

**WAAROM JE**  
**gezin**  
**(UITEINDELIJK)**  
**HET ALLERBELANGRIJKSTE IS**



Het lijkt soms alsof we meer tijd besteden aan alles en iedereen om ons heen dan aan ons gezin. En dat terwijl het juist het gezin is dat rust en veiligheid in ons leven geeft. *Tekst: Annemarie van Dijk*

“Tijdens de vakantie afgelopen zomer besepte ik weer hoe heerlijk het is om veel tijd met mijn man en kinderen door te brengen”, zegt Floor (44). “Om ze bewust mee te maken, echt van ze te genieten. Dan spijt het me dat ik daar gedurende het jaar veel minder tijd voor heb. Ik werk vier dagen per week, sport, heb vriendinnen... De dagen zitten bomvol en ik ben zo druk met regelen dat ik aan van mijn gezin genieten nauwelijks toekom. Zonde.”

Veel vrouwen zullen het herkennen: verplichtingen op het werk, uit eten met vriendinnen, een vaste dag vrijwilligerswerk of de hele zondag met je team op het hockeyveld: soms lijkt het wel alsof we meer tijd besteden aan alles en iedereen om ons heen dan aan ons gezin. Vrouwen hebben ook veel meer taken buitenshuis dan vroeger, beaamt gezinstherapeute Esther Bogaard. “Van oudsher waren vrouwen thuis bij de kinderen. Maar door de emancipatie zijn de taken en rollen van vrouwen erg veranderd. Sociale activiteiten buitenshuis zijn ook belangrijker dan vroeger. Inmiddels zijn vrouwen niet alleen opvoeder, maar ook gezinsmanager, werknemer en vriendin. Ze hebben hobby’s en ze doen aan sport. Ze hebben van alles naar zich toegetrokken, maar ze hebben nauwelijks minder taken gekregen – behalve dan misschien dat ze hun huis laten schoonmaken door een hulp. Daar komt bij dat veel vrouwen alles goed willen doen: een carrière, een lieve vriendin zijn, hun team niet in de steek laten. Ze willen graag alle ballen tegelijkertijd in de lucht houden, wat veel tijd en energie vraagt. Het gezin lijkt dan soms niet het belangrijkste.”

### Family first

Prima dat je naast je gezin andere dingen wilt doen, vindt Margriet Darwinkel, oprichtster van Happy Family Life. Haar doel is gezinnen een gelukkig en rijk gezinsleven te geven door middel van producten, lezingen

en workshops. “Family first, zeg ik altijd. Je kiest voor kinderen en dat betekent dat je ook een goede ouder wilt zijn. De prioriteit ligt thuis, bij je gezin. Dat is je basis van alles wat je opbouwt in die levensfase, waar vanuit je verder je leven inricht. Een gelukkig en hecht gezin loont en is de spil van alles. Het geeft veiligheid en brengt meer rust in je leven en daardoor kun je beter van alles genieten. Bovendien ben je dan in je werk effectiever en productiever.”

## “EEN GELUKKIG EN HECHT GEZIN IS DE SPIL VAN ALLES”

Toch spreekt gezinstherapeute Bogaard in haar praktijk veel moeders die helemaal niet zo genieten van hun gezin, doordat ze zichzelf in al hun bezigheden voorbijlopen. Ze worden zo geleefd door alles wat ze moeten, dat ze zich niet meer bewust zijn van wat ze willen. Esther: “Het kan leiden tot chronische stress en dat geeft lichamelijke en psychische klachten. Vervelend voor de moeder, maar ook voor de kinderen die haarfijn aanvoelen dat het met mama niet goed gaat. Wie overbelast is, kan onvoorspelbaar gaan reageren. En dat geeft een minder veilig gevoel voor kinderen.”

