

Moeders in EVENWICHT

Yura (45) weet uit eigen ervaring hoe het is om als moderne vrouw vele rollen met elkaar te moeten combineren: je bent én moeder én werknemer én partner én vriendin én dochter én... Ooit zat ze zelf tegen een burn-out aan, nu helpt Yura als coach andere moeders bij het herstellen van de balans in hun leven.

Tekst: **Ans van Rooijen** - Foto: **privébeeld**

Wanneer ik terugkijk op mijn eigen leven, moet ik constateren dat de balans soms ver te zoeken was. Een tijdlang ben ik een ware jobhopper geweest. Ik heb uiteenlopende functies binnen het bedrijfsleven bekleed, maar had nooit het gevoel dat mijn werk echt bij me paste.

Op een dag besepte ik: dit is niet wat ik wil. Ik wilde iets met mensen gaan doen, met andere culturen. Ik wilde in het buitenland werken. Daarom ben ik in 1994 - ik was toen zesentwintig - naast mijn baan een deeltijdstudie antropologie gaan volgen.

In 1996 leerde ik op een verjaardagsfeestje van een wederzijdse vriendin mijn man Marc kennen. Marc was ontwikkelingswerker en net terug uit Nepal. Ik was kort daarvoor in Nepal op vakantie geweest en we raakten in gesprek. Het klikte tussen ons. Al snel kregen we een serieuze relatie en we wilden niets liever dan samen naar het buitenland gaan.

Nadat ik in 2000 was afgestudeerd in de culturele antropologie stond niets ons meer in de weg. Een halfjaar later zijn Marc en ik samen vertrokken naar Niger, een Afrikaans land ten zuiden van de Sahara. Marc was daar aangenomen voor water- en sanitatieprojecten en hij werkte voor Plan, het vroegere Foster Parents Plan. Ik kwam terecht in lokale onderwijsprojecten en hielp onder meer mee bij het opzetten van een school voor straatkinderen. Dat was een pittig project. Niger is een echt Sahelland. Daar wonen en werken geeft je beslist een andere kijk op het leven. Een leven zoals het onze, in een zorgstaat als Nederland, is duidelijk niet voor iedereen weggelegd. In Niger gaat het dagelijks leven gepaard met zo veel onzekerheden. Daarom leven de mensen daar niet in een verre toekomst, maar veel meer in het nu. De ervaringen en inzichten die ik in die tijd heb opgedaan, hebben veel invloed gehad op wie ik ben en hoe ik in het leven sta.

Het was de bedoeling dat we drie jaar in Niger zouden blijven, maar omdat Marcs werk niet echt goed liep, keerden we al na anderhalf jaar terug naar Nederland. Ik was toen zeven maanden zwanger van onze dochter Amber. De overgang van Niger naar Nederland was enorm. Van veel ruimte en vrijheid naar een flat langs de A28. Maar we wisten dat het maar tijdelijk zou zijn, dus we maakten er wat van.

Marc vond al snel weer een geschikte baan en na de geboorte van Amber ging ook ik op zoek naar werk. Ik had geluk en vond een baan als re-integratiebegeleider bij de gemeente: een leuke baan met een interessante doelgroep. Het was heerlijk om weer aan het werk te zijn. Natuurlijk was het even wennen aan mijn leven als werkende moeder, maar gelukkig was Amber een makkelijke baby. Oké, het was druk, maar zolang alles maar liep zoals het lopen moest, redde ik het prima.

TIME-OUT

Dat ging een paar jaar goed, tot onze zoon Bruno in 2006 werd geboren. Al snel werd duidelijk dat Bruno een heel ander kind was dan Amber. Zo makkelijk als het met Amber was gegaan, zo moeilijk vond ik het met Bruno. Ik begreep gewoon niet wat dit kindje nodig had en we hadden duidelijk tijd nodig om aan elkaar te wennen. Daarom plakte ik aan mijn zwangerschapsverlof nog een vakantieperiode vast, maar daarna moest ik toch echt weer aan de slag.

Eenmaal terug op mijn werk, voelde het niet goed meer. Ik was gevraagd om projectleider te worden en moest ineens leiding gaan geven aan mijn collega's, mensen met wie ik eerst op gelijke hoogte had samengewerkt. Dat vond ik best lastig. Opeens kwa-

men alle problemen die op de werkvloer speelden bij mij terecht. Ik was vaker bezig met het oplossen van ruzies, dan met mijn eigen projecten.

