



In 7 dagen

**Een beetje
meer jezelf**

De gids voor Mama's
die zichzelf (even) kwijt zijn en
weer willen vinden

Checklist

Herken jij dit?

Lees de stellingen hieronder en zet een vinkje bij alles wat op jou van toepassing is

- ☐ Ik word wakker en ben al moe voordat de dag begonnen is
- ☐ Ik weet niet meer wat ik zelf leuk vind, los van mijn kinderen
- ☐ Ik voel me schuldig, bijna altijd en over van alles
- ☐ Ik zeg vaker ja dan ik eigenlijk wil
- ☐ Ik vergelijk mezelf met andere moeders en kom tekort
- ☐ Mijn hoofd staat nooit echt stil — ook 's nachts niet
- ☐ Ik ben prikkelbaarder dan ik wil zijn
- ☐ Ik mis wie ik was voordat ik moeder werd
- ☐ Ik sla dingen voor mezelf over omdat er geen tijd voor is
- ☐ Ik voel me alleen in hoe zwaar het soms is
- ☐ Mijn lijf voelt niet meer als het mijne
- ☐ Ik heb het gevoel dat ik tekortschiet — als moeder, als partner, als vriendin
- ☐ Bewegen of sporten lukt niet meer structureel
- ☐ Ik eet vaak staand, snel of als laatste
- ☐ Ik wil meer, maar weet niet waar te beginnen

Heb je 3 of meer vinkjes gezet?

Dan ben je op de juiste plek. Dit boek is voor jou geschreven. Neem het rustig door op momenten dat dit voor jou lukt en vind jezelf weer een stukje terug in 7 dagen.

Heb je 8 of meer vinkjes gezet?

Dan is het echt tijd om jezelf serieus te nemen! Niet morgen of volgende week, maar zodra je kunt beginnen. Dat je dit boek hebt aangeschaft is een mooie eerste stap. Laten we aan de slag gaan! Wellicht dat een van de hulpbronnen aan het eind van de gids ook nog veel voor je kan doen en/of betekenen. Ik gun jou jezelf weer terug, al is het maar een stukje.



Dit boek is voor jou als...

Je net wakker bent en nu al weer
moe bent..



Niet omdat je slecht hebt geslapen, (hoewel; dat
waarschijnlijk ook)

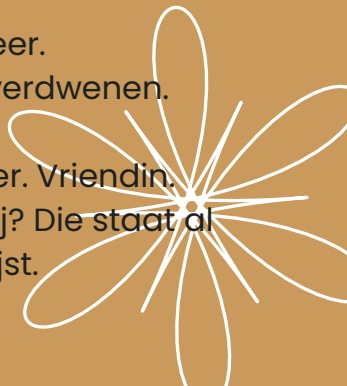
Maar omdat je al weet wat er komen gaat.

De ochtendroutine, discussies met je kinderen
over het ontbijt, de sokken die nergens te vinden
zijn, de peuter die zelf haar schoenen aan wil
doen, de baby die huilt terwijl jij nog niet eens je
tanden hebt kunnen poetsen.

Je kent het wel, 'momlife'.

Je doet het. Elke dag weer.
Maar ergens onderweg ben jij verdwenen.

Je bent moeder. Partner. Dochter. Vriendin.
Misschien ook nog collega. Maar jij? Die staat al
even niet meer op de lijst.



Ik ken dat gevoel, soms meer dan me lief is.
Ik heb het zelf meegemaakt en nog steeds herken ik
dit gevoel vrijwel dagelijks met mijn jonge gezin.

Mijn naam is Anke.
Moeder van vier kinderen, in de leeftijd van 8, 6, 4
jaar en een baby van 10 maanden.

Met een opleiding tot pedagoog, leerkracht
basisonderwijs en een bachelor in de psychologie
en meer dan 18 jaar werkervaring zou ik op papier
iemand zijn die het allemaal zou moeten weten.

En toch is alles in de praktijk zoveel moeilijker,
anders en is het manoeuvreren tussen uitdagingen
en (gelukkig ook) heerlijke momenten.

Na mijn eerste dochter ben ik na 3 maanden verlof
weer gaan werken. Ik miste zoveel van haar voor
mijn gevoel. Kleine momentjes die niet meer
terugkomen.

Dat vreet aan je, ook al doe je je best. Maar er 'moet'
ook geld verdiend worden..

In 2018, toen mama van 2 kinderen, kreeg ik een
burn-out doordat ik simpelweg teveel ballen wilde
hooghouden en mijn lichaam en geest zeiden dat
het genoeg was.

Ik ben in de jaren daarna weer opgestaan, maar
ondervind nog elke dag de nodige uitdagingen.

Nu, bijna 9 jaar later en met de komst van mijn vierde kindje, voelde ik die sterke behoefte om mezelf weer echt terug te vinden.

Fitter, sterker, mentaal weerbaarder.

En vooral: Anke, niet alleen moeder maar ook gewoon het meisje wat graag met vriendinnen is, de vrouw die graag over volwassen dingen praat etc. etc. Misschien herkenbaar?

Dit ebook schrijf ik niet omdat ik het allemaal heb opgelost. Ik schrijf het omdat ik middenin hetzelfde zat en soms nog steeds zit als jij (ga ik even vanuit als je dit ebook hebt aangeschaft).

En omdat ik weet dat herkenning en erkenning soms al het halve werk is. Je bent namelijk niet de enige die zich zo voelt!

Dit is geen boek vol perfecte oplossingen. Geen dieetplan, geen schema, geen tien stappen naar een beter leven.

Dit is een eerlijk gesprek, van moeder tot moeder. Met inzichten, herkenning, alles even in perspectief brengen, theorie en een begin om het allemaal te gaan doorbreken, doormiddel van 7 (kleine) stappen.

Welkom bij MAMApunt
Je bent op de juiste plek 🧡

Welk type (uitgeputte) mama ben jij op dit moment?

Lees de vier beschrijvingen en kies degene die het meest bij je past. Er is geen goed of fout antwoord!

Type A — De Doorzetter

Je blijft maar doorgaan, ook als je op bent. Je zegt zelden dat het te veel is. Van buiten zie je er prima uit, van binnen loop je op reserves die er nauwelijks meer zijn. Je bent de moeder die altijd klaarstaat; voor iedereen behalve zichzelf.

Je herkent jezelf in: altijd beschikbaar zijn, moeilijk nee zeggen en uitputting wegwuiven met "het gaat wel."

Type B — De Verdoofde

Je voelt eigenlijk niet zo veel meer. Niet echt blij, niet echt verdrietig. Gewoon... vlak. Je gaat door de bewegingen van de dag zonder er echt bij te zijn. Scrollen op je telefoon, een serie kijken, even weg zijn in je hoofd; dat zijn je enige momenten van rust.

Je herkent jezelf in: je emotioneel afgestompt voelen, weinig energie voor dingen die je vroeger leuk vond en aanwezig zijn maar er niet echt bij zijn.



Type C — De Zoekende

Je weet dat er iets moet veranderen maar je weet niet wat of hoe. Je begint dingen als een dieet, een sport of een cursus, maar maakt ze zelden af. Je hoofd zit vol met plannen en ideeën maar uitvoeren lukt niet. Je voelt je verloren.

Je herkent jezelf in: veel willen maar weinig kunnen, overweldigd raken door keuzes en het gevoel hebben dat je de draad kwijt bent.

Type D — De Schuldige

Alles wat je doet voelt verkeerd. Als je werkt mis je je kinderen. Als je thuis bent mis je jezelf. Als je iets voor jezelf doet voel je je schuldig. Als je niets doet ook. Je bent gevangen in een constante stroom van zelfkritiek.

