

Mama wil geen bitch meer zijn

Ben jij ook altijd degene die alles doet, regelt en 'nee' zegt? En zit het je tot hier om eeuwig de bitch te moeten zijn? Zo kom je tot een eerlijke(r) taakverdeling.

TEXST EVA SCHURMANS ILLUSTRATIES MARC WEKAMP

 Dit is geen vrolijk verhaal. Maar wel een eerlijk. Het gaat over vrouwen die - voordat hun kinderen kwamen - goede hoop hadden dat ze het thuis een beetje eerlijk zouden gaan verdelen. Zij één of twee dagen thuis, hij ook een dag. Samen opvoeden, samen het huishouden doen, samen zorgen. Zoals dat toch gaat in een modern gezin. Maar als het puntje bij het paaltje komt, is het helemaal niet zo eerlijk verdeeld en staat zij 'vaak' 's avonds laat met een rotgevoel de was te vouwen, de keukens te boenen, boodschappenlijstjes te maken en gymtassen te vullen. Dat komt: niet in hem op. Al-

thans, niet vanzelf. En zij heeft niet altijd zin om hem daar weer op te wijzen en hem 'een taakje te geven', zoals hij dat noemt. Met de kinderen doet hij vooral de leuke dingen: spelen, stoelen, halen en brengen van en naar sport. Strevig is hij als het moet, maar tussendoor voelt hij zich vooral aangetrokken tot de beruchte methode *laissez-faire*, waardoor zij zich tegenover de kinderen gedwongen voelt de boeman uit te hangen. Zij verbiedt, zij bewaakt de grenzen, zij zorgt voor structuur en regelmaat. Waar het al met al op uit-

Lees verder >

Wat vindt vader?

'We zijn niet goed bezig, mannen,' schrijft Jan Peter Jansen (43, hoofdredacteur van *Men's Health* en vader van vier zonen) in zijn recent verschenen *Vaderbijbel voor Echte Mannen*. In het boek besteedt hij een heel hoofdstuk aan 'Het MV'-ding', zoals hij de rolverdeling tussen mannen en vrouwen noemt. Jansen vindt zonder omhaal óók dat mannen veel betrokkener zouden moeten zijn bij de kinderen en het huishouden.

'We zouden meer moeten doen dan die afwas en dat zaterdagse schreeuwen langs het sportveld. Mannen zijn gemakzuchtige sukkelts dat ze het laten liggen,' steekt hij de hand in eigen boezem. Maar daar hebben vrouwen ook een groot aandeel in, vervolgt hij. 'Zij claimen te veel taken, in de opvoeding en in het huishouden. Ze hebben in hun hoofd al helemaal klaar hoe en wanneer iets moet gebeuren, ze bedenken zelfs wat de man op zijn vrije dag met de kinderen zou moeten gaan doen. En bovendien hebben ze altijd commentaar als het anders gaat dan ze willen.' Geloof het of niet: dat maakt de heren best onzeker. 'Mannen willen zelf keuzes maken als ze zorgen of huishoudelijk werk doen. Maar omdat vrouwen ze de ruimte niet gunnen, voelen ze zich eigenlijk een soort veredelde babysitter. Ze hebben het idee dat ze het nooit goed kunnen doen. Hun rol is onhelder. Wat wordt er nou eigenlijk van ze verwacht?' Jansen vraagt vrouwen met klam te stoppen met zulgen, hun kritiek eens wat vaker in te slikken en over te gaan op praten. Bij voorkeur in een dialoog en liefst onduidelijk. Dus niet vragen of hij 'zo' de vuilniszak buiten wil zetten als je 'nu' bedocht. En nog een verzoek: 'Maak alsjeblieft niet van elk wisselwasje een punt.' Als bonus tipt hij dat vrouwen best eens wat meer mogen ontspannen. 'Geniet van het moment, net zoals vaders dat zo goed kunnen. En maak af en toe een grap. Dat komt de sleer beslist ten goede.'

Vaderbijbel voor Echte Mannen, Bruna, € 19,95

draait, is dat zij zich vaak een trut en een zekerder voelt. Omdat ze 'nee' zegt tegen de kinderen, klaagt over het gebrek aan inzet van haar partner en bovenal boos is op zichzelf dat ze het zover heeft laten komen. En daar baalt ze van.

