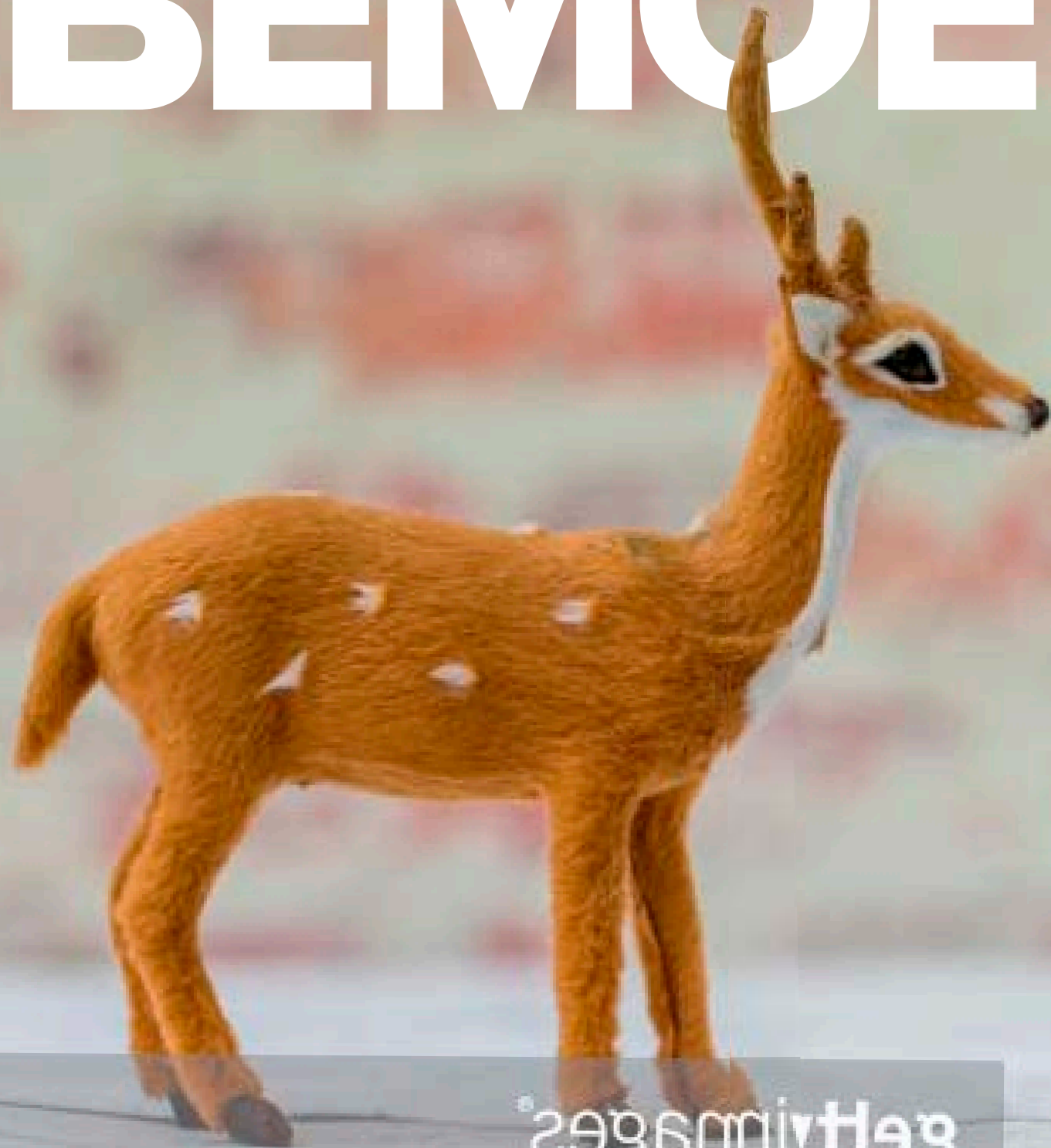


BEMOEDI JE

met je eigen taken

Opvoeden is een hele taak, dus lijkt alle hulp welkom, maar puntje bij paaltje blijf je absoluut geen kritiek op je opvoeding. En al helemaal niet via social media, waar mom shaming aan de orde van de dag is.



getalimges

Carol Yibess

Waarom is ongevraagd advies zo irritant?
En hoe deal je daarmee?

