

*I am rooted, but I flow.*  
Virginia Woolf

W ERK  
BOEK

Ragna Heidweiller

VOOR DE IDEALE  
ROLVERDELING

Om de privacy van cliënten te waarborgen zijn sommige namen gefingeerd en situaties niet herleidbaar naar personen. Verhalen en beschrijvingen zijn daarmee niet verzonnen, maar blijven 'waar gebeurd', recht uit de praktijk, met toestemming van de cliënten.

Nijgh & Van Ditmar

# Inhoud

De ideale rolverdeling	6
<b>Deel 1:</b> Zelf	10
<b>Deel 2:</b> Samen	72
<b>Deel 3:</b> Sociale context	116
<b>Deel 4:</b> De toekomst	164
Tot slot	188
Bronnen	189
Dank	192

# De ideale rolverdeling

Het ouderschap zou weleens de grootste verandering in een mensenleven kunnen zijn. Wanneer je een kind krijgt, zet dat geleidelijk alles op zijn kop: alles wat je wist over de liefde, je zelfbeeld, het perspectief op je partner en de relatie, op verantwoordelijkheden en familie. Soms kantelt zelfs je hele wereldbeeld. Ouderschap – en vooral het moederschap – wordt vaak gepresenteerd als een natuurlijke staat van zijn waarbij je ogenblikkelijk beschikt over alle benodigde vaardigheden zodra het kind geboren wordt. Dat was niet mijn ervaring. In de zes jaar dat ik nu moeder ben, heb ik een enorme ontwikkeling doorgemaakt. De manieren waarop ik zorg, liefheb, werk en leef hebben zich in die jaren sneller ontwikkeld dan in elke andere periode in mijn volwassen leven. Het probleem met dat beeld van die natuurlijke staat is dat we, veel meer dan dat we instinctief weten hoe het ouderschap werkt, worden geleid door beelden van hoe we het horen te doen. Of het nu gaat om vragen over de juiste voeding of het ideale slaapritueel, het maximale aantal dagen dat je je kind naar de opvang mag brengen of over hoeveel uur vaders en moeders horen te werken: de meningen daarover verschillen van cultuur tot cultuur.

Keuzes over ons persoonlijke leven worden beïnvloed door culturele stereotypen, rolpatronen, verwachtingen van buitenaf en door regels in de samenleving over bijvoorbeeld geboorteverlof, schooltijden en kosten voor kinderopvang. Dat heeft allemaal z'n functie en is in zichzelf niet slecht, maar als het de mogelijkheden voor

mensen beperkt, is dat het wel. Een van de belemmerende factoren die ik zelf ervaarde als nieuwe moeder waren de verwachtingen van mezelf, van ons twee, vanuit de omgeving en de maatschappij over de verdeling van arbeid en zorg tussen mij en mijn partner. Ik zorgde na de geboorte meer, ook door de lengte van mijn verlof, terwijl ik na dat verlof weer buitenshuis werkte. Hij werkte meer buitenshuis en zorgde ook voor ons kind. Naar zorg wordt niet gekeken als werk, terwijl het dat wel is. Ik deed meer onbetaald werk, hij meer betaald, daar kwam het op neer. Zo hadden we het niet bedacht, maar op die manier groeide de verdeling stilzwijgend schever dan we hadden verwacht en ook dan we hadden afgesproken. Ondertussen sluimerde bij mij een gevoel van onrechtvaardigheid en zelfs woede over deze verdeling. Het zette mij – en uiteindelijk ons allebei – aan het denken over de oorzaken van die scheefgroei. Hoe kon het dat wij als kinderen van buitenshuis werkende moeders, met betrokken vaders in onze eigen jeugd, en met een beeld van gelijkwaardig partnerschap in ons hoofd, toch dagelijks ruziemaakten over wie wat deed en wanneer?

Mijn persoonlijke en professionele zoektocht naar oplossingen om het onderwerp allereerst op een constructieve manier bespreekbaar te maken en tot een verdeling te komen die aansloot bij hoe we het zelf wilden, duurde jaren. Ik legde mijn ervaringen en bevindingen vast in het boek *In voor- en tegenspoed, maar alleen als jij de afwas doet. Handboek voor een nieuwe rolverdeling*. In mijn coachingspraktijk kwam ik steeds vaker vooral vrouwen in heteroseksuele relaties tegen die dezelfde discussies voerden als ik. Ik las stapels onderzoeken over de oorzaken van de ongelijke verdeling van arbeid en zorg tussen de seksen in

vooral heteroseksuele relaties en interviewde experts – van politica tot socioloog en psychiater – die soms al tientallen jaren met dit onderwerp bezig waren. Samuel beschreef vanuit zijn perspectief hoe hij naar dit proces keek. Mijn gevoel van onrecht werd bevestigd toen ik steeds meer leerde over onderwerpen zoals de zogenoemde mentale last, de babyboete en de financiële kwetsbaarheid van vrouwen ten opzichte van mannen als het ooit perfecte plaatje toch in een scheiding eindigt. Het boek schrijven was een soort therapie voor ons beiden. Onze eigen worstelingen op papier zetten en structureren hielp, net als zien dat we hier te maken hadden met een bijna collectief probleem van jonge ouders. Eindelijk hadden we woorden, verhalen en feiten om onze eigen ervaring beter te begrijpen.