Dit relaas staat vol clichés en lijkt misschien wat kort door de bocht, maar verdorie: het is ondanks alle feministische golven nog steeds herkenbaar voor veel moeders. Zoals voor Ines van den Berg (37, psycholoog, drie zoons van 2, 5 en 7). 'Ik ben zo'n bitch. Ik snauw, kat en ben vaak helemaal niet aardig. Ik moet zoveel tegelijk doen, en dan tussendoor al die vragen van de kinderen: "Mama

mag ik, ik moet, ik wil..." Dan is het al gauw te veel, val ik uit en voel me daar de rest van de dag schuldig over.' Ines vraagt zich geregeld af waar de verdeling tussen haar en man Casper (39, planningsadviseur) zo is scheefgelopen. 'Als Casper in het weekend thuis is en ik vraag waarom hij de schone was niet even uit de machine heeft gehaald, zegt hij: "Oh, zit er dan was in?" *Mind you*, die machine draait bij ons al jaren dagelijks, maar dat heeft hij kennelijk niet in de

Als ik Casper vraag waarom hij de was niet even uit de machine heeft gehaald, zegt hij: 'Oh, zit er dan was in?'

gaten.' Ze onderstreept dat hij een goede vader is. 'Hij vindt de kinderen erg lief, maar hij vindt het lastig om naast dat liefhebben ook nog iets te doen. En het moet wel gezellig zijn als-ie met ze is. Anders haakt hij af en vlucht, letterlijk. Zo als afgelopen zondag, toen er tussen de kinderen een ruzietje ontstond en hij verzuchtte dat hij nu echt een moment voor zichzelf nodig had. Hij pakte de auto en was de hele middag weg.' Het is Ines een raadsel hoe het toch kan dat zij de dingen moeiteloos organiseert, en hij niet. En hoe hij, als hij dan zijn hulp belooft, zich er met een jantje-van-leiden van afmaakt. 'Gisteren zou hij voor het eten zorgen. Maar wat doet-ie? Hij neemt de kinderen mee naar de snackbar om patat te halen!' Ze heeft er als compensatie maar een rauwkostsalade bij geflanst. Ines: 'Ik weet best dat kinderen niet doodgaan van een keertje frites, en ik weet ook dat ik daar

Lees verder >

'Soms denk ik dat ik ons gezin in mijn eentje draaiende moet houden. Hij ziet niet wat er moet gebeuren'

makkelijker in moet worden. Maar ik vond het zo simpel gedacht van hem. En ik voelde me zó niet gesteund.'

Om maar meteen wat kou uit de lucht te nemen: de gemiddelde vader anno 2012 is lieus geen lapzwaan. Hij neemt zijn vaderrol serieus en is veel meer betrokken bij het huishouden en de opvoeding dan - pak 'm beet - zijn eigen vader in de jaren zeventig was. Uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau uit 2011 blijkt dat vaders gemiddeld 6,3 uur per week aan basale zorgtaken besteden, 9,4 uur aan het huishouden (vooral aan afwassen en koken) en 2,4 uur uittrekken om eropuit te gaan of met de kinderen te spelen. Toch is dat minder dan je op basis van al die jaren (roep



om) emancipatie en gelijke taakverdeling tussen man en vrouw zou mogen verwachten. De hoop was toch dat deze dertigers en veertigers progressiever waren opgevoed en hun handen met iets minder moeite uit de mouwen zouden steken. Maar bovenal is het nog altijd veel minder dan moeders doen. Die besteden gemiddeld 13,9 uur per week aan de zorg voor hun kinderen, 24 (!) uur aan het huishouden en 3,7 uur aan leuke-dingen-doen met het kroost.

Bij Janneke Stobwijk (38, pr-adviseur, twee dochters van 4 en 6) begint het gevoel dat ze een zeurpiet is al bij het krieken van de dag. 'Ik ben degene die de meiden uit bed roept en zorgt dat ze zich aankleden, ontbijten en een

gevulde broodtrommel mee naar school krijgen. Ik loop ze continu op te jatten zodat ze niet treuzelen en we niet voor een dichte schooldeur komen te staan, want dat vind ik gênant. Bram (38, accountmanager) niet, die brengt ze regelmatig te laat naar school. Hij presteert het om 's morgens uitgebreid zijn krant te lezen en op zijn iPhone te peilen met een bakje koffie erbij. Terwijl ik nauwelijks de tijd heb om een boterham in mijn mond te proppen. Ik krijg soms het idee dat ik ons gezin in mijn eentje draaiende moet houden. Hij ziet niet wat er moet gebeuren. En aan periodieke klusjes als het kopen van nieuwe schoenen of een cadeautje voor de juf denkt hij al helemaal niet. Soms doet hij uit zichzelf boodschappen. Maar dan graag zonder lijstje, want dat vindt hij betuttelend. Hij kan toch zeker zelf wel bedenken wat er nodig is? Vervolgens komt hij thuis met een tas vol chips, en eten voor precies één avond.' En ja, Janneke is er dus zo één die haar man taken geeft. 'Anders gebeurt het niet. Klaar.'

