SONJA LEEFT EEN WEEK ZONDER HAAST

'Rust komt als je meer TIJD VOOR JEZELF neemt'

Rennen van ontbijttafel naar opvang, van school naar werk en dan weer naar huis om te koken. **"Wanneer doe je nou eens iets voor jezelf, iets wat je energie oplevert?"** vroeg coach Yura aan Vriendin's Sonja. Daar raakte ze een gevoelig punt...

'Zo vrolijk word je dus van een avondwandeling met een vriendin.'

'Mijn schoenen staan klaar om elke week een mooie wandeling te maken.'

6.30 uur: de wekker gaat. Ik word wakker met de handjes van Max (2) tegen mijn gezicht. Pedagogisch verantwoord is het waarschijnlijk niet om mijn zoon in mijn bed te laten slapen, maar slaapdronken als ik deze nacht om 2.00 uur was, ben ik toch gezwicht toen hij bleef huilen. Nu ligt hij lekker te ronken en sta ik brak op. Ik ben blij dat hij nog wat rust krijgt. Ik neem een douche en kleed me aan. Daarna zoek ik de kleren van de jongens uit. Ik doe mijn best de truien een beetje met de broeken te laten matchen. Het is me een keer overkomen dat ik mijn zoon in zijn zwemshort naar de opvang bracht. Gelukkig was het in de zomer, maar ik schaam me er nog steeds voor.

Instagram-waardig

In de keuken giet ik melk in een pan om havermoutpap te maken. Ik vind dat de jongens hun dag met iets voedzaams moeten beginnen. Ook al ontbijten ze liev met een boterham met zoet, toch maak i dit elke ochtend klaar. "Ik wil geen pap", zegt Max, die even later in zijn stoel zit. Jammer dat het eerste wat hij zegt over ie gaat wat hij níet wil. Na wat geharrewar over en weer, gaan er toch tien happen i én zit zijn trui onder de vlekken.

Ik hijs Max in een nieuwe trui en maak he lunchpakket klaar voor mijn oudste zoon, Roemer (6). Eigenlijk zou ik graag een lief briefje met 'mama houdt van je, fijne dag in zijn lunchtrommel willen doen, zoals ik

weleens op Instagram voorbij zie komen. Voor mij is dat hét bewijs dat je als moeder in balans bent. Maar daar heb ik geen tijd voor. Gelukkig zou Roemer zo'n briefje maar 'stom' vinden. Hij houdt veel meer van stoer. Met zijn lichtgevende Starwars-zwaard springt hij voor me om me uit te dagen voor een duel. Maar ik moet ervandoor, mijn trein halen. Over een kwartier vertrekt 'ie al. Snel geef ik de jongens een kus.

150 ongelezen mailtjes

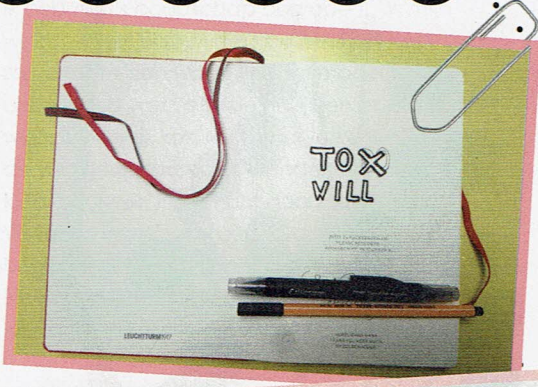
Shit! De kat heeft op mijn tas geplast. We zijn net verhuisd en hij heeft moeite met veranderingen. Ik hevel mijn spullen over in een boodschappenmand en vul snel de wasmachine met de vieze tas en ander wasgoed. Dit laatste is zo gepiept, want er ligt altijd wel een berg. Gered, ik heb mijn trein gehaald. Toch triest dat dit aanvoelt als een soort overwinning. Waarom heb ik altijd zo'n haast? Met mijn haar in een slordige knot en een boodschappenmand om mijn schouder, word ik omringd door vrouwen die mijn vriendin zou omschrijven als 'always fresh-types'. Dames met prachtig gestylede haren en zorgvuldig aangebrachte

