weer in de was gedaan, gestreken en keurig opgeborgen."

Ook na de geboorte van Ties was Annet een tijdlang overdreven schoon. "Stel je voor dat hij iets zou oplopen. Zeker toen hij begon te kruipen was ik daar bang voor. Als ik terugkijk, vind ik dat ik behoorlijk overdreven bezig was. Maar nu, twee jaar later, ben ik goddank mezelf >



'Mijn drang naar volmaakt moederschap begon al tijdens de zwangerschap'

## 'Pas als het naar aap begint te ruiken, stop ik het beddengoed in de was'

< weer. Schoon is schoon, vind ik nu. Als een kind opgroeit in een klinische omgeving, wordt het bij zijn eerste ontmoeting met bacteriën doodziek. Een beetje vuil is goed voor de weerstand."

Dat is tegenwoordig ook mijn motto. Al dacht ik daar na de geboorte van mijn dochter anders over. Vol bewondering had ik naar mijn kraamverzorgster gekeken, die mijn huishouden schijnbaar moeiteloos onder controle had. Mijn huis was nog nooit zo schoon en opgeruimd geweest. In mijn beleving hoorde alles wat zij deed tot de dagelijkse taken van een moeder. Jarenlang heb ik mijn uiterste best gedaan om alles wat, volgens mij, bij het perfecte moederschap hoorde, zo goed mogelijk uit te voeren. Ik gaf mijn baby de eerste zes maanden borstvoeding, omdat dat het beste voor haar was en probeerde met volle teugen van de babytijd te genieten. Maar ik voelde me vooral moe en opgejaagd. Al deed ik nog zo mijn best, er bleven zo veel huishoudelijke en moederlijke taken liggen waar ik maar niet aan toe kwam. Als mijn man uit zijn werk kwam en bijvoorbeeld vertelde dat mijn schoonmoeder die avond kwam oppassen, raakte ik in paniek. Ik wilde niet dat ze zag dat ik nog steeds niet was toegekomen aan het opvouwen en strijken van drie wasmanden vol schoon wasgoed en dat er kruimels en hagelslag onder de keukentafel lagen. Terwijl ik als een tornado door het huis ging om alles voor het oog op te ruimen of weg te moffelen, keek mijn man me meewarig aan. Hij snapte niet waarom ik me zo druk maakte: als zijn moeder zich aan die dingen stoorde, was dat toch haar probleem? Dan moest ze zelf de stofzuiger en strijkplank maar pakken.

### KEERPUNT

Ik wist dat hij gelijk had, maar wilde nog niet toegeven dat ik geen vlijtige huisvrouw ben. Het keerpunt kwam pas twee jaar later, toen een moeder bij de peuterspeelzaal mij trots vertelde dat ze drie weken lang aan een traktatie voor haar jarige dochter had gewerkt. Ik verklaarde haar voor gek. Fijntjes beet ze me toe dat goede moeders dat met alle liefde voor hun kind doen en dat ik blijkbaar niet genoeg voor mijn dochter overhad. Op dat moment besepte ik dat ik mezelf jarenlang gek had gemaakt. Dat een schoon en opgeruimd huis, wel of niet

gestreken kleren en de tijd die je aan traktaties besteedt niets zeggen over de liefde voor je kind en je kwaliteiten als moeder. Ik besloot niet meer mee te doen aan de ongeschreven wedstrijd onder moeders om elkaar te overtreffen en de perfecte moeder uit te hangen. En dat had ik jaren eerder moeten doen. Toegeven dat ik een moeder ben die liever een tijdschrift leest dan de badkamer poetst, blijkt aanstekelijk te werken. Enkele vriendinnen vertellen openhartig dat ze eigenlijk vooral opruimen en schoonmaken als ze visite krijgen. Dat ze zaterdags tot elf uur in hun ochtendjas rondlopen en ook al in geen maanden hun ramen hebben gelapt.

### MOEDERMEETLAT

Ellen, moeder van twee dochters van 4 en 5 jaar, pleit voor het verdwijnen van de onzichtbare meetlat onder moeders. "Laten we ophouden ons aan elkaar te meten. Waarom doen we niet gewoon waar we onszelf goed bij voelen? Voel jij je goed, dan voelt je kind zich ook goed. Als ik 's avonds mijn jongste naar bed breng en zij me een dikke knuffel geeft en zegt dat ik de aller-allerste moeder ben, weet ik dat ik het goed genoeg doe. En dat is voor mij voldoende. Laatst vroeg iemand mij: 'Doen jouw kinderen niet aan sport?' Ik was geneigd me te verontschuldigen en mompelde: 'Eh... Nou, ze zitten wel op zwemles.' Mijn kinderen houden gewoon niet van sport. En ik vind het helemaal niet erg dat ik niet tig keer in de week van hot naar her met ze hoef te rennen. Ik ga ze niet tegen hun zin naar een sportclub brengen."

