

MAMA



En dan is je verlof voorbij en ga je weer gewoon aan het werk. Nou ja, gewoon... Want er is ook ineens een kind. En borstvoeding misschien. En waarom is je hoofd zo warrig?


TEKST FLEUR BAXMEIER BEELD STOCKSY

work



10 a
sla
blo
pitlor
3x ba
2x 2 ha
wicky
4x bl.
2x ro.
2x oranje
2x green
2x wola





Zo snel mogelijk weer fulltime aan de bak, dat was het plan van Jacqueline voordat haar eerste kind werd geboren. Vanuit financiële overwegingen, maar ook omdat parttime werken in haar branche – ze werkt bij een uitgeverij – niet heel gebruikelijk is. Waar ze geen rekening mee had gehouden, was haar wazige hoofd, het hele eerste jaar na de bevalling. Ze kon zich slecht concentreren, niet vooruitdenken. Het was of haar hoofd vol zat en haar kompas niet meer functioneerde. En daarbij: ze wilde na zes weken helemaal niet alweer gaan werken. Nee, ze wilde thuis blijven, bij haar zoon. Elke keer als ze bij hem weg moest, deed het pijn in haar hart en zat ze huilend in de bus naar haar werk.

KOLVEN IN DE KANTINE Wat verandert er als je werkt én moeder bent? Een heleboel. Om te beginnen zijn er een heleboel dingen waar je over na moet denken en die je moet regelen: hoeveel ga je werken, wie vangt de baby op, wat betekent dat financieel? In Nederland is er genoeg geregeld op dat gebied (zie kader), maar hoe jullie die kleurplaat gaan inkleuren, dat ligt bij jullie. En dat is geen makkelijke opgave, zo weet psycholoog en momcoach Marije de Haas van MomPoint. ‘Werken na je bevallingsverlof is een thema waar tachtig procent van mijn klanten mee worstelt,’ vertelt ze. ‘We willen ons allemaal goed voorbereiden, maar je kunt van tevoren heel moeilijk inschatten hoe je er na de komst van een kind instaat. Waar de één elke dag staat te popelen om aan de slag te gaan, slaapt de ander zich doodongelukkig naar haar werk. Dat verschilt per individu en daar is eigenlijk van tevoren geen peil op te trekken. Je weet pas écht wat bij je past op het moment dat je daadwerkelijk weer in de werksituatie zit. Bevalt het? Of wil je het juist totaal anders? Het is prima om tijdens je zwangerschap of verlof alvast na te denken over je werk, maar pin je nog nergens op vast.’ Overhaaste beslissingen nemen is ook helemaal niet nodig, want je bent niet verplicht om je werkgever

meteen te vertellen wat je wilt. Zo kun je er bijvoorbeeld voor kiezen om eerst ouderschapsverlof op te nemen. Op die manier kun je ervaren hoe dat gaat, zonder dat je definitieve beslissingen maakt. Je loopt bovendien minder risico dan wanneer je je contracturen al voor de ingang van je verlof – met als ingangsdatum na je verlof – verlaagt. Waarom? Omdat je werknemer je – als je ziek wordt als gevolg van je zwangerschap, bevalling of om andere redenen – alleen ziekgeld hoeft te betalen over je nieuwe, lagere arbeidspercentages. Extra voordeel: omdat je salaris tijdens je ouderschapsverlof wordt verlaagd, kun je ook alvast aan je nieuwe inkomsten wennen.

GEWOON DOORGAAN Steeds meer Nederlandse moeders blijven na de geboorte van hun eerste kind hetzelfde aantal uren werken. Bijna de helft van alle werkende moeders past de arbeidsduur niet aan, wat niet wil zeggen dat ze allemaal fulltime werken: 47 procent werkte al voor de komst van hun eerste kind in deeltijd. Bij de mannen ging in 2014/2015 slechts 9 procent minder werken nadat ze vader werden, net zoals in de jaren ervoor. Een beetje een ongelijke verdeling, zo onderstreept ook Wouter Koolmees, minister van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, die om die reden een campagne heeft opgezet om aankomende ouders en ouders met jonge kinderen na te laten denken over de mogelijkheden. Het doel: de betrokkenheid van de man bij de zorg vergroten, zodat vrouwen kunnen blijven werken, liefst hetzelfde aantal uren. ‘We zien nu al dat het niet meer zo vanzelfsprekend is als vroeger dat vrouwen minder gaan werken, al gebeurt het nog wel veel,’ vertellen Sarah Binnekamp en Natalie Sturkenboom, oprichters van mamaplatform Moms on a Mission. ‘Dat komt ook omdat er tegenwoordig veel

