

BOEK

FAQ: HET MOEDERSCHAP

In *FAQ het moederschap* – en eigenlijk soms ook wel F*CK het moederschap – beantwoordt journalist en *Flair*-columnist Nele Reymen een heleboel vragen die komen kijken bij het moederschap. Vanaf de conceptie tot de kleuterklas. Vragen als ‘hoe groot is de schaamte tijdens de bevalling?’, ‘wat is een sprongetje?’, ‘hoe ga je om met night terrors?’ en ‘doen andere moeders ook maar wat?’ beantwoordt Nele heerlijk eerlijk, met diepgang, een dosis humor en een klein beetje zelfspot. Daarmee wil ze andere moeders vooral de nodige herkenning en erkenning geven. Want, wie heeft er nu écht een kant-en-klaar antwoord op al die vragen?

Nele Reymen – FAQ: het moederschap. Veelgestelde vragen over het moederschap beantwoord (of net niet) - Uitgeverij Vrijdag € 22,50 (ook als E-book verkrijgbaar)



EXPO/EVENEMENT

20 YEARS OF FARMPROD: STRAATKUNST IN BRUSSEL

Het Belgische collectief FarmProd – een belangrijke speler in de Brusselse scene van *urban painting* - bestaat twintig jaar. En om dat te vieren vindt er tussen 1 en 30 september 2023 een uniek en gratis tentoonstellingsevenement plaats van street art, of straatkunst. Op een oppervlakte van 1500 m² wordt het werk van tien straatkunstenaars bij elkaar gebracht in een voormalige industriële wasserij (LaVallée). Zowel oude als nieuwe straatkunst komt er aan bod. Naast de expo zijn er ook verschillende evenementen gepland: ontmoetingen met leden van het collectief, workshops en bijeenkomsten, feestelijke avonden en nog meer.

Meer info: lavallee.brussels/portfolio_page/20-years-of-farm-prod



WANDELING

HINDERNISSENPARGOERS VAN HET LEVEN IN LEUVEN

Zaterdag 28 oktober kan je een hindernissenparcours van het leven bewandelen in Leuven. Via een korte wandeling van ongeveer 3 km, maak je kennis met vier hindernissen die ons levenspad kunnen kruisen: digitale drempels, verlieservaringen, een beperkt sociaal netwerk en maandelijkse rekeningen. Bij elke drempel worden er handvaten aangereikt om te leren omgaan met die hindernis, en kun je ervaringen delen of aan elkaar vertellen wie of wat je hielp deze drempel te overkomen. Het hindernissenparcours is zo niet enkel een fysieke, maar ook een sociale en therapeutische wandeling met mensen die dezelfde drempels tegenkwamen in het leven.

Wil jij graag meewandelen? Stuur een mailtje naar chris-de-cock@skynet.be. Afspraak op 28 oktober vanaf 9.30u op het Jeanne Devosplein in Leuven, waar je onthaald wordt met koffie en cake.

BOEK

IMPOSTER MOEDER

Toen Hanan Challouki in 2021 voor de eerste keer moeder werd, realiseerde ze zich hoe onzeker je als jonge mama wordt van alle verwachtingen en uitgesproken meningen die leven in de maatschappij. ‘Slaapt je kind nog niet door?’, ‘ah, doe jij dat zo?’, ‘geef je borstvoeding?’ Ze schreef een boek waarin ze komaf maakt met bepaalde ideeën die in onze maatschappij leven rond moederschap. *Imposter moeder* is een eerlijk en humoristisch boek over mamaclichés, culturele tradities en genderverschillen. Maar het is ook een warm pleidooi om vanuit al die diverse perspectieven het perfecte moederschap te relativiseren.

Hanan Challouki – Imposter moeder – Uitgeverij Lannoo – € 22,99 (ook als E-book en als luisterboek verkrijgbaar)



BOEK

NIET PERFECT, TOCH TEVREDEN

Liesbet Boone

Niet perfect, toch tevreden is het eerste boek van psycholoog en leiderschapscoach Liesbet Boone. Altijd alles perfect willen doen hindert ons in ons dagelijks leven. In plaats van perfectionisme streven we beter naar optimalisme. Liesbet Boone gaat in haar boek dieper in op de betekenis en de oorsprong van perfectionisme, maar ook op de gevaren en de beperkingen ervan.



Waar komt perfectionisme vandaan?

