



IK KAN NIET MEER

Met twee dochters van 4 en 2 jaar en een drukke baan kom je nergens meer aan toe, merkt journaliste Nike Martens (33). Uitgeput belandt ze in het ziekenhuis. Die tropenjaren, dat moet toch anders kunnen?

Bijna een week lag ik in het ziekenhuis. Een ontsteking in mijn keel drukte mijn luchtpijp en slokdarm langzaam dicht. “Ben je druk geweest de afgelopen tijd?” vroeg de KNO-arts vaderlijk. Druk? Ik was druk, drukker, drukst geweest! Druk met alle ballen in de lucht houden en vooral: druk met het voldoen aan mijn eigen hoge eisen. Want ik moet voor iedereen klaarstaan. En ons huis moet altijd opgeruimd en gezellig zijn. Ik vind alles leuk en niks is mij te veel.

In de praktijk ben ik allang geen energieke lachebekje meer, maar een vermoeide, opgejaagde moeder. En ik blijf niet de enige te zijn. Na mijn ziekenhuisopname beleeft mijn halve vriendinnengroep een tropenjaren-coming-out. Niks met twee vingers in je neus een beetje werken en kindjes krijgen. Stuk voor stuk bekennen mijn vriendinnen dat het ploeteren is.

Die tropenjaren, wat zijn dat eigenlijk? En hoe lang duren ze in godsnaam? Ik ga te rade bij twee ‘mama-coaches’ (ja, die bestaan): Nikolien Martina-Doorenbos van Moms&More en Renske Tjoelker, van Mamas-coach. Renske schreef ook het boek ‘Hoezo roze wolk?!’. Beiden

richten zich in hun praktijk uitsluitend op de begeleiding van moeders. Nikolien: “Tropenjaren zijn de jaren waarin veel uren van de dag opgaan aan de verzorging van je kleine kinderen. Daarbij wordt veel van je aandacht en verantwoordelijkheid gevraagd, en heb je weinig tijd voor jezelf. Wanneer je kinderen ouder en zelfstandiger worden, komt daar weer meer ruimte voor.” Ik moet denken aan een cirkel die ik ooit zag, verdeeld in 24 taartpunten. Iedere punt stond voor een uur. De taartpunten waren ingedeeld naar de besteding: uren om te slapen, te werken, te sporten, voor ontspanning, om te eten en voor je relatie. Wat bleek? Een baby verzorgen nam maar liefst 10 van de 24 uur in beslag. Tien uur! Je kunt als moeder simpelweg niet alle dingen blijven doen die je deed toen je nog geen kind had. Daarvan krijg je stress.

Om zicht op mijn takenpakket te krijgen, raadt Nikolien mij aan om een schema te maken met daarin alles wat ik op een dag doe. “Kijk wat je écht moet en wilt

Door slaapgebrek wordt alles heftiger en zwaarder. Slapen betekent letterlijk opladen

Slaap!

Grijp elke kans aan om bij te slapen. Door slaapgebrek ervaar je je dagelijkse bezigheden als heftiger en zwaarder. Een tekort aan slaap zorgt ervoor dat je je relativeringsvermogen en gevoel voor humor verliest. Slapen = opladen.

Blijf vrienden

Vriendschap is de basis voor een goede relatie. Samen iets leuks doen geeft energie én het zorgt ervoor dat jullie samen een sterk team blijven. Hou oog voor elkaar en steek tijd in je relatie.

