

Stop met altijd alles voor iedereen te fiksen. **Vrouwen moeten baas worden over hun eigen tijd, zonder schuldgevoel. Dat stelt ondernemster en business coach Anouck Meier (41). In haar boek *Op een dag ben je dood* roept ze op tot een revolutie.**

KIM CLEMENS

# “Toen kwam het besef: *damn*, het komt allemaal bij vrouwen terecht”

**I**n het voorwoord van het boek zit een anekdote over een moeder die op zaterdagochtend met zichzelf geen blijft weet. De kinderen zijn naar de voetbaltraining en de balletles. Er is even een vrij moment, maar dat voelt zo raar. Dus slaat ze aan het stofzuigen. Huilend. Haar dochter neemt zich voor dat nooit aan de hand te hebben. Je raadt het al. Een jaar of dertig later is het wel zover.

Wat verder schrijft Anouck Meier over haar eigen ervaring, toen haar zoon en dochter (nu 8 en 11) nog klein waren en ze voor het kriecken van de dag de trap af sloop om er voor iedereen wakker werd al een heel ritueel door te jagen. Een ontbijt, een work-out, even mediteren, en nog een activiteit of twee, drie. Had ze gelezen in een zelfhulpboek, “want dat doen succesvolle mensen”. En het werkt ook, tot de baby dan toch zijn keel open zet. Ze beschrijft het plastisch. De tranen als iemand gewoon vraagt hoe het gaat, en Stef Bos zijn *Is dit nu later* dat eindelijk op *repeat* weergalmt.

Een feest van herkenning. Hoewel. “Misschien eerder een nachtmerrie van herkenning”, zegt ze. “Als ik rond mij kijk, dan zie ik zoveel mensen bij wie het water aan de lippen staat. Er zijn er die dan plots lichamelijke klachten hebben, of die metertijd de drukte als een prestigedingetje zijn beginnen te zien. Terwijl het in mijn ogen een teken aan de wand is dat er iets niet klopt, en dat je eens heel kritisch moet kijken naar hoe je je tijd juist invult. Welke dingen geven mij plezier?”

**Wanneer kwam voor jou, dat kantelpunt?**

“Jaren geleden. Ik had een baby en een peuter. In twee weken tijd had ik twee keer een

auto-ongeluk. Ik was fysiek heel erg moe, en mentaal kreeg ik het allemaal niet meer gecombineerd. Omdat ik professionele ambities had, maar ook geen kinderen had gekregen om er vervolgens niet goed voor te kunnen zorgen. Ik voelde me doodop. En ik had op dat moment ook het gevoel dat ik er alleen mee was. De overweldiging werd zelfs gevaarlijk. Op een gegeven moment ben ik op het politiebureau in Ieper beland.”

**“Je wordt efficiënter, maar je doet er jezelf geen plezier mee. Want hoe efficiënter je wordt, hoe meer je op je bord krijgt”**

**ANOUCK MEIER**

ONDERNEMER EN BUSINESS COACH

“Het was de dag voor Kerstmis. Ik was met de kinderen inkoop gaan doen in de Delhaize voor het kerstdiner. Om halftien ’s ochtends, en ik dacht: ‘Wauw, zie mij hier eens goed bezig.’ Ik had de kalkoen, de boom stond. Maar plots stelde ik vast dat mijn handtas weg was. Gestolen, verloren in de Delhaize? Geen idee, maar ze was nergens te vinden. Ik dus aangifte gaan doen. Heel mijn kerst om zeep natuurlijk, om die tas de dag daarna dan te vinden onder een stapel speelgoed. Voor mij een teken dat er iets moest veranderen.”

**Welke oplossing zag je dan?**

“Mijn reflex was om naar manieren te zoeken waarop ik zelf meer discipline aan de dag kon leggen. Nog vroeger opstaan. Nog efficiënter mails beantwoorden. ‘Ik moet er gewoon voor zorgen dat ik het zelf beter doe, want het ligt blijkbaar aan

mij. Al die anderen hebben het geweldig voor elkaar, en ik niet. Wat is hun geheim?’ Ik begon alle zelfhulpboeken te lezen en podcasts te beluisteren en ik heb het allemaal geprobeerd. Het erge is: die dingen werken allemaal. Je wordt efficiënter, maar je doet er jezelf geen plezier mee. Want hoe efficiënter je wordt, hoe meer je op je bord krijgt. Hoe meer mails ik beantwoordde, hoe meer ik er terug kreeg. Hoe meer mensen dachten: ‘Vraag dat maar aan Anouck, die krijgt dat rap voor elkaar.’ Dat bracht geen zoden aan de dijk. Integendeel. Ik voelde me nog meer overweldigd.”

