

165] 2100

in de

Klém tussen kleinkinderen sand- wich en je eigen ouders

De oma van nu heeft de doorbraak van de emancipatie meegemaakt, was baas in eigen buik en verwierf zich een plaats op de arbeidsmarkt. Of juist niet - ook een bewuste keuze. Hoe kan het toch dat deze mondige vrouwen in familieverband verstrikt raken in een web van taken? Cora Westerink, zelf oma, onderzoekt dit fenomeen.

“Wat ik ook besluit, er is er altijd één de dupe. Daarom ga ik maar door en door!” **Daphne (58)** snuit haar neus. Ik mag haar echte naam niet gebruiken, wel haar verhaal. Twee kinderen heeft ze grootgebracht en altijd combineerde ze een drukke baan met het moederschap. “Ik kon goed organiseren en geloof niet dat ik iemand tekort heb gedaan. Ik heb tenminste nooit klachten gehad.” De kinderen gaan het huis uit en vinden een leuke partner. Dochter Mirjam geeft al snel aan kinderen te willen en niet lang daarna komt ze bij haar moeder met het grote nieuws. “Dolgelukkig was ik! Oma worden, het lijkt vanzelfsprekend, maar is dat natuurlijk niet! Mijn dochter wilde parttime blijven werken, er moest een flinke hypotheek worden opgehoest en ik besloot wat minder te gaan werken om een dag op te passen.” Die beginperiode is leuk. Trots showt Daphne haar kleindochter aan al haar vriendinnen. Ze gaat de deur niet uit zonder een stapel foto’s. Nog een kleindochter wordt geboren en hoewel Daphne het druk vindt, is het voor alle partijen vanzelfsprekend dat de baby meekomt met haar zusje. En dan blijkt zoon Timo klaar voor het vaderschap. En wat je voor je dochter doet, moet je ook voor je zoon doen, vindt Daphne. Ze gaat nog wat minder werken om ook op haar kleinzoon te kunnen passen. Uit die tijd stammen de eerste rugklachten. “Ja, en toen ging het ineens slechter met mijn ouders. Eerst ging ik twee keer per week langs voor boodschappen en wat schoonmaakwerk, nu om de dag. Van thuiszorg willen ze niets weten. De familie is mij dankbaar, ze denken dat ik dit graag doe. Maar ik ben helemaal niet zo’n verzorgend type. Oppassen doe ik natuurlijk ook nog steeds, als ik daarmee stop breng ik mijn kinderen in de problemen. Vriendinnen zie ik bijna niet meer en een uurtje naar de fysiotherapeut kan ik net inplannen voor ik op donderdag mijn oudste kleindochter van ballet moet halen. Op mijn werk laat ik steken vallen. En weet je, inmiddels gaat mijn man ook morren en terecht! Echt, het wurgt me zo langzamerhand!”

Als een octopus

Er zijn vrouwen als octopussen die met al hun armen iedereen bedienen, opvangen en verwarmen en tussendoor fluitend een appeltaart bakken. Er zijn er ook die niet voor verzorgende taken in de wieg zijn gelegd en die zich bij elke taak die erbij komt meer beknot gaan voelen in hun eigen functioneren. Daarnaast heb je vrouwen die zéggén best wel verzorgend ingesteld te zijn, maar zichzelf uiteindelijk ook terugvinden in een situatie waarin ze niet gelukkig zijn. Onder invloed van de veelheid aan taken kan de psychische druk zelfs zó hoog oplopen dat vrouwen ernstig uit balans raken en bij een psycholoog of maatschappelijk werk terecht komen.



