

Een relaxter gezinsleven in één week

(het kan écht!)

Beter opvoeden? Meer balans tussen werken en zorgen? Orde in de chaos? Wie wil dat nou niet?! Anouk won onze jubileumprijs: we lieten 3 deskundigen op haar los om haar leven weer op orde te krijgen. Grootste probleem? 'Volgens mij ben ik een control freak.' >





Het 'slachtoffer'

Anouk Profet (34), getrouwd met Geron (35) en moeder van Raisa (bijna 3) en Mila (7 maanden)

Waarom doe je mee?

'Alles wil ik goed doen: kinderen mooie kleren aan, huis opgeruimd, verse fruit- en groentehapjes voor de jongste, maar ook: koekjes bakken en knutselen met de oudste en dan ook nog lekker en verantwoord koken, solliciteren, misschien een freelance netwerk opbouwen, vriendinnen zien. Ik heb steeds het gevoel dat ik achter de feiten aanloop. Vast omdat ik het allemaal té goed wil doen.'

En daar heb je natuurlijk geen tijd voor...

'Ik probeer het allemaal wel, maar na een drukke dag en veel gesjouw met de kinderen plof ik als een couch potato op de bank. En dan ben ik 's avonds weer met Raisa en Mila bezig. Ze worden 's avonds soms wakker en we weten niet precies hoe we daarmee om moeten gaan.

Geron probeert me wel eens van de bank af te krijgen, maar dan denk ik alleen maar: ik heb al zo weinig tijd, ik kan beter iets nuttigs gaan doen, zoals aan ons huis klussen – waar we alweer anderhalf jaar geleden in zijn getrokken – of sollicitatiebrieven schrijven. Daarbovenop erger ik me aan de troep van de verhuizing die ik nog niet heb opgeruimd. De hele zolder, die ik ooit als werkkamer wil gebruiken, ligt ermee vol.'

Want je hebt nu geen werk?

'Al een tijdje zit ik in between jobs. Ik ben op zoek naar een baan als tekstschrijver voor achttien uur per week, maar ik weet nog niet of ik voor een baas wil werken of freelancen.'

En de rest van je leven?

'Sommige vriendinnen heb ik al maanden niet meer gebeld, waar ik me dan ook weer schuldig over voel. En het lijkt eeuwen geleden dat ik iets voor mezelf kocht. Als ik in de stad ben, ga ik niet naar Mango, maar sta ik in Villa Happ kinderkleertjes te kopen. Mascara en eyeliner liggen tegenwoordig in de keukenla – het moet allemaal snel-snel. Soms vraag ik me af: wie was Anouk ook alweer?'

Oké, het is duidelijk. Nu in één zin: wat verwacht je ervan?

'Eh, ik wil dat aan het eind van de dag alles is geregeld, iedereen in bed ligt en ik energie over heb om af en toe wat leuks te doen.'



De hulptroepen

Annemie Schuitemaker, Tischa Neve en Valérie Soetens



Carrièrecoach

Annemie Schuitemaker

'Anouk is de balans kwijt. Nu ze tussen twee banen in zit, wil ze het duidelijk iedereen naar de zin maken, maar ze vergeet daarbij helemaal zichzelf.'

Kinderpsycholoog en opvoeddeskundige Tischa Neve

'Wat opvalt, is dat ze het opvoeden heel goed wil doen; ze heeft zich verdiept in allerlei boeken. Bij het naar bed brengen kan Anouk wel wat hulp gebruiken.'

Personal organiser

Valérie Soetens

'We gaan haar administratie op zolder in orde brengen en een goede plek vinden voor het speelgoed.'



De personal organiser

ruimt samen met jou je leven op

Valérie: 'Ik zie twee lege champagne-flessen, waar zijn die voor?'

Anouk: 'Eh... één fles is van onze bruiloft, de andere hebben we soldaat gemaakt toen we dit huis kochten.'

Valérie: 'Wat ga je ermee doen, een kaars in zetten? Heb je er beneden een plekje voor?'

Anouk: 'Die dingen staan eigenlijk alleen maar stof te happen.'

Valérie: 'Bewaren of weggooien?'

(Stilte)

Anouk: 'Ach, mik maar weg ook!'

De flessen die al anderhalf jaar op zolder staan, worden in één seconde in een vuilniszak gegooid. Bedoeling achter deze missie? Dat Anouks rommelzolder, waar behalve een computer op een verstopt bureau ook een hoop onuitgepakte dozen staan, uiteindelijk een serene werkruimte wordt. 'Die dozen zijn nog van de verhuizing van vorig jaar. Ik was hoogzwanger en heb na een aanval van opruimwoede de rest van de zoi en administratie in de laatste vijf dozen gegooid.' Het uitzoeken van de dozen vol administratie is een tijdrovend klusje, maar hard nodig.