Ook Belinda, moeder van twee zonen van 3 en 4 jaar, probeert de lat voor zichzelf minder hoog te leggen. "Toen mijn oudste klein was, was ik erop gebrand dat hij altijd verantwoord eten kreeg. Ik gaf hem altijd een groentehapje en zorgde ervoor dat hij geen enkele dag fruit miste. Ik was bang dat hij belangrijke vitamines zou missen als we een dagje minder gezond aten. Dus had ik multivitamines in huis gehaald, die ik hem gaf als ik twijfelde of hij genoeg had gehad." Dat ging zo door totdat ze ergens las dat een kind niks oploopt als hij een paar dagen minder goed eet. "Zelfs al zou hij of zij even helemaal niets eten. Ik realiseerde me dat een kind niet zomaar omvalt als het eens een dag geen fruit krijgt en werd daarna



### Bekentenissen top 8

Ben je ook een verre van perfecte moeder? Weet dan dat de meeste moeders dat zijn, al zullen sommigen dat nooit toegeven. Bekentenissen van enkele 'imperfecte' moeders:

- 1 EEN GAT IN HAAR MAILLOT? IK LAAT MIJN DOCHTER DIE MAILLOT GEWOON ACHTERSTEVOREN AANTREKKEN. NIEMAND DIE HET ZIET.**
- 2** Toen mijn kind zich laatst 's ochtends niet wilde aankleden, heb ik hem in zijn blote billen op de achterbank van de auto gezet, met zijn kleren naast hem. In no time had hij zichzelf aangekleed.
- 3 ALS MIJN ZOON PER SE ZIJN FAVORIETE BROEK WIL DRAGEN DIE IN DE WASMAND LIGT, HAAL IK 'M ER GEWOON UIT. AAN HET EINDE VAN DE DAG ZOU DE SCHONE BROEK TOCH OOK VIES GEWEEST ZIJN.**
- 4** Als ik geen zin of tijd heb om verantwoord te koken, eten we gerust een paar dagen achter elkaar kant-en-klaar of makkelijk.
- 5 TEGEN MIJN DOCHTER HEB IK GEZEGD DAT HAAR FAVORIETE TRUI WAS VERSLETEN EN DAT IK HEM DAAROM HEB WEGGEGOOID. DE WAARHEID IS DAT IK DIE TRUI AFSCHUWELIJK VOND EN HEM IN STUKKEN HEB GEKNIPT.**
- 6** Toen het konijn van mijn kinderen doodziek was, heb ik hem niet naar de dierenarts gebracht. Zo'n spuitje kost vijftig euro. Dat had ik er niet voor over.
- 7 ELKE WEEK DE BEDDEN VERSCHONEN? PAS ALS HET IN DE SLAAPKAMER NAAR AAP BEGINT TE RUIKEN, STOP IK HET BEDDENGOED IN DE WAS.**
- 8** Soms vraag ik de buurvrouw of zij even wil oppassen. Ik doe dan een dutje, ga onder de douche en kan dan het moederschap weer aan.

minder streng voor mezelf. Ik let er nog steeds op dat de jongens een keer per dag fruit krijgen, maar als we een dagje weg zijn of twee dagen achter elkaar patat en panenkoeken eten, ren ik niet meer achter ze aan met een vitaminepil. Ze zijn gezond en daar gaat het om."

### LOSLATEN

Jolijn, moeder van een 6-jarige zoon en twee dochters van 4 en 2 jaar, deed lange tijd haar uiterste best om haar kinderen zonder kleerscheuren te laten opgroeien. Daarin sloeg ze soms door. "Ik ben psycholoog met een eigen praktijk waarin ik onder andere werk met ouders en kinderen. Met mijn achtergrond vond ik dat ik alles moest zien, weten en vooral snappen van mijn kinderen. Zo poepte mijn zoon nogal eens in zijn broek. Ik vond dat erg vervelend en merkte dat ik gefrustreerd raakte en boos werd. Broekpoepen hoorde en paste niet in mijn perfecte plaatje." Ze bleef hem vragen of hij naar de wc moest en hield nauwlettend in de gaten of hij aanstalten maakte zijn behoefte in zijn broek te doen. "Dat werkte alleen maar averechts. Mijn zoon werd zenuwachtig van me, waardoor het alleen maar erger werd. Ik vroeg mezelf toen af waarom ik boos werd en kwam erachter dat ik niet boos op mijn zoon was, maar op mezelf: ik was immers niet in staat om het te voorkomen en het patroon te doorbreken. Mijn man zei dat ik het moest loslaten en dat hij deze situatie zou oplossen. Hij beloofde mijn zoon als het goed ging. Dan mocht hij even met de spelcomputer spelen. Was het niet goed gegaan, dan probeerden we allebei neutraal te reageren. Het allerbelangrijkste was dat wij, en vooral ik, er niet elke keer een drama van maakten. Na een paar weken was het broekpoepen over. Als je accepteert dat je soms in een valkuil trapt en dat niet leuk vindt van jezelf, ben je al een heel eind. Ik merk dat ik veel makkelijker voor de kinderen ben als ik de boel meer loslaat en zorg voor genoeg oplaadmomenten voor mezelf, bijvoorbeeld door te gaan hardlopen, een uurtje te wandelen of door yoga. Daar wordt de sfeer veel beter van."

Dat merk ik ook. Uiteindelijk ben ik dicht bij mijn beeld van 'de perfecte moeder' gekomen door dicht bij mezelf te blijven. Ook al is dat in een huis met hagelslag onder de eettafel en strepen op de ramen. ■