Ook Simone (37) werd zo in beslag genomen door de buitenwereld dat ze helemaal niet meer besepte wat echt belangrijk is. “Complimenten krijgen van mijn baas of van vriendinnen vond ik belangrijker dan dat mijn kinderen zeiden dat ik de liefste mama van de hele wereld ben. Net alsof ik dat niet hoorde. Alsof ik thuis voor liefnam. Pas toen ik burn-out raakte, besepte ik dat ik geen controle meer had over hoe ik mijn leven invulde. Ik wist niet meer wat ik echt wilde.”

### Keuzes maken

Wat wil ik eigenlijk? Waar sta ik voor? Zowel Esther Bogaard als Margriet Darwinkel

### Over het Nederlandse gezin

- Bij Nederlanders tussen 35 en 50 jaar is het gezin de meest populaire samenlevingsvorm.
- Al hebben we dat gevoel misschien niet, ouders zijn in de afgelopen decennia juist meer tijd met hun kinderen gaan doorbrengen. De tijd die werkende moeders en vaders aan de kinderen besteden, is sinds 1980 zelfs bijna verdubbeld. Moeders besteden wekelijks bijna veertien uur aan de zorg voor kinderen, vaders ruim zes uur per week.
- De meeste Nederlandse gezinnen functioneren goed. Alleenstaande ouders en ouders met een laag inkomen hebben wel meer problemen bij de verzorging en opvoeding van hun kinderen. De kinderen uit deze gezinnen lopen een groter risico op lichamelijke en psychische problemen.
- Betaald werk en de zorg voor kinderen vragen soms zo veel aandacht van ouders dat zij minder aan zichzelf toekomen. Met name moeders bezuinigen op hun persoonlijke tijd en komen minder toe aan hun sociale leven en aan hobby’s en sport. Ze vinden de combinatie werk en zorg minder zwaar als ze worden gesteund door hun werkgever. Bron: Gezinsrapport 2011 van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

### Gelukkig gezin heeft twee dochters

Welke gezinnen het meest harmonieus zijn? Die met twee dochters, blijkt uit onderzoek naar het leven van 2116 families met verschillende gezinssamenstellingen. Twee dochters brengen de meeste rust in huis: ze vechten niet snel en spelen vaak lief. Vier (of meer) dochters zorgen juist voor veel problemen. Ook twee jongens en twee meisjes, drie dochters en één zoon, en drie jongens en één meisje zijn niet favoriet bij ouders. Toch zou twee op de drie ouders het liefst dezelfde combinatie krijgen als ze het over konden doen. Bron: [www.bounty.com](http://www.bounty.com)

helpt ouders om dat op een rij te zetten. Darwinkel: "Het is zoeken naar de juiste balans: ik heb werk en een gezin, hoe combineer ik dat? Doe ik wat ik zelf wil of wat anderen van me verwachten? Als je dat hebt uitgevogeld, wordt het makkelijker om te voelen wat je echt belangrijk vindt, om keuzes te maken. Vanuit de ontlasting en ontspanning die ontstaat, ga je dingen anders doen. Zo krijg je controle over waar je tijd aan besteedt en kun je weer doen waar je energie van krijgt. Zo haalde een moeder, die met alles en iedereen druk was

## "EEN WARME THUISBASIS BETEKENT VEILIGHEID EN DAT IS VOOR KINDEREN ONMISBAAR OM ZICH TE ONTWIKKELEN"

behalve met zichzelf, haar viool van zolder en ging weer vioolspelen. Dat gaf haar energie en voldoening en het zorgde voor meer rust, waardoor ze een leukere moeder kon zijn die zelf ook meer kon genieten van haar gezin."

