

Moedercoach Esther van Diepen:

# ‘Jezelf laten verslonzen is doodzonde!’

Esther van Diepen (32) is getrouwd met bankier Rob de Jong (35). Allebei werken ze fulltime. Rob vijf dagen per week, Esther flexibel verdeeld over zes dagen en twee avonden, zodat ze voldoende tijd heeft voor dochters Julia (5), Sophie (3) en Feline (tien maanden). Esther is bijna zeven maanden zwanger van de vierde.

Een leven met kinderen is schrikbarend druk. Feit. Maar geen excuus om 's avonds uitgeblust op de bank te hangen en jezelf te laten verslonzen, vindt voormalig topsporter Esther van Diepen. Ze ontwikkelde het sportprogramma Mom in Balance, om tijdens de zwangerschap energiek en fit te blijven (ook beter voor het kind!) en na de bevalling die lastige kilo's weer kwijt te raken. Ouders van Nu's Linda de Waart liep een ochtendje met haar mee.



# BIO

**OPLEIDING:** HBO-V, studie Cultuur, Organisatie en Management en later Life Coaching aan de New York University.

**BEGONNEN ALS:** verpleegkundige.

**MAAKTE PROMOTIE**

**ALS:** manager in de gezondheidszorg waardoor ze met verschillende coachingvragen werd geconfronteerd. Sindsdien groeide haar belangstelling voor het coachingvak.

**ZWANGER OF NIET:**

buitensport is en blijft haar passie. Tot haar achttiende deed ze mee aan de jeugd-kampioenschappen schaatsen en fietsen. Daarnaast gaf ze jarenlang schaats- en conditietrainingen.

**VERHUISDE IN 2005:**

naar New York en richtte daar haar eigen bedrijf op: Mom in Balance, waarmee ze (aanstaande) moeders fysiek en geestelijk coacht. Missie is de vrouwen op energieke wijze de juiste balans te laten vinden zodat ze letterlijk en figuurlijk weer lekker in hun vel komen te zitten. In 2008 keerde ze terug en lanceerde haar succesvolle formule in Nederland.

**'Pak een koekje.'** Gastvrij wijst Esther naar de schaal met speculaasbrokken en schenkt een kop rooibos thee in. Ze kijkt me verwachtingsvol aan. 'Leuk hoor! Ik heb er helemaal zin in!' 27 Weken zwanger is ze nu ('Het wordt een jongetje!') en haar buik groeit goed. Maar van een wisselende stemming door gierende zwangerschapshormonen, donkere kringen van vermoeidheid (ze heeft nota bene nog drie andere kinderen) of een dof, uitgeblust uiterlijk heeft zij geen last. Esther sprankelt, is ontspannen, puur en zit boordevol energie. Om jaloers op te worden. Wat is haar geheim?

**'Mijn geheim? Haha! Ik heb geen geheimen, hoor.** Dat is het juist. Ik accepteer het leven zoals het komt en maak er niet zo'n toestand van. Doe je dat wel dan loop je de kans dat je een ontevreden, mopperende moeder wordt. Ontevreden over je leven, ontevreden over je uiterlijk, over jezelf. Voor je het weet zit je in een neerwaartse spiraal waar je nooit meer uitkomt. Echt, aanvaarding is de truc. Een leven met kinderen is druk. Die eerste jaren zijn tropen jaren. Daar kun je je beter op instellen dan dat je je erdoor op je kop laat zitten. Mensen fascineren me. Ik vind het mooi te zien hoe verschillend karakters zijn, wat een ander beweegt, hoe die de dingen aanpakt. En ik vind het bijzonder mensen te motiveren hun levensstijl te veranderen. Als ik zie dat door mijn trainingen moeders een andere weg inslaan, zich lekkerder in hun vel gaan voelen, word ik blij. Het geeft me een kick daadwerkelijk verschil te maken.'

**'Toen ik vijf jaar geleden in New York woonde, kwam ik op het idee voor Mom in Balance.** Ik volgde een coachingstudie en zag in Central Park een groepje vrouwen met dikke buiken joggen. Het kwartje viel. Ik wilde trainingen geven aan aanstaande en net bevallen moeders. Trainingen waarmee ik ze zowel psychisch als lichamelijk in balans kon brengen. In Amerika wordt ruim dertig jaar onderzoek gedaan naar sporten tijdens de zwangerschap. Het is erg gezond voor zowel moeder als kind. Helaas worden zwangeren in Nederland nauwelijks gestimuleerd om te sporten. Sterker nog, zwangerschap wordt als excuus gezien om het rustig aan te doen en 'lekker te groeien.' Het gevolg? Een conditie van nul komma nul en veel overtollige zwangerschapskilo's die er na de bevalling des te moeilijker af gaan. Door flink te sporten heb je na de bevalling sneller je 'oude lijf' terug. Het houdt je fit en energiek en dat is hard nodig tijdens je zwangerschap en kraamperiode. Tegelijkertijd heeft het een positief effect op de psyche; hoe fitter je je voelt, des te helderder kun je nadenken. Neemt niet weg dat veel vrouwen de boel laten verslonzen zodra er kinderen komen. Een doodzonde voor jezelf én voor je relatie. Want het is ook belangrijk dat je voor elkaar nog een beetje aantrekkelijk blijft.

