

ouderavond

BORRELEN MET KARIN

meeting

BIEB!

YOGA

SCHILDERLES

ALS WE  
ONS IN  
TWEËËN  
KONDEN  
SPLITSSEN...

(zouden we dan wél  
aan onszelf toekomen?)

Waarom laten vrouwen werk, kinderen en sociale verplichtingen vrijwel altijd voorgaan en komen ze nauwelijks toe aan zichzelf? Journalist Deirdre Enthoven onderzocht hoe dat anders kan.



“In theorie vind ik mijn kinderen belangrijker dan mijn baan, en toch gaat in de praktijk mijn werk altijd voor,” verzucht Britt (44), moeder van twee dochters en salesmanager bij een grote meubelfabrikant. “Moet onze oudste ’s avonds worden overhoord? Heel even dan, ik moet nog een vergadering voorbereiden. Een tienminutengesprek op school? ‘Ga jij maar alleen, ik heb te veel stress op mijn werk,’ zei ik laatst tegen mijn man. En op mijn vrije dag kan ik niet helemaal voorkomen dat ik af en toe toch een telefoontje aanneem en mijn e-mail check. Ben ik echt een leukere moeder als ik werk? Iets wat ik altijd dacht. Het lijkt er niet op als ik mezelf soms ongeduldig hoor snauwen. Maar wat al helemaal een ondergeschoven kindje is, is mijn privétijd. Sporten? Ik maak elke keer weer een plan, maar het is wishful thinking. En ik ben dol op lezen, maar naast mijn bed ligt al jaren min of meer dezelfde stapel boeken te wachten.”

## SOCIALE WEZENS

Een goede balans vinden tussen werk en privéleven is lastig, dat is niets nieuws. Net zoals het bekend is dat iedereen ervan profiteert als je als moeder óók goed voor jezelf zorgt. Toch lijkt het jezelf wegcijferen bijzonder hardnekkig, weet ik uit ervaring en zie ik ook bij vrouwen om me heen. Hoe komt dat toch? Saskia de Bel is arbeids- en gezondheidspsycholoog en zit in de projectgroep ‘work-life balance’ van het NIP - de beroepsvereniging van psychologen. Ze bevestigt het beeld dat vrouwen hun eigen belang vaak op de laatste plaats zetten. “Vrouwen zijn nu eenmaal heel sociale wezens. We vinden onze sociale contacten heel belangrijk, zijn gevoelig voor wat anderen van ons vinden en doen graag ons best het de ander naar de zin te maken. Daardoor denken we al snel: die klus, de luizen of dat etentje gaan voor. En we schuiven onze hobby op de lange baan. Stellen het sporten of lezen van een boek steeds weer uit. Of misschien zelfs af.”

Volgens De Bel is dat sociale deels evolutionair bepaald, het zorgen zit vrouwen al duizenden jaren in de genen. Maar we maken elkaar ook gek. “De lat ligt voor vrouwen hoog, ze moeten een leuke baan hebben, een lieve moeder, echtgenoot, dochter en vriendin zijn, er ook nog een beetje goed uitzien als het kan. Die eisen komen meestal niet van de partner. Het is eerder een beeld dat ontstaat bij vrouwen onder elkaar.” Door datzelfde sociale karakter spiegelen vrouwen zich veel meer

dan mannen aan elkaar en houden zo dat beeld van de perfecte vrouw in stand. Een derde factor die helaas ook bij vrouwen meespeelt is een fundamentele onzekerheid, denkt De Bel. “Bij vrouwen is, vaker dan bij mannen, een gevoel van eigenwaarde minder goed ontwikkeld. Ook dan ben je gevoeliger voor wat de buitenwereld van je vindt. En dat staat niet alleen je eigen ontwikkeling in de weg, het kan zelfs ongezond zijn. Wie steeds over zich heen laat lopen, kan overbelast raken.”

