

**Mama
werkt!**

Mama werkt!

Over balans en
ambitie, tussen
Lego en deadlines



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Laura Rasenberg

Inhoud

Deel 1:	
Een ode aan de werkende mama	7
Voorwoord	9
Alle ballen in de lucht	13
Generatie- en culturele verschillen	24
Moeder, waarom werken wij?	33
Deel 2:	
De stress die de werkende moeder op haar schouders draagt	47
Hoezo stress?!	49
Jouw batterij: opladers en lekdetecties	61
De mentale load: de onzichtbare tweede (en derde) shift	71
Momguilt: de stem in je hoofd die zegt dat je de slechtste moeder ter wereld bent	86
Belemmerende overtuigingen: wanneer je eigen referentiekader je grootste criticus kan zijn	109
It takes a village...	132
Deel 3:	
Oké... En nu? Aan de slag!	159
Wat nu?	161
Stoppen met brandjes blussen: stress bij de kern aanpakken	162
Grenzen stellen en keuzes maken: assertiviteit is een spier die je moet trainen	176
Zelfzorg, want je zorgt niet alleen voor je gezin en je werkomgeving	201
Dankwoord	210
Eindnoten	212

Deel 1:

Een ode aan de werkende mama



Voorwoord

‘Mocht er zich een drukverlies voordoen in de cabine, dan vallen automatisch zuurstofmaskers uit het plafond. Plaats eerst uw eigen masker, voor u anderen helpt.’

Ik weet nog dat ik die zin voor het eerst écht hoorde in het vliegtuig op weg naar Rome. En ik dacht: wat een absurde regel. Met een grote mond, en een even grote portie onwetendheid, zei ik toen tegen mijn vriend: ‘Maar stel je voor dat je kinderen hebt en samen vliegt?! Je gaat toch niet eerst jezelf redden en dan pas je kinderen?! Dat voelt toch onnatuurlijk? Dat dóé je toch níét?!’

Oh boy, little did I know. Ondertussen werd ik zelf moeder, van twee heerlijke tornado’s van kinderen. Nu snap ik het. Want wat hebben mijn kinderen aan een moeder die bewusteloos in het gangpad ligt, hoe liefdevol haar intenties ook waren? Juist. Absoluut niets. Integendeel, ze zullen daar en dan waarschijnlijk vooral over hun toeren roepen: ‘MAMAAAA, WIE GAAT NU MIJN ZAKJE KOEKJES OPENMAKEN?!’

Je voelt mij waarschijnlijk al komen. Ik begin dit boek niet zomaar met deze metafoer. Want dat zuurstofmasker? Eerst keek ik ernaar als een symbool voor egoïsme, nu als een metafoer voor noodzakelijke zelfzorg die jou en je kinderen ten goede komt.

Het is het besef dat als jij niet genoeg zuurstof krijgt, je niemand anders kan helpen ademen. Ik wil uiteraard niet kritisch kijken naar de noodzakelijke richtlijnen op het vliegtuig. Ik wil het hebben over de talloze werkende moeders die op automatische piloot verder vliegen zonder zuurstofmasker. Die de lucht dun voelen worden, maar blijven glimlachen naar de buitenwereld en roepen: ‘Druk, druk, druk, maar we blijven gaan!’ Die vergeten dat

niemand in dat vliegtuig er beter van wordt wanneer zij uiteindelijk flauwvallen. Erbij neervallen verdient geen eremedaille.

Dit boek is voor die vrouw, die blijft gaan. Die de lat hoog legt omdat ze het goed wil doen, voor iedereen. Die trots is op haar werk, maar soms vergeet trots te zijn op zichzelf. Die heus meer ruimte mag innemen en meer mag opkomen voor haar eigen noden. Die voor zichzelf mag zorgen, zoals ze dat voor haar kinderen doet.

Voor de vrouw die er al een hele werkshift op heeft zitten 's morgens, nog voor ze arriveert op haar werk. Voor de vrouw die 's avonds met haar laptop op schoot probeert uit te puzzelen hoe ze de zomervakantie zal overbruggen, want zij mag in de zomer drie weken vakantie nemen, en de kinderen hebben er negen. Voor de vrouw die op het werk piekert of ze alles heeft geregeld voor het verjaardagsfeestje, en thuis nadenkt over hoe ze die ene mail niet meer heeft verstuurd omdat ze op tijd moest vertrekken. Voor de vrouw die tijdens de teammeeting nadenkt over wie volgende week de kinderen van de school/crèche gaat halen. Voor de vrouw die zich ambetant voelt omdat ze vrij neemt voor een pedagogische studiedag, en op woensdagnamiddag zich op het werk afvraagt wat haar kinderen aan het doen zijn. Voor de vrouw die haar agenda volpropt met alles en iedereen, behalve met tijd voor zichzelf.

Die af en toe eens totaal flipt en roept, en dan de boodschap krijgt: 'Maar doe kalm, je moet beter leren loslaten.' Toch zonde dat die persoon haar niet uitlegt *hoe* dat moet, dat loslaten.

De waarheid is: er valt niets magisch los te laten, zolang we niet weten waarom we alles zo stevig willen blijven vasthouden. Omdat we willen bewijzen dat we het kunnen. Omdat we bang zijn om te falen. Omdat we niemand willen teleurstellen, zeker onze kinderen niet. We willen uitblinken op het werk, we willen uitblinken als moeder, het liefst van al in een blinkend huis. En zo raken we

uitgeput, soms zonder dat we het zelf doorhebben. We blijven ademen, maar de lucht wordt steeds dunner.

