

Moeder zijn en een carrière...

HET DILEMMA VAN MODERNE VROUWEN

WERKENDE VROUWEN ZIJN NIET MEER WEG TE DENKEN OP DE ARBEIDSMARKT. MAAR ROND HET DERTIGSTE LEVENSJAAR RIJST BIJ MENIG VROUW EEN GROOT DILEMMA OP: WIL IK KINDEREN OF EEN CARRIÈRE? VEEL VROUWEN VERLIEZEN UIT HET OOG DAT HET OOK ALLEBEI KAN. CAROLINE SERRÉ, EIGENAAR VAN CIC COMPANY – COACHING, INNOVATION & CHANGE, VOELDE DE DILEMMA'S VAN WERKENDE MOEDERS EN ONTWIKKELDE IN 2002 EEN SPECIAAL COACHINGSTRAJECT. WANT VROUWEN EN CARRIÈRE: DAT MOET SAMEN KUNNEN. AAN HET WOORD IS CAROLINE, OVER MOEDER ZIJN, CARRIÈRE MAKEN EN HET HERVINDEN VAN EEN GEZONDE BALANS.

De vrouwen van Caroline

"De vrouwen die bij ons aankloppen zijn veelal goed opgeleid en hebben de wens iets met hun professionele ambities te doen. Zij voelen zich in een spagaat komen en merken dat ze uit balans raken, waardoor ze zakelijk noch privé voldoening halen uit dat wat ze beogen: de perfecte moeder, werknemer, manager, etc. Zij komen dus voor reflectie over datgene wat hen werkelijk drijft, iets wat ze even kwijt zijn. Want als je mentaal en fysiek uit balans bent, dan weet je op een gegeven moment gewoon niet meer waar je het zoeken moet. Veel vrouwen besluiten op dat punt te stoppen met werken. Zij komen door oneigenlijke redenen thuis terecht,

bemerken dat ze vanwege concessies niet meer werken en missen 'iets'. Dat begint te knagen en ze krijgen opnieuw een conflict met zichzelf."

Vier elementen voor balans

"Als je kijkt naar moeder zijn en carrière maken onderscheiden wij een aantal elementen die van invloed zijn op een evenwichtige balans. Vrouwen stellen vaak allemaal dezelfde vragen: hoe krijg je het voor elkaar? Hoe regel je het? Hierdoor krijg je het idee dat vrouwen een gezin vooral in praktisch opzicht ingewikkeld vinden. Maar de echte kern zit ergens anders en heeft te maken met echte moederschapideologie. Wanneer ben je een goede moeder, waaraan moet je

voldoen, wat verwacht de maatschappij van je? Moeders zijn erg gevoelig voor de mening van anderen.

Het tweede element is gewoon het moeder zijn zelf. Wat vind je belangrijk ten aanzien van je gezin, wat vinden jij en je partner belangrijk, wat zijn jullie waarden bij het opvoeden van je kinderen. Maar ook hoeveel je de kinderen wilt laten opvangen door anderen. Het gaat echt om het moeder zijn zelf, wat jij belangrijk vindt en waar jij je goed bij voelt.

Het derde element waar we naar kijken: wat zijn je ambities en talenten, hoe zou jij je professioneel willen ontwikkelen, waar krijg je energie van als het gaat om werk? Ook kijken we naar ambities die je nog wilt waarmaken of naar dromen die er altijd al zijn geweest.

Spitsuur

"De tijd dat je kinderen krijgt is gewoon heel druk. Je bent meestal rond de dertig en hebt een jaar of zes arbeidservaring. Je komt in de positie waarin meer van je verwacht wordt en leert je eigen ambities herkennen. Het is een fase waarin je ook zakelijk gezien aan het groeien bent en dan komen daar ook nog kinderen bij. Je bent in het spitsuur van je leven, nergens in je leven zal het ooit nog zo druk zijn."

"Soms zijn maar zes of zeven gesprekken nodig om iemand op het juiste spoor te zetten. Het kan ook dat er inzichten ontstaan die je moet verwerken door het effect zelf te ondergaan."



Het vierde element valt bijna altijd buiten de boot in de periode dat je net moeder bent geworden: het 'ik'. Het 'ik' gaat over de tijd die je hebt voor jezelf, over sociale contacten, over tijd om te sporten of over niks doen en een tijdschrift lezen op de bank. Hoe gaat het eigenlijk met jou zelf? Want als moeder ben je er vooral voor anderen: voor je kinderen, je partner en voor je werk. Daarmee is 100% van je tijd gevuld."

Cirkels

"Wij kijken altijd naar deze vier elementen en maken daar vier cirkels van. Daar waar die cirkels elkaar raken op alle punten, zit de kern. Daar ligt je grootste gevoeligheid. De 'hoe' vraag zit om deze cirkels heen. De grap is dat als je die vier cirkels hebt uitgewerkt en je weet wat er speelt op een bepaald gebied, de 'hoe' vraag niet meer opportuun. Als de ideologie je niet beïnvloedt, de gezinssituatie stabiel is, je ambities hebt en je genoeg tot jezelf komt, regelt de rest zich vanzelf. Dus als je in de kern weet wat je wilt, krijg je daar zoveel energie van dat het praktische aspect veel minder een issue wordt."

Iedereen is anders

"Onze aanpak is heel individueel. Mijn bedrijf werkt met een team van totaal zevenentwintig coaches in het hele land, die allemaal een eigen benadering hebben, maar altijd werken vanuit de vier elementen. Ik bekijk na het eerste telefonisch contact welke coach het beste bij de cliënt en haar vraag past. Er zijn dus veel individuele mogelijkheden, ieder mens is toch anders. De één laat ik iets creatiefs doen, de ander verwijst ik door naar yoga. Ik werk bijvoorbeeld ook veel met mannen. Zij vinden het soms prettig om naast elkaar te lopen en niet direct oogcontact te hebben. Dan gaan we gewoon een wandeling maken."

