

# INHOUD

Voorwoord .....	6
-----------------	---

## **1** Kinderen: een blok aan je been of geven ze je vleugels?

1. Werk en moederschap kunnen elkaar verrijken .....	14
2. <i>The struggle is real</i> – en misschien wel een cadeautje .....	26
3. Hoe zit het dan met die vleugels? .....	44

## **2** Het succesrecept

Succesfactor n° 1: Ken jezelf (en wees lief) .....	69
Succesfactor n° 2: Word een optimist (of blijf het) .....	85
Succesfactor n° 3: Maak keuzes (en twijfel) .....	99
Succesfactor n° 4: Laat los (of laat het op z'n minst vieren) .....	121
Succesfactor n° 5: Durf te vragen (het mag echt) .....	135
Succesfactor n° 6: Stop de <i>guilt game</i> (daar wordt niemand beter van) .....	145
Succesfactor n° 7: Focus (op wat je doet en waar je bent) .....	156
Succesfactor n° 8: Wees een team (geen concurrenten) .....	169
Succesfactor n° 9: Creëer een energieke omgeving (laat het niet lekken) .....	184

## **3** Challenges

Het is nooit af, dus aan de slag! (in negen weken weer op de rails) .....	204
Dankwoord .....	217
Eindnoten .....	220

# VOORWOORD

Jaren geleden, toen ik hoogzwanger was van mijn dochter Keet, schreef ik een column over het aankomend moederschap. Ik observeerde daarin moeders die ik op vakantie trof. Ik zag vooral moeders die heel veel 'nee' zeiden tegen hun kinderen en die met hun ziel onder hun arm aan de rand van het zwembad zaten, terwijl de vaders met hun kinderen aan het dollen en lachen waren. Bang voor wat mij te wachten stond besloot ik de blog met: 'Ik wil geen echte moeder zijn. Laat mij maar de vader zijn!' En toen werd ik moeder. Aanvankelijk nog compleet met roze wolk, maar twee jaar later was ik veranderd in mijn eigen nachtmerrrie en zat ik - compleet met afhappende mondhoeken - onder een palmboom in Bali. Daar moest ik onder ogen zien dat ik mezelf gruwelijk voorbij was gelopen.

Toen Keet geboren werd, werkte ik al zo'n dertien jaar als schrijftrainer bij een trainingsbureau. Ik reisde met mijn leaseauto het hele land door om accountants, postbodes, consultants, ambtenaren en belastingadviseurs te leren hoe ze klantgerichter, leesbaarder en overtuigender moesten schrijven. Een baan die op dat moment perfect bij me paste. Ik had er lol in, maakte carrière, groeide van junior trainer naar senior trainer en werd uiteindelijk teammanager. Maar na de geboorte van Keet begon er iets te kriebelen. Het werk dat ik lang met veel liefde en enthousiasme had gedaan leek minder te passen. Van hot naar her rijden en met trainingsmateriaal slepen werd minder aantrekkelijk toen ik een baby thuis had. Bovendien raakte ik door de laatste economische crisis en bijbehorende reorganisatie mijn functie als teammanager kwijt en werd ik weer 'gewoon' trainer. Dat bleek vruchtbare grond voor ongenoegen. Er was vervolgens maar één telefoontje van een headhunter nodig voor een carrièreswitch. En zo werd ik kennismanager bij PricewaterhouseCoopers, in een van de strakke hoge kantoorgebouwen aan de Amsterdamse Zuidas. Dagelijks reed ik in mantelpak over de A2 van Utrecht

## VOORWOORD

naar Amsterdam voor een baan die me prima afging, maar waar mijn hart niet sneller van ging kloppen. Ik miste het schrijven, het 'pielen' aan teksten.