Bovendien sta je zelf sterker, zekerder en tevredener in je schoenen wanneer je je goed voelt over je lijf en uiterlijk.'

**'In Nederland zijn nog wel wat cultuurslagen te maken in de manier waarop we omgaan met zwangeren en jonge moeders.** Ook in het arbeidsleven. Het idee heerst dat alles stukt bij het moederschap. Heb je voor die tijd nog geen carrière? Vergeet het dan maar. Zodra vrouwen moeder worden, gaan ze meestal minder werken en nemen ze vaak genoeg met een mindere baan. Absoluut onnodig. Natuurlijk krijgen vrouwen een ander leven zodra ze kinderen krijgen. Nou én? Dat zijn juist momenten bij uitstek om je leven opnieuw in te richten. Straks heb je zestien weken verlof, dus tijd genoeg om jezelf af te vragen: wat wil ik nu echt? Welke ambities wil ik waarmaken? Bedrijven zouden daarin meer ondersteuning en begeleiding moeten geven. Als er een goed plan van

## 'Zwangerschap wordt in Nederland als excuus gezien om het rustig aan te doen'

aanpak ligt als vrouwen van hun zwangerschapsverlof terugkeren, blijven ze hun mogelijkheden zien. En komen ze supergemotiveerd terug omdat ze zich gesteund voelen. En dat zijn de krachten die je als bedrijf niet kwijt wilt. Meedenken dus. Dat is de sleutel.'

**Esther praat gepassioneerd over haar werk, maar als haar oog op de klok valt, schrikt ze. Zo laat al? We moeten als de wiedeweerga de kinderen ophalen. Au pair Grace zet Felina in de wagen en racet naar de peuterschool om Sophie op te pikken. Wij wandelen met z'n tweeën naar de kleuterschool aan de overkant van de straat. Even ben ik >**



het onderwerp van haar fascinatie en vraagt ze mij, de interviewer, de oren van het hoofd. Druk pratend belanden we tussen de krioelende moeders en kinderen op het schoolplein. 'Mama! Een blond meisje springt uit de massa in de armen van Esther. Met Julia bungelend aan onze armen lopen we terug.

**'Na de geboorte van Julia heb ik vreselijk gejangt.** De kraamhulp was weg en ineens zat ik in mijn uppie met die hummel. Wat moest ik er in godsnaam mee? Ik kon niks doen zonder dat ik iets moest regelen. Pas toen ik weer ging werken kreeg ik het ritme te pakken en voelde ik me beter.

De tweede had reflux. Ze huilde, nee, krijsde de eerste drie maanden iedere avond van zes tot elf uur 's avonds. Om gek van te worden. Rob en ik wisselden elkaar in toerbeurten af.

Niet veel later raakte Julia weer in de peuterpuberteit. Met alle geduld van de wereld kun je nog niet voorkomen dat je soms in woede uitbarst. Tja, het hoort er allemaal bij. Ook als je helemaal 'mom in balance' bent, want dat pretendeer ik natuurlijk wel te zijn. Maar die eerste jaren met twee kleine kinderen vond ik behoorlijk pittig.

Toen de derde kwam, werd het gemakkelijker. Het hele proces van moeder worden, had ik al achter de rug. En de twee oudsten zijn nu zelfstandig genoeg om zichzelf bezig te houden als ik met Feline of het huishouden bezig ben. Dat scheelt enorm.

Van die verschillende stadia van ontwikkeling geniet ik het meest. Van hoe ze steeds weer nieuwe dingen leren, hoe ze veranderen, de uitspraken die ze doen. Af en toe ben ik bang om dat te verliezen. Als ik een verhaal lees over een kind dat ernstig ziek is of dood gaat, raak ik van streek. Rob trouwens ook. Je mag jezelf gelukkig prijzen als alles 'gewoon' goed gaat.'

**'Na drie bevallingen ben ik inmiddels aardig volleerd.** Het is en blijft een heftige, pijnlijke bedoening, maar bij mij is de klus meestal binnen twee uur geklaard. Gelukkig, want we wilden graag een groot gezin en ik ken

genoeg voorbeelden in mijn omgeving van extreem zware bevallingen. Sommige vriendinnen zijn zo getraumatiseerd dat ze nooit meer een volgend kind willen. Dus nee, ik mag niet klagen.

