

'SINDS IK EEN KIND HEB, werk ik bijna niet meer'

Minke: 'Omdat ik een vrij beroep heb als dichter, combineer ik mijn werk thuis met de zorg voor ons zoontje Donald (9 maanden) en onze jonge hond Tommy. Mijn man Piet werkt als verkeersvlieger en als vrijwilliger bij de brandweer en is daarom op onregelmatige en soms onverwachte tijden van huis. Voor de geboorte van Donald heb ik twee dichtbundels uitgegeven. Mijn doel is er dit jaar nog één af te leveren. Maar het lukt me niet om er tijd voor vrij te maken.'

Coach Nadine Schartz: 'Vaak zijn het je overtuigingen die je belemmeren balans en tijd voor jezelf te maken. We kijken eerst naar je wensen en obstakels en daarna naar hoe je je wensen kunt realiseren.'

Koffie met chocola

Minke: 'Ik ben op zoek naar inspiratiemomenten en tijd om mijn gedachten uit te werken tot een gedicht. Voordat Donald er was, kwamen die creatieve gedachten vanzelf; nu moet ik die momenten inplannen. Maar dat betekent nog niet dat ik op zo'n moment ook inspiratie heb! Ik moet het vooral hebben van mijn koffiemoment 's ochtends met een lekker stukje chocola. Maar vaak laat ik me dan toch verleiden om snel nog even de mail te beantwoorden of de administratie weg te werken.'

Nadine: 'Wat voel je daarbij?'

Minke: 'Drukte. Maar vooral ook verbazing! Ik wil dan schrijven, maar doe het niet! Vreemd genoeg krijg ik gedichten die ik in opdracht voor anderen schrijf, wel gemakkelijk op papier.' Nadine doet een ontspanningsoefening met Minke en vraagt haar daarna een tekening van haar leven te maken. Minke tekent een huis, een baby, een hond, een vliegtuig en een auto. Na nogmaals dezelfde ontspanningsoefening vraagt Nadine haar een tekening te maken van haar gewenste leven. Ondertussen trakteert ze op cappuccino met chocola. Op de tweede tekening zien we een bureau met een beschreven blad en een slapende baby en hond.

Nadine: 'Wat valt je op?'

Minke: 'Dat ik eigenlijk alles heb wat ik wil. Dat we veel reizen, waardoor ik geïnspireerd raak. En dat ik een rustige werkplek heb, waar ik die inspiratie kan uiten. Maar die werkplek is boven.'



TEKST: LISETTE DE RAAF/STYLING: PAULA SCHOUTEN/ HAAR & MAKE UP: STUDIO STROOP

En als Donald slaapt en ik daar dan eindelijk aan het werk ben, begint de hond beneden te piepen...'

Nadine: 'Waarom neem je hem dan niet mee naar boven?'

Minke: 'We vinden dat boven het gebied van Donald is en dat de hond daar niet mag komen.'

Nadine: 'In plaats van aan het roer te staan, ben je slachtoffer van al die wezens die telkens iets van je vragen en waar je dan als vanzelfsprekend op reageert! Kun je een top vijf maken van dingen die je energie opleveren?'

Minke: 'Koffie met chocola! Wandelen met de hond in de zon. Samen met Piet op de bank zitten. Spelen met Tommy, waar Donald dan om lacht. Zwemmen.'

Nadine: 'Dat zijn jouw oplaadmomenten, hiervoor zou je tijd moeten vrijmaken. Waar loop je op leeg?'

Minke: 'De onregelmatige werktijden van Piet. Het huishouden dat nooit af is. Dat het maar dóór gaat, het zorgen voor kind en hond.'

Ruimte maken voor je keuze

Nadine: 'Voor jou is er geen duidelijke scheiding in privé- en werkuren. Wat daarbij kan helpen is structuur. Dat doe je door een planning te maken.'

Minke: 'Werkuren inplannen is lastig door de onregelmatige werktijden van Piet. Het komt voor dat hij opgepiept wordt door de brandweer, zodat hij alles uit zijn handen laat vallen en mij

TIPS VAN NADINE:

- Neem verantwoordelijkheid voor het inrichten van je leven; stop met je aandacht richten op wat je niet wilt en ga doen wat je wel wilt!
- Stem samen met je partner de behoeftes van jullie beiden af en zorg ervoor dat de zorgtaak van jullie allebei is.
- Organiseer je leven door werk uit te besteden aan een werkster, de boodschappenservice, de (honden)oppas. En durf van je netwerk gebruik te maken.
- Doe 10% minder van alle dingen die energie kosten, zodat je meer tijd overhoudt voor dingen waar je juist energie van krijgt!
- Ook al werk je thuis, geef dat werk ook de status van werk. Maak er serieus ruimte en tijd voor.

de zorgtaak weer teruggeeft als ik net aan het schrijven ben.'

Nadine: 'Je kunt je werk voor de weken waarvan je het rooster van Piet wél weet voortuit inplannen. Vooral misschien de dagen dat je alleen met Donald en de hond thuis bent. De combinatie van thuiswerken met een kind om je heen vergt planning, anders is het gewoonweg niet haalbaar.'

Minke: 'Dat vind ik lastig, want Donald heeft nu nog geen vast ritme en als hij slaapt, is het net weer tijd om Tommy uit te laten.'

Nadine: 'Een ritme bij een klein kind kun je nog wel een beetje bijsturen door hem op vaste tijden op bed te leggen. En probeer bijvoorbeeld het uitlaten van de hond samen met Donald te doen. Ook kun je rustig huishoudelijke klusjes

doen met Donald in een wipstoeltje erbij. Als je overdag rust en structuur creëert, heb je 's avonds misschien wat meer energie om aan je dichtbundel te werken. Maar wat ik me afvraag: wil je het wel echt?'

Minke: 'Ja, ik wil het echt heel graag!'

Nadine: 'Dan kun je de keuze maken om ermee aan de slag te gaan. Ik betwijfel alleen of je bereid bent om er ruimte voor te maken. Klopt dat?'

Minke: 'Die drang om een dichtbundel te maken, komt in feite nog uit een ander leven. Het leven vóór Donald.'

Nadine: 'Zou je er die extra inspanning voor over hebben?'

Minke: 'Ik wil het wel, maar ik heb er gewoon geen ruimte voor.'

Nadine: 'Hoe sta je tegenover het idee: ik laat die dichtbundel voor nu even los?'

Minke: 'Ik voel misschien meer voor het subdoel: 'Ik schrijf gedichten!' Het geeft lucht als ik die dichtbundel loslaat en me alleen richt op het dichten op zich. Het is misschien wel fijn als het tijdelijk een andere plaats in mijn leven krijgt!'

Na een week

Minke: 'Het schema werkt prima voor de dagen dat ik alleen met kind en hond ben. De beslissing om die dichtbundel even los te laten voelt nog steeds goed, vooral omdat ik weet dat ik er over een poosje wel weer mee bezig ga. Van mijn koffie-met-chocola maak ik nu mijn dagelijkse rustmoment en doe ik ook echt even helemaal niets. Ook ben ik gaan zwemmen en dat voelde geweldig! Hopelijk haal ik uit die momenten binnenkort weer inspiratie.' ■



Nadine Schartz helpt je bij het volgen van je hart zodat je weer balans vindt in aandacht voor jezelf, je werk én het ouderschap. Kijk voor meer informatie op innerheart.nl