



Het snelste internet van  
't land voor jouw zaak



DeMorgen.



IN HET NIEUWS | BETER LEVEN | MENINGEN | POLITIEK | TV & CULTUUR | PODCASTS | TECH & WETENSCHAP | SPORT | PUZZLES

Interview Anouck Meier

## Anouck Meier: 'We stellen als maatschappij nog altijd heel veel verwachtingen aan vrouwen die we niet stellen aan mannen'



Anouck Meier: 'Als ik zelf de vruchten wil plukken van mijn eigen efficiëntie, dan zal ik moeten zeggen: tot daar en niet verder.' Beeld Stefaan Temmerman

Wordt u met de start van het nieuwe jaar ook gebombardeerd met advertenties voor yogacursussen, meditatie-apps en influencers die uw jachtige leven willen vertragen door hun eigen zelfzorgroulines aan u te verkopen? Anouck Meier wel, en ze wordt er gek van. 'Vrouwen mogen alles willen wat mannen ook hebben.'

**ANN VAN DEN BROEK** 17 januari 2024, 03:00

"Dat lijkt allemaal heel empowerend, die hele NV Zelfzorg zoals ik ze dan noem", verklaart Meier zich meteen nader. Zij is ondernemer, u kent haar misschien van haar populaire podcast *Werk en leven*, en ze bracht deze week het boek *Op een dag ben je dood* uit. Ondertitel: *Ophouden met andermans shit te fiksen & eindelijk doen waar je zelf zin in hebt.*

**Blijf op de hoogte**

Krijg een melding bij nieuwe artikelen over Beter Leven



"De bedoeling die is om al die zelfzorgprocessen buiten te zetten en te

De booschap die je van al die zenzoggoeroes krijgt is dat als je jezelf aan het voorbijlopen bent, het gewoon een kwestie is van je tijd te nemen voor een theetje of een rustig badje te nemen. Wel, het is het tegendeel, want eigenlijk zeg je aan al die mensen: als jij het gevoel hebt dat het allemaal wat te veel is, dan moet je dat zelf maar oplossen. Je moet gewoon wat meer ontspannen.”

#### **Niets mis met ontspannen, toch?**

“Nee, maar voor heel veel mensen is de realiteit van elke dag wel dat zelfs de heel basic invulling van die dag een *struggle* is. Dat ze met gebroken nachten, ochtendspitsen, avondroutines, een volle werkdag en een huishouden hun bord meer dan vol hebben, en dat zo’n me-time-moment dan gewoon weer iets extra’s is om bij in die overvolle agenda te proppen.

“Dus dan denk ik: kijk, het is vast allemaal heel leuk hoor, de detoxkuren en een bad vol bruisballen, maar het gaat je leven echt niet minder hectisch maken, dus kunnen we ons eerst even focussen op de fundamentele dingen?”



#### **Waar loopt het dan mis?**

“In een ideale wereld kan ieder mens zelf aan het roer zitten en bepalen waar zijn of haar tijd naartoe gaat. Werk, gezin, hobby’s, sociale contacten, enzovoort. Maar dat is niet zo: we worden voor een heel groot stuk geleefd door de verwachtingen die anderen van ons hebben. En zeker vrouwen. Ook al leven we intussen in 2024, we kunnen er niet omheen dat we als maatschappij nog altijd heel veel verwachtingen stellen aan vrouwen die we niet stellen aan mannen.”

#### **In het huishouden, bedoelt u dan?**

“Om te beginnen, studies hebben al veelvuldig aangetoond dat het gros van de uitvoerende taken en de planlast nog steeds bij de vrouw ligt. Maar het gaat veel verder dan dat. Als het haar van mijn zoon in zijn ogen hangt, dan krijg ik de commentaar, niet mijn partner. We hebben net de eindejaarsfeesten achter de rug. Wie heeft die bij jullie geregeld? De cadeaus, het menu, de boodschappen, de outfits voor het hele gezin, de tafels gedekt, het eten gemaakt? Ik herinner me die feesten als kind als helemaal magisch. Maar vandaag denk ik: wauw. (*zucht diep*) Het heeft géén naam wat er allemaal op de nek van de vrouw komt.