Met dit boek wil ik daar verandering in brengen.

Ik wil de stressoren waarmee werkende moeders dagelijks kampen onder de loep nemen. Ik wil ze je laten begrijpen, zonder met het vingertje te wijzen dat jij slecht bezig bent. Want dat ben je niet. Ik wil je leren begrijpen waar de druk vandaan komt, waar de overtuigingen vandaan komen, waarom hulp vragen zo verdomd moeilijk is.

En vooral: ik wil samen met jou op zoek gaan naar manieren om die druk te verlagen. Zodat we weer écht kunnen ademen. Zodat we kunnen genieten van onze carrière én van het moederschap, zonder in te boeten aan wat we zelf nodig hebben. Zodat we niet alleen overleven, maar écht genieten en leven. Want de beste erfenis die we onze kinderen kunnen meegeven, is dat ze zichzelf niet vergeten en voor zichzelf blijven zorgen. Ze zullen niet doen wat je zegt, ze zullen doen wat jij ze voordoet. Dus dit is voor jou.

Een belangrijke disclaimer die ik wil meegeven, is dat ik in het boek veel (bijna uitsluitend) praat vanuit het stereotiepe clichébeeld van een gezin: een moeder, haar partner en hun kinderen. Dat kan voor velen confronterend zijn. Misschien ben je gescheiden en combineer je werk met co-ouderschap, wat alles nog complexer maakt. Je hebt inmiddels misschien een andere partner, al dan niet met een eigen kroost, wat zorgt voor een nieuw samengesteld gezin (wat ook weer nieuwe, complexe uitdagingen met zich meebrengt). Of je bent een zorgouder, voor wie het ouderschap op zichzelf al voor veel uitdaging en bijbehorende emoties zorgt. Je bent misschien een bewust alleenstaande moeder, die geen partner heeft om de workload mee te delen. Ik sluit jullie niet buiten en wil jullie niet buitensluiten. Ik zie jullie. Jullie verdienen een spotlight, een medaille en eigenlijk ook een standbeeld. Die erkenning zullen

jullie onvoldoende terugvinden in dit boek, en daar wil ik me oprecht voor excuseren. Toch hoop ik dat jij ook de handvaten en motivatie gaat voelen om de balans te vinden in het werkende moederschap die jij verdient.

Dus wat je situatie ook is, hoe je huidige balans er ook uitziet: ik nodig je uit om met mildheid, een lekker snackje en drankje, tijd voor jezelf te nemen om met dit boek aan de slag te gaan.

En vergeet niet: eerst je eigen masker. Altijd.

‘Na dat eerste jaar kwam er een klik: je bent niet alleen mama, je bent ook Eda. Ik besepte dat ik ook echtgenote ben, vriendin, iemand met een carrière, iemand die soms gewoon een koffie wil gaan drinken met haar mama of vriendinnen, of haar nagels wil doen.’

Eda, mama van 1 zoontje, teamleader private banking

Alle ballen in de lucht

‘Ik probeer mijn verschillende rollen niet als gescheiden werelden te zien. Als je ze strikt apart houdt, krijg je snel het gevoel dat je ergens faalt. Als ik op het werk ben en er is iets met de kinderen, dan ben ik er voor hen. En als ik bij mijn kinderen ben, denk ik soms ook aan het werk. Dat loopt door elkaar. Ik merk wel dat het onderwerp leeft. Ik krijg vaak de vraag hoe ik mama zijn combineer met CEO zijn. Mijn mannelijke voorganger kreeg die vraag nooit. Dat toont hoe verschillend er nog gekeken wordt naar mannen en vrouwen in leidinggevende functies.’

Lise Conix, mama van 2 kinderen en plusmama van 3 kinderen, CEO van Torfs

Ben je al eens naar een circus geweest waar een artiest begint te jongleren? Het start eenvoudig: drie ballen. Maar telkens komt er eentje bij, de laatste staat ten slotte in brand. Ik vind dat beeld treffend voor het leven van een werkende moeder. Alleen doet zij het niet op een stevig podium, maar op een eenwieler, balancerend over een slap koord. Zonder applaus. Hopelijk wél in een glitterpak. En meestal zonder een assistent die na de act zegt: ‘*Alright, nu pauze!*’

De ballen die we als werkende moeders in de lucht houden, zijn niet allemaal even groot of even zwaar. De ene weegt zwaarder door dan de andere, en ze veranderen voortdurend van vorm en grootte. Vaak wordt er ook zomaar ineens een nieuwe bal bij gooid (die raakt je dan vaak recht in het gezicht). Als werkende moeder krijgen we het vooral Spaans benauwd bij het idee dat er eentje zou vallen, want stel je voor dat de rest dan ook naar beneden komt?

‘We hebben allemaal evenveel uren op een dag, maar er komen steeds meer rollen bij. De verantwoordelijkheden nemen toe, maar je tijd wordt niet groter.’

Nathalie Schittekatte, mama van 2 dochters, auteur, oprichtster en zaakvoerder van Snuggles & Dreams

‘Voor mij is het wisselen tussen rollen op zich niet moeilijk, omdat mijn job als vroedvrouw ook heel zorgend is. Dat past bij wie ik ben. Wat wel moeilijk is, is dat ik professioneel altijd “aan” moet staan. Als ik een slechte nacht heb gehad met mijn dochter en ik sta op een drukke verloskamer, dan moet ik er 100 procent zijn voor mijn patiënt, terwijl ik misschien niet de beste versie van mezelf ben.’

