

DE CLUB VAN
Relaxte Moeders
OP HET WERK

M O M

Y U



C A N

VOORPROEFJE

Elsbeth Teeling

© 2020 Elsbeth Teeling

Uitgeverij Business Contact

Foto auteur Jelmer de Haas

Ontwerp omslag en binnenwerk Autobahn

ISBN 978 90 470 1153 8

D/2020/0108/526

NUR 770/850

Uitgeverij Business Contact maakt deel uit
van Uitgeverij Atlas Contact

www.businesscontact.nl

www.clubvanrelaxtemoeders.nl

VOORWOORD

Jaren geleden, toen ik hoogzwanger was van mijn dochter Keet, schreef ik een column over het aankomend moederschap. Ik observeerde daarin moeders die ik op vakantie trof. Ik zag vooral moeders die heel veel 'nee' zeiden tegen hun kinderen en die met hun ziel onder hun arm aan de rand van het zwembad zaten, terwijl de vaders met hun kinderen aan het dollen en lachen waren. Bang voor wat mij te wachten stond besloot ik de blog met: 'Ik wil geen echte moeder zijn. Laat mij maar de vader zijn!' En toen werd ik moeder. Aanvankelijk nog compleet met roze wolke, maar twee jaar later was ik veranderd in mijn eigen nachtmerrie en zat ik – compleet met afhangende mondhoeven – onder een palmboom in Bali. Daar moest ik onder ogen zien dat ik mezelf gruwelijk voorbij was gelopen.

Toen Keet geboren werd, werkte ik al zo'n dertien jaar als schrijftrainer bij een trainingsbureau. Ik reisde met mijn leaseauto het hele land door om accountants, postbodes, consultants, ambtenaren en belastingadviseurs te leren hoe ze klantgericht, leesbaarder en overtuigender moesten schrijven. Een baan die op dat moment perfect bij me paste. Ik had er lol in, maakte carrière, groeide van junior trainer naar senior trainer en werd uiteindelijk teammanager. Maar na de geboorte van Keet begon er iets te kriebelen. Het werk dat ik lang met veel liefde en enthousiasme had gedaan leek minder te passen. Van hot naar her rijden en met trainingsmateriaal slepen werd minder aantrekkelijk toen ik een baby thuis had. Bovendien raakte ik door de laatste economische crisis en bijbehorende reorganisatie mijn functie als teammanager kwijt en werd ik weer 'gewoon' trainer. Dat bleek vruchtbare grond voor ongenoegen. Er was vervolgens maar één telefoontje van een headhunter nodig voor een carrièreswitch. En zo werd ik kennismanager bij PricewaterhouseCoopers, in een van de strakke hoge kantoorgebouwen aan de Amsterdamse Zuidas. Dagelijks reed ik in mantelpak over de A2 van Utrecht

VOORWOORD

naar Amsterdam voor een baan die me prima afging, maar waar mijn hart niet sneller van ging kloppen. Ik miste het schrijven, het 'pielen' aan teksten.

Het was een dik jaar later – Keet was inmiddels bijna twee – dat ik dus met een lijf vol stress op dat mooie strand in Bali zat. Daar drong het tot me door: er moesten dingen anders. Totaal niet uitgerust ging ik na de vakantie terug naar de hoge glazen toren. Mijn leidinggevende – zelf moeder van twee kleine kinderen – keek me bezorgd aan en vroeg wat er aan de hand was. Vroeg wat ik eigenlijk nog voor mezelf deed. Wat ik leuk vond om te doen. Ik keek haar met een glazige blik aan: ik wist het niet meer, ik was de draad kwijt. Ik begon een zoektocht om mezelf terug te vinden, compleet met therapie en coaches. En bedacht dat ik mijn oude liefde, het schrijven, weer wilde oppakken. Ik schreef me in voor een cursus verhalen schrijven, waar ik elke dinsdagavond vol energie (hé, waar kwam die vandaan?) naartoe fietste. Ik deed af en toe mee aan een schrijfwedstrijd. En toen ik (weer wat jaren later) een schrijfwedstrijd van *de Volkskrant* won (hoe cool was dat?), gingen de stemmetjes in mijn hoofd luider roepen.

Langzaam groeide het plan om schrijver te worden. Zou ik stoppen met werken en de stap wagen? Ik sprak het plan hier en daar hardop uit. Geleidelijk aan begon ik er zelf in te geloven. Ik begon te sparen voor het geval ik echt zou stoppen met werken. Ik liet me niet ontmoedigen door een 'echte schrijver' die na een schoolpleingespreekje spottend op Twitter schreef: 'Ik ontmoet hier Elsbeth en ze is eigenlijk schrijver.' Ik laste nog even een pauze in omdat ik onverwacht zwanger raakte van mijn zoon Teun. En ik hakte de knoop door toen Teun er eenmaal was.