Je herkent jezelf in: je nooit goed genoeg voelen, jezelf vergelijken met anderen en de lat voor jezelf hoger leggen dan voor wie dan ook.

Wat nu?

Welk type je ook bent, of misschien zelfs jezelf in meerdere herkent, dit boek helpt je de eerste stappen te zetten. Niet naar perfectie, maar naar een beetje meer jezelf terugvinden. Op naar een energiekere, minder uitgeputte versie van jou.



Hoofdstuk 1

‘De cirkel waar niemand je voor waarschuwt’

Er is iets wat ze je niet vertellen als je moeder
wordt...

Ze vertellen je over het slaapgebrek, over de liefde
die je overweldigt, over hoe snel het gaat en over
dat je momenten moet koesteren en er van moet
genieten. En dat is zeker waar wat mij betreft.

Maar daarnaast wordt er niet of weinig gesproken
over het stuk dat je jezelf kwijt kunt raken en je
door de bomen het bos niet meer ziet.

Dat je schuldgevoel zich opbouwt, je loyaliteit elke
dag wordt getest, je je lichaam en mentale
capaciteiten mogelijk niet meer terug herkent.

Als je je herkent in bovenstaande, dan ben je op de
juiste plek aangekomen. Samen gaan we
proberen om jou zelf weer terug te vinden en
naast moeder ook weer je prachtige zelf te
worden.

Three overlapping orange circles of different sizes are positioned in the bottom right corner of the page, partially overlapping the text of the final paragraph.

Jezelf kwijtraken kan aanvoelen als een cirkel.

Het begint klein: Je slaat een afspraak met een vriendin over omdat je moe bent.

Je stopt met sporten omdat er geen tijd voor is.

Je eet staand boven het aanrecht omdat zitten betekent dat iemand iets nodig heeft.

Je gaat later naar bed dan handig is, omdat dat de enige tijd is die van jou is, waar je de volgende dag weer spijt van hebt als je de moeheid nog harder voelt binnenkomen.

En voor je het weet is er een vicieuze cirkel ontstaan.

Zo ziet hij er van binnen uit:

Je bent moe → je doet minder voor jezelf → je voelt je schuldig → je doet meer voor anderen → je bent nog vermoeider doordat je ook anderen nu probeert te helpen → je twijfelt aan jezelf omdat je dingen met halve energie doet → je gaat piekeren → je hebt nog minder energie

En dan begint het weer van voor af aan. Soms zit je er al jaren in voordat je het doorhebt, of misschien voel je het pas nu je dit allemaal zo leest en herkent.

Het gemene eraan is dat de cirkel voelt als jouw verantwoordelijkheid. Alsof jij iets fout doet. Alsof andere moeders dit wel kunnen, waarom jij dan niet?

Ik dacht dit ook allemaal, een heel lange tijd.





Ik raakte steeds verder van mezelf verwijderd en de
huilbuien waren inmiddels eerder dagelijks dan
maandelijks. Niet omdat ik zwak was, maar omdat
ik te lang te veel had gegeven zonder iets terug te
nemen.

Ik legde mezelf van alles op en droeg de
verantwoordelijkheid voor de dingen om me heen:
het huishouden, de opvoeding, mijn sociale relaties,
mijn relatie met mijn partner, mijn baan en ga zo
maar door. En hoe zwaarder ik het kreeg, hoe meer
ik voelde dat ik een tandje erbij moest doen.

Elke keer als ik dacht: “nu ga ik iets voor mezelf
doen”, was er wel iets anders. Een ziek kind, een
drukke week, schuldgevoel, vermoeidheid,
hormonen, menstruatie, een baby die niet
doorslaapt.

De cirkel draaide gewoon door. En nog steeds is dit
het geval als ik er niet alert op ben en blijf. Want wij
moeders zijn vaak zorgzaam en het gewend om
eerst en vooral voor anderen te zorgen, waardoor
we onszelf vergeten.

Waarom je maar niet uit deze cirkel komt is niet
omdat je zwak bent of geen goede moeder bent.
Maar omdat niemand je heeft verteld dat jouw
behoeften niet hoeven te wachten totdat de
kinderen groot zijn, of dat een lege moeder
uiteindelijk niemand iets kan geven.

Je bent geconditioneerd om te geven.
En dat is mooi, liefdevol en warm. En wat boffen je
kind(eren) en partner met zo'n lieve, zorgzame
moeder/partner als jij.

Maar ergens is daarnaast mogelijk ook het idee
ontstaan dat geven om en aan jezelf egoïstisch is.
Herken je dat?

Dat is een leugen waar je in vastzit.
Wetenschappers noemen dit verschijnsel
compassion fatigue; de uitputting die ontstaat bij
mensen die continu voor anderen zorgen zonder
zichzelf bij te tanken.

Onderzoeker Charles Figley beschreef het in 1995 als
een serieuze vorm van emotionele uitputting met
fysieke gevolgen. Geen zwakte of aanstellerij dus,
maar daadwerkelijk wetenschappelijk aangetoond.

En burn-out zijn wordt de laatste jaren wellicht een
beetje spottend neergezet als een soort trend. Maar
vergis je niet: ook dat is wetenschappelijk onderzocht
en aangetoond. Het wordt omschreven als een
combinatie van emotionele uitputting, het gevoel
afstand te nemen van jezelf en anderen, en een
verminderd gevoel van eigen kunnen.
Het is geen instorting. Het is het resultaat van te lang
te veel geven.
Je lijf houdt bij wat jij negeert.

Dan nu het goede nieuws:

Een cirkel heeft geen begin en geen einde.
Dat betekent dus ook dat je kunt er overal kunt
instappen en uitstappen.

Je hoeft niet te wachten tot je uitgerust bent om te
beginnen. Je hoeft niet te wachten tot de kinderen
groter zijn. Je hoeft niet te wachten tot je weet hoe je
alles moet oplossen.

Je begint gewoon. Hier. Nu. Met wat je hebt.
En dat is precies wat de komende 7 dagen gaan
doen.

Daarna zul je niet ineens alles terug hebben, van
energie tot je geheugen en het vermogen om
volledig voor jezelf te kiezen. Wel zul je inzicht rijker
zijn, (hopelijk) herkenning hebben gevonden en de
eerste stappen hebben gezet in deze zoektocht terug
naar jou als persoon.

Bronnen

Figley, C.R. (1995). *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder*. New York: Brunner/Mazel.

Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.

Hoofdstuk 2

‘Het ligt niet aan jou. Het ligt aan je lijf’

Er is iets wat de meeste moeders niet weten, of misschien ergens wel weten maar wellicht onvoldoende beseffen en durven te geloven.

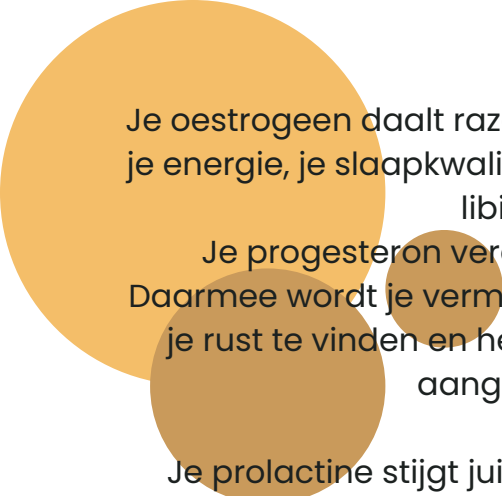
Die moeheid, die prikkelbaarheid, dat gevoel van “ik herken mezelf niet meer”, dat is niet alleen emotioneel. Dat zit ook in je lijf, in je hormonen en in je brein.

