ZEG 'NS EERLIJK...

Wat is voor jou ME-TIME?

Tijd voor jezelf is in een druk leven niet altijd makkelijk in te plannen. Lukt het jou, en zo ja: hoe doe je dat dan? Vier moeders en twee deskundigen (ook moeders) over hun me-time-momenten.

'NIET IEDEREEN BEGREEP DAT IK IN MIJN EENTJE OP REIS GING'

Marjolein (38) is getrouwd met Kay (39) en heeft drie kinderen: Olivier (4), Yvette (3) en Lucas (1). Ze werkt 34 uur als internationaal marketeer, doet daarnaast veel vrijwilligerswerk en heeft een groot sociaal netwerk.

"In mijn drukke leven plande ik van alles, behalve tijd voor mezelf. Tot ik vorig jaar besloot een weekje alleen op vakantie te gaan naar Turkije. Een hele stap, maar het was nodig. Ik was moe, merkte dat ik kortaf reageerde op mensen in mijn omgeving en niet meer kon lachen om m'n eigen grappen. Aan alles voelde ik dat ik even afstand moest nemen van mijn hectische leventje. Even wilde ontsnappen aan het 'ge-mama' de hele dag en aan alle drukte om me heen. Niet iedereen begreep dat ik in mijn eentje vertrok. Ik heb zelfs het woord egoïstisch horen vallen. Kay stond gelukkig honderd procent achter me, de topper. De vakantie was fantastisch en ik kan zo'n weekje alleen iedereen aanraden. Even weer beste vriendinnen worden met jezelf, doen waar jij zin in hebt. Ik kwam in elk geval als herboren terug. Thuis probeer ik nu ook bewust af en toe de stilte op te zoeken. Zo ga ik geregeld alleen naar de sauna. En na mijn bezoek aan de sportschool ga ik bewust een kwartiertje in de auto zitten voordat ik terugrijd naar huis. In die tijd kijk ik heerlijk ontspannen voor me uit en luister ik naar muziek of ik scroll door mijn Facebooktijdlijn. Ik weet het, het is maar een kwartier, maar het is wel mijn kwartiertje. Blijer kun je me niet maken."

'OP DE FIETS MAAK IK MIJN HOOFD LEEG'

eta (35) is getrouwd met Peter (44) en moeder Tessa (11) en Robin (8). Ze werkt 28 uur per week alesmedewerker en vormgever.

paar jaar geleden zat ik tegen een burn-out aan. mij was dat een wake-upcall. Ik moest dingen anders n doen en vooral meer aan mezelf denken. In het n voelde dat vreemd. Maar sinds ik doorheb hoeveel gie me-time me oplevert, wil ik niet anders meer. tens twee keer per week ga ik eropuit met de ntainbike. Voor iemand die vanwege het werk zo veel en zit als ik, is het heerlijk om buiten te zijn. Ik word blij de kou inadem en de blaadjes onder mijn fietsbanden hoor knisperen. t weekend rijd ik georganiseerde toertochten van wel vijftig kilometer en deweeks houd ik mijn conditie op peil door zelf een rondje op m'n bike te en. Dan maak ik echt mijn hoofd leeg. Zet ik dingen voor mezelf op een rijtje ijg ik weer overzicht. Problemen waarop ik in het dagelijks leven niet zo snel oorden vind, los ik meestal al fietsend op.

mij is het fijn even weg te zijn uit huis. Want als ik met een boek op de bank e ik toch weer dat laagje stof op de kast en pak ik de poetslap. Het mooie van n is dat ik op unieke plekken kom. Laatst reed ik op een zandvlakte en uit het stak een kudde herten over. Zij hadden mij niet gehoord, ik hun niet. Verbaasd n we elkaar aan. Zo mooi als zoiets gebeurt. Dat maakt je hele dag goed!"

Yura (49) is balans- en wandelcoach en heeft een eigen praktijk, Mamcoaching. Ze is getrouwd met Marc (55) en heeft twee kinderen: Amber (15) en Bruno (11).

