

MEREL KOONING

MAMA RIJDT EEN BENTLEY



Voor vrouwen die **alles** willen
en zich door **niets** laten
tegenhouden



Voor mijn liefhebbende ouders, mijn man en mijn kinderen die mij steunen,
van wie ik mag leren en die mij helpen mijn doelen te bereiken.

Ook wil ik mijn enorme waardering en dank uitspreken naar Valeska Hovener
en Ap van Rijsoort – geweldig dat jullie mij hebben geholpen om mijn verhaal
op schrift te zetten.

Uitgever: S2uitgevers

Redactie: Valeska Hovener en Ap van Rijsoort

Ontwerp omslag & binnenwerk: Ap van Rijsoort, Scribent.nl

Tekening omslag: iStock.com/Salvadorova

Druk en afwerking: Tipo Print

ISBN 978 94 92528 38 4

NUR 801

Copyright © 2020 Merel Kooning

www.S2uitgevers.nl

Als je dit boek onder de scanner of het kopieerapparaat legt, vraag je dan af of dit recht doet aan alle uren werk die aan dit boek zijn besteed. Het overnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren kunnen een bijdrage overmaken aan Stichting Reprorecht. Twijfel je hierover of wil je (delen van) dit boek overnemen voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

INHOUD

Inleiding	9
1 Ontrommel je leven	17
2 Wens, droom, doe	41
3 Overwin je angsten	67
4 Houd je lijf en geest gezond	99
5 Houd je relatie succesvol	135
6 Combineer je kroost en carrière	169
7 Definieer je rolmodellen	195
8 Onderneem!	211
Nawoord	245
Literatuurlijst	247

INLEIDING

Het is 1 januari 2014 als ik besluit om dit boek te schrijven. Het zit al langer in mijn hoofd en nu zie ik een goede reden om het daadwerkelijk te doen. Een nieuw en fris jaar staat voor de deur: dit jaar word ik vijfendertig, een kroonjaar, en als kers op de taart verwacht ik mijn tweede kindje. Ik zit in ons vakantiechalet in Zwitserland. De open haard knettert gezellig en ik heb me met mijn dikke buik in een stoel genesteld. Nog een paar weken en dan wordt ons tweede wereldwondertje geboren. Weer een jongetje, dat weten we al. (Inmiddels hebben we er daar drie van!) Ik mijmer een beetje over het afgelopen jaar; dat vind ik tijdens de feestdagen altijd heerlijk om te doen. Lekker terugkijken op wat is geweest en vooruitkijken naar wat komen gaat, reflecteren en plannen maken. Tenslotte ben ik tandarts, ondernemer, kunstenaar en springruiter: plannen heb ik genoeg.

Al mijmerend kom ik tot de conclusie dat ik eigenlijk alles heb wat mijn hartje begeert. Ik ben gezond en – al zeg ik het zelf – zie er nog prima uit voor mijn leeftijd, afgezien van mijn dikke buik. Ik ben getrouwd met een leuke man, heb een schat van een zoontje, een te gek goedlopend tandartsbedrijf, lieve en geïnteresseerde ouders, een gelukkige broer en zus, een aardige schoonfamilie, leuke hobby's

en gezellige buren en vrienden. Ook ontbreekt het mij op materieel gebied aan niets. Ik woon erg mooi, heb een eigen zwembad, een tweede huis in het buitenland en rijd een leuke auto. 'Een Bentley?' hoor ik je vragen? Nee, nog niet. Maar die staat op mijn *wish list*, dus die komt er zeker. Ik heb zoveel welvaart om mij heen dat ik me, afgezien van die Bentley, niet kan bedenken wat ik nog zou kunnen wensen. En dat is best uniek voor iemand van mijn leeftijd, realiseer ik mij. Natuurlijk heb ik hier en daar nog wat wensjes, maar die zijn klein. De grote, belangrijke ambities in mijn leven heb ik stap voor stap zelf waargemaakt. En daar ben ik heel bewust en van jongs af aan mee bezig geweest.

Als dochter van een leraar en een huisvrouw had ik een gelukkige jeugd. In mijn ouderlijk huis heerste een traditionele rolverdeling. Mijn moeder kookte, streek, waste af, deed de boodschappen en zorgde ervoor dat het ons aan niets ontbrak. Mijn vader werkte hard, maaide op zaterdag het gras, zette de klike buiten, hielp ons met het huiswerk en stak op oudejaarsavond het vuurwerk af. Ik woonde samen met mijn ouders, oudere broer en zus in een rijtjeshuis in een doorsneewoonwijk in de Randstad, met een voor- en achtertuin.

