#Power talks

VOOR MAMA'S

OVER **GELOOF, RELATIE, BALANS** EN **OPVOEDING**

DANIËLLE KOUDIJS

Met medewerking van
Jolien de Goeij
Rianne Zegelaar
Joanneke Wiersma
Maria van Beelen
Vivian Vietje
Erika van Nes
Suzanne Struiksma
Veerle den Hartogh
Juliet van Renssen

Plateau

Copyright © 2018 Uitgeverij Plateau, Hilversum

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De bijbelteksten in dit boek zijn afkomstig uit de Nieuwe Bijbelvertaling,
© Nederlands bijbelgenootschap 2004, tenzij anders vermeld.

ISBN 978 90 5804 133 3
NUR 854

Ontwerp & beeldbewerking: Ruchama & Serah Nijenhuis - www.studionijenhuis.nl

www.uitgeverijplateau.nl
www.powertothemamas.nl

Lieve mama,

Dank je wel dat je jouw geloof in God nooit verloren bent.
Dat je Hem bent gaan zoeken toen je het moeilijk had als alleenstaande moeder.
Dat je Hem en Zijn koninkrijk in ons leven hebt geïntroduceerd
en later samen met Henk de basis hebt gelegd.

De vrucht daarvan hebben jullie nu in handen. ☺

Ik hou van jullie. En dit boek draag ik aan jou op, lieve mama.

Dankjewel dat je de mijne bent.

Liefs,

Daniëlle Koudijs

Inhoudsopgave

Gezocht 9

#Morgen is er weer een nieuwe dag ... 13
Jolien de Goeij

#Blijf verbonden 16
Rianne Zegelaar

#Liefde in overvloed 18
Joanneke Wiersma

#De leeuw die zijn muil opentrok 20
Maria van Beelen

#Waarheen gaat de weg 23
Vivian Vietje

#Je bent genoeg 27
Rianne Zegelaar

#Powerprayer 29

Dossier Geloof

Je hoeft het niet te verdienen 31
Daniëlle Koudijs

Schitteren in de shit 38
Erika van Nes

#Moeders moeten soms tegen bergen op 44
Daniëlle Koudijs

#Google-verbod 46
Suzanne Struiksma

#Wat u wilt 48
Jolein de Goeij

#Uit God geboren worden 50
Joanneke Wiersma

#Vertrouwen 53
Jolein de Goeij

#Powerprayer 55

#Mooiste jurk 57
Veerle den Hartogh

#Huilen 58
Rianne Zegelaar

#Goedemorgen 61
Veerle den Hartogh

#Langzaam moederen 65
Daniëlle Koudijs

#Powerprayer 67

#Verkeringstijd 68
Rianne Zegelaar

#Wazige spiegel 70
Maria van Beelen

#It's all about you 73
Vivian Vietje

#Powerprayer 75

Dossier Balans

Over de balans en hoe je die terugkrijgt 77
Daniëlle Koudijs

#Powerprayer 79

Weg met de strijd 83
Vivian Vietje

#Haastig op zoek naar rust 90
Maria ven Beelen

#Mindful mama 92
Riannen Zegelaar

#Contact 94
Suzanne Struiksma

#Geen zin 97
Daniëlle Koudijs

Dossier Relaties

Mama als minares en als vriendin 101
Vivian Vietje

#Powerprayer 109

#De mama-staat-altijd-aan-modus 113
Daniëlle Koudijs

#Ben ik wel die powervrouw 116
Juliet van Renssen

#Gebeurt er ooit iets nieuws 118
Maria van Beelen

#Riviertjes 120
Suzanne Struiksma

#Weet je nog? 123
Daniëlle Koudijs

Dossier Opvoeden

Communicatie in de Bijbel 127
Daniëlle Koudijs

#Powerprayer 135

#Genademama 138
Rianne Zegelaar

#Taboe bespreken: hulp vragen is echt oké 140
Daniëlle Koudijs

Wie schreven er mee aan dit boek? ... 143

Dankjewel 143

Op zoek naar een nieuwe uitdaging?

Gezocht

Heb jij zin in een nieuwe uitdaging? Ben jij die flexibele duizendpoot met sterk analytisch vermogen en excellent organisatorisch inzicht? Kan je tegen een stootje, zowel mentaal als fysiek? En heb jij probleemoplossende vaardigheden? Ben je daarbij liefdevol en vergevingsgezind, bezit je over een onuitputtelijke hoeveelheid onvoorwaardelijke liefde en heb je een sterk empathisch vermogen? Dan zijn we op zoek naar jou!

