

SISKA SCHOETERS

GOED GENOEG!

Lannoo



VOORWOORD 9

- 1 HET INSTAPERFECTE PLAATJE 13**
- 2 DIAGNOSES EN LABELS 25**
- 3 STRAFFEN EN BELONEN 39**
- 4 SCHERMTIJD 55**
- 5 SLAAP 69**
- 6 DE SMARTPHONE 89**
- 7 ZELFZORG 105**
- 8 SCHOOLSTRESS 119**
- 9 MILD OUDERSCHAP 139**
- 10 DE EERSTE 1000 DAGEN 159**

NAWOORD 173



**I'M JUST A
MOM
HELPING MY
CHILD,**





**LOOK FOR
A TOY
I THREW
AWAY**



Welcome to
parenthood.

I hope
you like
destruction
& chicken
nuggets

VOORWOORD

Ik weet niet hoe ik moet opvoeden.

Ik kan er geen definitie op plakken en ga jou dan ook zeker niet zeggen hoe jij het moet doen. Want iedereen is anders, komt van ergens anders en heeft sowieso dat befaamde 'rugzakje' mee. Bij sommigen is dat gewoon een elegante *clutch*, waar weinig inzit, enkel wat je nodig hebt in feite, de basics. Bij anderen is dat een stevige trekruugzak met heel veel extra zakjes en ritsen, van de betere outdoorwinkel.

Jouw kinderen zijn ook anders dan de mijne, en anders dan die van jouw vrienden en familie rondom je.

Misschien heb jij er met een 'etiketje' of 'label' of een andere handleiding die niemand kan lezen, omdat die in jullie taal is geschreven.

Dat kan. En dat mag.

You do you, en je doet dat zo goed mogelijk.

Binu Singh vertelde me dat ze in al haar jaren als deskundige nog nooit een slechte ouder is tegengekomen. We doen ons best, zei ze, en we kunnen daar soms wat in geholpen worden, ondersteund.

Net zoals onze kinderen eigenlijk.

Wij stellen ze gerust dat ze mógen leren en fouten maken in het opgroeien.

Laat ons dan voor onszelf ook niet te streng zijn. Ook wij mógen groeien in het ouderschap. En ook daar horen fouten bij.

Maar dat kan. En dat mag ook.

Peter Adriaenssens vertelde me dan weer dat we niet gemaakt zijn om kinderen alleen op te voeden. Ik draag dit boek dan ook graag op aan alle alleenstaande ouders. In welke situatie dan ook, bewust of onbewust, vol moed en minder slaap. Het dubbele van de zorgen, tranen en wanhoop. Maar ook dubbel zoveel knuffels, kietels en glimlachjes.

Jullie doen het goed.

Sowieso *Goed Genoeg*.

Voor Lucien en Minnie.

Opdat jullie op een dag kunnen zeggen dat ik het goed genoeg heb gedaan.

Siska



A yellow sunburst graphic with several short, thick lines radiating from the top left of the text.

**NOT MY
CIRCUS.**

**NOT MY
MONKEYS.**

Buiten de lijntjes is meer ruimte

- Jesse Laport

HOOFDSTUK 1

HET INSTAPERFECTE PLAATJE: *waar zijn we bang voor?*

ANNE



Anne Cornut is ondernemer, auteur en momfluencer. Ze is mama van vijf kinderen, runt het online platform Maison Slash en deelt al sinds 2011 openhartig over haar gezin en ondernemerschap. Met veel humor en zelfrelativering laat ze zien dat het leven niet perfect hoeft te zijn om rijk en mooi te zijn.

Klaar Hammenecker is klinisch psycholoog, systeemtherapeut en expert in ouderschap en kinderemoties. Ze heeft een eigen praktijk waar ze kinderen, jongeren en gezinnen begeleidt, en geeft lezingen over parentale burn-out en perfectionisme. Haar boodschap: kinderen hebben geen perfecte ouders nodig, maar échte.



