

En nu is
het...



Me-time!

Vergeet jij het ook weleens: tijd voor jezelf? Zo niet deze mama's. Zij plannen hun heilige *me*-momenten gewoon in. En kunnen zo weer tegen een nieuwe ronde dagelijkse drukte.

Martine Behrens (40, jurist) heeft een relatie met Frans (51). Ze hebben twee dochters: Tessa (9) en Lizzie (7).

'Elke zes weken spreek ik op vrijdagavond af met vriendinnen. Die avonden worden voor een jaar lang geblokt, door ons alle zeven. Aan het begin van het jaar maak ik een schema, elke keer is iemand anders gastvrouw. Zij bepaalt wat we gaan doen en waar. Op die avonden gaat het niet over onze kinderen, maar hebben we het over ons. Waar staan we in het leven? Wat voor plannen hebben we? Soms levert het diepe en heftige gesprekken op, een andere keer hebben we vooral veel lol met elkaar.

Dat hangt uiteraard ook af van de invulling van de avond. Iedereen verzint elke keer weer wat anders. Zo hebben we al verschillende leuke dingen gedaan: een make up-cursus voor veertigplussers, een Japanse kookworkshop, een bezoek aan een tassenatelier... Een creatieve vriendin heeft een tijd geleden een stel ladaakdekens aangeschaft, van die grijze dekens die verhuizers vaak gebruiken. Die dekens hebben we versierd met prachtige linten. Een andere vriendin kan heerlijk koken en schotelde ons een bijzonder zesgangendiner voor. En weer een andere vriendin gaat binnenkort trouwen en vroeg ons om, samen met haar, de jurk te ontwerpen. De avonden zijn altijd bijzonder. We doen dit nu een jaar of tien. Toen onze kinderen allemaal kleiner waren, was iedereen altijd maar aan het rennen en vliegen. Door structureel af te spreken, gaat weliswaar de spontaniteit eraf, maar weet je wel zeker dat je elkaar ziet.

In december gaan we altijd met z'n allen een weekend naar Maastricht, waar een van de meiden woont. Haar man gaat dan met de kinderen ook weg, zodat wij echt het huis voor ons alleen hebben. Dat weekend staat in het teken van shoppen, eten en uitgaan. Elk jaar een vast patroon.

Afgelopen jaar hebben we een bijzondere avond gehad. Mijn vriendin die het organiseerde, had allemaal vragen op een envelop geschreven, waar wij onze antwoorden in moesten doen. Het waren vragen als 'Je zit in mijn woonkamer, daar wil ik wat aan

Yura Boerma (43) richt zich met haar praktijk MAMcoaching op mamathema's.

Wat is volgens jou het belang van me-time?

'Moeders moeten van alles van zichzelf. Ze denderen maar door, het is dagelijks spitsuur in hun leven. Vooral tussen vijf en acht uur 's avonds: dan komen ze thuis, moet er worden gekookt, gegeten, gebadderd, voorgelezen en geknuffeld. Maar het is ook spitsuur met alle rollen die zij vervullen: moeder, dochter, vrouw, vriendin, werknemer, ondernemer, enzo-voort. Daarbij plaatsen ze zichzelf vaak

veranderen, wat zou je me adviseren?' maar ook 'Ik heb behoefte aan een carrièreswitch, wat zie je mij doen?'

Een vriendinnenweekend valt niet te vergelijken met een weekendje weg met je man. Het is echt anders. Drie vriendinnen zijn zelfstandig ondernemer en hebben altijd weer plannen die ze met ons delen. Dat inspireert me enorm. De tijd die ik met mijn vriendinnen doorbreng, geeft me andere energie dan die ik

van mijn gezin krijg. Onderling hebben we nooit gedoe, dat is best bijzonder met zo veel vrouwen. Natuurlijk verschillen we weleens van mening, maar van onderhuidse irritaties is geen sprake.

Naast de vaste afspraken met mijn vriendinnen ga ik sinds vijf jaar ook structureel naar de schoonheidsspecialiste, elke acht weken. Na mijn werk fiets ik naar haar toe om vervolgens anderhalf uur lang in haar stoel

verwend te worden. Heerlijk! Tegen de tijd dat ik totaal ontspannen thuiskom, heb ik daar de spits gemist. Geen eten maken en geven, badderen en voorlezen. Ik kan de meiden nog net een kus geven voor ze gaan slapen. Die tijd voor mezelf is echt heel fijn. Af en toe moet ik er gewoon even uit. Sommige vrouwen mediteren vijf minuten per dag om tot zichzelf te komen. Dat is niets voor mij. Dat houd ik twee dagen vol, dan vergeet ik het en dat irriteert me vervolgens weer. Doe mij maar structurele afspraken met mijn vriendinnen en met mezelf. Dat werkt.'