Hoe kan ik nou een week leven zonder haast? Maar als ik er even over nadenk, lijkt het me geweldig

make-up, die er aan het eind van de dag nog even onberispelijk uitzien. Waar halen ze de tijd vandaan? Ik beantwoord wat mailtjes op mijn mobiel en ik schrijf me in bij de huisartsen- en tandartsenpraktijk in onze nieuwe woonplaats.
Op mijn werk tref ik meer dan 150 ongelezen mailtjes aan. Er zit veel reclame bij, maar ik wil ze toch allemaal lezen. Stel dat er iets interessants tussen zit. Mijn chef vraagt of ze een nieuw artikel bij me kan uitzetten. "Zou je een stuk willen schrijven over hoe het is om een week lang geen haast te hebben?" In eerste instantie zeg ik dat dat onmogelijk is. Ik heb zo veel te doen: in ons nieuwe huis, op het werk, binnen mijn gezin en o ja, mijn kat heeft ook tlc (tender love & care) nodig. Hoe kan ik nou een week leven zonder haast? Maar als ik er wat langer over nadenk, lijkt het me geweldig. Ik besluit de uitdaging aan te gaan.

Lachen met de kinderen

Een paar dagen later loop ik door een prachtig bos met MAMcoach Yura. Ze vertelt dat ze moeders helpt om zich energiek, gelukkig en ontspannen te voelen. Om te leven, werken en opvoeden vanuit de overtuigingen die jij zelf belangrijk vindt, in plaats van te leven naar de verwachtingen van anderen. Yura: "Veel moeders die bij me komen, denken dat de sleutel tot meer rust en geluk ligt in time-management, maar dat is niet zo. Vaak doen ze al ontzettend veel in de beperkte tijd die ze hebben. Een week telt maar 168 uur. Nóg meer doen en plannen is vaak niet de oplossing. Om meer rust te vinden, is het belangrijk te kijken naar je energiemanagement: hoe besteed je je energie



'Tekenen en schilderen geeft me energie. Dat pak ik dus weer op.'

en welke keuzes maak je waardoor je meer energie krijgt?
Ik krijg een opdracht mee van Yura en die is best confronterend. Op een in tweeën verdeelde pagina schrijf ik in de linkerkolom mijn energiegevers en in de rechterkolom de energievreters van mijn privéleven. Bij energiegevers schrijf ik: praten en lachen met mijn kinderen, iets leuks doen met mijn gezin, iets leuks doen met mijn man, tekenen, kaarten maken, winkelen, met vriendinnen afspreken, voor tien uur 's avonds naar bed, wandelen en joggen. Als ik vervolgens in een weekoverzicht deze momenten moet aangeven, schrik ik. Op de eerste twee punten na onderneem ik helemaal niets wat me energie geeft! Natuurlijk ben ik ontzettend druk geweest met de verhuizing, maar als ik eerlijk ben: ook daarvoor was ik niet lekker aan het tekenen en shoppen.
En trouwens: wat een verschrikkelijke term, me-time. Een overbodige luxe.
Maar als ik weer met Yura wandel, begrijp ik waarom het wel belangrijk is om aan jezelf te denken. Leuke dingen waarvan je energie krijgt zijn namelijk te vergelijken met geestelijke voeding. Als je plezier ervaart, krijg je daar energie van en voel je je beter, waardoor je ook een betere moeder, werknemer, partner en in de eerste plaats een betere 'zelf' bent. Ik moet bekennen dat ik mezelf best wel verwaarloosd heb op dit >

Ik vecht tegen Roemer met zijn lichtgevende zwaard. Ons duel duurt maar twee minuten, maar het kleurt de hele ochtend

vlak. Met de komst van mijn kinderen kwam er minder tijd voor mezelf en dat vond ik prima. Ik wilde van elke minuut met ze genieten. Een oppas heb ik nooit gehad. 's Avonds afspreken deed ik niet, dat kan ik mijn hele leven nog doen als de jongens groot zijn, dacht ik. En door het overlijden van mijn moeder vorig jaar en de recente verhuizing had ik eigenlijk ook geen puf om leuke dingen te ondernemen. Ik dacht mijn energie te sparen door buiten mijn werk en gezin om niets te ondernemen.
Nu begint dit me dus op te breken. Ik straal geen plezier uit, maar ren rond als het konijn uit *Alice in Wonderland*. Mijn vriendin – van die always-fresh-quote – is heel wijs en zei eens: "Je moet zorgen dat je geen leegstaand huis wordt, want daar worden de ramen van ingegooid." Pas nu snap ik wat ze bedoelt. Als je geen vreugde uitstraalt, heeft dat een negatieve invloed op de manier waarop anderen je benaderen en hoe je op ze reageert.

