**Welke ouders laten we aan het woord?**

In het boek *Mindful met je baby* worden regelmatig ervaringen van ouders (uit het dagelijks leven met hun baby of uit de training) beschreven. De verhalen zijn geïnspireerd op wat ik hoorde in de trainingen die ik gaf, maar zijn nooit één-op-één te herleiden tot een bepaalde deelnemer. In het boek worden de ouders slechts kort geïntroduceerd; in deze bijlage kun je wat uitgebreidere introducties lezen. Ook geef ik in deze bijlage extra achtergrondinformatie over mijzelf.

*Lonneke*

Lonneke is 34 jaar, en moeder van Luke van 2 jaar en Dave van 4 maanden. Lonneke is samen met Matthew, die ze 6 jaar geleden heeft ontmoet toen ze als onderzoeker in Engeland werkte. Sinds vier jaar wonen ze samen in Nederland. De zwangerschap van Dave verliep goed, tot ze in het derde trimester last kreeg van een te hoge bloeddruk. Ze moest veel rust nemen, wat moeilijk was omdat ze al een peutertje had. Door oplopende klachten en doordat de groei van Dave achterbleef, is ze met 35 weken zwangerschap ingeleid. Dave heeft vier weken in het ziekenhuis gelegen voordat hij mee naar huis kon. Doordat Dave aanvankelijk te weinig energie had om zelf te drinken, kreeg hij voeding via een sonde. Lonneke had heel erg gehoopt dat ze hem later alsnog borstvoeding zou kunnen geven, zoals ze bij Luke had gedaan. Dit is niet gelukt en daar heeft ze nog steeds verdriet over. Alhoewel de artsen zeggen dat Dave nu goed gezond is, heeft ze last van zorgen over een eventueel blijvend effect van de medische problemen tijdens de zwangerschap en de vroeggeboorte. Voor Luke was het laatste deel van de zwangerschap niet leuk omdat mama veel moest rusten en hij meer door anderen opgevangen werd. Hij moet ook erg wennen aan de nieuwe situatie met een broertje en reageert met driftbuien. Lonneke heeft nog steeds een baan als onderzoeker, maar is nog niet teruggekeerd naar haar werk omdat ze zich nog niet tot werken in staat voelt. Ze hoopt dat ze vertrouwen kan gaan ontwikkelen in de gezondheid en de ontwikkeling van Dave.

*Maureen*

Maureen is 26 jaar, en moeder van Dirkje van 14 maanden. Maureen had al vier jaar een knipperlichtrelatie met Ole toen ze onverwachts zwanger werd. Alhoewel de situatie voor hen niet ideaal was, waren ze allebei erg blij met de zwangerschap. Aanvankelijk zijn ze gaan samenwonen, maar in die periode kregen ze zo vaak ruzie, dat ze besloten weer apart te gaan wonen. Er werden duidelijke afspraken gemaakt over wanneer Maureen en wanneer Ole voor de baby zou zorgen. De eerste zes maanden zou Ole vanwege het voornemen van Maureen om borstvoeding te geven alleen overdag voor de baby zorgen, en daarna zou er opgebouwd worden om de baby ook nachtjes bij Ole te laten zijn. Toen Dirkje 6 maanden werd, voelde het voor Maureen nog niet goed om Dirkje ’s nachts bij Ole te laten zijn. Ondanks het feit dat Ole het er eigenlijk niet mee eens was, hebben ze toen nog in redelijk overleg kunnen besluiten dat ze het tot een jaar zouden uitstellen. Inmiddels zijn er allerlei gevoeligheden in de communicatie geslopen, en zitten Maureen en Ole vaak niet op één lijn. Overleggen kost veel energie. Maureen werkt als zzp’er. Ze kon het zichzelf niet veroorloven om na haar verlof rustig op te starten. Ze vindt het moeilijk om een goede werk-privébalans te vinden en voelt zich vaak onrustig, ook in de weekenden. Ze heeft het gevoel dat ze door die onrust niet genoeg van Dirkje kan genieten. Ze wil leren om duidelijker keuzes te maken en zich niet steeds heen en weer geslingerd te voelen tussen alle taken en dingen die ze wil doen, en om meer te genieten van de momenten met Dirkje.

