

SCHIJF VAN

MIJN LIJF

Aandacht voor jezelf én voor je kind

En weer een dag voorbij waarop je in dienst stond van iedereen, behalve jezelf. Hoort erbij? Nee, want goede zelfzorg heeft een positief effect op je kinderen. Lilli Genee Pirayesh schreef er een boek over.

TEKST FLEUR BAXMEIER FOTOGRAFIE STEF NAGEL

Op een zeldzaam rustig moment zat Lili Genee Pirayesh vorig jaar zomer alleen thuis aan de keukentafel. Even tijd om de boel te overdenken en tot zichzelf te komen. In de weken daarvoor was de ruzie tussen haar man Wilfred en VI-collega Johan Derksen volledig ontploft. De media gooide steeds nieuwe olie op het vuur, wat natuurlijk z'n impact had op de gemoedstoestand van Wilfred. Maar ook op die van Lili, die keihard bezig was geweest met haar missie om sportkantines gezonder te maken, een project van de lange adem. Ondertussen moest er ook gewoon worden gekookt, gewassen en gezorgd voor kinderen Isabeau (11) en Luca (8), met als schamel eindresultaat een aaneenschakeling van dagen waarop ze wederom niks voor zichzelf had gedaan.

Dan kun je denken: hoe erg is dat? Is het niet even de tropenjaren overleven en weer door? Maar zo simpel ligt het niet, dat wisten de Griekse filosofen al. Lang voordat de term yoga werd bedacht, stond zelfzorg bij hen al hoog in het vaandel. Fysiek in de vorm van sporten, mentaal door veelvuldig aan zelfonderzoek te doen. Klinkt als een stelletje navelstaarders bij elkaar,

maar de Grieken waren juist heel zorgzaam naar anderen. Iemand helpen werd in die tijd juist gezien als het hoogste goed. En er voor een ander zijn, dat kan alleen als je goed voor jezelf zorgt. Dat geldt voor je ouders, je vriendinnen en je collega's, maar ook – en misschien wel juist – bij je kinderen, omdat zij zo gevoelig zijn voor stemmingen dat ze het meteen in de gaten hebben als je niet lekker in je vel zit. En dat heeft weer effect op hoe zij zich uiten en gedragen.

'Als je aan je eigen ballast werkt en zelf groeit, is dat het halve werk van de opvoeding van je kinderen,' zegt Lili Genee Pirayesh, die haar eigen ervaringen in het moederschap aangreep om te onderzoeken hoe belangrijk een goede verbinding met jezelf nu eigenlijk is. Ze sprak met tal van wetenschappers en deskundigen, waaronder neuropsycholoog Erik Scherder, opvoeddeskundige Emmeliek Boost en familietherapeute Else-Marie van den Eerenbeemt, en bundelde haar bevindingen in het recent uitgekomen boek *Groeiboek voor opvoeders*. Een inzicht dat steeds terugkeert, is dat je jezelf niet moet vergeten als je vader of moeder wordt, want als je dat doet, vergeet je ook je kind. Of zoals Genee Pirayesh het zegt: 'Begin bij jezelf om te kunnen opvoeden en verbonden te zijn met je kind.'

GET YOUR ACT TOGETHER Beweeg jij je veerkrachtig door je dagen heen, ook als je het links en rechts voor je kiezen krijgt, dan draag je die flexibiliteit over op je kind. Laat jij jezelf bij het minste of geringste akkefietje uit het veld slaan, dan zal van het tegenovergestelde sprake zijn. Evenwichtig ouderschap loont, daar zijn alle pedagogen het inmiddels wel over eens. En dat evenwichtig ouderschap begint bij persoonlijke groei, een term die inmiddels zo platgetreden is dat veel ouders er acuut jeuk van krijgen, dus je mag het ook gerust vatten onder het kopje zelfontwikkeling of zelfzorg. Genee Pirayesh: 'Hoe je het ook noemt, het gaat erom dat je oog blijft houden voor jezelf, juist als je kinderen →

‘BEGIN BIJ JEZELF OM TE KUNNEN OPVOEDEN EN VERBONDEN TE ZIJN MET JE KIND’

hebt gekregen. De regie over je leven is gekoppeld aan naar jezelf durven kijken. Elke dag even bewust stilstaan bij jezelf.’

