

HALLO BABY,

DAG VRIENDINNEN



Tekst Marlies Hanse ▼ Illustraties Michelle van der Valk

Je vriendinnen inruilen voor je baby?
No way! Helaas blijkt het in de praktijk
soms lastiger. Wat gebeurt er met
vriendschappen als je leven verandert
van 'Sex & the City' in 'Woezel & Pip'?

« Femke (32): "Natuurlijk zou ik elke donderdagavond oppas regelen zodat ik acte de présence kon geven op onze vaste wijnavond. En reken maar dat ik 24/7 klaar zou blijven staan voor mijn lieve vriendinnen. Want hé, dat doe je als je vriendinnen bent. Of ik straks, waarschijnlijk zo'n tien weken na de bevalling, meeging met het jaarlijkse vriendinnenweekend naar Parijs? Nou en of! Ik zag het al voor me, lekker in m'n skinny jeans aan de cocktail in Montmartre. Mijn baby kon zich vast wel een paar dagen vermaken met haar vader. Nu mijn dochter Lize ruim een jaar is, kan ik erom lachen. Negen van de tien keer zit ik donderdagavond thuis op de bank, en na half elf ben ik niet meer bereikbaar. Het weekendje Parijs heb ik vanaf de bank gevolgd via WhatsApp, in een joggingbroek met een kop thee en lekkende borsten."

KRATERS IN JE VRIENDENKRING

Tijdens onze zwangerschap weten we het zeker: geen baby zal roet in het eten gooien als het gaat om onze vriendschappen. Maar de praktijk is weerbarstiger. Volgens Brits onderzoek hebben zeven van de tien moeders het eerste jaar na de geboorte van hun kind geen sociaal leven. Dat is niet zo gek, moeder worden zet je leven op z'n kop. Terwijl je vroeger elke vrijdag na je werk de kroeg in dook met vriendinnen, is nu de crèche *the place to be*. Je prioriteiten verschuiven en je moet een nieuwe balans vinden in het verdelen van je aandacht.

Ook je sociale contacten moeten eraan geloven. "Vriendschappen zijn dynamisch en veranderen in iedere levensfase," stelt hoogleraar sociologie Beate Völker. Zij is verbonden aan de Universiteit van Amsterdam en deed onderzoek naar vriendschap. "Binnen zeven jaar verdwijnt een derde van je contacten uit je netwerk. Maar als je leven ineens drastisch verandert, heeft dit direct invloed." Uit onderzoek blijkt dat moeder worden bij uitstek een *life event* is dat kraters in je vriendenkring slaat, vooral bij de geboorte van je eerste kind. "Voordat een vrouw moeder

wordt, bevindt ze zich vaak op het toppunt van haar sociale leven. Ze heeft collega's, studievrienden, sportmaatjes, noem maar op. In de eerste drie jaar van het moederschap vindt een herschikking plaats van netwerk en prioriteiten. Hoewel je in deze periode behoefte hebt aan steun, verlies je dan juist veel vriendschappen. De support die je krijgt, komt vaak van familie. En blijkbaar compenseren de familiebanden en het bezig zijn met je kind het verlies van vriendschappen, want er is geen verband aangetoond tussen het verdwijnen van het bestaande netwerk en het welbevinden van jonge moeders. Later herstelt het netwerk zich weer, maar vaak heb je dan vooral contact met andere moeders."

WAAR MOET DAT HEEN?

Sigrid Boelens is coach, oprichter van Inspiratie-taart (goed gesprek met lekkere taart erbij) en zwanger van een tweeling. Volgens haar bestaat een vriendschap uit twee aspecten. Ten eerste vind je het prettig om bij elkaar in de buurt te zijn, jullie hebben een klik. Ten tweede hebben jullie elkaar iets te bieden. "Ik noem dat 'het uitwisselen van cadeautjes'. Als jij dol bent op koken en je vriendin houdt van ontspannen, dan heb je elkaar iets te bieden. Jij kunt je uitleven in de keuken en je vriendin kan na een drukke dag aanschuiven. Als je het zo bekijkt, is het misschien niet zo erg als je met die vriendin minder goed over je kind kan kletsen. Bekijk je vriendschap van de positieve kant en bedenk wat jullie elkaar nog wel te bieden hebben."

