Alle ballen in de lucht

Waarom voelen werkende moeders zich altijd schuldig?

Je peuter huilend achterlaten op de crèche omdat je gaat werken. Vrij vragen om je zieke peuter op te kunnen halen. **Werkende moeders** voelen zich nogal eens **schuldig**. Waar komt dat gevoel vandaan en – belangrijker – hoe komen we ervan af?

Tekst Nina Schuyffel

schuldgevoel 1
tegenover je kinderen

Mijn driejarige peuter heeft iets nieuws. Elke keer als ik de deur uitga, zegt hij: 'Maar ik mis jou, mama.' Oef, een steek in mijn hart. Ik ben freelance journalist en hou van mijn werk. Schrijven geeft me een vorm van voldoening die ik nergens anders uithaal. Toch voel ik me regelmatig schuldig.
Als ik onder werktijd afspreek met een vriendin terwijl mijn kinderen bij de opvang zijn, bijvoorbeeld. Of als mijn jongste van één begint de huilen zodra ik hem aan de crècheleidster overhandig.
Bad mom, klinkt het dan in mijn hoofd.
Schuldgevoelens: we hebben er allemaal last van. Vooral als we niet genoeg tijd en aandacht aan onze kinderen besteden. Na een oproep op Facebook stroomt mijn mailbox vol met herkenbare verhalen. Achter je laptop kruipen terwijl je kind ziek op de bank ligt? *Fast food* voorzetten omdat je geen tijd hebt om te koken? Schreeuwen tegen je kinderen omdat je overloopt van de stress? Iedereen heeft het weleens gedaan. Eén moeder schrijft dat ze zelfs een keer haar kind vergat op te halen van de BSO omdat ze een borrel had op de zaak. Toegegeven: ons gedrag verdient niet altijd de schoonheidsprijs. Maar als werkende moeder kun je er nou eenmaal niet altijd voor je kinderen zijn. Waarom zijn we dan toch zo hard voor onszelf? En is er een manier om te genieten van ons werk zonder het gevoel te hebben dat we onze kinderen te kort doen?

Allemaal onzin

Ik vraag het aan opvoeddeskundige Ingeborg Dijkstra. Als pedagoog begeleidt zij dagelijks werkende moeders die worstelen met schuldgevoel richting de kinderen. 'Moeders zijn meer gaan werken dan vroeger, maar de normen over wat een goede moeder is, zijn niet meegegroeid,' legt Dijkstra uit. 'Nog steeds zit diep in ons DNA het idee verankerd dat je als moeder thuis zorgt voor je kinderen. Elke minuut dat je dit níet doet, voelt als falen. Daar komt nog eens bij dat moeders zich, meer dan vaders, verantwoordelijk voelen voor de ontwikkeling van hun kinderen. Gaat het goed, dan is dat normaal. Maar wordt een kind gepest of raakt hij in een depressie? Dan verwijt de moeder dat zichzelf. We vragen ons constant af of we wel de goede keuzes maken en kunnen het eigenlijk nooit goed doen.'
Het stomme is: schuldgevoelens zijn meestal gebaseerd op onzin. Het idee dat onze kinderen lijden onder ons zogenaamde gebrek aan aandacht, zit vooral in ons hoofd. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat westerse moeders de afgelopen decennia juist meer gerichte tijd aan hun kinderen zijn gaan besteden: van gemiddeld 54 minuten per dag in 1965 naar 104 minuten in 2012. De hoeveelheid tijd blijkt trouwens niet uit te maken, concluderen de onderzoekers. Hóe je die tijd besteedt wel. Voorlezen, samen eten, gesprekken voeren en andere quality time hebben een positief effect op de emotionele ontwikkeling en het gedrag van kinderen. Wat niet helpt zijn stress, oververmoeide ouders en, jawel, schuldgevoel.

> Het idee dat onze kinderen lijden onder ons zogenaamde **gebrek aan aandacht**, zit vooral in ons hoofd

Maak het bespreekbaar

Aanpakken dus, dat vervelende stemmetje in je hoofd. Dijkstra raadt ouders aan een dagboek bij te houden. 'Schuldgevoel kan op verschillende niveaus ontstaan. De eerste stap is dat je je daarvan bewust wordt. Schrijf op momenten dat je je schuldig voelt meteen op waarom. Is het omdat je voor de zoveelste keer vissticks uit de diepvries hebt gehaald, omdat je als enige moeder in pyjama op het schoolplein stond, of groter: omdat je werkt?' Stap 2: maak het schuldgevoel bespreekbaar. Dijkstra: 'Dit lijkt een open deur, maar gebeurt te weinig. Het is geen gesprek dat je snel voert als je 's avonds moe op de bank zit. Toch is het goed om erover te praten. Het liefst met je partner, maar het kan ook met je ouders of met vriendinnen.' Als je uitspreekt waar je je schuldig over voelt, legt dat vaak nog iets anders bloot, namelijk dat je als moeder geneigd bent verantwoordelijkheid te nemen voor dingen die je ook los kunt laten. 'Moeders willen het liefst alles voor hun kind doen, maar niet alles is nodig. Vraag jezelf wat vaker af: moet ik dit doen, of kan iemand anders het ook? Als je kind eenmaal zelf zijn veters kan strikken, hoef jij dat niet meer te doen. En je partner kan ook de was ophangen. Misschien niet op de manier die jij voor ogen hebt, maar *so what*? Het hoeft niet allemaal perfect.'

