

Survivallen in de gezinshectiek

DE PLUSSEN EN DE MINNEN



Tekst: Lenny Tamerus

Nee, het ligt niet aan jou. Het leven in een gezin is vol, chaotisch en stressvol. Je bent niet de enige die dat zo ervaart. Gelukkig is het tegelijkertijd ook levendig, liefdevol en soms rond-uit hilarisch. Waar komt die hectiek vandaan? Hoe houd je het hoofd koel en het hart warm? Een zoektocht naar achtergronden én praktische oplossingen.

Of Nederlanders nu kinderen hebben of niet, we voelen ons 'druk druk druk.' Dat blijkt uit de cijfers van het Sociaal Cultureel Planbureau. Van alle mensen die meededen aan hun tijdsbestedingsonderzoek in 2016 blijkt 36% zich weleens opgejaagd te voelen. Ongeveer 54% heeft weleens het gevoel het 'te druk' te hebben.

Toch is er verschil tussen mét en zonder kinderen. Ouders van thuiswonende kinderen vóelen zich namelijk niet alleen druk, ze hebben het ook druk. In elke geval een stuk drukker dan mensen zonder gezin. Dit is de levensfase waarin het meest gezorgd en gewerkt wordt. Ouders zijn gemiddeld 58 uur per week kwijt aan betaald werk, scholing, zorg. De gemiddelde Nederlander is daar 46 uur mee bezig. Ouders hebben daardoor 12 uur per week minder tijd voor persoonlijke verzorging, zoals douchen, slapen en eten, en vrije tijd. Niet verrassend dat je dit ook terug ziet in hoe zij zich voelen. Vier op de tien ouders voelen zich op enig moment van de week opgejaagd en ongeveer zeven op de tien ouders hebben het naar eigen zeggen weleens 'te druk'. In geen van de andere levensfases ligt dit zo hoog.

Schaars

Het gevoel van hectiek dat een gezin geeft, komt niet alléén door meer werk- en zorguren. Er is meer aan de hand, weet Rianne van Essen. Zij is ervaringsdeskundige (moeder van twee kinderen) en heeft zich met haar bedrijf Gezinnig al ruim tien jaar verdiept in dit onderwerp. Zij herkent de gezinshectiek als geen ander. Wat is het nu precies? Kan zij er de vinger op leggen? Rianne: 'Het simpele antwoord is dat tijd een schaars goed wordt. We krijgen een opgejaagd gevoel doordat we werk, gezin en privé combineren. Alle rollen die je hebt en alle activiteiten die je wilt of moet doen, beconcurreren elkaar. Daarbij heb je weinig tijd om op te laden. Het is niet voor niets het spitsuur van het leven...'

Schuldgevoel

Als je dieper gaat kijken, speelt er nog veel meer. Onderzoeken op dit gebied spreken elkaar soms tegen en niemand heeft een compleet overzicht van alles wat meespeelt bij de hectiek in een gezin. Toch kun je een aantal factoren duidelijk aanwijzen, zoals de prestatiedruk die ouders van de maatschappij mee krijgen en zichzelf opleggen. Rianne: 'Als ouder sta je continu 'aan'. Je bent nooit vrij. Het is een enorme verantwoordelijkheid. Je wilt je kind alles geven. Door deze druk ervaren veel ouders regelmatig een schuldgevoel. Ben je wel een goede ouder als je niet zijn ontwikkeling op alle gebieden stimuleert? Dus én sport én muziek én lezen én... Er is veel informatie over opvoeden beschikbaar, daardoor krijg je het gevoel dat je die allemaal moet benutten. Stel je kind heeft een leerprobleem, dan is de verleiding groot om op internet hier álles over te lezen. Ook leggen we met zijn allen de lat van het ouderschap hoog.

Het is voor veel mensen in Nederland not done om je kind vijf dagen naar de opvang te brengen bijvoorbeeld. En als je kind mislukt of ongelukkig is, ligt het aan jou. De óuder. Geen realistische verwachting overigens, want ouders zijn absoluut niet de enigen die invloed hebben op hoe een kind zich ontwikkelt. Ook het temperament van je kind, ervaringen op school en de invloed van leeftijdsgenootjes spelen mee.'

Multitasken en problemen oplossen

Het ouderschap is cognitief belastend. Dat komt door het multitasken en het steeds moeten oplossen van problemen. Er wordt steeds meer bekend over de grote belasting van multitasken voor je brein. Sommige activiteiten gaan prima samen, zoals bijkletsen met een vriend en de aardappels schillen. Maar hoe meer activiteiten een beroep doen op hetzelfde gebied in je hersenen, hoe lastiger het is. Vooral als je bij alle taken moet nadenken. Bovendien lopen werk en privé lopen bij ouders vaak in elkaar over. Daardoor lopen ook rollen door elkaar heen. Je bent werknemer én mama of papa op hetzelfde moment. Rianne: 'Terwijl je kookt, corrigeer je een kind en probeer je ondertussen nog een appje naar een collega te sturen... Ook ben je continu aan het schakelen en oplossingen aan het bedenken. Zelfs al kun je goed plannen, je hebt niet alles in de hand. Kinderen worden ziek, vallen van het klimrek of komen huilend uit school. Dat vraagt om je onmiddellijke aandacht.'

