

OPSCROLLLEN MET JE

Kijk je tussen het verschonen van de luiers door even op Insta, ben je plots rete-onzeker. Herkenbaar? Wel voor journalist en moeder **Franke van Hoeven**. De oplossing: die telefoon wegpleuren. En snel een beetje.

PER
FEC
TIE

Ja, ik begrijp 't. Sinds je zwangerschap is je smartphone met je hand vergroeid. Je wilt toffe apps downloaden, informatie opzoeken, je laten inspireren, je prachtbaby showen en op de hoogte blijven. En nu je niet meer zo mobiel bent, is het heel fijn om al je 538 bff's te kunnen volgen. Wat moet je anders nu je sociale leven is verpulverd tot de kraamvisite, maar je toch verbonden wilt blijven met de rest van de wereld? Precies, jij wilt gewoon lekker scrollen totdat de spieren in je arm verzuren. Ik snap het, *been there, done that*.

Maar wanneer kwam jij vrolijker van Insta af dan dat je erop ging? Of zoals mamacoach Renske Tjoelker zegt: 'Ik moet de eerste moeder nog tegenkomen die roept: nou, ik heb een uur op Instagram gezeten, ik voel me helemaal opgeladen! Je kunt kijken hoe anderen het doen, en denken dat je daarmee je onzekerheid de baas wordt. Maar wat we vaak vergeten, is dat we er nog onzekerder van worden.' Herkenbaar, hè? Omdat jij (net als ik, overigens) niet drie weken na je bevalling alweer in je oude jeans past, je zeven maanden oude baby nog steeds niet rolt, of jouw kinderkamer een ongeorganiseerde zooi is in plaats van de mooie, eclecticische mix die je in gedachten had. En dat is niet erg. Sterker nog, dat hóórt zo te zijn, want jij leeft niet in een tijdlijn, maar in het echte leven. Waarom laten we ons dan toch zo opfokken door plaatjes in onze telefoon? Dat komt door zeven dingen waar wij (eyeopener!) niet veel aan kunnen doen. Lees maar mee.

1 Instagram is geweldig

Om te beginnen: Instagram is verslavend leuk. Trots je baby showen, al de lieve reacties en likes die je krijgt, lekker even neuzen bij anderen: heer-lak. Mischa Coster, mediapsycholoog: 'Het is logisch dat veel jonge moeders op Instagram zitten. Het is inspirerend, je kunt leuke mensen volgen. Je bent intenser verbonden met familie en vrienden – uit onderzoek blijkt dat mensen die elkaar volgen op social media, in het echt óók meer afspreken. Je kunt jezelf presenteren als moeder op de manier die je wilt. Maar wat ook uit onderzoek blijkt, is dat mensen

een lager geluksgevoel rapporteren als ze een tijdje op een socialmediaplatform hebben gezeten. Dit komt doordat mensen gaan vergelijken. Moeders zijn daarbij extra kwetsbaar; je zou kunnen denken dat je dingen voor je kind niet goed aanpakt.'

2 Instagram is goed om van twijfels af te komen

'Je eerste kind krijgen is spannend. Je bent er niet voor naar school gegaan, je hebt er niet voor geleerd. Dat zorgt voor twijfels. Een van de manieren om van die twijfels af te komen, is te kijken naar wat anderen die je vertrouwt, zeggen of doen. Dus als een BN'er die we hoog hebben zitten, iets post, gaan we er blind van uit dat die er dan wel verstand van heeft. En stel: je ziet moeders selfies posten met hun baby in de supermarkt, dan is de kans groot dat jij dat ook gaat doen. Omdat je denkt dat dat zo hoort, terwijl dat helemaal niet zo hoeft te zijn. Het is handig je dat te realiseren.'

3 Het beeld op Instagram is eenzijdig

Tijdens het reduceren van die twijfels zie je moeders in prachtige outfits voorbijartelen achter de kinderkar, terwijl jij met vette haren in je grijze joggingbroek op de bank zit en met de minuut meer baalt van jezelf. Coster: 'Dit heet positieve zelfpresentatie. Dat betekent niet dat we liegen, maar wél dat we een eenzijdig beeld van onszelf schetsen. Ook zijn we geneigd ons geluksgevoel te laten afhangen van hoe het gaat met de mensen om ons heen. Je ziet de positieve beelden van andere moeders voorbijkomen, maar je vergelijkt ze niet met jouw eigen positief gepresenteerde plaatje, maar met je échte leven. En dan kom je al snel tot de conclusie dat jouw leven minder leuk is.'