In oktober 2010, net bevallen, zegde ik uiteindelijk mijn baan als kennismanager op. Ik had wat geld opzijgezet, mijn man Henno had een goede vaste baan. Ik durfde de sprong wel te wagen. Ik ging als zelfstandig commercieel tekstschrijver aan de slag en voor Uitgeverij Snor mocht ik een boek voor moeders gaan schrijven! Voor dat boek maakte ik continu aantekeningen van wat ik meemaakte en waar ik tegenaan liep met baby Teun. Ik interviewde deskundigen, praatte met vriendinnen over het moederschap, en

MOM YOU CAN

in het voorjaar van 2012 verscheen *Relax Mama!*, een boek met 101 tips om een relaxte moeder te worden, te zijn en te blijven. Een boek dat ik jaren daarvoor zelf goed had kunnen gebruiken.

Om het boek te promoten besloot ik samen met de uitgeverij op Facebook de 'Club van Relaxte Moeders' te beginnen. 'Met hoeveel volgers ben je tevreden?' vroeg mijn man toen ik met mijn laptop op de bank dingen aan het bedenken was voor de club. 'Geen idee,' antwoordde ik. 'Vierhonderd of zo?' Wist ik veel dat we daar al razendsnel aan zouden zitten en dat de club een jaar later al zo'n achtduizend leden zou hebben? En drie jaar later de 100 000 volgers zou aantikken?

De Club van Relaxte Moeders bleek niet alleen een succes, het gaf mij bovendien de mogelijkheid om, ook al was mijn boek af, toch iets met mijn dagelijkse hersenspinsels te doen. En zo bleef ik, geïnspireerd door mijn leven met twee kinderen, Relax Mama-achtige dingen bedenken, terwijl ik ondertussen mijn geld verdiende als tekstschrijver voor verschillende onderwijsorganisaties en andere klanten. Tot ik ontdekte dat ik met de Club van Relaxte Moeders misschien óók wel geld kon verdienen.

Toen de Facebook-pagina in 2015 bijna 100 000 volgers had, kreeg ik steeds meer vragen en verzoeken, en wisten steeds meer mensen die moeders wilden bereiken mij te vinden. Langzaam vormde zich in mijn hoofd het idee dat ik er meer van kon maken dan een uit de hand gelopen hobby. Ik ging op zoek naar de mogelijkheden en belandde in de wereld van het bloggen. Een nieuwe wereld waar ik nog niets van snapte. Hoe kon je van je hobby je werk maken? Ik typte op Google in: 'Hoe kun je geld verdienen met bloggen?' Ik zocht naar blogs over bloggen. Ik ging met verschillende partijen praten. En uiteindelijk, eind 2015, zette ik de stap om de Club te professionaliseren en van mijn hobby mijn werk te maken. Dat pakte goed uit. Ik nam langzaam afscheid (soms met pijn in mijn hart) van mijn freelance tekstschrijfklassen en werd fulltime blogger. Inmiddels kan ik leven van de inkomsten van mijn blog. En belangrijker nog: kan ik elke dag doen wat ik het liefst doe.

VOORWOORD

Pas een tijd na de verschijning van mijn boek en het ontstaan van de Club van Relaxte Moeders realiseerde ik me dat dit alles één groot antwoord was op het schrikbeeld dat ik van het moederschap had gehad voordat ik kinderen kreeg.

Hoewel *Relax Mama!* op het eerste gezicht misschien een oppervlakkig boek met 101 grapjes lijkt, had ik er een heel duidelijke boodschap mee: neem jezelf niet té serieus (blijf lachen om je eigen ongemak en ellende, en voorkom afhangerende mondhoeken) én blijf jezelf serieus nemen. Oftewel: vergeet jezelf niet, zoals ik in mijn eerste jaren als moeder wel had gedaan.

Ik weet natuurlijk niet wat er van mij geworden was als ik geen kinderen had gekregen. Grote kans dat ik dan ook was gaan schrijven. Maar de komst van mijn kinderen heeft me in elk geval een onderwerp gegeven en inzichten die voor mij de moeite waren om over te schrijven. Mijn kinderen hebben me richting gegeven. Ze hebben me op een pad gebracht dat heel goed bij me past en me succesvol heeft gemaakt.

Eindigt het sprookje hier? Niet bepaald. Ik was dan wel goed bezig om die mondhoeken omhoog te krijgen, maar er bleek nóg een beeld te zijn waar ik iets aan wilde doen. Dat realiseerde ik me toen ik in Portugal mijn verhaal mocht vertellen op het Martinhal Family Brand Event, een congres met verschillende sprekers die carrière en ouderschap succesvol combineren.

De zaal is gevuld met hoofdzakelijk vrouwen. Ik hoor Spaans, Duits en Engels om me heen. Het verhaal dat ik zo meteen ga vertellen is mijn eigen geschiedenis, mijn eigen ontwikkeling, en ik ken het als mijn broekzak. Maar ik vind het, hoewel ik niet echt last heb van plankenkoorts, toch spannender dan normaal, omdat het in het Engels moet. Ik probeer me te concentreren op de sprekers voor mij. Chitra Stern, onze gastvrouw en oprichter van Martinhal, het resort in Portugal waar de conferentie wordt gehouden, is de eerste spreker. Ik luister bewonderend naar haar verhaal. Hoe zij en haar man uit Maleisië naar Portugal verhuisden omdat ze hier hun droom-

MOM YOU CAN

resort wilden bouwen. En hoe dat lukte in tijden van crisis, terwijl ze ook nog vier kinderen op de wereld zetten.