TEKST FLEUR BAXMEIER

Het leek een onschuldig vakantiekielje op Instagram. Lieke van Lexmond aan de wandel in de zon, zoon Vik op blote voeten aan de rechterhand, een lachende baby Zef in een draagzak op haar borst. 'Zo trots op mijn lieve aapjes!!!' schreef Lieke erbij, zich niet bewust van de enorme hoeveelheid kritiek die even later zou volgen. 'Zou persoonlijk andersom dragen... beter voor de heupjes,' zo luidde een van de 403 ongevraagde adviezen die ze kreeg. En: 'Face forward is erg vervelend voor de rug van je gup, omdat die van nature liever bol staat.' En er waren ook grimmigere, onaardige opmerkingen, denk: 'Arme baby.' Of: 'Jij als BN'er zou toch beter moeten weten.' Het was niet de eerste keer dat Lieke het online voor haar kiezen kreeg. Zo vielen haar volgers begin vorig jaar over haar heen, omdat ze haar eigen zoon een kus op z'n mond gaf. Vlak na de geboorte van Vik was er ook al heisa, omdat Lieke met hem in een draagzak door de stad fietste. Dat zou gevaarlijk zijn en onverantwoordelijk, zelfs Veilig Verkeer Nederland ging zich er uiteindelijk mee bemoeien. 'Dat vond ik allemaal heel irritant,' aldus Lieke in een interview. 'Er zijn allerlei dingen waar ik onzeker over kan zijn, maar niet over het moederschap. Ik weet dat ik goed ben voor mijn kinderen, dus ik heb geen behoefte aan comments van mensen die zelf onverantwoorde dingen doen.'

Niet alleen Lieke, maar vrijwel alle moeders krijgen met dit soort commentaar te maken. Op social media, maar ook bij het consultatiebureau, na afloop van een kinderpartijtje of tijdens de koffie met vriendinnen. Soms is het goedbedoelde kritiek, soms valt het onder het kopje 'mom-shaming'. Maar wat is het verschil? 'De scheidslijn is dun,' zegt psycholoog en momcoach Marije de Haas van MomPoint. 'Stel: jij zegt tegen een andere moeder dat haar kind wel érg vaak hagelslag op haar brood heeft. Vanuit jouw optiek misschien een vriendelijk advies om het anders

en gezonder aan te pakken, maar voor de andere moeder kan zo'n opmerking voelen als een enorme aanval op haar opvoedskills.'

DOELBEWUST AFFAKKELEN Bekijk je het vanuit een groter geheel, dan kun je zeggen dat mom-shaming meestal gaat over het doelbewust affakkelen van andere moeders. Keihard, online en meestal anoniem. Monique Westenberg weet er alles van, want de vriendin van André Hazes junior krijgt op Instagram regelmatig de volle lading. Bijvoorbeeld nadat ze deze zomer een filmpje plaatste van een spelende peuter André aan de rand van een zwembad: 'Als je kind in het water valt, kan het al te laat zijn. Binnen een paar seconden kan het helaas gebeurd zijn.' Een ander zegt: 'Leuk, maar ik zou de telefoon wegleggen en meer alert zijn met het opletten bij het water. Kids zijn zo snel, voor je het weet liggen ze in het water.'

Dergelijke berispende reacties van @de_mama_van_Lisa of @deetje7462 zijn van een andere orde dan een ongevraagd, maar waarschijnlijk positief ingestoken advies van je zus, buurvrouw of collega, vindt De Haas. 'Moeders worden het meest bekritiseerd door de mensen die dicht om hen heen staan. Op één staan de ouders, daarna komt de partner en op plek drie staan de schoonouders. Dat wordt vaak als vervelend ervaren, maar meestal kunnen vrouwen het redelijk relativiseren, vanuit de gedachte: hun kritiek komt voort uit liefde. Of: ze bedoelen het niet kwaad. Die intentie is veel moeilijker te achterhalen als een wildvreemde of vage kennis kritiek geeft of op internet aan het shamen is.'