Van huis uit werd ons geleerd niet met geld te smijten. Vaak genoeg moesten we opletten of we wel alles konden rondbreien. We gingen weliswaar op vakantie, maar bescheiden. We kregen met sinterklaas een kadootje, maar binnen de perken. Omdat muziek in mijn familie een belangrijke rol speelt, mocht ik op dwarsfluitles. Ik zat ook op een sportclubje, niets overdreven – mijn ouders vonden het beslist niet nodig om op sportief vlak grote ambities te hebben.

Als kind knipte en plakte ik van alles in elkaar. Als ik wist dat ik bij mijn neefjes en nichtjes ging logeren, kwam ik altijd aanzetten met een tas vol zelfgemaakte kadootjes. Ik werd supergelukkig van mooie dingen maken. En dat word ik nog steeds. Dat is ook de reden dat ik voor de tandheelkunde heb gekozen: ik word vrolijk van iets mooier maken, dus ook van het verfraaien van iemands gebit.

In mijn middelbareschooltijd verslechterde de buurt waarin we woonden. De sfeer werd grimmiger en er gebeurden vervelende dingen. Zo stond de auto van mijn vader op een ochtend totaal uitgebrand op het pleintje. Er ontstonden spanningen tussen de buurtbewoners en we voelden ons er niet meer veilig. Vooral mijn vader leed hier erg onder. Als hoofd van het gezin voelde hij zich verantwoordelijk voor onze veiligheid. Maar verhuizen was om financiële redenen niet mogelijk. We zaten klem. Het was voor ons gezin een nare periode. Ik besloot in die tijd dat ik later in een vrijstaand huis zou gaan wonen, waarin ik me veilig voelde en dat van alle gemakken was voorzien. Ik zou een luxueus en comfortabel leven leiden en het zou mij nooit meer aan geld ontbreken.

Door vanaf mijn twaalfde jaar hard te werken, hard te studeren, niet bang te zijn om snoeihard op mijn muil te gaan, kansen te zien en die te pakken, vertrouwen te hebben, dingen te doen waar ik happy van word en in mezelf te geloven, ben ik gekomen waar ik nu ben. Ik ervaar nu elke dag de ruimte en rijkdom om me heen, in de breedste zin van het woord. Al is het alleen al omdat ik mij omringd heb met mensen die mij helpen bij het bereiken van mijn doelen en die mij de ruimte geven om mijzelf te kunnen zijn.

In mijn Zwitserse vakantiehuis leun ik nog eens achterover in mijn luie stoel en denk ik na over het nieuwe jaar dat voor de deur staat. Zoals elke vakantie heb ik ook nu weer een flinke stapel managementboeken meegezeuld. Ik ben namelijk al een tijdje op zoek naar een methode om mezelf en mijn omgeving, gek genoeg, nóg meer te verbeteren. Ik heb op mijn boekenplank een hele rits van dit soort 'omhoogwerkboeken' staan, maar ik kan mij meestal niet goed identificeren met de auteur. Het is opvallend dat deze boeken 99 van de 100 keer door een vent zijn geschreven. En die paar managementboeken die door een vrouw zijn geschreven, gaan dan vooral over het gevreesde glazen plafond in het bedrijfsleven. Iets waarvan ik met mijn eigen tandartspraktijk en bijna vijftien man personeel heel weinig last heb.

Ook reppen schrijvers van managementboeken niet of nauwelijks over het combineren van een carrière met het moederschap. Wellicht omdat ze zelf geen kinderen hebben of dit – als man – geen issue vinden. Ook met buitenlandse boeken kom ik niet veel verder. Er wordt veel geschreven over zaken als 'de ladder opklimmen', maar dan op hakken, bedoeld voor vrouwen die vechten voor hun gelijkwaardigheid aan mannen. Natuurlijk heb ook ik gelijkwaardigheid hoog in het vaandel staan, maar ik moet zeggen dat ik hier nooit problemen mee heb. Maar als vrouw heb ik wél een andere kijk op veel zaken. Genoeg reden om dat boek gewoon zelf te schrijven, dacht ik. Het lijkt me een leuke uitdaging en de perfecte combinatie: tijdens mijn verlofdagen de zorg voor m'n tweede kind en intussen lekker doortikken. Ik zie het helemaal zitten, daar in dat Zwitserse chalet!