Laten we dit lichamelijke proces even doornemen:

Tijdens je zwangerschap zijn de hormonen oestrogeen en progesteron op hun hoogst. Ze ondersteunen de baby, houden je zwangerschap op gang en zorgen voor een stabiele balans in je lichaam.

Wanneer je bevalt, gaan deze hormonen enorm kelderen. Dit proces gebeurt letterlijk van de ene op de andere dag.





Je oestrogeen daalt razendsnel en daarmee ook je energie, je slaapkwaliteit en niet te vergeten je libido.

Je progesteron verdwijnt bijna volledig. Daarmee wordt je vermogen om te ontspannen, je rust te vinden en helder te denken enorm aangetast .

Je prolactine stijgt juist na de bevalling. Dat hormoon stimuleert de borstvoeding en houdt tegelijkertijd je oestrogeen laag.

Het resultaat? Je hebt met je bevalling een marathon gelopen (ja, echt! Wetenschappers hebben aan kunnen tonen dat de impact op je lichaam en conditie gelijk is aan het lopen van een marathon). En als kers op de taart is je lijf een achtbaan als we naar de hormonen kijken.

En jij zit er als kersverse mama middenin..

Er wordt gezegd “negen maanden op, negen maanden af.” In werkelijkheid geven de meeste moeders aan zich pas na één tot twee jaar weer enigszins zichzelf te voelen, gerekend vanaf het moment dat je gestopt bent met het geven van borstvoeding als je dat deed.

En dat klopt, want je hormonen hebben die tijd gewoon nodig om opnieuw balans te vinden.

Dit is geen zwakte. Dit is biologie.

Er bestaat een begrip voor wat je momenteel doormaakt of hebt doorgemaakt. Het heet matrescentie, of in het Nederlands: moederteit.

De term werd in de jaren zeventig geïntroduceerd door antropologe Dana Raphael en later teruggebracht in de wetenschap door klinisch psycholoog Aurélie Athan van Columbia University.

De gedachte: moeder worden is net zo ingrijpend als de puberteit. Je lichaam verandert, je hormonen veranderen en je identiteit verandert.

Wetenschappelijk onderzoek van de laatste decennia bevestigt dit verschijnsel.

Neurowetenschapper Elseline Hoekzema toonde in 2016 aan dat het vrouwenbrein zich tijdens en na de zwangerschap letterlijk herstructureert. Zo wordt grijze stof in gebieden rondom sociale cognitie en empathie bijvoorbeeld verfijnd. Je brein wordt letterlijk anders, namelijk gespecialiseerder in het begrijpen van je kind.

Dat klinkt mooi. En dat is het ook.

Maar het betekent ook dat jij niet meer bent wie je was voordat je zwanger werd. Zonder oordeel, niet slechter en ook zeker niet minder.

Maar anders..

Dat vraagt tijd, ruimte en erkenning.

Zoals Lucy Jones het beschrijft in haar wetenschappelijk essay Moederteit:
'het moederschap is geen nieuwe laag over je oude ik. Het is een herbouw van het hele huis. Sommige kamers blijven, andere verdwijnen, en er komen nieuwe bij waarvan je het bestaan niet kende.'

Herken je dat?

Die moeheid waar je mee rondloopt is dus niet alleen slaapgebrek.

Het is een combinatie van:

- Hormonale schommelingen die je energie, stemming en slaap beïnvloeden
- Een brein dat letterlijk aan het verbouwen is
- Een identiteit die aan het verschuiven is zonder dat je daar woorden voor hebt
- Een maatschappij die verwacht dat je zes weken na de bevalling weer "normaal" doet

Geen wonder dat je jezelf niet herkent.



Wat helpt?

Je kunt je hormonen niet van de ene op de andere dag fixen helaas. Je kunt je lijf wel ondersteunen.

1. Rust (echt rust, niet scrollen op je telefoon op de bank) geeft je hormonen de ruimte om te herstellen.
2. Voeding die rijk is aan ijzer, omega-3 en vitamine D ondersteunt je energieniveau en stemming.
3. Beweging, ook al is het tien minuten, heeft aantoonbaar effect op je hormonale balans en je stemming.

En misschien wel het allerbelangrijkste:

4. Weten dat dit normaal is. Dat jij niet kapot bent, maar je lijf gewoon bezig is met iets enorms.

Je bent niet gek. Je bent een moeder in transitie. En dat verdient mildheid. Van anderen, maar vooral van jezelf.

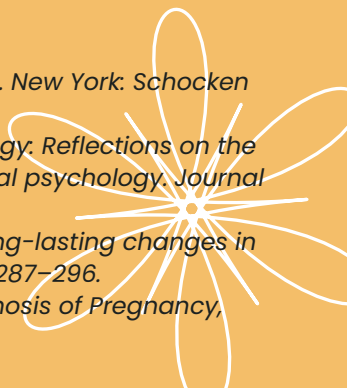
Bronnen

Raphael, D. (1973). *The Tender Gift. Breastfeeding.* New York: Schocken Books.

Athan, A.M. & Reel, H.L. (2015). *Maternal psychology. Reflections on the 20th anniversary of deconstructing developmental psychology.* *Journal of the Association for Research on Mothering.*

Hoekzema, E. et al. (2016). *Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure.* *Nature Neuroscience*, 20, 287–296.

Jones, L. (2023). *Matrescence: On the Metamorphosis of Pregnancy, Childbirth and Motherhood.* Allen Lane.



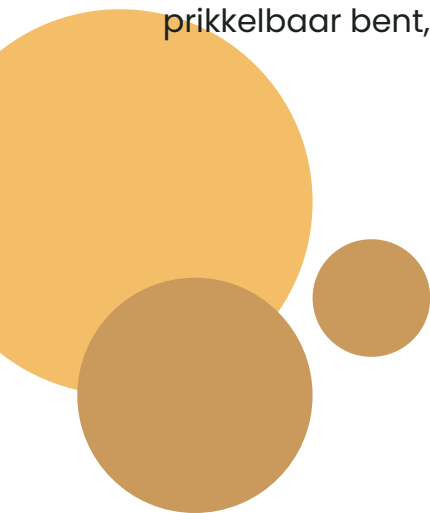
MINI HOOFDSTUK

‘HORMONEN EN VOEDING’

Wat je eet heeft meer invloed op hoe je je voelt dan je denkt.

We hebben in hoofdstuk 2 al gezien wat hormonen met je doen na een bevalling. Maar er is iets wat de meeste moeders niet weten: wat je eet heeft directe invloed op hoe snel je hormonen herstellen en hoe je je dagelijks voelt.

Dit is geen dieetadvies. Dit zijn geen regels die je moet volgen. Dit is puur informatief, zodat jij begrijpt waarom je soms zo moe, somber of prikkelbaar bent, en wat voeding daarin kan doen.



De vier voedingsstoffen die moeders het hardst nodig hebben:

1. IJzer – voor energie en stemming

Na een bevalling verlies je bloed en daarmee ook ijzer. Een ijzertekort is een van de meest voorkomende oorzaken van extreme vermoeidheid bij moeders en wordt niet altijd herkend of onderzocht.

Anemie door ijzertekort komt vaak voor na de bevalling en veroorzaakt extreme vermoeidheid.

Herken je je in vermoeidheid die niet overgaat ook als je meer slaapt? Laat je ijzerwaarden controleren bij je huisarts.

IJzer vind je in: rood vlees, vis, spinazie, linzen, bonen, tofu. Combineer met vitamine C voor betere opname, bijvoorbeeld spinazie met citroen of paprika.

2. Omega-3 – voor hormoonbalans en stemming

Omega-3 helpt het lichaam om een gezonde verhouding tussen oestrogeen en progesteron te behouden.