Het was een dik jaar later – Keet was inmiddels bijna twee – dat ik dus met een lijf vol stress op dat mooie strand in Bali zat. Daar drong het tot me door: er moesten dingen anders. Totaal niet uitgerust ging ik na de vakantie terug naar de hoge glazen toren. Mijn leidinggevende – zelf moeder van twee kleine kinderen – keek me bezorgd aan en vroeg wat er aan de hand was. Vroeg wat ik eigenlijk nog voor mezelf deed. Wat ik leuk vond om te doen. Ik keek haar met een glazige blik aan: ik wist het niet meer, ik was de draad kwijt. Ik begon een zoektocht om mezelf terug te vinden, compleet met therapie en coaches. En bedacht dat ik mijn oude liefde, het schrijven, weer wilde oppakken. Ik schreef me in voor een cursus verhalen schrijven, waar ik elke dinsdagavond vol energie (hé, waar kwam die vandaan?) naartoe fietste. Ik deed af en toe mee aan een schrijfwedstrijd. En toen ik (weer wat jaren later) een schrijfwedstrijd van *de Volkskrant* won (hoe cool was dat?), gingen de stemmetjes in mijn hoofd luider roepen.

Langzaam groeide het plan om schrijver te worden. Zou ik stoppen met werken en de stap wagen? Ik sprak het plan hier en daar hardop uit. Geleidelijk aan begon ik er zelf in te geloven. Ik begon te sparen voor het geval ik echt zou stoppen met werken. Ik liet me niet ontmoedigen door een 'echte schrijver' die na een schoolpleingesprekje spottend op Twitter schreef: 'Ik ontmoet hier Elsbeth en ze is eigenlijk schrijver.' Ik laste nog even een pauze in omdat ik onverwacht zwanger raakte van mijn zoon Teun. En ik hakte de knoop door toen Teun er eenmaal was.

In oktober 2010, net bevallen, zegde ik uiteindelijk mijn baan als kennismanager op. Ik had wat geld opzijgezet, mijn man Henno had een goede vaste baan. Ik durfde de sprong wel te wagen. Ik ging als zelfstandig commercieel tekstschrijver aan de slag en voor Uitgeverij Snor mocht ik een boek voor moeders gaan schrijven!

Voor dat boek maakte ik continu aantekeningen van wat ik maakte en waar ik tegenaan liep met baby Teun. Ik interviewde deskundigen, praatte met vriendinnen over het moederschap, en

in het voorjaar van 2012 verscheen *Relax Mama!*, een boek met 101 tips om een relaxte moeder te worden, te zijn en te blijven. Een boek dat ik jaren daarvoor zelf goed had kunnen gebruiken.

Om het boek te promoten besloot ik samen met de uitgeverij op Facebook de 'Club van Relaxte Moeders' te beginnen. 'Met hoeveel volgers ben je tevreden?' vroeg mijn man toen ik met mijn laptop op de bank dingen aan het bedenken was voor de club. 'Geen idee,' antwoordde ik. 'Vierhonderd of zo?' Wist ik veel dat we daar al razendsnel aan zouden zitten en dat de club een jaar later al zo'n achtduizend leden zou hebben? En drie jaar later de 100 000 volgers zou aantikken?

De Club van Relaxte Moeders bleek niet alleen een succes, het gaf mij bovendien de mogelijkheid om, ook al was mijn boek af, toch iets met mijn dagelijkse hersenspinsels te doen. En zo bleef ik, geïnspireerd door mijn leven met twee kinderen, Relax Mama-achtig dingen bedenken, terwijl ik ondertussen mijn geld verdiende als tekstschrijver voor verschillende onderwijsorganisaties en andere klanten. Tot ik ontdekte dat ik met de Club van Relaxte Moeders misschien óók wel geld kon verdienen.