Inleiding

Als thuis de romantische roes van feestdagen, kerstkransjes en olieballen verdwenen is, kom ik weer in mijn doe-modus van de werkweek en schuiven mijn plannen voor mijn eigen boek langzaam naar de achtergrond. Mijn buik blijft groeien en het afronden van mijn werk om met zwangerschapsverlof te kunnen gaan, eist al mijn aandacht op. Dan spreek ik op een nieuwjaarsreceptie een vriend van mijn buurman. Hij vertelt dat hij ook ondernemer is geweest én een boek heeft geschreven. Ik hang meteen aan zijn lippen en vraag hem van alles omtrent het schrijven en het uitgeven van een boek. Hij geeft me het goede en logische advies om 'gewoon te beginnen' met schrijven. Ik ben een beetje beduusd. Is het echt zo simpel: gewoon beginnen?

We prikken ter plekke een datum waarop ik het eerste hoofdstuk naar hem toe zal sturen. Opeens heb ik een stok achter de deur! Als je iets echt graag wilt, moet je je plannen met anderen delen, denk ik tevreden. Op de afgesproken datum stuur ik hem mijn eerste tien getikte A4'tjes toe. Hij is stomverbaasd. Wie houdt zich nou aan impulsieve afspraakjes die op borrels worden gemaakt? Ik, dus. En daarom ligt dat boek nu voor jouw neus.

Dit boek is bedoeld als handboek voor vrouwen die van hun leven een groot succes willen maken, op alle mogelijke en denkbare gebieden. En ik bedoel écht een groot succes. Ik wil je helpen om in jezelf te geloven en erop te vertrouwen dat het goed komt. Vaak hoor je mensen zeggen dat ze het 'eerst moeten zien om het te kunnen geloven'. Maar ik zeg je dat het precies andersom is: waar je in gelooft, zie je op een bepaald moment terug in je leven. En dat kan

van alles zijn. Succes betekent dan ook niet alleen carrière maken. Ik heb het ook over succes in je relatie (hoofdstuk 5), gezond en in balans zijn (hoofdstuk 4), een goede ouder zijn voor je kinderen (hoofdstuk 6), je angsten overwinnen (hoofdstuk 3), weten wat je wilt, doelen stellen (hoofdstuk 2) en ook daadwerkelijk stappen zetten om dat te bereiken. Wat jij het allerliefste wilt en wat uit je hart komt, zal zich op een zeker moment aan je presenteren. Alleen weet je nooit wanneer.

Dat betekent niet dat je door dit boek te lezen en ernaar te handelen, geen hindernissen op je pad zult tegenkomen. Integendeel: misschien wel meer dan wanneer je dit boek niet leest. Maar vaak helpen deze obstakels je uiteindelijk verder en zetten ze je juist aan om je eigen weg te blijven volgen. Dat is ook precies de reden waarom jij dit boek hebt opgepakt. Jij bent klaar voor die verandering. Jij wilt de touwtjes in eigen handen nemen en bent klaar om die persoonlijke reis te gaan maken. Want dát is dit boek. Het is een reis waarbij je eerst je omgeving gaat opruimen om ruimte te maken voor wat jij zo graag wilt. Vervolgens word je uitgedaagd om je relaties, je lichaam en je kroost bij de hand te nemen, om te kunnen uitblinken in alles wat je doet. Uiteindelijk bepaal je wie daarin jouw voorbeelden zijn (hoofdstuk 7) en wat jij de komende jaren zult gaan ondernemen (hoofdstuk 8). Aan het einde van elk hoofdstuk staat een doe-opdracht om wat je gelezen hebt om te zetten in daden.

Ik denk niet dat ik de wijsheid in pacht heb en het allemaal precies weet. Alles wat ik in dit boek beweer, is gebaseerd op mijn eigen ervaringen en – eerlijk is eerlijk – ook wat literatuur. En onthoud dat

Inleiding

jij, net als ik, ongetwijfeld nieuwe teleurstellingen zult moeten incas-
seren. Maar dat is goed: daar leren we van. Ze transformeren ons in
een mooier en rijker mens. En dat is wat ik op dit moment het liefst
wil bereiken: jou, als ambitieuze, krachtige dame, aan te moedigen
gelukkig te zijn met wie je écht bent en het maximale uit jouw leven
te halen.

Lees, leer, doe, geniet en creëer dat succes!