(buiten)school

Hiernaast spelen scholen, opvang en verenigingen een rol. Rianne: 'Ouders ervaren scholen, kinderopvang, sportverenigingen en werkgevers vaak als te weinig flexibel. Wanneer breng- en werktijden samenvallen, ontstaan logistieke problemen. Daarnaast vragen scholen en sportverenigingen extra aanwezigheid van ouders. Iedereen organiseert bijvoorbeeld een Sinterklaas- en kerstactiviteit tegenwoordig. Daar ben je toch wel bij? En je regelt nog even een leuk pietepak voor je kind? Ook de stapel vrijwilligerswerk groeit als je kinderen hebt: fluiten bij de hockey, voorleesouder, in de OR van de kinderopvang...'

Moeders vs vaders

Moeders hebben daarbij nóg een extra uitdaging. Rianne: 'Vaker dan vaders nemen zij de emotional labour op zich. Dat is het regel- en denkwerk dat niet zichtbaar is. Is de melk op? Waar gaan we uiteten met opa en oma? En wanneer moet zoonlief naar de tandarts? Uit onderzoek blijkt dat stellen een eerlijke verdeling van de zorg- en regeltaken willen, maar het toch niet voor elkaar krijgen. Mannen moet je vaak eerst vragen om iets te regelen. Dus een vrouw moet er alsnog aan denken.' Moeders hebben een extra handicap. Of vrouwen nu moeder zijn of niet, uit onderzoek blijkt dat ze zich moeilijker ontspannen als ze vrije tijd hebben. Mannen voelen zich 'vrij' als ze niet werken. Vrouwen voelen zich nog steeds 'druk'.

Conflict of verrijking

Is het dan allemaal kommer en kwel? Is het gezin een uitzichtloze fuik waar ouders in gevangen raken uit liefde voor hun kind? Ligt de helft van de mama's en papa's met een burn-out op de bank? Nee gelukkig niet. Want ouders hebben niet vaker een burn-out dan andere Nederlanders, meldt het Sociaal Cultureel Planbureau. Dat kun je verklaren door ook te kijken naar wat de drukte in een gezin oplevert. Van oudsher gaan psychologen ervanuit dat verplichtende activiteiten mensen energie kosten. Tijdens vrije tijd laden ze op. In deze 'conflictbenadering' komen drukke mensen er slecht vanaf. Zij hebben minder tijd om te herstellen en te ontspannen. Daardoor zou hun kwaliteit van leven verminderen. De 'verrijkingbenadering' echter, zet er iets tegenover. Deze zegt: drukke mensen hebben een uitdagender leven en meer positieve ervaringen. Daardoor hebben deze mensen juist een hóger welzijn.'

Een bom vol liefde

Rianne denkt dat die tweede benadering beter bij het gezinsleven past. Rianne: 'Ouderschap is ook rijkheid. Het is een bom aan liefde. Een leven vol ervaringen en ontmoetingen. Het geeft voldoening om verschillende rollen te kunnen combineren. Ik ben blij dat het me gegund is moeder én ondernemer te zijn. Dat ik een rol heb in het grootbrengen van mijn kinderen én vanuit mijn werk iets kan betekenen voor anderen. Daarnaast kan ik me ook nog ontwikkelen in mijn hobby zingen. Wat zou ik ongelukkig worden als ik moest kiezen! Natuurlijk heb ik concessies moeten doen in de tijd die ik in mijn bedrijf kon steken en zijn er momenten geweest dat het hele kaartenhuis van planningen compleet in elkaar stortte. Maar onder de streep ben ik een erg gelukkig mens. Ik denk dat veel ouders dat met me zullen delen.' Dat blijkt. Ouders geven hun leven gemiddeld een 7,8. Zo blijkt uit het eerdergenoemde tijdsbestedingsonderzoek van het SCP. Bij mensen zonder kinderen is dit een 8,0. Dat scheelt bijna niets. Het gezinsleven is dus vol, druk én geeft veel voldoening!

Oplossingen

Hoewel hectiek bij het ouderschap hoort, zijn er wel manieren om het makkelijker te maken. Rianne ontwikkelt producten op dit gebied en deelt kennis en ervaringen. Rianne: 'Niet alles is op te lossen, een deel moet komen van de politiek, van scholen, opvang en werkgevers. Maar door je dagelijkse leven goed te regelen, te kijken wat bij jou als ouder en jullie als gezin past én je neer te leggen bij compromissen die je onvermijdelijk moet maken, surf je makkelijker door die hectische jaren heen. Wat mij altijd enorm geholpen heeft, zijn de woorden van Elsbeth Teeling van de Club van relaxte moeders: het is een fase!'

