



PARTTIME WERK, FULLTIME MOE

Nederlandse vrouwen kiezen massaal voor deeltijdarbeid. Omdat er meer is in het leven dan werk alleen. Maar de prijs voor minder werktijd is vaak hoog. 'Als je de volgende dag met een ijszak op je hoofd moet bijkomen, heb je er niks aan.'

Nade geboorte van haar tweede kind ging marktonderzoeker Jantien Schenk (37) terug van vier naar drie dagen werk. Ze had visioenen van zonovergoten dagen in het park met twee tevreden kinderen en een zandbak vol zandtaartjes. Na vier jaar beulen – zowel thuis als op haar werk – nam ze een half jaar onbetaald verlof. De pasgeboren baby bleek een enorme handenbinder, op het werk moesten vier dagen in drie gepropt worden en van die zonnige dagen was ook al niks terechtgekomen. Als ze geen time-out had genomen, had Schenk geheid 'een mega-burn-out' gekregen.

Schenk is in de deeltijdval gelopen. Want hoe populair parttime werk onder Nederlandse vrouwen ook is, als remedie tegen stress is het waardeloos. ➔

Driekwart van de werkende vrouwen heeft een baan van minder dan 35 uur per week. Niet alleen moeders met kleine kinderen kiezen vaak voor deeltijd (88 procent), maar ook pubermoeders (83 procent), jonge kinderloze vrouwen (58 procent) en oudere vrouwen met uitwonende kinderen (73 procent). Die vrouwen willen allemaal hetzelfde: meer tijd voor een leven buiten het werk. Voor hun kinderen, voor zichzelf, om meer vrije tijd te hebben en - heel prozaïsch - ook voor het huishouden en de boodschappen.

Ondanks dat leven in partitimeseparadijs voelen ze zich toch vaker gejaagd en drukker dan mannen. De helft van die vrouwen heeft minstens één keer per week last van dat gevoel (tegenover 43 procent van de mannen). Vooral moeders met kinderen tot 11 jaar en single vrouwen voelen die tijdsdruk. En dat gaat ten koste van hun welbevinden, constateren Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) en Atria, het kennisinstituut voor emancipatie en vrouwengeschiedenis, in hun recente onderzoek *Lekker Vrij?*.

NIET TE PROUWEN

Soms gaat opgejaagd over in opgebrand. In 2011 stelden Nederlandse huisartsen de burn-outdiagnose bij ruim 60.000 vrouwen (7,2 per 1000) en 30.000 mannen (3,9 per 1000). Het daadwerkelijke aantal ligt volgens Sandra Ketterings nog een stuk hoger. Zij coacht vrouwen die moeite hebben de balans te vinden tussen werk en privé. 'Veel van mijn cliënten zijn oververmoeid en overspannen. Maar daarmee gaan ze niet naar de dokter. Ze proberen het zelf op te lossen. Zetten nog even een tandje bij omdat ze verwachten dat het vanzelf wel weer over gaat. Het hoort nu eenmaal bij deze fase van hun leven, denken ze. En dus slepen ze zich van woensdag naar woensdag en van vakantie naar vakantie. Op wiskracht houdt je dat lang vol.'

'Ik kom voorlopig niet naar kantoor. Ik kan niet meer', berichtte directiesecretaresse Anouk Essers (43) op een kwade



ochtend - inmiddels acht jaar geleden - aan haar bazen. Het ging al langer slecht. Ze ging met lood in haar schoenen naar haar werk en was thuis niet te pruimen. Doodmoed, voortdurend in tranen, kort-aangebonden en nergens zin in. Toen ze keihard uitviel tegen haar drie dochters (toen 7, 5 en 1 jaar oud) was de emmer vol. Het ligt deels aan haarzelf, denkt ze. 'Ik ben een pietje precies. Wil dingen

honderd procent goed doen. Maar als parttime werknemer en parttime moeder doe je alles half. Je schiet op alle fronten tekort. Daardoor voelde ik me voortdurend schuldig tegenover iedereen. Ik had het gevoel dat ik thuis moest compenseren voor mijn werk en andersom. Komt bij dat ik graag wil pleasen. Ik verlegde voortdurend mijn grenzen. En ging er steeds verder overheen.' Zoals die ene

'ALS PARTTIMER BUFFEL JE DOOR, JE KOMT NOOIT IN EEN RUSTIGE FLOW, HET WERK IS NOOIT AF'



keer dat haar baas haar op een zaterdag vroeg of ze misschien zijn paspoort langs kon komen brengen.