Geen zin in geklieder

Ik herinner me nog de keer dat ik lekker zat te schilderen en mijn zoon daar heel rustig van werd. Hij vond het leuk wat ik maakte en ging ook met de kwast aan de slag. Hoe anders was het laatst, toen hij wilde schilderen en ik zei dat dit niet kon, omdat ik bang was dat de nieuwe tafel vies zou worden en ik geen zin had in geklieder. Bokkig zette hij de tv aan. Ik liet hem maar zijn gang gaan.
Eigenlijk vind ik het best lastig om dit artikel te schrijven. Ik wil helemaal geen kijk-mij-eens-zielig-zijn-verhaal, omdat ik gebukt ga onder mijn drukke gezinsleven. Kinderen zijn prachtig. Het is een feest om hun ontwikkeling te volgen en met ze mee te groeien. Toch kan ik dus niet ontkennen dat ik – zeker sinds ik moeder ben – altijd het gevoel van 'druk zijn' ervaar. Zelfs als ik 's avonds op de bank zit, heb ik het idee nog honderd dingen te moeten doen.

Druk zijn is een gevoel

Terwijl ik wandel en praat met Yura, kom ik tot een nieuw inzicht: druk zijn is een gevoel. Het is dus subjectief. Er zijn ook ouders die 's ochtends fluitend drie kinderen naar school brengen, een drukke baan hebben en hun kinderen lekker op de nieuwe tafel laten knutselen.
Dus als druk zijn een gevoel is, kan ik me ook anders voelen. Door de juiste keuzes te maken, kan ik het beïnvloeden, bijvoorbeeld door me-time in te lassen. Daarnaast merk ik al meteen dat de beweging die ik nu krijg, een weldadig effect heeft op mijn lijf. Ik ben nu echt ontspannen. Ja, meer lopen is goed. Misschien kan ik 't joggen weer oppakken? Beter voor mijn lichaam zorgen is ook een goed idee. Want hypocriet als ik ben, zet ik mijn kinderen elke ochtend havermoutpap voor, terwijl ik zelf snel een koek naar binnen schuif in de trein. Als ik meer energie wil, moet ik dus ook naar mijn voeding kijken.
Yura legt uit waarom wandelcoaching zo goed werkt. "Door het lopen wordt de samenwerking tussen de linker- en rechterhersenhelft gestimuleerd. Het logische en analytische deel, de linkerhersenhelft, wordt aangevuld met het intuïtieve deel, de rechterhersenhelft. Dat zorgt voor nieuwe ideeën, inzichten en oplossingen."

Geen gejengel

Na deze wandelsessie, tevens de start van mijn week zonder haast, doe ik iets wat ik al heel lang wilde, maar waar ik niet de tijd voor nam: ik koop een bullet journal. Dat is een planner, dagboek, agenda, to-do list en schetsboek in één. Je kunt het zelf indelen en je kunt er al je creativiteit op loslaten. Van het bullet journal maken, word ik al blij. Het is leuk om te doen en geeft overzicht.

'Veel makkelijker: het ontbijt de avond ervoor klaarzetten.'

'Hoe lang zal het duren voor zijn nieuwe trui onder de vlekken zit?'

Roemer en Max.

'Kijk nou wat een blij ei ik was toen mijn tekeningetjes vorig jaar in de wachtkamer bij de huisarts hingen!'