"Wat ik vrouwen in mijn praktijk vaak hoor zeggen, is dat ze meer op hun man zouden willen lijken, omdat hij zijn me-time gewoon neemt. Hij gaat bijvoorbeeld twee keer per week naar voetbal of heeft een andere uitlaatklep. Daarnaast leest hij ongestoord de krant als de kinderen aan het spelen zijn. Wij vrouwen kunnen dat minder goed. Uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat vrouwen meer tijdsdruk ervaren en zich veel meer verantwoordelijk voelen voor het emotioneel welbevinden van het gezin, hun ouders en vriendinnen. De vrije tijd staat dan ook vaak in het teken van zorgen voor anderen. Op zich is dat geen probleem, als alles maar enigszins in balans is en je energievoorraad op peil blijft. Zolang je dus ook maar aan jezelf denkt. Maar dat laatste schiet er vaak bij in. Vooral moeders met jonge kinderen ervaren geregeld stress. Ze jakkeren maar door en vinden geen gaatjes voor me-time. Ik adviseer ze altijd de volgorde van hun bezigheden om te gooien: neem tijd voor jezelf als je kleine een middagslaapje doet en begin daarná aan het huishouden. De meeste vrouwen doen het andersom. Maar tegen de tijd dat je dan eindelijk op de bank zit en aan jezelf toe komt, is je kind alweer wakker. Sowieso is mijn tip: doe elke dag ten minste één ding waarvan je blij wordt. Zelf maak ik graag inspiratieboekjes. Alles wat ik tegenkom, plak ik erin: lieve kaarten, mooie veren, maar ook tekeningetjes van de kinderen en (visite)kaartjes van plekken waar ik ben geweest. Ik ben al bezig aan mijn vijfde exemplaar!"

'DOE ELKE DAG ÉÉN DING WAAR JE BLIJ VAN WORDT'

'THUIS HEB IK EEN EIGEN PLEK WAAR NIEMAND ANDERS KOMT'

Sara (30) is getrouwd met Rankwien (37) en heeft twee kinderen: Dylan (5) en Alicia (1). Ze runt een webshop in beautyproducten.

"Toen Alicia werd geboren, merkte ik dat ik nauwelijks nog aan mezelf toe kwam. Ik was continu aan het werk of aan het zorgen. Dat had z'n weerslag op mijn humeur. Ik had een kort lontje, was vaak onredelijk en wist niet goed meer hoe ik kon ontspannen. Op een gegeven moment besefte ik: op deze manier houd ik het niet lang vol, ik moet echt dingen anders gaan doen.

Bewust nam ik ontslag en ik begon een webshop vanuit huis. Dat gaf me al meer lucht. Ik kon weer afspraken plannen met vriendinnen, mijn me-time. Het liefst spreek ik met ze af zonder kinderen. Want ik merk dat we dan tot veel leukere gesprekken komen. Bovendien voelt het dan ook echt als ontspanning.

Daarnaast heb ik thuis een eigen plek, de zolder. Het is mijn domein, waar niemand anders komt. **Elke avond ga ik er even naartoe om een tijdschrift te lezen, naar muziek te luisteren, te dansen of een blog te schrijven. Daar neem ik echt even tijd voor mezelf.** Dat terugtrekken is voor mij een manier om me op te laden. Ik heb daarvoor geen uren nodig. Een half uurtje is al prima, zolang ze me in die tijd maar niet storen. Vergelijk het met het opladen van een telefoon. Als je die met rust laat, is de batterij zo weer honderd procent. Speel je er in de tussentijd spelletjes op, dan duurt het langer. Zo werkt het ook bij mij. Na een bezoek aan de zolder kan ik er weer tegen. Vaak kruip ik dan de rest van de avond gezellig bij mijn man op de bank."

Me-time-expert Linda (34) woont samen met Wahid (34) en heeft twee kinderen: Sara (3) en Gabriel (1). Naar aanleiding van haar eigen ervaring ontwikkelde ze de Me-time-methode voor moeders die veel stress ervaren.