Daarna volgt Paul Lindley, een succesvolle Britse ondernemer die het biologische babyvoedingsmerk Ella's Kitchen oprichtte. Paul wilde dat zijn dochter (en haar generatie) opgroeide met gezond eten, maar kwam er als vader achter dat dat niet altijd eenvoudig is. Door naar eten te kijken vanuit het perspectief van zijn dochter, kwam hij op zijn '5-zintuigen aanpak' van eten. Dit is het uitgangspunt geworden voor de producten van Ella's Kitchen: gezonde producten, met interessante texturen, en verpakkingen met namen en kleuren die kinderen leuk vinden. De filosofie van Paul Lindley achter babyvoeding sloeg aan en Ella's Kitchen werd een hit in Groot-Brittannië. Het is inmiddels het nummer één babyvoedingmerk en wordt in meer dan veertig landen over de hele wereld verkocht.

Dan mag ik het podium op. En vertel mijn verhaal.

De hele dag hoor ik daar in Portugal inspirerende verhalen, en ik ontdek dat ik niet de enige ben die een succesvolle carrière te danken heeft aan zijn of haar kinderen. Het congres en de verschillende sprekers geven me energie. En geïnspireerd om verder te denken over het onderwerp moederschap en carrière reis ik de volgende dag terug naar huis.

.....

BEDOELDE U 'MOEDERSCHAP COMBINEREN MET WERK?'

.....

Eenmaal terug in Nederland bereid ik me voor op een panel-discussie over vaderschapsverlof. Of eigenlijk het gebrek daaraan.

VOORWOORD

Ik typ op Google de woorden: 'Vaderschap combineren met werk' in, waarop Google mij antwoordt: 'Bedoelde u *moederschap?*' Ik geef Google zijn (of haar?) zin en zoek op 'Moederschap combineren met werk'. Dat levert vooral zuchtverhalen op. Het is 'lastig, lastig' en 'zwaar'. Nu ik net zo geïnspireerd door alle mooie verhalen terug ben uit Portugal, word ik zittend achter mijn laptop in Nederland een beetje treurig van de toon die in de media overheerst als er over dit onderwerp wordt geschreven en gesproken. In Portugal had ik verhalen gehoord over hoe kinderen je wereld kunnen verruimen en ze je juist kunnen inspireren. Ik denk terug aan de Portugese Mariana Duarte-Silva, die in Lissabon de überhippe creatieve *hub* Village Underground neerzette in een tijd dat ze ook drie kinderen kreeg. En de Ierse Niamh Sherwin Barry, die vertelde over de Fairy Doors, vrolijk gekleurde 'elfendeurtjes' die je tegen je muur kunt zetten, die ze ontwikkelde samen met haar beste vriendin en hun mannen, en waarvan er inmiddels meer dan 500 000 zijn verkocht. Maar op het scherm van mijn laptop zie ik voornamelijk artikelen waarin kinderen vooral worden gezien als blok aan het been van de werkende ouder. En als je een boodschap maar vaak genoeg hoort, bestaat het gevaar dat je die nog gaat geloven ook. Zo komen we nooit van die afhangelende mondhoecken af. Tijd voor wat tegengeluid, wat mij betreft!

En zo begint het weer te borrelen in mijn hoofd. Als we terugrijden van een wintersportvakantie en ik met een leeg hoofd en nieuwe energie op de bijrijdersstoel zit, begin ik, net als ik bij Relax Mama! deed, weer aantekeningen te maken in mijn telefoon. Ik denk aan Sylvia Kirschenmann, de organisator van deze wintersportvakantie, die ik net bij ons appartement in Tignes gedag heb gezegd. Een echt rolmodel in hoe zij het moederschap 'gebruikte' om haar droom te verwezenlijken. Ik denk aan andere inspirerende vrouwen die ik ken, zoals Mariëlle Beckers, die naast moeder van zeven kinderen ook nog eens een bloeiende pedagogische praktijk heeft. Aan Anne Schreuder, die een fantastische baan bij Shell heeft en daarnaast zichtbaar geniet van het moederschap. Aan Rianne van Essen, die geïnspireerd door het moederschap de succesvolle

MOM YOU CAN

webshop Gezinnig begon. Ik schrijf alle namen op van inspirerende vrouwen die ik de laatste jaren heb ontmoet. Vrouwen die totaal niet passen bij het schrikbeeld dat in de media van werk en moederschap wordt geschetst. Ik besluit hen te gaan opzoeken en te gaan interviewen. Ik besluit de wereld de mooie kant van werk en moederschap te laten zien. Compleet met rolmodellen.

In dit boek lees je niet alleen mijn verhaal, maar ook de verhalen van tientallen anderen. Je leest hoe ik niet alleen door deze interviews, maar ook door een berg aan wetenschappelijk onderzoek en publicaties er nog meer van overtuigd ben geraakt dat moederschap je werk kan verrijken en andersom. En ja, in dit boek lees je ook hoe moeilijk het een het ander kan maken, en dat dat niet gek is. Dit alles in deel 1. Het idee voor deel 2 van dit boek ontstond tijdens de interviews en gesprekken die ik de afgelopen twee jaar met moeders heb gevoerd. Want tijdens deze gesprekken zag ik steeds meer een rode draad. 'Mijn' rolmodellen vertoonden nogal wat overeenkomsten, die ik ging categoriseren, bundelen en uitwerken. En zo ontdekte ik al schrijvende geheel per ongeluk de succesformule voor meer geluk in werk en moederschap.

