



# Eva en Nina Mouton: 'Vertrouwen in jezelf is onbetaalbaar.'

Een kwetsbaar gesprek over doen alsof,  
radicale zelfzorg en kleine beloftes aan jezelf.



Twee zussen die van kwetsbaarheid en radicale zelfzorg hun handelsmerk hebben gemaakt en daarmee volop anderen inspireren: meer redenen hebben wij niet nodig om Eva en Nina Mouton samen te brengen voor een gesprek over zelfliefde.

Tekst: Kaatje De Coninck Foto's: Irmy Photography Make-up en haar: Sharon De Winter

## Wie is Eva Mouton (36)?

- ♥ Is cartoonist en illustrator. Ze maakt muurtekeningen, stoffen, vormkussens. Ze heeft een eigen familieplanner en maakte de tekeningen voor de boeken van haar zus.
- ♥ Ze tekende tien jaar lang **Eva's Gedacht**, en staat bekend voor haar grappige, ontroerende en kwetsbare blik op de wereld.
- ♥ Ze is ook oprichter van **#debuskesclub**, dat staat voor de groep mensen die struggelt met een (onvervulde) kinderwens. Eva is mama van Coco\* en Minguus\*, maar verloor haar tweeling na 23 weken zwangerschap.
- ♥ Ze woont samen met haar vriend en poes in Gent.

## Wie is Nina Mouton (38)?

- ♥ Is klinisch psycholoog, psychotherapeut, auteur en veelgevraagd expert.
- ♥ Ze is voorvechter van mild ouderschap en radicale zelfzorg. Ze geeft lezingen en maakt online-trajecten rond deze thema's en schreef ook twee bestsellers. Van haar laatste boek *Zelfzorg is het begin van alles* zijn intussen meer dan 40.000 exemplaren verkocht.
- ♥ Ze is gescheiden en mama van Miro en Loa.





**Eva: 'Ik pepte mezelf op, omdat ik wilde dat mensen dachten dat ik sociaal en naturel overkwam.'**

De happy plek van de Moutons (zo spreken ze elkaar aan)? Jump Sky, een indoortrampolinepark. Maar omdat ze niet met een rode zweetkop op de foto wilden, kozen ze voor de meer fotogenieke pottenbakstudio Kleidok in Gent.

**Zijn jullie hier kind aan huis?**

**Eva:** 'Op woensdagochtend bakken wij hier samen potten. We zijn allebei zelfstandige en dat was een grote stap: kunnen we dat wel maken, op een weekdag, waarop we eigenlijk productief moeten zijn en geld moeten verdienen? Zo kiezen voor onszelf?'

**Dat het antwoord een luide 'JA!' werd, is een ijkpunt in de reis die jullie al een paar jaar maken op weg naar zelfliefde en zelfzorg. Wat betekenen die termen voor jullie?**

**Eva:** 'Voor mij betekent dat radicaal aanvaarden van wie je bent. Omdat er dan ontspanning volgt, bevrijding ook.'

**Nina:** 'Ik zou zeggen: jezelf onvoorwaardelijk graag zien. Die aanvaarding volgt daarop. En pas op, aanvaarden betekent niet lijdzaam ondergaan of verzanden in slachtofferschap. Aanvaarden betekent: weten wie je bent, wat je gevormd heeft. Je geschiedenis kennen en daar dan iets mee doen.'

**Eva:** 'Het is durven te kijken naar: waar bots ik tegen? Waar komen mijn angsten vandaan? Door die aanvaarding komt er bij mij energie vrij om te kijken: en wat gaan we er nu mee doen? Moet ik uitweiden?'

**Graag.**

**Eva:** 'Vroeger probeerde ik mezelf te veranderen. Als ik interviews deed, waren er soms journalisten die opmerkten dat ik meer verlegen was dan zij. Of dat ik in het echt even ongemakkelijk was als in mijn cartoons. Als zij dan weg waren, dacht ik altijd: Ik moet beter doen, beter worden, iemand anders zijn. Een masker opzetten dat sociaal aanvaardbaar was in de wereld.'