Toch weet Jolie (28), die drie maanden geleden beviel van dochter Emma, niet goed waar het heen moet met haar beste vriendin. "Ze vraagt weleens naar mijn dochter, maar na een paar minuten wil ze het afweert over iets anders hebben. Terwijl ik haar het liefst non-stop foto's van Emma zou sturen!" Tegenwoordig probeert Jolie haar enthousiasme over Emma te verhullen. Net zoals haar vermoedheid na een zware nacht. Dat gebrek aan medeleven is niet per se onwil volgens Sigrid. Nu ze zelf in verwachting is, beseft ze dat zij zelf ook niet altijd de ideale



gesprekspartner is geweest toen haar vriendinnen zwanger waren. "Het is lastig om je voor te stellen hoeveel impact een zwangerschap heeft als je het zelf nog niet hebt meegemaakt. Wellicht liggen over een paar jaar de kaarten er anders voor en is je vriendin inmiddels dol op jouw kind, of is ze zelf ook moeder geworden." Uit een ander Brits onderzoek blijkt dat vrouwen die moeder worden er ook weer niet zo bekaaid af komen. Misschien verliezen ze wel wat vriendinnen, maar volgens dit onderzoek sluiten jonge moeders gemiddeld maar liefst negen nieuwe vriendschappen, voornamelijk met andere moeders. Het populairste gespreksonderwerp: de opvoeding. Dat de vriendschap met andere moeders niet altijd pais en vree is, ervoer Kiki (32). Haar

nieuwe vriendinnen hadden nogal verschillende ideeën over opvoeden, en ze wilden allemaal dat Kiki ze op haar zoon lip (2) zou sittesten. "Volgens de ene vriendin was het beter om na zes maanden te stoppen met borstvoeding. Volgens een ander moest ik lip zindelijk zien te krijgen voor zijn tweede jaar. Vermoedend, al die moeders die het beter weten." Nikolien Martina-Doorenbos, oprichter van Moms&More (coaching voor werkende moeders) en moeder van twee jonge kinderen, herkent het probleem. "Moeders vinden het lastig om hun onzekerheden met vriendinnen te bespreken. Als je vertelt dat je baby van een half jaar nog steeds een paar keer per nacht wakker wordt, wil je niet horen dat het kind van je vriendin door haar fantastische slaapproefing al »

'IK HOOPTE DAT ZE EEN BIJZONDERE BAND ZOU KRIGEN MET MIJN ZOON'

Josine Gräfe (36), moeder van Daniël (4), 17 weken zwanger: "Tijdens mijn bevalling, die twee dagen duurde, is mijn vriendin Berber geen moment van mijn zijde geweest. Snoep, spelletjes, muziek, alles om mij erdoorheen te slepen. Toen Daniël er eindelijk was, dronken we samen champagne. Berber heeft zelf geen kinderen en ik hoopte dat ze een bijzondere band met Daniël zou krijgen. Daarom wilde ik haar ook zo graag bij de bevalling hebben. Daniël is inderdaad dol op Berber, al zien ze elkaar niet elke week. En doordat zij en ik zo'n special hebben gedeeld, is onze vriendschap alleen maar sterker geworden."

"Ze vraagt weleens naar mijn dochter, maar na een paar minuten wil ze het al over iets anders hebben"



MIJN VRIENDINNEN WILLEN ÓÓK LIEFDE EN AANDACHT

Leonie Chaabane (28), moeder van Lily (2,5): "Uit eten, dansen, een drankje, ik deed niets liever. Toen kreeg ik Lily, een prachtig meisje, maar ze huilde tien maanden aan één stuk door. Ik had nergens meer zin in, sliep amper en moest enorm wennen aan mijn nieuwe leven als moeder. Doordat ik in mijn vriendengroep de eerste was met een baby was het lastig om ervaringen te delen. De meeste vriendschappen kwamen op een laag pitje te staan, maar de échte kwamen bovendien. Deze vriendinnen sleepten me erdoorheen door Lily af en toe mee naar buiten te nemen zodat ik even kon bijslapen. Toen ze een jaar was, werd het makkelijker om weer tijd en energie te stoppen in vriendschappen. Mijn vriendinnen doen nu hun best om mijn nieuwe leven te accepteren, ik probeer hen deelgenoot te maken van mijn leven als moeder. Trouwens, hun leven gaat ook door, met alle ups en downs. Zij hebben net zo goed behoefte aan liefde en aandacht."