‘Ik zie bij nieuwe moeders dat ze worstelen met de combinatie van het ouderschap, hun carrière en sociale leven,’ legt Genee Pirayesh uit. ‘We willen te veel, waardoor elke dag voelt als een soort strijd. Laat staan dat we aan onszelf toekomen. Persoonlijke groei gaat in die zin ook over het leren van prioriteiten stellen: *get your act together*. Het lijkt soms makkelijker om je dagen op de automatische piloot af te draaien, omdat je dat nu eenmaal altijd zo doet. Maar je kunt er ook voor kiezen om het voortaan anders te doen, zodat je er aan het einde van de dag niet helemaal afligt. Wat daarbij helpt, is om jezelf vragen te stellen. Haal je voldoening uit je werk? Ben je fit en energiek? Is er een goede balans tussen privé en werk? En zo niet, wat kan er beter?’

In haar boek schrijft Genee Pirayesh over dat een goede sessie zelfreflectie begint met verwondering. ‘Je verbaast je ergens over of je ergert je ergens aan: een gedachte, een gevoel of een gebeurtenis. Je vindt je kind bijvoorbeeld brutaal of je partner onvoldoende empathisch of ondankbaar. In plaats van je door een automatische reactie te laten leiden, sta je even stil bij wat je hierover denkt en voelt. Kijk naar jezelf als een buitenstaander en vraag je af: kloppen die gedachtes en gevoelens wel? Heeft je kind serieus een grote mond en geeft je partner echt te weinig erkenning? Als je nieuwsgierig bent naar wat er valt te ontdekken over een bepaald idee, gevoel of gedragspatroon zit, kun je de trigger de volgende keer misschien al van tevoren zien aankomen. Op die manier kun je voorkomen dat de boel escaleert.’

GEEN QUICK FIX Op papier klinkt het als een haalbare zaak, regelmatig stilstaan bij hoe je je voelt. Maar in de praktijk raakt zo’n voornemen al snel ondergesneeuwd door lege broodtrommels, volle wasmachines en de zoveelste ‘Mama, waar is de iPad/

Paw Patrolwagen/duplo?’ ‘In de weinige ‘lucht’ die je in je dagen hebt, wil je niet nóg iets moeten,’ vertelt Genee Pirayesh, die dat als geen ander herkent uit haar eigen volle leven. ‘Zelfzorg bestaat dan vaak uit jezelf ontspanning gunnen op de korte termijn: de quick fix van social media of een glas wijn. En dat mag natuurlijk, maar met dit soort instant bevrediging sluit je jezelf wel makkelijker af van je omgeving en van jezelf. En die voorkeur voor vluchtigheid draag je over op je kind. Zelfreflectie is gericht op de lange termijn en vraagt investering én lef.’ Omdat het kostbare tijd kost en je misschien wel iets over jezelf ontdekt dat je niet zo leuk vindt. Vind je het lastig om jezelf in je uppie op dat hobbelige pad te zetten, dan kun je ook uitstekend zelfreflecteren door open met een vriendin te praten over hoe je denkt, voelt en handelt. Wees vooral niet bang dat je iets zegt waardoor je in het hokje van slechte moeder terecht komt, want al die vaste denkpatronen, overtuigingen en aannames over hoe het hoort, zijn alleen maar een sta-in-de-weg bij de stappen die je voorwaarts kunt maken. Zelfreflectie zorgt voor waardevolle lessen en soms stap je uit je comfortzone. Dat helpt weer om objectief naar jezelf te kijken.