WAT JIJ GAAT DOEN:

- Plannen, bijhouden en op elkaar laten aansluiten van drie tot twaalf (of meer) agenda's met verschillende afspraken op de dag, zeven dagen per week;
- Organiseren en bereiden van meerdere maaltijden per dag, op verschillende tijden per dag, voor eters met verschillende wensen;
- Tactvol omgaan met verschillende personen, elk met hun eigen behoefte in hun eigen proces, op hun eigen manier;
- Strategie bepalen en succesvol uitvoeren om al die perfect op elkaar aansluitende agenda's perfect op elkaar aansluitend te houden;
- Contactpersoon zijn voor verschillende instanties en personen;
- Creatief bezig zijn voor en met een gedifferentieerde groep;
- Entertainend bezig zijn voor en met een gedifferentieerde groep;
- Efficiënt en creatief omgaan met tijd en geld, omdat er van beide vaak (te) weinig is;
- Waar nodig medische en psychische zorg verlenen aan ieder inwonend persoon, niet meer inwonend persoon of door iemand meegebracht persoon;
- Waar nodig straffen en sancties opleggen, maar altijd in een veilige sfeer zonder het contact te verliezen;
- Megaflexibel en altijd paraat zijn, zowel overdag als 's nachts.

WAT JIJ KRIJGT:

- Geen salaris;
- Geen secundaire arbeidsvoorwaarden;
- Überhaupt geen arbeidsvoorwaarden;
- Als het meezit, elke avond een knuffel en een kus voor het slapen gaan;
- Onbetaalbare hoeveelheid dankbaarheid, al duurt het waarschijnlijk ruim 25 jaar voordat dat wordt uitgesproken.

Als je deze vacature zo in de krant zou lezen, zou je waarschijnlijk hard lachen en doorbladeren. Of misschien zou je denken: wie op de wereld durft dit van iemand te vragen?

Spoiler voor wie het nog niet doorhad: dit is wat jij elke dag doet, mama!

Moeder-zijn is absoluut geen baan. Het is groter dan dat. Zoals een roeping. Geen makkelijke, maar wel een heel waardevolle. God heeft vrouwen de tools gegeven om moeder te zijn. Misschien zijn sommige tools voor jouw gevoel nog *under construction*. Dat is echt oké, perfecte moeders bestaan niet!

Dit boek wil je door toffe powertalks inspireren, bemoedigen en laten weten dat je niet de enige bent die soms (of soms vaak) tegen dingen aanloopt. De vier dossiers Geloof, Relatie, Balans en Opvoeden geven je misschien net wat meer handvaten of stof tot nadenken. Hoe dan ook, je bent een waardevolle vrouw met een bijzondere taak. 'Alles wat bijzonder is, daar wordt om gestreden,' zei een voorganger ooit tegen mij. Is dat ergens niet bemoedigend? Kinderen mogen opvoeden is iets heel bijzonders en het legt een basis voor hun toekomst, dé toekomst. Geen wonder dat dat een supermooie, maar soms lastige uitdaging is. Er komt ook zoveel bij kijken en het is een soort *learning on the job*, want elk kind en elke situatie is weer anders.

Weet in ieder geval dat je omringd bent door allerlei moeders die weten wat moeder-zijn inhoudt, maar ook niet precies weten hoe het moet. Die weten hoe mooi het is, en hoe ingewikkeld. En weet dat de beste adviseur in jouw eigen hart woont. *Keep your eyes on Him*, dan zal Hij je leiden en laten groeien.

Veel plezier met het lezen van dit boek!

Lieve groet, ook namens alle andere schrijvers,

Daniëlle Koudijs
www.powertothemamas.nl

Thank You, Lord,
for a brand new day!

#Morgen is er weer een nieuwe dag

DOOR JOLIEN DE GOEIJ

Wanneer ben je nou een goed voorbeeld voor je kinderen? Wat hebben zij nodig om zich *beautifully and bravely* staande te houden in deze maatschappij? Ik zat in een spagaat met ongewenst resultaat. En daar baalde ik van. Juist dat hielp mij dit keer. Iets wat ons op zijn tijd allemaal zou helpen.

Soms heb ik van die dagen die gewoon perfect lijken. Ik barst van de creatieve ideeën, die allemaal goed uitpakken. Ik heb voldoende energie om hutten te bouwen, buiten te wandelen, de aandacht te verdelen, en zelfs het huis ziet er spic en span uit. Het lukt me om er goed uit te zien, lekker te koken en het gezonde soepje te maken dat mijn dochter zo lekker vindt. Wanneer papa thuiskomt, zitten we alvast gezellig aan de keukentafel met de kaarsjes aan.

Ook heb ik dagen die op elk front uitdagend zijn. Vandaag heb ik zo'n dag. Mijn geduld wordt meerdere malen op de proef gesteld. Niet het blauwe, maar het roze rietje. Absoluut geen sjaal om, of wanten en warme schoenen aan, maar de nieuwe, roze, veel te koude, suède schoenen. Dan die schoenen uitschoppen, vlak voordat we naar buiten gaan. Wegrennen als ik ze vervolgens weer wil aandoen. De lunch wordt zonder pardon op de grond gegooid. Boter op een schone maillot. Mijn zoon die enthousiast de bladzijden uit het favoriete boek van mijn dochter scheurt. Mijn dochter van tweeënhalf die weigert te gaan slapen, terwijl ik zie dat ze dat middagslaapje nog zo hard nodig heeft.