Ook de ochtenden besluit ik relaxter aan te pakken. De avond ervoor leg ik mijn kleding en die van de jongens vast klaar en maak ik de lunch voor de oudste. Als ontbijt smeer ik boterhammen met jam. Lekker makkelijk. Voor mezelf maak ik een boterham met kaas. Daarna vecht ik nog even tegen Roemer met zijn lichtgevende zwaard. Ons duel duurt maar twee minuten, maar het kleurt de hele ochtend. Zonder gejengel breng ik de jongens naar school en de crèche. Daarna werk ik thuis. Normaal doe ik dat niet, omdat ik het gevoel heb dat ik aanwezig moet zijn op kantoor. Maar thuis kan ik veel beter teksten uitwerken. Ik ga geconcentreerd aan de slag. Nog diezelfde dag krijg ik het artikel af. Dat ging lekker.

Tekenen en wandelen

Voor een minder gehaast gevoel moet ik zelf de regie nemen, weet ik nu. Dit is nog best lastig: als moeder ben je geneigd voor iedereen te zorgen behalve voor jezelf. Dat laatste ga ik leren. Natuurlijk kan ik in een week niet mijn hele leven omgooien, maar ik kan wel kleine stapjes in de goede richting zetten. Het begin is er in elk geval. De dagen na het coachingsgesprek met Yura plan ik me-time-momenten in in mijn bullet journal. Terwijl ik teken, met mijn oudste zoon schilder aan de nieuwe tafel en onze ochtenden op rolletjes verlopen, heb ik het gevoel dat ik leef, in plaats van dat ik geleefd word.

Ik heb Yura's boodschap begrepen. Als mijn week zonder haast voorbij is, zet ik bij het zolderraam, van waaruit ik het mooiste uitzicht heb van het hele huis, een bureau waar ik heerlijk kan werken en tekenen. Bij de voordeur staan mijn wandelschoenen, klaar voor een fikse tocht door de bossen. Vanaf nu vaste prik, elke zondagochtend begin ik met een moment voor mezelf. Nooit gedacht dat ik meer rust zou ervaren, juist door in beweging te komen.

YURA'S TIPS

Yura (50) is balans- & wandelcoach en mamacoach: ze helpt moeders zich energiek, gelukkig en ontspannen te voelen.

Voor meer me-time

"Maak een top-10 van dingen waar je blij van wordt, zoals naar de sauna gaan of een weekendje weg met een vriendin. Schrijf erachter wanneer je dat voor het laatst gedaan hebt. Schrik niet als dit al heel lang geleden is. Laat het een wake-upcall zijn dat het nu echt tijd is om aan jezelf te denken. Kies vervolgens drie dingen waarvan je het meest geniet en plan die in. Blok tijd in je agenda, het liefst structureel. Praat erover met je partner, je vriendinnen en kinderen. Benoem welk positief effect het op jou zou hebben. Het is goed om anderen te laten weten dat je me-time belangrijk vindt. Bovendien kunnen zij je stimuleren die tijd ook echt te nemen."

Yura over me-time

"Door dingen te doen die jij leuk vindt, kom je tot jezelf en voel je je gelukkiger. Je wordt relaxter, ook tegenover je kinderen en dat effect merk je meteen. Dus als je al iets doet voor jezelf, hoef je je daar niet schuldig over te voelen. Je hebt het juist nodig voor een goede balans: door structureel me-time in te lassen, kun je de week aan, inclusief de spitsuren."

Voor een ochtendspits zonder stress

- "Zorg dat je zelf aangekleed bent en ontbeten hebt voordat de kinderen wakker worden."
- "Zet de ontbijtspullen de avond ervoor al klaar, net als de pauze-hapjes en gymkleren."
- "Zorg voor een vast ochtendritueel."
- "Laat kinderen dingen zelf doen als ze dat kunnen. Heb vertrouwen in

Voor een avondspits zonder stress

- "Probeer een moment van rust in te bouwen als je thuiskomt. Ga even op de bank zitten, vertel elkaar wat je hebt meegemaakt die dag, steek een kaars aan bij het eten."
- "Zorg dat je op een drukke dag een maaltijd uit de vriezer kunt halen, of een pan met soep hebt. Zo eet je toch gezond."
- "Laat je kinderen dingen zelf doen als ze dat kunnen. Let niet op geknoei."

Kijk voor meer tips en info op www.mamcoaching.nl.

TEKST: SONJA BREKELMANS. ILLUSTRATIES: FREEPIK. FOTO'S SONJA: PRIVÉBEZIT.