Je hebt dit boek vast niet voor niets gekocht, gekregen of geleend. Weet: jij bent niet de enige die zich wel eens afvraagt of je het allemaal wel goed doet en hoe het in vredesnaam beter kan. Ik hoop dat mijn reis en de succesvolle verhalen van andere vrouwen je kunnen helpen en inspireren. Ik geloof dat het mogelijk is om balans, geluk en heel veel plezier te hebben in werk en moederschap, ook voor jou. *Mom, you can!*

1

**KINDEREN:
EEN BLOK
AAN JE
BEEN OF
GEVEN ZE JE
VLEUGELS?**

1

**HOE WERK
EN MOEDER-
SCHAP
ELKAAR
KUNNEN
VERRIJKEN**

WERK EN MOEDERSCHAP

'Carrière en gezin combineren is niet eenvoudig.'

*'Een balans vinden tussen werk en privé is
een wereldwijd probleem.'*

'Inkomen vrouw daalt sterk na eerste kind.'

'Jammer dat deeltijdwerken de norm is onder vrouwen.'

*'De combinatie van werk en gezin is te zwaar:
ruim driekwart van de moeders vindt het moeilijk
tot onmogelijk.'*

Het is een greep uit de krantenkoppen die tevoorschijn komen als ik op Google zoektermen als 'werk en moederschap' of 'carrière en moeders' intyp. De berichten die de media domineren zijn op z'n zachtst gezegd niet erg vrolijk en motiverend. De dominerende gedachte lijkt te zijn: als je een drukke baan hebt, heb je minder tijd en energie voor de kinderen. En de moeder die een zwik kleine kinderen heeft, kan er geen volwaardige baan bij hebben. En passant krijgen we ook nog een waarschuwing omdat 'we' te veel in deeltijd werken, en de berichten over ons salarisniveau zijn ook niet om vrolijk van te worden. Deels klinkt het logisch – dat we het druk hebben en zo. En dat combineren een zware taak is. Maar toch geloof ik het niet. Ik denk aan mijn vriendin Mariëlle Beckers, die maar liefst zeven (ja, zeven!) kinderen op de wereld zette en een groot inspirerend voorbeeld is voor hoe zij én een leuke moeder is én een bloeiend werkleven heeft. Ik denk aan zo'n beetje al mijn vriendinnen. Aan de werkende vrouwen met kinderen die ik de afgelopen jaren heb ontmoet. Dat zijn eigenlijk allemaal vrolijke vrouwen. Die het af en toe pittig hebben, maar die over het algemeen positief door het leven gaan en leuk werk met plezier doen. Vrouwen die er bovendien niet aan zouden moeten denken hun baan aan de wilgen te hangen nu ze kinderen hebben. Dat lijkt toch niet te stroken met de krantenkoppen die me vanaf mijn beeldscherm toeschreeuwen?

Conflictbenadering versus verrijgingsbenadering

Het lijkt misschien vanzelfsprekend dat een gezin en een baan op gespannen voet met elkaar staan. Je hebt nou eenmaal beperkte tijd en energie. En dat is niet alleen in allerlei publicaties en nieuwsberichten al decennia een overheersend geluid; ook in de wetenschap werd er oorspronkelijk van uitgegaan dat de combinatie van werk en zorg vooral conflict met zich meebrengt.

Maar die andere kant dan? De ervaringen die ik om me heen zie? Mijn eigen ervaring dat het gezinsleven je ook kan *helpen* in je werk? Onderzoeken die deze ervaringen bevestigen zijn er inmiddels ook. Aan het begin van deze eeuw werd aan de 'conflictbenadering' de 'verrijgingsbenadering' toegevoegd. Daarbij gaan de onderzoekers ervan uit dat het gezinsleven ook juist hulpbronnen kan opleveren. Ze noemen meer eigenwaarde, voldoening en vaardigheden, waardoor een positieve relatie tussen het gezinsleven en het werk te verwachten is.

Nederlands onderzoek van sociaal en organisatiepsycholoog Elianne van Steenberghe bevestigt dit. 'Het vervullen van de ene rol kan de uitoefening van de andere juist makkelijker maken,' zegt zij. Ook zij vindt het te negatief en eenzijdig dat het vervullen van meerdere veeleisende rollen vanzelfsprekend problematisch en stressvol zou zijn. Elianne: 'Aangenomen wordt dat een mens slechts geschikt is over een beperkte, vaststaande hoeveelheid energie, tijd en aandacht. Wanneer hiervan meer verbruikt wordt in één rol, zou er automatisch minder over zijn om aan een andere rol te besteden.' Maar haar onderzoek laat een ander beeld zien. Daaruit blijkt dat mensen door werk- en thuisrollen te combineren niet alleen conflict ervaren, maar er ook profijt van hebben. Elianne: 'Het vervullen van een rol hoeft iemand niet per se energie te kosten; het kan ook energie opleveren. Iemand die inspiratie vindt in zijn werk kan met een energiek en opgeladen gevoel thuiskomen, en iemand die net een gezellige avond met de partner en de kinderen heeft beleefd gaat met een beter gevoel naar het werk.' Haar onderzoek toonde bovendien aan dat werknemers die succesvol werk- en thuisrollen combineren beter presteren en zich minder vaak ziek melden.