'EEN AFSPRAKEN-
SCHEMA IS
MISSCHIEN NIET
SPONTAAN, MAAR
HET WERKT WEL'

op de laatste plaats. *Me-time* schiet er vaak bij in, terwijl dat zo belangrijk is. Wie goed voor zichzelf zorgt, kan ook goed voor anderen zorgen.'

Ons opvoedingsideaal geeft dus druk?

'De druk om een gelukkig en geslaagd kind af te leveren, is tegenwoordig erg hoog. Moeders voelen die druk als geen ander. Hun verantwoordelijkheidsgevoel is ongekend groot. Het heilige 'moeten' kan best een tandje minder. Goed is goed! Leer los te laten en geniet van een moment voor jezelf. Als je kind in bed ligt, kun je bijvoorbeeld de hele keuken uitsoppen. Maar je kunt ook bedenken dat je de helft doet en de rest van de tijd

met een boek op de bank gaat zitten.'

Me-time creëren, hoe doe je dat?

'Zo af en toe moet die automatische piloot eens worden uitgeschakeld. Vraag jezelf af waar jij blij van wordt. Wat geeft je energie, waar ga je van stralen? Sta eens stil bij jezelf. Maak een top tien van dingen die jou gelukkig maken. En schrijf erachter wanneer je dat voor het laatst gedaan hebt. Veel vrouwen schrikken als ze dat tweede rijtje zien. Vervolgens kies je drie dingen waarvan je het meest geniet en die ga je inplannen. Bedenk wie of wat je nodig hebt om het daadwerkelijk te gaan doen. Heb je een uurtje nodig, een halve dag, een heel weekend?

Moet je oppas regelen, of een auto lenen? Blok de tijd in je agenda, het liefst structureel. En, heel belangrijk: benoem het positieve effect dat dit op jou zal hebben. Deel dit met je partner, een vriendin, kinderen, je moeder en je buurvrouw. Het is goed om te laten zien dat je *me-time* belangrijk vindt en bovendien kunnen zij je stimuleren die tijd ook echt te nemen.'

Wat levert het dan op?

'*Me-time* geeft energie en ontspanning. Je komt tot jezelf en voelt je gelukkiger. Veel moeders worden meer relaxed, ook tegenover hun kinderen. Dat zie je direct op een positieve manier terug! Met structurele *me-time* kun je de week weer aan, inclusief alle spitsuren!'

S tefanie Hoogland (40, zelfstandig ondernemer) is getrouwd met Dennis (39). Ze hebben drie kinderen: Megan (8), Rens (5) en Niels (2).

'Eens in de zes weken plan ik een dag die helemaal in het teken van mezelf staat. Dan spreek ik bewust met niemand af. Pas op de dag zelf bedenk ik wat ik wil doen.

Toen de oudste geboren werd, had ik een zware managementfunctie. Mijn drie werkdagen waren pittig, ook door de afstand die ik moest afleggen om op mijn werk te komen. Ik moest beter voor mezelf gaan zorgen. In plaats van te genieten van mijn kinderen en mijn werk, ging ik maar door. Ik kreeg het gevoel dat ik in mijn reserves belandde. Alsof ik altijd op *stand-by* stond, maar wel klaar om te reageren op wat er op me afkwam. Zowel als moeder als in mijn rol als manager werd er de hele dag een beroep op me gedaan. Zo nu en dan moet ik alleen zijn, en dan ook echt alleen. Dan wil ik geen prikkels en het liefst ook geen mensen om me heen. Die dagen blok ik in mijn agenda. Het is altijd een doordeweekse dag. De kinderen gaan gewoon naar school en naar de opvang. Voor hen is er geen verschil of ik werk of niet. Tegenover de kinderen voel ik me dan ook niet schuldig. In het begin voelde het wel echt als spijbelen, omdat de berg werk bleef liggen. Op zo'n *me-time*-dag bel ik geen vriendinnen om koffie te drinken. Ik luister naar

'IN HET BEGIN
VOELDE HET ECHT
ALS SPIJBELLEN'

mijn lijf. Ik gun het me om met mijn eigen beste vriendin te zijn, zeg ik altijd. Waar heb ik behoefte aan? Dat wordt dan het plan voor die dag.

Soms rommel ik wat in huis en lees ik een goed boek. We hebben een strandhuisje in Bergen en in de zomer ben ik daar vaak te vinden. Als ik alleen op het strand zit, kan ik goed nadenken. Er gebeurt zo veel in mijn leven, met mijn eigen zaak en mijn gezin. Ik ben altijd aan het geven. Kinderen hebben – zeker als ze klein zijn – nou eenmaal veel zorg nodig. Het is fijn om op zo'n dag alles

te laten bezinken. En bijvoorbeeld eens na te denken over de opvoeding van onze kinderen. Welke kant wil ik op als moeder? Hoe blijf ik op koers? Of ik denk na over mijn werk en mijn moederrol. Zit ik wel op het goede spoor? Zijn er dingen die ik anders wil? Een stranddag met