**Nina:** 'Dat is hard werken, hè? Dat masker altijd maar ophouden.'

**Eva:** 'Ja, om te proberen vlot over te komen. Ik pepte mezelf elke keer op, omdat ik wilde dat mensen dachten dat ik sociaal en naturel overkwam.'

**Nina:** 'Om te voldoen aan het beeld dat jij denkt dat andere mensen van jou hebben.'

**Eva:** 'En dan was ik doodmoe. Ik had toen heel veel last



van angsten, ik hyperventileerde. Gewoon, omdat ik niet was wie ik was. Ik ben al jaren bezig met dat proces, maar het is de laatste maanden zeker in een stroomversnelling terechtgekomen. Vandaag weet ik: ik kijk soms op een andere manier naar de wereld, ik ben heel gevoelig en indrukken komen hard binnen. Maar dat is ook net mijn kracht. En ja, ik heb vaak ongemak, zelfs met vrienden, maar dat mag er zijn. Ik kan iets gaan drinken met vriendinnen en dan ben ik de eerste tien minuten gewoon een hark. **Nu doorprik ik dat zelf en benoem ik dat gewoon. Sorry, ik heb een ongemakkelijke dag. En dan merk ik dat het wel losloopt en zelfs zorgt voor opening bij anderen om kwetsbaar te zijn.** Ik was vroeger ook wel goed in kwetsbaar zijn, maar ik durfde mezelf daarbij wel neer te halen. Want daar was ik heel goed in. Lachen met mezelf, die zelfrelativering. Nu laat ik het ongemak zijn. En ik voel me meer ontspannen. Ik mag gewoon zijn wie ik ben. En dan is zo'n fotoshoot als vandaag gewoon leuk en niet alleen lastig.'

**Nina:** 'Die aanvaarding is zo mooi, omdat je dan niet meer hoeft te vechten tegen de blauwe plekken uit je kindertijd, de kleine kwetsuren die we allemaal oplopen. Het is er gewoon.'

**Nina, jij dacht nochtans lang: bij mij zullen ze niets vinden!**

**Nina:** 'Toen ik begon aan mijn therapie-opleiding was ik ervan overtuigd: ik had een perfecte kindertijd, mij zou-

den ze niet breken. Ja, *tarara!* Ik bleek mezelf jarenlang een rad voor ogen te hebben gedraaid. Ik heb als kind veel gezorgd voor anderen en moest het flinke, grote meisje zijn. Grote meisjes wenen niet, worden niet boos, zijn flink en voldoen aan alle verwachtingen die hen worden opgelegd. En liefst nog aan de extra verwachtingen waarvan je gewoon voelt dat ze er zijn. Ik heb dus heel goede voelsprietten voor de verwachtingen van anderen, maar die van mezelf negeerde ik. Ik was te druk bezig met de perfecte psycholoog, moeder, partner, vriendin, zus, dochter... te zijn. Dat houdt een mens niet vol. We dragen allemaal trauma's met ons mee, waardoor we - vaak onbewust - bepaalde patronen ontwikkelen. Als je daarin gaat graven, snap je beter waarom je steeds in dezelfde val trapt. Waarom je altijd op dezelfde "foute" man of vrouw valt, waarom je op je nieuwe job wéér in conflict geraakt met je baas.'

**We denken soms: zelfzorg gaat over me-time, tijd nemen voor jezelf, yoga, een badje nemen. Dat hoort erbij, om je vaatje te vullen, maar het gaat veel dieper dan dat, schrijf jij in je boek.**

**Nina:** 'Het is een proces van durven te kijken naar die blauwe plekken die jij hebt opgelopen bij het groot worden. Je kan ze proberen uitgommen of negeren, maar dan halen je patronen je toch weer in. Het is best confronterend en hard om die zelfkennis te ontwikkelen, maar ik denk dat het noodzakelijk is om te werken aan de relatie met jezelf en zo aan je relatie met anderen. Iedereen heeft er baat bij dat jij je patronen leert kennen en gaat doorbreken.'