Op alle vlakken willen scoren is een typisch Nederlands trekje, zegt Tanja van der Lippe, hoogleraar sociologie van huishoudens en arbeidsrelaties aan de Universiteit Utrecht. 'Van alle Europeanen werken wij het minste aantal uren,' vervolgt ze. 'Maar we zijn zo ongeveer wel het meest productief. Nederlanders zijn ambitieus en nemen alles heel serieus. Daarom zijn we altijd zo druk en zullen we niet snel zeggen dat het leven gemakkelijk is.'

Ook in het onderzoek *Lekker vrij?* wordt gesignaleerd dat er geen rechtstreeks verband is tussen tijdsdruk en een gebrek aan vrije tijd. Althans bij vrouwen. Sinds 2011 hebben zij het volgens tijdsbestedingscijfers niet drukker gekregen. Maar ze voelen zich wel drukker. Meer dan man-

nen, terwijl ze niet minder uren vrij hebben of meer werken. Dat moet 'm dan in de beleving van die vrije tijd zitten, dachten de onderzoekers. En dat klopt. Vrouwen voelen zich veel meer dan hun partners verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van het thuisfront. Ze verrichten emotioneel werk: ongemerkt zijn ze veel energie kwijt aan het registreren van het huishouden en het bewaken van het welzijn van hun gezin. De Amerikaanse socioloog Arlie Hochschild noemt dit *The Third Shift*: de derde job van vrouwen naast hun betaalde werk (*The First Shift*) en hun onbetaalde arbeid (*The Second Shift*).

Thuis is dan geen plek van ultieme ontspanning. Er moet altijd nog wel een was worden gedaan, een ruizertje gesaast of een ecologisch verantwoorde traktatie in elkaar worden geknutseld. Mannen daarentegen - zo schrijven SCP en Atria met veel gevoel voor understatement - zeggen 'voel minder "dwang" te ervaren in het oppakken van klusjes als ze thuis zijn.' 'Kerels hebben gewoon een knop,' vertaalt Ketterings. En die staat thuis op 'uit'.

Zoals het thuis hard werken is, zo is de werkplek zelden gegarandeerd thuisvrij. Moeders zijn altijd in functie, ook op het werk. Herkenbaar, reageert arbeidspsycholoog Elianne van Steenberghe van de Universiteit Utrecht. Vrouwen nemen conform hun traditionele genderrol hun gezin vaker mee naar het werk, terwijl mannen eerder hun werk meenemen naar huis. Hoe jonger de kinderen, hoe meer dat gebeurt. Schenk: 'Ik was altijd degene die naar de crèche belde om te informeren of mijn zoonje niet ziek was geworden. Zoals ik ook degene was die door de leidscher gebeld werd als hij toch opgehaald moest worden.' De grens tussen werk en privé wordt zo wel heel diffuus. Lopen die twee werelden te veel in elkaar over, dan ligt uitputting op de loer. Van Steenberghe doet hier al jaren onderzoek naar. En keer op keer blijkt dat mensen die erin slagen die twee rollen goed te scheiden, minder kans hebben op een burn-out.