*Sevim*

Sevim is 29 jaar, en moeder van Deniz van 8 maanden. Sevim is getrouwd met Kaan. Beiden zijn in Nederland geboren en hebben Turkse ouders. De ouders van Sevim wonen sinds 5 jaar weer in Turkije. Sevim werd niet vanzelf zwanger en ze heeft drie keer IVF moeten ondergaan voordat ze eindelijk zwanger werd. In de eerste maanden van de zwangerschap had Sevim een aantal bloedingen, die haar en Kaan veel stress gaven. Zowel tijdens het medische traject voor de zwangerschap als tijdens de bloedingen, merkten Sevim en haar man dat ze anders geneigd waren om met de stress om te gaan en dat ze juist op de moeilijke momenten verwijdering voelden. Ondanks het feit dat de basis van de relatie heel goed voelde, heeft Sevim zich daardoor wel eenzaam gevoeld tijdens de zwangerschap. Na de geboorte merkte ze dat ze de zorgelijkheid die ze tijdens de zwangerschap voelde nog niet helemaal kon loslaten, wat maakte dat ze nog niet zo kon genieten. Juist omdat ze al zo lang een kindje wilde, was dit moeilijk voor haar om te accepteren. Twee weken na de geboorte van Deniz kwamen de ouders van Sevim een paar weken naar Nederland. Aan de ene kant was dat pittig, omdat vooral haar moeder duidelijke ideeën had over hoe ze dingen aan moest pakken, maar aan de andere kant was het fijn, omdat ze ook veel praktische steun kreeg en het altijd gezellig was in huis. Ook vond ze het fijn om te zien hoeveel ook haar ouders gaven om hun nieuwe kleindochter. Na een aantal weken hebben haar ouders afscheid genomen, en dat was heel moeilijk voor Sevim. De onzekerheid die ze voorheen ook wel voelde is nu veel erger geworden, en Sevim wordt ook steeds somberder. Ze moet vaak om kleine dingen huilen. Sevim had voor de geboorte van Deniz een leuke baan, maar haar contract liep af en ze vond het wel best om voorlopig even thuis te blijven. Ze had verwacht dat ze na een maand of 6 vanzelf wel weer zin zou hebben om aan de slag te gaan, maar ze merkt dat ze niet goed in staat is om na te denken over wat ze zou willen doen, laat staan om te gaan solliciteren. Sinds twee maanden gaat ze naar een psycholoog, die een postnatale depressie constateerde en haar individuele behandeling geeft. Sevim wil echter niet alleen met zichzelf aan de slag, maar ook iets doen met Deniz erbij. Dit wil ze doen om, ondanks haar stemmingsklachten, er zo goed mogelijk voor haar te kunnen zijn.

*Diederik*

Diederik is 40 jaar, en vader van Mats (16 maanden), Didi (4 jaar), en Rosa (9 jaar). Diederik is samen met Suzanne, met wie hij Didi en Mats kreeg. Rosa kreeg hij samen met zijn ex-vriendin. Rosa is de ene helft van de week bij haar moeder, en de andere helft van de week bij Diederik en Suzanne. Diederiks kinderwens was vervuld toen hij twee kinderen had. De samenwerking met zijn ex verloopt goed, maar vraagt wel aandacht, en ook in het samengestelde gezin was het soms zoeken om alles goed te laten verlopen. Suzanne wilde echter nog wel heel graag een tweede kind en nadat hij het een poos had laten bezinken en aan het idee was gewend, merkte hij dat hij er toch achterstond. Suzanne raakte al snel zwanger. Diederik ging ervan uit dat hij een derde dochter zou krijgen en verheugde zich daar op een bepaalde manier ook op, maar hij voelde zich toch blij verrast en geraakt toen de echo uitwees dat hij een zoon zou krijgen. Direct na de geboorte bleek echter dat er ‘iets niet goed’ was en al snel werd het syndroom van Down gediagnosticeerd. Dit nieuws kwam als een schok, en de periode daarna werd gekleurd door het verwerken van dit nieuws, het aanpassen van het toekomstbeeld en medische zorgen die er waren. Vanaf de geboorte voelt Diederik een vanzelfsprekende verbondenheid met Mats. Hij heeft echter moeite het syndroom van Down te accepteren en wordt veel in beslag genomen door zorgen over de toekomst. Hij heeft de neiging afleiding te zoeken in leuke dingen, maar weet uit het verleden dat dit ook een valkuil voor hem is. Diederik hoop te kunnen leren om zijn aandacht in het hier-en-nu te houden als hij met Mats is.