Boven: v.l.n.r.: Jaime (5), Luna (6), Eefje (3) bij Marianne op school en Tera (9) Links: Marianne met haar moeder Onder: Marianne met haar jongste kleinkind Chris



Marianne Steenbergen (55) kan hierover meepraten. Tien jaar geleden had ze haar leven netjes op orde: leuk gezin en een prima baan in de verpleging. De oudste dochter gaat samenwonen, de jongste vertrekt voor een stage naar Engeland. Het wordt stil in huis, maar van rust is niet lang sprake. Haar tot dan toe zelfstandige moeder breekt een heup en weigert hulp van buitenaf. Vol energie stort Marianne zich op de verzorging van haar moeder. Dan vertelt de oudste dochter dat ze zwanger is en trouwplannen heeft. “Natuurlijk wilde ik daar nauw

‘Als je nooit iemand te kort wilt doen, doe je jezelf te kort’

bij betrokken zijn. Spulletjes uitzoeken voor de baby en plannen smeden voor het huwelijk!” Het is vlak na de geboorte van het eerste kleinkind dat Marianne zichzelf voor het eerst tegenkomt. “Ik weet het nog precies: Ik was heel gelukkig, ik had net mijn eerste kleinkind Tera geboren zien worden, maar ik voelde me tegelijkertijd zo moe! Ik realiseerde me dat ik wilde genieten en zeker van mijn kleinkind.”

Gered door de gong

Marianne gaat praten met haar werkgever en stopt met de onregelmatige diensten. Want vooral na een paar nachtdiensten slurpt haar moeder alle energie op en loopt Marianne rond met een knagend gevoel er niet genoeg te kunnen zijn voor de jonge ouders en hun kind. De nieuwe regelmaat geeft inderdaad even wat lucht. Een vaste dag per week past ze samen met haar man op Tera en later ook op Luna en Jaume, de nummers twee en drie. Ze helpen een paar maal met verhuizen en elke dag gaat Marianne naar haar moeder. Het is geen straf, ze is dol op haar moeder, maar krijgt wel steeds meer moeite om ‘alle ballen in de lucht te houden’, zoals ze dat zelf omschrijft. Dan krijgt haar schoonmoeder, die al jaren voor haar demente man zorgt, een herseninfarct. Na de eerste schrik breekt er een periode aan van intensieve zorg en geregel.

Uiteindelijk wordt er voor schoonmoeder een plekje gevonden in de verzorging en voor schoonvader in de verpleging. Uitgeput neemt Marianne een jaar verlof en ook daarna neemt het familieleven haar zo in beslag dat ze niet terugkeert in haar baan. “Alles liep door elkaar. Het was zo onoverzichtelijk! Moeder wilde zelfstandig blijven, maar het ging steeds slechter.”

Jaren gaat ze niet op vakantie. Tot de jongste dochter besluit om hip te trouwen in Toscane en voor het eerst is Marianne er eens lekker uit. En juist daar ontvangt ze het bericht dat haar moeder onder dwang is opgenomen in een verpleeghuis. Na de huwelijksvoltrekking rijdt ze direct naar huis en naar de verpleeginrichting.

“Op wat de mooiste dag moest zijn van mijn dochter, liet ik haar in de steek! Tegelijkertijd voelde ik me ellendig dat ik net in Toscane was toen mijn moeder werd weggebracht. Vol schuldgevoel ging ik naar haar toe en daar zat ze, in schone kleren en met een lekker kopje koffie! Ik was zo opgelucht!” De opname van haar moeder brengt Mariannes leven weer in balans. Gered door de gong.

Na de geboorte van Eefje, die vlak na de bruiloft in Toscane het levenslicht zag, is ze niet meer begonnen met vaste oppasdagen. Maar er gaat geen week voorbij dat ze samen met haar man niet oppast of iets leuks doet met de kleinkinderen. “We wonen allemaal in dezelfde stad. We kunnen inspringen als dat nodig is. Zoals na de geboorte van Chris. Hij kwam met de keizersnee. Wij konden zijn zus Eefje de aandacht geven die ze in die situatie nodig had.”

Terugkijkend op de roerige achterliggende periode: “Ik ben er bijna aan onderdoor gegaan. Wat had ik toen graag handvatten gehad! Hoe verdeel ik mijn aandacht op de juiste manier tussen mijn ouder wordende ouders en mijn kinderen die gezinnen gaan stichten. Zodat je ook goed voor jezelf kunt zorgen. Want val je uit, dan heeft niemand daar wat aan!”

'Blijf er niet in hangen'

Als GZ-psycholoog herkent Anja Klaverdijk de verhalen van Daphne en Marianne.