“En wat ik enorm confronterend vond, toen ik dit boek schreef, is dat het niet eigen is aan een levensfase. Er is zeker zo’n periode in je leven dat alles samenkomt. Je carrière zit in een stroomversnelling, je krijgt kinderen, verbouwt een huis, enzovoort. Maar je hebt wel het idee: dit zijn tropenjaren, hier moeten we even door, en daarna komt er rust en ruimte. Maar intussen weet ik: die vrouwen boven mij, de vijftigers en zestigers, die worstelen even hard. Het was erg confronterend om te beseffen: oh god, dit is geen fase waar we door moeten. Als vrouw is dit voor het leven.”

#### **Hoe vaak heeft u al gehoord: begin eens met niet alles te willen?**

(*fel*) “Ah, en waarom mogen mannen dat dan wel? Zij kunnen al generaties lang probleemloos carrières uitbouwen én een gezin hebben. Er is geen enkele reden waarom dat voor vrouwen niet mogelijk zou moeten zijn. Ik zeg: vrouwen mogen alles willen wat mannen ook hebben. Waarom vinden we het normaal dat zij na het werk nog gaan tennissen, trainen voor hun triatlon of *whatever*, en dat vrouwen intussen hun extra uren onbetaalde zorgarbeid leveren?”

### **Zeg dan gewoon nee, zullen veel mensen zeggen. Klaar.**

“Zeker, maar dan ga je eraan voorbij hoe diep dat geworteld is en hoe ver de gevolgen reiken. Ik ben mijn carrière begonnen als advocaat. Dat is bij uitstek een heel patriarchale omgeving. Jaarlijks studeren er meer vrouwelijke juristen af dan mannelijke. Maar binnen de eerste tien jaar van hun carrière haken er ook weer heel veel vrouwen af en de mannen blijven over.

“Ik was zwanger van onze dochter en nog voor er proficiet gezegd werd, kreeg ik van mijn oversten de vraag of ik van plan was om advocaat te blijven. Mijn confrater werd in hetzelfde jaar vader, die heeft die vraag nooit ofte nimmer gekregen. Toen ik nog geen kinderen had, lag het groeipad op dat kantoor open. Daarna zag je kansen verschrompelen. Alleen de vrouwen die voortdeden alsof ze geen gezin hadden, die zich gingen gedragen als *one of the guys*, die bleven over. Maar kijk, ik had geen zin om mijn kinderen 24/7 uit te besteden aan een nanny of *manny*. Ik heb mijn ontslag gegeven en ik ben gaan uitvogelen hoe je dan wel een balans kan vinden, een combinatie die draaglijk is en die liefst nog een beetje plezant kan zijn.”



“Zolang bedrijfsculturen vaders niet de kans geven om ouderschapsverlof op te nemen zonder negatieve gevolgen, zullen vrouwen de kloof nooit kunnen dichtten.” Beeld Stefaan Temmerman

### **Wat heeft u geholpen om zelf weer meer ademruimte te krijgen?**

“Ik ben bij mijn vertrek uit de advocatuur heel fel beginnen focussen op time management en productiviteit, omdat ik heel erg het gevoel had dat ik keihard tekortschoot, zowel professioneel als thuis. Ik voelde me zo eenzaam. Ik zag op Instagram al die perfecte vrouwen met hun perfecte vakanties en hun perfecte kinderen in beige outfits, terwijl die van mij erbij liepen alsof ze hun kleren zelf uit de kast getrokken hadden - wat waarschijnlijk ook zo was - en mijn leven ontplofte.

“Dus mijn reflex was: ik moet mezelf fixen. Hoe kan ik zorgen dat ik meer discipline heb? Dat ik efficiënter word? Dat ik meer taken gedaan krijg? Ik heb al die zelfhulp- en andere lifehackboeken gelezen, alle cursussen gevolgd die je je kan indenken. Ik heb een *journal* bijgehouden, een tijdlang heb ik de *miracle morning* uitgetest: je staat een uur vroeger op en dat uur heb je dan helemaal voor jezelf om productief te zijn. Tot je kleine uit zijn bed valt en beslist dat zijn dag ook om vijf uur begint. Ik heb gewerkt met tijdsblokken, ik heb de moeilijkste taak van de dag 's ochtends meteen uitgevoerd.”