*Yvonne*

Yvonne is 33 jaar, en moeder van Livia van 10 maanden en Noah van 3 jaar. Ze is getrouwd met Joep. Yvonne heeft niet zulke fijne herinneringen aan haar eigen jeugd en wil het in de opvoeding graag anders doen dan haar ouders het met haar hebben gedaan. Alhoewel dit duidelijk was voor haar, merkt ze vaak dat ze ertegenaan loopt dat ze niet weet hoe dat ‘anders’ er dan uit zou moeten zien. Doordat ze geen fijn voorbeeld had, heeft ze niet iets om op terug te vallen, en ze heeft het gevoel dat haar intuïtie voor hoe ze het wil doen haar vaak in de steek laat. Ook mist ze het om een steunend netwerk te hebben; ze ziet haar ouders nog altijd erg weinig. Als ze last heeft van stress, dan wordt ze prikkelbaar. Ze werkt als journaliste. Ze werkt veel in de avonden en het weekend zodat er voor de kinderen zo min mogelijk opvang nodig is. Alhoewel dit een bewuste keuze was, merkt ze dat dit haar uitput. Maar juist omdat ze zich moe voelt, heeft ze geen energie om de situatie aan te pakken en veranderingen door te voeren.

*Marieke*

Marieke is 28 jaar en samen met haar vriendin Anna moeder van Lucy van 8 maanden. Marieke en Anna zijn al 5 jaar samen, en wilden allebei heel graag een kind. Ze hebben lang op de wachtlijst moeten staan voordat ze in aanmerking kwamen voor een donor via het ziekenhuis. Anna heeft de baby gedragen omdat ze een paar jaar ouder is dan Marieke; het idee is dat Marieke een eventueel tweede kindje gaat dragen. Marieke en Anna verheugden zich erg op de komst van de baby. Marieke wist al van jongs af aan dat ze moeder wilde worden, en had ook een bepaald beeld van hoe ze zou zijn als moeder. Ze zou, net als de afgelopen paar jaar, lekker veel de deur uitgaan en gezelligheid opzoeken, en de baby gewoon meenemen. Lucy is echter een prikkelgevoelig meisje dat snel van slag raakt bij drukte, als dingen anders dan anders gaan, of als ze niet rustig kan slapen. Marieke is op haar mama-dagen erg zoekende om een ritme te vinden wat fijn voor haar is en voor Lucy. Lucy heeft heel lang de fles geweigerd, waardoor Marieke zich erg onthand voelde op de dagen dat Anna moest werken en niet de borst kon geven. Inmiddels eet Lucy wel allerlei hapjes, waardoor het wat dat betreft gemakkelijker is geworden. Maar Marieke blijft soms het gevoel houden dat ze het niet goed genoeg doet met Lucy.