Vrouwen die regelmatig omega-3 binnenkrijgen ervaren vaak minder stemmingswisselingen.

Omega-3 ondersteunt ook de hersenen, en die hebben na een zwangerschap letterlijk bouwstenen nodig.

Omega-3 vind je in: vette vis zoals zalm, makreel en haring. Eet dit minimaal twee keer per week. Ben je vegetarisch? Kies voor chiazaad, lijnzaad, walnoten of een algenolie supplement.

3. Magnesium – voor ontspanning en slaap

Magnesium helpt bij het voorkomen van postnatale depressie en het verbeteren van je energie. Daarnaast helpt magnesium je spieren en zenuwstelsel te ontspannen, wat direct van invloed is op hoe goed je slaapt.

Magnesium bevordert de energiestofwisseling, helpt bij vermoeidheid en is goed voor je gemoedstoestand.

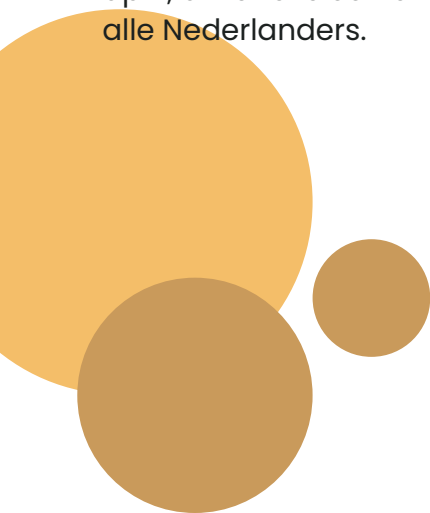
Magnesium vind je in: groene bladgroenten, noten, zaden, avocado, banaan en pure chocolade. Een magnesiumsupplement voor het slapen gaan kan ook helpen.

4. Vitamine D – voor stemming en energie

Vitamine D ondersteunt botgezondheid, immuunfunctie en je stemming. Veel vrouwen hebben een tekort, vooral in Nederland waar zonlicht beperkt is.

In Nederland hebben we van oktober tot april nauwelijks voldoende zonlicht om vitamine D zelf aan te maken. Een supplement is dan bijna altijd verstandig.

Vitamine D krijg je via: zonlicht op je huid, vette vis en eieren. Overweeg een supplement van september tot april, dit is zelfs een officieel advies van het RIVM voor alle Nederlanders.



Praktisch: zo ziet een goede dag eruit

Dit is geen dieetadvies! Dit zijn kleine aanpassingen die groot verschil kunnen maken:

Ontbijt: Havermout met walnoten en blauwe bessen. Of eieren met spinazie. Geeft langdurige energie en bevat ijzer, omega-3 en magnesium.

Lunch: Grote salade met zalm of kikkererwten, paprika en olijfolie. Simpel, snel en voedzaam.

Avondeten: Gewoon wat je al maakt — maar voeg groene groenten toe en eet minder bewerkt voedsel.

Tussendoor: Een handje noten in plaats van koekjes. Niet omdat koekjes slecht zijn — maar noten geven je lijf meer van wat het nodig heeft.

Drinken: Twee liter water per dag. Uitdroging versterkt vermoeidheid en concentratieproblemen enorm.
Belangrijk

Dit hoofdstuk vervangt geen medisch advies. Voel je je langdurig uitgeput, somber of niet jezelf? Ga naar je huisarts en vraag om een bloedonderzoek. IJzer, vitamine D en schildklierfunctie zijn dingen die standaard getest kunnen worden en die enorm veel verklaren.

Jij verdient het om je goed te voelen en soms begint dat bij simpele dingen die je eet.

Bronnen:

RIVM Voedingscentrum, EFSA (Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid), Vitakruid postpartum onderzoek, Care for Women Amsterdam (2025), Sups.care postnatale supplementen (2026)

Hoofdstuk 3

‘Het schuldgevoel dat liegt’

Je wil de beste versie van jezelf geven aan iedereen om je heen.

Aan je kinderen, aan je partner, aan je vriendinnen, aan je collega's op je werk.

Maar die beste versie kun je, even hard gezegd, jezelf niet eens geven.
Laat staan aan anderen.

En dus loop je rond met een constante stem in je hoofd die zegt dat je tekortschiet.

Dat je het niet goed genoeg doet.

Dat je niet genoeg bent.

Dat je faalt.

Dat je mensen teleurstelt.

Dat je een slechte moeder, partner of vriendin bent.

Dat is het schuldgevoel... en het liegt!

De paradox die niemand je vertelt:

Ik ben leerkracht, pedagoog, jeugd- en gezinscoach
en heb een bachelor in de psychologie.

Ik weet vanuit mijn opleiding en werk precies hoe je
rustig blijft als je kind een driftbui heeft, wat kinderen
nodig hebben en hoe je volgens het boekje zou
moeten opvoeden.

Ik weet hoe je grenzen stelt zonder te schreeuwen.

En toch.. schreeuw ik wel eens tegen ze als ik
overprikkelt en moe ben, dreig ik ook wel eens met
geen toetje als mijn kinderen niet luisteren en geef ik
ze meer schermtijd als mijn batterij leeg is.

Oooh wat voel ik me dan een slechte moeder. Dan
komt al snel het schuldgevoel met de straffende
gedachten als 'je zou beter moeten weten',
'schreeuwen is onveilig voor kinderen', 'Andere
moeders kunnen wel de hele middag spelen met
hun kinderen' en ga zo maar door.

Dubbel zo hard. Want ik weet beter. Ik hoor beter te
weten. Althans, dat is wat ik mezelf aanpraat.

Maar hier is wat ik mezelf steeds vaker probeer te
zeggen: weten hoe het moet maakt je nog geen
robot. Het maakt je mens. Een vermoeide,
overbelaste moeder die haar best doet.
En dat geldt voor jou ook als je dit leest!

De sociale media leugen

We kennen het allemaal wel.. Zo veel mensen die op Instagram en TikTok doen alsof het allemaal makkelijk gaat en alles fantastisch is.

Ze zijn meteen na de bevalling weer op hun oude gewicht, schreeuwen nooit tegen hun kinderen en ondernemen nog allerlei sociale activiteiten.

Vrolijke foto's, opgeruimde keukens, glimlachende kinderen.

Niemand post de ochtend waarop alles misging.

Niemand vertelt dat ze net hebben geschreeuwd en nu huilend op de wc zitten. En je vergelijkt jezelf hier vervolgens mee, met een versie van anderen die niet bestaat.

Dus ga je toch naar die afspraak met die ene vriendin. Niet omdat je er zin in hebt, maar om de schijn op te houden want toegeven hoe pittig het is voelt als falen.

Maar dan zit je daar. Uitgeput en met een schuldgevoel naar jezelf omdat je eigenlijk thuis een serie had willen kijken.

Als je had afgezegd, dan had je schuldgevoel naar haar gehad. Dus het was zij of jij. Het is een doolhof zonder uitgang.

Two overlapping orange circles are positioned in the bottom right corner of the page, partially behind the final paragraph of text.

De oplossing? Eerlijk?

Ik ga je nu niet vertellen dat ik dit allemaal heb opgelost, want dat heb ik namelijk niet. Ik ben een pleaser die veel te veel aan anderen denkt dus ik oefen hier nog elke dag mee.