**Eva:** 'Soms doet het leven je radicaal stilstaan en moet je wel naar jezelf kijken, na een burn-out bijvoorbeeld of een echtscheiding, als een soort wake-upcall. Dan moet je er wel door. Maar er valt zeker iets voor te zeggen om dit soort werk te doen als je net goed in je vel zit en een overschot aan energie hebt. Terwijl onze reflex is om te denken dat we het dan niet nodig hebben.'

**Je hoort soms zeggen dat al die zelfzorg en zelfliefde maar egoïstisch en narcistisch is. Dat we te veel naar onze eigen navel zitten te staren. Hoe kijken jullie daarnaar?**

**Eva:** 'Ik was veel meer bezig met mezelf toen ik de vlotte, leuke versie van mezelf probeerde te zijn. Op zondagavond beginnen hyperventileren boven je bord garnalkroketjes en niet weten wat er gebeurt: dat is veel zelfopslorpender dan dat je ermee aan de slag gaat. Ik zal iemand die zichzelf probeert te begrijpen nooit omschrijven als egoïstisch.'

**Nina:** 'Om goed voor anderen te zorgen, moet je voor jezelf zorgen. Dat is een cliché dat waar is. Als jij jezelf beter leert kennen, kan je stilstaan bij wat je nodig hebt. Dan handel je niet meer vanuit angst om afgewezen te worden bijvoorbeeld of omdat je denkt dat het moet. Wel omdat je er zelf voor kiest. Ik vind dat net een cadeau aan anderen, omdat je vermijdt dat frustraties gaan etteren. Ik vind dat een heel mooie vraag die je kan stellen: wat is er van mij, wat is er

van een ander en wat is er van onze relatie? **Wat er van jou is, daar kan je mee aan de slag. Wat er van de ander is, daar steek je beter niet te veel energie in.'**

**Als jij zegt dat zelfzorg basiskennis zou moeten zijn, wat bedoel je daar dan mee?**

**Nina:** 'Ik vind dat we begrippen als hechting, parentificatie, trauma's... aangeleerd moeten krijgen op de middelbare school. Ik heb daar negen jaar voor moeten studeren om dat allemaal te weten te komen en het dan ook nog eens te doorwerken. Als je ziet dat mijn boek in geen tijd 40.000 keer is verkocht, dan heb ik denk ik wel een gevoelige snaar geraakt. Het is nochtans geen kwantumfysica. Het gaat over een paar basisprincipes, je eigen behoeftes en emoties herkennen, in contact staan met je lichaam. Niet meer negeren dat je al drie jaar rondloopt met nekpijn bijvoorbeeld, maar durven te kijken naar de oorzaak daarvan. Welke blauwe plekken heb ik opgelopen, wat is er moeilijk gegaan, ondanks dat mijn ouders hun uiterste best hebben gedaan, want dat doen de meeste ouders. Maar het is en-en: én ze hebben hun uiterste best gedaan én ik heb bepaalde dingen gemist. Ik wil mensen de woorden geven om dat vast te pakken, er bewust van te wor-

**Nina: 'Als je ziet dat mijn boek 40.000 keer is verkocht, dan heb ik een gevoelige snaar geraakt.'**



♥ ✨  
**Nina: 'Met een zus als Eva, die zo dicht staat, heb ik iemand die mijn patronen even goed doorziet als ik.'**  
 ♥ ✨

den en dan te kiezen: doe ik er iets mee of niet? Hoe kan ik daar vanuit mijn volwassenheid mijzelf in ondersteunen en mijzelf in laten ondersteunen?'

**Ik kan me voorstellen dat sommige ouders dat niet graag lezen.**

**Nina:** 'Nee, maar het gaat niet over hen of hun ego. Jouw gevoelens mogen er zijn. Omgekeerd kan het heel frustrerend zijn dat jij het deksel van een al te lang gedekt potje wil halen en je omgeving niet mee wil. Je wil bijvoorbeeld begrip en erkenning van je ouders en krijgt die niet. Dat is ook een soort rouwproces waar je door moet. Het vraagt durf, om zulke kwetsbare zaken te bespreken met anderen, maar ik ben ervan overtuigd dat het op lange termijn enkel maar opbrengt als we een open klimaat creëren om het erover te hebben.'