Vind de balans terug

Het ideale evenwicht is voor iedereen anders. De een voelt zich goed als ze alles zelf in de hand heeft, ook al werkt ze tachtig uur. De ander heeft af en toe stilte nodig om zich in balans te voelen. Tijdschrijven kan helpen de persoonlijke balans te vinden. Schrijf een week lang elke dag op wat je doet. Kleur vervolgens dat tijdschrijfformulier in. Met rood onderstreep je activiteiten die stress opleverden. Groen zijn de activiteiten waarbij je je in balans voelde. Oranje zijn de bezigheden waarvan je niet weet of je je daarbij nu wel of niet prettig voelde. Zo ontdek je hoe vaak je in een gemiddelde week in of uit balans bent, wat energie geeft en welke zaken stressvol blijken.

Meer info op debalanscoachvoorvrouwen.nl.

NIET ONSCHULDIG

José Daniels (56, eigenares van een sportschool) lukt dat niet. Zij doet alles door elkaar. Haar dagen zijn een aaneenschakeling van sportschoolbezoeken en huishoudelijke activiteiten, zonder enig rustmoment. Een doorsnee dag begint 's ochtends om acht uur met de hond uitlaten, ontbijt verzorgen voor man en zoon en bleek in de we goelen en eindigt zo'n vijf uur 's avonds in twintig administratieve en huishoudelijke klusjes later weer met de hond. 'Ik kan me niet ontspannen. Het lijkt wel of er een duivel achter me aan zit. Ik denk maar door.' José is in therapie omdat ze tegen een burn-out aanhangt.

Vrouwen zijn geen onschuldige slachtoffers in dit verhaal. Aan de ene kant wordt er vaker een beroep op hen gedaan als er een zorgklusje weggezet moet worden. Ze hebben immers meestal meer tijd. Aan de andere kant trekken ze die taken ook naar zich toe. Ze vinden het fijn om te doen en zijn er stiekem van overtuigd

HET ZIT 'M IN BELEVING VAN TIJD, WANT ER IS GEEN RECHTSTREEKS VERBAND TUSSEN TIJDSDRUK EN GEBREK AAN VRIJE TIJD

dat zij het beter en sneller kunnen dan hun partner. *Maternal gatekeeping* heet dat, wat betekent dat moeders de poort naar 'vaderen' vakkundig afsluiten. 'Hij verwachtte dat ik het deed. Maar ik verwachtte het misschien nog wel het meest van mezelf,' heket Essers. Ook al levert dat stress op. Alleen al die dagelijkse deadline om precies om drie uur bij school te staan! Dat jij wegreut, terwijl je collega's doorwerken. Die rare paradox verklaart waarom moeders de combinatie zorg en arbeid verrijkund vinden (78 procent), maar ook zwaar (54 procent).

Toch ligt de hoge spanningsboog bij vrouwen niet uitsluitend aan de driedubbele belasting van arbeid, zorg en emotiewerk. Waarom zouden kinderloze vrouwen zich anders ook zo opgejaagd voelen? Zij scoren net zo hoog op de tijdsdruk-meter als vrouwen met jonge kinderen en vele malen hoger dan mannen. Dat komt misschien deels omdat er bij hen geen enkele rem op hun prestatiedrift zit. Kinderen zijn dan wel energievreters, maar ze zorgen er ook voor dat je niet non-stop kunt werken. Mogelijk doen vrouwen ook aan een soort *domestic gatekeeping*. Dat ze hun partner allerlei huishoudelijke klussen uit handen nemen, omdat zij daarin efficiënter denken te zijn.

Maar doorslaggevend is dat het parttime werk zelf voor stress zorgt. 'Een parttime baan is een fulltime job in minder tijd. Het klinkt ideaal, maar als je op de vrije dag met een ijszak op je hoofd moet bijkomen, heb je er niks aan.' Tjakina

Boonstra (56) heeft lange tijd parttime gewerkt. Ze had ooit drie deeltijdbaantjes om één volledig salaris bij elkaar te kunnen verdienen. Ze is er zwaar overspannen van geraakt. 'Met een voltijdsaan kun je de werkdruk beter verdelen. Je gunt jezelf meer tijd voor herstel. Als parttimer buffel je door en kom je nooit in een rustige flow. Je werk is nooit echt af. Dat is heel frustrerend. Zeker voor een perfectionist als ik, die zich oeververantwoordelijk voor voelt. Een ander laat misschien de hoel veel makkelijker de boel. Als je je werk moet laten liggen tot je volgende werkdag of moet overdragen aan een collega, zie je nooit het eindproduct. En je krijgt daar ook geen credits voor. Blijven het bedrijf wordt je niet echt voor vol aangezien. Ik kwam nooit in aanmerking voor een bijscholing of een promotie.'