Handig om te weten en te doen

1. Denk goed na welke opvoedstijl bij je past. Net zoals je op je werk een visie hebt, kun je er thuis ook één formuleren. Een heldere opvoedvisie helpt om prioriteiten te stellen.
2. Pick your battles. Wie zijn prioriteiten kent, weet wanneer iets de energie waard is.
3. Maak het zichtbaar. Veel dingen gaan onbewust op een bepaalde manier. Dan is het lastig veranderen. Schrijf planningen op en maak een overzicht van hoe je de zorg voor het huishouden en de kinderen hebt georganiseerd.
4. Probeer anticiperend keuzes te maken en wees flexibel. Houd bijvoorbeeld rekening met het karakter en de leeftijd van je kinderen. Wat nu een goede keuze is voor je gezin, is dat over een paar jaar misschien niet meer. Kinderen groeien, omstandigheden veranderen en jullie behoeftes en prioriteiten veranderen mee.
5. Communicatie, communicatie, communicatie. Maak duidelijke afspraken met jezelf, met je partner, kinderen en bijvoorbeeld de oppas en opa en oma. Spreek verwachtingen uit. Door open en eerlijk te zijn maak je de beste afspraken.
6. Betrek je kind bij regels en oplossingen. Dat zorgt voor een grotere betrokkenheid. Bovendien weet je meteen of de kinderen jouw oplossing acceptabel en haalbaar vinden.
7. Hoera voor routines! Een routine is de volgorde waarin je dingen doet. Bekend en berucht is bijvoorbeeld de bedtijdroutine. Je bouwt de dag rustig af en je kind weet bijvoorbeeld dat als jij drie kussen geeft, hij echt moet gaan slapen. Routines maken de dag voorspelbaar voor kinderen. En het levert tijdwinst op voor jezelf. Met een vast patroon hoef je niet steeds opnieuw het wiel uit te vinden.
8. Accepteer het tempo van je kind. Niet elk kind kan even veel aan. De één gaat na een kinderfeestje nog fluitend bij opa en oma langs. De ander moet eerst opladen. Het ene kind gaat binnen vijf minuten georganiseerd de deur uit. De ander heeft een half uur nodig.

9. Wat wil en kun je uitbesteden? Denk niet dat je alles zelf moet doen. Er is tegenwoordig zo veel mogelijk: boodschappenbezorgdienst, nanny, stofzuigrobot, babyfoon bij de burens, maaltijdpakket... Natuurlijk hangt aan de meeste oplossingen een prijskaartje. Kun je dat niet betalen? Kijk eens wat voor deals er mogelijk zijn met andere ouders. Misschien kan de ene ouder de kinderen brengen en de ander halen?
10. Bezuinig niet op quality time met je kids en partner. Doordat we zo druk zijn is het best lastig om tijd te vinden voor kletsen, spelen, gek doen... Om ontspannen in contact te zijn met elkaar. Geef elkaar aandacht zodat je de tijd die je samen doorbrengt niet als verplichting ervaart, maar als kwaliteit.
11. Slaap, beweeg en eet gezond. Ouders letten vaak goed op de gezondheid van hun kinderen maar vergeten die van zichzelf. Zorg bijvoorbeeld voor een voorraad gezonde snelle snacks voor jezelf. Dat voorkomt dat je suikerspiegel te veel dips heeft. Van een te lage suikerspiegel wordt niemand een vrolijk of geduldig mens.
12. Stel je eisen bij, op allerlei vlakken. Wees realistisch. Je kunt met een baan en twee kinderen niet elke dag de meest exotische vergeten groenten op tafel toveren. Helemaal niet als je ook nog dagelijks in de file staat. Dat past niet in de beschikbare tijd. Feiten als schooltijden en reistijden kun je niet veranderen.
13. Laat het perfectionisme los. We willen allemaal zoveel, maar je kunt niet overal in excelleren. Je kunt niet alle ontwikkelmogelijkheden die we in Nederland hebben aan je kind meegeven. Je hoeft geen perfect kinderfeestje te organiseren. Je bent niet altijd die leuke energieke ouder en werknemer. Sta jezelf toe om niet perfect te zijn. En je partner ook.
14. Probeer energielekken op te sporen en los het op. Zo kunnen kleine irritaties grote energievreters zijn, terwijl ze soms makkelijk te verhelpen zijn. Zijn kinderen na het eten te moe om nog te luisteren en is er daardoor altijd ruzie over wassen en aankleden? Lekker de pyjama's aan voor het eten. Altijd je schaar kwijt omdat iedereen hem leent en niemand hem terug legt? Koop een schaar voor jezelf en leg die op een plek waar niemand hem kan vinden. Ook veel versnipperde aandacht, zoals het steeds checken van je smartphone zijn bekende energielekken. En bekijk eens hoe je je vrije tijd besteedt. Kost die je energie - zoals vervelende sociale verplichtingen of eindeloos zappen - of laad je ervan op?
15. Weet dat er mogelijkheden zijn om je te laten coachen op gebied van werk-privé-balans. Je kunt dit privé of via je werkgever doen. De beste managers laten zich coachen. Zodat ze lekkerder in hun vel zitten en beter presteren. Als ouder heb je een gezin te managen.
16. Relatieveer, lach om je fouten en die van je kinderen en denk: het is een fase.