**Hebben jullie zelf bepaalde praktijken of rituelen die je ondersteunen in dit proces?**

**Eva:** 'Voor mij is er veel veranderd sinds ik met yoga begonnen ben in 2014. Ik heb geen #goals en zal me nooit echt in onmogelijke bochten kunnen wringen, maar ik merk wel dat ik sterker word. Dat ik oefeningen waar ik vroeger bij omviel, ineens wel kan. En hoe cool is dat! Dat zorgt voor veel vertrouwen in mijn lijf. Ik heb ook zo'n spijkermatje waar ik elke dag een half uur op ga liggen. Mijn dons over mij, kussentje over mijn ogen en ik zak in een diepe relaxatie. Sindsdien slaap ik veel beter. Als je steeds maar in je hoofd zit, ben je niet bezig met wat er in je lijf gebeurt, terwijl er veel angsten vastzitten. Meditatie werkte niet voor mij, omdat ik niet goed kan stilzitten, maar door die spijkermat zak ik volledig in mijn lijf en kan ik stilstaan bij mijn angsten, er ruimte aan geven, maar er ook beter mee omgaan. Ik weet vandaag ook dat rust voor mij niet per se betekent dat ik in de zetel moet liggen. Ik moet in beweging zijn. Zwemmen, wandelen, fietsen. **We zijn zo streng voor onszelf als volwassenen. Het mag ook gewoon fun zijn. Dus nu ga ik naar de kermis of op een trampoline springen.'**

**Nina:** 'Onlangs schreven we ons ook in voor een cursus omgaan met paarden, wat ook geleden was van toen we kind waren. Als kind deden we toch ook gewoon dingen, omdat we ze leuk vonden? Het is goed om dat te voeden. Toen ik me initieel had ingeschreven voor het pottenbakken - alleen! - ben ik in huilen uitgebarsten. Ik wilde dat echt graag, maar er hield me zoveel tegen. Dat ik alleen in

### Vier tips voor meer zelfliefde van Eva en Nina Mouton:

- 1 Geef je strenge innerlijke stemmetje een naam, laat het even razen en neem er dan actief afstand van. Je zegt toch ook niet tegen je beste vriendin dat ze maar beter haar best moet doen als ze een offday heeft? Wees je eigen beste vriend en geef jezelf begrip en tijd als je een slechte dag hebt.
- 2 Wees even lief voor jezelf als je voor je kinderen bent of voor je beste vrienden. We zijn veel milder voor anderen dan voor onszelf. Dat klopt niet.
- 3 Probeer af en toe iets nieuws, als een absolute beginner. Het houdt je nieuwsgierig, speels en brengt je uit je comfortzone. Neem tennisles, ook al bak je er niets van. Ga potten draaien, ook al trekt het eindresultaat op niets. Het is leuk om eens niet goed te moeten zijn in iets. Mislukken mag.
- 4 Doe een dagelijkse belofte aan jezelf, iets heel kleins, en hou die belofte. Bijvoorbeeld: opstaan en meteen je bed opmaken. Elke dag tien minuutjes platte rust. Zo sta jij bewust voor wat jij belangrijk vindt en leer je vertrouwen op je eigen woord.

een groep zou terechtkomen, dat het in de week was en ik eigenlijk moest werken... Dat ik zo uit mijn comfortzone durfde te komen, maakte me trots. Het kleien heeft me ook enorm uit mijn hoofd gehaald: als je niet met je aandacht bij je pot zit, mislukt het.'