Hélène, mama van 2 kindjes, vroedvrouw

‘Voor mij loopt het schakelen tussen rollen redelijk natuurlijk. Ik ben van karakter vrij gestructureerd. Het is een skill om snel te kunnen wisselen tussen rollen. In een topositie heb je die veerkracht nodig. Ik heb geleerd om snel los te laten. Ook op reis werk ik soms nog, maar daarna kan ik evengoed in het zwembad zitten met de kinderen.’

Nele Van Kerrebroeck, mama van 2 dochters, advocate en venoot binnen een internationaal advocatenkantoor

Laten we de ballen eens benoemen. Mijn lijst zal de realiteit vast tekortdoen, want de ballen van alleenstaande vrouwen, zorgouders, mantelzorgers en andere dappere vrouwen in unieke situaties zien er vaak helemaal anders uit.

De zorg-bal

Dit is de bal die we het vaakst met ‘mama zijn’ verbinden: zorgen voor je kinderen, je gezin, de mensen die je liefhebt. Deze bal draait altijd om liefde. De knuffels voor het slapengaan, de kus bij het afscheid nemen aan de schoolpoort, de ‘wauw, ik ben zo fier op jou’ na het leren van iets nieuws.

Deze bal draait daarnaast vaak om timing: op tijd bij de kinderen zijn, op tijd de afspraken plannen bij de tandarts of de kinderarts, op tijd naar de hobby’s vertrekken. Naast die strakke timing vraagt hij ook om vooruitdenken. ‘Wat eten we deze week?’ ‘Wanneer plannen we dat verjaardagsfeestje?’ ‘Die broek van de oudste is weer te kort, snel nog eens online shoppen.’

De zorg-bal kan soms even kleiner worden (bv. wanneer je op je werk bent), maar verdwijnt nooit. Hij blijft altijd meedraaien. Werkende moeders ervaren een panische angst dat ze deze bal niet hoog genoeg mee laten draaien. Een absurde angst dat hun kind zou voelen dat hierin tekort wordt gedaan.

Spoiler alert: vrouwen die twijfelen of ze deze bal wel goed genoeg laten meedraaien, zijn per definitie moeders die warme aandacht en zorg besteden aan deze bal. Wanneer je twijfelt of je kinderen wel genoeg liefde van je krijgen, dan toont dat alleen maar de liefde die je voor hen hebt.

De zorg-bal kan soms plots onverwacht dubbel zo groot worden, bijvoorbeeld wanneer je kind ziek wordt. Dan is het een uitdaging en wordt het zoeken hoe dat te regelen met alle andere rollen (o ja, ballen, ik moet wel in mijn metafoor blijven natuurlijk). Meestal gaat voor moeders de zorg voor op alles, wat tegelijkertijd veel energie van hen vraagt. De ene moeder vindt dit de gemakkelijkste bal, de andere heeft deze bal moeten leren waarderen. Eén ding is zeker: geen enkele moeder wil helemaal van deze bal af.

'In het begin was het heel tastbaar: borstvoeding, nachten, zorgen. Dan kan je niet anders dan volledig mama zijn. Later verandert dat, maar het blijft moeilijk om al die rollen tegelijk op te nemen: mama, partner, dochter, zus, advocate. Natuurlijk is dat niet eenvoudig. Maar als je elke dag je best doet, dan lukt het wel.'

Nele Somers, mama van 2 tieners, advocate binnen haar eigen advocatenkantoor

'Het combineren van al die rollen is nieuw voor mij. Ik ben nog zoekende. De enige rol die niet kan verminderen of flexibiliseren, is mama zijn. Dat is een constante. Dat geeft ook rust, want daar moet ik geen beslissing over nemen.'

Nadia Naji, mama van 1 zoontje, Vlaams parlementslid van Groen

De werk-bal

'Ik ben een heel liefdevolle mama, maar ik ben een betere mama als ik ook werk. De hele dag thuiszitten zou mij ongelukkig maken.'

Nele Somers, mama van 2 tieners, advocate binnen haar eigen advocatenkantoor

Deze bal ziet er voor elke werkende moeder anders uit, qua vorm, grootte én belang. Hij omvat de dagelijkse werkzaamheden, zoals shiften, vergaderingen, deadlines, projecten, targets, collega's die iets nodig hebben... Van jongs af aan zoek je uit hoe deze bal er gaat uitzien: wat wil je later worden? Ik hoop oprecht voor jou dat je uiteindelijk tot een loopbaankeuze bent gekomen die helemaal bij je past. Zo niet, dan nodig ik je uit om hiernaar te gaan zoeken. Hoe mooier en leuker je deze bal vindt, hoe gemakkelijker je ermee kan jongleren.

Hopelijk hou je van deze bal, maar in de praktijk botst hij vaak tegen de zorg-bal. Denk aan het kerstoptreden waar je bij wil zijn, terwijl er net een boeiende vergadering werd ingepland. Of de dochter die wil kleuren terwijl jij nog dat rapport wil afwerken. Deze bal komt met een masker: de professional, die tijdens het werk even geen mama is. Terwijl dat in de praktijk natuurlijk zo niet werkt. Tegelijkertijd waarderen velen ook dat deze bal voor afleiding zorgt: even 'volwassen praat', even geen huishouden.

'Overall waar mijn zoontje was, voelde ik mij mama. Zelfs bij mijn eigen mama thuis. Enkel op het werk kon ik mij mentaal loskoppelen van mijn mama-gevoel. Daar was ik bezig met mezelf, met andere mensen, met andere dingen.'