WERK EN MOEDERSCHAP

Ook socioloog Lieke ten Brummelhuis vroeg zich af of werknemers met kinderen minder goed presteren dan alleenstaande, kinderloze collega's, of dat het gezinsleven juist bijdraagt aan hoe een werknemer op het werk functioneert. Voor haar proefschrift ondervroeg ze vijfhonderd werknemers van verschillende bedrijven. Lieke komt tot vergelijkbare conclusies als Elianne. Ook uit haar onderzoek blijkt dat kinderen hebben positieve effecten heeft op het werk. De werkende ouders die zij onderzocht bleken bijvoorbeeld minder gevoelig te zijn voor een burn-out. Lieke: 'Het hebben van kinderen verlaagt blijkbaar gevoelens van stress, terwijl je misschien eerder het omgekeerde zou verwachten, omdat je zo druk bent.'

Het werkt twee kanten op

Uit het onderzoek van Elianne bleek overigens dat de positieve invloed beide kanten op werkt. Dus het werk heeft er niet alleen profijt van dat je moeder bent geworden; ze ontdekte andersom ook dat bij veel ouders de werkrrol de thuisrol kan versterken.

.....

IK BEN EEN LEUKERE MOEDER DOORDAT IK WERK

.....

'Moeder worden is het beste wat mij is overkomen,' vertelt Anne Schreuder me als ik tegenover haar zit in het bedrijfsrestaurant van Shell Nederland. Ik leerde Anne kennen toen ik het Generation Discover Festival van Shell bezocht, een festival met als doel jongen mensen te interesseren voor techniek en wetenschap. Anne was de festivaldirecteur. We raakten aan de praat en ze vertelde toen dat ze drie jonge kinderen heeft – nu zes, vier en twee jaar oud (inmiddels is nummer vier erbij gekomen). Ze leek me echt zo'n

MOM YOU CAN

vrouw die alles onder controle heeft, en die indruk wordt nu eigenlijk alleen maar bevestigd. En dat terwijl ze altijd fulltime is blijven werken. En nee, daar voelt ze zich niet schuldig over, en nee, daar heeft ze geen stress van gehad: 'Ik ken maar weinig vrouwen die zo gelukkig zijn met hun moederrol als ik. Ik heb superleuk werk, dat me 100 procent voldoening geeft, waardoor ik juist energie heb om leuke dingen te doen met mijn kinderen.' Anne zegt in wezen dat ze een leukere moeder is *doordat* ze werkt.

Ik herken dat. Ik ben er niet voor in de wieg gelegd om dagen thuis te zijn met mijn kinderen. Juist doordat ik buitenshuis werk, andere mensen ontmoet, dingen buiten het gezinsleven doe, doordat ik me ontwikkel, ben ik een leukere moeder voor mijn kinderen. Het lijkt dus twee kanten op te werken: moederschap kan je werkende leven verrijken én je werk kan ervoor zorgen dat je een leukere of betere moeder bent.

Anne van Shell en ik zijn geen uitzonderingen. Al jaren blijkt uit onderzoek dat werk gelukkig maakt. Werk kan je zelfvertrouwen geven, contact met andere mensen, ontwikkeling; het geeft structuur aan je dag en zorgt, niet te vergeten, voor inkomen. Je werk kan ervoor zorgen dat je de deur thuis even achter je dicht kunt doen en afstand kunt nemen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat werkende moeders over het algemeen gezonder en gelukkiger zijn dan moeders die thuisblijven tijdens de kindertijd en de kleuterjaren.

Elianne van Steenbergem legt uit dat de rollen elkaar op vier gebieden positief kunnen beïnvloeden. Op het gebied van energie, tijd, gedrag en – zoals zij het noemt – psychologische staat. Zoals bij Gerty: 'Ik vind opvoeden vreselijk moeilijk. Werk is een uitlaatklep, waar ik mijn cliënten objectief kan begeleiden en wier gedrag ik ook kan spiegelen. Terwijl ik thuis soms wanhoop voel, sta ik op het werk in mijn kracht. Ik hoop dat ik de objectiviteit die ik tegenover cliënten voel ook mee naar huis kan nemen.'

De dubbele rol die je hebt als je moeder bent én werkt kan er dus voor zorgen dat je als ouder meer ontspannen bent met je

WERK EN MOEDERSCHAP

kinderen dan wanneer je de kinderen continu om je heen zou hebben. Op je werk kun je opladen. Doordat je met dingen bezig bent die je boeien, die je energie geven, maar ook doordat je je kunt focussen zonder dat een klein monster continu je aandacht vraagt. Én je kunt je koffie eens warm drinken... Voor veel vrouwen zorgt dit alles ervoor dat ze eenmaal thuis het moederschap weer beter aankunnen.