Toen de Facebookpagina in 2015 bijna 100 000 volgers had, kreeg ik steeds meer vragen en verzoeken, en wisten steeds meer mensen die moeders wilden bereiken mij te vinden. Langzaam vormde zich in mijn hoofd het idee dat ik er meer van kon maken dan een uit de hand gelopen hobby. Ik ging op zoek naar de mogelijkheden en belandde in de wereld van het bloggen. Een nieuwe wereld waar ik nog niets van snapte. Hoe kon je van je hobby je werk maken? Ik typte op Google in: 'Hoe kun je geld verdienen met bloggen?' Ik zocht naar blogs over bloggen. Ik ging met verschillende partijen praten. En uiteindelijk, eind 2015, zette ik de stap om de Club te professionaliseren en van mijn hobby mijn werk te maken. Dat pakte goed uit. Ik nam langzaam afscheid (soms met pijn in mijn hart) van mijn freelance tekstschrijfklussen en werd fulltime blogger. Inmiddels kan ik leven van de inkomsten van mijn blog. En belangrijker nog: kan ik elke dag doen wat ik het liefst doe.

## VOORWOORD

Pas een tijd na de verschijning van mijn boek en het ontstaan van de Club van Relaxte Moeders realiseerde ik me dat dit alles één groot antwoord was op het schrikbeeld dat ik van het moederschap had gehad voordat ik kinderen kreeg.

Hoewel *Relax Mama!* op het eerste gezicht misschien een oppervlakkig boek met 101 grapjes lijkt, had ik er een heel duidelijke boodschap mee: neem jezelf niet té serieus (blijf lachen om je eigen ongemak en ellende, en voorkom afhangerende mondhoeken) én blij jezelf serieus nemen. Oftewel: vergeet jezelf niet, zoals ik in mijn eerste jaren als moeder wel had gedaan.

Ik weet natuurlijk niet wat er van mij geworden was als ik geen kinderen had gekregen. Grote kans dat ik dan ook was gaan schrijven. Maar de komst van mijn kinderen heeft me in elk geval een onderwerp gegeven en inzichten die voor mij de moeite waren om over te schrijven. Mijn kinderen hebben me richting gegeven. Ze hebben me op een pad gebracht dat heel goed bij me past en me succesvol heeft gemaakt.

Eindigt het sprookje hier? Niet bepaald. Ik was dan wel goed bezig om die mondhoeken omhoog te krijgen, maar er bleek nóg een beeld te zijn waar ik iets aan wilde doen. Dat realiseerde ik me toen ik in Portugal mijn verhaal mocht vertellen op het Martinhal Family Brand Event, een congres met verschillende sprekers die carrière en ouderschap succesvol combineren.

De zaal is gevuld met hoofdzakelijk vrouwen. Ik hoor Spaans, Duits en Engels om me heen. Het verhaal dat ik zo meteen ga vertellen is mijn eigen geschiedenis, mijn eigen ontwikkeling, en ik ken het als mijn broekzak. Maar ik vind het, hoewel ik niet echt last heb van plankenkoorts, toch spannender dan normaal, omdat het in het Engels moet. Ik probeer me te concentreren op de sprekers voor mij. Chitra Stern, onze gastvrouw en oprichter van Martinhal, het resort in Portugal waar de conferentie wordt gehouden, is de eerste spreker. Ik luister bewonderend naar haar verhaal. Hoe zij en haar man uit Maleisië naar Portugal verhuisden omdat ze hier hun droom-

resort wilden bouwen. En hoe dat lukte in tijden van crisis, terwijl ze ook nog vier kinderen op de wereld zetten.

Daarna volgt Paul Lindley, een succesvolle Britse ondernemer die het biologische babyvoedingsmerk Ella's Kitchen oprichtte. Paul wilde dat zijn dochter (en haar generatie) opgroeide met gezond eten, maar kwam er als vader achter dat dat niet altijd eenvoudig is. Door naar eten te kijken vanuit het perspectief van zijn dochter, kwam hij op zijn '5-zintuigen aanpak' van eten. Dit is het uitgangspunt geworden voor de producten van Ella's Kitchen: gezonde producten, met interessante texturen, en verpakkingen met namen en kleuren die kinderen leuk vinden. De filosofie van Paul Lindley achter babyvoeding sloeg aan en Ella's Kitchen werd een hit in Groot-Brittannië. Het is inmiddels het nummer één babyvoedingsmerk en wordt in meer dan veertig landen over de hele wereld verkocht.

