

# Moeders is moe

Onze definitie van een goede moeder zijn is uit de hand gelopen. En dat heeft grote gevolgen, merkt ook journalist **Marloes Berghege**.

tekst **Marloes Berghege**

Misschien heb je er weleens van gehoord: de *mommy burn-out*. We raken niet meer alleen opgebrand van lange dagen op kantoor, ook het ouderschap is een geduchte tegenstander geworden. Zet je niet dagelijks een verse biologische prak op tafel, heb je nog geen uitgebreid fotoboek van elk levensjaar van je kind, ruikt je huis niet te allen tijde naar citroen, knutsel je geen indrukwekkende dingen van toiletrollen en ben je geen actieve hulpouder op school, dan kun je er net zo goed mee ophouden.

Als je naar de onderzoeken en cijfers over burn-outs kijkt, wordt er vrijwel altijd gesproken over een werkgerelateerd probleem. Tegelijkertijd meldt volksgezondheidszorg.info, een site van het RIVM, dat in 2018 bijna twee keer zoveel vrouwen als mannen van de huisarts de diagnose overspannenheid kregen. De reden hiervan zou kunnen zijn dat zij vaker de zorgtaken thuis op zich nemen. Een nieuwe burn-outvorm dus, en het is de moeite waard hier een blik op te werpen. Want dit is geen trend, maar een heus probleem.

## Druk, druk, druk

Zeg je burn-out, dan zeg je stress. Zoveel dat je er ziek van wordt. Suzan Kuijsten, stress-socioloog en coauteur van het boek *Gek op stress*, vertelt wat er op zo'n moment in ons lichaam gebeurt: 'Stress vereist een gigantische inspanning van je lichaam. Je hele energiehuishouding wordt aangepast om de stress aan te pakken. Je spijsvertering en immuunsysteem gaan op een lager pitje. Dat kan je lichaam aan, maar die aanpassing moet niet te lang duren. Je lichaam moet ook weer terugschakelen naar de normaalstand. Dat doen we door rust te nemen. En daar zit het probleem. Want we zeggen overal ja tegen en zijn tegenwoordig liever moe dan lui. We herstellen dus niet goed.' Rust betekent namelijk niet een spannende serie bingen met allerlei complexe onderliggende verbanden. Het is even zitten en gewoon uit het raam staren. Het is een stuk wandelen met je kop in de wind, zonder stappendoel of podcast om je niks-tijd toch nog efficiënt te gebruiken. Het is ontspannen, écht ontspannen. En precies dat is niet makkelijk voor moeders.

Ik dacht zelf altijd dat ik het druk had. En toen kreeg ik een kind. Sindsdien heb ik nog verdomd weinig op mijn reet gezeten. Ik heb nog steeds kleine koffiebrea's, maar een hele middag niks? Niet echt. Ja, tuurlijk, drukte hoort bij het ouderschap. En je moet genoeg ontspannen om gezond te blijven. Weet ik

allemaal wel, maar waarom doe ik dat dan niet? Nelly ter Voert, orthopedagoog, therapeut voor moeders met stressklachten en auteur van het boek *Mama pubert mee*, wijst me op een onderzoek van het CBS waaruit blijkt dat mannen en vrouwen ongeveer evenveel vrije tijd hebben, maar daar op een andere manier mee omgaan: 'Mannen zijn dan echt vrij. Bij vrouwen is deze tijd versnipperd. Ze zijn vaak nog bezig met het huishouden of iets doen met de kinderen.'

Kuijsten noemt dit de 'derde shift', de regelarij om het ouderschap heen. Dat herken ik wel. Mijn man en ik zijn best gelijkwaardig in het huishouden en hebben de meeste taken netjes verdeeld, maar dan zijn er nog talloze kleine dingen waar we het niet over hebben en die ik automatisch oppak. Een extra setje kleren op de kinderopvang regelen. Of voordat ik naar mijn werk ga nog even snel de onderbroeken van de badkamervloer plukken. Mijn vriendinnen slaken bij mijn verhaal een zucht van herkenning. Ik ben dus niet de enige. Het lijkt erop dat vrouwen zulke taken graag naar zich toe trekken. Als je daar gevoelig voor bent, worden de ontspanningsmomenten steeds

## Knutsel je geen geweldige dingen van een wc-rol, dan kun je net zo goed stoppen

schaarser. En dan kan het misgaan. Ter Voert: 'Vrouwen met een mommy burn-out zijn hun rem kwijt. Ze blijven doorrennen en kunnen 's avonds niet gewoon op de bank zitten.'

En het venijnige is dat veel moeders al dat zorgen niet eens zien als drukte. Hier ben ik zelf ook schuldig aan. Mijn mama-dag categoriseer ik als een vrije dag, terwijl die niet bepaald ontspannen is. En als ik bezig ben met het huishouden terwijl mijn kind slaapt, zie ik dat als uitrusten, want mijn kind is even stil. Het was me niet eerder opgevallen hoe weinig ik bezig ben met mijn eigen ontspanning. Rode vlag!