### En?

“Er zijn veel van die technieken die werken. Of beter: ze helpen je om nog efficiënter te worden en nog meer in je dag te proppen. Maar dan krijg je wat Oliver Burkeman de *productivity trap* noemt. Je wordt nog productiever en mensen hebben daar een neus voor. Hoe meer e-mails je beantwoordt, hoe meer mails je terugkrijgt. Het is een sneeuwbaaleffect. Je creëert verwachtingen, de druk vergroot verder en je zit nog meer in de shit. Ook al ben je eigenlijk waarschijnlijk al dubbel zo productief als het jaar ervoor.”

**Daar heeft u duidelijk wel iets op gevonden. Wie u mailt, krijgt een niet mis te verstane automatische reply die samen te vatten valt als: verwacht niet meteen een antwoord, ik zal reageren wanneer mij dat past.**

“Absoluut. Ik heb geleerd om mijn grenzen af te bakenen en heel kritisch te kijken naar de verwachtingen die iedereen van mij heeft. En vervolgens te denken: wat vind ik daar nu eigenlijk van?”

**Dat klinkt als de evidentie zelf: je kiest je prioriteiten en alle extraatjes zijn leuk maar bijkomstig.**

(*knikt hevig*) “Ik ga nooit beweren dat het *rocket science* is. En toch is het niet zo simpel als dat het klinkt. Als zeker niet wanneer je van nature altijd de rol van de *good girl* hebt opgenomen. Wij hebben als kleine meisjes al geleerd dat we lief en zorgzaam moeten zijn, oog moeten hebben voor de andere. Dan heb je snel het idee dat je plots de egoïstische bitch bent omdat je je tijd afbakent. Terwijl het jouw tijd is. Dat is toch je volste recht? Er is niks egoïstisch of *bitchy* of *whatever* aan om te zeggen hoe jij kan en wil communiceren. Maar je moet het wel durven.

“Ik ben dat op een gegeven moment beginnen doen omdat ik merkte: als mensen al hun shit op mij blijven dumpen, sta ik nog veel verder van huis en kom ik nooit toe aan wat ik eigenlijk wil doen. Dus als ik zelf de vruchten wil plukken van mijn eigen efficiëntie, dan zal ik moeten zeggen: tot daar en niet verder. Het blijft een oefening, mijn leven is er absoluut nog steeds geen van regenbogen en unicorns. Maar het heeft me wel enorm geholpen, veel meer dan al die boeken over de ‘pomodoro-timer’ en de *miracle morning* samen. Anders blijf je dus een leven leiden waarin je de speelbal bent van andere mensen, hun verwachtingen en hun agenda.”

**Moet u zich vaak verantwoorden voor die keuze?**

“Ik doe dat gewoon niet, of toch zo weinig mogelijk. Neen is ook een volledig antwoord, probeer ik mezelf in te prenten.”

**U hebt er ook voor gekozen om nog 30 uur per week te werken en ook twee maanden vakantie te nemen op een jaar. Dat is een luxe die lang niet iedereen zich kan permitteren.**

“Absoluut. Ik ben me ontzettend bewust van mijn ontelbare privileges. Ik ben geen man, maar voor de rest vink ik alle vakjes af. Het is precies daarom dat ik er in mijn boek zo hard op hamer dat verandering ook zal moeten komen van het beleid, werkgevers en het middenveld. We kunnen allemaal vegen voor onze eigen deur, we kunnen zeker heel veel zelf doen. Maar we gaan als individu nooit die structurele en fundamentele systeemfouten eruit krijgen.”

**Wat verwacht u dan precies?**

“Een overheid die meewerkt, om te beginnen. In de plaats is er enorme weerstand in de Vlaamse regering om echt te gaan investeren in bijvoorbeeld kwalitatieve kinderopvang en worden er voorrangregels ingevoerd voor mensen die werken. Bushaltes worden geschrapt waardoor mensen niet meer op hun werk geraken of er nog veel langer over doen. Mensen die het al moeilijk hebben, wordt het met andere woorden nog moeilijker gemaakt. Zolang vaders niet even lang kunnen thuisblijven om voor hun kinderen te zorgen als moeders, en zo lang bedrijfsculturen vaders niet de kans geven om ouderschapsverlof op te nemen zonder negatieve gevolgen, zullen vrouwen de kloof nooit kunnen dichten.