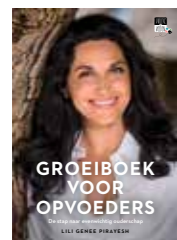
DENKEN, VOELEN, DOEN ‘Onbewust heb je allerlei dingen als waar geaccepteerd,’ zegt Genee Pirayesh. ‘Als je die ‘waarheden’ vaak herhaalt, bewijzen ze zichzelf en ga je je eraan gedragen. Mijn leven werd anders toen ik onderscheid leerde maken tussen mijn automatische piloot en wat ik werkelijk wilde. Door bewust te kiezen voor meer rust, dagelijks mediteren en meer aandacht voor mijn gedachtenpatronen, kwam er meer ruimte vrij voor focus en plezier. Dat zorgde voor ontwikkeling, creativiteit en een nog opener blik naar onze kinderen. Doordat denken, voelen en doen met elkaar overeenkomen, blijf ik nu dicht bij mezelf en straal ik integriteit en rust uit naar mijn gezin. Ze weten wat ze aan me hebben. Ik benoem dingen die me dwarszitten ook eerder en stel geen zaken meer uit die belangrijk voor me zijn.’ Genee Pirayesh ontwikkelde een handige tool om andere zoekende ouders een handje te helpen: de Schijf van mijn Lijf. Ben je niet zoekende maar zou je wel wat minder chronisch te weinig tijd voor je zelf hebben? Dan kan de Schijf van mijn Lijf helpen. Om zo wat uit die bak aandacht die je elke dag te verdelen hebt, ook wat aan je eigen mentale en fysieke welzijn te geven. ♦



Schijf van mijn lijf

Vast wel eens van gehoord, De Schijf van vijf van het Voedingscentrum. Een wetenschappelijk onderbouwd voorlichtingsmodel dat laat zien wat de essentie van gezond en duurzaam eten is. Met de Schijf van mijn Lijf schenk je aandacht aan je algehele mentale en fysieke welzijn, door je te focussen op de bouwstenen voelen, denken, thuis, school/sociaal en lichaam/voeding. Het leuke aan de Schijf van mijn Lijf: hij is multi-inzetbaar, want net zo goed toe te passen op ouders als op kinderen. En dan ook in die volgorde, want als je de Schijf van mijn Lijf niet op jezelf kunt toepassen, dan werkt het volgens Genee Pirayesh ook niet bij je kinderen. ‘Alle partjes hangen met elkaar samen, waarbij de verbinding met jezelf een leidende draad is,’ legt ze uit. ‘Vanuit die basis ga je balans zoeken tussen hart, hoofd, lijf, gezin en sociale omgeving,

waarbij elk partje van de Schijf van mijn Lijf staat voor een ander onderdeel. Heb je het over ‘voelen’, dan moet je denken aan het uiten van je emoties, contact hebben met anderen en compassie voelen. Bij ‘denken’ gaat het over de gedachtes die je hebt, de waarden die je hanteert en je zelfbeeld. ‘Thuis’ staat voor verbinding maken met je familie, opvoeden en de veiligheid van een stabiele gezinssituatie. Het onderdeel ‘school/sociaal’ spitst toe op de relaties die je hebt met anderen en het leren van nieuwe dingen. En dan is er nog ‘lichaam/voeding’, waarbij zelfzorg, fitheid en sporten centraal staat.’ Klinkt als een extra baan om elk element voldoende aandacht te geven, maar dat valt volgens Genee Pirayesh reuze mee. ‘Je moet de Schijf van mijn Lijf zien als een positieve olievlek. Maakt niet uit waarmee je begint, vanuit elke bouwsteen groeit het bewustzijn naar andere gebieden. Stel dat je eerst focust op ‘lichaam/voeding’, dan ga je meer nadenken over wat je eet, gezondere keuzes maken en meer bewegen. Daardoor krijg je vanzelf meer energie, waardoor je jezelf makkelijker kunt openstellen voor bijvoorbeeld het leren van nieuwe dingen en het helpen van anderen, wat dan weer hoort bij ‘school/sociaal’. Alle facetten zijn met elkaar verbonden, waardoor je op elk niveau kunt instappen. Het resultaat is altijd hetzelfde, namelijk: een betere verbinding met jezelf en daarmee ook met je kind. Dat kan ik uit eigen ervaring beamen.’



100% BALANS
Verbinding met jezelf, is verbinding met je kind. Lili Genee Pirayesh laat zien dat het gaat om de balans tussen hart, hoofd, lijf, gezin en de sociale omgeving. € 27,50 Uitgeverij Vullen of Voeden