Dit werkboek gaat niet over ons proces, maar over dat van jou of jullie. Het gaat minder over externe factoren die de keuzes over de verdeling van arbeid en zorg beïnvloeden, maar vooral over jouw redenen om het op een bepaalde manier te (willen) doen. Dé ideale rolverdeling bestaat niet, daar zijn deze keuzes te persoonlijk voor. Daarom leid ik je stap voor stap door het proces waar ik zelf – deels samen met Samuel – doorheen ben gegaan. Stappen die ik ook bij cliënten in mijn coachingspraktijk gebruik en die ik heb aangevuld met oefeningen, vragen, invulopdrachten, uitleg en quotes die je helpen om te kijken naar jezelf, je relatie, je sociale context en je toekomst.

Het werkboek is als volgt opgebouwd:

Deel 1: kijken naar je eigen rol.

Deel 2: kijken naar je relatie en je verhouding tot je partner.

Deel 3: de sociale context waarin je opvoedt en je plek in de wereld (ook samen met je gezin).

Deel 4: met al deze nieuwe inzichten in je achterhoofd een plan voor de toekomst maken.

De lat ligt hoog voor onze generatie werkende ouders: we willen veel en het liefst vandaag nog. Niet aan jezelf toekomen, meer aandacht voor de kinderen willen, issues op het werk, geldgebrek, slaapgebrek, tijdgebrek: al deze zaken spelen een rol in het leven van elke ouder. Dus hoe doe je dat: goed voor jezelf, elkaar, je kind én de wereld om je heen zorgen? Wat wil je nou echt en hoe maak je het mogelijk om die keuzes te maken? Het kost tijd, aandacht, energie, relativiseringsvermogen, veerkracht en ook lef om kwetsbaar te zijn, om steeds opnieuw voor elkaar te kiezen zonder daarbij jezelf uit het oog te verliezen. Neem dus de tijd; het heeft geen haast, maar het is wel belangrijk.

“ *Ragna: De mythe van gelijkwaardig partnerschap, de zoektocht naar de oplossing voor het taakverdelingsprobleem en de strijd van vrouwen voor gelijke behandeling als mannen in de maatschappij zijn structurele problemen die elkaar op allerlei niveaus raken: thuis, op de werkvloer en in de samenleving. En zowel vrouwen als mannen hebben daar last van.*

Deel 1:

Zelf

Go find  
yourself  
first  
so you can  
also find  
me.

Rumi, dichter

“ *In perioden van grote veranderingen of uitdagingen – zoals afstuderen, een kind krijgen of ziekte – worden veel mensen voor het eerst geconfronteerd met het gevoel dat de manier waarop ze de dingen doen in hun leven niet meer past bij wie ze zijn. Een van de meest voorkomende vragen van mensen die op zoek zijn naar verandering is: ‘Waar begin ik?’ Het antwoord ligt bij het begin van je leven. De eerste stap is om te kijken wat je allemaal al wél weet over jezelf en de wereld om je heen, en om daarin een lijn en een verhaal te ontdekken. Op basis van dat verhaal en alle ingrediënten die daarin zitten, kun je vervolgens een kompas ontwikkelen voor nu en in de toekomst. Met zo’n persoonlijk kompas wordt het makkelijker om te navigeren in persoonlijke vraagstukken, in relaties met anderen, in situaties rondom zorg en werk, en in de samenleving.*

## DE WIEG

Sta kort stil bij de volgende vragen en schrijf het antwoord op.

**Waar stond jouw wieg? In welke plaats of in welk gezin, bijvoorbeeld? Als je het niet precies weet, beantwoord dan de vraag: welk gevoel heb je bij je eerste drie levensjaren?**

**Wie waren er aanwezig of nauw betrokken bij je geboorte en de drie jaar daarna?**

Wat heb je van deze mensen meegekregen? Is er een bepaald 'motto' dat duidelijk in jullie familie gold? Bijvoorbeeld dat je altijd je best moet doen, anderen moet helpen of tevreden moet zijn met wat je hebt?