Maar er zit wel degelijk vooruitgang in en dit helpt mij (afkomstig vanuit ACT en Cognitieve Gedragstherapie):

1. **Niet meteen ja zeggen.** Kom er later op terug of, als je wat sneller moet antwoorden, denk eerst 10 seconden na. Het eerste wat in je opkomt is vaak je gevoel, wat er in de seconden en minuten daarna volgt zijn je gedachten. Goed om te weten is ook dat je gevoel vaak aan jou denkt en vanuit jouw behoeften spreekt. Je gedachten kunnen gaan normaliseren, relativeren en aanpassen aan de ander. Dat kleine moment van ruimte maakt een groot verschil.
2. **Hardop zeggen wat er is, tegen je partner, je vriendin of iemand die je goed kent.** Even horen van een ander dat het logisch is wat je voelt en dat het oké is kan enorm veel doen. Uiteindelijk wil je dit uit jezelf kunnen halen, maar soms helpt een ander stemmetje dat bevestigt wat je vanbinnen al weet.



3. Tegen jezelf zeggen wat je tegen een vriendin zou zeggen. Als een vriendin je zou vertellen dat ze had geschreeuwd naar haar kinderen, zou je haar waarschijnlijk niet afkraken maar zeggen dat je het begrijpt en het relativeren door redenen te bedenken waarom dat kan gebeuren. Dat kun je ook voor jezelf doen en tegen jezelf zeggen. Dat is zelfcompassie, een vaardigheid die je kunt leren. Onderzoekster Kristin Neff van de Universiteit van Texas toonde aan dat mensen die zelfcompassie oefenen, minder angst, minder depressie en meer veerkracht ervaren dan mensen die zichzelf hard aanpakken. Mild zijn voor jezelf werkt. Niet omdat het makkelijk is. Maar omdat het de enige manier is om de cirkel te doorbreken.

Eén ding om te onthouden:

Jij kunt geen water geven uit een lege emmer.

Zolang jij leeg bent, heb je niets te geven, aan je kinderen, je partner, je vriendinnen. Dus voor jezelf zorgen is niet egoïstisch, maar juist de meest liefdevolle daad die je voor je gezin kunt doen.

Bronnen

Neff, K.D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself.* *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

Neff, K.D. & Germer, C.K. (2013). *A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program.* *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection.* Hazelden Publishing.

Hoofdstuk 4

'7 dagen. Eén kleine stap per dag'

Voordat we beginnen aan de praktische kant wil ik je vertellen over hoe dit hoofdstuk werkt.

Dit is geen programma waarbij je elke dag een uur moet uittrekken.

Geen schema dat je moet volhouden of kunnen falen. Geen perfecte week die je aan het einde van de maand opnieuw moet beginnen omdat je dag 3 hebt gemist. Want laten we eerlijk zijn, daar hebben we toch gewoon geen tijd en energie voor?

Dit zijn zeven kleine opdrachten van vijf tot tien minuten per dag.

Maar, en dit is belangrijk!, ze zijn niet willekeurig. Elke opdracht is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar wat écht werkt bij vrouwen die zichzelf kwijt zijn geraakt. Niet op wat goed klinkt of wat Instagram ons vertelt.

Ik leg per dag uit waarom. Niet om je te vervelen met theorie, maar omdat begrijpen waarom iets werkt, je kan helpen om het ook echt te gaan doen.

Klaar? Dan beginnen we.



Wie was jij vóór je moeder werd?

Voordat je mama werd, was je iemand.

Iemand met hobby's, dromen, voorkeuren en gewoontes. Iemand die van bepaalde dingen hield, gewoon omdat je het leuk vond. En iemand die bepaalde overtuigingen, ambities en wensen had.

Die vrouw bestaat natuurlijk, of misschien moeten we zeggen gelukkig, nog steeds!

Ze is alleen heel erg moe, hard aan het werk op allerlei fronten en (een beetje) op de achtergrond geraakt.

Vandaag gaan we haar weer even opzoeken.



De opdracht

Pak pen en papier (of je telefoon) en schrijf een antwoord op deze drie vragen:

1) Wat vond ik vroeger leuk, vóór ik moeder werd? Denk aan hobby's, sporten, uitgaan, reizen, lezen, koken, vriendschappen, werk, creativiteit.

2) Wanneer voelde ik me voor het laatst echt mezelf? Niet als moeder. Niet als partner. Gewoon jij.

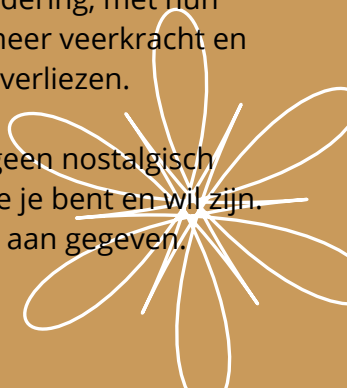
3) Wat mis ik het meest van wie ik was?
Er is geen goed of fout antwoord. Je hoeft dit niet te delen. Dit is voor jou.

Waarom dit werkt

Identiteit is niet iets wat je hebt en simpelweg houdt, het is iets wat je hebt opgebouwd, voortdurend bijstaaft en soms ook kwijtraakt.

Wetenschappelijk onderzoek naar identiteitsontwikkeling laat zien dat grote levensveranderingen, zoals moeder worden, onze identiteit fundamenteel kunnen doen verschuiven. Mensen die tijdens en na zo'n transitie actief contact blijven houden met wie ze waren vóór de verandering, met hun waarden, interesses en wensen, ervaren meer veerkracht en welbevinden dan mensen die dat verliezen.

Dit betekent dat de vraag "wie was ik?" geen nostalgisch uitstapje is. Het is een kompas. Jij weet al wie je bent en wil zijn. Het leven heeft er alleen een wending aan gegeven.





Zeg één keer 'nee'

Je kent het wel..

100 keer mama op een dag, zelfs als papa er naast zit! Die lijkt wel onzichtbaar. En het blijft vaak niet bij de kinderen; of je de afstandsbediening hebt gezien, of je weet waar de schoenen van je man zijn gebleven, de hond wel eten heeft gehad en er nieuwe boter is gekocht.

Moeders zijn geconditioneerd om ja te zeggen en alle antwoorden te hebben.

Op elk verzoek, elke behoefte, elk huilend kindergezigtje.

Ja. Ja. Ja. Ja.

Tot de emmer leeg is en je daardoor kortaf en geïrriteerd reageert op alles wat erna komt.

En dan voel je je schuldig dat je boos doet. Maar ja, even tussen ons: Vind je het gek? Niemand heeft zoveel geduld en veerkracht om dat elke dag, de hele dag op te vangen!

De opdracht

Het klinkt makkelijk, ik weet het. En toch is het nodig. Zeg vandaag één keer nee. Dat mag tegen iedereen zijn, maar liefst tegen iemand waarbij je het over het algemeen moeilijk vindt.

Een verzoek afwijzen, een afspraak niet maken, iets niet op je nemen wat niet van jou hoeft te zijn. Het mag ook tegen jezelf zijn (al is dat waarschijnlijk het meest moeilijk): nee tegen het schuldgevoel, nee tegen de gedachte dat jij er pas toe doet als alles voor iedereen geregeld is.

En als nee zeggen nu echt te groot voelt, begin dan kleiner door niet meteen ja te zeggen. Zeg: "Ik kom er even op terug" en geef jezelf de ruimte om te voelen wat je echt wilt en nodig hebt voordat je antwoord geeft. Dat kleine moment van ruimte is al een overwinning.

Waarom dit werkt

Pleasen, of het automatisch ja zeggen om anderen tevreden te houden, lijkt op het eerste gezicht vriendelijk en sociaal. Maar onderzoek laat zien dat het significant samenhangt met verminderd welzijn, hogere stressniveaus en een lager gevoel van zelfrespect, doordat je bij chronisch pleasen de verbinding met je eigen behoeften verliest.

Assertiviteit is het tegenovergestelde van pleasen. En het goede nieuws: assertiviteit is geen karaktertrek, maar aangeleerd gedrag.