Daarnaast werkte ik als re-integratiebegeleider met een moeilijke doelgroep. Het ging om mensen met uiteenlopende problemen: mannen die net uit detentie kwamen, vluchtelingen met zeer schrijnende verhalen, verslaafden, mensen met schulden... Het kwam allemaal steeds heftiger binnen bij mij. Dat was tijdens mijn zwangerschap van Bruno al zo geweest, maar ook in de tijd daarna voelde ik dat ik steeds minder goed afstand kon nemen van mijn werk. Ik wilde al deze mensen graag helpen met het oplossen van hun problemen, maar die waren gewoon te complex.

En dan was daar ook nog het knagende gevoel dat mijn kinderen me nodig hadden. Het begon me allemaal te veel te worden. Al die verantwoordelijkheden drukten zwaar op mijn schouders. Zelfs op vrijdag, als Marc zijn papadag had, kon ik niet echt 'loslaten'. Ik betrapte mezelf erop dat ik die dag gebruikte om het huishouden te doen of om door de winkels te rennen om nieuwe kleren voor de kinderen te kopen. Kortom, alle ingrediënten voor een burn-out waren aanwezig en ik besloot een korte time-out te nemen om uit te zoeken wat ik wilde.

Ik besloot dat ik geen projectleider meer wilde zijn, dus heb ik die promotie teruggegeven. Ik keerde terug naar de werkvloer en ging bovendien één dag per week minder werken. Zo zou ik het wel weer gaan redden, dacht ik.

In praktische zin had ik alles goed geregeld. Amber was inmiddels vier en ging naar school en daarna naar de buitenschoolse opvang. Voor Bruno had ik kinderopvang geregeld. Alles lag op loopafstand van elkaar. Het liep gesmeerd, maar niemand was er happy mee. Amber vond het vreselijk op de buitenschoolse opvang en het was elke keer weer een drama. Bruno kreeg de ene oontsteking na de andere en had veel pijn. Alles begon te wringen...

HORMONEN

Het werd kerst en ik genoot van de rust en de tijd die ik doorbracht met mijn gezin.

"Hoe gaat het nu allemaal?" vroeg een vriendin door de telefoon. "Is het allemaal een beetje te combineren, thuis en op je werk?"

Ik slikte en moest bekennen dat ik het allemaal maar nét redde: m'n werk, de kinderen, de hormonen die door mijn lijf gierden... De balans tussen werk en privé was totaal zoek en ik wist alle ballen slechts met veel moeite in de lucht te houden. Er moest iets veranderen. ►



Ik sprak met Marc over mijn overpeinzingen en deed een voorstel.

“Als ik nou eens een time-out van een jaar neem? En in dat jaar kijk ik hoe het gaat met de kids en probeer ik uit te vinden wat ik zelf nou precies wil en kan.”

Natuurlijk had dat financiële consequenties, maar gelukkig hechten Marc en ik allebei niet zo heel veel waarde aan materiële zaken. Daarom kon ik ook vrij makkelijk de keuze maken om een jaar thuis te blijven. Dat had niet gekund als we per se twee auto's op de oprit hadden gewild. Marc stemde in en daarmee was de beslissing genomen: ik werd fulltime moeder.

Het is wonderbaarlijk wat een beetje rust kan doen. Bruno had meteen geen oorontsteking meer en ik leerde hem veel beter kennen. Hij had duidelijk een andere ‘gebruiksaanwijzing’ dan mijn dochter. Maar ook Amber zat ineens veel lekkerder in haar vel.

Ik heb in dat jaar ook echt de tijd genomen voor mezelf. Ik vroeg me af: hoe kan ik mijn tijd nou beter en flexibeler verdelen tussen mijn werk en mijn gezin? Ik besloot al snel dat ik voor mezelf wilde beginnen. Vanuit huis werken en zelf mijn tijd indelen. Op mijn werk had ik het begeleiden van mensen altijd al heel leuk gevonden. En omdat ik zelf als werkende moeder heel wat obstakels

was tegengekomen, wist ik dat ik andere moeders wilde gaan helpen. Vrouwen die net zoals ik worstelden met de vraag: hoe vind ik de voor mij ideale balans tussen werk en gezin?

Ik ben toen begonnen aan een eenjarige coachopleiding. Ontzettend leuk en interessant, maar ook hier liep ik tegen mijn grenzen aan. Ik ging twee keer per maand naar school, schreef een scriptie, coachte proefklanten, deed het huishouden en hield ons sociale leven op peil. Daarnaast verkocht ik - vaak in de avonden - duurzaam houten speelgoed. Het kwam voor dat ik 's nachts om half één thuiskwam, om de volgende ochtend weer vroeg te vertrekken naar de praktijkdag van de coachopleiding.