Wat voor kind was jij op de volgende leeftijden:

tussen 0 en 3 jaar

tussen 4 en 11 jaar

tussen 12 en 18 jaar

“ *In de loop van ons leven construeren we een beeld van wie we zijn. Dit zijn overtuigingen die langzamerhand, naarmate we opgroeien, samenvallen met onze identiteit: een verzameling van onze eigenschappen, ervaringen en de rollen die we hebben in relatie met anderen. Die identiteit dragen we uit naar de wereld via ons taalgebruik, onze meningen, ons uiterlijk, het werk dat we doen en de mensen met wie we ons omringen. Soms schuurt dat beeld van wie we zijn en de keuzes die we op basis daarvan maken met wie we wérkelijk (willen) zijn. Stap voor stap kunnen we weer terugkomen bij onze eigen behoeften en persoonlijkheid.*

## AUTOBIOGRAFIE

Als je kijkt naar je leven tot nu toe, zijn er bepaalde sleutelmomenten geweest. Dat zijn kleine en grote gebeurtenissen of ontmoetingen die hebben bijgedragen aan je leven zoals het nu is. Denk eens na over de verschillende fasen waar je doorheen bent gegaan, zoals je jeugd, maar ook toen je uit huis ging, je eerste serieuze relatie had, op reis ging, aan je eerste baan begon, enzovoort. Welke mensen, keuzes, gebeurtenissen of plekken waren belangrijk voor je?

Kies een vorm die bij je past om de sleutelmomenten tastbaar te maken. Je kunt bijvoorbeeld op de bladzijden hierna een korte autobiografie schrijven, een stuk touw pakken dat je levenslijn voorstelt en daar in chronologische volgorde post-its met kernwoorden aan hangen, een tekening of moodboard maken, of voorwerpen kiezen die verschillende momenten verbeelden.

## REFLECTIE

Welke drie levenslessen kun je uit je eigen verhaal halen?

Wat gaat er op dit moment in je leven heel goed?

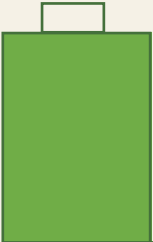
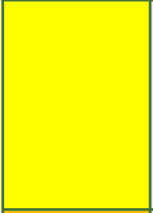
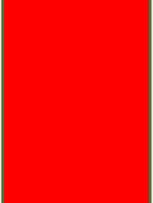
Wat zou je nog willen leren?

“ Als je iets wilt veranderen, gaat de focus al gauw naar externe factoren: de taakverdeling tussen jou en je partner is scheef, de inrichting van je werk voelt niet goed, misschien wil je helemaal van baan veranderen of hectische dagen anders inrichten. Dat kan natuurlijk liggen aan een partner met een drukke baan of onderneming, aan personeelstekort op je werk, aan projecten die niet (meer) bij je passen of aan de uitdaging om de agenda's van jou en je partner of van het hele gezin op elkaar te laten aansluiten. Dat zijn omstandigheden waar iets aan te doen is, maar daar heb je wel de medewerking van anderen voor nodig. Het geeft rust, overzicht en helderheid om eerst te weten wat je zelf wilt en kunt doen. Stilstaan bij je eigen behoeften en tactieken bedenken om die te vervullen ging misschien vroeger altijd vanzelf, of je had er toen meer tijd voor. Maar bij veel werkende mensen met zorgtaken én een sociaal leven komt het er niet van om de eigen wensen voor de korte en voor de lange termijn te realiseren, laat staan om daar een strategie voor te bedenken.



# IN BALANS: ENERGIENEMERS, ENERGIEGEVERS EN HERSTELLERS

Je raakt niet van de ene op de andere dag uit balans. Er is een glijdende schaal, waarbij je steeds wat meer energie inlevert dan je erbij krijgt. Dit gaat ten koste van je mentale batterij, zoals psychiater Willem van der Bend dat noemt. In het tweede jaar nadat ik mijn kind had gekregen, werd ik paniekerig op mijn werk en kwam ik thuis niet tot rust. Toen ik nog met verlof was, kon ik een slape-loze nacht prima aan, maar het werden er steeds meer en ik begon weer met werken. Langzaam zakte de lading van mijn mentale batterij af naar het oranje niveau, leerde ik toen ik bij Willem in de praktijk belandde. Hij vroeg hoe het stond met mijn mentale batterij en hij legt het zo uit:

De Mentale Batterij	Omschrijving	Waar zit jij?
	Goede energie en veerkracht. Je kunt de dagelijkse routine aan en met onverwachte wendingen kun je prima dealen. Je slaapt goed en staat uitgerust op.	
	Je kunt de dagelijkse routine aan, maar soms kost het ook moeite. Na een drukke dag heb je meer tijd nodig om te herstellen en weer op te laden.	
	Drempel: de dagen zijn zwaarder, je ziet tegen dingen op en je raakt niet goed uitgerust. Waarschuwingssignalen zoals stress, vermoeidheid of signalen van een lage weerstand steken de kop op.	
	Alles kost energie. Misschien heb je last van slaap-, angst- of concentratieproblemen.	
	Je hebt mentale en lichamelijke klachten die je serieus moet nemen. Het is belangrijk om zo snel mogelijk hulp te zoeken bij de huisarts of GGZ.	

Bron: Voel je Beter, Willem van der Bend