schuldgevoel 2
tegenover je werkgever of collega's

Als een opdrachtgever voorstelt om elkaar woensdag te zien, zeg ik meestal dat ik al vol zit met afspraken. Stiekem is woensdag mijn mamadag en dan zit ik thuis met de kinderen. Blijkbaar lieg ik liever dan dat ik moet zeggen dat ik niet fulltime beschikbaar ben. Belachelijk, als je erover nadenkt. Maar het gebeurt vaker. Zo zegt mijn vriendin Misha altijd tegen haar collega's dat ze weg moet omdat haar man in de file staat, terwijl het eigenlijk gewoon haar beurt is om de kinderen op te halen. En moeder Carolien moet als leidinggevende om zeven uur op kantoor zijn, maar durft niet tegen haar baas te zeggen dat dat nogal slecht combineert met de borstvoeding.

> 'Moeders willen op elk gebied **100 procent presteren**, maar dat is onmogelijk'

Negatief gevoel

Werkende moeders kunnen goed acteren. We doen net alsof we thuis geen poepluiers verschonen, alsof we fit achter ons bureau zitten, alsof we er niet drie keer uit zijn geweest vannacht. En dat is niet altijd even handig, zegt Lotte Bode van Mom Inc., een organisatie die werkende moeders en werkgevers ondersteunt. 'We houden met z'n allen een beeld in stand dat niet realistisch is. Zo wordt het schuldgevoel alleen maar groter, omdat we er constant mee geconfronteerd worden dat we niet aan de verwachtingen kunnen voldoen. Veel moeders stoppen om die reden met werken.' Uit een enquête van Mom Inc. blijkt dat 65 procent van de moeders met een negatief gevoel terugkijkt op de terugkeer naar werk na haar verlof. Een derde valt binnen drie maanden uit. De redenen: te veel werk, te weinig energie, te moeilijk te combineren met thuis. 'We verwachten meteen weer op het oude niveau door te kunnen gaan, maar vergeten even dat er in ons leven iets is gebeurd dat óók veel aandacht en energie vraagt,' zegt Bode. 'Daar komt bij dat moeders het grootste deel van het huishouden op zich nemen. Ons takenpakket is groter geworden. We willen op elk gebied honderd procent presteren, maar dat is onmogelijk. Dat betekent niet dat je minder hoeft te gaan werken, maar wel anders.'

Ken je rechten

Al tijdens de zwangerschap kun je afspraken maken met je werkgever: hoe zie je het straks voor je? Welke taken wil je blijven uitvoeren, welke niet? En belangrijk: op welke manier wil je na je verlof je werk weer opbouwen? 'Na een burn-out vindt iedereen het normaal als je begint met twee dagen werken en dat langzaam uitbouwt naar meer,' zegt Bode. 'Een baby is geen burn-out, maar je bent wel zestien weken weggeweest en je hebt een *life-changing* event meegemaakt. Het is niet meer dan logisch dat je rustig weer aan de slag gaat. Dat zorgt ervoor dat je het op de lange termijn beter volhoudt; voor werkgevers ook fijn.'
Een ander belangrijk punt: weet wat je rechten zijn. We vinden het allemaal vervelend als we ons zieke kind moeten ophalen van de crèche, maar dat valt gewoon onder het calamiteitenverlof. En wist je dat je tot een halfjaar na je verlof een achtste van je werktijd recht hebt op rust? Dat is een uur per dag! Kolftijd niet inbegrepen. Bode: 'Werkgevers zijn over het algemeen begripvol en willen graag rekening met je houden, maar je moet zelf aangeven hoe je het voor je ziet. En dan blijkt er vaak best wat mogelijk: later beginnen, of op een ander tijdstip vergaderen zodat je niet in de knel komt met de opvang.'
Sommige moeders vinden het moeilijk hun grenzen aan te geven. Ze zijn bang dat het lijkt alsof ze het allemaal niet aankunnen. Maar volgens Lotte Bode werkt het vaak juist andersom: 'Als jij duidelijk bent over wat je wilt, vindt een ander dat juist fijn. Voor jezelf opkomen is geen zwaktebod, het toont leiderschap. Bovendien zitten andere moeders in hetzelfde schuitje. Je helpt elkaar door eerlijk te zijn.'
De coronacrisis heeft alvast een handje geholpen. Door het thuiswerken kunnen werkgevers soms letterlijk bij ouders naar binnen kijken en zien dat je ook andere dingen aan je hoofd hebt. En moeders kunnen hun kinderen niet langer verzwijgen, zoals ze dat op kantoor doen. 'We zien nu eindelijk hoe het leven als tweeverdieners met kinderen er echt uitziet. Dat geeft ons de kans om het onrealistische beeld dat we in stand houden voor altijd te veranderen.' →