Nee zeggen is een vaardigheid, en dat leer je door te oefenen. Eén keer per dag is genoeg om te beginnen.

Bronnen:

Sarkova, M. et al. (2013). *Associations between assertiveness and self-esteem and psychological well-being. Journal of Applied Social Psychology.*

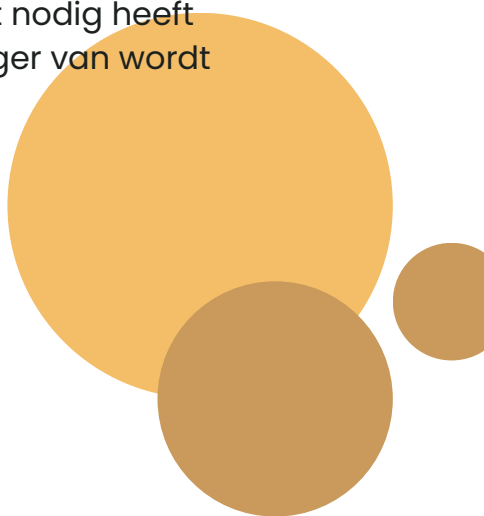


Beweeg 10 minuten

Alleen voor jou zelf

Niet om af te vallen
Niet om fitter te worden
Niet om iets te presteren
Niet om iets te bewijzen

Gewoon bewegen
Omdat je lijf het nodig heeft
en je hoofd er lichter van wordt



De opdracht

Kies één van deze opties (wat vandaag haalbaar is):

- Tien minuten lopen (alleen, zonder telefoon)
- Een korte work-out video voor de tv
- Tien minuten dansen in de keuken op je favoriete nummer
- Yoga of stretchen op de mat
- Een rondje fietsen

En als het regent? Probeer iets binnenshuis. Op de dagen dat ik mezelf van de bank sleep en (met de kinderwagen) naar buiten ga, voel ik me daarna altijd beter! Niet spectaculair, maar wel een beetje lichter en dat is soms al genoeg.

Waarom dit werkt

Wetenschappelijk bewijs voor de positieve effecten van beweging op stemming, energie en mentale gezondheid is enorm. Een grote overzichtsstudie van de Universiteit van Lancashire, waarbij 73 studies met bijna 5000 deelnemers werden geanalyseerd, concludeerde dat bewegen even effectief is als therapie bij het verminderen van depressieve klachten.

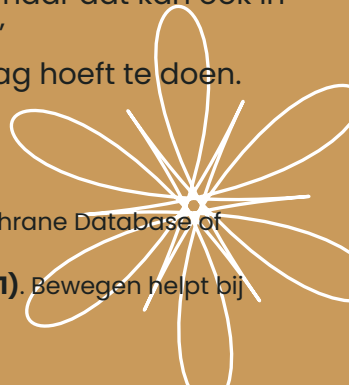
Wanneer je beweegt maakt je lichaam endorfines, serotonine en dopamine aan, neurotransmitters die direct invloed hebben op je stemming, je stressniveau, je slaap en je energieniveau. Psychiatrisch Centrum KU Leuven stelt: "Elke beweging is goed. Idealiter kom je aan 30 minuten per dag, maar dat kan ook in drie keer tien minuten."

Tien minuten. Dat is alles wat je vandaag hoeft te doen.

Bronnen:

Mead, G.E. et al. (2009). Exercise for depression. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven (2021). Bewegen helpt bij ernstige depressie. upckuleuven.be





DAG 4

Benoem je schuldgevoel en daag het uit

Het schuldgevoel is er bij moeders vaak altijd.

Als je werkt
Als je niet werkt
Als je even voor jezelf kiest
Als je dat niet doet
Als je schreeuwt
Als je te lief bent
Als je afzegt
Als je toch gaat

Ons schuldgevoel is een meester in aanpassen.

Het vindt altijd wel een reden.

Maar het liegt!

Niet altijd volledig, maar het overdrijft, het
generaliseert en het maakt van een menselijk
moment een bewijs van je tekortschieten.

Vandaag gaan we het even onder de loep
leggen.

De opdracht

Schrijf op waar jouw schuldgevoel vandaag over gaat. Wees eerlijk, ook als het klein of onlogisch lijkt.

Stel jezelf daarna deze vier vragen:

- Is dit schuldgevoel gebaseerd op een feit of op een gevoel?
 - Zou ik dit van een goede vriendin ook verwachten?
- Wat zegt dit schuldgevoel over wat ik belangrijk vind?
 - Wat heb ik in deze situatie nodig?

Waarom dit werkt

Cognitieve gedragstherapie, een van de best onderzochte psychologische behandelmethoden, leert dat gedachten geen feiten zijn. Onze hersenen maken zelf verhalen. Soms kloppen die verhalen, maar vaker zijn ze overdreven en/of uitvergroot. Ook blijkt uit onderzoek dat onze hersenen voornamelijk gericht zijn op negatieve verhalen. Klinkt dit herkenbaar?

Door je schuldgevoelens actief te onderzoeken en uit te dagen, verzwak je hun grip op jou zelf. Je hoeft ze niet weg te halen, maar proberen ze beter te begrijpen.

Daarbij helpt zelfcompassie enorm.

Onderzoekster Kristin Neff toonde aan dat mensen die zelfcompassie oefenen significant minder angst en depressie ervaren en meer veerkracht hebben.

Bronnen

Neff, K.D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself.* *Self and Identity*, 2(2), 85–101.



Delegeer één taak

En begin met zien wat je draagt.

Jij hoeft niet alles alleen te doen, maar soms kan dat wel zo voelen. Ik merk bij mezelf dat ik vaak ook dingen bij mezelf houd omdat het dan een kleinere moeite lijkt dan uitleggen hoe en wat bijvoorbeeld. Toch kan het echt verschil maken als er een verdeling is in taken, uitleggen hoef je immers vaak maar een of twee keer te doen.

Maar voordat je kunt delegeren, moet je eerst zien hoeveel je eigenlijk draagt. Want het probleem met (mentale) belasting is vaak precies dat: het is onzichtbaar voor de ander, soms ook voor jezelf, en je doet het 'gewoon'.

Je onthoudt de tandarts afspraak, je regelt de verjaardagscadeaus, je weet welk kind welke dag naar welke sport gaat, je bestelt de luiers voordat ze op zijn, je merkt dat er geen schone handdoeken meer zijn en regelt dat zonder dat iemand het vraagt.

Niemand ziet het. Jijzelf misschien soms ook niet meer, totdat je volledig op bent of je die constante vermoeiheid niet kan verklaren.

De opdracht

Deel 1: Maak een lijst!

Pak papier en schrijf alles op wat jij doet en regelt in en voor het gezin. Alles. Hoe klein ook.

Denk aan:

- Boodschappen plannen en doen
- Kleding kopen en bijhouden welke maat de kinderen hebben
- Afspraken maken bij tandarts, de huisarts, school
- Verjaardagscadeaus regelen (ook van de familie van je partner)
- De administratie bijhouden
- Medicijnen bijhouden
- Oppas regelen
- Schoolcommunicatie bijhouden
- Wassen, vouwen, opruimen
- Maaltijden plannen en koken
- Emotionele ondersteuning bieden aan de kinderen
- Onthouden wie wat nodig heeft

Schrijf alles op

Zonder filter en zonder te relativieren

Dan leg je die lijst naast je neer en kijk je ernaar.

Zie je hoeveel dat is?

Dat is wat jij elke draagt, naast alles wat je nog meer doet. Zien is soms makkelijker geloven dan voelen.

En dit is het bewijs op papier.

