

‘Elke ouder zou dit boek moeten lezen! Moeders denken vaak dat hun manier van moeder zijn de beste manier is. Dit boek, vooral de test, maakt duidelijk dat ze **allemaal gelijk** hebben – **de perfecte moeder bestaat niet** – en één ding met elkaar gemeen hebben: **elke moeder is een godin**. Als ik moeder was, zou ik Athena zijn.’

JÖRGEN RAYMANN

‘Op een originele manier brengt *De mama match* **onderlinge solidariteit tussen moeders** een stap dichterbij. **De eeuwige spagaat** tussen werk en zorg, **die vooralsnog vooral vrouwen tot wanhoop kan drijven**, wordt op een openhartige, geestige manier belicht en zal tot veel herkenning leiden.’

SUNNY BERGMAN

‘Kleine zorgen, grote zorgen.
Allemaal ontkomen we daar niet aan.
Los ze op en het leven lacht.
De mama match kan je erbij helpen!’

HELLA DE JONGE

‘Moeders bekijken elkaar met argusogen.

Wie is altijd inzetbaar bij schoolreisjes, wie organiseert de origineelste verjaardagen en wie naait de leukste pakjes voor de schoolmusical?

Met de moedermeetlat nemen ze elkaar streng

de maat. Dat kan anders, zakelijker, minder emotioneel. Mag er bij de buurvrouw op de muur getekend worden terwijl jij daar strenge straffen voor geeft? Vind jij het leuk pannenkoeken te bakken, ook voor de buurkinderen, terwijl hun moeder nooit iemand te eten wil hebben?

Maak gebruik van elkaars sterke kanten, dan word je een tevreden moeder. **Actrices Anousha Nzume en Tanja Jess, allebei moeder, vertellen op een hilarische manier hoe je dit leert.’**

CISCA DRESSELHUYS

TANJA JESS & ANOUSHA NZUME

De **MAMA**
match

SNELCURSUS RELAXT MOEDERSCHAP



UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF

‘Wat sommige vrouwen voldoening geeft,
kan voor andere vrouwen zinloos zijn,
doordat in hen een andere “godin” actief is.
Bovendien heeft ook elke individuele vrouw
vele “godinnen” in zich. Hoe gecompliceerder
een vrouw is, hoe groter de kans dat er talloze
“godinnen” in haar actief zijn.’

Uit: Jean Shinoda Bolen, *Godinnen in elke vrouw*

INHOUD

INLEIDING	12
DE MAMA MATCH	34
TEST 1: WELK TYPE MOEDER BEN JIJ?	36
TEST 2: WELK TYPE MOEDER IS JOUW HORRORMAM?	53
DE GODINNEN	
I ASTREA	75
IN BALANS/UIT BALANS	77
WAT KAN ASTREA LEREN VAN	81
DE WERELD VAN ASTREA	83
II ATHENA	111
IN BALANS/UIT BALANS	113
WAT KAN ATHENA LEREN VAN	117
DE WERELD VAN ATHENA	119
III DEMETER	145
IN BALANS/UIT BALANS	147
WAT KAN DEMETER LEREN VAN	150
DE WERELD VAN DEMETER	152
IV HEBE	175
IN BALANS/UIT BALANS	177
WAT KAN HEBE LEREN VAN	180
DE WERELD VAN HEBE	182
V HERA	201
IN BALANS/UIT BALANS	203
WAT KAN HERA LEREN VAN	206
DE WERELD VAN HERA	212
COLUMNS	8, 14, 24, 49, 93, 136, 156, 186, 209, 236, 243
CONCLUSIE	235
WERKBLADEN	247

COLUMN: **KENAU**

@TAN: Ik voel me de laatste tijd net een kenau.

@AN: Jij? Lol!

@TAN: Echt! Het lijkt wel of de jongens helemaal niet meer luisteren als ik niet direct met een of andere sanctie op de proppen kom of op z'n minst mijn stem verhef. Als ik bijvoorbeeld lief vraag: 'Kom op jongens, gaan jullie mee naar boven, gaan we lekker in bad?'

@AN: Gebeurt er niks?

@TAN: Geen enkele reactie. Nada! Als ik het dan nog een keer 'vraag'...

@AN: Op een wat dreigendere toon?

@TAN: ... beginnen ze een beetje te schuiven. Maar pas als ik boos word en begin te tetteren...

@AN: Als een kenau...

@TAN: ... en te gillen dat ze nu onmiddellijk naar boven moeten gaan omdat ze anders een week niet mogen Wii-en, dán komt er pas beweging in de tent. Ik had zo graag zo'n lieve, leuke moeder willen zijn. Dit is toch niet leuk?

@AN: Dat is zeker niet leuk. Leuk is cocktails drinken op het strand.

@TAN: Poeh, da's lang geleden!

@AN: Heb je er een boek op nageslagen?

@TAN: Over cocktails?

@AN: Nee, een opvoedkundig boek!

@TAN: Ach, in die boeken hebben ze het alsmaar over 'belonen' in plaats van 'bestrafen', maar hoe dan? De 'goed zo, grote jongens' vliegen je bij ons om de oren, maar denk je nou echt dat dat enig effect heeft? Ze zijn er compleet ongevoelig voor!

@AN: Ik heb het laatst gewoon opgegeven.

@TAN: Serieus?

@AN: Ik stond voor de 756ste keer om kwart voor acht te brullen over ontbijten, tanden poetsen, schoenen aan doen en alsjeblieft geen ruzie maken over wie de deur met de sleutel mag dichtdoen...