Goed. Genoeg gezeverd. Tijd voor actie. Want wat kun je aan die ontevredenheid doen? Sandra Ketterings coacht vrouwen die moeite hebben balans te vinden tussen werk en privé. In haar praktijk heeft Ketterings moeders als Ines en Janneke dagelijks voor zich. Volgens haar is een groot deel van de last die zij dragen genetisch te verklaren. Vrouwen willen nu eenmaal de eindregie hebben binnen het gezin. Dat is toch van oudsher hun domein - van toen de man op zondag het vlees kwam snijden, maar ook van ver daarvoor, toen de oerman eropuit trok om te jagen en de oer-vrouw voedsel verzamelde in de nabijheid van het hol. Ook al willen vrouwen nu hun lasten verlicht zien, het blijkt toch moeilijk te aanvaarden dat mannen taken overnemen en die ook

Lees verder >



nog eens op hun eigen manier invullen. Volgens Ketterings is er één belangrijk adagium voor deze vrouwen - 'zonder uitzondering type perfectionist' - en dat is: loslaten, loslaten, loslaten. 'Maar,' onderstreept ze, 'belangrijk hierbij is om jezelf eerst de vraag te stellen of je eigenlijk wel kúnt loslaten. Of dat je, bij nadere beschouwing, toch liever het gros van de dingen in huis en de opvoeding zelf blijft doen. In dat geval moet je dat accepteren. Maar voel je je er niet senang bij, dan is er werk aan de winkel.'

'Vrouwen mogen best wat gemakzuchtiger worden. Waarom moet het altijd perfect?'

Te beginnen bij: het zoeken van een goed moment om je ergernissen te bespreken. Want vrouwen zijn een ster in het oppotten van hun irritaties en delen graag vileine opmerkingen uit om subtiel hun overrede kenbaar te maken, maar dat werkt dus niet. 'Mannen zijn gebaat bij helderheid, die voelen jouw dubbele boodschap simpelweg niet aan.' Zo'n goed praatmoment is niet tussen het eten en de afwas door, zegt Ketterings. 'Maar bijvoorbeeld 's avonds, als de kinderen op bed liggen en de tv uit staat.' In zo'n gesprek mag je best kritiek uiten, als je maar vanuit jezelf redeneert.

'Beschrijf de situatie waar jij last van hebt zo feitelijk en neutraal mogelijk. Vermijd invullingen en aannames en raak niet overmand door emoties. Vertel wat het met jou doet. Als je hem direct aanvalt, gaan de luiken meteen dicht. Gebruik zinnen die beginnen met "Ik vind, ik voel, ik heb nodig" en "Het maakt mij onrustig, boos of verdrietig als..." Houid het kort, val niet in herhaling. En vraag hem als je klaar bent wat zijn ervaring is.' Echt, zegt Ketterings, als je de boodschap helder en rustig brengt, wil hij je best tegemoetkomen. Zeker als je daar een leuker (lees: minder zeurend) mens van woord. Samen kun je vervolgens bepalen waar je hulp nodig hebt, waar hij kan insprijngen en waar je eventueel een externe partij (oppas, boodschappenservice, schoonmaakster) voor nodig hebt. En bedenk vooral waar het in huis een onszie minder kan. 'Vrouwen mogen best wat gemakzuchtiger worden. Waarom moet het altijd allemaal perfect? Dat gaat onherroepelijk ten koste van tijd voor jezelf en tijd voor elkaar. Zeker als je meer hulp van je partner wilt, moet je inzien dat hij het anders doet dan jij, en dat dat niet per se slechter is. Dat vrouwen altijd maar denken dat ze alles beter doen, is behoorlijk arrogant.' Volgens Ketterings heb je al een hoop gewonnen als je tevreden kunt zijn als de kamer tenminste een stofzuiger heeft gezien. En tot slot: complimenten geven werkt, hoe overdreven of misplaatst het ook lijkt - want wanneer word jij nou ooit bejubeld? 'Als je laat merken dat je blij bent dat hij betrokkener is bij de kinderen of meer helpt in huis, zul je zien dat-ie het vaker gaat doen.'

Herkenbaar, of juist niet? Laat het ons weten op www.jmoeders.nl/verdeling

Ines en Janneke en hun partners heten is *verkelijkheid anders*.

www.debalanscoachvoorvrouwen.nl