KLAAR

We willen een goede ouder zijn. Liefst ook nog een goede partner. We willen een huis waar alles min of meer netjes loopt, bij voorkeur zonder rondslingerende spullen, overvolle wasmanden of sokken die al weken op mysterieuze plekken opduiken.

Onze kinderen? Gelukkig, beleefd en sociaal, natuurlijk.

Onze job? Graag boeiend én uitdagend.

Onze sociale media? Mooi gevuld met gezellige momenten en fijne herinneringen (geen drama's of driftbuien, als het even kan).

En als het lukt: ook nog een tuin waar alles bloeit en groeit. Zonder onkruid. En zonder dat je er elke week je rug in tweeën hoeft te werken.

Het lijkt wel alsof alles overal en altijd perfect moet zijn. Dat gevoel wordt nog wat opgepookt als we naar anderen kijken. Op sociale media lijkt iedereen het moeiteloos voor elkaar te hebben: kinderen die sushi eten (met stokjes, vanzelfsprekend), moeders die marathons lopen, gezinnen op citytrip, perfect gedekte ontbijttafels met vers fruit en bloemen in een vaas. Vers geplukt, uiteraard. En dan beginnen we te twijfelen. Waarom lukt dat bij mij niet altijd? Waarom word ik zo snel boos? Waarom eet mijn kind alleen choco op brood en weigert het groente? Waarom lijken alle anderen wél te kunnen multitasken met een glimlach?

Wat we daarbij vast wel weten maar heel makkelijk vergeten: heel veel van wat we zien, is een momentopname. Of een zorgvuldig gekozen stukje uit een veel rommeliger geheel. Achter die stralende foto's schuilt vaak net zo goed chaos, twijfel en een moeder die zich afvraagt hoe ze het allemaal moet blijven bolwerken. En ondertussen proberen we braaf al die tips, adviezen en verwachtingen te volgen en raken we stilaan steeds verder verwijderd van ons eigen buikgevoel.





STELLING ONDER DE LOEP

Maar wat doet dat
perfectionisme eigenlijk
met ons? Wat doet het
met onze kinderen?

En vooral: hoe kunnen we
daar wat milder in worden,
voor hen, maar ook voor
onszelf?

DE GOLFBEWEGING VAN PERFECTIE

Perfectionisme in het ouderschap is geen modeverschijnsel. Het beweegt in golven. Het ene moment lijkt er collectief meer mildheid te ontstaan en dan hoeft het allemaal niet zo perfect te zijn: rommel mag, moe zijn is normaal, laat die bento-box even zitten. En net als je denkt dat je op de goede weg bent, zwiert de slinger alweer de andere kant op. Voor je het weet, zit je toch weer in een groepschat waar traktaties voor de klas gedeeld worden die het niveau van een gemiddeld Pinterest-bord ruimschoots overstijgen. Of scroll je door ochtendroutines met gelakte nageltjes, gezonde smoothies en perfect gelabelde brooddozen, terwijl jij blij bent als je kinderen überhaupt hun schoenen vinden. En aantrekken.

Zelf merk ik het ook: soms voel je dat het allemaal wel wat rustiger mag, dat je niet overal een sterouder hoeft te zijn. En dan ineens zit je weer in die golf waar je toch beter nóg meer moeite doet. Nóg gezonder koken. Nóg consequenter opvoeden. Want tja... iedereen lijkt het precies voor elkaar te krijgen. Toch?

Klaar Hammenecker ziet dat alleszins ook zo in haar praktijk: 'Er zijn periodes waarin ouders echt het gevoel hebben: we mogen het wat rustiger aan doen, het hoeft niet allemaal zo perfect. Maar voor je het weet, komt die druk toch weer opzetten. Je merkt dat aan jezelf, maar zeker ook aan de kinderen. Vandaag zie ik in mijn praktijk dat 60% van de kinderen met angstgerelateerde klachten bij mij komt. Sommige kinderen staan zelfs 's nachts, in hun slaap, nog onder spanning. Ze voelen die maatschappelijke druk haarfijn aan. En die druk komt lang niet alleen uit onze eigen gedachten. Hij zit in de schoolcontext, in het maatschappelijke discours. Soms volstaat zelfs iets banaals, zoals een dreigend weerbericht, om mensen in paniek te doen schieten. Tien, vijftien jaar geleden zag ik dat soort kramp nauwelijks. Nu is het bijna dagelijkse kost.'