Willemijn runt samen met Martine de succesvolle blog Wilentien.nl en is moeder van twee jongens. Zij bevestigt dit ook: 'Ik had werk echt nodig om me weer mezelf te voelen en om te doen wat ik leuk vond. Dingen doen samen met Martine zonder dat er gevoed of verschoond hoeft te worden. Ik rustte echt uit van een werkdag.'

Ook kan de inhoud van je werk relativerend werken. Hester Zitvast is journalist en interviewt veel ouders van zieke kinderen, of ouders die hun kinderen verloren hebben. 'Dat is superheftig, maar het heeft me ook geleerd meer van het moment en van mijn kinderen te genieten. Een cliché, maar het is wel zo,' aldus Hester.

Iets soortgelijks hoor ik van Gabriëlle Hoppenbrouwers, die als officier van justitie veel jeugdstrafrechtzaken heeft gedaan. Gabriëlle: 'Mijn werk doet me beseffen hoe belangrijk het is om te zorgen voor een veilige, stabiele en warme thuissituatie voor je kind, en helemaal dat het, als je gescheiden bent, belangrijk is om je zoon of dochter samen met de vader op te voeden.'

Door je werk vaardiger in het moederschap

Werk kan dus relativeren en lucht geven in het moederschap, maar het kan je ook daadwerkelijk helpen om sommige dingen vaardiger aan te pakken. Elianne noemt dit de 'gedragsgerelateerde facilitatie', wat inhoudt dat je in je werk dingen leert die het uitvoeren van een andere rol makkelijker maken.

Toen ik jaren geleden bij PricewaterhouseCoopers werkte als kennismanager, volgde ik een managementcursus. Daar moest ik in rollenspelen oefenen met mijn grenzen bewaken op zakelijk vlak. Ik argumenteerde met mijn gesprekspartner en moest duidelijker

MOM YOU CAN

aangeven wanneer ik het ergens niet mee eens was. Volgens mijn medecursisten bleef ik te lief en mocht het wel wat bozer. Als tip kreeg ik mee: niet te veel uitweiden. Gebruik korte zinnen en zet af en toe een punt. Laat stiltes vallen.

De dag na de cursus had ik te maken met een dochter van vier die niet wilde luisteren. Een dochter die duidelijk in de fase zat van grenzen opzoeken. Eerder die week had ze al gillend op straat gestaan en geroepen: 'Ik wil niet deze kant op, ik wil alleen die kant op!', waarna ze stokstijf op de stoep bleef staan en niet van plan was om met me mee te lopen. Ze riep dingen als: 'Ik wil alleen wat ik wil!', en: 'Ik wil nooit wat jij wil!' Ik had die week al een paar keer ervaren dat ik daar niet tegen opgewassen was. Dat grenzen bewaken en boos worden niet alleen op zakelijk vlak niet in mijn arsenaal zaten, maar ook in de opvoeding punten van aandacht waren. Ik weet nog goed hoe ik me de dag na die cursus haastte voor een afspraak waar we heen moesten. Keet had geen haast en treuzelde. Ik vroeg haar een paar keer of ze zich wilde aankleden, maar werd genegeerd. Ik hoorde mezelf met een heleboel woorden en argumenten uitleggen dat ze zich toch echt moest aankleden. Tot ik me de tips uit de cursus herinnerde: niet te veel uitweiden, korte zinnen gebruiken en af en toe een punt zetten. 'Keet, je luistert niet en daar baal ik van,' zei ik. Punt. Stilte. Ze draaide zich om. Zei: 'Oké', en maakte aanstalten zich aan te kleden. Ik viel van mijn stoel. Waar een managementcursus al niet goed voor bleek te zijn!

Was het in die tijd een managementcursus die mij hielp, later in mijn carrière, toen ik de Club van Relaxte Moeders was gestart, leerde ik pedagogen als Eva Bronsveld en Tischa Neve kennen, las ik boeken over het moederschap en woonde ik lezingen bij die me veel nieuwe kennis en inzichten gaven over opvoeden, waardoor het moederschap me steeds beter afging.

Kirsten en Femke werken allebei in het onderwijs. Kirsten: 'Ik ben juf en dat maakt me echt een sterkere ouder. Geen polonaise aan mijn lijf, ik doorzie gedrag sneller, weet dat een kind niet zo snel "stuk" kan. Doordat ik al veel met kinderen ben omgegaan, voel ik me

WERK EN MOEDERSCHAP

zelfverzekerder.’ Ook Femke heeft baat bij haar werk: ‘Door mijn leerlingen kijk ik op een andere manier naar gedrag en hoor ik signalen sneller. Ook het contact met de docenten van mijn kinderen is makkelijker; we begrijpen elkaar beter en zitten sneller op één lijn.’

Je kinderen leren ook van jouw werk

Mijn kinderen treffen soms een moeder die er niet bij is met haar hoofd. Die verstrooid is omdat ze nog aan een bepaald artikel denkt, of die niet luistert omdat ze nog zit te mailen met een opdrachtgever. Maar daartegenover staat dat ze leren dat werk inspiratie en plezier kan brengen. Ze leren dat je als je hard werkt leuke dingen kunt doen.