*Seth*

Seth is 32 jaar en heeft samen met zijn vriendin Lena een tweeling van 13 maanden, Jesse en Lucas. Lena en Seth wisten al sinds 8 weken zwangerschap dat er een tweeling op komst was. Lena had erg veel last van zwangerschapsmisselijkheid en de echo wees uit waarom: twee kindjes en dus een dubbele hoeveelheid zwangerschapshormonen. Lena moest tijdelijk stoppen met werken en Seth heeft tijdens de zwangerschap de huishoudelijke taken zoveel mogelijk op zich genomen en voor Lena gezorgd. Met 20 weken zwangerschap ging het beter met de misselijkheid, maar rond de 30 weken werd de zwangerschap weer zwaarder. Toch werd het een voldragen zwangerschap: Lena beviel met 38 weken. Seth zegt altijd dat het een voor- en een nadeel is geweest hoe de zwangerschap is verlopen. Aan de ene kant moest hij al vol aan de bak met zijn baan, het huishouden en de steun aan Lena, en kon hij vast oefenen met de marathon die hem te wachten stond na de geboorte van de tweeling. Aan de andere kant voelde hij zich al lichtelijk overbelast nog voordat de tweeling geboren was. De tweeling deed het meteen goed, en Seth was dolgelukkig en enorm trots op zijn mannetjes. Maar het is een zware periode geweest. Seth werkt in de IT en kon zich altijd goed concentreren, maar met de grote moeheid ging hij steeds meer fouten maken. De tweeling slaapt nog niet door. Het lastige is dat ze elkaar ’s nachts ook wakker maken en wakker houden. Seth merkt dat de moeheid hem opbreekt. De laatste tijd krijgt hij ook ruzie met Lena over hoe ze de nachten moeten aanpakken. Hij merkt dat ze ‘maar wat doen’ omdat ze allebei zo moe zijn. Seth is bang dat ze door het gedoe de slaapproblemen in stand houden, en wil mindfulness leren gebruiken om op een andere manier om te gaan met de moeheid en het wakker worden van zijn kinderen.

*Malti*

Malti is 28 jaar, en moeder van Asha van 5 maanden. Haar vriend Ronnie en zij waren nog maar een jaar samen toen zij zwanger werd. Asha was gewenst en gepland, maar Malti werd zo snel zwanger dat ze zich door de zwangerschap toch erg overvallen voelde. Asha werd na bijna 37 weken zwangerschap geboren. Tijdens de bevalling liep ze een totaalruptuur op. De wond gaf een hele poos klachten, waardoor ze niet zonder pijn kon zitten en met Asha kon rondlopen als ze huilde. Bovendien voelde Malti zich behoorlijk overvallen doordat de geboorte een aantal weken eerder was dan ze verwacht had. Ze voelde zich hier ondankbaar over; ze had een gezond kindje en zou zielsgelukkig moeten zijn. Asha huilde veel, vooral ’s avonds en ’s nachts. Malti en Ronnie verdeelden de lasten zo goed mogelijk, maar het appartement waar ze wonen is klein en gehorig, waardoor het niet goed lukte om te slapen als de ander met Asha bezig was. Na een maand of drie kwamen ze erachter dat Asha een koemelkallergie heeft en sindsdien gaat het stapje voor stapje beter met haar. Malti merkt dat zij zelf minder snel van de situatie herstelt dan ze gehoopt had. Ze is nog erg moe, maar kan nog altijd niet zo goed slapen, zelfs als Asha wel slaapt.

*Lara*

Lara is 30 jaar, en moeder van Jasper van 2 maanden. Zij is alleenstaand. De vader van Jasper en zij hadden geen relatie toen ze zwanger werd, en waren het erover eens dat dat niet ging veranderen nu er een baby kwam. Lara heeft altijd gedacht dat ze nooit abortus zou kunnen plegen, maar toch heeft ze dat wel overwogen toen ze eenmaal zwanger bleek. Uiteindelijk koos ze toch vol overtuiging voor het moederschap en voelde ze zich schuldig dat ze er eerder aan getwijfeld had.

