

**Werkende  
moeders**

**in balans**

## Colofon

De tekst in deze publicatie is een samenvatting van de resultaten van de discussieavond 'Werkende moeders in balans' op 14 maart 2005 in De Rode Hoed in Amsterdam. De hierin opgenomen statistische gegevens zijn ontleend aan de Emancipatiemonitor (2004), de Gezinsmonitor (2000), de Maandstatistiek Bevolking (2002) en het CBS (2004).

Het project 'Werkende moeders in balans' kwam tot stand dankzij een financiële bijdrage van Stichting Instituut GAK.

© 2005 De Rode Hoed

Tekst: Irene Geerts

Redactie: Janine Beulink en Nicolien Brzesowsky

Vormgeving: Tom Schreuder

Druk: PrimaveraQuint

## Inleiding

Steeds meer vrouwen blijven werken na de geboorte van hun kinderen, maar de combinatie van werken en gezin valt veel vrouwen zwaar. Het vinden van een balans tussen de eisen die je baan en je kinderen aan je stellen kan ingewikkeld zijn, laat staan het bewaren van een goed evenwicht voor jezelf. Uit de cijfers blijkt dat dit geen denkbeeldig probleem is: werkende moeders met thuiswonende kinderen lopen een hoger risico om in de WAO te belanden dan hun mannelijke collega's. En voor hoger opgeleide vrouwen geldt dat zelfs nog sterker.

Natuurlijk hebben de problemen die vrouwen ondervinden deels te maken met het gevoerde overheidsbeleid (bijvoorbeeld op het gebied van kinderopvang) en zal er ook in de bedrijfscultuur nog wel het een en ander moeten veranderen. Maar deze brochure gaat over wat werkende moeders zélf kunnen doen om hun drukke leven plezieriger te maken. Deze ideeën hebben vrouwen elkaar aan de hand gedaan tijdens de discussieavond 'Werkende moeders in balans', die op 14 maart 2005 werd gehouden in De Rode Hoed in Amsterdam. Ze zijn onderverdeeld in zes thema's:

- ↳ **Het begint bij jezelf:** wat kun je zélf anders doen om het je gemakkelijker te maken?
- ↳ **Samen met je partner:** over afspraken maken waar je allebei tevreden over kunt zijn.
- ↳ **Goed organiseren is minder stress:** een strakke organisatie is het halve werk – of een gezonde mate van chaostolerantie.
- ↳ **Op je werk:** een goede moeder zijn én een goede collega.
- ↳ **Een netwerk voor calamiteiten:** ervoor zorgen dat je mensen hebt op wie je terug kunt vallen – en dat ook doen.
- ↳ **Voor je eraan begint:** belangrijke overwegingen vóór je je eerste kind krijgt.

Alle vrouwen die hieraan hebben bijgedragen: bedankt! Wij hopen dat jullie tips andere moeders op ideeën brengen waarmee ze hun eigen situatie zo plezierig mogelijk kunnen regelen. Wij zijn ons ervan bewust dat een groot deel van de tips betrekking hebben op moeders met een partner. Toch hopen we dat ook alleenstaande moeders in deze brochure wat inspiratie kunnen opdoen.

## Het begint bij jezelf

Het huis is een bende en er komt vanavond bezoek. Temidden van krijsende kinderen zit je partner rustig de krant te lezen. Je komt thuis en begint meteen op te ruimen en het eten voor te bereiden, mokkend omdat je het weer allemaal alleen moet doen. Als het bezoek voor de deur staat is alles aan kant, liggen de kinderen in bed en staat de koffie klaar. Maar van de gastvrouw is niet veel meer over.

Herkenbaar? Ook als het er bij jou thuis niet helemaal zo aan toegaat, komen bepaalde aspecten van deze situatie je misschien wel bekend voor. De neiging om alles maar zelf te doen omdat je het zat bent om het te vragen, of omdat het sneller of beter gaat als jij het doet. De behoefte om alles perfect voor elkaar te hebben. Maar wat levert het op? Tegen de tijd dat je vrienden komen ben je uitgeput en chagrijnig. Zo wordt een gezellige avond een loden last.

De vrouwen die in De Rode Hoed een soortgelijke case kregen voorgelegd, waren er duidelijk over: in zo'n situatie moet je je vooral niet druk maken, je perfectionisme loslaten, assertiever zijn en taken delegeren. Zouden ze dat in werkelijkheid zelf ook echt zo doen? Velen bleken in het verhaal toch wel het een en ander te herkennen. Dus misschien is het wel waar wat een van hen opmerkte: meestal weten we wel wat we een ander zouden aanraden, maar zien we voor onszelf de oplossing niet...