### Goede balans

Als je alle prikkels toelaat, kun je verder wegraken van hoe je het eigenlijk wilt. Het is daarom belangrijk dat je leert aangeven waar de eigen grenzen liggen, zegt Esther Bogaard. "Waarom kies je voor al die drukte? Want het is een keuze, geen móeten. Vrouwen weten dat vaak wel, maar ernaar handelen blijkt in de praktijk erg moeilijk. Het kan dan helpen om in gedachten terug te gaan naar de ideeën die je had toen je moeder wilde worden." Wie weer een goede balans vindt in het leven, ervaart meer rust en meer tevredenheid. "En daar sta je iedere dag mee op en dat neem je overal mee naartoe. Dat straalt je uit naar iedereen. Logisch dat alles dan makkelijker gaat." Ook werkgevers zetten dit thema steeds meer op de agenda, merkt Margriet Darwinkel, die geregeld 'Gezin in Balans'-trainingen geeft bij bedrijven.

## IN 3 STAPPEN MEER BALANS IN EEN DRUK LEVEN

**1 KEUZES IN KAART BRENGEN**  
Door keuzes te maken, wordt het leven een stuk overzichtelijker. Pak een pen en papier en zet op een rij: Wat probeer ik te bereiken? Wat zijn mijn doelen qua kinderen, relatie, werk? Welke zaken in mijn leven vind ik het belangrijkste (gezin, geluk, gezondheid, rust)? Nummer de doelen en zaken in volgorde van belangrijkheid.

**2 EVEN PRAKTISCH BLIJVEN**  
Wie zaken praktisch aanpakt, houdt meer tijd over voor de waardevolle dingen in het leven. Dus: neem een hulp in de huishouding; maak het ontbijt de avond ervoor klaar; kook grote porties en bewaar de helft in de vriezer en leer de kinderen hun eigen spullen op te ruimen.

**3 EVEN STILSTAAN**  
Sta stil bij waarvoor je het allemaal doet: gelukkige kinderen, een fijne relatie, een goede gezondheid, geld verdienen voor een prettig leven, enzovoorts. Bron: [www.sochicken.nl](http://www.sochicken.nl)

### Warme thuisbasis

Een warme thuisbasis betekent veiligheid en dat is voor kinderen onmisbaar om zich te kunnen ontwikkelen tot stabiele volwassenen. Vanuit die veiligheid kan een kind naar buiten treden, verbindingen maken met andere mensen. Bogaard: "Van kinderen die die basisveiligheid niet meekrijgen, weten we dat ze later meer moeite hebben met het onderhouden van stabiele relaties met vrienden, hun partner of hun werkgever. En dat ze moeite kunnen hebben om later een hechte en veilige thuishaven te bieden aan hun eigen gezin." Darwinkel: "Bovendien krijg je maar één keer de kans om je kinderen op te voeden, om ze onvoorwaardelijke liefde en vertrouwen in het leven mee te geven. Om ze ruimte te geven zodat ze zich kunnen ontwikkelen. Dat kun je niet overdoen."

### Doe het samen

"Nederlandse vrouwen zijn niet goed in het delegeren en denken vaak dat ze alles zelf moeten doen", zegt Margriet Darwinkel van Happy Family Life. "Het is slim om dat los te laten en een balans te vinden tussen je ambitie thuis en op je werk. Je bent samen met je partner verantwoordelijk voor de opvoeding en het runnen van het gezin. Ga een open en rustig gesprek met hem aan en bepaal gezamenlijk wie wat doet – en vooral ook waarom. Bij wie past een bepaalde taak het beste – ook qua tijd? De taken goed verdelen geeft rust en een referentiekader voor iedereen."

*Weetje*

**Superhandig voor de hele familie: de Jan, Jans en de kinderen Familieplanner! Onmisbaar in een druk gezin, in één oogopslag zie je wat de komende maand allemaal brengt. Te koop bij de boekhandel.**



Meer weten over gezinnen in Nederland? Download het *Gezinsrapport 2011: Een portret van het gezinsleven in Nederland* van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) via [www.scp.nl/publicaties](http://www.scp.nl/publicaties). Het rapport laat zien hoe het is gesteld met gezinnen in Nederland en welke knelpunten zich voordoen in gezinnen die de aandacht vragen van de overheid.