Dan mag ik het podium op. En vertel mijn verhaal.

De hele dag hoor ik daar in Portugal inspirerende verhalen, en ik ontdek dat ik niet de enige ben die een succesvolle carrière te danken heeft aan zijn of haar kinderen. Het congres en de verschillende sprekers geven me energie. En geïnspireerd om verder te denken over het onderwerp moederschap en carrière reis ik de volgende dag terug naar huis.

.....

**BEDOELDE U  
'MOEDERSCHAP  
COMBINEREN  
MET WERK?'**

.....

Eenmaal terug in Nederland bereid ik me voor op een panel-discussie over vaderschapsverlof. Of eigenlijk het gebrek daaraan.

Ik typ op Google de woorden: 'Vaderschap combineren met werk' in, waarop Google mij antwoordt: 'Bedoelde u *moederschap?*' Ik geef Google zijn (of haar?) zin en zoek op 'Moederschap combineren met werk'. Dat levert vooral zuchtverhalen op. Het is 'lastig, lastig' en 'zwaar'. Nu ik net zo geïnspireerd door alle mooie verhalen terug ben uit Portugal, word ik zittend achter mijn laptop in Nederland een beetje treurig van de toon die in de media overheerst als er over dit onderwerp wordt geschreven en gesproken. In Portugal had ik verhalen gehoord over hoe kinderen je wereld kunnen verruimen en ze je juist kunnen inspireren. Ik denk terug aan de Portugese Mariana Duarte-Silva, die in Lissabon de überhippe creatieve *hub* Village Underground neerzette in een tijd dat ze ook drie kinderen kreeg. En de Ierse Niamh Sherwin Barry, die vertelde over de Fairy Doors, vrolijk gekleurde 'elfendeurtjes' die je tegen je muur kunt zetten, die ze ontwikkelde samen met haar beste vriendin en hun mannen, en waarvan er inmiddels meer dan 500 000 zijn verkocht. Maar op het scherm van mijn laptop zie ik voornamelijk artikelen waarin kinderen vooral worden gezien als blok aan het been van de werkende ouder. En als je een boodschap maar vaak genoeg hoort, bestaat het gevaar dat je die nog gaat geloven ook. Zo komen we nooit van die afhangerende mondhoeken af. Tijd voor wat tegengeluid, wat mij betreft!

En zo begint het weer te borrelen in mijn hoofd. Als we terugrijden van een wintersportvakantie en ik met een leeg hoofd en nieuwe energie op de bijrijdersstoel zit, begin ik, net als ik bij *Relax Mama!* deed, weer aantekeningen te maken in mijn telefoon. Ik denk aan Sylvia Kirschenmann, de organisator van deze wintersportvakantie, die ik net bij ons appartement in Tignes gedag heb gezegd. Een echt rolmodel in hoe zij het moederschap 'gebruikte' om haar droom te verwezenlijken. Ik denk aan andere inspirerende vrouwen die ik ken, zoals Mariëlle Beckers, die naast moeder van zeven kinderen ook nog eens een bloeiende pedagogische praktijk heeft. Aan Anne Schreuder, die een fantastische baan bij Shell heeft en daarnaast zichtbaar geniet van het moederschap. Aan Rianne van Essen, die geïnspireerd door het moederschap de succesvolle

webshop Gezinnig begon. Ik schrijf alle namen op van inspirerende vrouwen die ik de laatste jaren heb ontmoet. Vrouwen die totaal niet passen bij het schrikbeeld dat in de media van werk en moederschap wordt geschetst. Ik besluit hen te gaan opzoeken en te gaan interviewen. Ik besluit de wereld de mooie kant van werk en moederschap te laten zien. Compleet met rolmodellen.