Deel 2: Het gesprek

Breng de lijst naar je partner als uitnodiging voor een eerlijk gesprek. Geen welles-nietes discussie of een "jij doet nooit iets" versus "ik doe ook genoeg."

Gewoon twee mensen die samen naar een lijst kijken en eerlijk bespreken wie wat kan dragen? Spreek vanuit de ik-vorm en je gevoel.

Stel samen deze vragen:

- Welke taken liggen er en wie doet ze nu?
- Welke taken zijn logisch voor wie: niet op basis van "zo doen we het altijd" maar op basis van wie er tijd en energie voor heeft
- Wat kan er naar de ander? Begin klein met één taak
- Wat heeft de ander nodig om die taak goed over te nemen?

Dit gesprek gaat niet over wie meer doet, maar over samen dragen en over een eerlijke verdeling die jullie allebei beter maakt de lange termijn.

Deel 3: Delegeer vandaag één ding

Na de lijst en het gesprek, of als het gesprek er nog niet van is gekomen, delegeer je vandaag één concrete taak.

En dan laat je het los. Ook als het anders gaat dan jij het zou doen of als het niet perfect is voor jouw gevoel. Gedaan is beter dan perfect. En jij hebt die energie harder nodig voor iets anders: namelijk voor jezelf.



Waarom dit werkt

Onderzoek naar de verdeling van zorgtaken in gezinnen laat consequent zien dat moeders significant meer huishoudelijke en zorgtaken op zich nemen dan vaders, ook wanneer beide partners fulltime werken.

Dit noemen ze de 'mental load' of ook wel de onzichtbare cognitieve last van het plannen, organiseren en onthouden van alles wat een gezin nodig heeft.

Het is een enorme opgave en mentale belasting, bovendien heel uitputtend. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het direct bijdraagt aan hogere stressniveaus, meer vermoeidheid en minder welzijn bij moeders.

Het zichtbaar maken van die last, letterlijk op papier, heeft twee effecten. Ten eerste helpt het jou om te zien en te erkennen wat je draagt. Want wat je niet ziet kun je ook niet veranderen. Ten tweede maakt het een eerlijk gesprek met je partner mogelijk, niet op basis van gevoel of frustratie, maar op basis van feiten.

Onderzoek naar relatietevredenheid laat bovendien zien dat koppels waarbij taken eerlijker verdeeld zijn significant meer tevredenheid rapporteren in de relatie. Een eerlijkere verdeling is dus niet alleen goed voor jou, het is goed voor jullie allebei en kent vervolgens in positieve zin ook weer zijn weerslag op de kinderen.

Bronnen

Craig, L. (2006). *Does father care mean fathers share? Gender & Society*, 20(2), 259–281.

Daminger, A. (2019). *The cognitive dimension of household labor. American Sociological Review*, 84(4), 609–633.

Gjerdingen, D. et al. (2009). *Mothers' personal health, family, and work outcomes associated with carrying the family's mental load. Women & Health*.

Dew, J. & Wilcox, W.B. (2011). *If momma ain't happy: Explaining declines in marital satisfaction among new mothers. Journal of Marriage and Family*, 73(1), 1–12.

DAG 6

Plan een moment voor jezelf

En probeer ook echt weg te gaan als de kinderen wel thuis zijn. Dus niet een uurtje op de bank terwijl de kinderen om je heen rennen.

Niet scrollen op je telefoon terwijl je partner de kinderen in bad doet, want ook dan krijg je toch van alles mee en sta je onbewust nog aan en in mama modus.

Echt even zonder kinderen en liefst zonder to-do lijst in je hoofd.

Ik weet hoe lastig dit is om te plannen en te doen, dat zegt eigenlijk al genoeg over de belasting die je op je schouders draagt en/of voelt.

Een bad nemen betekent bij mij namelijk vaak dat er binnen een minuut iemand op de deur staat te bonken of naast het bad staat (als de kinderen nog thuis zijn en niet op bed liggen). Maar ik leer, langzaam, dat echt weggaan of echt even los van de kinderen zijn/komen echt het verschil maakt.

De opdracht

Plan vandaag één moment voor jezelf, deze week nog. Zet het in je agenda en als het makkelijker is dan behandel je het als een afspraak die je niet kunt verzetten, zoals wanneer je met je kinderen naar de tandarts of het ziekenhuis moet.

Het hoeft niet groot te zijn:

- Een wandeling, alleen, door het park
- Een koffie drinken buiten, eventueel met een boek
- Een middagje met een vriendin van wie je oplaadt
- Een uurtje in een boekwinkel dwalen
- Een bad nemen (met de deur op slot en iemand anders die op de kinderen let)

Communiceer het naar je partner of iemand anders die de kinderen kan overnemen. En dan ga je. Zonder schuldgevoel.

Waarom dit werkt

Onderzoekers Rachel en Stephen Kaplan ontwikkelden de Attention Restoration Theory. Dit is een wetenschappelijke theorie over mentaal herstel. Hun bevinding is dat mensen die bewust tijd nemen voor herstel buiten hun dagelijkse omgeving significant sneller herstellen van mentale vermoeidheid.

Je brein heeft letterlijk pauze nodig. En dit herstel kan alleen maar plaatsvinden als je ook echt weg bent of los kunt komen van wat je zo uitput. Dat is geen egoïsme! Dat is onderhoud.

Bronnen

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press.



Vertel iemand hoe het echt met je gaat

En dan niet: "goed hoor" of "druk maar goed."
Probeer te vertellen hoe het écht gaat.

Ik weet hoe moeilijk dat is en ook wel spannend misschien. Want toegeven hoe pittig het is voelt als falen en je moet je kwetsbaar opstellen. Durven zeggen dat je iets moeilijk of zwaar vindt. Dat voelt misschien ook als klagen en als de schijn laten vallen die je zo zorgvuldig hebt opgebouwd.

Op social media, en face to face eigenlijk ook, doen we allemaal vaak alsof het goed gaat. Dus ga jij daar waarschijnlijk in mee en ook naar die ene afspraak om de schijn hoog te houden, terwijl je eigenlijk thuis had willen blijven.

Maar hier is wat ik leerde: uitgesproken problemen zijn al half opgelost. Zo cliché, maar het is echt waar!



De opdracht

Kies één persoon waar jij je fijn bij voelt en vertel haar of hem eerlijk hoe het met je gaat. Dat mag je partner zijn, een vriendin, je zus, je moeder. Het mag natuurlijk ook anoniem in een online community als je dat fijner vindt.

Je hoeft geen oplossing te vragen of een groot verhaal te houden. Gewoon één eerlijke zin. "Het is pittig. Ik ben moe en ik voel me soms verloren."

Dat is genoeg. En je bent minder alleen dan je denkt, geloof me.

Waarom dit werkt

Psycholoog James Pennebaker deed decennialang onderzoek naar de effecten van het uitspreken en opschrijven van moeilijke ervaringen.

Zijn conclusie was dat mensen die hun emoties verwoorden, hardop uitspreken of op papier opschrijven, een meetbare verbetering ervaren van zowel hun mentale als fysieke gezondheid.

Verbinding is geen luxe, maar een basisbehoefte en dus net zo fundamenteel als slapen en eten.

Je hoeft het niet alleen te dragen. Dat was ook nooit de bedoeling waarschijnlijk.

Bronnen

Pennebaker, J.W. (1997). Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions. New York: Guilford Press.

Ruimte voor aantekeningen:

Hoofdstuk 5

‘En nu?’

Je hebt het gehaald.

Niet perfect. Misschien niet alle zeven dagen.
Misschien heb je dag 3 overgeslagen omdat het regende en dag 6 uitgesteld omdat er iets was of je het gewoon even niet zag zitten.

Dat maakt niet uit!

