



©KEE AND KEE

SUSAN BÖGELS:

‘DE VRAAG IS OOK: HEB IK HET GOED GEDAAN?’

INTERVIEW: JANNEKE VAN BOCKEL

In deze rubriek vragen we inspirerende experts, die in hun werk opkomen voor kwetsbare kinderen én hun ouders, naar het eigen ouderschap. **Susan Bögels** (59) is als hoogleraar family mental health en mindfulness verbonden aan de Universiteit van Amsterdam. Ze is gespecialiseerd in angst en in mindfulness en ontwikkelde behandelprotocollen zoals Mindful Ouderschap en Leer te durven.

‘Als kind was ik dol op poppen, zorgde voor wel acht cavia’s en redde zwerfdieren, dus dat ‘zorgen voor’ zit er bij mij diep in. Ik wilde graag voor een grote kloek kinderen zorgen en daarnaast hard werken met een rijk sociaal leven. Zoals mijn moeder met vijf kinderen het ook deed. Toen mijn eerste wetenschappelijke artikel werd afgewezen, was ik ont-

zettend teleurgesteld maar ik dacht ook: ik kan altijd nog moeder worden. Dat bood troost en gaf perspectief, waardoor ik weer moed had om door te gaan. Een soort wedden op meerdere paarden tegelijk om de risico’s te spreiden, dat heb ik eigenlijk ook altijd in mijn werk gedaan.

TEMPERAMENT

We waren met 28 jaar de eersten in onze hoogopgeleide vriendenkring die een kind kregen. Dat moederschap, dat doe ik er een beetje bij, dacht ik. Ik krijg hele makkelijke kinderen die ik overal mee naartoe kan nemen en die alles leuk vinden... Dat pakte anders uit. Onze oudste vond helemaal niet alles leuk en raakte supergestrest als we hem meenamen naar een druk feest met vreemde mensen en harde muziek. Toen we hem met drie maanden naar de crèche brachten, vond hij dat tot mijn verrassing (dat stond niet in mijn plan) in het begin verschrikkelijk. Dat prachtig mooie kind dat we hadden gekregen, bleek een heel eigen temperament te hebben, wat vreemd aanvoelde en ik nog helemaal moest leren kennen. Hij leek niet op wie ik ben of wie ik dacht te zijn of hoe ik dacht als kind te zijn. Die omschakeling vond ik heel pittig. Op mijn werk heb ik langzamerhand de focus verlegd van psychotherapie geven naar onderzoek doen, omdat ik voor de opvoeding van jonge kinderen al mijn ‘zorggevoel’ nodig had. Voor patiënten behandelen voelde ik toen minder ruimte.



Met volwassen kinderen voel ik me als ouder niet minder kwetsbaar

PARTNER

De vader van mijn eerste twee kinderen (nu 28 en 30 jaar) was heel praktisch en deed veel in huis. Mijn tweede partner bracht een stiefdochter mee (31) en met hem kreeg ik nog een dochter (19). Hij was voor zijn werk veel op reis en dat maakte dat ik me verantwoordelijk voelde om de stabiele hechtingsfiguur te zijn. Het is dus niet alleen het kind dat je gedrag beïnvloedt, maar ook welke partner je hebt. Een partner die veel thuis is, geeft je de gelegenheid om meer uithuizig te zijn en andersom. Daar kun je samen natuurlijk over onderhandelen, maar soms is het ook een kwestie van taken verdelen en kijken wie waar het beste in is. En mijn partner vond mij beter in het ouderschap *dus* kon hij meer werken, haha.

Wat mij tegenviel is hoe je je partnerrelatie gezond houdt in het samen vader en moeder zijn. Mij is dat althans tot twee keer toe niet gelukt. Ik weet natuurlijk niet of het ons zonder kinderen wel was gelukt. Je hebt je werk, de kinderen, het samen ouder-zijn en dan ook nog die relatie samen. Eigenlijk vraagt dat partnerschap dezelfde beweging als mindful ouderschap. Zorgen voor je partner zoals je voor je kinderen zorgt (en voor jezelf) is alleen niet eenvoudig. Ook omdat die partner, bij mij dan, vaak op de laatste plaats komt omdat al het andere prioriteit lijkt te hebben.

VECHTEN OF VLUCHTEN

Angst en mindfulness, de twee thema’s waar ik mee bezig ben, hangen nauw samen. Als je bang bent, vernauwt je aandacht naar vechten, vluchten of verstarren. Door mindfulness verruim je je aandacht, waardoor je andere opties gaat zien. Dat klinkt simpel maar is niet eenvoudig, zoals ik zelf in de afgelopen tijd ook weer heb ervaren. Toen corona toesloeg, ging ik gestrest mijn werk omgooien en volgde de hele dag het nieuws. Ik bleef maar doen, doen, doen; scannen, monitoren, her-plannen, in een poging om controle te krijgen. Zo bleef ik in die vecht- of vluchtstand terwijl er niets uit mijn handen kwam. Het duurde een paar weken voordat ik doorhad wat ik aan het doen was. En dat het niet hielp. Dat realiseren alleen al, is vaak de eerste stap om uit een spiraal te komen. Ook in het ouderschap heb je dat voortdurend nodig. Een stapje terug doen om zicht te krijgen op wat er speelt in plaats van krampachtig blijven volhouden.

VERLIEFD

Mediteren helpt me om beter met stress om te gaan. Ik heb dat opgepakt toen ik moeder werd en merkte dat het moeilijker werd om alle ballen in de lucht te houden; dat ik zorgvuldiger met mijn energie moest omgaan, omdat het niet alléén lukt op adrenaline en wilskracht. Beter plannen hielp ook. Toen mijn oudste was geboren was ik zo ontzettend verliefd op hem, dat maakte dat ik bergen kon verzetten en alles wat er moeilijk aan was kon volhouden. Bijzonder was ook de enorme verbondenheid die ik voelde met alle vrouwen die me voorgegaan waren in kinderen baren. Het besef van intense verantwoordelijkheid maakte me bovendien dankbaar voor wat mijn ouders voor mij hadden gedaan. Ik was helemaal niet voorbereid op al die grote gevoelens, dat overkwam me gewoon.

BRAMENTAART

Met volwassen kinderen voel ik me als ouder niet minder kwetsbaar. Als het goed gaat, denk ik dat het hun genetische aanleg is en ben ik supertrots. Als het niet zo goed gaat, vraag ik me af wat ik heb fout gedaan, wat ik heb gemist of wat ik anders had kunnen doen. Het leven is niet alleen rozengeur en maneschijn, dat weet ik. Toch is mijn eerste impuls als een kind tegenslag ervaart ‘geef mij jouw leed!’ Werkelijke autonomie is echter dat je compassie hebt met je kind, maar het niet tot jouw lijden maakt. Dat vind ik met volwassen kinderen een grotere uitdaging dan met jonge kinderen. Niet alleen zijn de zorgen groter, maar ook is het de vraag of ik het goed gedaan heb. Als gescheiden ouder voel ik me daarin extra kwetsbaar. Het krijgen en opvoeden van kinderen is het mooiste wat ik in mijn leven heb meegemaakt. Ik denk dat ik mijn kinderen heb kunnen inspireren hun eigen weg te zoeken, te vertrouwen op zichzelf en dat ook voor te leven. Dat het is gelukt om ook van het ouderschap te genieten, daar ben ik heel blij mee, want ik weet hoe moeilijk dat kan zijn. Naar het bos gaan om samen bramen te plukken en dan bramentaart bakken - die herinneringen blijven voor eeuwig bij me. ◀