**Wat werkt dan wel?**

“Het begint allemaal met kritisch nadenken over hoe je je tijd spendeert. Een goede oefening is een blad naast je leggen en een paar dagen opschrijven wat je precies doet. Dat is voor heel veel mensen al confronterend omdat ze merken dat ze op een dag amper een kwartier aan een stuk met hetzelfde kunnen bezig zijn. Ze worden constant gestoord of onderbroken. Onze tijd is heel erg versnipperd. Dat draagt bij aan dat gevoel van tijdsdruk dat we ervaren. Als je dan vraagt om op die time-sheets aan te duiden waar ze nu echt plezier of voldoening uit halen, professioneel of privé, dan is het schrijnend om te zien hoe weinig mensen effectief iets kunnen aanduiden. Nochtans is dat wat je moet proberen: kijken wat je kan schrappen om meer dingen te doen waar je plezier uit haalt.”

**Hebben we het nu drukker dan vroeger?**

“Als we kijken naar de data uit tijdsonderzoeken zijn we niet meer gaan werken dan vroeger, maar de subjectieve ervaring is

wel dat we meer tijdsdruk ervaren. Daar is een aantal redenen voor. Die versnipperde tijd, bijvoorbeeld. Of de technologie, waardoor alles door elkaar loopt. ‘s Avonds probeer je ook nog je werkmails in het oog te houden en op het werk sta je ook nog in de wachtrij voor de zomerkampjes van je kinderen. En vrouwen voelen dat een pak meer dan mannen.”

“De verwachtingen zijn nog steeds dat de vrouwen al die zaken regelen. Als vrouw hebben we ook niet aangeleerd om botweg heen te zeggen wanneer iemand ons vraagt om een engagement aan te gaan. En zo zitten we plots in de ouderraad, of in een vakvereniging, of cupcakes te bakken voor een goed doel waar we eigenlijk geen zin in hadden. De hoop is dat de volgende generatie al beter grenzen kan stellen.”

**Ervaren mannen die druk ook niet?**

“Het zegt veel dat een term als *mom guilt* (het schuldgevoel dat moeders voelen als ze vinden dat ze niet genoeg doen, red.) algemeen ingeburgerd is. En dat er niet





"We werken niet meer dan vroeger, maar we ervaren wel meer tijdsdruk", zegt ondernemster en business coach Anouck Meier.

© STEFAAN BEEL

zoiets bestaat als *dad guilt*. Als het haar van mijn zoon te lang is en in zijn ogen hangt, ben ik degene die erop wordt aangesproken. Die genderstereotypen blijven hardnekkig. Toen ik zwanger was van mijn oudste werkte ik nog als advocaat in een groot kantoor in Brussel. Nog voor er een proficiat kwam, kwam de vraag of ik advocaat zou blijven. Naast me zat een collega die papa ging worden. Hij heeft die vraag nooit gekregen."

"Het is jammer dat werkgevers niet meer beseffen welke win-win er te halen valt uit een betere ondersteuning van werknemers om werk en privé op elkaar af te stemmen. Er studeren meer vrouwen af dan mannen in het hoger onderwijs, met gemiddeld betere academische resultaten. Maar na een aantal jaar haken ze af omdat ze gedwongen worden om te werken alsof ze thuis geen kinderen hebben en intussen moeten moederen alsof ze geen job hebben. Het is een mythe dat je alles zo maar kan combineren."

**Het gevoel van overweldiging is geen fase, schrijf je. Weinig bemoeidgend.**

(lacht) "Helaas. Ik geloofde zelf in dat typische verhaal van de tropenjaren. Even volhouden en dan wordt het wel beter. Het is zeker zo dat jonge kinderen en het bijhorende slaaptkort een extra challenge bieden. Maar ik maak deel uit van een vereniging met vrouwen van alle leeftijden, en daar zag ik vrouwen van vijftig en zestig die ook niet wisten waar hun hoofd stond. Ze moesten voor kleinkinderen zorgen, en tegelijkertijd met hun moeder naar het ziekenhuis. Toen kwam het besef: *damm*, het komt allemaal bij vrouwen. En zeker ook vrouwen zonder kinderen kunnen zich overweldigd voelen, het heeft niet alleen met moederschap te maken."