**‘HET BESEF DAT JE
WERKT OM TE LEVEN
en niet per se
leeft om te werken,
speelt mee’**

'JE HOEFT VOOR JE VERLOF NOG niks vast te leggen over hoeveel je straks wil gaan werken'

meer mogelijk is. Werkgevers zijn flexibeler geworden met de werktijden, er zijn mogelijkheden tot thuiswerken en ook het verlof voor de vaders wordt makkelijker opgenomen. De papadag is weer hot. Ook het besef dat je werkt om te leven en niet per se leeft om te werken, is een factor die meespeelt. Werken hoeft geen vervelende factor in je leven te zijn. Je mag weer van je werk houden, maar ook tijd vrijmaken voor je gezin. Hoe jij je werk gaat invullen in de nieuwe situatie is persoonlijk. Wel moet je er goed over nadenken, want het heeft een enorme impact op je leven.' Natalie besloot na de geboorte van haar eerste kind om voor zichzelf te beginnen. 'Die omslag had logistieke redenen, maar ik was door het moederschap ook veranderd.' Sarah dacht namelijk eerst dat ze het goed geregeld had door na de geboorte van haar eerste kind van vijf naar vier werkdagen te gaan, maar dat viel vies tegen toen ze weer ging werken. 'Ik bleek het in de praktijk heel moeilijk te vinden om mijn kind vier dagen achter te laten. En dan nog de stress en het geregeld van oppassen en brengen en halen. Dat brak me echt op, dus ik heb vrij snel nog een dag extra opgenomen door middel van ouderschapsverlof. Na de geboorte van m'n tweede dochter ben ik nog minder gaan werken en dus voor mezelf. Dat geeft me zo veel meer vrijheid.'

WERK & PRIVÉ Welke keuze je ook maakt, er hangen overal voor- en nadelen aan, merkt mamacoach en mindfulness-trainer Renske Tjoelker dagelijks in haar praktijk Mamas-coach. 'Ik zie dat veel vrouwen ongeveer hetzelfde blijven werken, vaak 32-36 uur. Hun partner werkt dan meestal ook 36 uur. Maar er is ook een grote groep die minder gaat werken: 24-28 uur komt vaak voor. De reden hiervan is een partner die – meer dan – fulltime werkt en balansproblemen van de vrouw zelf,' aldus Renske. De voordelen van minder werken zijn dat je meer tijd met je kind hebt en dus een grote kans op een betere balans voor jezelf. De nadelen

zijn dat je mogelijk minder betrokken bent bij het bedrijf waar je werkt, soms krijg je te maken met een functieverlaging omdat parttime werken geen optie is en je krijgt misschien meer zorgtaken omdat je vaker thuis bent dan je partner.

'Het komt bijna niet voor dat vrouwen meer gaan werken na de bevalling, maar het kan noodzakelijk zijn omdat je bijvoorbeeld kostwinner wordt of je partner minder gaat werken,' aldus Renske. Of misschien doet er zich ineens een carrièrekans voor die je niet wilt missen. Renske: 'Blijf je evenveel werken, dan is het fijn dat je je eigen functie kunt blijven uitoefenen en hetzelfde verdient. Keerzijde is bij zowel meer als evenveel werken dat je een grotere kans hebt op balansproblemen. Een kind kost tijd en doe je er niet even 'bij'. Je zult →

Waar heb je recht op?