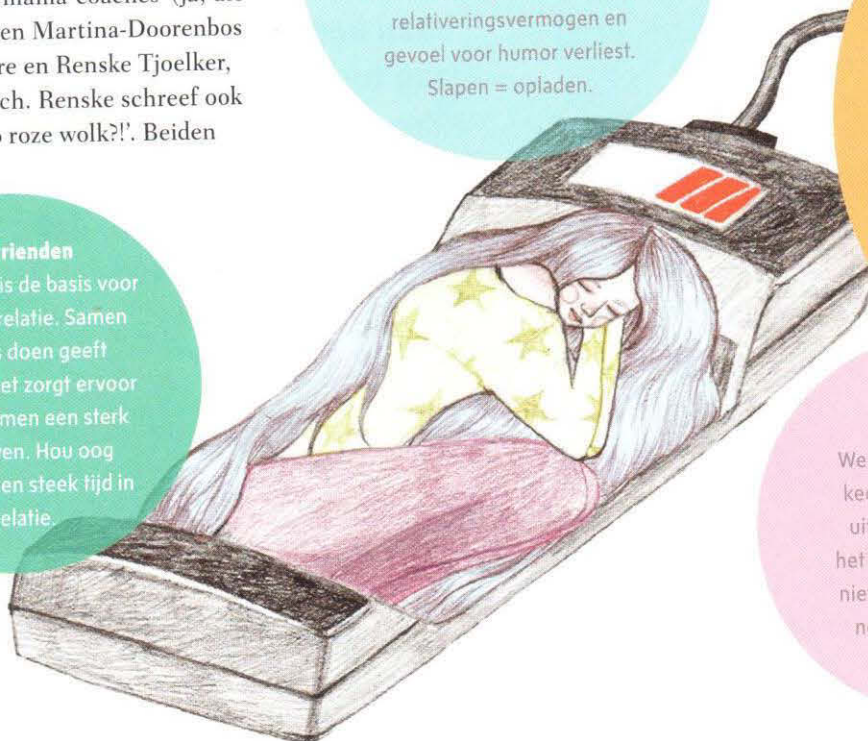
SURVIVAL IN DE TROPEN

Uit, dat apparaat

Een smartphone leidt af. Leg het ding regelmatig weg of zet hem in vliegtuigmodus. Hetzelfde geldt voor televisie en computer – ongemerkt zit je de hele avond naar een beeldscherm te staren. Uit onderzoek blijkt dat we gemiddeld drie uur per dag tv kijken. Dat is 21 uur per week, oftewel: een parttime baan.

Los-la-ten

We zeggen het nog één keer, dames: als je iets uit handen geeft, laat het daar dan ook. Ga het niet a. controleren en b. nog eens over doen.



doen. Moet je iets onmiddellijk doen? Kun je taken uitbesteden of later doen? Vaak verwacht je te veel van jezelf, en denk je ook dat anderen dat van jou verwachten. Je kunt je afvragen of dat echt zo is. Van wie moet je een schoon huis hebben? Is dat iets wat je zelf graag wilt, of omdat je vindt dat het zo hoort?" Ik moet van Nikolien ook bekijken welke taken me energie geven en welke juist energie kosten. Als je alleen maar dingen doet die energie kosten, is er iets mis. "Je laadt je telefoon toch ook op? Waarom jezelf dan niet? Als je zelf leeg bent, valt er ook niks te geven." In mijn schema staan – verrassing! – opvallend veel activiteiten die energie kosten, tegenover weinig energiegevers. Ik besluit dat ik geen stomme vriendschappen meer ga onderhouden uit schuldgevoel. Ik ga niet meer de tuin onkruidvrij maken terwijl ik liever in de zon zit. En ook het altijd schone en opgeruimde huis schrap ik van mijn lijstje. Coach Nikolien ziet dat vrouwen het zichzelf vaak moeilijk maken. Ze willen heel veel, heel goed doen en voelen zich schuldig als ze het – in hun ogen – niet goed genoeg doen. Dan zetten ze een tandje bij om alles te kunnen bolwerken. "Door verantwoordelijkheidsgevoel gaan veel vrouwen over hun grenzen heen. Ze hebben een sterke geest en schakelen hun gevoel uit. Besteden geen aandacht

aan signalen die hen waarschuwen dat ze rustiger aan moeten doen. Nee hoor, ze hebben geen tijd om ziek te zijn. Niet zeuren, gewoon doorgaan."

Toch lijkt het iets van de laatste jaren, al die uitgebluste moeders die klagen hoe druk ze het hebben en hoe zwaar ze het allemaal vinden. Dit wilden we zelf toch zo graag? Én werken, én kinderen?

Waarom blijkt het in de praktijk zo'n struggle dat mama-coachingpraktijken als paddenstoelen uit de grond schieten? "Wij zijn een tussengeneratie," denkt coach Renske Tjoelker. "Dit is de eerste generatie die werk en zorg combineert. Onze moeders werkten vroeger vaak niet en hadden dus meer tijd voor hun kinderen en het huishouden. Onze vaders konden hun aandacht volledig op hun werk richten. Die voorbeelden van werken en zorgen proberen wij nu in één leven te proppen. En dan vinden we het gek dat we dát niet voor elkaar krijgen. Net zo toegewijde werknemer zijn als je vader, lukt niet. En net zo'n gezellig schoon huis hebben als je moeder, en constant beschikbaar zijn voor de kinderen, lukt ook niet. Daarbij kost het de huidige generatie moeders moeite om zich weg te cijferen voor hun

Heb jij dat nou ook?

Wees openhartig als je er doorheen zit of iets zwaar vindt. Als je niks zegt, geef je anderen ook niet de kans om je te helpen. Bovendien blijkt vaak dat je niet de enige bent. Als vriendinnen je situatie herkennen, kun je ervaringen uitwisselen.

Doe-het-NIET-zelf

Moet je echt elke dag poetsen, wassen, strijken en koken? Van wie? Kijk eens hoe je het jezelf makkelijker kunt maken. Maak eten voor meerdere dagen en vries porties in. Huur huishoudelijke hulp in, als dat financieel kan. Of een oppas die ook kookt.