**Jullie hebben ook allebei veel gevonden in sport, in beweging.**

**Nina:** 'In de eerste maanden na mijn scheiding fietste ik elke dag met de kinderen van en naar school. Die simpele actie van in beweging blijven, mezelf elke dag oppikken en de energie voelen stromen: dat hield me geestelijk gezond, echt waar. In de zomer ben ik ook beginnen *weightliften* en ook daardoor voel ik me sterker, fysiek en mentaal. Niet dat ik geen verdriet mocht hebben of kwaad mocht zijn, maar ik voelde: wat er ook gebeurt, ik ga hier doorheen komen, ik kan dit. Zo vertrouwen in jezelf, dat is onbetaalbaar. Ik weet dat ik mezelf kan troosten en mezelf kan geven wat ik nodig heb. Tegelijk heb ik ook geleerd dat dat niet hoeft. Dat ik niet alleen op de wereld sta, dat ik goed omringd ben. Dat ik mij kwetsbaar mag opstellen en om hulp mag vragen. Dat zou ik vroeger nooit gedaan hebben. En met een zus als Eva, die zo dicht bij mij staat, heb ik iemand die mijn patronen even goed doorziet als ikzelf. Ook dat is goud waard.'

**Eva:** 'Zoals jij evengoed mijn therapeut bent soms. Iets anders wat jij me geleerd hebt, is de kracht van kleine beloftes doen aan jezelf en die volhouden. Ik heb me bijvoorbeeld voorgenomen elke ochtend mijn bed op te maken. Dat ik dat ook doe, versterkt mijn vertrouwen in mezelf. Ik train sinds een paar jaar ook met een schitterende personal trainer. Dit jaar wilde ik graag kunnen pompen. Dat ik er drie gedaan heb onlangs, maakt me supertrots, hoe klein dat ook lijkt voor iemand anders. Ik heb met haar trouwens echt het plezier in sport teruggevonden. Ik heb altijd ploegsporten gespeeld en vond



## DE SELF-LOVE LETTER VAN EVA

Lieve Eva,

Veel mensen worstelen met zichzelf in hun puberteit, maar bij jou waren je twintigerjaren een en al chaos en worsteling. Waarom was je niet socialer? Minder ongemakkelijk? Waarom had je zo weinig zelfvertrouwen? Je was zo streng voor jezelf en dacht iemand anders te moeten zijn. Je was ook streng voor je lijf. Sporten, dat was niet meer iets leuks, het moest! Je piekerbrein stond nooit stil. Jijzelf ook niet. Tien jaar lang tekende je wekelijks *Eva's Gedacht*, zonder dat je vakantie nam. Geen wonder dat je uitgeput was en leed onder angsten en hyperventilatie.

Tot je tegen een gigantische burn-out aanliep. Doodmoe van alles, met daarop nog een flinke kwak onverwerkte rouw, omdat je ook na het overlijden van je tweeling bleef doorgaan. Dat gigantische verdriet wegduwde.

**Het enige 'voordeel' van tegen zo'n grote muur aanlopen, is dat je niet anders kan dan het radicaal anders doen.** Je stopte een tijd met werken. Ging naar de diepte en bleef werken aan jezelf.

Nu weet je dat je op een andere manier naar de wereld kijkt en heel gevoelig bent, maar ook dat dat je superkracht is. Je hebt radicaal aanvaard wie je bent en dat brengt ontspanning en bevrijding met zich mee. Vandaag ben je je eigen liefste mama en zorg je voor jezelf. Ook als dat betekent dat je gaat trampolinespringen of kleien Op! Een! Werkdag! Je had het nooit voor mogelijk gehouden, maar je vindt steeds meer rust, speelsheid en zelfliefde. Al blijft het een gevecht, soms. Ook dat is menselijk, toch? Je doet dat goed.

Liefs, Eva.