VERTROUWEN OP JEZELF

Wat helpt tegen die eeuwige druk? Vertrouwen op jezelf, gok ik. Makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk. Zeker als je ondertussen om de oren geslagen wordt met lijstjes, adviezen en tips over hoe het allemaal nóg beter kan. Maar soms leer je juist op de lastigste momenten dat je best wel op je eigen kompas mag varen. Dat je het dus soms ook gewoon op je eigen manier mag doen en je daarvoor niet altijd een perfecte handleiding nodig hebt...

Anne Cornut trok alvast vaak haar plan zonder zo'n handleiding: 'Ik was hoogzwanger van nummer vijf, alleen thuis met vier kinderen, toen mijn peuter van twee met zijn hoofd tegen de radiator knalde. Het was donker, een gure decemberavond, en niemand in de buurt die ik kon bellen. Heel even dacht ik: dan maar iedereen in pyjama in de auto en naar de spoed. Maar dat zou voor iedereen een drama worden. Dus heb ik het zelf gedaan: de wonde verzorgd, ontsmet, Steri-Strips erop geplakt. En het kwam goed. Zulke momenten leren je: ik kán dit. Ik mag op mezelf vertrouwen. Het hoeft niet altijd volgens het boekje. En vooral: het kan ook zonder paniek.'

Klaar Hammenecker: 'Veel ouders zijn zo bezig met wat hoort, met hoe het z gezegd zou moeten, dat ze hun eigen waarnemingen en buikgevoel niet meer vertrouwen. Terwijl net dat, je eigen kompas volgen, het beste tegengif is tegen perfectionisme. Want je weet vaak zelf prima wat werkt voor jouw gezin.'



Ellen: 'Ik heb me jarenlang schuldig gevoeld omdat ik niet altijd de moeder ben die ik zou willen zijn. Geen knutselwerkjes na school, geen Pinterest-lunches. En als ik dan op Instagram moeders zag met creatieve bento-boxen en zelfgemaakte verkleedkleden, voelde ik me tekortschieten. Tot mijn jongste onlangs zei: "Mama, jij bent de beste want je lacht altijd als ik thuis ben." Dat raakte me. Want ik doe het op mijn manier. Met liefde, met humor en al de rommel erbij.'

DE ROL VAN SOCIALE MEDIA

Sociale media krijgen vaak de volle laag als het over perfectionisme gaat. 'Instagram heeft ons buikgevoel kapotgemaakt', hoor je wel eens. Want ja: al die perfecte plaatjes, daar kun je als gewone ouder al snel moedeloos van worden. Het is toch iets genuanceerder dan dat, vindt Klaar: 'Sociale media spelen zeker een rol, maar het is genuanceerder dan zomaar beweren dat sociale media alles kapotmaken. Er zijn ook mooie kanten. Veel ouders vinden er steun, herkenning. Ze zien dat anderen het ook moeilijk hebben. De echte vraag blijft: hoe kijk jij naar die beelden? Zie je ze als inspiratie, of gebruik je ze onbewust als meetlat om jezelf voortdurend tegen af te zetten? Daar ligt het verschil.'

Anne Cornut: 'Op Instagram zie je de mooiste plaatjes voorbijkomen, maar vroeger was dat met fotoboeken ook zo. Daarin stonden ook enkel de verjaardagen en blije momenten. Nu scrol je online: de ene loopt een marathon, de andere maakt fancy brooddozen, een derde zit op Ibiza. Onbewust plak je dat in je hoofd samen tot één soort supermens. Maar al die beelden zijn van verschillende mensen. Het is belangrijk om je af te vragen: wat doet dit met mij? Geeft het mij energie of zuigt het mij leeg? Zelf haal ik vooral energie uit het delen. Ik ben al sinds 2011 online, eerst met een blog, nu op Instagram. Ik blijf altijd dicht bij mezelf. Ik zie sommige mensen in een rol kruipen... Hoe houd je dat vol? Als ik niet meer mezelf mocht zijn online, zou ik er meteen mee stoppen.'