**'OP EEN DAG BEN JE DOOD'**  
Anouck Meier, Borgerhoff & Lamberigts, 258 blz.

## Misschien geen Prins Carnaval in Oostende, want beide kandidaten blijken strafblad te hebben

Over een maand zouden kandidaten Diego Vanden Meerschout en Kjetil Maertens strijden om de titel van Prins Carnaval Groot Oostende. Maar omdat beide kandidaten een strafblad hebben, wees de stad hun kandidaturen af. "De kandidaturen zijn onderzocht en

daaruit blijkt dat ze niet voldoen aan de voorwaarden die tientallen jaren geleden opgesteld werden", verduidelijkt schepen van Carnaval Maxim Donck. "Belachelijk, want het gaat over feiten die 22 jaar geleden gebeurd zijn", reageert kandidaat Diego. Ook kandi-

daat Kjetil reageert: "Ik ben ooit eens door het rode licht gereden en ik zat tijdens de coronaperiode met twee mensen in de wagen."

Organisator Glenn Dangreau betreurt dat Oostende mogelijk voor het eerst in 68 jaar geen Prins Carnaval krijgt. (JRO)



De onderzoekers vermoeden dat de tyrannosaurus mcraensis groter was dan de T-rex.

© VIA REUTERS

## Nóg angstaanjagender dan de T-rex

**Feestje in de paleontologenwereld: na nieuw onderzoek hebben ze ontdekt dat de T-rex nog een grotere broer had. Een schedel die ze in de jaren 80 hebben opgegraven, blijkt van een tot nu toe onbekende tyrannosaurus te zijn. En dat verandert de ideeën over hun evolutie.**

De *tyrannosaurus mcraensis*, zo heet de nieuw ontdekte telg uit de gevreesde dinofamilie. Het gaat om een voorouder van de T-rex die hier zo'n 66 tot 68 miljoen jaar geleden leefde. De *mcraensis* liep nog zo'n vijf miljoen jaar eerder rond. De naam komt van de vindplek: de McRae-formatie in de Amerikaanse staat New Mexico waar al vaker overblijfselen van dino's werden teruggevonden. En waar wetenschappers in

1983 een deel van een schedel opgroeven die ze ook eerst toeschreven aan de T-rex.

### Verschillende schedel

Paleontoloog Anthony Fiorillo en zijn collega's van het *New Mexico museum of natural history and science* onderzochten het fossiel opnieuw en stelden vast dat het te oud was om van een T-rex te zijn. Ze ontdekten ook subtiele verschillen in vorm.

"Deze schedel is slanker", aldus Fiorillo in *NewsScientist*. En ook de vorm van de "wenkbrauwen" is lichtjes anders. "De T-rex heeft een mooi golvende kaak", vertelt de Nederlandse dino-expert Anne Schulp op NOS Radio 1. "Deze heeft aan de onderkant een wat rechte en aan de bovenkant meer krullende kinnebak. Een andere muil dus."

De onderzoekers vermoeden wegens de grootte van de schedel ook dat dit exemplaar groter en zo mogelijk nog angstaanjagender was dan de T-rex die tot twaalf meter groot werd. Hoeveel groter is nu nog onmogelijk te zeggen omdat er nog geen volledig skelet gevonden is.

### Toch Amerikaans

De ontdekking werpt ook een nieuw licht op de evolutie van de tyrannosaurusen. "De meest nauwe verwant die we kennen, is een beest uit Azië", zegt Schulp nog. "Er wordt gedacht dat de T-rex dus een immigrant is die vanuit Azië de Beringstraat is overgestoken. Maar nu is er een andere in Amerika gevonden die vertelt dat het laatste stuk van de evolutie van tyrannosaurusen een Amerikaanse aangelegenheid is." (CSH)

## Bijkomend onderzoek naar decaan UA Antwerpen na twee nieuwe klachten

Het Antwerpse parket opende in september 2023 een eerste onderzoek naar een decaan van de faculteit Geneeskunde (UA Antwerpen), nadat in juni een studente een melding deed over seksueel misbruik. Nu komt er

een bijkomend onderzoek, nadat twee andere vrouwen een klacht indienden. "Het nieuwe onderzoek is vorige week gestart", aldus het parket. "Het gaat om een opsporingsonderzoek en is dus geen gerechtelijk

onderzoek met een onderzoeksrechter. Resultaten van het nieuwe onderzoek zullen worden toegevoegd aan het lopende onderzoek." Het parket zal nagaan of de decaan vanuit zijn positie de integriteit van de slachtoffers heeft aangetast. De man staat op non-actief voor onbepaalde duur. (BLG)