Eda, mama van 1 zoontje, teamleader private banking

Veel moeders hebben een haat-liefdeverhouding met deze bal. In mijn praktijk hoor ik vaak de wens om hem zó vorm te geven dat hij niet meer botst met de zorg-bal. Ik hoop dat dat nooit volledig lukt. Ze verdienen allebei hun plek in de lucht, gelukkig zit daar steeds dynamiek in.

Het interne conflict is daarbij heel reëel: 'Ik zou minder willen werken om er meer voor mijn kinderen te zijn, maar ik doe mijn werk heel graag, dus eigenlijk wil ik niet écht minder gaan werken.' Klinkt dat misschien herkenbaar voor jou?

Sommigen worden ongelukkig als ze de werk-bal te klein maken, omdat een groot deel van hun identiteit in hun werk ligt (ik beschrijf dit nog uitgebreid bij 'Moeder, waarom werken wij?'). Andere moeders snakken net naar een grotere zorg-bal en ruilen de grotere werk-bal liever in voor een kleinere. Er is geen juist of fout. Wat telt, is dat de proporties van jouw ballen kloppen voor jou en voor jouw gezin.

'Ik ben geen andere persoon als mama dan als CEO. Die rollen lopen in elkaar over. Een goede mama zijn versterkt mij als CEO. Ik ben daardoor een warmere, zorgzamere leider.'

Lise Conix, mama van 2 kinderen en plusmama van 3 kinderen, CEO van Torfs

De huishoud-bal

Deze bal staat voor koken, wassen, strijken (doen we dat eigenlijk nog?) en de eindeloze stroom rommel die als vanzelf in huizen met kinderen ontstaat. De wasmand vult zich opnieuw, elke dag tover je (misschien, ik oordeel niet) iets voedzaams en/of lekkers op tafel, en de pas gedweilde vloer krijgt alweer bezoek van kruimels en plakkerige fruitsapspetters. *It never ends*. Heb je deze bal net weg gekeerd, dan komt hij via een curveball terug in je gezicht.

Deze bal bezorgt veel vrouwen stress. Niet omdat ze de huishoudelijke taken verschrikkelijk vinden (het biedt zelfs soms een aangename afwisseling), maar omdat die taken zich vaak pijlsnel opstapelen. Het is niet alleen koken of alleen wassen, het is een was insteken tussen de online meetings door en koken terwijl je je zoon of dochter helpt met zijn/haar huiswerk.

Hoewel dit een bal is die weinig vrouwen zouden bestempelen als hun favoriet, streven velen er toch naar om er de perfecte worp en de perfecte boog mee te bereiken. Het lijkt alsof een kraaknet huis staat voor totale orde in hun hoofd. Alsof de rommel in de keuken of een grote hoop was schreeuwt: 'ZIE JE WEL, JE BENT NIET GOED BEZIG!' Vaak is dit de eerste bal die ik help relativeren. Word jij oprecht gelukkiger van een kraaknet en compleet opgeruimd huis? Fantastisch, Marie-Kondo *away!*

Doe je het vooral voor de 'ja maar wat gaan anderen wel niet denken', of voor dat toevallige bezoek dat misschien binnenvalt?

Loslaten. Ik pleit niet voor een huis à la Flodder, maar wél voor menselijkheid en balans.

'Mijn gynaecoloog zei: "Nele, je moet het ook kunnen laten liggen." Dat heb ik moeten leren. Ik heb geleerd om hoofdzaak van bijzaak te onderscheiden. Niet alles moet perfect zijn. Ik kan het nu laten liggen, ook al zie ik het nog steeds. Ik delegeer veel. Iemand doet de strijk, iemand anders de was. Dat betekent niet dat ik het niet kan, maar dat ik kies waar mijn energie naartoe gaat. Toen mijn kinderen baby's waren, lag alles perfect gesorteerd. Ik heb geleerd om dat los te laten'.

Nele Somers, mama van 2 tieners, advocate binnen haar eigen advocatenkantoor

De partner-bal

Niet iedereen heeft deze bal, en dat maakt het jongleren voor deze vrouwen soms net moeilijker (of gemakkelijker). Alleenstaande moeders hunkeren er soms naar, of hebben deze bal met pijn moeten laten vallen. Voor sommigen is dat juist een dappere, bewuste keuze. Ze zijn gelukkiger omdat ze het zonder deze bal moeten stellen.

Voor wie deze bal wél heeft, is het vaak de bal waarvan we aannemen dat hij 'toch wel blijft draaien'. De bal waar we het minst bewust mee omgaan, maar die we wel voelen als hij even hapert. Soms wordt deze bal een weegschaal waarop wordt uitgemeten wie wat heeft gedaan.

Soms een projectiel dat we naar elkaar gooien uit frustratie. En tegelijk is het de bal waarbij we hunkeren naar zachtheid, betrokkenheid en intimiteit.

Na de geboorte van kinderen verandert deze bal van vorm en gewicht. We verlangen vaak naar hoe hij vroeger was. Blijf hem dus

bewust in de lucht houden: plan die date-night, praat over meer dan de inhoud van de pamper, en blij nieuwsgierig naar elkaar.

'Ik voelde mij dat eerste jaar niet echt echtgenote. Mijn hele wereld draaide rond mijn zoon.'

Eda, mama van 1 zoontje, teamleader private banking

De sociale bal

Alsof je het met de vorige ballen nog niet druk genoeg hebt, wil je ook vriendin zijn. Je probeert contact te houden met vriendinnen en familie (ja, dan heb ik het over die 87 ongelezen WhatsAppberichten).