WANNEER WORDT PERFECTIONISME EEN VALKUIL?

Het probleem is niet dat we als ouder hoge verwachtingen hebben. Ambitie is prima, daar is niks mis mee, kindjes! We willen nu eenmaal het beste voor onze kinderen. En oké, stiekem ook wel een béétje voor onszelf. Een complimentje op het schoolplein? Altijd welkom.

Maar het verschil tussen gezonde ambitie en perfectionisme zit misschien vooral in wat je jezelf vertelt als het even misloopt?

Klaar Hammenecker: 'Een ambitieuze ouder denkt bij een tegenslag: wat kan ik hiervan leren? Een perfectionist denkt: ik ben niet goed genoeg. Het verschil zit in de strengheid voor jezelf als het even niet loopt zoals je wilde. Terwijl fouten net nodig zijn om vooruit te komen. En als je daar ruimte voor laat, leren kinderen dat ook.'

In haar werk is Anne heel ambitieus, maar: 'Ik stel als ouder geen lijst met doelen op. Mijn belangrijkste waarden zijn warmte, respect en open communicatie. Ik zeg vaak tegen mijn kinderen: het is oké om fouten te maken. Zonder fouten blijf je stilstaan. Je groeit door af en toe te struikelen en daar sterker uit te komen.'

En geef toe, dat klinkt toch een pak haalbaarder dan een gezin waar nooit iets uit de hand loopt en iedereen altijd lief lacht rond een perfect gestreken tafelkleed.



Fatima: 'Perfectie? Ik heb het losgelaten toen ik op het schoolfeest arriveerde met een kind in pyjama en Crocs. Zij was gelukkig. Ik ook. Dat is waar mijn lat nu ligt.'

HET KIND ALS WANDELEND RAPPORT

Waarom leggen we onszelf als ouder eigenlijk zo vaak die druk op? Eén reden: we zien onze kinderen, vaak onbewust, als ons eigen rapport. Of misschien nog beter: als wandelend visitekaartje. Als je kind vrolijk en beleefd is, voel je je zelf namelijk ook geslaagd. Als het op de grond van de supermarkt ligt te krijsen om snoep, tja... dan wil je liefst even onzichtbaar worden.

Klaar Hammenecker: 'Ik hoor ouders in mijn praktijk vaak letterlijk zeggen: "Mijn kind is mijn wandelend rapport." Ze voelen zich persoonlijk aangesproken als hun kind niet helemaal in het perfecte plaatje past. Terwijl kinderen net ruimte nodig hebben om hun eigen weg te vinden, op hún tempo.'

Anne Cornut:

‘Mijn vader zei altijd:
“Een kind krijg je er gewoon bij.”’

‘Het is geen project, geen bewijs van hoe goed je het als ouder doet. Dat heb ik echt meegenomen. Mijn kinderen zijn geen verlengstuk van mijn ego. Ze mogen hun eigen pad volgen, zelfs als dat helemaal anders loopt dan ik ooit voor ogen had. Ik herinner me nog: vorige kerst kreeg de zoon van mijn partner een gsm, mijn dochter alleen een hoesje. Je zou kunnen zeggen: dat is niet eerlijk. Maar het leven is ook niet altijd eerlijk. Kinderen mogen dat voelen. Het is belangrijk dat ze leren omgaan met frustratie, met het feit dat het leven soms oneerlijk is. Dat maakt hen sterker.’

Dus nee: je hoeft je kinderen niet als je persoonlijke eindwerk op te vatten. Scheelt alweer een hoop stress.