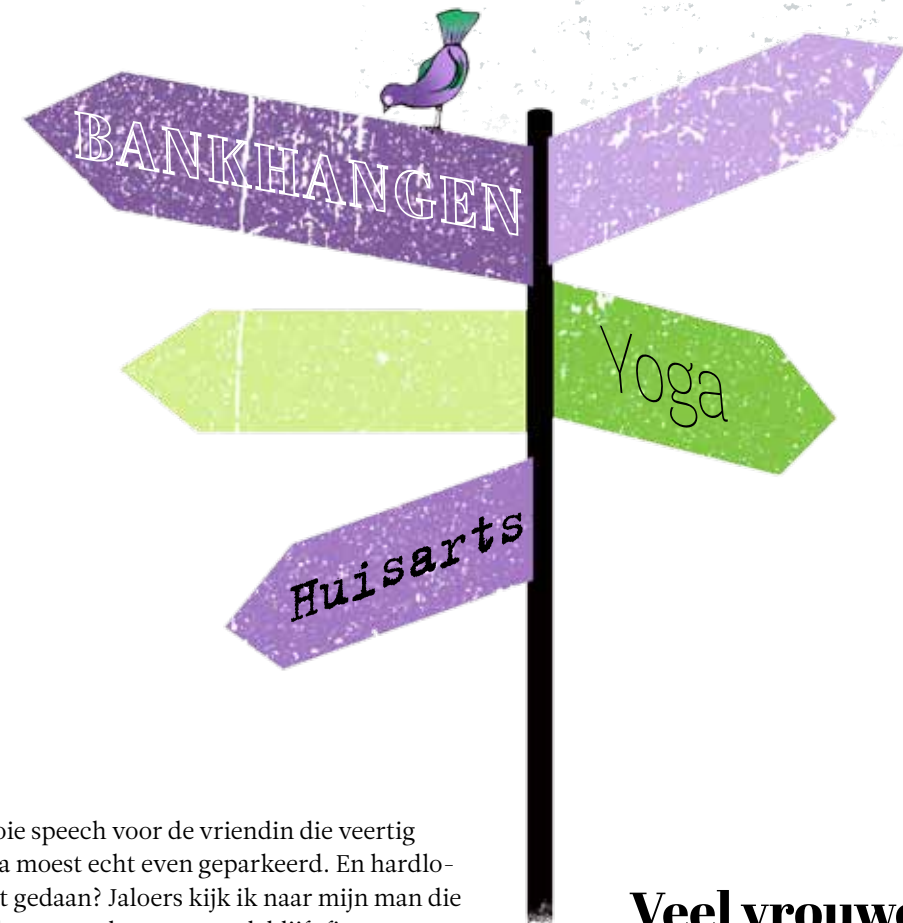
## SPAGAAT

Dat het jezelf opofferen in onze genen zit, betekent niet dat er niets meer aan te veranderen is, haast Saskia de Bel zich te zeggen. “Onze omgeving heeft ook invloed op het aan- of uitzetten van de genen, epigenetica heet dat. Opvoeding kan daardoor sterk van invloed zijn op hoe iemand zich uiteindelijk ontwikkelt,” legt ze uit. “Veel vrouwen die nu opgroeiende kinderen hebben, hadden zelf nog moeders die thuis zaten. Dat beeld is heel bepalend voor de moeder die zij zelf willen zijn en veroorzaakt soms de spagaat waar vrouwen zich in bevinden. Ze willen graag een carrière, maar ook met de thee thuiszitten als de kinderen uit school komen. Uiteindelijk hebben ze het gevoel op alle fronten tekort te schieten, en voelen zich dus schuldig. Je moet dan wel sterk in je schoenen staan om ook nog eens tijd voor jezelf op te eisen.”

