



De multiple choice moeders

van keuzecoach Caroline Serré

Kiezen! Doe je dat niet of maar half, dan ben je snel door je energievoorraad heen. Coach Caroline Serré ontwikkelde haar eigen coachingsprogramma. "De vraag waar het om draait is: wat wil ik nou eigenlijk zelf?"

TEKST CAROLINE FRERIKS FOTOGRAFIE MAAIKE VULHOP



Wat bracht je op het idee een coachprogramma voor moeders te ontwikkelen? “Als ik vrouwen met jonge kinderen sprak, hoorde ik vaak dat ze van beide werelden, werk en gezin, niet meer konden genieten. Als je je niet achter je keuze kunt stellen, is het vaak geen echte keuze geweest. Vrouwen bewust maken van hun situatie, keuzes maken en met de gevolgen weten te dealen. Ik had het gevoel dat veel vrouwen er baat bij konden hebben om dáármee aan de slag te gaan. Ik ben eerst op individuele basis in mijn coachpraktijk gestart. De ontwikkeling van het programma voor moeders met een carrière kwam daarna. Steeds meer bedrijven klopten bij me aan met de vraag of ik een aantal van hun goed gekwalificeerde vrouwelijke werknemers wilde coachen. Toen ben ik bij ervaren coaches om me heen gaan vragen of ze ook met dit programma wilden werken. Dat is een goede stap geweest. Het heeft een landelijk netwerk van dertig zeer capabele coaches opgeleverd, waardoor we bij opdrachtgevers voor grotere projecten in aanmerking komen.”

Welke rol heb je als coach?

“Verschillende. De rol van wegwijzer, maar ook vaak genoeg die van leerling. Ik heb veel cliënten met een behoorlijke staat van dienst. Van hun verhalen leer ik veel. Die geven mij ook weer inzichten. En zij leren van mij omdat ik hen help op andere manieren naar hun situatie, hun leven en keuzes te kijken. Mijn overtuiging is dat de verrassing vanbinnen zit. Mensen hebben genoeg in zich om eruit te halen wat erin zit. Ik ben geen coach in het aanleren van vaardigheden. Ik probeer mensen in hun eigen schatkist te laten kijken. En de ontdekking daarvan, daar kan ik iedere keer weer geroerd door raken.”

Hoe kom je erachter wat er echt speelt bij vrouwen?

“Vrouwen komen vaak met een hoe-vraag: ik weet niet meer hoe ik het moet regelen. Kan ik de combinatie wel aan? Maar dat is niet de vraag waar het om gaat. De vraag waar het om draait is: wat wil ik nou eigenlijk zelf? Wat wil ik bijdragen? Waar wil ik mijn talenten voor benutten? Om die vragen boven tafel te krijgen doe ik een quick scan met mijn cliënten, waarbij we vier samenhangende cirkels bespreken. De eerste cirkel is die van de maatschappelijk geldende gedachten, van de moederschapsideologie: doe ik het wel goed? Daar kun je veel energie op verliezen. De tweede cirkel gaat over de gezins-

Je kunt iedere dag opnieuw beginnen. Eigenlijk is er alleen maar vandaag

waarden, over het partner en moeder zijn. Wat is voor jullie als gezin belangrijk, met welke intensiteit willen jullie zorgen voor de kinderen? En wat is voor jou belangrijk als moeder? De derde cirkel is die van de ambitie en professionele groei. Wat wordt er van je verwacht, welke talenten wil je ontwikkelen? En de vierde cirkel is die van je ik. Het kiezen voor jezelf, even sporten, genieten. Ik stel vragen die op de verschillende cirkels betrekking kunnen hebben. Waar heb je zelf zin in, wat vind je belangrijk en waar moet volgens jÓu een goede moeder aan voldoen? Al snel wordt dan duidelijk waar de gevoeligheden liggen. Als alle cirkels in beeld zijn, verdwijnt de hoe-vraag naar de achtergrond en kan er een keuze worden gemaakt. Ook dan kan bijvoorbeeld schuldgevoel nog steeds van invloed zijn, maar je weet wel waar het vandaan komt.”

Wanneer vallen vrouwen uit?