Geniet-tijd

Er valt altijd wel iets op te ruimen, schoon te maken of te regelen. Stel dat kopje koffie in de zon niet uit tot al je taken gedaan zijn. Gewoon gaan zitten.

Sex is gezond

Dat stellen met jonge kinderen minder sex hebben, is niet zo gek. Het is een van de eerste dingen die afvallen als je gaar bent. Maar schrap het liever niet helemaal van je menu. Sex vermindert stress, geeft voldoening, zelfvertrouwen, is goed voor je lijf en versterkt intimiteit.

Met aandacht

Doe de dingen die je doet rustig en geef ze je volle aandacht. Snel-snel de vaatwasser uitruimen met aan je been een peuter en aan je oor een telefoon, dat is vragen om problemen.

Dahag, perfect plaatje

Een snoezig aangeklede baby, verse appeltaart, een brandschoon huis, lange avonden met vrienden aan de keukentafel... Wake up! Het beeld dat we te zien krijgen in reclames en films heeft niks met het echte leven te maken. De praktijk is niet perfect, dus doe ook niet je best om te voldoen aan dat plaatje.

OOK NAAR DE MAMA-COACH?

In haar coachingspraktijk Moms&More begeleidt **Nikolien Martina-Doorenbos** uitsluitend moeders. Met haar ervaring als loopbaancoach en headhunter is ze ook inzetbaar voor vrouwen met loopbaanvragen of voor werkgevers die een coachingstraject voor vrouwelijke werknemers willen.

MOMSANDMORE.NL, STELLESUPPORT.NL

Renske Tjoelker heeft een coachingspraktijk, Mamas-coach en ze geeft daarnaast mindfulness-trainingen voor moeders. Haar net verschenen boek 'Hoezo roze wolk?!' gaat niet alleen over de eerste weken na de bevalling, maar ook over het vinden van een nieuwe balans als je moeder bent geworden.

MAMAS-COACH.NL



◀ kinderen. Want door opleiding en carrière zijn we ontzettend zelfstandig.” Coach Nikolien van Moms&More vult aan dat we ook een ‘sneller’ leven leiden dan onze eigen moeders. “We zijn altijd bereikbaar en worden geacht van veel dingen iets te weten. Op een e-mail wordt binnen 24 uur antwoord verwacht. Facebook en Twitter slokken ongemerkt enorm veel tijd en energie op.”

Ik vraag aan mijn moeder of vroeger alles beter was, zonder werk, met kleine kinderen. “Niet beter,” zegt ze, “wel rustiger. Veel moeders waren thuis en familie woonde om de hoek, waardoor je makkelijk een beroep op elkaar kon doen.” Mijn moeder maakte zich ook weinig zorgen over de opvoeding. “Tegenwoordig is er zoveel bekend over wat je allemaal fout kunt doen. Dat zorgt denk ik ook wel voor extra druk.”

Dat herken ik. Als mijn peuter jengelt, zoek ik eerst naar oorzaken en vervolgens ga ik oplossingen bedenken. Is ze nog moe van de crèche? Moet ik dat bezoekje van vanmiddag afzeggen? Ik vraag me onmiddellijk af of ik iets verkeerd heb gedaan. Ook coach Renske Tjoelker schetst het beeld van een generatie perfectionistische moeders. “We zijn gewend

Wij zijn de eerste generatie die twee levens in één probeert te proppen: werknemer en moeder

de situatie naar onze hand te zetten. We vragen het, we kopen het of we studeren ervoor – niets is onmogelijk. We leven in een maakbare wereld. Daardoor hebben we hoge verwachtingen van onszelf en onze kinderen. Als iets niet leuk is, kun je dat veranderen, dat is het idee. Daarmee leg je veel druk op jezelf.”

Dat mijn takenpakket toe is aan een heroverweging, lijkt me duidelijk. **Maar ook mijn levensinstelling verdient een APK. Even dimmen met dat schuld- en verantwoordelijkheidsgevoel.** Gewoon alles wat luchtiger zien, met humor. En, om de tropenkolder buiten de deur te houden, zorgen voor positieve input. Volgens coach Renske is goed voor jezelf zorgen essentieel. “Sommige vrouwen hangen geen slingers meer op voor zichzelf. Ze cijferen zich volledig weg en zijn dan verbaasd dat ze hun leven niet leuk meer vinden.” Maar goed voor jezelf zorgen, hoe doe je dat in de praktijk? “Je kunt beginnen met minimaal één keer per dag minimaal een half uur iets doen wat goed is voor jou. Bijvoorbeeld direct nadat je je kinderen in bed hebt gelegd. Lekker in bad of op de bank met een tijdschrift.” Dat klinkt eenvoudig. En dat is het ook. In plaats van te gaan opruimen, ga ik languit met een boek. Geen kwartier, de hele avond. Goh, het kan écht anders. ●