

3 wijze lessen van de poldermolen

Voor moeders in zwaar weer



Les 1 De molen op de wind

Lang niet iedereen weet dat het hele bovenhuis van een molen kan draaien.
En vergis je niet: dat weegt duizenden kilo's

Toch moet dat enorme gewicht steeds weer in beweging komen.
Waarom?

Omdat het essentieel is dat de molen **precies goed op de wind staat**.

De wieken zijn namelijk ontzettend sterk wanneer de wind van voren komt. Dan kunnen ze de wind opvangen, kracht opbouwen, draaien en het werk doen waarvoor ze bedoeld zijn.

Maar komt de wind van achteren?
Dan worden diezelfde wieken slap.
De kracht verdwijnt en de wieken kunnen zelfs breken.

De molen kan nog zo mooi zijn, nog zo groot of sterk lijken — zonder de juiste richting gebeurt er simpelweg niets.

De richting van jouw leven

Voor mij is dit een prachtige metafoor voor het moederschap.

Als moeder sta je namelijk continu in beweging.
Je zorgt. Regelt. Denkt vooruit. Past je aan.

Maar ondertussen gebeurt er vaak iets anders.

Je beweegt wel...
maar niet altijd in de richting die echt bij jou past.

Misschien zeg je vaker ja dan je eigenlijk wilt.
Misschien vul je je agenda met dingen die "erbij horen".
Misschien voel je ergens dat je energie weglekt, maar weet je niet precies waarom.

Net als bij een molen kan dat een simpele reden hebben:

Je staat niet goed op de wind.

Wat is voor jou echt belangrijk?

De vraag is dus niet: kun je alles aan?

De vraag is:

Sta je nog in de richting van wat voor jou belangrijk is?

Wat doet er werkelijk toe in jouw leven?

- Tijd met je kinderen?
- Rust in huis?
- Ruimte voor jezelf?
- Verbinding met de mensen om je heen?

Wanneer je dat helder hebt, gebeurt er iets bijzonders. Beslissingen worden makkelijker.

Dan weet je beter waar je ja op zegt.

En misschien nog belangrijker: waar je nee op zegt.

Niet omdat je egoïstisch bent.

Maar omdat je kiest voor de richting die bij jou past en je uiteindelijk voor meer mensen tot zegen kunt zijn.

En wanneer je goed op de wind staat.... komt er weer beweging



Les 2 De vang/rem eraf

De vang is de rem van een molen.

Als je de wieken **niet** ziet draaien, staat de vang erop.

Om de molen weer in beweging te krijgen, moet je de vang eraf halen. Dat betekent: stevig aan een zwaar touw trekken totdat de rem loskomt. Pas dan kunnen de wieken draaien.

Van een afstand lijkt dat simpel.

Maar geloof me: wanneer je daar zelf staat, voelt het allesbehalve licht.

Gevangen emoties

De draaiende wieken zijn voor mij een metafoor voor onze emoties.

Enthousiasme. Blijdschap. Levendigheid.

Maar ook voor verdriet, boosheid en somberheid.

Emoties horen te bewegen. Net als de wieken van een molen.

Maar wat gebeurt er wanneer de rem continu op jouw emoties staat?

Je wilt wel genieten, maar het lukt niet.

Je voelt dat het zwaar is, maar je praat er niet over.

Je glimlacht naar buiten, terwijl het van binnen stil staat.

En ergens voel je je daarin ook nog eens eenzaam.

De vang eraf halen/je gevoel ruimte geven

De les van de vang is simpel, maar niet makkelijk:

soms moet de rem eraf.

Dat klinkt logisch.

Geef je gevoel ruimte. Laat het er zijn.

Maar in de praktijk is dat vaak precies het moeilijke stuk.

Voor een ander kun je vaak haarfijn uitleggen wat goed is.

"Je moet het voelen."

"Je moet het toelaten."

Maar wanneer het over jezelf gaat, denk je:

Hoe dan?

Praten over emoties is één ding.

