



# EXPERT

## WERK PRIVÉ MANAGEMENT

### WIE IS ANNEMIE SCHUITEMAKER?

Annemie is oprichter van Career & Kids. Zij wil dat het in 2025 vanzelfsprekend is om werk en privé op een gezonde manier te combineren. 'Ik streef naar een cultuuromslag in ons denken en handelen. Ieder mens moet kunnen genieten van zijn werk en leven, ook in de spitsuurfase.'

### WAT IS HET GROOTSTE PROBLEEM WAAR WERKENDE MOEDERS TEGENAAN LOPEN?

'Vrouwen leggen de lat enorm hoog voor zichzelf. We hebben de intentie om alles perfect te willen doen. We willen de perfecte moeder, de perfecte partner zijn én een werknemer met een bloeiende carrière. Daarnaast willen we ook gezond eten, veel sporten en investeren in persoonlijke ontwikkeling. En dan heb ik het nog niet eens over alle vrouwen die ook nog een groot sociaal netwerk willen onderhouden, offline en online. Al die hoge eisen bestaan in een realiteit van gebroken nachten, hormonen en woon-werkverkeer, terwijl werkgevers vaak niet meedenken, opvang niet altijd flexibel is en scholen hun eigen ritme hebben. Ik denk dat vrouwen een beeld nastreven dat niet realistisch is.'

### WAT KUN JE ERAAN DOEN OM HET WEL WERKBAAR TE MAKEN?

'Ga ten eerste in gesprek met je partner. Vaak is de taakverdeling redelijk in balans voordat er een kind komt. Maar tijdens het zwangerschapsverlof sluipen er nieuwe patronen in waarbij de vrouw 'logischerwijs' meer zorgt en het huis managet. Wanneer je terug aan het werk gaat, is het belangrijk om te bespreken hoe je de taken opnieuw verdeelt, zodat er ruimte ontstaat voor jezelf en elkaar.'

'Daarnaast adviseer ik om het gesprek aan te gaan met je werkgever. Wanneer je er vier maanden of langer uit bent geweest, is het fijn om jezelf wat tijd te geven om er weer in te komen. Er kan namelijk een hoop veranderd zijn in die periode. Zo kun je bijvoorbeeld je uren in een paar weken opbouwen of een 'inwerkwEEK' afspreken. Het is belangrijk om zelf dat initiatief te nemen, omdat werkgevers vaak wat passief zijn in dit opzicht.'

### DAT KLINT HEEL SIMPEL, MAAR HET IS NIET ALTIJD MAKKELIJK OM GRENZEN AAN TE VOELEN. HOE BEGIN JE DAARMEE?

'Vergelijk het met een zuurstofmasker in een vliegtuig. Veel moeders geven eerst iedereen om hen heen hulp. Ze denken als allerlaatste aan zichzelf. Terwijl je veel beter voor anderen kunt zorgen wanneer je zelf eerst dat zuurstofmasker opzet. Het is een cliché, maar dat is wel het begin. Het knagende schuldgevoel omdat je niet de perfecte moeder én de perfecte werknemer én partner kunt zijn, is een belangrijk gevoel om te onderzoeken. Mag de lat wat lager? Ga dus na wat belangrijk is voor jou. Wat heb jij nodig om gezond te blijven? Wanneer je 80 bent, kun je de klok niet meer terugdraaien. Nu kun je het nog wél bijstellen. Maak bewuste keuzes, zeg niet automatisch 'ja' tegen alles. Kies voor jezelf. Soms een zeven zijn voor je omgeving is ook voldoende, niet alles hoeft een negen te zijn.'

### WAT MAG JE VERWACHTEN VAN JE WERKGEVER IN DEZE LEVENSFASE?

'Er is een hoop bij wet geregeld (zie dossier 2). Daarnaast mag je ook een eerlijke behandeling verwachten. Dus open het gesprek waarin jij aangeeft wat je nodig hebt. Voel je geen ondersteuning of zelfs tegenwerking? Blijf dan niet hangen; er zijn heel veel werkgevers die wel goed voor hun werknemers zorgen en waar je met open armen ontvangen wordt.'

### TIPS OM JE GRENZEN AAN TE GEVEN OP JE WERK

- DELEGEER EN LAAT HET LOS
- GA JE MINDER WERKEN? GA DAN OOK MINDER DOEN. PROP NIET 40 UUR WERK IN 32 UUR
- PRIORITEER WAT JIJ BELANGRIJK VINDT EN COMMUNICEER DIT
- FOCUS EN DOE ÉÉN DING TEGELIJKERTIJD MET AANDACHT
- PAUZEER EN LUMMEL VOLDOENDE. DAT GEEFT JE WEER RUIMTE

### WIL JE MEER INFORMATIE?

Neem een kijkje op [www.careerandkids.nl](http://www.careerandkids.nl) voor trainingen en meer advies.