Want dit was nooit een programma om perfect te volbrengen of een challenge die je moest afmaken. Zeker niet! Dit was een uitnodiging om jezelf weer even serieus te nemen, (terug) op de kaart te zetten en om te oefenen met de gedachte dat jij er ook toe doet.

En als je ook maar één dag hebt gedaan, als je ook maar één keer nee hebt gezegd, één keer tien minuten hebt bewogen, één keer eerlijk hebt verteld hoe het gaat of dit ebook hebt geopend en echt hebt gelezen of wilde gaan lezen, dan heb je al iets doorbroken.

Dat is een begin!

Wat je hebt geleerd

In dit boek hebben we samen een aantal dingen doorlopendie niet veel (openlijk) besproken worden.

- Dat de cirkel van moeheid, schuldgevoel en twijfel niet jouw schuld is, maar wel jouw actie vereist om te doorbreken
- Dat je lichaam veel van je vraagt, denk aan hormonen, slaap en biologie die een grote rol spelen in hoe je je voelt
- Dat het schuldgevoel wat je hebt en de straffende stem die tegen je spreekt liegt. Niet altijd, wel heel vaak.
- Dat delegeren van taken geen zwakte is, maar een correctie op een ongelijke of voor jou te zware verdeling en daarmee belasting
- Dat bewegen, hoe klein ook, een meetbaar effect heeft op je stemming en energie
- Dat verbinding hebben met jezelf (en anderen) geen luxe is maar een basisbehoefte
- Dat één kleine stap per dag genoeg is om iets te veranderen en weer wat meer tot jezelf te komen



Wat er nog komt



Dit boek was stap één
Herkenning
Eerste stappen
De basis
Maar er is meer..
Veel meer!

Want jezelf terugvinden als moeder gaat niet alleen
over zeven dagen kleine opdrachten.

Het gaat over je hormonen begrijpen en leren
ondersteunen.

Over je mentale gezondheid (je patronen, je
grenzen, je innerlijke criticus/de straffende stem in je
hoofd).

Over je lijf, afvallen niet als straf maar als zelfzorg.

Over werk dat past bij je leven in plaats van
andersom.

Over opvoeden zonder jezelf te verliezen.

Al die onderwerpen komen aan bod bij MAMApunt.

In losse gidsen, een uitgebreide cursus, een
community van vrouwen die precies begrijpen wat
jij doet, voelt en doormaakt, in gratis downloads en
leuke tools.

Want onthoud:

jij bent niet de enige die zich zo voelt!
Ik hoop je snel (weer) te zien, bij MAMApunt.

Waar je me kunt vinden

Mijn naam is Anke en ik bouw een plek voor moeders zoals jij en ik. Moeders die elke dag zich met hun hele hart inzetten voor de mensen om zich heen en natuurlijk de kinderen, maar die zichzelf in de afgelopen maanden of jaren ergens onderweg een beetje verloren zijn en zich weer terug willen vinden.

Ik bouw een plek waar je:

- Eerlijke informatie vindt, wetenschappelijk onderbouwd maar in gewone taal
- Vrouwen vindt die hetzelfde meemaken en waar je mee kunt sparren, overleggen, herkenning kunt vinden of vriendschappen kunt opbouwen
- Waar je tools vindt die echt werken onder andere gericht op mentale en fysieke gezondheid en opvoeding, gratis en betaald
- Waar jij, als mens, niet alleen als moeder, centraal staat

Als je het leuk vindt kun je me ook vinden op Instagram en TikTok voor dagelijkse eerlijkheid, humor en tips die je direct kunt gebruiken, onder de naam mamapunt.nl (MAMA.)

En als je voelt dat dit boek het begin was van iets wat je verder wilt uitzoeken, dan nodig ik je van harte uit om mamapunt.nl in de gaten te houden, want daar ben ik druk bezig met bouwen aan de plek voor mama's!

Liefs, Anke

Hulpbronnen

Dit zijn bronnen die ik zelf gebruik, waardeer of aanbeveel. Geen gesponsorde lijst, maar gewoon eerlijk wat ik goed vind en je misschien ook interessant vindt.

Boeken

De gave van imperfectie — Brené Brown

Over loslaten van wie je denkt te moeten zijn en omarmen wie je bent. Een van de meest gelezen boeken over zelfcompassie en kwetsbaarheid.

Moederteit — Lucy Jones

Over de ingrijpende transformatie die moeder worden is. Wetenschappelijk maar toegankelijk. Iedereen die zich niet herkent in haar moederschap zou dit moeten lezen.

Self-Compassion — Kristin Neff

Het standaardwerk over zelfcompassie. Praktisch, wetenschappelijk onderbouwd en veranderend van inzicht.

Het hormoonboek — Marianne Mol

Toegankelijke uitleg over hormonen bij vrouwen — van menstruatie tot overgang. Goed startpunt als je meer wilt begrijpen over je lijf.

Radicale acceptatie — Tara Brach

Over loslaten van zelfkritiek en jezelf volledig accepteren zoals je bent. Warm en diepgaand.



Podcasts

Unlocking Us — Brené Brown

Over kwetsbaarheid, moed en menselijkheid. In het Engels maar zeer toegankelijk.

De Psycholoog — NPO Radio 1

Nederlandse podcast over psychologie in begrijpelijke taal. Breed onderwerp, altijd interessant.

Feel Better, Live More — Dr. Rangan Chatterjee

Over leefstijl, gezondheid en welzijn. Wetenschappelijk maar warm van toon.

Websites en tools

mamapunt.nl — Mijn eigen platform. Hier ben ik momenteel druk mee om dit op te bouwen en het moet een plek worden met alles voor mama's. Met grote pijlers als opvoeding, werk, mentale en fysieke gezondheid vind je alles van gidsen en cursussen tot coaching en gratis tools.

voedingscentrum.nl — Betrouwbare, onafhankelijke informatie over voeding en gezondheid.

mind.nl — Informatie over mentale gezondheid, zelfzorg en wanneer professionele hulp te zoeken.

thuisarts.nl — Betrouwbare en erkende medische informatie van Nederlandse huisartsen.



Als je er echt niet uitkomt

Soms is een boek niet genoeg. En dat is oké. Als je merkt dat het langer dan een paar weken aanhoudt, de moeheid, de somberheid, het gevoel van verlies, zoek dan hulp!

Bij je huisarts is een fijne, laagdrempelige stap om mee te beginnen. Die kan je vaak ook doorverwijzen naar de POH GGZ in de praktijk, of bijvoorbeeld een psycholoog, coach of iemand die bij jou en wat je nodig hebt past.

(Zelf heb ik al meer dan 18 jaar ervaring als jeugd- en gezinscoach in de hulpverlening. Mocht je een klik voelen en liever even met mij kijken hoe verder, dan help ik je echt met alle liefde verder. Zonder kosten of addertjes onder het gras. Neem vooral even contact met me op via instagram, tiktok, de website of emailadres. Voel je alsjeblieft niet bezwaard, ik deel mijn kennis en ervaring echt graag als het je verder helpt. De wereld is soms al hard genoeg..)

Hulp zoeken is geen zwakte!!

Het is de moedigste stap die je kunt zetten.

Verder lezen

Neff, K.D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.* New York: William Morrow.

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection.* Hazelden Publishing.

Jones, L. (2023). *Matrescence: On the Metamorphosis of Pregnancy, Childbirth and Motherhood.* Allen Lane.

Hoekzema, E. et al. (2016). *Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure.* *Nature Neuroscience*, 20, 287–296.

Figley, C.R. (1995). *Compassion Fatigue.* New York: Brunner/Mazel.

Pennebaker, J.W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions.* New York: Guilford Press.