Het gevoel dat ik overal tekortschiet. Zo'n dag dat ik mijn geduld ernstig verlies.

'Sorry,' zeg ik tegen mijn dochter, 'mama wil niet boos worden. Ik verloor even mijn geduld.' Met haar blauwe ogen kijkt ze me aan: 'Ja, ikke huilen. Mama nu weer blij.' Vol bewondering

denk ik aan mijn vriendin met vier kinderen, of de alleenstaande mama's die naast alle uitdagingen overdag, het bedritueel dus ook alleen moeten doen.

Als ik even dat momentje alleen heb, ga ik op mijn knieën. Langzaam verschijnt er een natte plek op mijn wangen. Ik huil, omdat ik me zwak voel. Zachtjes borrelt een bijbeltekst in mij naar boven:

Je hebt niet meer dan mijn genade nodig, want kracht wordt zichtbaar in zwakheid.
2 KORINTIËRS 12:9

IK HUIL, OMDAT HET ME STERK MAAKT.

Een last valt van mijn schouders. Ik richt mij op. Morgen is er weer een nieuwe dag.

#Blijf verbonden

DOOR RIANNE ZEGELAAR

Geloven in een God die ons Zijn kinderen noemt, heeft een diepere dimensie gekregen sinds ik zelf kinderen heb.

Nu ik als moeder de taak heb gekregen om kinderen liefdevol groot te brengen in een niet-zo-liefdevolle wereld, lijkt het alsof ik beter begrijp hoe dit voor Hem als hemelse Vader moet zijn. Natuurlijk weet ik dat de vergelijking tussen mijn moederschap en Zijn vaderschap compleet mank gaat, omdat Hij perfect is en ik totaal niet. Maar toch.

LUISTER NAAR MIJ

Zo wil ik graag dat mijn kinderen naar me luisteren. Niet vanuit een autoritair oogpunt, maar omdat ik zoveel van hen houd. Ik wil dat ze naar me luisteren als ik zeg dat ze moeten wachten met oversteken tot het stoplicht groen is. Ik wil dat ze naar me luisteren als ik hen vertel dat broccoli en boterhammen beter voor hun lijf zijn dan snoep en junkfood. En ik wil dat ze naar me luisteren als ik vertel dat mama áltijd van hen houdt, hoe ondeugend ze soms ook kunnen zijn.

Daarnaast ken ik de wereld waarin ze opgroeien. Daar horen ze soms dingen waarvan ik niet wil dat ze die horen. Laat staan ernaar luisteren en het geloven. En volgens mij werkt dat met God ook zo. En als moeder begrijp ik dat inmiddels veel beter. Ik begrijp dat Hij erop hamert dat we in Zijn woorden geloven, en alleen dáár in.

VERBONDEN MET MIJN LIEFDE

Jullie moeten met mij verbonden blijven, en ik met jullie. Want alleen dan kunnen jullie op een goede manier leven (…) Als jullie met mij verbonden blijven en ik met jullie, dan zul je veel goeds kunnen doen. Maar zonder mij kun je niets (…). Jullie moeten dus met mij verbonden blijven, en naar mijn woorden luisteren. Dan zal alles wat je vraagt, gebeuren.
JOHANNES 15:4-7 BGT

Nu werken jullie hard voor eten dat je maag niet vult. Jullie betalen veel te veel voor het kleine beetje brood dat je krijgt. En de honger blijft! Kom daarom hierheen en luister naar mij. Bij mij zul je genoeg te eten hebben, je zult genieten van heerlijke maaltijden. Kom naar mij toe, en luister goed. Luister, dan zul je leven! JESAJA 55:2-3 BGT

Het is alsof God ons gezicht in Zijn handen neemt, onze blik in Zijn ogen vangt en zegt: Kindlief, weet je wel hoeveel Ik van je houd? Weet je wel hoezeer Ik je wil beschermen met Mijn gezonde grenzen en leefregels? Weet je wel hoe Ik je wil bevrijden met Mijn boodschap van redding en hoezeer Ik je wil koesteren met Mijn liefde voor jou? Weet je wel dat alleen Ik je alles kan geven wat je nodig hebt?

Als imperfecte moeder weet ik deze hemelse Vader te vinden. Want ik kan het niet zonder Hem en Zijn woorden. En dan weet ik dat Zijn vaderhart overstroomt van liefde voor mij. En voor mijn kinderen.

Kom naar Mij toe.