De vader van Jasper gaf wel aan dat hij betrokken wilde zijn en hij komt inderdaad wel eens langs, maar Lara had verwacht dat hij meer zou helpen. Ze vindt het erg pittig om alles alleen te doen. Niet alleen praktisch, zoals het niet kunnen uitslapen na een nacht met veel onderbrekingen, maar ook emotioneel merkt ze dat ze het moeilijk vindt om het ouderschap niet te kunnen delen. Op de mooie momenten, bijvoorbeeld als Jasper iets nieuws doet, voelt ze zich dankbaar en tegelijkertijd mist ze dan een partner om deze momenten samen mee te beleven. Lara was altijd al perfectionistisch ingesteld en merkt nu dat dit haar opbreekt. De standaarden voor hoe schoon en opgeruimd een huis moet zijn, zijn eerder nog strenger geworden dan ze eerder waren, terwijl de tijd die ze aan opruimen en schoonmaken nodig heeft niet meer als vanzelfsprekend beschikbaar is. Jasper is een tevreden mannetje zolang hij bij Lara is, maar hij houdt er niet van om weggelegd te worden. Alhoewel Lara erg kan genieten van het contact met hem, levert dit haar wel stress op.

*Eigen ervaringen*

Zo nu en dan deel ik ook iets over mijn eigen ervaringen als moeder (en met mindfulness). Ik heb twee kinderen, een dochter van 7 jaar en een zoontje van 3 jaar. Omdat mijn eigen moeder een postnatale depressie had gehad na mijn geboorte, en ik wist dat ik zelf om die reden ook een verhoogde kans had op een postnatale depressie, vond ik het spannend om een kindje te krijgen. Alhoewel mijn man al veel eerder dan ik een kinderwens had, wilde ik wachten tot ik het gevoel had ‘er aan toe te zijn’. Voor mij voelde het extra belangrijk om zelf een bepaalde balans in het leven te hebben gevonden, en ook een balans in de relatie met mijn man. En toen kwam er inderdaad een moment dat ik de ruimte voelde om in het diepe te springen en te stoppen met anticonceptie. Ik had het grote geluk een relatief gemakkelijke zwangerschap te hebben. De bevalling vond ik erg zwaar en direct na de bevalling voelde ik me bijna in shock door de heftige ervaring en kon ik nog niet direct openstaan voor mijn dochtertje. Gelukkig herstelde ik relatief snel, en was ik een aantal uren later zielsgelukkig met mijn dochtertje. Wel heb ik in de kraamweek nog wat tranen gelaten om die eerste uren, hoe ik de verbinding niet meteen had gevoeld en me daar schuldig over voelde. Dit gaf een nog groter besef voor hoe het misschien zou kunnen voelen als je je voor langere tijd slecht voelt na de bevalling.

Ik had al een mindfulness training gevolgd voor mijn zwangerschap en had het gevoel dat ik de mindfulness vaardigheden best goed kon toepassen na de geboorte van mijn dochter. Als ik haar voedde, dan nam ik altijd de tijd om met aandacht met haar te zitten, te voelen hoe ze bij me lag en naar haar te kijken. Ik had verwacht dat dit me snel zou vervelen, maar het mindful aanwezig zijn leek als vanzelf te komen, met zo’n kleintje in mijn armen. Ik moet daarbij vertellen dat ik enorm veel steun kreeg na de geboorte van mijn dochter. Mijn man had drie weken vakantie opgenomen, zodat we haar vanaf de allereerste dag samen zouden leren kennen en hij geen ‘achterstand’ zou oplopen door bijvoorbeeld nog te werken tijdens de kraamweek. Na die drie weken ging hij weer aan het werk, maar voor mijn gevoel hebben we de zorg altijd gelijkelijk verdeeld. Ook de nachten deden we samen; hij pakte onze dochter uit haar bedje op onze kamer als ze wilde drinken, bracht haar bij mij voor een voeding, en bracht haar daarna weer in slaap door rondjes met haar te lopen of haar op zijn pink te laten zuigen. De moeheid bleef om die reden voor mij binnen de perken, wat natuurlijk enorm hielp bij de dagen rustig en goed doorkomen. Daarnaast kwamen mijn ouders (ieder apart, want ze zijn gescheiden) een dag per week helpen, als voorproefje voor het oppassen wat ze zouden gaan doen als ik weer aan het werk zou gaan.