VALKUILEN

Al snel merkte ik dat ik helemaal vastliep. Mijn energie raakte op. Ik had een kort lontje en als de kinderen eenmaal op bed lagen, had ik nergens zin meer in. Ik was het gewend om altijd alles zelf op te lossen, maar toen heb ik geleerd om anderen om hulp te vragen. Ik merkte dat mensen me graag hielpen als ik daarom vroeg. Zo lukte het me weer om meer te genieten.

Na het behalen van mijn diploma, kon ik in 2010 dan ein-

delijk starten met mijn eigen coachpraktijk: MAM-coaching. Ook toen moest ik mijn eigen balans weer goed bewaken. Het opzetten van een eigen bedrijf kost nou eenmaal veel tijd. Maar ik wilde ook een goede echtgenote zijn én mijn beste vriendin regelmatig blijven zien én mijn ouders bezoeken én naar yogales... Gelukkig had ik inmiddels veel geleerd en was ik me meer bewust van mijn valkuilen. De balans bewaren, betekent keuzes maken.

CONFRONTEREND

Als MAMcoach wil ik moeders van nu helpen om vanuit hun eigen balans te gaan leven, door keuzes te maken die passen bij de levensfase waarin ze op dat moment zitten.

De moederschapscultuur hier in Nederland, zoals ik die zie, is toch vrij traditioneel. Ik noem het altijd de ‘jaren 50-gedachte’: moeder moet thuiszitten met een kopje thee wanneer het kind uit school komt. Die gedachte leeft hier, omdat de generatie die nú moeder is, vroeger is opgegroeid met zo'n rolmodel. Dat wordt natuurlijk steeds

minder, maar de meeste moeders die nu bij mij aankloppen - dertigers en veertigers - hebben toch het beeld van een moeder die altijd thuis is.

En dat gaat wringen. Want aan de ene kant heb je dus dat beeld van een moeder die alle tijd heeft voor haar kinderen, maar aan de andere kant krijg je door de overheid en de maatschappij het idee opgedrongen dat je als vrouw onafhankelijk moet zijn en moet gaan werken en dan ook nog het liefst zo veel mogelijk. Dat is voor heel veel moeders een worsteling. Hoe ga je dat voor jezelf in evenwicht brengen, zodat het goed voelt voor jou? Het is goed om te weten waar jij voor staat en wat jij belangrijk vindt in het leven. Als ik daarmee aan de slag ga met mensen, zeggen ze vaak iets in de trant van: ‘Goh, daar heb ik lang niet over nagedacht. Dat is best moeilijk.’ En het is ook de bedoeling dat je je weer eens afvraagt: wat zijn op dit moment de waarden in mijn leven? Want het leven is dynamisch. Als je nu een baby hebt, kunnen je waarden heel anders zijn dan straks over vier jaar als je kind naar school gaat. Daarom is het goed om er eens in de zoveel tijd naar te kijken.

Moeders leggen de lat vaak veel te hoog. Ze willen te veel en dan moet alles ook nog eens perfect, zo-



Yura, haar man Marc en de kinderen Amber en Bruno trekken graag samen de natuur in. Wandelen in de buitenlucht hielp Yura ook bij het vinden van de juiste balans tussen werk en privé. Het werkte zo goed dat ze zelfs besloot om een opleiding te volgen tot 'wandelcoach'. 'Het is verbazingwekkend wat er kan gebeuren wanneer je de natuur betreft bij je vragen. Inzichten dienen zich opeens heel snel aan.'

wel op het werk als in de privésfeer. Die drang naar perfectionisme resulteert in schuldgevoel. Een ander punt is tijdgebrek. Alle moeders die bij mij komen, hebben te weinig tijd. Toch ben ik gestopt met *time management*. Er zitten nu eenmaal maar vierentwintig uur in een etmaal en daar kan ik ook niet meer van maken. In plaats daarvan ben ik gaan doen aan 'energiemanagement'. Wat zijn je energieslurpers en wat zijn je energiegevers? Oftewel: wat kost je energie en waar krijg je energie van? Begin eens met het schrappen van een energieslurper en zet er een energiegever voor in de plaats: een boek lezen, mediteren, sporten, een creatieve avond, een plekje voor jezelf in huis... Heel praktisch voor mensen die altijd moe zijn. Bekijk hoe je ervoor kunt zorgen dat je toch elke week die avond voor jezelf hebt of toch dat boek kunt lezen.