Maar of de kritiek nu goedbedoeld is of niet, van een broer komt of van een willekeurige collega, de reactie van de ontvanger is vaak boos, verongelikt of allebei. Neem bijvoorbeeld een redacteur van het NOS Radio 1-programma Met het oog op morgen, moeder van drie jonge kinderen, die onlangs twitterde: 'Commentaar van bejaarden op je opvoeding. Sterf.' Of de reactie van Monique Westenberg, nadat ze een berg kritiek kreeg op een foto van de slapende baby André naast haar pitbulls: 'Joh, doe niet zo dom! Ik maak die foto, dus ik zit er bij en bovendien: ik heb inzicht, want ik ken mijn eigen dieren. Wat weet jij nou over mijn situatie, hier heb je nog een foto, haha.' Heel herkenbare reacties, vindt Femke. Zij ergert zich al jaren groen en geel aan de kritiek die ze van

Mom-shaming is van alle tijden

'Als er iets al eeuwen gevoelig ligt, is het de opvoeding van de kinderen wel,' zegt mediapsycholoog Mischa Coster. 'Ouders doen dat onbaatzuchtig en ze hebben er een sterke mening over, namelijk dat hun manier de beste manier is. Dat is een sterke overtuiging, want stel dat hun manier níet de beste manier is, dan benadelen ze hun kind. Pakt een ander het anders aan, dan hebben ze daar al snel een mening over. Die uiten ze ook, omdat ze bijna een soort plaatsvervangend schuldgevoel ervaren ten opzichte van de kinderen van die andere ouders. Kinderen zijn wezens die zich nog niet kunnen verdedigen en die ouders denken dat zij voor hen in de bres moeten springen, omdat ze in hun ogen minder goed worden opgevoed dan hun eigen kinderen. Online gebeurt het ventileren van die mening extra fel, omdat het door de afstand en anonimiteit makkelijker is om iemand te bekritisieren dan wanneer die persoon voor je staat. Ik wil het daarmee niet rechtvaardigen, maar het maakt het wel begrijpelijker.'

zowel bekenden als onbekenden krijgt op het feit dat haar zesjarige dochter al sinds ze baby is geregeld in het ouderlijk bed slaapt. 'Het zou niet veilig zijn, niet goed voor onze privacy (lees: seksleven), niet goed voor de onthechting en ga zo maar door. Vaak wordt er vanuit allerlei aannames gereageerd, omdat iemand er ooit iets over heeft gelezen of gehoord. En goedbedoeld of niet, het betweterige daaraan staat me tegen. Wij hebben amper slapeloze nachten gehad de afgelopen jaren, terwijl we verhalen genoeg horen van ouders die dat wél hebben.'

POTEN ONDER JE STOEL De grote vraag is waarom moeders als Femke zich zo opwinden over de ongevraagde adviezen van andere moeders, als ze weten dat ze zelf op de goede weg zitten. 'Op het moment dat mensen kritiek hebben op de relatie met je kind of op jouw manier van opvoeden, hebben ze kritiek op jou en het meest kwetsbare, fragiele, bijzondere en geweldige wat je in je leven hebt,' verklaart opvoedkundige en puberexpert Marina van der Wal over de geprikkeldheid van moeders als ze advies krijgen over hun kinderen. 'Als iemand daar aan komt, worden de poten onder je stoel vandaan gezaagd. Je zit meteen op de kast en bent niet meer voor rede vatbaar.'

Of het advies in kwestie superverstandig of juist superstom is, in your face of online via een anoniem berichtje, maakt daarbij weinig uit, zegt Van der Wal. 'Als jij niet om feedback hebt gevraagd, komt de kritiek dus volledig out of the blue. In negen van de tien gevallen sta je er daarom ook niet voor open.' Dat geldt bijvoorbeeld voor Jennifer, die haar dochter van twee nog regelmatig een potje geeft. 'Als ik ze koop, krijg ik meestal in de supermarkt van bejaarde vrouwen al te horen hoe slecht dat is. Veel te zout, zo leren ze niet echt eten. Uiteraard vond ik vroeger ook wat van moeders die dat deden, maar de praktijk heeft me ingehaald. →

**403 ONGEVRAAGDE
ADVIEZEN KREEG**
*Lieke op een gepost
vakantiekiekie*

‘ZOEK HET PROBLEEM NIET BIJ EEN ANDER *en maak hun mening niet zo belangrijk*’

‘Ten eerste zijn die potjes helemaal niet zo slecht. Ten tweede: ik doe net als iedere moeder enorm mijn best, maar ik kan m’n dochter niet altijd 45 minuten laten wachten zodat ik kan koken.’