Natascha, oprichter van de succesvolle portal Flavourites.nl, beaamt dat: ‘Mijn kinderen zien dat als je leuke dingen wilt doen in het leven, je daarvoor moet werken. Wij maken veel mooie reizen. Ze weten dat die niet uit de lucht komen vallen, dat we daar heel hard voor werken. Dat is voor hen duidelijk, vooral ook omdat wij vanuit huis werken.’

Er zijn talloze onderzoeken gedaan naar welk effect het op kinderen heeft als (beide) ouders werken. Hier een greep uit de resultaten:

- Kinderen met twee werkende ouders zijn 10 procent socialer en ontwikkelen zich 10 procent sneller op het gebied van alledaagse vaardigheden.
- Dochters van werkende moeders hebben op latere leeftijd meer succes met hun carrière; ze werken vaak meer uren dan leeftijdgenoten met thuismoeders en kunnen daardoor economisch onafhankelijker zijn.
- Dochters die kunnen terugvallen op het voorbeeld van hoe hun werkende moeders werk en zorg combineren zullen zich meer roldoorbrekend gedragen.

MOM YOU CAN

- Kinderen van tweeverdieners hebben een betere startpositie, omdat er meer geld is voor bijvoorbeeld bijles of omdat beide ouders vanuit hun eigen netwerk kunnen bemiddelen bij een stage of een eerste baan.
- Zonen van werkende moeders besteden per week vijftig minuten meer aan hun gezin dan zonen van thuisblijfmoeders.
- Onderzoek bij kinderen van twee en drie jaar oud toont aan dat zij hun sociale vaardigheden beter ontwikkelen dan kinderen met thuisblijvende moeders, door de omgang met andere kinderen op de crèche.

Maar het is toch niet allemaal rozengeur en maneschijn?

De conflictbenadering en de verrijkingsbenadering bestaan natuurlijk niet voor niets naast elkaar. Dat blijkt ook uit een gesprek dat ik voerde met een leidinggevende van een culturele organisatie. Ze geeft leiding aan een team, waaronder twee moeders met beiden drie jonge kinderen. Allebei ambitieuze vrouwen, goed in hun werk. Toch ziet deze leidinggevende verschil. De ene moeder straalt in haar werk. 'Het moederschap lijkt haar zelfs goed te hebben gedaan. Haar creativiteit is groter geworden en ze werkt efficiënter dan ooit.' Dat dat niet vanzelfsprekend is, ziet ze aan de andere moeder, die in exact dezelfde omgeving werkt, met dezelfde hoeveelheid kinderen, van dezelfde leeftijd. Zij heeft veel meer moeite met de combinatie kinderen en werk.

En ja, hoe positief ik nu ook ben, aan het begin van mijn moederschap had ik je een heel wat minder rooskleurig verhaal verteld over mijn ervaringen. Alle positieve verhalen ten spijt: kleine kinderen hebben is gewoon pittig. Uit het onderzoek van Lieke ten Brummelhuis blijkt dan ook dat de groep werknemers met kinderen onder de vier jaar het moeilijker heeft dan werknemers

WERK EN MOEDERSCHAP

met oudere kinderen. Lieke: 'Zij hebben simpelweg last van slaapttekort en zijn continu verantwoordelijk voor de zorg. Zorg voor kinderen onder de vier jaar is met name zwaar omdat dit voortdurende en onmiddellijke beschikbaarheid van ouders vergt. Hierdoor herstellen ze minder goed van drukke periodes op het werk en hebben ze meer last van stress.'

EXPERIMENT MET POSITIEVE OF NEGATIEVE BOODSCHAP

Elianne Steenbergendeed een experiment waarbij één groep werkende ouders een negatieve tekst over werk en ouderschap te lezen kreeg en een andere groep een positief verhaal.

Groep 1: de boodschap van schaarste

Groep 1 kreeg een verslag te lezen van wetenschappelijk onderzoek naar het combineren van rollen, waarin stond dat mensen slechts over een beperkte hoeveelheid energie beschikken, waardoor energie besteden aan één rol automatisch betekent dat er minder energie over is voor een andere rol. In dit verslag werd beweerd dat werk- en thuisrollen elkaar vooral negatief beïnvloeden.

Groep 2: de boodschap van energie

Een andere groep medewerkers kreeg juist een tekst waarin stond dat mensen over een rijkelijke hoeveelheid energie beschikken en dat het vervullen van rollen energie kan opleveren. Daarin werd beweerd dat werk- en thuisrollen elkaar vooral positief beïnvloeden.

Nadat beide groepen de teksten hadden gelezen kreeg iedereen dezelfde vragenlijst voorgelegd. Daarop moesten medewerkers aangeven hoe ze tegen hun eigen

combinatie van werk- en thuisrollen aankijken en hoe ze die ervaren.

Uitkomst:

een positieve boodschap geeft een positief gevoel

Wat bleek? Medewerkers die de positieve boodschap hadden gekregen beschreven hun eigen combinatie van werk- en thuisrollen als minder stressvol en minder bedreigend. Ze beschreven de combinatie meer als uitdaging en schatten hun eigen vermogen om hun werk- en thuisrollen te kunnen combineren hoger in. Verder waren ze positiever over de hoeveelheid hulp en ondersteuning die ze ontvingen en meldden ze, denkend aan het combineren van hun werk- en thuisrollen, meer positieve en minder negatieve emoties.