Maar echt huilen van verdriet... of boosheid toelaten... dat is iets heel anders.

Toen mijn rem vastzat

Er was een periode in mijn leven waarin mijn eigen rem muurvast zat.

Niet omdat ik dat wilde.

Maar omdat ik simpelweg door moest.

Het eten moest op tafel.

De kinderen moesten aangekleed.

De dag moest doorgaan.

Het voelde alsof er geen keuze was.

Gewoon doorgaan. Punt.

Langzaam begon mijn lichaam signalen te geven.

Mijn nek deed pijn. Mijn hoofd voelde zwaar. De hoofdpijn kwam steeds vaker.

En mijn kinderen merkten het ook.

Mijn geduld werd korter.

Mijn lontje ook.

Soms kneep ik ze net iets harder dan nodig. Niet omdat ik dat wilde, maar omdat mijn spanning nergens heen kon.

De rem zat erop, ik had het gevoel 'stil' te staan.

Een eerlijke vraag

Misschien herken je hier iets van.

Misschien merk jij ook dat je emoties vaak ingehouden blijven.

Dat je sterk blijft. Doorgaat. Volhoudt.

Maar dat het ondertussen ergens vanbinnen vast blijft zitten.

Daarom een eerlijke vraag: **Hoe kunnen jouw kinderen merken hoe jij je voelt?**

Les 3 Hoeveel zeil leg je voor?

Elke wiek van een molen heeft een zeil.

En dat zeil kun je op verschillende manieren voorleggen.

Soms draait een molen met **volle zeilen**.

Soms met **halve zeilen**.

En soms... haal je er juist zeil af.

Hoeveel zeil er op de wieken komt, hangt volledig af van de wind.

Is er weinig wind? Dan heb je meer zeil nodig om kracht te maken.

Maar waait het hard? Dan moet je juist zeil minderen, anders wordt het gevaarlijk.

En dat aanpassen gebeurt niet één keer per dag.

Soms moet een molenaar **vijf keer op een dag** het zeil veranderen.

Omdat de windrichting veranderd, het harder gaat waaien of er komt een bui aan.

Hoeveel kun jij dragen?

Voor mij is dit een krachtige metafoor voor het moederschap.

Want als moeder voelt het soms alsof je **altijd met volle zeilen moet draaien**.

Het huishouden.

De kinderen.

Werk.

Afspraken.

Verjaardagen.

School.

Sport.

En ergens lijkt het alsof iedereen het allemaal maar gewoon doet.

Dus denk je: *ik moet dat ook kunnen*.

Maar de vraag is eigenlijk een andere:

Hoeveel zeil staat er op jouw wieken?

En nog belangrijker:

Past dat wel bij de wind die er vandaag staat in jouw leven?

De kracht van eerlijkheid

Sommige dagen kun je veel aan.
Dan voelt het alsof je met volle zeilen vooruitgaat.
Maar op andere dagen is de wind simpelweg anders.

Je bent moe.
Je hoofd zit vol.
Je emoties vragen aandacht.

En dan is het geen zwakte om minder zeil te zetten.

Het is juist **sterk** om er eerlijk over te zijn.

Hoe mooi is het als je eerlijk durft te zeggen:

Vandaag lukt het me niet.

Vergelijk jezelf niet

Het gevaar zit vaak in vergelijken.

Je kijkt naar andere moeders en denkt:
Zij doet het allemaal.

Maar jij ziet niet welke wind er in haar leven waait.
En zij ziet niet wat er bij jou speelt.

Jij bent jij.
Met jouw energie.
Jouw omstandigheden.
Jouw grenzen.

En dat is precies goed.

Blijf je maar zelf proberen om alles op een rijtje te krijgen?

In een **gratis 30-minuten adviesgesprek** kijken we samen naar jouw situatie
en wat jou verder kan helpen.

Stuur een WhatsApp naar **06-11511648** en plan jouw gesprek.

petravanrijswijkcoaching.nl