mezelf geeft me altijd energie, inspiratie en inzichten. Er zijn ook dagen dat ik lekker de stad inga. Als ik met striemen op mijn handen van de tassen thuiskom, heb ik goed gewinkeld en nergens aan gedacht. Dat is ook lekker! Toen ik hoogzwanger was van Rens, heb ik bijvoorbeeld een heerlijke dag in Haarlem gehad. Met de zon op mijn gezicht stond ik met een lekker broodje op straat, in een stad waar ik niemand kende. Dat voelde lekker! Een dag met mezelf maakt me flexibeler. Mijn lontje wordt langer. Daarna kan ik beter schakelen, als moeder én als ondernemer. Ook als het even niet op rolletjes loopt. Zodat ik bij de zoveelste omgevallen melkbeker denk 'ach ja' in plaats van 'oh nee!'

Van tijd voor jezelf ontspan je, óók als moeder

Ruth Hogewoning (43, mede-eigenaar van een kinderkledingmerk) heeft een relatie met Frank (45). Samen hebben ze dochter Inez (9) en zoon Miles (4).

'Zodra ik op Schiphol ben, word ik overvallen door een ultiem geluksgevoel. Weggaan betekent voor mij: ontspannen! Dan word ik niet gedwongen door mijn agenda en de klok. Met twee redelijk jonge kinderen en een eigen zaak is mijn leven goed gevuld. Heel gezellig, maar ik ben wel iemand die altijd aan het regelen is. Behalve op vakantie of tijdens een weekendje weg. Dan heb ik juist geen *to do*-lijstjes. Weg is voor mij ook echt weg. Ik heb nooit zorgen om het thuisfront. Ik bel omdat ik het gezellig vind om Frank en de kinderen te spreken, maar niet om op afstand alsnog van alles te regelen.

Ik vind het belangrijk om tijd aan mezelf te besteden. Elk jaar ga ik wel een paar keer met vriendinnen op reis. Naar het Filmfestival in Cannes bijvoorbeeld.

Wat we daar doen, staat op voorhand vast: naar het festival, strand, shoppen, feesten. Laatst ben ik met twee vriendinnen een paar dagen naar New York gegaan. Uitrusten doe je daar natuurlijk niet. De stad bruist van energie, gewoon een beetje rondlopen inspireert me al enorm.

Natuurlijk wilden we ook shoppen. Maar dat ging niet met drie dames en weinig tijd. Dus dat doe ik dan graag alleen. Ik vind het heerlijk om even op m'n gemak te kunnen rondkijken en mijn vriendinnen later op de dag weer te treffen om te borrelen en te eten. Helemaal alleen naar zo'n stad gaan, is niets voor mij. Dus dit is een goede mix.

In het voorjaar was ik met een andere vriendin in Rome. Die stad stond al lang op mijn lijstje vanwege alle culturele *highlights* en prachtige musea. Activiteiten waar mijn vriend en kinderen niet altijd voor te porren zijn. Het is fijn om dan samen met iemand te zijn die hetzelfde wil en op dezelfde manier: relaxed! Stuur mij vooral niet op reis met iemand die om half acht 's ochtends op

excursie wil en drie dagen vooruit wil plannen. Op vakantie wil ik dat juist niet. Ik geef me dan graag over aan de spontaniteit van het moment.

Thuis kan ik me niet zo goed ontspannen. Mijn telefoon ligt namelijk altijd binnen handbereik. En die laptop gaat te snel weer open. Gelukkig woon ik midden in de stad, dat geeft me een erom

gevoel van vrijheid. Als ik wat wil doen, is dat zo geregeld. Zakelijk heb ik een volle agenda, privé houd ik die bewust leeg. Om leuke dingen te doen met mijn gezin, maar dus ook bewust voor 'tijd voor mezelf'. Zo ga ik gerust spontaan in mijn eentje naar een concert in Paradiso, daar heb ik niemand bij nodig. Ik

spring op mijn fiets en heb een topavond met mezelf.

Als ik weg ben, kom ik echt toe aan mezelf. Dan vind ik het fijn om met enige afstand naar mijn leven te kijken. In een andere omgeving kan ik goed nadenken en word ik niet afgeleid door de dagelijkse drukte. Na een paar dagen ga ik vol nieuwe energie graag weer naar huis. De afgelopen periode is hectisch geweest. Ik ben twee goede vriendinnen verloren, om ons heen worden mensen ziek en gaan stellen uit elkaar. Ik besef dat het leven kort is. Ik wil nog een hoop leuke dingen doen. Toen ik met vijf vriendinnen vijf dagen op Ibiza was, hebben we fijne gesprekken gevoerd. Dat zijn herinneringen die ik koester. Ik wil nu – meer dan ooit – het leven vieren!' □

'NA EEN HECTISCHE PERIODE WIL IK HET LEVEN MEER DAN OOI VIEREN'