De conflictbenadering versus verrijkinsbenadering - ik heb ze beide ervaren. De vraag is alleen: waar ga je van uit? Hoe zie jij de werkelijkheid: door de conflictbril of door de verrijkinsbril? Het maakt namelijk echt uit door welke bril je kijkt en welke geluiden je om je heen hoort. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de mate van stress die je ervaart bij een bepaalde situatie afhangt van hoe je naar die situatie kijkt. Of, zoals de onderzoekers Lazarus & Folkman zeggen: hoe we de situatie of gebeurtenis voor onszelf cognitief construeren. Elianne beschrijft dat ook in haar proefschrift en ze geeft aan dat de boodschappen die gecommuniceerd worden door anderen in de organisatie, thuis of in de media invloed hebben op hoe we onze eigen combinatie van werk- en thuisrollen beoordelen en ervaren. 'Hoe we ergens tegenaan kijken - of we een situatie bijvoorbeeld vooral zien als negatieve bedreiging, of juist als positieve uitdaging - is geen puur individuele beoordeling, maar kan beïnvloed worden door anderen in onze omgeving.'

WERK EN MOEDERSCHAP

Nee, het is niet gek als je in het begin worstelt. De eerste jaren zijn ook het zwaarst, met jonge kinderen die nog niet naar school gaan. Daar komt bij dat je moet wennen aan je nieuwe rol als ouder. Dat dat gepaard kan gaan met een enorme worsteling zag ik bij mezelf én bij vrouwen om me heen. Daarover kun je lezen in het volgende hoofdstuk. Maar geef jezelf tijd. Accepteer, leer en heb er vertrouwen in dat het moederschap je veel meer zal brengen dan kinderen alleen. Het ouderschap is één grote ontdekkingsstocht naar jezelf, en het is de grootste leerschool die je maar kunt krijgen. Laat je niet bang maken door de berichten die je in de kranten, op internet en op televisie hoort. Kijk naar de vrouwen om je heen die je inspireren. Omring je met positieve verhalen, want die zijn aanstekelijk. Het ouderschap kan je vleugels geven. Kijk maar naar alle verhalen in dit boek!

INHOUD

| | |
|-----------------|---|
| Voorwoord | 6 |
|-----------------|---|

1 Kinderen: een blok aan je been of geven ze je vleugels?

| | |
|---|----|
| 1. Werk en ouderschap kunnen elkaar verrijken | 14 |
| 2. <i>The struggle is real</i> - en misschien wel een cadeautje | 26 |
| 3. Hoe zit het dan met die vleugels? | 44 |

2 Het recept voor succes

| | |
|---|-----|
| Succesfactor 1: Ken jezelf (en wees lief) | 69 |
| Succesfactor 2: Word een optimist (of blijf het) | 85 |
| Succesfactor 3: Maak keuzes (en twijfel) | 99 |
| Succesfactor 4: Laat los (of laat het op z'n minst vieren) | 121 |
| Succesfactor 5: Durf te vragen (het mag echt) | 135 |
| Succesfactor 6: Stop de <i>guilt game</i> (daar wordt niemand beter van) | 145 |
| Succesfactor 7: Focus (op wat je doet en waar je bent) | 156 |
| Succesfactor 8: Wees een team (geen concurrenten) | 169 |
| Succesfactor 9: Creëer een energieke omgeving (laat het niet lekken) | 184 |

| | |
|--|-----|
| Het is nooit af, dus aan de slag! (in negen weken weer op de rails) | 203 |
|--|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| Dankwoord | 216 |
| Eindnoten | 219 |

**MOM YOU CAN IS VANAF 13 FEBRUARI 2020
VERKRIJGBAAR BIJ JOUW BOEKHANDEL**

.....

HET BESTE WAT JE CARRIÈRE KAN OVERKOMEN IS MOEDER WORDEN

.....

‘De komst van mijn kinderen heeft mij veel gebracht, en ik ontdekte dat ik niet de enige ben die een succesvolle carrière te danken heeft aan haar kinderen. Ik word een beetje treurig van hoe er over dit onderwerp wordt geschreven en gesproken: kinderen als blok aan het been van de werkende ouder. En als je een boodschap maar vaak genoeg hoort, is het gevaar dat je het nog gaat geloven ook. Tijd voor wat tegengeluid.’



Elsbeth Teeling, bekend van haar succesvolle community *De club van relaxte moeders* en bestsellers zoals *Die andere moeders doen ook maar wat*, besloot dit hardnekkige beeld te ontkrachten en ging op onderzoek uit.

Zij interviewde tientallen vrouwen over werk en moederschap, en ze dook in onderzoek en psychologie. Ze ontdekte negen succesfactoren die voor een uitstekende balans tussen werk en moederschap zorgen. Zo word je niet alleen een gelukkiger moeder, maar ook een gelukkiger werknemer of ondernemer.

**MOM YOU CAN VERSCHIJNT 13 FEBRUARI
BIJ UITGEVERIJ BUSINESS CONTACT**