## Het begint bij jezelf - tips

- ↳ **Laat je perfectionisme varen.** Is het echt zo erg als je huis niet superschoon is als er bezoek komt? Gebeurt er echt een ramp als de kinderen naar school gaan in de wonderlijke kledingcombinatie die je man voor ze heeft uitgezocht? Wees relaxed en flexibel. Je kunt toch nooit alles onder controle hebben.
- ↳ **Wees assertief en stel duidelijk je grenzen.** Lijden in stilte lost niets op.
- ↳ **Stop met zeuren.** Wil je dat iets gedaan wordt, doe het dan gewoon.
- ↳ **Neem regelmatig tijd voor jezelf alleen.** Doe in die tijd iets leuks waar je van ontspant of energie van krijgt. Wacht daar niet mee tot je een inzinking nabij bent, maar zorg ervoor dat je constant je reserves op peil houdt.
- ↳ **Alleenstaande moeder? Neem elk jaar een weekje vakantie zonder je kind.** Goed voor jou om uit te rusten, en goed voor je kind om ook met andere volwassenen te zijn.
- ↳ **Volg je eigen adviezen op.** Kom je ergens niet uit of groeit de drukte je boven het hoofd, vraag je dan af welk advies je een vriendin in jouw situatie zou geven. Meestal weet je heel goed wat een ander zou moeten doen.
- ↳ **Richt je leven in zoals je dat zelf wilt.** Trek je niets aan van de kritiek van buitenstaanders.

## Samen met je partner

Alle vooruitstrevende voorbeelden ten spijt, de norm is in Nederlandse gezinnen nog steeds dat de man kostwinner is en de vrouw het huishouden regelt. Veertig procent van de moeders en de helft van de vaders vindt het nadelig voor het gezinsleven als de vrouw fulltime werkt. Dus is het niet verbazingwekkend dat in bijna de helft van de gezinnen met minderjarige kinderen de man een volledige baan heeft, en de vrouw in deeltijd werkt en het grootste deel van de zorg op zich neemt.

Dat de verdeling van de zorgtaken tussen de partners ongelijk is, hoeft niet per se te betekenen dat deze vrouwen daar ongelukkig mee zijn. Maar het is een ander verhaal als je er samen aan begint en een van de twee in de loop van de tijd afhaakt. Dan komt het er vaak op neer dat de moeder van het gezin het gevoel krijgt dat ze alles alleen moet doen. Dat kan de relatie flink verzuren.

Je moet dus vooraf goede afspraken maken, zegt iedereen. Maar als we dat allemaal wel weten, waarom gaat het dan toch zo vaak mis? Omdat we afspraken maken te simplistisch opvatten, bleek tijdens 'Werkende moeders in balans'. Vrouwen leggen bijvoorbeeld graag lijstjes met taken op tafel en denken dan dat alles opgelost is als iedereen zich daar maar aan houdt. Laten we dus eens vanuit een ruimer perspectief kijken naar de manier waarop je de taakverdeling met je partner goed regelt.

## Samen met je partner - tips

- ↳ **Begin niet bij de oplossingen.** Sta voor je afspraken gaat maken eerst stil bij wat je zelf belangrijk vindt. Wees daarnaast nieuwsgierig naar wat voor je partner belangrijk is. Ga van daaruit samen op zoek naar oplossingen.
- ↳ **Je hoeft niet over álles afspraken te maken.** Houd er rekening mee dat dingen kunnen veranderen: met je kind, met je partner, op je werk, in je eigen gevoelens over de situatie. Blijf hierover praten en pas zo nodig afspraken aan.
- ↳ **Geef je man de ruimte om zijn vadergevoel te ontwikkelen.** Laat hem de dingen doen op zijn manier, ook al is dat niet de jouwe. Geef de crèche zijn telefoonnummer. En voel je niet schuldig over je afwezigheid als hij voor jullie kind zorgt.
- ↳ **Geef je partner complimenten** als hij iets doet waar je blij mee bent. Op je werk helpt dat ook, dus waarom zou je het thuis niet doen?
- ↳ **Zorg ervoor dat de zorg voor jullie kinderen iets gezamenlijks blijft.** Blijf jezelf ervan bewust dat je samen verantwoordelijk bent en samen oplossingen bedenkt.
- ↳ **Besteed aandacht aan je relatie.** Ga regelmatig samen iets leuks doen zonder de kinderen, en blijf elkaar vertellen wat je van elkaar verwacht.