"Er vallen mij direct twee dingen op. Ten eerste geven de vrouwen aan **'geen keus'** te hebben. Maar die keuze hebben ze, misschien niet bewust, al wel gemaakt toen ze de taak op zich namen. Ook geven ze aan **'klem te zitten'** en als je dat maar vaak genoeg herhaalt, ga je er zelf in geloven."

Vrouwen handelen volgens Anja vanuit de gedachte er altijd te moeten zijn voor kind of ouder. Als het probleem toch bespreekbaar wordt gemaakt, **dan blijken er meestal oplossingen** te zijn.

"Wat ik ook vaak hoor is dat mensen vinden dat het ze is overkomen. Maar je hebt **het recht om op een beslissing terug te komen**. Als je voor een baan kiest, en het blijkt niets voor jou te zijn, blijf je daar ook niet in hangen. Het is natuurlijk wel belangrijk hoe je het aanpakt, zodat het ook nog goed uitpakt. Het is goed om een soort **stappenplan** te doorlopen. Het is belangrijk dat je eerst bij jezelf stilstaat. Hoe is het zo gegroeid?

Wanneer heb ik toegestemd of gekozen. Wat is mij opgelegd, tegen mijn zin. **Breng** dat eerst **voor jezelf in kaart**, zo nodig echt op een stuk papier. Bepaal dan voor jezelf wat je nu belangrijk vindt. De situatie kan heel anders zijn dan toen je de taken op je nam.

Wat heeft voor jou prioriteit. Kijk naar alle kanten, je kinderen, je ouders, je werk, liefhebberijen. Benoem vanuit die positie wat niet lekker loopt. Bijvoorbeeld: **te weinig eigen ruimte**; taken die lichamelijk zwaar vallen; te weinig tijd voor de **taken/zaken die wél gelukkig maken**. Realiseer je dat je als mens niet iedereen gelukkig kunt maken! Als je levensovertuiging is, dat je nooit iemand te kort mag doen, weet je zeker dat je jezelf te kort doet! Probeer jezelf in de rol van de ander te plaatsen. **Kijk door de ogen van bijvoorbeeld je dochter**: als jij zou zien dat je moeder niet gelukkig is, dan wil je daar graag verandering in brengen, zelfs als je zelf, ik noem maar wat, net een scheiding achter de rug hebt.

Dan komt het moment dat je **in gesprek** moet gaan. Kies een geschikt tijdstip: ga samen in het zonnetje zitten of maak een wandeling.

Naast elkaar als bondgenoten en niet tegenover elkaar als tegenstanders. Benoem alles. Geef aan hoe belangrijk de ander is en hoe graag je heel veel voor haar/hem zou willen doen, maar dat er ook nog andere mensen zijn waar je voor wilt zorgen en dat je jezelf ook belangrijk vindt. **Maak duidelijk dat de balans zoek is en dat je daar niet gelukkig mee bent.**

Vraag de ander vervolgens om mee te denken over een oplossing. Zijn er dingen die je nu voor diegene doet, die ook door een ander gedaan kunnen worden? Wat wil de ander graag dat jij wel blijft doen? Zo creëer je een **relatie waarin de kwaliteit zwaarder weegt** dan de kwantiteit."

Anja geeft aan dat er een situatie kan ontstaan waarin het **niet zo mooi** loopt als hierboven omschreven. "Probeer nogmaals een opening te scheppen door bijvoorbeeld te zeggen: 'Ik heb het gevoel dat het je niet kan schelen dat ik niet gelukkig ben, klopt dat?' Daarna kun je stellen dat het zo echt niet langer gaat en dat je het één wel blijft doen en het ander niet.

Hulp zoeken kan in elke fase, als je het gevoel hebt er zelf niet goed uit te komen. Dat kan bij een psycholoog of bij het maatschappelijk werk. **Laat je niet verleiden tot het maken van verwijten**. Praat eerlijk over je gedachten, gevoelens, behoeften en grenzen. Blijf zoveel mogelijk bij jezelf, ook als blijkt dat de ander daar niet gelijk goed op reageert."

Een herkenbaar dilemma
en heeft u behoefte
aan persoonlijk advies?
Anja Klaverdijk
www.gezondvangeest.nl