Het belangrijkste advies van Van der Wal als er iemand kritiek heeft op Jennifers potjesbeleid: eerst even nagaan of je moe, ongesteld of chagrijnig bent. Als je al niet lekker in je vel zit, is het logisch dat een opmerking heftig binnenkomt. Vaak is dat al de eerste troost. Laat het daarna lekker gaan, je hebt wel iets anders aan je hoofd. Ben je wél fris en fruitig, dan zou ik de fit-tie even aangaan. Maar wel met humor! Bijvoorbeeld: ‘Dankjewel voor je advies, dan ga ik vanavond maar eens een jachtschotel koken. Weet jij misschien hoe dat moet?’ Zo laat je weten dat iemand zich aan ’t bemoeien is met zaken die niet van hem of haar zijn. Maar dat doe je dan wel met een knipoog.’

Dat is ook de tactiek van Cheryl, die regelmatig rare blikken krijgt als mensen zien dat ze haar dochter van bijna twee nog borstvoeding geeft. ‘Ze zeggen meestal niet ronduit in m’n gezicht dat ze dat niet vinden kunnen, maar ze maken er een grapje over: och, daar hangt ze weer. Of: over vijf jaar hangt ze er nog. In het begin schaamde ik me als iemand zoiets zei, maar daar ben ik inmiddels overheen. Toch is het vervelend dat ik me elke keer moet verantwoorden. Ik erger me er ook aan als een vreemde komt aanzetten met zogenaamd goedbedoelde adviezen. Vaak vanuit het oogpunt dat ik het wel vervelend zou vinden dat mijn dochter nog aan de borst drinkt. Al die aannames, ik word er gek van. Want het tegendeel is waar: voor mij is zo lang borstvoeding geven een bewuste keuze.’

DIKKE HUID Op de juiste manier reageren op kritiek is één ding, maar het zou nóg mooier zijn als het je überhaupt niet raakt. ‘Er zullen altijd mensen blijven die ongevraagd advies geven of een opmerking maken die wat kort door de bocht is,’ zegt life &

business coach Kelly Weekers, die in haar nieuwe boek *Happy Life 365* laat zien hoe bepalend je denkwijze is voor je dagelijkse geluksgevoel. ‘Moet je daar dan elke keer een hoop stennis om schoppen of moet je een wat dikkere huid krijgen? Mijn mening is dat moeders over het algemeen vrij snel op hun tenen zijn getrapt. Dan denk ik: zoek het probleem niet bij een ander en maak hun mening niet zo belangrijk. Het gaat erom wat jij belangrijk vindt.’

Natuurlijk krijg je soms opmerkingen te horen die niet leuk zijn, maar volgens Weekers is dat het leven. ‘Het leven is niet altijd leuk en je krijgt het soms voor je kiezen. Daar kun je niets aan veranderen, maar je kunt er wel voor kiezen om er op een goede manier mee te dealen. Dat doe je onder meer door de rare verwachting dat iedereen ons altijd maar leuk moet vinden, los te laten, net als dat iedereen de ontwikkeling van jouw kind en je opvoedstijl moet bejubelen. Het zijn dat soort aannames waardoor we zo van ons à propos raken als iemand z’n mening uitsprekt over de manier waarop we met onze kinderen omgaan. Je kunt ook denken: het zal mij worst wezen wat mensen vinden.’

In de praktijk reageren de meeste moeders als door een wesp gestoken, waarmee ze het vuurtje nog verder aanwakkeren. ‘De sfeer is vaak zo fel omdat de meeste moeders zichzelf expert vinden,’ zegt Weekers. ‘Doordat ze het allemaal aan den lijve ondervinden, ontstaat de gedachte dat ze het recht hebben of misschien zelfs de plicht, om hun ongezouten mening te geven over opvoeding en moederschap, over hoe je dat moet doen en hoe juist niet. Dat botst met andere moeders, die zichzelf ook een expert vinden. Dat zijn ze ook, op het gebied van hun éigen kinderen. Maar dat zegt niets over hoe andere moeders het doen.’

In het ideale geval stoppen alle moeders met vingerwijzen, linksom en rechtsom, dus zowel de shamers als de moeders die zich kritiek van anderen zo aantrekken dat ze er boos, verdrietig of verongelijkt door worden. Weekers: ‘Als jij je de kritiek zo aantrekt, dan is er blijkbaar een twijfel over hoe jij het doet. Voel jij juist de behoefte om te shamen, dan ben je waarschijnlijk óók op zoek naar bevestiging. Je wilt iets veranderen bij een ander, terwijl je vooral naar jezelf moet kijken. Leer op jezelf te vertrouwen in het moederschap. Dat wil niet zeggen dat je overal duizend procent overtuigd van moet zijn, dat ben ik ook niet. Maar denk gewoon: ik doe het lekker op

mijn manier. ♦