## Goed organiseren is minder stress

Nederlandse vrouwen besteden gemiddeld twee keer zoveel tijd aan huishoudelijke en zorgtaken dan mannen. Hebben ze kleine kinderen, dan is dat zelfs tweehalf keer zoveel. Dat hoeft, zoals gezegd, niet te betekenen dat al die vrouwen ontevreden zijn met hun situatie. Maar als er meningsverschillen zijn over deze taken, gaat het er vaak om dat de vrouw vindt dat de man niet genoeg doet – of dat hij het niet goed genoeg doet.

Een manier om deze ruzies te beslechten is zoveel mogelijk werk uit te besteden aan derden. Meer dan dertig procent van de tweeverdieners huurt huishoudelijke hulp in. Daarnaast is kinderopvang natuurlijk een belangrijke factor die het mogelijk maakt om allebei te kunnen werken. Mensen met een lage of middelbare opleiding lossen dat meestal op door familieleden of vrienden te vragen op te passen. Hoger opgeleiden kiezen gewoonlijk voor formele kinderopvang.

Maar er zit een grens aan wat je wilt en kunt uitbesteden. Dan komt het erop aan je huishouden zo efficiënt mogelijk te organiseren, zodat alles met zo weinig mogelijk inspanning soepel loopt. En bedenk daarbij: ook kleine handjes kunnen meehelpen.

## Goed organiseren is minder stress – tips

- ↳ **Plan zoveel mogelijk van tevoren.** Neem bijvoorbeeld eens per week door wat er de komende week gaat gebeuren en wie wat doet. Gebruik vaste weekmenu's, en maak daarbij een basis-boodschappenlijst die je steeds weer kunt gebruiken. Doe al je boodschappen voor de hele week in een keer. Goed organiseren bespaart tijd en geeft rust.
- ↳ **Werk vooruit als dat kan.** Kook bijvoorbeeld eens in een weekend (samen) een heleboel maaltijden. Stop je vriezer ermee vol, en je kunt een heleboel onverwacht bezoek en tijdgebrek opvangen.
- ↳ **Besteed zoveel mogelijk werk uit.** Zoek niet alleen een hulp in de huishouding, maar laat ook de boodschappen bezorgen of huur een cateraar in voor een etentje. Je kunt dan misschien minder vaak op vakantie, maar je krijgt er dagelijks kwaliteit van leven voor terug.
- ↳ Heb je geen geld genoeg om betaalde hulp te zoeken? **Doe dan een beroep op je omgeving.** Vraag bijvoorbeeld een vriend of een familielid te koken voor de verjaardag van je kind. Waarschijnlijk doet hij of zij zoiets graag voor je.
- ↳ **Een opgeruimd huis vermindert de stress.** Zorg dus voor voldoende opbergruimte en maak er goed gebruik van. Doe overtollige spullen gewoon weg.
- ↳ **Laat je kinderen meehelpen in het huishouden.** Ruim regelmatig met z'n allen op, of geef ieder zijn of haar werkjes. Zo voed je ze op tot zorgende volwassenen, en het maakt jouw taken lichter. Bovendien: samen aan de afwas heb je vaak de beste gesprekken.
- ↳ **Ga ook weer niet over-organiseren.** Laat het geen keurslijf worden dat je dwars zit.

## Op je werk

Werkgevers denken conservatiever over emancipatievraagstukken dan de Nederlandse bevolking als geheel. De helft van hen vindt werken in deeltijd lastig, omdat het problemen zou geven met management en coördinatie. Opvallend is ook, dat mannen het nog steeds veel moeilijker lijken te vinden te vragen om een deeltijd-aanstelling dan vrouwen. Is dat omdat ze het eigenlijk niet willen of omdat het mannen minder makkelijk wordt gegund?

De bedrijfscultuur in Nederland draagt hoe dan ook zeker niet bij aan een soepele verdeling van arbeid en zorg. Er zijn zelfs plaatsen waar het werkende moeders moeilijk wordt gemaakt omdat ze maar lastig worden gevonden. Weggaan van het werk omdat je je zieke kind moet verzorgen, bijvoorbeeld, wordt een vrouw meestal niet in dank afgenomen. Sommigen voelen zich daardoor genoodzaakt een smoes te bedenken. Maar daarmee dragen we niet bij aan de acceptatie van werkende ouders.