Liesbet Boone: ‘Perfectionisme is een reactie op onaangename gevoelens zoals angst, schuld, schaamte, falen, ... Die gevoelens zijn normaal en inherent aan het leven. Maar ze zijn niet altijd fijn. Perfectionistisch gedrag helpt ons om die gevoelens te vermijden of zo snel mogelijk weg te werken. Iemand die bijvoorbeeld bang is om als een slechte moeder gezien te worden, wil daarom alles zo perfect mogelijk doen.’

Je hoort vaak mensen zeggen dat ze perfectionist zijn, is dat altijd iets negatiefs?

‘Ik zou twee keer ‘nee’ antwoorden. Want je bent geen perfectionist; perfectionisme is gedrag dat je stelt, waar je mogelijks last van kan hebben. Perfectionisme is geen statisch iets. Daarom zet ik het op een spectrum, met aan de andere kant optimalisme. Iedereen kan een zekere mate van perfectionistisch gedrag vertonen, en dat kan functioneel of helpend zijn binnen een bepaalde context. Het kan je in je werk bijvoorbeeld naar een ander niveau brengen. Het is dus zeker niet altijd negatief.’

Wanneer wordt perfectionisme een probleem?

‘Als je door je perfectionistisch gedrag vast komt te zitten omdat alles je te veel wordt, dan is het problematisch. Bepaalde zaken, die je eerst als positief ervaarde, kunnen ineens negatief worden door jouw perfectionistisch gedrag. Dat kan bijvoorbeeld wanneer je context verandert. Wanneer er een kind bijkomt, of je werksituatie verandert. Daardoor heb je de tijd of ruimte niet meer om de dingen te doen zoals je ze daarvoor deed. Soms neemt je perfectionisme ook te veel tijd in beslag, waardoor je bepaalde dingen die je leuk vindt niet meer kan doen. Of wanneer je door je perfectionistisch gedrag moeilijk nee kunt zeggen. Dan ga je te veel werk

hebben en uiteindelijk minder kwaliteit leveren. Onderzoek toont trouwens aan dat mensen met perfectionisme vaak minder productief zijn dan zij die geen perfectionistisch gedrag vertonen.’

Is perfectionisme eigen aan vrouwen?

‘In mijn eigen onderzoek heb ik geen verschil gezien tussen het aantal mannen en vrouwen dat perfectionistisch gedrag vertoont. Wel zie je dat vrouwen vaak op meer verschillende domeinen het extra goed willen doen. Het gaat bij hen dik-

wijls niet enkel om één rol, maar om een veelheid aan rollen die ook nog eens in conflict staan met elkaar. Dan voel je je op heel veel terreinen schuldig.’

We zouden beter handelen vanuit een ‘zo goed mogelijk’ optimalisme, zeg jij in je boek.

‘Terwijl je bij perfectionisme vertrekt vanuit angst en ‘moeten’, vertrek je bij optimalisme vanuit ‘willen’. Je richt je naar binnen en voelt wat jij echt wil. Wat voor ouder wil je zijn, bijvoorbeeld. Je staat ook meer in *touch* met de realiteit, en beseft dat de perfecte ouder niet bestaat. De dingen gaan soms verkeerd, en dat accepteert je. Perfectionisme zegt dat je die perfecte ouder moet zijn. Optimalisme vertrekt vanuit een sterker vertrouwen in jezelf. Daarbij durf je meer te vertrouwen op je buikgevoel en eigen sterktes. Je aanvaardt ook dat gevoelens zoals angst, schaamte en schuld normaal zijn. Je hoeft die niet weg te werken zoals het perfectionisme dat doet. Je leert er net meer ruimte aan te geven door ze te erkennen en echt te durven voelen wat je voelt, en je er tegelijkertijd niet door te laten overweldigen. En je leert vooral om mild te zijn voor jezelf. Die gevoelens komen en gaan, je leert ze dragen en ze gaan uiteindelijk ook weer weg.’

Wil jij ook leren hoe je je perfectionisme ombuigt naar optimalisme? En om milder te zijn voor jezelf? ‘Niet perfect, toch tevreden’ kan je daarbij helpen. Kopen kan via pelckmansuitgevers.be of jouw favoriete boekhandel. Volg ook het webinar van Liesbet Boone op donderdag 19 oktober. Meer info vind je binnenkort op femma.be