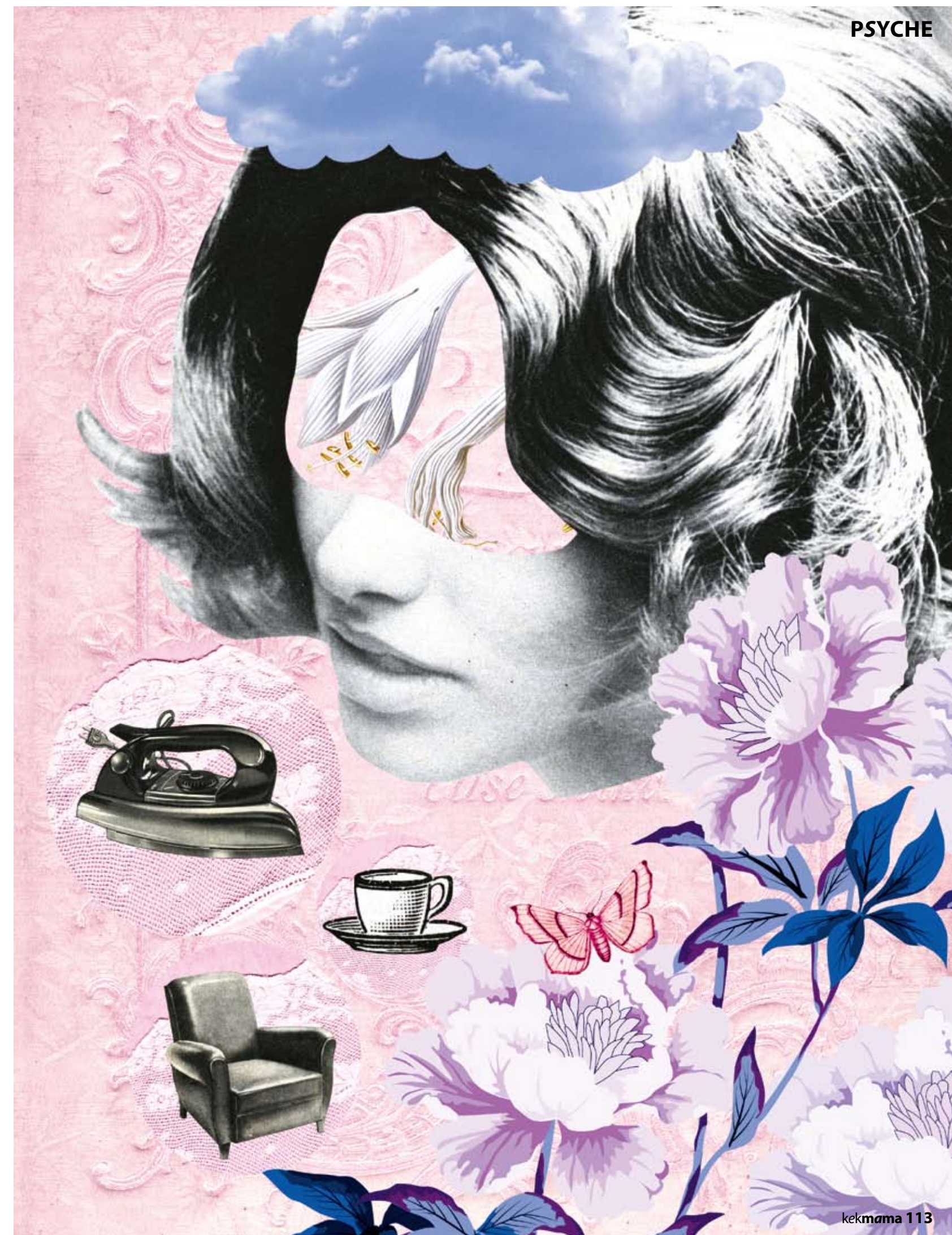


# Help! [enter]

## OP CONSULT BIJ DE E-COACH

Met een baan en jonge kinderen komt het vaak neer op kunst- en vliegwerk om alles tot in de puntjes te verzorgen. Als het strijkwerk zich weer torenhoog heeft opgestapeld, weet Iris Bouwman (35) het zeker: dit moet anders. Maar hoe? Waar begin je als je chronisch tijdgebrek hebt? Gewoon thuis op de bank! Met je laptop op schoot geeft de e-coach je online handvatten om je doel te bereiken.

TEKST IRIS BOUWMAN ILLUSTRATIES MARENTHÉ OTTEN



# T

Vergelijk mijn gezin gerust met een 24-uursbedrijf. En financiële crisis of niet, werktijdverkorting behoort niet tot de mogelijkheden. Dus ben ik taxichauffeur, verpleegster en interieurverzorgster in één. Manlief is de lekkere klusjesman met kookcapaciteiten. Daarnaast heb ik nog mijn 'echte' werk buitenshuis. 's Avonds plof ik uitgeput op de bank en kom er niet meer af totdat ik naar bed ga. Leuk is anders, maar wat doe ik eraan?