Moeder: tien tot twaalf weken bevallingsverlof

Partner: twee dagen betaald verlof, daarnaast kan hij nog drie dagen ouderschapsverlof opnemen

Samen: tot je kind acht jaar is, hebben jij en je partner samen recht op ouderschapsverlof: je kunt 26 keer het aantal uren opnemen dat je per week werkt, waarbij je zelf bepaalt wanneer je dat doet. Je mag ook aan je werkgever vragen of je na je verlof minder of meer uren mag gaan werken, op andere tijden of op een andere locatie. Zo zou je één dag per week kunnen thuiswerken. Deze verzoeken mag je baas wel weigeren, mits gemotiveerd en na overleg met jou.

ZZP-er: als zelfstandig ondernemer heb je recht op een uitkering van tenminste 16 weken, de Zelfstandig en Zwanger-regeling (ZEZ).

'JE HOEFT NIETS TE BEWIJZEN, DUS NEE, deze keer werk je niet dat uurtje over'

ook merken dat je zeker de eerste negen maanden nog concentratieproblemen kunt hebben, wat zelfs langer duurt als je borstvoeding geeft, door de hormonen die nog in je lichaam zitten. Slaaptekort helpt natuurlijk ook niet.'

SORRY, IK MOET WEG Waar veel nieuwe moeders ook tegenaan lopen, is het verlangen om op tijd naar hun kind te gaan. Niks een uurtje overwerken, snel naar huis/de crèche/opvang. 'Zeker collega's zonder kinderen kunnen dit lastig vinden,' zegt Renske, 'maar laat dat alsjeblieft van je afglijden. Je hoeft niets te bewijzen. Weet: veel moeders voelen zich zowel op hun werk als thuis tekortschieten. Als moeder omdat ze er ook bij werken, als werknemer omdat ze minder kunnen werken, als vrouw en vriendin omdat ze niet aan hun eigen hoge standaarden kunnen voldoen. Onthoud dat je kind nu eenmaal veel uren extra in de week kost, uren waarin je geen andere dingen kunt doen. Probeer te kijken naar wat wél goed gaat, want dat is heel veel. Schrijf bijvoorbeeld in een boekje elke dag drie tot vijf positieve punten op. Op die manier zorg je ervoor dat negatieve gedachten niet de overhand nemen.'

DE BIOS-BOOST Het belangrijkste advies om na je bevallingsverlof niet in een stressstuiptje te schieten? Klinkt als een open deur, maar is wel echt waar: gun jezelf de tijd om te wennen aan je nieuwe rol als werkende moeder. Duik niet overal meteen in, maar doe aan het begin rustig aan. Zeg vaker 'nee' en gun jezelf wat – relatieve – rust om erin te komen. En maak pas daarna de keuze om minder, evenveel of juist meer te gaan werken, voor een langere periode ouderschapsverlof op te nemen of juist niet. En zorg ervoor dat je ook leuke dingen voor jezelf blijft doen. Want in de waan van een drukke-werkende-moederdag doet een avondje bios wonderen. ♦

Borstvoeding op de werkvloer

Ben je weer aan het werk? Dan mag je tot je baby negen maanden oud is een kwart van je werktijd besteden aan kolven of borstvoeding geven, op je werk of ergens anders. Je baas is verplicht om een ruimte voor je te regelen waar je rustig kunt kolven. De ruimte moet afsluitbaar zijn, er moet een bank/stoel staan en een koelkastje om je melk te kunnen koelen, de temperatuur moet er behaaglijk zijn en er moet bij voorkeur stromend water zijn. BRON: FNV

Weer aan het werk? Opstarttips

- * **Probeer in de eerste weken zo min mogelijk in te plannen naast je werk en neem de tijd om te acclimatiseren.**
- * **Bouw je werk langzaam op. Start in de eerste week bijvoorbeeld op donderdag in plaats van maandag, zodat je na twee dagen werken weer een paar dagen vrij bent.**
- * **Ja, het huis is misschien een rotzooi, maar je was op tijd op je werk en je kind op tijd op de crèche.**
- * **Oefen alvast met loslaten. Dus breng wat uren zonder je kind door. Dat maakt de overstap naar je eerste werkdag zonder baby makkelijker.**

BRON: MARLIE DE HAAS / MOMPOINT