Veel vrouwen zuchten wanneer ze moeten vertrekken, terwijl ze tegelijkertijd hun vriendinnen missen en opgelucht weer naar huis keren na een gezellige avond. Deze bal kent een haat-liefdeverhouding: verlangen naar gezelligheid, maar botsen op een schaarste aan tijd. Tegelijkertijd zijn we kuddedieren die genieten van deze sociale contacten. Je kan dan je hart luchten, (h)erkenning vinden en je gedachten verzetten.

En telkens dat eeuwige dilemma: date-night met je partner of een avond met de vriendinnen?

Kiezen is verliezen, zelfs als je van je keuze houdt.

'Nu mijn kindje naar de crèche gaat, merk ik dat ik mijn rol als vriendin weer wat actiever kan opnemen. Dat voelt als een nieuwe fase.'

Nadia Naji, mama van 1 zoontje, Vlaams parlementslid van Groen

De zelfzorg-bal

Deze bal ligt vaak op de grond. We laten hem vallen om de partner- en sociale bal in de lucht te houden. Soms liften we hem mee op de sociale bal: samen wandelen met een vriendin, sporten in groep. Dan is het een win-win.

Maar meestal krijgt hij te weinig aandacht. In de hoofdstukken over energiegevers en zelfzorg zal ik hier nog veel aandacht aan schenken. Ik zal jou aanmoedigen om er ook veel aandacht aan te geven. Het is de bal die jou oplaadt. Als je deze bal iets meer aandacht geeft, met het vertrouwen dat de andere ballen dat aankunnen, krijg je net méér kracht om alles in de lucht te houden.

De onzichtbare bal: de mentale load-bal

Deze bal is verraderlijk. Hij bevat stukjes van alle andere ballen, maar is zelf onzichtbaar.

Het is de bal die de zelfzorg-bal vaak wegduwt, net op het moment dat je tijd voor jezelf wilde nemen. Dan bedoel ik het moment dat je lekker geniet van een wandeling, en toch in je hoofd begint op te sommen wat er nog geregeld moet worden voor de kerstcadeaus. Je voelt hem altijd. Je laat hem zelden vallen, al zou je dat misschien heel graag eens willen.

Het gaat over dingen als: het cadeautje voor dat ene verjaardagsfeestje, opvang regelen voor woensdag, de inhoud van de brooddozen bedenken...

Je denkt eraan en laat het ook in je hoofd zitten, in plaats van te delegeren en uit handen te geven. Dit is de bal waarvan ik vrouwen het meest wil aanmoedigen om hem zichtbaar te maken. Om hem uit elkaar te trekken en bij elk stukje kritisch te kijken: moet jij dit écht doen?

'De zichtbare workload valt voor mij goed mee. Ik hou van zichtbare resultaten: een opgeruimd huis, boodschappen in de koelkast, een lege mailbox. Lijstjes afvinken en dingen zien bewegen geeft mij voldoening. In hectische periodes kan ik dat soort taken redelijk goed loslaten. De onzichtbare workload vind ik veel moeilijker. Die stroom van gedachten kan ik niet afzetten. Ik kan dit gevoel moeilijk uitleggen aan mannen die het zelf niet ervaren. Op mijn werk zijn al mijn collega's mannen, en hun gezin wordt vaak gedragen door hun vrouw. Ik draag naast mijn werk ook mijn gezin.'

Xadi, mama van 1 dochtertje, officemanager

Dit is maar een greep uit de talloze ballen die een mama in de lucht houdt. Als werkende moeder jongleer je ze allemaal, zo goed als je kan.

Dus stel jezelf deze vragen: welke bal hou jij het strakst vast? Welke bal mag je eens in de dakgoot laten belanden en daar ook even laten liggen? En als er eentje valt... is dat écht zo erg?

'Ik kan goed schakelen. Soms heb ik een sollicitant voor me, daarna help ik mijn dochter met Frans, daarna ben ik weer aan het werk. Dat schakelen, dat is iets persoonlijks. Ik heb dat ook nodig. Ik heb nooit het gevoel dat ik zoveel ballen in de lucht moet houden. Zo voelt het niet. Ik heb in mijn hoofd alles duidelijk voor me: alles komt in orde. Ik hou het overzichtelijk voor mezelf.'

Sophie Claes, mama van 1 dochter, oprichter en zaakvoerder van De Gele Flamingo & Cleverclixx

We hebben ook vaak de neiging om onze jongleer-kunsten en ballen met elkaar te gaan vergelijken. Je wil bijvoorbeeld even 'pauze nemen' door te gaan scrollen op Instagram, waarbij je dan

weer ziet hoe perfecte gerechten worden geserveerd in perfecte keukens, aan perfect opgevoede kinderen. Jij kijkt vervolgens naar dat restje spaghettisaus dat je uit de diepvriezer haalde, naast alle afwas en rommel die staat te glunderen op het aanrecht. We zijn dan ook sterk geneigd om onszelf steeds te vergelijken met perfecte beelden, die waarschijnlijk gemaakt worden door een overspannen moeder die niet wil laten zien hoe moeilijk ze het zelf vindt om dat toonbeeld hoog te houden.

Wanneer we onze blik ruimer zouden houden, kan vergelijken ook relativerend werken: 'Oké, maar in vergelijking met de kindjes die worden opgevangen in een ziekenhuis omdat er geen plaats is in de pleegzorg, hebben mijn kindjes het niet zo slecht.' Een heftig voorbeeld, ik weet het. Zo'n relativering kan je stress wel doen dalen wanneer je het jezelf kwalijk neemt dat je kind niet het nieuwste, sensorische speelgoed krijgt.