Ik ervoer een sterke verbinding met haar, en dat bleef toen ze opgroeide. Toen ze twee jaar was, deed ik de Mindful Ouderschap opleiding bij Susan Bögels en Joke Hellemans. Ik leerde onder andere dat je je als mindfulness trainer in relatie tot deelnemers in trainingen anders opstelde dan ik gewend was als psycholoog, namelijk meer als gelijken. Niet alleen gelijkwaardig, maar ook met gelijke ervaringen, die ook gedeeld mochten worden, om het ‘gedeeld menselijk lijden’ te benadrukken. Als we het moeilijk hebben, dan lijkt het soms of we alleen zijn in ons lijden, of een uitzondering zijn, en dus blijkbaar iets niet goed doen. Door als trainer ook eigen ervaringen en moeilijkheden te delen, geven we de boodschap dat deze moeilijkheden bij ons mens-zijn horen en we daar open over kunnen zijn. Ik leerde in de opleiding ook over het fenomeen ‘reactief ouderschap’, wat kortweg betekent dat je vanuit je stress ‘overreageert’ en bijvoorbeeld te boos wordt op je kind. Ik herkende dat fenomeen niet. Ik kon wel regelmatig merken dat de stress opliep bij mij, bijvoorbeeld als ik weer eens te laat en dus met haast vertrok naar de peuterspeelzaal, maar ik had niet de neiging die stress op mijn dochtertje af te reageren. Ik had het geluk dat mijn dochtertje ook goed luisterde, en op die momenten prima meewerkte. Het voelde alsof we goed op elkaar afgestemd waren en ik om die reden de moeilijke momenten prima door kon komen. Ik vroeg me soms wel af hoe dat dan moest, als ik als mindful ouderschap-trainer dan dus geen ervaringen kon delen over dit soort reactieve ouderschapservaringen.

In mijn omgeving werden de vrouwen die samen met mij, of zelfs nog later zwanger waren geweest, langzaam maar zeker allemaal zwanger van een tweede. Net als voor de zwangerschap van mijn dochter, voelde ik heel duidelijk dat ik pas weer voor een kindje open zou kunnen staan als ik vanbinnen de ruimte voelde. Rationele argumenten om sneller een tweede te krijgen zeiden me niks; ik wilde het gevoel hebben dat die ruimte er was. Ik moet daarbij zeggen dat mijn eerste zwangerschap heel snel gekomen was, wat mij het vertrouwen gaf dat ik nog kón wachten; ik kan me voorstellen dat wachten voor anderen juist veel onzekerheid kan geven. Toen mijn dochter bijna drie was en eindelijk doorsliep, en ik ruim een jaar gewend was op mijn nieuwe werkplek én de Mindful ouderschap opleiding had afgerond, toen kwam die ruimte er.

We moesten dit keer iets langer wachten voordat de zwangerschap zich aandiende, en toen ik eenmaal zwanger was, vond ik het pittiger dan bij de eerste. Mijn baan was intensiever dan de baan die ik tijdens mijn eerste zwangerschap had en daarnaast had ik natuurlijk de zorg voor mijn dochter. Ik merkte ook het effect van het feit dat het allemaal drukker was; ik had veel meer moeite om binding te voelen met het kindje in mijn buik. Ik was me nooit bewust geweest van een voorkeur voor een geslacht, maar toen we bij de 20-weken echo een piemeltje hadden gezien, voelde ik me verbazingwekkend genoeg een beetje geschokt. Een jongetje? Zou ik ook een goede jongensmama kunnen zijn? Al met al voelde ik me onzeker of ik me na de geboorte wel zou kunnen hechten aan mijn zoontje.