## Uitrusten op je werk

Het is niet heel populair om te zeggen, maar ik ken genoeg vrouwen, ikzelf inclusief, die het af en toe heerlijk vinden om ►

naar hun werk te gaan. Dat als een verademing zien, omdat het thuis gewoon best zwaar is. Op mijn werk kan ik tenminste even rustig een broodje kaas eten zonder dat de stukken appel me om de oren vliegen. Ouder zijn is hard werken. Waarom daar niet open over zijn? Want het wil totaal niet zeggen dat je draken van kinderen hebt of dat je het niet aankunt. We zijn zo bezig met de buitenkant showen (hallo, sociale media) dat we onze binnenkant negeren. En dat terwijl het wel of niet delen van je stress zomaar het verschil kan maken in of het escaleert of niet. Ter Voert ziet in haar praktijk hoe belangrijk dat delen is: ‘Moeders zijn een vergeten groep waar meer begrip en ruimte voor moet komen. Praten kan al veel stress wegnemen, en soms kan een simpele vraag als: ‘Hoe gaat het met je?’ al helpen.’ Deel het dus met een vriendin of collega als je alles op een dag best wel veel vond. Dat is niet zeiken. Dat is jezelf en je gevoel respecteren.

Voor Carolien Vennema (27) had dit achteraf gezien een verschil gemaakt. Toen zij vier jaar geleden moeder werd, kreeg ze een flinke mommy burn-out: ‘Ik was compleet overweldigd door het moederschap. Ik wist niet goed hoe ik moest zorgen, maar praatte daar niet over. Ik zag alleen de perfecte mama’s. En het leek alsof iedereen het kon, behalve ik. Ik voelde me mislukt. Dat escaleerde en op een gegeven moment voelde ik me een zombie, werd ik bang om met de baby naar buiten te gaan en sloot ik me voor iedereen af. Het liefst bleef ik de hele dag in bed.’ Gelukkig kreeg Carolien vrij snel hulp en kwam zij er door therapie weer bovenop. Nu was het moederschap voor Carolien de druppel die de emmer deed overlopen, maar die emmer was niet alleen gevuld met stress van het moederschap. Dat blijkt ook wel toen ze helemaal hersteld was. Niet alleen is ze nu een moeder 2.0, maar ook een Carolien 2.0: ‘Mijn burn-out is voor mij een eyeopener geweest. Ik leefde heel erg naar de verwachting van anderen. Door aan mijn mindset te werken, werd ik een veel sterkere vrouw die gelukkig is en niet meer bang om risico te nemen.’ Dat betekende voor Carolien ook een nieuwe carrière. Ze werkt niet langer in loondienst, maar is businesscoach voor moeders en verdient zelfs drie keer zoveel als voor haar mommy burn-out.

### Zeg eens nee

Belangrijk om te zeggen is dat iedereen die een mommy burn-out heeft ten onder gaat aan zijn eigen mix van aandachts-punten. Kuijsten: ‘Bij de ene vrouw wordt het meer thuis aan-

gewakkerd en bij de ander meer op het werk. En daar ligt uiteindelijk natuurlijk van alles aan ten grondslag. Misschien trek je bijvoorbeeld wel extra hard aan het moederschap omdat je je schuldig voelt dat je kind naar de opvang moet? Een burn-out komt nooit uit het niets. Dan moet je echt lange tijd niet goed voor jezelf hebben gezorgd.’

En als je op dat punt komt, dan zijn de rapen gaar. Heel gaar in het geval van een mommy burn-out, want de rol van moeder kun je niet stopzetten. Ter Voert: ‘Het natuurlijke instinct van een moeder is om voor de kinderen te zorgen. Hierdoor is het tijdens een burn-out extra moeilijk om te ontspannen en krijg je te maken met een schuldgevoel als je dat doet – het is alsof je niets doet en niet goed voor de kinderen kunt zorgen. Waar-door je jezelf weer aanpraat dat je een slechte moeder bent.’ Een vicieuze cirkel waar heel lastig uit te komen is. En laten we ook niet vergeten hoe hoog de druk op zo’n moment is op de eventuele partner. Toen Carolien herstelde van haar burn-out, kwam haar man in een burn-out terecht. Niet zo gek als je wekenlang alles thuis hebt moeten opvangen.

Beter voorkomen dus. Maar hoe ontspan je in een huishouden waar altijd wel wat te doen is? Heel simpel: vergeet jezelf niet. Heb aandacht voor jezelf en wat je lichaam je vertelt. Neem stopsignalen serieus. Ram niet door moeheid heen, maar neem rust. Kuijsten: ‘Stop de roofofbouw op jezelf en denk goed na over jouw persoonlijke strategie. Waar liggen jouw prioriteiten? En zeg aan de hand van die strategie ook nee. Neem ik deze klus aan of ga ik iets doen met mijn kinderen? Allebei kan niet. Dat gaat op een gegeven moment verkeerd.’

Vind je het lastig om aan te geven wat je belangrijk vindt? Stop dan aandacht in het beter leren kennen van jezelf. Wie ben jij en wat vind je belangrijk? Ter Voert: ‘Het moederschap is zo’n onderdeel van onze identiteit geworden. Maar hoe meer je als moeder jezelf bent, hoe beter voor het kind. En ben je jezelf kwijt? Dan kun je het tijt echt alleen maar keren door tijd voor jezelf te maken en jezelf op de eerste plaats te zetten.’ Positief egoïstisch zijn, noemt Ter Voert dat. En daar heeft ze een punt. Ik ga het vandaag meteen doorvoeren. Ik laat de zoon in huis links liggen en de was komt morgen wel. Mijn man legt mijn dochter op bed en ik ga zo een stukje wandelen. Alleen. •

**Marloes Berghede (34)** schrijft en woont in Amsterdam met haar man Kelvin en dochter Kiki (1). Op andc.tv schrijft ze elke week over haar leven als moeder.

# Rust betekent een stuk wandelen met je kop in de wind, zónder stappendoel of podcast