Een gezonde relativeringszin is een goede eigenschap, en tegelijkertijd mag jij gerust hardop zeggen dat het f*cking zwaar is allemaal. Wat voor de ene zwaar weegt, voelt voor een ander misschien licht aan. *So what?* Het enige wat ertoe doet, is hoe jij je ballen ervaart en welke jongleerkunsten passen bij jouw gezin. En kijk, een perfecte Cirque du Soleil-jongleur heb ik nog nooit ontmoet. De vraag is: wil ik dat eigenlijk wel?

Generatie- en culturele verschillen

‘De oudere generatie vindt nog vaak dat een vrouw thuishoort bij de kinderen. Dat klassieke beeld leeft nog.’

Valérie, mama van 2 zoontjes, procescoördinator

‘Mijn mama werkte parttime en zette zich sterk in voor de opvoeding van mijn broer en mij. Als je dan zelf andere keuzes maakt, leidt dat tot interessante gesprekken. Ze vindt dat ik veel werk, maar diep vanbinnen steunt ze ons volledig. Als mijn ouders kunnen helpen, doen ze dat steeds.’

Nele Van Kerrebroeck, mama van 2 dochters, advocate en venoot binnen een internationaal advocatenkantoor

Tijden veranderen. En gelukkig maar. In enkele decennia gingen we van ‘huismoeder zijn is de norm’ naar ‘vrouwen mogen alles willen: *the sky is the limit*’. Toch sluimert dat klassieke beeld van de moeder aan de haard nog steeds in het bredere maatschappelijk bewustzijn. Tegelijkertijd krijgen thuisblijfmoeders ook fronsende blikken: ‘Ah, ben jij dan alleen maar mama?’ Alsof dat geen 120-urenweek is, zonder maaltijdcheques, zonder verlof en zonder deftig paritair comité dat je arbeidsvoorwaarden regelt. Je zou maar gek zijn om daar vrijwillig voor te tekenen, toch?

Op het werk verwachten ze ambitie, het liefst ben je hands-on en flexibel. Tegelijkertijd mogen je kinderen daar ‘eigenlijk niets van merken’ en hoor je het huishouden te runnen alsof je voltijds thuis bent. Kortom: je moet werken alsof je geen moeder bent, en moederen alsof je geen job hebt.

Hoera, tijden veranderen! Maar dan moet het maatschappelijke beeld wel volgen. We zitten vandaag in een vreemde spreidstand, waarin werkende moeders tegelijk worden aangemoedigd én bekritiseerd. Er wordt daarin, naar mijn mening, onvoldoende stilgestaan bij het feit dat de taken van de thuisblijfmoeder van dertig jaar geleden nog steeds worden uitgevoerd. Vandaag is het gewoon daarnaast ook normaal dat je er nog een heel takenpakket buitenshuis bij neemt.

‘Ik voelde druk vanuit de grootouders van onze kindjes. Het culturele idee dat mama zich aanpast aan de kinderen, duwt nog altijd door.’

Evelien, mama van 2 kindjes, van wie 1 dochter met een autismespectrum- en immuunstoornis, verpleegkundige

Van huismoeders naar carrièretijgers

‘Mijn mama was lange tijd alleenstaande moeder met onconventionele werkuren. Ik heb enorm veel respect voor hoe zij dat deed.’

Xadi, mama van 1 dochtertje, officemanager

Zonder een uitgebreide geschiedenisles te geven, kunnen we gerust stellen dat de emancipatie van de vrouw nog geen honderd jaar oud is. Tot ver in de jaren 1970 was het in België en Nederland de norm dat vrouwen stopten met werken zodra ze trouwden of kinderen kregen. Het klassieke beeld was simpel: de man zorgde voor brood op de plank, de vrouw voor een vlekkeloos huishouden. Terwijl ik dit schrijf, zie ik de klassieke tekeningen voor me: de man in maatpak met koffertje, de vrouw met een schortje om en een glimlach op haar gezicht.

Onze grootmoeders werden opgevoed met de overtuiging dat thuisblijven de enige juiste keuze was voor hun gezin. En ja, het waren toen andere financiële tijden. De prijzen voor bijvoorbeeld brood, melk en eieren zijn de afgelopen decennia sterk gestegen, de lonen stegen jammer genoeg niet in hetzelfde tempo mee. Ik ben geen econoom, maar de boodschap is duidelijk: vroeger kon een gezin van vier rondkomen met het inkomen van één kostwinner. Vandaag is dat amper haalbaar, tenzij je streng budgetteert of bereid bent om talrijke opofferingen te maken.

Vrouwen *willen* vandaag niet alleen werken, ze *móéten* het vaak ook om hun gezin financieel overeind te houden. Wanneer een grootmoeder vroeger wél werkte (uit noodzaak of gewoon omdat ze dat wilde), kreeg ze het zwaar te verduren met ‘goedbedoelde’ opmerkingen en afkeurende blikken. Die generatie groeide op met het idee dat de hoeveelheid zorg gelijkstond aan de hoeveelheid liefde. Op begrafenissen hoor je dan ook vaak: ‘Ze cijferde zichzelf helemaal weg voor haar gezin.’ Dat is dan vaak het ultieme compliment.

‘Mijn mama is gestopt met werken toen mijn broer werd geboren en is pas opnieuw begonnen toen wij ouder waren. Zorgen voor ons was haar identiteit.’