En zo gebeurt het dat Anouk en personal organiser Valérie Soetens papiertje na papiertje bekijken en hoopjes maken die de kamer nóg chaotischer doen lijken. Valérie: 'De stapeltjes leggen we op de kastjes waar ze uiteindelijk in komen. We willen zoveel mogelijk rust creëren, daarom bergen we alle kleine spullen systematisch op.'

Mooie herinneringen

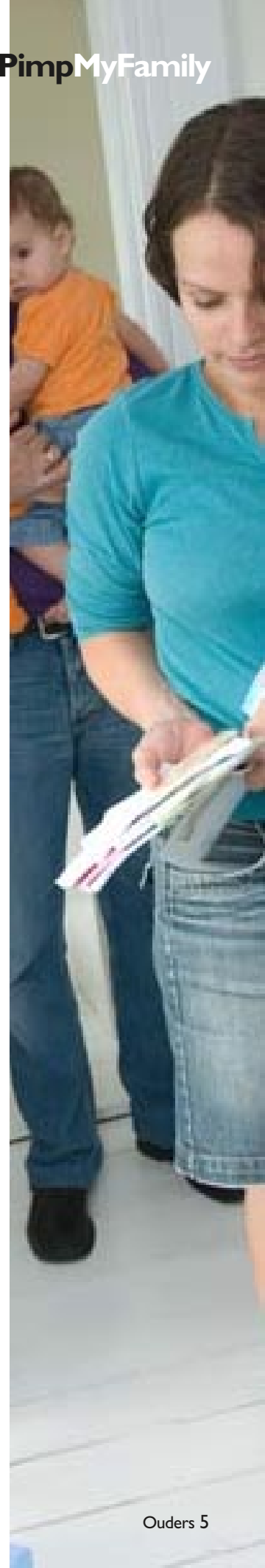
In opdracht van Valérie heeft Anouk van tevoren een vakkenkast voor de opgestapelde literatuur in de (nu nog) uitpuilende boekenkast en opbergdozen in huis gehaald. Daar maakt ze memoryboxen van. Valérie: 'Voor spullen met een emotionele waarde, die je graag wilt bewaren.' Zoals Anouks Elle-agenda uit het jaar dat ze zwanger was van Raisa. Verder maakt ze voor Raisa en Mila een aparte memorydozen. Valérie, die zich duidelijk niet laat opfokken door rondslingerend papierwerk, staat alweer met de volgende stapel klaar om aan Anouk te overhandigen. Valérie: 'Ik weet namelijk uit ervaring: als ik wegloop, doet degene die ik help er veel langer over om een doos weg te werken.'

Wat doe je met eh... 'aparte' cadeaus?

In een huis met kleine kinderen stuitert het speelgoed je tegemoet. Gekocht of gekregen. Anouk houdt zo'n cadeautje in haar hand – gekregen van iemand die in dit verhaal anoniem blijft – en vraagt wat ze ermee moet. Valérie wil weten of Raisa er wel mee speelt en zo nee, of ze het wil bewaren. 'Eigenlijk vind ik dat ding hartstikke lelijk.' Valérie: 'Cadeautjes kun je moeilijk teruggeven. Maar als iemand iets van zichzelf aanbiedt met de opmerking 'ik heb het niet meer nodig en misschien vind jij het leuk' kun je natuurlijk wel makkelijk weigeren.' Ook pakken ze het berghok aan. In lege dozen gaat de kinderkleding die Anouk nog niet weg wil doen. Hoe komt het toch dat alles zich zo heeft opgehoopt? Anouk: 'Het probleem is dat ik alles zelf wil doen, aangezien alle rommel ook van mij is.' Ze houdt een klein plastic tasje in de lucht. 'Alleen dit is van Geron, haha.' 't Is hard werken, maar het eindresultaat van deze opruimmiddag mag er zijn: een overzichtelijke kamer waar je zonder struikelen doorheen kunt lopen en een leeg bureau waar zó aan gewerkt kan worden. >

In het kort:

- **Creëer in een werkkamer altijd zoveel mogelijk rust**
- **Bewaar spullen waar je veel gevoel bij hebt in een speciale memorydoos**
- **Besluit bij aangeboden spullen meteen of je ze écht nodig hebt en durf nee te zeggen**



Een maand later

Welke kant gaat Anouk met haar carrière op? Is ze relaxter aan het opvoeden? En heeft ze haar oude zelf teruggevonden? We bellen met Anouk.