Hoe oneerlijk dit misschien ook is, toch zoeken we in dit boekje naar wat werkende moeders zelf kunnen doen om hun situatie te verbeteren. De basis hiervan is op jouw manier loyaal te zijn aan je collega's, je baas én aan andere moeders. Het krediet dat je daarmee opbouwt, kun je inlossen op het moment dat jij het nodig hebt.

## Op je werk - tips

- ↳ **Wees een goede collega.** Dan krijg je makkelijker begrip als je bijvoorbeeld weg moet vanwege een ziek kind. Als je altijd om vijf voor vijf met je tas op tafel zit, is het niet vreemd dat anderen vinden dat je er de kantjes af loopt. Ben je ook wel eens flexibel, bijvoorbeeld door eens wat werk mee naar huis te nemen, dan heb je meer krediet.
- ↳ **Werk standaard iets meer dan in je contract staat.** Spreek af dat je die uren flexibel mag opnemen als dat nodig is, en zorg ervoor dat alle collega's van die regeling op de hoogte zijn. Zo geef je jezelf concreet ruimte voor noodgevallen zonder dat je je daarover schuldig hoeft te voelen.
- ↳ **Probeer eerlijk te zijn tegen je werkgever** als je weg moet omdat je kind ziek is. Als meer vrouwen – én mannen – dat doen, zal er iets veranderen in de samenleving.
- ↳ **Wees dus ook solidair met jouw collega's** als zij plotseling weg moeten.
- ↳ **Begin je een bedrijf aan huis?** Realiseer je dan dat jij altijd opdraait voor zaken die thuis geregeld moeten worden. Hoeveel je dan daadwerkelijk toekomt aan werken en hoe evenwichtig je de zorg kunt delen, kan flink tegenvallen.

## Een netwerk voor calamiteiten

Hoe goed je je zaken ook geregeld hebt, altijd liggen onverwachte gebeurtenissen op de loer om alles weer in de war te schoppen. Je kind is ziek en moet nu opgehaald worden van de opvang of van school, is misschien wel de meest voorkomende. Natuurlijk wil je er op zo'n moment gewoon zijn voor je kind. Maar collega's en bazen nemen het je vaak niet in dank af dat je je werk laat liggen om thuis te zijn. Het dilemma van het werkend ouderschap in een notendop.

Onderzoek wijst uit dat het nagenoeg altijd de moeder is die de zorg voor een ziek kind op zich neemt. Misschien begrijpelijk gezien vanuit het moedergevoel, maar wel iets waar moeders met een partner bij stil moeten staan. Want als zij altijd die zorg naar zich toetrekt en daarmee keer op keer haar werk op de tweede plaats laat komen, doet dat haar positie in het bedrijf geen goed. Terwijl een man die aankondigt dat hij voor zijn zieke kind gaat zorgen, juist bewondering oogst omdat hij zo geëmancipeerd is, aldus de ervaring van een vader bij 'Werkende moeders in balans'.

Deel die zorg dus echt. Niet alleen met je partner, als je die hebt, maar ook met je omgeving. Voel je je er schuldig over dat je je kind verwaarloost en anderen opzadelt met jouw probleem? Bedenk dan dat een kind ook andere volwassenen om zich heen nodig heeft en dat familieleden en vrienden het ook fijn vinden om een band met hem of haar op te bouwen. Het opvoeden van kinderen is tenslotte ook een taak van de gemeenschap.

## Een netwerk voor calamiteiten - tips

- ↳ **Zorg voor een groot netwerk** dat in nood- en andere gevallen je kinderen kan opvangen. Familieleden, vrienden, burens of ouders van vriendjes van je kinderen op wie je af en toe een beroep mag doen: je hebt ze allemaal nodig.
- ↳ **Durf ook van je netwerk gebruik te maken.** Je vrienden en familieleden vinden het vaak heel leuk om tijd door te brengen met jouw kind en op die manier een rol in zijn of haar leven te spelen.
- ↳ **Houd altijd een lijst bij de hand** met telefoonnummers van mensen die je kunt bellen in noodgevallen.
- ↳ Heb je een partner, **verdeel dan ook de zorg voor jullie netwerk.** Hij kan ook rondbellen om een oppas te vinden.
- ↳ **Bouw aan dat netwerk.** Dat doe je door ook je eigen huis open te stellen. Mogen je kinderen vaak bij de burens spelen, nodig hun kinderen dan ook regelmatig uit bij jou.