In dit boek lees je niet alleen mijn verhaal, maar ook de verhalen van tientallen anderen. Je leest hoe ik niet alleen door deze interviews, maar ook door een berg aan wetenschappelijk onderzoek en publicaties er nog meer van overtuigd ben geraakt dat moederschap je werk kan verrijken en andersom. En ja, in dit boek lees je ook hoe moeilijk het een het ander kan maken, en dat dat niet gek is. Dit alles in deel 1. Het idee voor deel 2 van dit boek ontstond tijdens de interviews en gesprekken die ik de afgelopen twee jaar met moeders heb gevoerd. Want tijdens deze gesprekken zag ik steeds meer een rode draad. 'Mijn' rolmodellen vertoonden nogal wat overeenkomsten, die ik ging categoriseren, bundelen en uitwerken. En zo ontdekte ik al schrijvende geheel per ongeluk de succesformule voor meer geluk in werk en moederschap.

Je hebt dit boek vast niet voor niets gekocht, gekregen of geleend. Weet: jij bent niet de enige die zich wel eens afvraagt of je het allemaal wel goed doet en hoe het in vredesnaam beter kan. Ik hoop dat mijn reis en de succesvolle verhalen van andere vrouwen je kunnen helpen en inspireren. Ik geloof dat het mogelijk is om balans, geluk en heel veel plezier te hebben in werk en moederschap, ook voor jou. *Mom, you can!*



# 1

**KINDEREN:  
EEN BLOK  
AAN JE  
BEEN OF  
GEVEN ZE JE  
VLEUGELS?**

**1**

**WERK EN  
MOEDER-  
SCHAP  
KUNNEN  
ELKAAR  
VERRIJKEN**

*'Carrière en gezin combineren is niet eenvoudig.'*

*'Een balans vinden tussen werk en privé is  
een wereldwijd probleem.'*

*'Inkomen vrouw daalt sterk na eerste kind.'*

*'Jammer dat deeltijdwerken de norm is onder vrouwen.'*

*'De combinatie van werk en gezin is te zwaar:  
ruim driekwart van de moeders vindt het moeilijk  
tot onmogelijk.'*

Het is een greep uit de krantenkoppen die tevoorschijn komen als ik op Google zoektermen als 'werk en moederschap' of 'carrière en moeders' intyp. De berichten die de media domineren zijn op z'n zachtst gezegd niet erg vrolijk en motiverend. De dominerende gedachte lijkt te zijn: als je een drukke baan hebt, heb je minder tijd en energie voor de kinderen. En de moeder die een zwik kleine kinderen heeft, kan er geen volwaardige baan bij hebben. En passant krijgen we ook nog een waarschuwing omdat 'we' te veel in deeltijd werken, en de berichten over ons salarisniveau zijn ook niet om vrolijk van te worden. Deels klinkt het logisch - dat we het druk hebben en zo. En dat combineren een zware taak is. Maar toch geloof ik het niet. Ik denk aan mijn vriendin Mariëlle Beckers, die maar liefst zeven (ja, zeven!) kinderen op de wereld zette en een groot inspirerend voorbeeld is voor hoe zij én een leuke moeder is én een bloeiend werklevens heeft. Ik denk aan zo'n beetje al mijn vriendinnen. Aan de werkende vrouwen met kinderen die ik de afgelopen jaren heb ontmoet. Dat zijn eigenlijk allemaal vrolijke vrouwen. Die het af en toe pittig hebben, maar die over het algemeen positief door het leven gaan en leuk werk met plezier doen. Vrouwen die er bovendien niet aan zouden moeten denken hun baan aan de wilgen te hangen nu ze kinderen hebben. Dat lijkt toch niet te stroken met de krantenkoppen die me vanaf mijn beeldscherm toeschreeuwen?