De *tools* die je kunt gebruiken om inzicht te krijgen in jóuw manier van werken, van leven, van moeder-zijn, zijn legio. Denk bijvoorbeeld aan *mindfulness*-opdrachten, het schrijven van je biografie of levenslijn, of inspirerende kaartspellen zoals het belemmeringspel. Stel dat je bijvoorbeeld wordt belemmerd door de gedachte: wat zullen ze wel niet van me denken? Of: ik moet perfect zijn. Dan is het heel zinvol om eens te bekijken welke kwaliteiten daardoor worden tegengehouden. Kwaliteiten die je al wel hebt, maar die je pas durft te laten zien als je je helemaal veilig voelt. Zo kun je ontdekken welke belemmeringen voor jou het zwaarst wegen en waarin je je kunt ontwikkelen. Soms is het heel confronterend, maar daarna kun je wel verder. Het antwoord zit in jou en het is aan mij als coach om het eruit te halen.

NATUUR

Een ander middel is 'wandelcoaching'. Tijdens mijn coachopleiding ben ik ook heel erg met mijn eigen ontwikkeling bezig geweest. In die tijd ben ik veel alleen gaan wandelen, omdat ik rust in mijn hoofd nodig had. Toen merkte ik dat het wandelen - alleen, in stilte - heel veel voor me deed. De krekels horen, de wind door mijn haren en de zon op mijn huid voelen, het pas gemaaid gras in een weide ruiken... Heerlijk, zintuigen open en genieten!

Daarom heb ik ook een training tot wandelcoach gevolgd. Dat was een openbaring. Ik dacht: wauw, dat dit bestaat, dit is geweldig! Het is verbazingwekkend wat er kan gebeuren wanneer je de natuur betreft bij je vragen en hoe snel inzichten zich aandienen. Dat ontroerde me oprecht.

Het mooie van wandelend coachen is ook dat het praten zo veel natuurlijker gaat. Je loopt elkaar niet ►



Echtgenoot Marc en de kinderen tijdens sportieve vakanties in binnen- en buitenland. Yura kon op de steun van Marc rekenen toen ze besloot om een stap terug te zetten in haar werk. 'Natuurlijk had dat financiële consequenties, maar gelukkig hechten we allebei niet zo aan materiële zaken.'

de hele tijd aan te kijken en ook een stilte voelt veel minder ongemakkelijk. Daarnaast kun je de natuur 'gebruiken' om dingen tastbaar te maken, bijvoorbeeld door op een kruispunt een simpele vraag te stellen: 'Welke kant zou jij nu kiezen en waarom?' Als je dit doet zonder wandeling in de natuur, ga je heel erg in je hoofd zitten. In de natuur doe je meer dingen op gevoel en leer je het 'waarom' benoemen. Na een paar wandelingen komen mensen dan opeens met inzichten: 'Jeetje Yura, nu weet ik wat ik wil. Ik merk dat mijn week wel heel erg vol zit en dat ik echt dingen moet gaan schrappen.' Of: 'Ik wil niet langer alles zo gehaast doen, daar wil ik echt mee stoppen.' Het zijn vaak heel kleine dingen, maar het is belangrijk om zelf in te zien wat je wilt en vooral ook wat je níét meer wilt. Welke dingen belangrijk voor je zijn en welke zaken je kunt loslaten. Dat wordt vaak tastbaar door door te vragen. Ja, dat wandelen in de natuur werkt heel krachtig.

LEERMOMENTEN

Alle gebeurtenissen van de afgelopen jaren - ons verblijf in Afrika, mijn time-out en mijn coachopleiding - hebben balans in mijn leven gebracht. Maar het echte omslagpunt is toch wel de geboorte van Bruno geweest. Ik zeg wel eens: "Als ik Bruno niet had gekregen, dan had ik een heel ander leven gehad." Het was heel lastig in het begin, maar hij stelde mij echt voor een uitdaging. Ik werd gedwongen om naar mezelf te kijken.

Ook met Amber heb ik mijn leermomenten. Zij vertelt me vaak over gebeurtenissen op school of voorvallen met vriendinnetjes. En net als ik denk dat ze daar toch wel heel erg mee moet zitten, haalt ze haar schouders op en gaat ze weer verder. Ze kan enorm goed relativeren. Door mijn werk spreek ik heel veel moeders en het mooie is dat zij mij ook weer dingen leren. Zij leren van mij en ik leer van hen. Het houdt me scherp en zorgt ervoor dat ik zelf ook blijf nadenken over mijn balans.

Ik zeg altijd: "Practice what you preach." Ik geniet enorm van het feit dat ik een eigen bedrijf heb en ben trots op waar ik nu sta en op wat ik al heb bereikt en geleerd. Ik heb nog steeds ambities en plannen voor de toekomst, maar dat is weer een heel ander verhaal. Het gaat om het nu en voor nu heb ik mijn balans bereikt. ■

Hoe blijf jij in balans? Mail je ervaringen o.v.v.

'MGS1307 Yura' naar redactie@mijngeheim.nl.

Je kunt ook je eigen verhaal vertellen op onze website: www.mijngeheim.nl.