Meer thuis zijn? Niet voor altijd, maar zolang ik het nodig vind. Een halve dag per week zou al goed zijn. Zo gek is dat toch niet? Mijn lijf en leden schreeuwen om 'even helemaal niets'. Maar wanneer ik mijn plannen om minder buitenshuis te werken met vriendinnen bespreek, krijg ik weinig begrip: 'Niet doen, dan wordt je werk minder interessant, gewoon even doorzetten, dat doen we allemaal.' Meninge waar ik maling aan zou moeten hebben. Maar publiekelijk toegeven dat ik niet alles kan, valt deze mama zwaar. 'Kan niet' staat nu eenmaal niet in het woordenboek, en al helemaal niet in de ongeschreven mamaversie. Ik besluit advies in te winnen bij iemand die zich alleen om mijn mening bekommert. Een coach!

## Coach vanuit mijn luie stoel

Op internet ga ik op zoek naar de ideale kandidaat. Criteria: komt om negen uur 's avonds bij me thuis en stoort zich niet aan risotto op de grond en knutselklei aan het plafond. Ik typ in: een coach vanuit mijn luie stoel. Het zoekresultaat maakt me blij. Het bestaat! Niet in fysieke vorm, maar in digitale uitvoering: de e-coach. Ik bel Martine Chambone van Esta Coaching. Haar website spreekt me het meest aan. Vooral 'praktisch, wanneer het jou uitkomt' springt eruit. Ze legt uit dat ze behalve 'gewone' coaching, ook online-coaching doet. Via MSN of e-mail. En zit ze dan 's avonds nog op mijn sores te wachten? Martine is zelf moeder van twee kinderen en vindt een afspraak in de avonduren prima. Ik ben om. Na deze korte en prettige telefonische ontmoeting maken we een afspraak voor een uitgebreide online kennismaking. Op de afgesproken avond log ik in op MSN. In joggingpak op de bank, met de laptop op schoot.

## ZO, DAT STAAT, TOEVERTROUWD AAN HET SCHERM



Het is even wennen, zo'n computer als gesprekspartner. Ik begin kort en bondig: is minder werken een oplossing voor deze moeder die alles goed wil doen, maar het gevoel heeft dat ze overal tekortschiet? [Send]. Ik hoop dat ze hier iets mee kan. Het antwoord laat niet lang op zich wachten. Martine wil achterhalen wie me oplegt alles goed te doen. En wat het met mij doet als het niet lukt. Een waterval aan woorden vliegt over het scherm: ik voel me een slechte moeder, verdrietig en onrustig. Zelfs een beetje boos op mezelf. Martine structureert deze brij en vraagt me of ik naar vriendinnen ook zo kritisch ben als hun huis een puinhoop is. Even nadenken. Ik pak nog een kop koffie. Bij mijn vriendinnen is het nooit een rommel, toch? Of valt het me gewoon niet zo op? Zij zijn ook allemaal moeder, en ik ben allang blij dat ze tijd voor me maken. Martine vraagt door en uiteindelijk kom ik tot de conclusie dat ik voor mezelf zwaardere eisen hanteer dan voor anderen. Een eye-opener! Waarom ik zo streng ben voor mezelf? Geen idee. Martine vraagt me om daarover na te denken voor de volgende keer. De anderhalf uur durende sessie is voorbij gevlogen. De eerste stap is gezet. Ik krijg ook nog een praktische opdracht: schrijf een vacature voor een goede moeder; waar moet zij (lees: ik) aan voldoen?

## Vacature voor goede moeder

Een week later log ik weer in bij mijn digitale raadgever aan wie ik met gemak alles toevertrouw. Deze keer is het een ochtendsessie. Met één kind op school en eentje in dromenland. Dat noem ik nog eens efficiënt met tijd omgaan. Martine vraagt of ik heb nagedacht over de hoge eisen die ik stel aan mezelf. Hoewel ik geen pasklaar antwoord heb, scheidt het besef dat mijn vriendinnen zich waarschijnlijk net zo min aan mijn troep storen, een nieuw gevoel van verbondenheid. Zij zijn net zo niet-perfect als ik, typ ik enigszins opgelucht. Martine draait het om: zij doen het net zo goed als ik. Zo had ik het zelf eigenlijk nog niet bekeken. Mijn opgestelde vacature voor goede moeder