MAG HET EENS MISGAAN?

Kun je je kind écht kapotmaken door te perfectionistisch te zijn? Gelukkig niet. Kinderen zijn behoorlijk veerkrachtig, anders zou het bij de meeste gezinnen al snel mislopen. Maar je kunt ze vast wel een manier van denken meegeven waar ze later flink last van kunnen hebben?

‘Kinderen kopiëren wat ze zien bij hun ouders’, stelt Klaar Hammenecker. ‘Als ze leren dat falen niet mag, dat alles altijd perfect moet zijn, leggen ze zichzelf diezelfde druk op. Terwijl het leven nu eenmaal blijft stormen. Kinderen hebben net nood aan veerkracht. Daarvoor moeten ze leren omgaan met frustratie, met dingen die mislopen. Stel jezelf daarom regelmatig de vraag: en dan? Wat als mijn huis rommelig is? Wat als de punten slecht zijn? Wat als de kleren vol vlekken zitten? Wat als het vandaag gewoon niet lukt? En dan? Als je dat drie, vier, vijf keer doorvraagt, merk je vaak dat je vanzelf losser wordt. Het hoeft niet perfect.’

Anne Cornut: ‘Als er warmte is, een nest waarin kinderen weten dat ze altijd op je kunnen terugvallen, dan mag er gerust eens iets misgaan. Ze mogen fouten maken. Ze mogen voelen dat niet alles altijd eerlijk of perfect is. Ze mogen hun eigen weg zoeken. En als ouder mag je daarin meebewegen, mee ademen.’

Met andere woorden: de taart mag al eens instorten. De boekentas mag al eens vergeten worden. Het huis mag er op woensdagmiddag uitzien alsof er een wervelwind door is gegaan. Op andere dagen overigens ook. Goed nieuws, toch?



Sarah: 'Elke dag een perfecte maaltijd en een verhaaltje voor het slapengaan, dat was voor mij het toppunt van goed moederschap. Ik ben daar van af gestapt. Vandaag is het diepvriespizza en een YouTube-verhaal. Morgen weer beter.'

SIGNALEN OM OP TE LETTEN

Wanneer weet je eigenlijk dat je als ouder net iets te perfectionistisch bezig bent? Volgens Klaar zijn er wel wat signalen waarop je kunt letten:

- Emoties liggen sneller aan de oppervlakte. Eén kleine gebeurtenis, een banaan die op de grond valt, en de tranen staan al in je ogen.
- Kleine dingen brengen je uit evenwicht. Wat je normaal zou relativeren, raakt je nu sneller.
- Boosheid haalt vaker de bovenhand, ook al wilde je net die rustige, begripvolle ouder zijn.
- De neiging om te micromanagen* groeit: kussens moeten precies liggen, handdoeken op kleur, speelgoed perfect gesorteerd. Alles moet kloppen.
- Het huis moet er altijd onberispelijk uitzien, alsof er elk moment een fotograaf zou kunnen aanbellen voor een binnenkijker.

Dat soort controle is vaak een teken dat je je grip aan het verliezen bent.

Oftewel: als je jezelf om acht uur 's ochtends op een ladder ziet staan om spinrag van het plafond te halen: misschien even ademhalen.

MICROMANAGEN

Micromanagen in het ouderschap betekent dat je je als ouder bezighoudt met elk klein detail in het leven van je kind, van hoe de kussens in de zetel liggen tot hoe de boekentas exact moet worden ingepakt. Het is een vorm van controle die vaak voortkomt uit perfectionisme of angst, en een teken dat je als ouder zelf de grip wat aan het verliezen bent.

DIT IS GOED GENOEG

- Echte ouders zijn belangrijker dan perfecte ouders.
- Vertrouwen op je buikgevoel en eigen kompas.
- Ruimte geven aan fouten en imperfectie.
- Warmte, respect en communicatie zijn belangrijker dan perfectie.
- Kinderen hun eigen pad laten volgen, ook als dat anders loopt dan gepland.