@TAN: Op een lege maag natuurlijk...

@AN: Ik had nog niet eens koffie op, laat staan ontbijt. En dat mag je zogenaamd niet overslaan.

@TAN: Dat zeggen ze, ja. Maar moeders zijn het levende bewijs: ontbijten is voor watjes... En voor mannen.

@AN: ... lust de een opeens geen yoghurt meer, de ander lust alleen nog maar rozijnen en de derde gooit alles om. Ondertussen moeten we over vijf minuten op school zijn en loop ik nog in een oud nachthemd.

@TAN: Wat 'n ellende!

@AN: Toen schrok ik ineens van een onuitstaanbaar schel en snerpend geluid.

@TAN: O jee, het alarm?

@AN: Nog veel erger; Ik was het zélf! Het kwam uit mijn keel! Wat is er met me gebeurd? dacht ik. Wie is die vrouw?

@TAN: Wie is dat stuk chagrijn dat zo verhit staat te tieren!

@AN: Ben ik die dril-instructeur?

@TAN: Dat komt doordat je je ontbijt steeds overslaat. Daar word je chagrijnig van en het is slecht voor je verbranding.

@AN: Zo zou ons leven toch niet moeten uitpakken. Dat we onze eigen kinderen staan te bedreigen terwijl de dag nog niet eens goed en wel is begonnen...

@TAN: En dat we nu al weten dat we dat vanavond weer gaan doen...

@AN: ... toen dacht ik: klaar! Ik zei: 'Lieve kinderen, zoek het uit! Ik ga koffiezetten, croissantje erbij en krantje lezen. Daar zijn de tandenborstels. Hier hangen de jassen. Ik hoor het wel als jullie klaar zijn om naar school te gaan.' Goed hè?

@TAN: Geweldig! En dat heb je drie minuten volgehouden?

@AN: Twee...

@TAN: Daarna ben je hysterisch gaan gillen, met zo'n kloppende ader op je slapen?

@AN: Zoiets.

@TAN: En toen kreeg je ze nog nét op tijd in het gareel..

@AN: Yep, als een kenau!

@TAN: Ik krijg ineens enorme zin in een cocktail op het strand!



INLEIDING

De tijden zijn veranderd! Eindelijk was de rol van de moeder eenduidig: de liefdevolle, zorgzame, zichzelf offerende vrouw, wier grote geluk bestond uit het strijken van de washandjes, gekleed in haar bloemetjesschort. Oftewel, deze vrouw was geslaagd wanneer haar huis spic en span was, ze haar man minimaal twee keer in de week over zich heen liet rollen en haar kroost weldoorvoed was. Voordeel: je mocht nog een beetje uitdijen, want gescheiden werd er niet. Dat was toen. Maar de afgelopen dertig jaar is de boel op z'n kop komen te staan. Tegenwoordig zijn wij vrouwen pas geslaagd wanneer we dat weldoorvoede kroost ook nog eens alle steun geven om zijn of haar talenten te ontwikkelen. Twee keer in de week seks is nog steeds het landelijk gemiddelde, maar dan wel met

gillende orgasmes, spannende stoeipakjes en hulpstukken. En al heb je zes kinderen gebaard, uitdijen is uit den boze. Tegenwoordig moeten we tot het einde der dagen de looks hebben van een fotomodel. Desnoods met behulp van de nodige injecties en eetproblemen. Achter de geraniums met een glas sherry kun je helemaal vergeten. Vandaag de dag hebben we een carrière en worden we geacht flink bij te dragen aan het brood op de plank (in 77 procent van alle gezinnen werken beide ouders, CBS 2010). Daarnaast moeten we ook nog mindful zijn, iets terugdoen voor de samenleving en ons blijven ontwikkelen, met uiteraard een groot sociaal netwerk. We hebben vrienden bij de vleet die we regelmatig een culinair (biologisch-dynamisch-veganistisch) vijftiengangendiner voorzetten in ons perfect (duurzaam) gestylede huis met dito moestuin. Dit alles in een

steeds meer geïndividualiseerde samenleving waarin we het 'elkaar helpen' langzaam verleerd zijn. Vroeger woonde praktisch iedereen in de buurt van familie, leefde je in een hechte gemeenschap waarin je al je buren kende. Tegenwoordig is dat niet meer zo vanzelfsprekend. Als je muren geschilderd moesten worden, stonden vroeger je familie en buren onmiddellijk in de steigers. Nu huren we daar iemand voor in en wordt met een beetje geluk het eindresultaat 'geliket' op Facebook. Lekker, als je bij niemand in het krijt staat, maar het kost wél wat! Trouwen doen we nog wel, maar scheiden bijna net zo vaak (één op de drie huwelijken strandt, SCP), En als we gescheiden zijn moeten we natuurlijk een 'fijne' relatie met onze ex houden en 'gezellig en harmonieus' met ons nieuwe samengestelde gezin door één deur kunnen. Ook alleenstaande moeders worden geacht eco-

nomisch volledig zelfstandig te zijn (wat maar in 48 procent van de gevallen opgaat, SCP).

Waarom?! Hoezo?!

Wanneer hebben wij besloten lid te worden van de 'Ik-moet-in-alle-opzichten-perfect-zijn-en-ik-moet-dat-ook-nog-allemaal-alleen-kunnen-club'? En waar kunnen we ons uitschrijven? In onze angst om te falen zijn we compleet doorgeslagen naar een soort überperfectonisme. Alles moet perfect, anders voelen we ons tekortschieten...