## MANNELIJK HORMOON

Het is zo herkenbaar. Zelf was ik even op de goede weg, ging trouw naar yoga en liep twee keer per week hard. Maar toen werd een dochter ziek, volgde de meivakantie, niet veel later hemelvaart, Pinksteren, het lustrum van de school en een handjevol verjaardagen. Weg structuur. Ik haalde wel mijn deadlines, hielp op school, bracht de kinderen naar hun lesjes

## Vrouwen spiegelen zich, veel meer dan mannen, aan elkaar en houden zo dat beeld van de perfecte vrouw in stand



en schreef een mooie speech voor de vriendin die veertig werd. Maar de yoga moest echt even geparkeerd. En hardlopen, had ik dat ooit gedaan? Jaloers kijk ik naar mijn man die immer onverstoord twee keer per week blijft fitnesssen. En die ’s avonds fluitend thuiskomt en zich verbaast over mijn afgetobde dan wel gefrustreerde hoofd. “Waarom doe je het dan niet gewoon?” vraagt hij dan. Ja, waarom doe ik het dan niet gewoon? Waarom bewaak ik mijn eigen leven niet wat meer, net als hij?

“Mannen zullen niet snel hun vaste activiteiten schrappen als er een kind ziek wordt, of een andere onvoorziene omstandigheid zich aandient,” denkt Saskia de Bel. “Zij hebben veel minder die sociale inslag, zitten er meestal ook echt minder mee wat anderen van ze vinden. Hormonen spelen daarin ook een rol. Je ziet bijvoorbeeld dat wanneer vrouwen meer dan gemiddeld het mannelijke hormoon testosteron hebben, ze ook minder aan dat typisch vrouwelijke zorgbeeld voldoen.”

## BETERE VERDELING

Om te voorkomen dat jij altijd degene bent die de calamiteiten oplost, kun je met je man uiteraard wel afspraken maken. Saskia de Bel schreef het boek *Samen uit, samen thuis, over een eerlijke verdeling van taken tussen man en vrouw*. Ze interviewde daarvoor een groot aantal stellen en concludeerde dat wanneer de zorg thuis eerlijk was verdeeld, het gezin het best functioneerde. Het klinkt als een redelijk eenvoudige en haalbare oplossing. Maar in de praktijk valt dat toch tegen. Behalve dat veel mannen nog altijd kostwinner zijn en om financiële redenen

## Veel vrouwen hadden zelf nog een moeder die thuis zat. Dat beeld is bepalend voor de moeder die zij willen zijn

niet snel een dag willen laten schieten, zijn veel vrouwen ook heel gelukkig met hun deeltijdbaan. Zoals Chantal (37), moeder van drie en parttime juridisch secretaresse. “Voor mijn kinderen maakt het misschien niet zo veel uit of ik nu een of twee dagen per week op het schoolplein sta. Zij nemen het zoals het komt. Maar zelf had ik toen ik nog vier dagen werkte het gevoel iets te missen. Ik wist niet wie de vriendjes van mijn kinderen waren, had geen idee wat er op school gebeurde. De periode dat ze klein zijn is maar zo kort, dacht ik, daar wil ik bij zijn.” Chantal is tevreden met de werkgelukkig. Maar ook bij haar schieten de persoonlijke plannen er meestal bij in. “Mijn voornemens om weer te gaan schilderen, en te gaan zingen in een koor, er komt niets van terecht. Ik ben al zo lang van plan meer tijd voor mezelf vrij te maken. En ik weet dat ik het nodig heb. Maar op de een of andere manier is de tijd altijd op als ik bij mijn eigen behoeftes aanbeld.” ▶

# Wat ons het meest in de weg lijkt te zitten is toch vooral het verlangen álles te willen. Al die ballen hoog te houden



En verdelen man en vrouw werk en zorg wel gelijk, zoals Britt die net als haar man vier dagen werkt, dan lijkt dat nog steeds niet de oplossing voor meer me-time. “Ik mis best veel van hun levens,” zegt ze. “De tijd die ik vrij heb wil ik toch het liefst met de kinderen doorbrengen.”