Eerlijk gezegd zie ik tegen de eerste zes weken na de bevalling meer op. Loodzwaar vind ik die kraamtijd. De borstvoeding die op gang moet komen, het ritme vinden met een baby, de tijd van krampjes, niet doorheen te komen. Het liefst sla ik dat over en ga ik meteen weer lekker aan de slag. Een workaholic? Ja, dat ben ik wel. Tijdens

## 'Wil je werken, een relatie, vrienden, tijd voor jezelf? Gewoon een kwestie van goed regelen'

mijn zwangerschap werk ik zo lang mogelijk tot het einde door. En na de bevalling begin ik zo snel mogelijk weer. Ook seks gaat bij ons gewoon door tijdens de zwangerschap. Op het laatst vind ik het wel lastig met die dikke buik. Alleen als Rob dan het initiatief neemt, krijg ik vaak wel weer zin. En na de bevalling, als mijn buik weg is, kan ik haast niet wachten. Met alle gevolgen van dien. Want na Feline was ik na vijf maanden alweer zwanger. Oké, we wilden graag snel een vierde. Maar zo snel? Pfff, dat was wel erg rap, hoor!'

**Op woensdag en vrijdag lunchen de meiden thuis en dat betekent FEEST! Want ze mogen zelf kiezen wat ze willen eten. Het wordt een gezellige knoeiboel vol snoeten met chocolademelksnoren en plakhanden onder de jam en pindakaas. De meest vreemde combi's worden uitgeprobeerd, salami met chocopasta bijvoorbeeld. 'Bah, vies!' zegt Esther. 'Superrrrrrlekker,' houdt Sophie vol. Even later word ik meegetroond naar de speelkamer om hutten te bouwen en voor te lezen. Als een baby pop sjuwt Sophie haar zusje Feline onder haar oksels door de kamer terwijl Julia als een soort indiaan om hen heen rent. Feline kraait het uit van**

plezier. Esther vindt het prima. 'Ik ben niet zo voorzichtig', zegt ze nuchter.

**'Boeken lezen over opvoeden? Niks voor mij.** Ik ontwikkel liever zelf een visie dan dat ik die uit boeken haal. Als moeder weet je toch het beste wat goed is voor je kind. Dus ik vertrouw op mezelf, op mijn eigen moedergevoel. Liefde en support is het enige dat ze echt nodig hebben. Opgroeien doen ze toch wel. Voor de rest moet je het vooral goed regelen voor jezelf. Want als je én wilt werken, én je relatie, én je sociale leven, én tijd voor jezelf in stand wilt houden

naast je gezin, kun je dat niet alleen. Dat is een kwestie van accepteren. Ikzelf ben daar het ultieme voorbeeld van. Beperkt voel ik me nooit, omdat we een geweldige au pair hebben die ons veel zorg uit handen neemt. Dat moet je alleen wel dŕven, je kinderen aan een ander overlaten. Gelukkig heb ik daar geen moeite mee. Ik ben dol op mijn kinderen, maar ik kan ze ook goed loslaten.

Ik wil mijn kinderen vooral zoveel mogelijk liefde geven en zo goed mogelijk begeleiden tot ze onafhankelijke, zelfstandige personen zijn die zeker in het leven staan. En ik hoop dat ze dat ontdekkende, dat ondernemende wat ze nu hebben, nooit zullen kwijtraken. Dat is wat ik ook wil stimuleren. Want juist die verwondering voor het leven is wat het zo de moeite waard maakt.'



TEKST: LINDA DE WAART/FOTOS: YVETTE WOLTERINK/MSAGIE; CLAYTON LESLIE @ HOUSE OF ORANGE



Voormalig topsporter en life-coach Esther van Diepen reikt voorgoed af met de fabel dat zwangere vrouwen het maar beter 'lekker' rustig aan moeten doen. In haar boek *Gezond en Energiek Zwanger* motiveert ze zwangeren om vooral te (blijven) sporten. Want dat geeft niet alleen de aanstaande moeder meer energie en balans, maar zorgt ook voor een betere groei van de placenta. Sinds januari in de winkel verkrijgbaar, of bestellen via de site [mominbalance.nl](http://mominbalance.nl). Hier vind je ook alle informatie over Mom in Balance en de locaties waar de workouts gevolgd kunnen worden.

**WIJ GEVEN 5 EXEMPLAREN WEG!** Wil je weten hoe je een boek kunt winnen? Kijk dan op [oudersvannu.nl](http://oudersvannu.nl)