schuldgevoel 3
je hebt het gevoel alles half te doen

Moeder Karin (42) besloot twee jaar geleden haar baan op te zeggen en voor zichzelf te beginnen. Ze wilde haar tijd beter kunnen indelen en aan haar twee kinderen laten zien dat het goed is om je dromen na te jagen. Sindsdien is het onrustig in haar hoofd. 'Werk en vrije tijd lopen zo in elkaar over dat ik altijd het gevoel heb dat ik tekortschiet,' vertelt ze. 'Ik haal niet genoeg uit mijn bedrijf, ik heb niet de volle aandacht voor mijn kinderen, ik kom te weinig bij mijn moeder. Ik lig 's nachts weleens te piekeren omdat ik er meer voor ze wil zijn, zeker voor mijn dochter die tien is en straks gaat puberen. Maar hoe ga ik dat dan doen?'

De perfecte moeder, de perfecte partner, de perfecte dochter, de perfecte ondernemer: als moeder willen we aan nogal wat plaatjes voldoen. We proberen overal ballen in de lucht te houden en hebben het gevoel dat onze to-dolijst nooit echt af is, waardoor we altijd het idee hebben dat er nog iets moet gebeuren. Het gevolg is dat we alles half doen. 'Moeders hebben altijd al een ideaalbeeld gehad van hoe het ouderschap eruit moet zien,' zegt pedagoog Ingeborg Dijkstra, 'maar het verschil met vroeger is dat we dat beeld nu overal bevestigd zien worden. Op sociale media worden we constant geconfronteerd met andere ouders: zij zitten zorgeloos op het terras en hebben een leuke relatie, een perfect lijf en keurige kinderen die er altijd leuk uitzien. Als het hen lukt, moet het ons toch ook lukken?'

> We hebben altijd het gevoel dat onze **to-dolijst** nooit echt af is, waardoor we alles half doen

Laat je niet leiden

Schuldgevoel ontstaat als we niet kunnen voldoen aan de eisen die we onszelf opleggen. Maar die eisen worden voor het grootste deel gevoed door verwachtingen van buitenaf. Onbewust laten we ons leiden door wat anderen ons vertellen over wat goed ouderschap is, legt Dijkstra uit. Maar door de eindeloze stroom aan informatie zien we soms door de bomen het bos niet meer. 'Vroeger had je misschien één opvoedboek in huis, nu zijn er talloze artikelen en filmpjes over 'hoe het moet'. Geen wonder dat we het af en toe niet meer weten.'

Toen ik eenmaal doorhad dat ik door het hebben van me-time echt een leukere moeder word, ben ik vaker tijd voor mezelf gaan plannen. Nog steeds knaagt het als ik de kinderen uitzwaai om vervolgens naar de sauna te gaan. Maar na vijf minuten (vooruit, een half uur) lukt het me om echt te genieten. Zónder schuldgevoel. Want ik weet: straks ben ik volledig ontspannen als ik met ze speel. Volgens pedagoog Dijkstra is dat de crux: 'Kijk eens naar wat je wel voor je kinderen doet, in plaats van te focussen op waar je tekortschiet. Als jij een gescheiden moeder bent met twee banen omdat je financieel onafhankelijk wilt zijn, dan geef je een fantastisch voorbeeld aan je kinderen. Als dat betekent dat ze wat minder vaak een gezonde maaltijd krijgen voorgeschoteld, dan is dat maar zo.'

Kies wat belangrijk is

We kunnen niet alles ten volle doen, is de boodschap van Dijkstra. Zij raadt aan drie dingen te kiezen die je echt belangrijk vindt en daarvoor te gaan. 'Heb je bijvoorbeeld behoefte aan slaap? Dan is vanaf nu nachtrust heilig. Spreek met je partner af dat je elke avond om negen uur naar bed gaat. Vind jij het fijn als je kinderen elke dag gestreken kleertjes dragen? Dan geef je daar voorrang aan. Het maakt niet uit wat het is, als het voor jou maar goed voelt,' zegt ze. 'Al het andere is bijzaak.' ●

Iedereen heeft er last van

We focussen in dit artikel op werkende moeders, maar ook thuisblijfmoeders kunnen last hebben van schuldgevoel; omdat ze niet financieel bijdragen. En ook vaders kunnen het gevoel hebben dat ze tekortschieten. 'Schuldgevoel lijkt onlosmakelijk verbonden met het ouderschap,' zegt pedagoog Ingeborg Dijkstra. 'Kinderen houden je een spiegel voor. Vandaar dat schuldgevoel juist in het ouderschap zo aan de oppervlakte komt.'

FOTO GETTY IMAGES