Wat dacht je toen je hoorde wat je allemaal zélf moet doen om een relaxter gezinsleven te krijgen?

'Je bedoelt toen ik opeens allerlei afspraken in één week moest plannen en voor oppas moest zorgen? Haha, nou, het ging wel heel rap allemaal. Maar al snel merkte ik hoe goed het was dat anderen – deskundigen – lekker fris tegen de zaak aankeken.'

Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd van carrière-coach Annemie?

'Qua werk ben ik er helemaal uit: ik ga freelancen! Al maanden zat ik op de wip: zal ik wel, zal ik niet? Maar het past goed bij m'n flexibiliteit, waar ik me lekker bij voel. Ik heb zelfs al contact gehad met mogelijke opdrachtgevers.

Ook ben ik m'n tijd anders gaan indelen. Nu ga ik ook gewoon een boek lezen als ik er zin in heb. Met m'n man heb ik nog niets gepland, haha, behalve dan dat we hebben afgesproken om één keer in de week sámen uitgebreid te koken en te eten – zoals we vroeger ook altijd deden. Na de eerste afspraak met Annemie heb ik meteen m'n beste vriendin opgebeld en afgesproken. En o ja, ik maak tegenwoordig handige to-do-lijstjes. Daar had ik eigenlijk een hekel aan, omdat ik het associeerde met de periode dat ik als zwangere alles moest opschrijven omdat ik zo vergeetachtig was.'

Doe je het opvoeden nu minder uit een boekje?

'Ja, je kunt alle opvoedboeken van de wereld lezen, maar adviezen die op jouw gezin zijn toegespitst, daar kan geen boek tegenop! Als de jongste in bed lag, vond ik dat ik met de oudste iets ontzettend leuks moest gaan doen: knutselen, koekjes bakken. Tischa zei: 'Volg je kind nou gewoon.' Wat blijkt? Raisa vindt het net zo leuk om simpelweg speelgoed naast elkaar te leggen. Ze bouwt dan een huisje, laat mij aankloppen en 'bakt' een taartje. That's it. Nu ik erin meega, merk ik dat ze veel minder aandacht vraagt zodra Mila wakker wordt. Een ander belangrijk item was het slapen. Dat is helemaal opgelost! Nu Raisa elke avond een zoen van haar vader krijgt terwijl ik Mila voed, gaat ze daarna gewoon slapen. We dachten al wel dat het om aandacht ging, maar we gaan er nu anders mee om.'

En... al achter de computer gezeten?

'Ja, de zolder is geweldig opgeruimd. Elke keer als ik boven kwam, ergerde ik me aan de rotzooi. Omdat beide kasten er nu overzichtelijk uitzien, oogt het ook rustiger. Heel raar gevoel was het trouwens dat iemand anders mijn rommel kwam opruimen, maar uiteindelijk vond ik het super dat Valérie er was. Zelf had ik die stap niet gezet.'

En dan nu de hoofdzaak: ben je een relaxt mens?

'Ja, eigenlijk wel. Het is een proces, maar er zo bewust mee bezig zijn geeft mij – en Geron – al een hoop rust. Nu al merk ik dat ik meer dingen laat gaan. Het hoeft allemaal niet zo perfect, ik kan niet alles tegelijk. Het gevoel tekort te schieten is daardoor dus een stuk minder geworden en ik heb veel meer energie gekregen! ■

Ook een oppepper nodig?

- Speciaal voor Ouders van Nu heeft carrièrecoach Annemie Schuitemaker een eendaagse versie (voor slechts € 49,50) gemaakt van haar driedaagse workshop 'Werk en gezin combineren'. Kijk op www.oudersvannu.nl voor meer informatie. Ook geeft ze loopbaanbegeleiding, zoals ze bij Anouk heeft gedaan. www.careerandkids.nl.
- Kinderpsycholoog en opvoeddeskundige Tischa Neve geeft naast lezingen en workshops ook persoonlijk opvoedadvies (op kantoor en/of bij je thuis, zoals bij Anouk). Het eerste consult inclusief intake (anderhalf uur) kost € 85, vervolgspraken (drie kwartier) kosten € 60. Ook zijn telefonische consulten mogelijk. www.grootenklein.nl
- Personal organiser Valérie Soetens staat te trappelen om ook jouw huis of kamer(s) in of rond Den Haag eens flink onder handen te nemen. Ook helpt ze bij het plannen en voorbereiden van een verhuizing. De intake van een uur kost € 25, het uurtarief is € 50. www.personalorganiser.nl



Wil je onze deskundigen live aan de slag zien? Op www.oudersvannu.nl zie je hoe je beter kunt opruimen en hoe je je oudste kind laat wennen aan een groter bed.