## PRIORITEITEN STELLEN

Wat ons het meeste in de weg lijkt te zitten is toch vooral het verlangen álles te willen. Al die ballen hoog te houden. En het is misschien een teleurstellende conclusie, maar: dat kan dus niet. Willen we echt meer tijd voor onszelf, dan zullen we moeten kiezen. Een dag minder met de kinderen, van drie om vier dagen werken terug naar drie, dan maar geen mediatheekmoeder zijn op school en niet twee maar één avond per week met vrienden afspreken - je bent echt, echt sociaal genoeg! En misschien wel het allerbelangrijkste: zet net als die man je activiteiten op de agenda. Hij kan misschien best een ochtend vrijmaken als een kind ziek is en jij je vaste sportochtend hebt. “Prioriteiten stellen is essentieel,” zegt Saskia de Bel. “Net als het bewaken van je eigen grenzen. Je kunt leren daar assertiever in te zijn. Zeg bijvoorbeeld duidelijk: ‘Deze keer doe ik die extra klus, maar volgende keer is iemand anders aan de beurt.’ Als je stilzwijgend instemt, gaan anderen er een volgende keer gemakshalve vanuit dat jij het wel weer zult doen.” En het kan ook best zijn dat er na wikken en wegen uit komt dat we ons werk, de kinderen en ons sociale leven (nu) even belangrijker vinden dan de yoga of het zangkoor. Daar is op zich niet zo veel mis mee, als we ons daar dan tenminste ook bij neerleggen. Achter onze keuze gaan staan. En niet blijven mopperen dat het er maar niet van komt, of zwelgen in het gevoel dat we ons opofferen. Want dat geeft vooral een gefrustreerd gevoel. “Het zorgen voor anderen, er zijn voor je kinderen, en het goed doen op je werk, dat zijn op zich ook factoren die je veel voldoening kunnen geven,” besluit Saskia de Bel. “Als je daar bewust voor kiest en er dus ook meer bij stilstaat en van geniet, zal het verlangen naar meer eigen tijd minder frustratie geven.” ■

## Bewaak je tijd

- Meer tijd voor jezelf creëren, kan bijvoorbeeld door...:
- ...*je prioriteiten vanuit je eigen behoefte te stellen.* Maak een lijst van dingen die je echt belangrijk vindt en die jij graag zou willen.
  - ...*je tijdsindeling concreet te maken.* Breng je week eens in beeld: hoeveel tijd besteed je aan je werk, het huishouden, de kinderen, de logistiek, vrienden, familie, sport, je geestelijk welzijn, etc...? En hoeveel tijd zou je er liever aan besteden?
  - ...*elke activiteit apart te beoordelen.* Je kunt je afvragen of sommige dingen écht moeten gebeuren. En vind jij dat ze moeten of anderen? Kunnen ze efficiënter? Kun je ze schrappen of kan er tijd af?
  - ... *je agenda af te stemmen op de hierboven geformuleerde persoonlijke prioriteiten.*
  - ...*activiteiten te vervlechten, ofwel: sla twee vliegen in één klap.* Dus als je samen met een vriendin naar yoga gaat in plaats van alleen, ga je op een creatieve manier om met je tijd. In tegenstelling tot multitasken geeft zo'n soort afspraak geen extra onrust.
  - ...*duidelijker te zijn.* We zijn vaak geneigd te denken dat wat we willen wel duidelijk is of vanzelfsprekend. Maar ga er maar vanuit dat dat nooit zo is. Dus kun je maar beter voortaan benoemen wat je wilt, wat je aankunt en wat echt niet gaat.
  - ...*een keer per jaar een plan op te stellen: hoe gaat dit jaar eruitzien? Wat wil je bereiken, op werkgebied, maar ook privé? Wat zijn je wensen? Hoe kun je die concreet maken en letterlijk in de agenda zetten? Overleg met de mensen om je heen zodat iedereen weet dat jij op bepaalde momenten niet beschikbaar bent.*
  - ...*je niet (te vaak) te laten verleiden tot spontane klussen en afspraken- hoe leuk ze soms ook zijn.* Maak een automatisme van de zin ‘daar ga ik even over nadenken’. Dan kun je met goed fatsoen alsnog ‘nee’ zeggen, of concluderen dat er wel ruimte is voor de afspraak en er ook echt voor gaan.

Met dank aan Saskia de Bel: [www.saskiadebel.nl](http://www.saskiadebel.nl).