“Ik snap eerlijk gezegd niet waarom wij dat allemaal zo braafjes pikken. Ja, vrouwen hebben stemrecht gekregen in de vorige eeuw, we zijn de arbeidsmarkt opgetrokken, op papier hebben we voor de wet gelijke rechten. Maar soms denk ik dat we ons in slaan

hebben laten wiegen. Volgens de Verenigde Naties duurt het nog 286 jaar tegen dat we dat echt globaal op een goed niveau krijgen.”



“Wij vrouwen hebben niet diezelfde mogelijkheden, niet diezelfde tijd en niet diezelfde ruimte om net als mannen ons ei te leggen, om ons werk te doen, aan wetenschap te doen, om boeken te schrijven, om muziek te maken.” Beeld Stefaan Temmerman

#### **Je kan België niet meteen vergelijken met Saudi-Arabië of Afghanistan.**

“Dat klopt. Maar dan nog, waarom pikken we hier in België die ongelijkheid? Dat wordt dan heel snel gebanaliseerd, genre: vrouwen hebben misschien minder vrije tijd, wat minder me-time, weet ik veel. Maar als er maar 10 procent van alle Nobelprijswinnaars vrouwen zijn, als literatuurprijzen uitgereikt worden en daar zijn zoveel minder vrouwen bij dan mannen, dan heeft dat godverdomme te maken met het feit dat wij als vrouwen niet diezelfde mogelijkheden hebben, niet diezelfde tijd en niet diezelfde ruimte hebben om ook ons ei te leggen, om ook ons werk te doen, om aan wetenschap te doen, om boeken te schrijven, om onze stempel te drukken, om muziek te maken.

“Dus dat probleem gaat veel dieper dan je op het eerste gezicht zou denken. En het is eigenlijk crazy dat we daar niet met z'n allen nog veel meer verontwaardigd over zijn en kwaad over zijn en op tafel slaan.”

#### **U maakte zich deze zomer zo ook erg kwaad op Vincent Van Quickenborne, toen nog vicepremier voor Open Vld. Hij vindt dat huismoeders niet meer mogen thuisblijven op kosten van de maatschappij.**

“Ik was op vakantie met mijn gezin in Zweden en normaal is dat heilig. Maar ik zag dat verschijnen en ik kon daar met mijn hoofd niet bij. Dus heb ik een opiniestuk geschreven over hoe onbetaald werk ook werk is, dat onbetaald werk verdorie tussen de 10 en 39 procent van het bnp uitmaakt en dat het systeem gefikst moet worden, niet de vrouwen. Ik heb daar extreem veel reactie op gehad, meer dan duizend e-mails en berichten gekregen. Welgeteld twee daarvan kwamen van politici. Eén ondersteunende mail, en één zeer negatieve en intimiderende. Van een man, toevallig.”

#### **En Van Quickenborne zelf?**

“Geen woord. Maar wat ik het frappantste vond is dat het politiek zo stil gebleven is. Dit is zo belangrijk voor zoveel mensen, dat je je afvraagt: focussen ze wel op de juiste thema's? Weten ze wel waar de mensen van wakker liggen?”

*Onze dagen is dood. Anouck Meier, Bergerhoff &*

Op een dag een je dood, aloude medicijn, Dorigenon & Lamberigts, 240p.

## LEES OOK

Geselecteerd door de redactie



### Achtergrond Gezondheid

Zeven dingen die je kan verbeteren door trager te ademen: 'De rode draad is dat we met zijn allen te veel en te vaak ademhalen'



### Reportage

Een duik in de wereld van chakra's, heksen en energetisch dansen: 'Plots sta ik oog in oog met mijn vader, die al veertien jaar dood is'



### Voor u uitgelegd Scheiden

Scheiden met zo weinig mogelijk lijden: hoe doe je dat? 'Het heeft altijd een impact'



**DeMorgen.** OCHTENDUPDATE  
09:32

Goed geïnformeerd aan uw dag beginnen?

Lees nu →

Nu belangrijker dan ooit: steun kwaliteitsjournalistiek.

Neem een abonnement op De Morgen

#### Algemeen

Contacteer ons

Adverteren

Vacatures

Privacybeleid

#### Service

Lezersservice

Bezorgklacht indienen

Bezorging pauzeren

Bezorging wijzigen

#### Volg de Morgen

Facebook

Twitter

Instagram

Nieuwsbrieven

#### Navigeer

Zoeken

Archief