

AUWders? Ja, want ouderschap doet soms pijn – net als het werken met ouders. In deze column deelt **José Koster** haar ervaringen met ouders en ouderschap

Ik bel aan op nummer 34. Ik ga kennismaken met een nieuw aangemeld gezin voor Home-Start ondersteuning: moeder, drie pittige kinderen, de jongste net twee maanden oud. Schoorvoetend vertelt ze mij over haar sombere gevoelens, en dat ze moe is. Zo ontzettend moe.

Direct ben ik zeven jaar terug in de tijd. Hectisch was het. Uitgeput was ik: een burn-out. Ik voel weer die uitzichtloosheid van toen: Zou het ooit nog goed komen met mij? Zou ik ooit weer wat kunnen?

Ze vertelt over alle vrouwen op het schoolplein: 'Ze zien er allemaal zo fris uit. Allemaal betekenen ze wat in de wereld. Ik had een leuke baan en had altijd energie over om anderen te helpen. Nu ben ik zo, zo moe. Ik kan het niet eens meer opbrengen om het gezellig te maken met mijn eigen kinderen.' Ik herinner me het schoolplein waar ik zelf dagelijks met mijn kinderen stond. En ik weet weer hoe ik mij afvroeg hoe al die andere moeders dat deden. Stonden ze daar gezellig te kletsen, om daarna een paar uur te werken. En in de

middag kwamen ze weer, net zo vitaal, hun kinderen ophalen.

Ze vertelt over haar angst dat het nooit meer goed zal komen met haar. Is dit het nu? Zou ze ooit weer kunnen werken? Of zit er gewoon niet meer in dan 'moeder zijn'?

Ik denk terug aan mijn worstelingen.

Wie was ik eigenlijk, wat was ik nog waard?

Ik luister als ze vertelt over haar huisarts die haar aanraadt medicatie te slikken, ze zou er van kunnen opknappen. Een heel grote stap vindt ze, te groot. Ze is toch geen psychiatrische patiënt? Zou ze dan voor de rest van haar leven afhankelijk zijn van pillen?

Ooit moest ik ook mijn weerstand overwinnen, en stond ik oog in oog met mijn oordelen over medicatie. Pillen slikken om je beter te voelen? Dat is zwak. Dan doe je vast iets niet goed. En dan ook nog die angst voor afhankelijkheid en het verliezen van controle.

Opeens zie ik mijzelf door de ogen van deze jonge, worstelende moeder: vitaal, krachtig, vol leven en energie stap ik



José Koster

haar huis binnen. Ook in mij ziet zij alles wat zij nu niet heeft en is. Ze heeft geen idee.

'Ik ken het,' zeg ik dan. 'Ik was daar ook, soms ben ik er nog steeds. Ik slikte ook een periode een beetje medicatie en ben nu na vier jaar rustig aan het afbouwen.' Heel bewust zeg ik 'een beetje', want ook al is het waar, nog steeds voelt dat kwetsbaar en voel ik daarover schaamte. En ook dat vertel ik haar.

Bij het afscheid pakt ze mijn handen en dan omhelst ze mij. 'Bedankt,' zegt ze. Terug in de auto herinner ik mij weer hoe dankbaar ik in kwetsbare perioden was als mensen bereid waren iets van hun kwetsbaarheid met mij te delen. Hoe ik me daardoor weer wat 'normaler' mocht voelen, en hoe het me hoop gaf: 'Misschien komt het met mij ook allemaal weer goed.'

José Koster biedt training, onderwijs en coaching aan beroepskrachten in onderwijs, zorg en welzijn. Ook leidt ze oudergerichte projecten (www.josekoster.nl).

Opeens zie ik mijzelf door de ogen van deze jonge, worstelende moeder