zet de uitspraak van Martine kracht bij. Goede zorg voor de kinderen is essentieel, het opruimen van het huis is mooi meegenomen. Oftewel: hoe lager de lat, hoe makkelijker ik er overheen spring. Vervolgens vraagt Martine wat ik wil, nu bekend is dat ik aan mijn eigen eisen voldoe. Lang hoeft ik niet na te denken: minder werken, even op adem komen. Ik ben het zat om moe te zijn. Zo, dat staat, toevertrouwd aan het scherm. Martine vraagt me waarom ik dat dan niet gewoon doe. Hoe bedoel je to-the-point? De 'ja, maars' zijn nu aan de beurt: alle moeders zijn moe, ik vind dat ik door moet zetten. Het voelt als een afgang dat ik niet alles kan. Ik voel de bui al hangen. Martine legt de vinger precies op de gevoelige plek. Vind ik dat echt, of vindt mijn omgeving dat? Hoe zit het met mijn man? Wat is zijn mening in deze kwestie? En mijn collega's? Als ik minder ga werken, krijgen zij het drukker, opper ik. Ook hier vraagt Martine of dat echt zo is. Heb ik al eens met mijn werkgever over minder werken gesproken? Misschien kan ik een balletje opgooien over de mogelijkheden. Het moet even bezinken. Over een week is de volgende sessie.

## Een beetje verlof

Aan tafel bepaal ik die avond het gespreksonderwerp: ouderschapsverlof. Een bijna vergeten optie die een vriendin onlangs onder mijn aandacht bracht. Het komt neer op 26 keer de wekelijkse arbeidsduur. En dat per kind! Een half jaar aaneengesloten opnemen, is geen optie, dat kost ons de financiële kop. Hoe dan wel? Eigenlijk lijkt het mijn man ook wel wat. De klassieke rolverdeling lapt hij nu al aan zijn laars met zijn wekelijkse papadag. Hij wil de taken best beter verdelen door tijdelijk minder te gaan werken. 'Ik vroeg het 't eerst, de volgende keer mag jij', roep ik. Gelukkig krijg ik bijval van de kinderen, die vrolijk 'Ik eerst!' meeroepen. We besluiten tot één dag verlof per twee weken. Nu nog met mijn werkgever rond de tafel. Ook hij staat open voor deze invulling van verlofuren. Ik uit mijn bezorgdheid; het werk moet af, wat als ik in tijdnood kom? Hij stelt me gerust. Het is de taak van de werkgever om werkzaamheden anders te verdelen als dat nodig is. Zodra ik ben ingelogd voor een coachingssessie vertel ik Martine over dit succes. Nu alleen mijn collega's en vriendinnen nog. Stiekem ben ik bang voor hun reactie. Woorden kunnen kwetsen... Martine stelt voor om dit gesprek te oefenen, met haar in de rol van de vrouwen in mijn omgeving. Het wordt een confronterend virtueel gesprek. In het begin benoem ik vooral de reden voor mijn komende afwezigheid. Het schuldgevoel dat Martine daarin proeft mag eraf.

# NA EEN UUR LOG IK UIT. IK BEN ER KLAAR VOOR!

Deze keuze is goed voor mij, en niet per se voor anderen. Na ruim een uur log ik uit. Ik ben er klaar voor!

## Collectieve hoestbui

Op het werk vindt de maandelijkse afdelingsvergadering plaats. Door mijn mededeling schiet de versgetapte koffie massaal in het verkeerde keelgat. Na het schrapen van de kelen ventileren de aanwezigen hun meningen. 'Weet je het wel zeker? En je carrière dan? Wat jammer voor je' Zonder me te excuseren voor mijn keuze, praat ik met mijn collega's. Daarna ga ik over tot de orde van de dag. Bij vriendinnen hak ik met hetzelfde bijltje. Tijdens een borrel bij mij thuis vertel ik het nieuws. 'Oké.' Stilte. Even later komen de gesprekken weer als vanouds op gang. Ze zijn blij voor mij, ongeacht wat ze er zelf van vinden. Dat zijn nog eens vriendinnen!

Dankzij de coaching heb ik gedaan wat op dat moment goed was voor mij en mijn gezin. In mijn eentje had ik de beslissing over ouderschapsverlof waarschijnlijk niet doorgezet. Of niet zo weloverwogen. Met als gevolg dat ik nog steeds moe op de bank had gezeten. Mijn tweewekelijkse verlofdag is me heilig. Ik ga sporten, haal de kinderen eerder van de opvang, doe wat strijkwerk. En soms doe ik helemaal niets! Precies wat deze mama nodig heeft. En mijn man? Die is zich al aan het verheugen op zijn ouderschapsverlof. Gelukkig is dat van mij nog lang niet afgelopen!



## Gratis hulp van de e-coach!

Kun jij ook wel een paar handvatten gebruiken bij een dilemma in je leven? Surf dan naar [www.kekmama.nl](http://www.kekmama.nl) en geef je op voor een gratis online consult bij Esta Coaching. Kijk alvast voor meer informatie op [www.estacoaching.nl](http://www.estacoaching.nl)