4 En we kunnen helemaal niet relativeren

Ergens weten we wel dat die perfecte plaatjes niet kloppen, maar toch baal je ervan als je Doutzen ergens op een set *fabulous* ziet borstvoeden, terwijl jij na een week al moest afhaken wegens godsgruwelijk pijnlijke

tepelkloven. Volgens Coster kunnen we er niet veel aan doen: 'In onze hersens werken twee denksystemen. Systeem 1 is onze automatische piloot, die stuurt 95% van ons gedrag. Systeem 2, het rationele brein, wordt alleen getriggerd als daar een bepaalde noodzaak voor is. Meestal zitten we op de automatische piloot, en stellen een heleboel regeltjes ons in staat te handelen zonder al te veel schade aan te richten. Een van die regeltjes is: als iemand die er meer verstand van heeft dan ik iets zegt, dan zal ik dat wel moeten doen. Bovendien zijn we geneigd informatie meer te waarderen als die overeenkomt met onze eigen wensen en denkbeelden. Dus als we een BN'er zien die met zijn of haar baby omgaat zoals wij dat ook willen, zijn we geneigd aan te nemen dat dat de beste manier is.'

5 Het echte leven is nou eenmaal geen filter

Jij denkt: die Instamom kan twee dagen na haar bevalling in haar spijkerbroek, dan zal ze wel gelukkig zijn. Logisch dat je dit denkt, maar het is een mindfuck van jewelste. Coster: 'Dat noemen we het halo-effect. Als jij die vrouw in die strakke spijkerbroek ziet, dan ben je geneigd ervan uit te gaan dat alle andere aspecten van haar leven ook goed zijn: dan is ze vast ook een fantastische moeder met een geweldige baan en hordes vrienden. Dit zijn diepgewortelde menselijke neigingen en het is heel moeilijk om onder zulke gedachtes uit te komen. Je kunt proberen te relativeren, maar het probleem is: we kunnen wel dingen wéten, maar vóélen is toch echt een ander verhaal.'

6 We willen de waarheid helemaal niet horen

Je hoort vaak: 'Als ze nu maar de echte plaatjes en verhalen zouden laten zien, zou ik niet zo onzeker worden.' Maar zo werkt het niet, zegt Coster: 'Dat komt niet overeen met het romantische beeld dat we hebben van het moederschap. De biologische drang om kinderen te krijgen, is heel sterk. Negatieve of waarheidsgetrouwe posts vallen vaak niet in goede aarde. Dit noemen we cognitieve dissonantie. Het krijgen van een kind is het

mooiste op aarde, en als er dan vrouwen voorbijkomen die balen van het moederschap, klopt ons wereldbeeld niet meer. Dan moet je je beeld aanpassen, accepteren dat er ook negatieve kanten zijn. Dat doen we niet graag, want je eigen overtuigingen herprogrammeren is lastig. De andere optie is dat we dat stukje 'echte' informatie bestempelen als een uitzondering.'

7 Hoe kun je jezelf beschermen?

Tjoelker: 'Leg je telefoon weg. We zijn twintig uur per week bezig met tv-kijken en social media. Twintig uur waarin je hoort en ziet dat jij niet goed genoeg bent. Die tijd kun je beter besteden aan jezelf, zodat je meer energie hebt om het gezellig te hebben met je kind. We leven in een individualistische maatschappij, allemaal achter onze eigen voordeur, terwijl we juist behoefte hebben aan een nieuwe moedergroep en de bijbehorende wijsheid die je daarvoor nodig hebt. Die 'wijsheid' krijg je nu binnen via ideaalplaatjes. Je kunt ook in het echte leven op zoek naar houvast, kijken op wie je kunt bouwen. Dat kan een vriendin zijn, maar ook een tante of je moeder. Of ga eens naar een moedercafé, dat is niet alleen gezellig, maar er wordt ook informatie uitgewisseld. Vraag hulp. Het is een mythe dat je moedergevoel er meteen is, dat heeft tijd nodig. En probeer wat meer naar je gevoel te luisteren en te genieten van de momenten met je baby door lekker te knuffelen, de warmte van je baby te voelen, de zachtheid. Tot slot: soms red je het gewoon even niet, het moederschap kent moeilijke kanten. Soms is het gewoon kút. Je zult merken dat als jij eerlijk bent over je emoties, anderen dat ook doen. Dat scheidt een band, en mensen met wie je die verhalen deelt, zijn de mensen met wie je hechte vriendschappen ontwikkelt. Op Instagram mag heel veel niet, maar in het echte leven wel. En het is fijn dat het daar ook moeilijk mag zijn.' •

Franke van Hoeven (41) is freelance journalist. Ze heeft de twee leukste kinderen van de wereld, die ze natuurlijk ook af en toe achter het behang wil plakken. In haar vrije tijd zit ze graag op het strand met een wit wijntje.