« met een paar weken doorsliep. Waar je behoefte aan hebt, is een luisterend oor. Als je ervoor kiest mee te gaan in de *battle*, verlies je de herkenning in elkaars leven. Reageer er liever niet op of maak het bespreekbaar."

NET ALS LIEFDESVERDRIET

Maar wat als een vriendschap er echt niet meer in zit? Zoals in het geval van Roos (31), moeder van Reza (1,5) en Tijn (4 maanden). "Aan mijn studietijd heb ik weinig vriendinnen overgehouden. Via mijn baan in de accountancy had ik wel twee vriendinnen. Maar toen ik kort achter elkaar twee zoontjes kreeg en daardoor weinig op kantoor was, had dat veel impact op die vriendschappen." Voorheen was Roos altijd bereid om over te werken, om 's avonds nog even een rapport in elkaar te draaien. Nu weigerde ze om structureel over te werken. "Als ik om halfzes mijn laptop dichtklapte, werd er gezucht en mijn vriendinnen klaagden dat ze het drie keer zo druk hadden sinds ik moeder was geworden. Als iemand melk zocht voor in de koffie, werd er soms gegrapt dat er nog wel een flesje moedermelk in de koelkast stond." Regelmatig arriveerde Roos met een brok in haar keel bij de crèche om Reza op te halen. "Ik werk nu op een andere afdeling. De vriendschap is voorbij."

"Het verliezen van vriendinnen kun je vergelijken met liefdesverdriet," zegt coach Sigrid. Zij adviseert om nieuwe vriendinnen te zoeken die in dezelfde levensfase zitten, of eens contact op te nemen met meiden die je lang niet hebt gesproken. Misschien vind je zo een vriendin terug die je uit het oog was verloren, maar die nu prima in je leven zou passen. Omdat je nu wel in dezelfde levensfase zit."

Zo kan het dus ook. Je raakt vriendinnen kwijt, maar er komen andere voor terug. Met wie je misschien niet op de bar zult dansen, maar bij wie je wel je verhaal kwijt kunt. Die herkennen wat jij meemaakt omdat ze zelf ook in de tepelhoejdjes, spuuglapjes en gebroken nachten zitten. En wie weet wat voor avonturen jullie nog gaan beleven als de kinderen wat groter zijn.

EERLIJK GEZEGD...

Zo voer je een goed gesprek met je vriendin

Da's nou jammer: je beste vriendin is helemaal niet enthousiast over je zwangerschap. Of je bent bevalen en krijgt te horen dat je toch wel erg veranderd bent. Hoe zorg je ervoor dat vriendschappen in deze fase van je leven goed blijven? Volgens coach Sigrid Boelens kun je het beste eerlijk vertellen wat je lastig vindt en waar je behoefte aan hebt. Deze drie communicatie-tools kunnen daarbij helpen.

1. STEL JEZELF DRIE VRAGEN

Wat wil ik het liefst? Wil je meer contact? Of juist meer afstand? Bedenk wat je hier concreet voor nodig hebt. Een belletje van je vriendin. Of een oppas elke eerste vrijdag van de maand zodat jij een vaste vriendinnendate kunt regelen?

Wat wil ik bereiken met de vriendschap? Misschien wil je graag dat je vriendin je kind ziet opgroeien. Of je wilt vooral je verhaal kwijt kunnen.

Waar twijfel ik over? Ga na waar je onzeker over bent. Ben je bang dat je vriendin niet meer op je zit te wachten nu je moeder bent? Of vind je het spannend om haar hulp in te schakelen?

2. KUNNEN WE EVEN PRATEN?

Nu je weet wat je wilt, kun je eerlijk uitspreken wat je lastig vindt en waar je behoefte aan hebt. Vind je dit een te grote stap? Stuur dan een berichtje of kaartje en laat je vriendin weten dat ze belangrijk voor je is. Stel jezelf kwetsbaar op. Dat kan al veel veranderen in jullie communicatie.

3. KORT & KRACHTIG

We zijn soms geneigd om wollig te formuleren. Dan krijg je iets als: "Ik heb je al een paar weken niet gezien. Ik had het zelf ook wel druk, maar ik heb helemaal niks van jullie gehoord. Dat vind ik niet zo leuk." Je vriendin kan zich dan aangevallen voelen en moet graven naar de emotie die je wilt overbrengen. Dat kan helderder. Zeg gewoon: "Ik mis je, zullen we snel weer afspreken?"