GOUDEN KOOL

'Deeltijdbanen zijn vaak *dead end jobs*,' zegt Eelco Wierda, senior beleidsmedewerker bij Atria. De meeste parttimers hebben dat in het begin niet door. Nergens in de wereld is deeltijdwerk zo goed beschermd als hier. Het zijn op zich prima banen die niet ten koste van je carrière lijken te gaan. Wierda: 'Maar gaandeweg ontdek je dat je in een gouden kool bent beland. Promoties gaan aan je voorbij, je hebt vaak een baas boven je, kunt zaken niet zelf regelen. Te laat merk je dat de trein verder is gereden.' Daarom is het goed aan het begin van je relatie, nog voor



er kinderen komen, goede afspraken te maken over de taakverdeling, bepleit Van der Lippe. Als één van de twee – meestal de vrouw – teruggaat in uren en de ander – meestal de man – niet, wordt de verhouding steeds minder gelijkwaardig. Al was het alleen maar omdat hij meer carrière maakt en beter verdient.

Stap uit de ratrace. Dat is de eerste en belangrijkste boodschap die Ketterings

haar cliënten meegeft. Zij laat ze oefeningen doen om te ontdekken wanneer ze zich in balans voelen, waar het misgaat en hoe ze de stressmomenten kunnen aanpakken (zie kader). Daarbij gaat het niet om enorme omwentelingen, maar om kleine aanpassingen die wel vol te houden zijn. Vaak moet Ketterings haar cliënten aanmoedigen meer tijd voor zichzelf te nemen. 'Bijna allemaal klagen ze dat ze

nooit een adem Pauze hebben. Dan raad ik ze aan vaker iets te gaan doen waar ze energie van krijgen.'

Anouk Essers heeft inmiddels haar hoge standaarden bijgesteld. Tot haar verbazing blijken mensen ook tevreden te zijn met 80 procent inspanning. Haar burn-out had overwacht een gouden randje: ze herkent de alarmsignalen nu eerder en grijpt sneller in. 'Je leert je grenzen pas kennen als je eroverhoen bent gegaan.' Ze heeft het woordje 'nee' toegevoegd aan haar vocabulaire. Nog steeds gaat ze voor iedereen door roeien en ruiten. Maar gestrest raakt ze daar niet meer van. Ze mag dan wel parttime werken en zorgen, ze heeft fulltime zelf de controle. ■



Debat: Lekker Vrij? Ja hoor!?

Atria, Amsterdam, maandag 11 april, 19.30 – 21.30 uur

Op maandagavond 11 april organiseren Opzij en Atria een debat over de vraag hoe 'lekker vrij' wij nu eigenlijk zijn. En waar dat al dan niet aan ligt. Moeten mannen meer initiatief tonen? Of moeten vrouwen eens leren loslaten en hun niet-afslatende perfectionisme laten varen? En wat voor verantwoordelijkheden heeft de overheid eigenlijk; bij wie (man, vrouw, overheid) ligt de schuld van het gebrek aan rust en ontspanning, en het (groeiende) aantal vrouwen met een burn-out?

We stellen dit probleem onder leiding van filosoof Daan Rovers aan de kaak in een gesprek met specialisten en opiniemakers, onder wie:

- Stine Jensen (filosoof)
- Saskia de Hoog (WomensInc, 'Ik ben er even niet'-campagne)
- Justine Ruitenberg (socioloog, onderzoekt de Nederlandse deeltijdcultuur)

Koop kaarten voor het debat via www.opzij.nl/lekkervrij