“Als ze geen keuzes maken. Als ze het gevoel hebben in hun werk geen echte keuze te kunnen maken en alleen te moeten voldoen. Als ze thuis te veel op hun schouders nemen. Doorgaan in het bestaande patroon levert energieverlies op. Dat geldt voor je lijf, voor je energievoorraad, voor je geestelijk vermogen. Emotioneel kun je dan uit balans raken. Vaak wordt er van uitgegaan dat het probleem bij het werk ligt, maar dat is

maar de vraag. Ik heb een vrouw gecoacht die de vraag had ‘hoe krijg ik het allemaal georganiseerd?’ Haar eerste idee was: stoppen met werken. Uit onze gesprekken kwam naar voren dat haar werk niet uitdagend genoeg was, dat het haar niet voldoende energie gaf om alle andere zaken te regelen. Ze is onlangs gestart in een baan die haar veel meer uitdaging biedt.”

Hoe blijf je zelf in balans?

“Als ik het gevoel heb dat ik in disbalans ben, bijvoorbeeld als ik te veel afspraken heb, maak ik zelf ook de scan. Ik merk dan bijvoorbeeld dat ik me schuldig voel, omdat ik zoveel weg ben. Maar wil ik zelf dan graag meer thuis zijn? En waarom reageer ik zo heftig als mijn vrienden me sms'en dat ze me te weinig zien? Dit model helpt me om bij het niveau van mijn diepste drijfveren te komen. Ik weet dan weer welke keuzes ik heb gemaakt en zorg dat ik met de consequenties kan omgaan, zonder me daarover schuldig te voelen. En daarbij heb ook ik een coach, een wijze vrouw van 83, die zo zuiver in het leven staat. Zij kan mij een spiegel voorhouden, waardoor ik weer op scherp word gezet.”

Je bent serieus geconfronteerd met je gezondheid, wat heeft dat met je gedaan?

“Negen jaar geleden bleek ik een bedreigende vorm van huidkanker te hebben, ik was toen net een jaar moeder. Dat doet natuurlijk veel met je. De oorzaak was een melanoom op mijn been en gelukkig heb ik die serieus genomen, anders had mijn leven er waarschijnlijk heel anders uitgezien. Inmiddels ben ik alweer zes jaar geleden gezond verklaard en kijk ik dankbaar terug op deze levensles. Ik maak nu veel sneller en makkelijker keuzes, waarbij ik vooral op mijn intuïtie afga. Vaak stel ik mezelf de vraag: ‘wat vertelt mijn lichaam me?’. Mijn man en drie geweldige dochters zijn mijn spiegel. Zij geven direct terug wat ze zien. En ze hebben vaak gelijk.”

Wat is je motto?

“Iedere dag kun je opnieuw beginnen. Eigenlijk is er alleen maar vandaag, het nu. Ervaringen heb je in je rugzak en daar kun je wat mee doen. Je kunt besluiten je door je ervaringen te laten belemmeren of ze als wijsheid mee te nemen in je rugzak. En raadpleeg de wegwijzers die op je pad komen. Dat kan je buurvrouw zijn, maar ook een coach.” ■

Raadpleeg de wegwijzers die op je pad komen, van een coach tot je buurvrouw



Over Caroline Serré

Serré werkt sinds 2001 als coach in haar eigen praktijk CIC Company. Daarvoor gaf ze tien jaar leiding aan diverse reclamebureaus. Ze had altijd al het gevoel meer te willen bijdragen. Een jaar na de geboorte van haar eerste dochter werd Caroline serieus geconfronteerd met haar gezondheid. Ze besloot het roer om te gooien. De vaste baan, de status, het inkomen en de auto van de zaak liet ze los om te gaan doen wat haar werkelijk drijft. Ze startte haar coachpraktijk en volgde de driejarige opleiding Voice Dialogue trainer/coach. Nu is ze net terug uit San Francisco waar ze een masterclass Voice Dialogue volgde bij de oude meesters in dit programma, Hal en Sidra Stone, hoogbejaard inmiddels. Caroline ontwikkelde in 2001 het coachprogramma ‘moeder zijn en carrière maken’, dat vrouwen inzicht geeft in hun drijfveren en patronen.