Alhoewel de bevalling medisch gezien goed verliep vond ik het wederom een erg pittige ervaring. Maar met mijn zoontje voelde het goed; we hadden een fijne kraamweek waarin we rustig aan elkaar konden wennen. Net als bij mijn dochter voelde ik een enorme beschermdrang. Ik had veel moeite mijn zoontje uit handen te geven en wilde het liefst dat alleen mijn man of ik hem vast had. Mijn dochtertje was dolblij met haar broertje en wilde hem het liefst de hele dag vasthouden, knuffelen en kussen. Nog steeds kan ik jaloers kijken naar moeders die ervan kunnen genieten hoe hun oudste kind liefdevol maar nog een beetje onhandig of ruw omgaat met de baby. Ik kon niet liefdevol toekijken. Die reactiviteit waarvan ik me eerder verbaasd had afgevraagd waarom ik die niet herkende, kwam ineens heftig naar boven. Ik moest op mijn handen zitten als mijn dochter mijn zoontje vasthad, en had na een aantal kusjes de neiging om hem uit haar handen te grissen. Na de geboorte van mijn dochter had ik me ook een beetje een moederleeuw gevoeld, maar toen had ik daar geen last van. Maar nu, met twee kinderen, was het niet handig. Ik merkte ook dat ik het minder goed dan voorheen kon verdragen dat ze nog klein en afhankelijk van mij was. Naast de moederleeuw voor mijn zoontje, werd ik ook een beetje als een vogelmoeder, die geneigd is haar oudste vogelkind zo over de rand van het nest te kiepen om haar te laten vliegen. Ik verwachtte te veel van haar, en het irriteerde me als ze niet aan mijn verwachtingen kon voldoen.

Kortom, de moeilijkheid die ik had gevreesd bleek zich op geen enkele manier voor te doen, en in plaats daarvan ontstond een moeilijkheid die ik niet had zien aankomen. Mijn dochter was tot dan toe nog nooit opstandig geweest, maar nu ging ze soms wel lastig en onwillig gedrag vertonen. Ik voelde me schuldig naar mijn dochter, maar het schuldgevoel hielp me niet om me altijd liefdevol en pedagogisch verantwoord te kunnen opstellen op momenten dat ze voor mij lastig gedrag vertoonde. Het heeft maanden, zo niet jaren gekost voordat de verhoudingen binnen ons gezin voor mij weer in balans voelden. Tegen die tijd was mijn dochter ook in staat om te praten over de periode na de geboorte van mijn zoontje. Met heimwee memoreerde ze hoe het was voordat hij er was. De hoeveelheid tijd en aandacht die ik voor haar had, en hoe we alles samen deden, zoals de was. Ze zegt dat ze het aan de ene kant leuk vindt dat haar broertje er is en dat ze het leuk vindt om met hem te spelen, maar ze heeft ook wel eens gezegd dat ze het liefst zou willen dat hij er de ene maand wel was en de andere maand niet. Alhoewel ze veel van baby’s houdt, wil ze liever geen broertje of zusje meer, want ze wil niet nóg minder aandacht, zegt ze.

In die jaren dat ik twee kinderen heb, heb ik dus heel gericht met mindfulness kunnen oefenen in moeilijke opvoedingssituaties. Mijn dochter heeft dit opgepikt, en vraagt nu voor het slapen gaan ook altijd om een mindfulness oefening. Ze bedenkt ook zelf dat ze een ademruimte (korte meditatieoefening voor stressvolle situaties) kan doen tijdens het tandenpoetsen (wat ze heel vervelend vindt), en ze heeft de ‘aandachtruimte’ bedacht (waarbij aandacht in dit woord niet staat voor de aandachtigheid die je oefent, maar voor de aandacht die ik aan haar geef), een meditatie waarbij we elkaar met volledige aandacht knuffelen. Mijn zoontje pikt van de zijlijn soms wat mee, en komt tijdens een ademruimte met teksten als ‘Mijn buikje denkt aan auto’s en treinen’. Verder probeer ik de mooie momenten heel bewust mee te maken. Ik ervaar deze jaren met jonge kinderen als heel bijzonder, en ik wil niet dat ze ongemerkt voorbijvliegen. Zo probeer ik altijd, als we hand in hand richting school en het kinderdagverblijf lopen, mijn aandacht te richten op het lopen, en op die handjes in mijn handen. Want voor je het weet zijn dat soort momenten voorbij; zowel op de lange termijn, als handen vasthouden *not done* is geworden, maar ook op de korte termijn, als ze ervandoor hollen naar hun vriendjes en vriendinnetjes.