## Voor je eraan begint

Als je alles van tevoren kon overzien en kon regelen, zou het leven een stuk gemakkelijker zijn. Maar zo is het nu eenmaal niet. Veel vrouwen geven aan dat ze voor de bevalling van hun eerste kind geen idee hadden hoe dat hun leven zou veranderen. Overspoeld door moedergevoelens nemen sommigen op dat moment alsnog de beslissing veel minder te gaan werken dan ze van plan waren, of zelfs te stoppen. Dat hadden ze nooit van zichzelf verwacht.

Ook buiten jezelf is er voortdurend verandering: in je werk, je partner, je kind. Alles vooraf onder controle hebben is dus onmogelijk – er vanuit gaan dat dat toch moet, levert dan alleen maar extra stress op. Het geeft niet dat dingen soms anders lopen. Zo is het leven.

Toch kun je sommige dingen wel zien aankomen. Heb je bepaalde afspraken met je partner afgedwongen, dan kun je er niet op rekenen dat hij ze na zal komen. Heb je een razend drukke baan, dan verandert dat niet vanzelf als de baby komt. Werkende moeders die het al hebben meegemaakt, willen daarom deze tips meegeven aan vrouwen die nog aan kinderen willen beginnen.

## Voor je eraan begint - tips

- ↳ Wil je graag kinderen en de zorg daarvoor delen met je partner, **kies je partner daar dan op uit**. Maak van tevoren een realistische inschatting of hij zijn beloftes om de zorg te delen, zal nakomen na de geboorte. Het maakt nogal wat uit of hij zelf een dag minder wil gaan werken, of dat hij dat alleen maar heeft gezegd omdat jij er zo op aandringt.
- ↳ Val je toch op een man van wie je vermoedt dat hij de zorg niet evenredig zal willen of kunnen delen, **wees je dan bewust van de consequenties**. Ben je bereid het grootste deel van de zorg op je te nemen? Is het zo'n belangrijk punt voor je dat je dan liever als alleenstaande moeder verder gaat? Wees realistisch.
- ↳ **Maak voor je zwanger wordt allebei een lijstje van dingen die je belangrijk vindt in het leven**. Leg de lijstjes naast elkaar en bekijk samen hoe je zo goed mogelijk aan jullie wensen tegemoet kunt komen als je kind er eenmaal is.
- ↳ **Kijk met een brede blik naar jullie financiële plaatje**. Beperk je niet tot de vraag of de kosten van de kinderopvang wel gedekt worden door het inkomen van degene die het minst verdient. Bedenk samen: wat hebben wij ervoor over om allebei te blijven werken?
- ↳ **Maak alvast afspraken over de taakverdeling**. Begin daarbij met verkennen wat ieder van jullie belangrijk vindt, en bedenk samen de oplossingen.
- ↳ **Kijk van tevoren ook naar je werk**. Als je een hele drukke baan hebt, kun je misschien beter overwegen te gaan werken bij een organisatie waar meer ruimte is voor het combineren van werk en zorg, zoals de overheid of een bank.
- ↳ **Bedenk voor de bevalling hoe je na je verlof je werk weer gaat oppakken**. Als je een concreet beeld hebt van een taak of een project, maakt dat het makkelijker door te gaan na de grote verandering die je kind in je leven heeft gebracht.
- ↳ **Waak ervoor dat je tijdens je zwangerschapsverlof niet alles in huis alleen gaat doen** omdat je toch de hele tijd thuis bent. Het risico dat je straks ongewild in dat patroon blijft hangen, is groot.
- ↳ Of je nu kiest voor parttime werken, fulltime werken of helemaal niet werken naast de zorg voor je kind: **sta volmondig achter je keuze**. Als jij overtuigd bent van de juistheid ervan voor jouw situatie, straal je dat uit en zul je minder kritiek te verduren krijgen.
- ↳ **Respecteer de keuze van anderen**, ook als jij het anders zou doen.



# derodehoed

Hoe combineer je je moederschap en je werk zonder je goede humeur te verliezen? Op 14 maart 2005 gingen werkende moeders hierover met elkaar in discussie in De Rode Hoed in Amsterdam. Ze gaven elkaar allerlei praktische adviezen om hun drukke levens plezieriger te maken. In deze brochure hebben we alle tips verzameld en verdeeld in zes thema's:

- **Het begint bij jezelf**
- **Samen met je partner**
- **Goed organiseren is minder stress**
- **Op je werk**
- **Een netwerk voor calamiteiten**
- **Voor je eraan begint**

**Een bron van goede ideeën voor werkende moeders en werkende moeders in spe!**