Merel Kooning

1

ONTROMMEL JE LEVEN

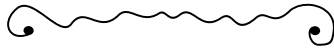


*'Als je wilt vliegen, moet je de shit loslaten
die je naar beneden trekt.'*

– Toni Morrison

Niet te geloven!' roep ik uit. Op mijn klompen stamp ik de schuur uit en schop boos tegen een stoel aan. 'Au!' Waar ís toch die stomme hamer? Hij moet in het schuurtje liggen, maar dat is de enige ruimte die ik nog niet heb geordend. Sinds ik gehoor heb gegeven aan mijn opruimmanie, heb ik structureel elke kamer in huis aangepakt. Elke lade heb ik doorgespit, elke kast heb ik uitgemest en elke mand heb ik omgekeerd. Het resultaat is prachtig: alles heeft een vaste plek gekregen. Behalve dus in de schuur. En nu kan ik die hamer niet vinden. Zonde van mijn energie eigenlijk, om zo gefrustreerd te raken door zo'n stom gebruiksvoorwerp – mijn geduld wordt flink getest. Dat was ook de reden waarom ik alles ging opruimen. Als ik boos word om dit soort dingen, kost me dat enorm veel

energie. Mijn goede humeur wordt verpest en ik ben ineens een stuk minder leuk als echtgenote, werkgever en moeder. En dat allemaal om zo'n idiote hamer? Ik tik met mijn vinger tegen mijn voorhoofd. Wat mij betreft mag er een bulldozer over die schuur heen. Weg met die troep! Koop ik daarna wel een nieuwe hamer.



Zo'n zes jaar geleden ben ik begonnen met opruimen. Als ondernemer had ik altijd met beide benen op de grond gestaan, rechtop en doelgericht. Niemand die mij hoefde te vertellen welke kant ik op moest. Ik werkte keihard en leidde een stabiel en onbezorgd leven, tot ik zwanger werd van ons eerste kind en mijn hormonale huishouding volledig overhoop werd gegooid. Terwijl mijn omgeving uitkraamde hoe prachtig het krijgen van een kind is, informeerde niemand mij over de mindere kanten ervan. Van alle rollen die je al vervult, krijg je er ineens een rol bij: je bent moeder. Plotseling zit je met een hummeltje thuis. Als je mazzel hebt, hoeft je partner niet meteen aan het werk en loopt je kraamverzorgster niet over van bemoeizucht.

Voor mij was dit het grootste omslagpunt in mijn leven. Aan de ene kant was ik dolgelukkig met de komst van mijn zoon, aan de andere kant was ik totaal de weg kwijt. Alles wat ik voorheen 'mijn leven' noemde, leek verdwenen. Mijn normale dagindeling was vervlogen. Ik zat aan huis gekluisterd met een piepklein mensje dat volkomen afhankelijk van mij was. Niet van mijn partner, niet van mijn kraamverzorgster, maar van mij. Voor mijn gevoel had ik een enorme

duw gekregen, alsof ik mijn eigen positie opnieuw moest bepalen. Wat trouwens ook voor mijn relatie gold. Mijn partner zag mij nu vooral als de moeder van zijn kind, en ik zag hem ineens als vader. Plotseling had onze relatie een nieuwe dimensie gekregen en we moesten alles opnieuw afstemmen. Wat hebben we de boel bij elkaar gegild. Je kunt wel stellen dat de overgang naar het moederschap bij mij allesbehalve soepel verliep. Sommige vrouwen lijken hier heel makkelijk in te vliegen, maar ik was volkomen van mijn stuk gebracht.

Mijn partner zag mij nu
vooral als de moeder
van zijn kind

Voor iemand die graag haar eigen leven stuurt, voelde deze verwarrende periode allesbehalve fijn. Maar hoe kon ik de touwtjes weer in handen krijgen? Hoe kon ik weer op kracht komen? Op internet stuitte ik op een artikel van het Amerikaanse *Newsweek*. De kop 'Clean Freaks' triggerde mij meteen (Newsweek staff, *Newsweek*, 2004). Ik las dat de gemiddelde Amerikaan zo'n twaalf weken per jaar kwijt is aan het zoeken naar spullen. Twaalf weken?! dacht ik vol ongenoegen. Ben je serieus drie maanden of vierentachtig dagen per jaar bezig met het opduikelen van je eigen troep? Dat leek mij een waanzinnige tijdverspilling! En waarom zou dat niet ook voor de gemiddelde Nederlander gelden? Waarom zou dat niet ook bij mij het geval zijn?

Wat een tijdwinst zou het mij dan opleveren als ik eens grondig zou opruimen! Als ik elke plank zo zou indelen dat ik nooit meer ergens naar hoefde te zoeken! Ik zou zeeën van tijd overhebben