

Enquête: Moeders helpen moeders vooruit!

Beste moeder,

In het voorjaar van 2008 stuurden wij jou een enquête met daarin vragen over jouw wel en wee als werkende moeder. Met deze enquête wilden wij de volgende veronderstelling onderzoeken: “Moeders die werk en gezin combineren, lopen tegen dezelfde uitdagingen aan”, met als doel: training en coaching op maat bieden. Bijna 40 moeders hebben de enquête ingevuld en hebben antwoord gegeven op de volgende vragen:

1. Waar ben je tegenaan gelopen als werkende moeder?
2. Op welke gebieden was voor jouw ondersteuning welkom geweest?
3. Welke tips heb je voor andere moeders? (zie bijgevoegd document)
4. Hoeveel uur werk je/heb je gewerkt?



De conclusie is dat werkende moeders in het algemeen inderdaad tegen dezelfde uitdagingen aanlopen, waarbij de ene moeder gemakkelijker lijkt om te gaan met deze uitdagingen, dan de ander.

Bij het uitwerken van de enquêtes, kwamen ook bij ons veel herkenningpunten naar boven. Soms pijnlijk en soms hilarisch. Wat we duidelijk zagen, was dat er een aantal punten zijn waarin we als moeder veel in zouden kunnen verbeteren. Schijnbaar kost het de een meer moeite dan de ander om dit te zien, wanneer je er midden in zit. Het heeft ons in ieder geval veel goede aanknopingspunten geleverd om onze trainingen en coaching nog beter af te kunnen stemmen op de wensen van werkende moeders. Onze welgemeende dank voor de medewerking en openhartigheid!!!

Hierna een kort verslag van de meest opvallende zaken.

Keuzes maken, grenzen stellen

Het gevoel op alle fronten “**half werk**” te leveren werd door een aantal moeders genoemd. Te weinig tijd, rust en energie voor de kinderen, voor zichzelf, het werk, de partner, de sociale omgeving. Wat moeders van zichzelf verwachten en hoe gevoelig je bent voor wat de **omgeving** van je verwacht, maar ook hoe je als moeder omgaat met de **veranderingen** in je leven lijken van invloed op hoe goed je in staat bent keuzes te maken en grenzen te stellen.

Goed voor jezelf zorgen, **verwachtingen bijstellen**, keuzes maken en **loslaten**, niet denken maar doen worden door een aantal moeders als oplossingen aangedragen. Een moeder zei: “Loslaten dat jij de enige bent die je kind kan opvoeden en loslaten dat je overal bij wilt zijn”.

Time Management

Een moeder zei dat ze het lastig vond om huishouden, werken en tijd voor de kids (zwemles, muziekles, consultatiebureau, creche/school etc) te combineren. Het bezorgde haar een **opgejaagd gevoel**. In het plannen van het leven met kids vielen verder de volgende dingen op:

Het **onvoorspelbare element** dat inherent is aan een planning met kids: een ziek kind, geen opvang kunnen vinden, gebroken nachten, wasmachine kapot, files etc.

Het **stramien** “Je wordt in een strak stramien gedwongen met je gezin” Externe factoren bepalen mede de gezinsplanning, zoals: winkeltijden, BSO/School/Creche-tijden, gezondheidszorg, starre werktijden, aanwezigheidsverplichting op het werk en op school etc. **Schakelen** tussen werk naar privé: problemen met het snelle omschakelen, omdat het volgende actiepoint (je kind, het avondeten, de vergadering etc.) alweer op de agenda staat; en zaken meenemen naar huis en omgekeerd. Met je hoofd nog bij de vorige activiteit zitten.

Enquête: Moeders helpen moeders vooruit!

Onbegrip op het werk, thuis en sociale omgeving.

Op het werk gaat het vooral om de werkgever die **geen rekening houdt met** schooltijden, veranderde wensen t.a.v werkuren , etc. Opvallend was het ervaren onbegrip bij collega's. ".....en dan maar hopen dat je kind niet ziek werd, dan moest ik oppas regelen of een dag vrij nemen dat vonden ze natuurlijk weer lastig" of "Mijn baas zag een dag thuis blijven vanwege een ziek kind als een verkapte vrije dag, die snapte er echt niks van". Maar ook de opgetrokken wenkbrauw als je *op tijd* de deur uit stapt en zij moeten blijven, of de planning van belangrijke vergaderingen op jouw dag vrij. Regelmatig werd aangegeven dat dit het gevoel van "**tekort komen**" en "**extra je best moeten doen**" opwekte.

De **keuzes die je maakt als werkende moeder** worden ook niet altijd door de buitenwereld begrepen. Een moeder zei: "Ik werd gek van de opmerking: 4 dagen werken met 2 kinderen, wat veel....".

Ook wordt onbegrip van en naar de partner genoemd. Een ieder gaat op eigen wijze om met de **veranderde gezinssituatie**, waardoor spanningen kunnen ontstaan. Communiceren over verwachtingen en duidelijke afspraken maken met elkaar werden als oplossingen genoemd.

Uitwisselen van kennis en ervaring.

" Als iemand me had verteld dat wat ik wilde gewoon niet haalbaar was had dat me veel stress gescheeld" verzuchtte één van de vrouwen. Het missen van voorbeelden en uitwisseling van ervaring en tips werd vaak als gemis aangegeven. In praktische zin bestaat dit gemis uit welke hulp(troepen) kan ik waar halen en hoe regel ik dat. Op gevoelsgebied bestaat het gemis uit het delen van **herkenning en erkenning** waardoor het minder zwaar wordt/voelt. Vooral in het eerste jaar met een kind is de behoefte aan ondersteuning groot.

Om onze dank te betuigen, willen wij iets graag terug doen. Wij bieden je daarom 10 % korting op de vruchten van jouw input, zie de agenda hieronder. Verder willen we je op de hoogte houden van de ontwikkelingen op het gebied van werk&moederschap. Meer weten over deze enquête of andere vragen? Je kunt ons mailen: info@coachline.nl of hanensuzi@orange.nl.

Verder vind je hieronder alvast een aantal websites, die voor jou interessant kunnen zijn.

www.mamas.nl

www.lof.nl

www.degezinsmanager.nl

www.mamawil.nl

www.oudersonline.nl

www.regeltante.nl

www.vrouwenwoensdag.nl

www.vrouwinzaken.nl

www.wahm.nl

www.zoekoppas.nl

www.strijkservice.nl

Met vriendelijke groet,

Hilde en Suzanne



Suzanne presenteert begin 2009 de time management training "GEZOCHT: DRUKKE MOEDERS (24/7), time management voor werkende moeders" (werktitel).

Hilde is als coach verbonden aan vrouwenwoensdag (www.vrouwenwoensdag.nl) en organiseert regelmatig thema avonden voor vrouwen in regio De Bilt. Verder heeft zij een korte training "Omgaan met stress" op de planning staan. Kijk op www.coachline.nl voor meer informatie.