

'Je kunt veel aan als je op het werk en thuis genoeg waardering krijgt'

Niets mooiers dan de geboorte van een kind. De jonge ouders zijn in de wolken. Na het zwangerschapsverlof van de vrouw is het zoeken naar een nieuw evenwicht en proberen ze beiden hun oude leven weer op te pakken. Het gevaar dat het geluk plaatsmaakt voor onrust en gejaag ligt echter op de loer. Slaapgebrek, opvang die uitvalt, een ziek kind, stress van het werk, maar vooral onduidelijkheid over de taakverdeling, het zijn dé ingrediënten om iemand in de armen van overspannenheid te drijven.

Combinatiestress, heet het in jargon en het blijkt vooral vrouwen te treffen. Harde cijfers over het inschakelen van psychische zorg ontbreken, wel duidelijk is dat slechts 6% van de gezinnen in Nederland een combinatie heeft gevonden waar iedereen thuis gelukkig van wordt, terwijl 60% van alle werkende ouders aangeeft ontevreden te zijn over de verdeling van arbeid en zorg, weet psycholoog Saskia de Bel (49) uit onderzoek van collega's.

De psycholoog uit Den Haag weet er zelf alles van. Niet alleen omdat De Bels cliënten ermee kampen, maar ook omdat ze zelf geen duidelijke afspraken had gemaakt met haar man. 'Ik dacht dat de intenties van mij en mijn man dat we de zorg zouden delen, helder genoeg waren. Maar uiteindelijk kwamen we in een traditioneel patroon terecht: ik ging minder werken en hij steeds meer.'

De Bel signaleert dat vooral vrouwen bij haar aankloppen met combinatiestress. 'Ze voelen zich chronisch gestrest, vooral als ze een kleinere deeltijd baan hebben en hun man fulltime werkt. Het gaat vaak gepaard met relatieproblemen als onderling niet hardop wordt uitgesproken wat je van je nieuwe leven verwacht.'

Vrouwen geven volgens haar niet stevig genoeg aan wat zij zich voorstellen bij gezamenlijke zorg voor de kinderen. Tot haar verbazing beginnen veel hoogopgeleiden — ook al krijgen zij steeds later hun eerste kind — nog steeds blanco aan het ouderschap. Dus probeert ze in haar praktijk vrouwen te leren beter aan te geven wat zij belangrijk vinden.

'Het gaat erom vooraf eerlijk aan te geven wat je wensen en verwachtingen zijn over hoe jij de toekomst met kinderen ziet. Maak er vervolgens keiharde afspraken over.' Daar probeert De Bel aanstaande en jonge ouders bij te helpen met haar boek *Samen uit, samen thuis*. Aan de hand van ervaringen geeft ze daarin 'een recept om werk en zorg eerlijk te verdelen'.

Verscheurde aandacht

Coach Sabine Overtoom (52) van Mental Business uit Huizen schildert het beeld van een moderne vrouw in de kramp: in een poging haar aandacht zo goed en zo kwaad als het gaat te verdelen over allerlei verschillende taken laat ze de hond uit, joggend achter de kinderwagen, terwijl ze tegelijkertijd een telefoontje pleegt. 'Die verscheurde aandacht bezorgt haar een schuldgevoel.'

'Nog een beeld: neem een vrouw die