"Jonge moeders hebben per dag maar zeventien minuten me-time, zo blijkt uit onderzoek. De meeste vrouwen besteden die tijd aan het checken van hun mail, het lezen van appjes en het maken van to-dolijstjes. Dat doen ze, omdat ze vooral bezig zijn met zorgen voor anderen en niet goed weten wat ze anders moeten doen. Zonde!

'IK RAAD EEN DIGITALE DETOX AAN, ZEKER IN ME-TIME'

Ik raad dan ook echt een digitale detox aan, zeker in die schaarse zeventien minuten. Schermtijd kost veel energie. Als je in je vrije tijd iets doet wat je echt leuk vindt, tank je sneller bij. Voor wie niet precies weet wat ze leuk vindt, heb ik een tip: schrijf elke dag op waar je die dag van genoot, waar je blij van werd. Voor de één is dat fietsen, de ander leest liever een boek. Als je het een tijdje bijhoudt, ontdek je vanzelf een rode draad en kom je erachter wat jou energie oplevert, maar ook wat je energie kost. Daarmee houd je dan vervolgens rekening als je je kostbare vrije tijd indeelt.

Ik merk dat veel vrouwen een drempel over moeten voordat ze hun me-time opeisen. Ze voelen zich egoïstisch of vinden opvang regelen te veel gedoe. Totdat ik tegen ze zeg: 'Als jij niet goed in je vel zit, heeft dat ook een negatieve invloed op de mensen om je heen.' Vrouwen zijn immers thuis vaak de spin in het web. Zorg dus goed voor jezelf. En me-time hoort daar zeker bij.

Soms is het zelfs nodig je mindset te veranderen, je leven anders in te richten, zodat je meer me-time creëert. Doe je dat niet, dan loop je meer kans op een burn-out. Daarvan ben ik overtuigd. Zelf was ik vroeger al blij als ik even naar de wc kon zonder kinderen. Tegenwoordig pak ik het beter aan: ik ga geregeld op stap met mijn vriend en naar de schoonheidssalon. Daarnaast regel ik elk jaar een gezellig vriendinnenweekend en het maandelijkse vriendinnenetentje."

'IK HEB NIET ZO VEEL MET ME-TIME

Marsha (36) is getrouwd met Eelco (48) en heeft twee kinderen: Eva (7) en Matz (5). Ze werkt fulltime als journalist.

"Ik heb niet zo veel met het fenomeen me-time en zie het als iets wat we onszelf opleggen en juist voor extra druk zorgt. Vaak hoor ik van anderen dat ze echt even uit hun 'normale leven' moeten stappen om me-time te hebben. In mijn ogen doe je daarmee je leven tekort. Want in feite zeg je dat dat normale leven niet van jezelf is. **Ik kan het nog zo druk hebben, maar of ik nu aan het werk ben, met mijn kinderen ga schaatsen, met m'n man een kop koffie drink of mijn moeder help, ik doe alles wat ik doe op mijn manier.** En dus vallen al die bezigheden voor mij ook onder me-time. Ik weet dat de meesten onder me-time iets anders verstaan. Zij plannen een uurtje yoga, gaan winkelen of naar een masseur. Ze doen iets rustgevends om daarna weer terug te kunnen stappen in hun hectische bestaan. Maar mindfulness moet je niet plannen, vind ik.

Mijn me-time, de tijd voor mezelf – als je het dan per se zo wilt noemen – is volledig geïntegreerd in mijn leven. Dat gaat vanzelf, daar hoef ik niet naar op zoek. Ik vind mijn rustpuntjes bijvoorbeeld als ik in de trein zit op weg naar mijn werk. Dan pak ik, in plaats van mijn telefoon, een goed boek en doe ik inspiratie op of krijg ik nieuwe inzichten. Heerlijk!"

TEKST JOLANDA HOFLAND FOTO'S ISTOCK, PRIVÉBEELD