♥ ✨  
**'Ja, je bent heel gevoelig, maar dat is je superkracht.'**  
 ♥ ✨

## INTERVIEW

dat zo leuk, omdat je als ploeg er samen voor ging. Je was een soort *sisterhood*. Later werd sporten bijna een straf: ik móést dat doen om slank te blijven, en als ik geen drie keer per week ging zwemmen, was het om zeep. Nu plan ik twee keer per week een sportsessie in - soms doet Nina of een andere vriendin mee - met haar, en dat voelt weer een beetje als samen spelen, samen beter worden. Mijn focus ligt ook anders: ik train niet voor mijn *beach body*, ik train voor mijn *old lady body*. Ik voel me fit en in evenwicht en ik wil dat graag zo lang mogelijk behouden.'

**Jullie zijn allebei zelfstandigen. Maakt dat het vinden van een balans niet extra lastig?**

**Eva:** 'Zoals ik zei, was mijn eerste reactie toen Nina begon over pottenbakken: wat, op een woensdag?! Terwijl het nu echt een ankerpunt in mijn week is geworden. Ik heb daar veel over nagedacht: waarom werk ik? Tja, om geld te hebben om te genieten. Maar ik heb dat omgedraaid: ik plan wat me energie geeft al in mijn werkweek in. Zoals kleien en sporten. **Ik verdien dan niets, maar ik ben wel al heel erg aan het genieten. Niet later, maar nu.'**

**Nina:** 'Voor mij heeft het veel veranderd dat ik uit mijn 9-tot-5 ben gestapt. Ik kan echt zeggen dat ik werk wanneer ik wil werken. Meestal toch. Als het een dag echt niet lukt, stop ik. Ik heb nu ook een virtual assistant die heel veel administratief werk overneemt van mij. Ook dat is zorgen voor jezelf door zelfkennis: dat is een taak die me leegzuigt en ik weet dat ik daar veel uithaal als ik dat uitbested. Tijd en energie om creatief te zijn bijvoorbeeld.'

**Eva:** 'Ik heb lang gedacht dat mijn werk maar goed kon zijn als ik afzag om het te maken. Ik heb tien jaar lang elke week een *Eva's Gedacht* gemaakt zonder ook maar één keer vakantie te nemen. Dat doe ik nooit meer. Vandaag weet ik dat werk geen lijdensweg hoeft te zijn. Je mag er ook luchtigheid in brengen.'

**Nina:** 'Wacht maar tot het najaar, dan komen de zusjes Mouton met veel meer tips voor zelfstandigen. *To be continued!*'



## DE SELF-LOVE LETTER VAN NINA

Liefste Nina,

Lang dacht je dat jij de perfecte jeugd had gehad. Fijne ouders, een warm gezin. Jij had geen trauma's, toch? Tot je aan je opleiding tot therapeut begon en jezelf moest beginnen afpellen als een ui. Toen begon je in te zien dat jij, net zoals iedereen, wel blauwe plekken had. Het flinke meisje dat als peuter met brandwonden in het ziekenhuis terecht kwam en zich groot moest houden. De zestienjarige die voor iedereen probeerde te zorgen toen haar ouders scheidden. Dat meisje werd een pleaser, een perfectionist. Je durfde op niemand te vertrouwen, en misschien nog wel het minst op jezelf, al zag je dat zo niet. Pas op, je perfectionisme heeft je ook dingen gebracht. De drive om te studeren en je diploma te halen. De werklust om naast alles wat je al deed een boek te schrijven. **Het is niet enkel een valkuil, maar ook een kracht.**

Na je scheiding heeft het je tijd gekost om terug op je voeten te landen. Maar daar sta je vandaag wel. Stevig en vol vertrouwen, in jezelf en in anderen. Je weet dat jij moeilijke emoties aankan. Dat jij jezelf kan geven wat je nodig hebt. Maar ook anderen je mag laten helpen. Een deel van die kracht haal je uit het sporten. Voor het eerst doe je dat omdat je het leuk vindt, omdat je je fysiek én mentaal sterker voelt. Voor het eerst heb je je curves omarmd en kan je naar jezelf kijken en je sexy voelen. Soms, hè. De spiegel is niet altijd je vriend, dat is ook oké. Ik ben trots op je.

Liefs, Nina.

**'Je staat weer op je voeten, stevig en vol vertrouwen.'**

