

Voor moeders is het allemaal te veel, soms

Steeds meer moeders blijven na de geboorte van hun eerste kind evenveel werken. Coach Leonie Everts helpt ze.

Het is een voorzichtige trend: een groeiend aantal moeders blijft na de geboorte van het eerste kind hetzelfde aantal uren werken als ervoor. Of ze het volhouden, hangt af van vijf succesfactoren, zegt coach Leonie Everts. Met het mom@work-programma dat ze onlangs opzette, helpt ze moeders „de balans te vinden tussen werk, privé, de kinderen en zichzelf”.

Wat zijn de vijf succesfactoren?

„Goede regelmogelijkheden op het werk, veilige en betrouwbare opvang voor je kinderen, een gedeelde verantwoordelijkheid met je partner, een gezonde levensstijl en sociale contacten die energie geven.”

Dat klinkt redelijk voor de hand liggend. Waarom heb je hier een coach bij nodig?

„Ik spreek veel vrouwen die niet durven onderhandelen. Vrouwen denken vaak in onmogelijkheden en dat komt deels doordat ze een slechte conditie hebben en vermoeid zijn na de bevalling. Ik begin altijd met een wandelprogramma. Dagelijks tien minuten lopen en elke week komt er vijf minuten bij, tot vijfenveertig minuten. ‘Daar heb ik geen tijd voor, hoor’, is vaak de eerste reactie. Maar ik hoor van bijna alle vrouwen dat ze al na een paar weken meer energie hebben. Ze slapen beter en staan positiever in het leven. Die positieve energie heb je nodig om te onderhandelen met je baas en om het met je partner te hebben over de taakverdeling.”

Hebben werkende moeders het echt zo zwaar?

„Er is een categorie vrouwen die wordt overvallen door de invloed die het moederschap heeft op hun energie, hun relatie en het werk. Zij kunnen wel wat hulp gebruiken. Net als de vrouwen die het ook vóór het moederschap al niet naar hun zin hadden op hun werk. Recupereren deden ze in hun vrije tijd, maar als er door de komst van kinderen ook in het weekend een beroep op je wordt gedaan, is het snel te veel.”

Komt er ook dad@work?

„Voorlopig richt ik mij op vrouwen met jonge kinderen. Bij mannen ligt een gemis aan erkenning of een conflict vaak ten grondslag aan een burn-out, bij vrouwen is het vaker de disbalans tussen werk en privé. Wel help ik stellen die het samen niet eens kunnen worden over de taakverdeling. Aan tafel komt al snel de kift in het gesprek, met een onafhankelijke derde erbij voorkom je ruzie.”