Hélène, mama van 2 kindjes, vroedvrouw

‘Zestien jaar geleden, toen ik nog in loondienst werkte, kon ik promotie maken naar een internationale rol. Dat ambieerde ik echt, het was een enorme kans. Het eerste wat mijn schoonmoeder zei was: “Wie gaat dan je man zijn eten maken?” Ik dacht: oei, lig jij daar wakker van? Mijn man heeft toen ook gezegd: “Wat zeg jij nu? Wij koken samen.” Dat is zelfs geen ding. Mijn ouders vragen eerder: “Waarom? Waarom moet het altijd meer zijn bij jou?” Zij begrijpen dat totaal niet. Terwijl ik denk: ik vind dit keileuk. Ik zou niet veertig jaar bij hetzelfde bedrijf willen blijven. De generatie boven mijn ouders snapt het wel, die waren zelf ondernemer en met hen heb ik boei-

ende gesprekken over mijn bedrijven. Maar mijn eigen ouders begrijpen het minder.’

Sophie Claes, mama van 1 dochter, oprichter en zaakvoerder van De Gele Flamingo & Cleverclixx

Voor velen van ons was onze moeder de eerste generatie die buitenshuis ging werken. Het ene vriendinnetje van school had een thuisblijfmoeder, het andere een moeder die halftijds werkte. Aan de schoolpoort stond er dan ook steeds een horde moeders, die genoten van het uitwisselen van de laatste roddels.

Vandaag ziet dat beeld aan de schoolpoort er anders uit. Om 15.20 uur (wat een absurd uur ook?!) staan daar minder moeders. Je ziet er vandaag gelukkig ook grootouders en vaders met shiften. De helft van de kinderen die niet wordt opgehaald om halfvier, gaat naar de naschoolse opvang, waarna de ouders zich haasten om daar zo snel mogelijk te zijn voor hun lieveling, om dan begroet te worden met: ‘HOEZO BEN JIJ ER AL, IK BEN NOG NIET KLAAR MET MIJN TEKENING!’

‘Toen ik besliste om mijn kinderen twee dagen per week naar de naschoolse opvang te sturen, wist ik dat mijn mama dat niet oké zou vinden. Dat zorgt tot vandaag voor frictie.’

Nathalie Schittekatte, mama van 2 dochters, auteur, oprichtster en zaakvoerder van Snuggles & Dreams

Vaders staan ook aan de schoolpoort. Deze generatie vaders toont zich sterk betrokken en wil er zijn voor de kinderen. We zien een trage, maar gestage, shift in het maatschappelijke beeld rond de rol van de vader. Ik vergeet nooit hoe mijn eigen grootmoeder zei: ‘Ik zie tegenwoordig mannen achter de kinderwagen lopen, dat is toch raar?!’ Mijn partner antwoordde: ‘Ik vind dat tof. Ik ben er graag voor de kinderen, zeker nu ze nog klein zijn.’

Vaders zijn vandaag aanwezig dan vroeger en uiten ook een grotere wens om betrokken te zijn bij alle opvoedkundige taken. Het klassieke beeld van ‘man met pint in de zetel terwijl vrouw de keuken opruimt’ komt gelukkig nog maar zelden voor. Deze generatie mannen wil dan ook graag helpen, maar net door dat woord ‘helpen’ komen onze haren recht te staan. We zijn er dus nog niet, maar eerlijk? We komen van ver en hebben al grote stappen gezet.

‘Onze kinderen konden in de instapklas nog geen volle dagen naar school gaan. Toen is het eigenlijk begonnen dat mijn man minder ging werken en meer opvang van de kinderen deed. En bijgevolg eten ging maken voor ik thuis was. Hij haalt de kinderen maandag, dinsdag en donderdag op van school. Hij voorziet dan ook het avondeten. Hij gaat woensdagmiddag met onze dochter zwemmen, maar neemt onze zoon ook gewoon mee. Hij is zo’n vader tegen wie je niet moest zeggen waar de pampers lagen en hoeveel melk ze moesten hebben, hij wist dat gewoon. Op vrijdag ga ik de kinderen van school halen en dan zorg ik ook voor het avondeten. Boodschappen doen we om de beurt, afhankelijk van wie de auto heeft. Ik vind het heel belangrijk dat er in een relatie, of huwelijk in ons geval, niets in de weegschaal wordt gelegd. Niet qua aandeel in het huishouden, opvang van de kinderen of het “alleen weggaan met vrienden”.’

Jente, mama van 2 kindjes, kinesiste

En de vrouwen? Die zijn vandaag naast moeder en partner, ook werknemer of ondernemer.

Voltijds of deeltijds, van thuis uit of op locatie. We zitten vandaag met een aantal levende generaties die het met deze shift behoorlijk moeilijk hebben. Dan heb ik het niet alleen over jouw oma, maar misschien ook wel over jouw (schoon)moeder en een aantal van jouw vriendinnen. De ‘goedbedoelde’ opmerkingen klinken bekend: ‘Moeten ze nu alweer naar de naschoolse?’ Of: ‘Hoeveel

dagen gaan ze naar de crèche? Ocharme!’ Ook nog: ‘Die kleintjes maken lange dagen hoor!’ En: ‘Als jij zo laat thuiskomt, om hoe laat eten zij dan?’

Pijnlijk, ja. Maar vaak komt het voort uit onbegrip. Letterlijk: ze begrijpen het niet. Zij kijken door hun eigen bril, vanuit hun referentiekader. Zoals wij het normaal vinden dat er twee kostwinners zijn, was het voor hen normaal dat moeders thuis waren en dat rond zes uur ’s avonds iedereen gegeten had en de keuken keurig opgeruimd was. Dat staat in groot contrast met de huishoudens van vandaag, waarbij de vaders ook vaker hun ouderschapsverlof opnemen, en het eten vaak pas ten vroegste om zes uur op tafel kan staan.