Het juiste spoor

"Soms zijn maar zes of zeven gesprekken nodig om iemand op het juiste spoor te zetten. Het kan ook dat er inzichten ontstaan die je moet verwerken door het effect zelf te ondergaan. Er kwam bijvoorbeeld iemand bij mij die op de rand stond van een burnout. Zij vertelde me dat ze zich door de inzichten kon overgeven aan haar vermoeidheid. Volgens haar heeft ze het hele weekend in bed gelegen. Ze kon niets meer. Dat is heel goed, maar niet leuk. Een Coachtraject ondergaan is hard werken. Je moet wél willen en dingen onder ogen zien. Meestal levert het uiteindelijk energie op, maar soms moet je even door een dal."

Caroline in balans

"Ik heb ook af en toe een moment van reflectie nodig. Dat zit hem niet alleen in gesprekken met anderen maar ook in ongeloflijk genieten van sporten, dat brengt mij in balans. Mijn dochters kunnen inmiddels alle drie zonder zijwieltjes fietsen. Soms ga ik vijf kilometer rennen en dan fietsen drie meisjes om mij heen om mij te coachen. Daar kan ik zo van genieten! Is dat egoïstisch? Nee, zij vinden het geweldig. En dus heb ik op dat moment iets heerlijks voor mezelf én ik ben bij mijn kinderen die het leuk vinden. Dat is een mooie manier om tot mezelf te komen. Maar ik moet eerlijk zeggen dat ik af en toe ook wel tegen mijn grenzen aanloop en denk 'Jeetje, waar ben ik mee bezig.' Het hoeft ook niet altijd helemaal in evenwicht te zijn. Een disbalans helpt je om opnieuw de kaarten te schudden."

Meer weten?

Kijk op www.ciccompany.nl

Daar kun je precies zien wat voor coachtrajecten Caroline en het team van zevenentwintig coaches nog meer verzorgt. Bellen met Caroline Serré kan ook: 020 659 9070.

Vrouwen aan boord

“98% van onze opdrachtgevers zijn bedrijven die vrouwen naar ons doorsturen. Het is in hun belang om die vrouwen in effectiviteit te behouden. Zij zien gewoon in dat deze vrouwen door goede begeleiding lekkerder in hun vel blijven zitten en proberen ze, in het spitsuur van hun leven, toch aan boord houden. Met dat doel schakelen ze ons in. Maar we kijken naar wat goed is voor iemand. Als blijkt dat de drijfveren op dat moment niet bij een carrière liggen, dan is het juist prima om een tijdje gas terug te nemen.”

Het schuldgevoel

“Dat is hét fenomeen waar onze mannen gelukkig niet of nauwelijks last van hebben. Ik denk dat het gewoon het diepste gevoel is wat een moeder gemakkelijk krijgt. De ideologie komt weer om de hoek kijken: ben ik er genoeg voor mijn gezin, krijgen mijn kinderen wel genoeg aandacht van mij, krijgen ze wat ze nodig hebben en geef ik mijn werkgever wel voldoende van mezelf nu ik minder ben gaan werken. Het speelt een absolute rol en waar het door komt? Ik heb het gevoel dat het dichterbij vrouwen zit dan bij mannen. Het zal altijd een rol spelen, maar als je je drijfveren kent, kun je dealen met deze schuldgevoelens. Ik ben geneigd om te zeggen: ‘Accepteer dat schuldgevoel af en toe als een onverwachte emotie die om de hoek komt kijken en soms als een lastige peuter om je heen hangt.’ Als je dan contact maakt met je drijfveren, weet je waar je het voor doet.”

Nederlandse vaders?

“Ik ben positief omdat jonge vaders be-

hoefte hebben aan balans tussen werk en gezin. Zij willen vaak ook vier dagen werken. Het model van allebei vier dagen werken en drie dagen opvang voor de kinderen, wordt steeds meer gezien als ideaal omdat beide door kunnen gaan met de carrière. Bedrijven moeten open staan voor de vragen en wensen van deze nieuwe generatie ouders. Het mooiste wat bedrijven zouden kunnen doen is de woorden ‘parttime werken’ veranderen in ‘flexibel werken’. Als je deze werknemers meer ruimte geeft, is dat voor beide partijen de beste manier om het gewenste resultaat te bereiken.”

De verrassing van binnen

“Wat mij iedere keer weer oprecht raakt, is dat mensen zo verbaasd kunnen zijn van

mee kunnen. Wij leren geen dingen aan, maar laten je zien hoeveel kracht, power, inspiratie, talent, creativiteit, muzikaliteit of andere dingen je in je hebt. Hierdoor kom je dichterbij jezelf.”

Advies voor aanstaande moeders

“Blijf dichtbij jezelf. Bespreek samen met je partner wat jullie belangrijke waarden vinden voor je gezin. En de rest is gewoon ervaren. Je kunt niet voorzien wat het met je doet als je zo’n kleine kabouter in je handen hebt. Wat ik wel wil adviseren: neem geen beslissingen in de vijf maanden na de bevalling. Het grote zorghormoon zit dan nog zo in je systeem dat iedere keuze daarvoor wordt beïnvloed. Dus neem geen beslissingen en kom eerst lekker terug. Geniet er van, want het is ook heel erg leuk.”