De vorige generatie vindt dat een moeilijk beeld om naar te kijken, omdat hen zo sterk werd voorgeschoteld dat dat niet kon. Als zij dat gedaan hadden, werden ze bestempeld als slechte moeder. Het referentiekader dat ze gebruiken om de wereld te zien en te begrijpen, is eigenlijk geprogrammeerd met de normen en waarden die door hun opvoeding werden gevormd. Wat ze bij ons zien gebeuren, strookt daar nu eenmaal niet mee. Ze vinden dat moeilijk, en benoemen dat ook. Ze willen je dan ook hoogstwaarschijnlijk geen pijn doen met hun opmerkingen, maar wat wij vandaag doen, past gewoonweg niet in het kader dat voor hen jaren heeft standgehouden. Dat inzien kan al helpen om de pijnlijke angel uit de opmerkingen te halen. Wij doorbreken vandaag patronen en referentiekaders. Dat is mooi, maar ook moeilijk: voor hén én voor ons.

Culturele verschillen: waarom ‘je moet het allemaal zelf kunnen doen’ zo hardnekkig klinkt

De druk om dag na dag je werk, je gezin, je huishouden, je relatie, je sociale leven én de nooit verdwijnende mentale load vlekkeloos te combineren, komt waarschijnlijk niet alleen vanuit jezelf, maar ook van de cultuur om je heen. Die fluistert (of schreeuwt) onuitgesproken regels in je oor.

In mijn begeleidingen hoor ik het vaak: ‘Ik moet het toch alleen kunnen.’ We lezen over een *village* (meer daarover in het hoofdstuk ‘It takes a village’), maar waarom voelt dat bij ons niet vanzelfsprekend aan?

Wat zegt onderzoek hierover?

Isabelle Roskam en haar collega's¹ onderzochten hoe vaak parentale stress en burn-out voorkomen. Hiervoor werden ruim 17.400 ouders bevraagd, verspreid over 42 landen. Hun conclusie? In landen zoals België, Nederland en Frankrijk, met sterk individualistische waarden – ‘ik moet het alleen kunnen’, ‘iedereen leeft zijn eigen leven’, ‘neem je verantwoordelijkheid’ – komt parentale burn-out aanmerkelijk vaker voor dan in collectivistische culturen, zoals China, Turkije of Indonesië, waar zorg gedeeld wordt. Daar zeggen ze niet ‘mijn kind’, maar ‘ons kind’.

Een Europees onderzoek² nuanceerde en bevestigde dat patroon: in Noord- en West-Europa zijn autonomie en zelfredzaamheid centrale waarden, terwijl in Zuid- en Oost-Europa juist sociale verbondenheid meer doorweegt.

‘Ik ben kind van migranten. In onze cultuur wordt opvoeden vaak meer samen gedaan, maar mijn ouders waren de eerste generatie hier en hadden weinig familie in België. Ik ben het dus gewend om het zonder groot netwerk te doen.’

Nadia Naji, mama van 1 zoontje, Vlaams parlements lid van Groen

‘Ik heb een Turkse achtergrond. Mijn mama werkte niet tot wij naar school gingen. Mijn schoonmoeder en schoonzus deden hetzelfde. Van beide kanten werd in het begin wel verwacht dat ik eventueel ook een paar jaar thuis zou blijven. Ze zagen dat ik het moeilijk had met jongleren en hebben heel liefdevol voorgesteld: “Wil je niet een paar jaar thuisblijven tot hij naar school gaat?” Ik heb gezegd dat ik het waardeerde dat ze mij dat gunden, maar dat het voor mij niet de juiste keuze was. Ze hebben dat gerespecteerd en zijn het niet blijven herhalen. Voor de rest steunen ze mij volledig in wat ik doe. Mijn mama, schoonmoeder, schoonzus en mijn man staan achter mij.’

Eda, mama van 1 zoontje, teamleader private banking

In België en Nederland is deeltijds werken voor moeders sociaal aanvaard. Zo aanvaard zelfs, dat het bijna automatisch wordt gevraagd wanneer je je zwangerschap aankondigt: ‘O, ga jij dan deeltijds werken? Vier vijfde? Halftijds?’ Dat zijn vragen die mijn partner nooit kreeg. Toen hij vier vijfde ging werken, was de FAQ eerder: ‘Hoelang? En wanneer weer voltijds?’

In Scandinavië is het dan weer normaal dat grootouders actief helpen. Daar bestaat dan ook de mogelijkheid om het ouderschapverlof met hen te delen. In Zuid-Europese landen zoals Spanje en Italië is het ook vanzelfsprekender om het netwerk in te schakelen.

Laat me duidelijk zijn: dit is géén verwijt naar het netwerk dat vandaag misschien minder actief is. Grootouders werken vaak nog of genieten eindelijk van hun welverdiende pensioen. ‘Ons pa heeft het nog nooit zo druk gehad sinds zijn pensioen.’ Of: ‘Ons ma zorgt nog voor mijn oma en opa, die wonen nog thuis’, hoor ik vaak. We zitten met een sandwichgeneratie: de generatie die zowel zorgt voor de opgroeiende kinderen, in combinatie met de zorg voor de (hulpbehoevende) ouders. Daarnaast is dit de generatie die vaak, vanwege de stijgende pensioenleeftijd, zelf nog werkt. Je