



# VADERS ZORGEN MEER, MOEDERS BLIJVEN MANAGEN

Rolpatronen in gezinnen tijdens de coronacrisis

---

Jurriaan Omlo  
Sylvia Holla  
Anne Wester  
Willemijn Krebbekx  
Franca Hehenkamp  
Ingrid Doorten

## **COLOFON**

©Atria, Amsterdam, augustus 2021

E: [werkendetoekomst@atria.nl](mailto:werkendetoekomst@atria.nl)

[www.atria.nl](http://www.atria.nl)

### **Auteurs**

Jurriaan Omlo, Sylvia Holla, Anne Wester, Willemijn Krebbekx, Franca Hehenkamp en Ingrid Doorten

### **Vormgeving**

DEEF idee + beeld, Utrecht

### **Beeld gezinnen**

People vector created by freepik

# INHOUDSOPGAVE

<b>1. INLEIDING</b>	<b>4</b>
<b>2. PORTRETTE</b>	<b>10</b>
Portret 1: Een flexibel gezin	10
Portret 2: Een zelfredzaam gezin	15
Portret 3: Een feministisch gezin	21
Portret 4: Een gezin met een alleenstaande ouder	27
Portret 5: Een zwaarbelast gezin	30
Portret 6: Een traditioneel gezin	34
Portret 7: Een drukbezet gezin	40
<b>3. SLOTBESCHOUWING</b>	<b>48</b>
Literatuurlijst	52

**Onderzoek laat zien dat de meeste vaders en moeders werken en de zorg voor hun kinderen het liefst gelijk zouden willen verdelen met hun partner (Van den Brakel, e.a., 2020; Portegijs & Van den Brakel, 2018). Met name vaders en moeders met jonge kinderen zijn geen voorstander van een voltijdbaan voor de vader. Veel ouders blijken echter niet in staat om werk en zorg daadwerkelijk gelijk te verdelen. Van de gezinnen die een voorkeur hebben voor een dergelijke verdeling is slechts een op de vier hierin geslaagd (Van den Brakel, e.a., 2020).**

In de andere gezinnen werken vaders nog altijd vaker buitenshuis dan moeders, die het grootste deel van de zorg en het huishouden voor hun rekening nemen. In de praktijk valt de taakverdeling dus vaak traditioneler uit en is er sprake van een kloof tussen ideaal en praktijk (Portegijs & Van den Brakel, 2018; Van den Brakel e.a., 2020). Daarmee blijft het anderhalfverdienersmodel – de man werkt voltijds en de vrouw heeft een deeltijdbaan – voorlopig dominant in Nederland. Wel nemen de verschillen tussen mannen en vrouwen af. Steeds meer vrouwen verrichten betaald werk en vrouwen werken ook steeds meer uren in de week (Van den Brakel e.a., 2020).

Het is de vraag of deze trends zich tijdens de coronacrisis voortzetten of juist worden gekeerd. De lockdowns gaan gepaard met sluiting van kinderopvang, buitenschoolse opvang, en scholen. Hierdoor hebben de lockdowns iedereen, maar met name werkende ouders met (jonge) kinderen, voor grote uitdagingen gesteld. Oppas voor de kinderen bij opa's en oma's is vanwege besmettingsrisico's eveneens ingewikkeld geworden. Ouders staan hierdoor plotseling voor de opgave om het werk te combineren met de toegenomen dagelijkse zorg voor kinderen en het huishouden. Bij schoolgaande kinderen komt daar de verantwoordelijkheid van het bieden van thuisonderwijs nog bij. Ook op de momenten dat scholen en opvang weer open mochten, kunnen er momenten ontstaan dat de kinderen thuisblijven als andere kinderen of de leidster, juf of meester corona(klachten) heeft.

Wat betekent deze situatie voor rolpatronen? Gaan ouders in deze nieuwe omstandigheden reflecteren op de rolpatronen en resulteert dit in andere verdelingen? Mogelijk komt het zorgen voor kinderen binnen gezinnen hoger in het vaandel te staan, nu dit niet meer kan worden uitbesteed. Een dergelijk patroon kan versterkt worden doordat er een herwaardering lijkt te ontstaan voor zorgberoepen die tegenwoordig tot de 'cruciale beroepen' worden gerekend. De vraag is of deze herwaardering ook doorwerkt in de opvattingen van vaders en moeders over zorgen binnen het gezin. Daar komt bij dat vrouwen oververtegenwoordigd zijn in de cruciale beroepen. Mogelijk leidt dat tijdens de lockdowns ertoe dat er in veel gezinnen meer dan anders de rolverdeling onderwerp van gesprek is (Van Echtelt e.a., 2020, Roeters, e.a., 2021). Maar misschien leidt de crisis er juist toe dat (veel) moeders geneigd zijn om de zorgtaken (nog) meer naar zich toe te trekken vanuit traditionele genderopvattingen. Ook is het denkbaar dat bepaalde omstandigheden – zoals iemands type beroep, inkomsten, baan zekerheid, financiële situatie, de houding van de werkgever, de leeftijd van de kinderen en het aantal kinderen – een meer evenwichtige verdeling van rolpatronen in de weg staan.

In hun kwantitatieve studie naar de impact van corona laten Yerkens e.a. (2020) zien dat vooral moeders hun werkdagen aanpassen in de coronacrisis. Meer dan vaders werken moeders op dagen waarop ze voor de crisis vrij waren, in de avonduren en in de weekenden. Ondertussen blijft de verdeling van zorg- en huishoudelijke taken tussen vaders en moeders

ongelijk. Moeders blijven met andere woorden meer zorgen en huishoudelijke taken verrichten. Wel signaleren de onderzoekers een bescheiden kentering. Een redelijk deel van de vaders is ten opzichte van voor de crisis meer zorgtaken en – zij het in mindere mate – huishoudelijke taken op zich gaan nemen. Maar het gegeven dat vaders meer zorgen en huishouden dan voor de coronacrisis betekent niet dat de ‘thuislast’ voor moeders is afgenomen, aangezien de extra inzet door vaders niet vanzelf tot een afname in huishoudelijke en zorgtaken leidt bij moeders (Yerkens, e.a., 2020).

De coronacrisis en de getroffen maatregelen leggen veel druk op gezinnen. Veel ouders – en met name moeders – ervaren meer werkdruk en minder vrije tijd. Vooral gezinnen met kinderen in de basisschoolleeftijd ervaren minder vrije tijd, omdat zij meer zorg en ondersteuning (bij onderwijs) nodig hebben. Met name ouders met basisschoolkinderen en ouders die nu thuis moeten werken, ervaren door de nieuw ontstane situatie vaker conflicten over de zorg voor kinderen en het huishouden (Yerkens, e.a., 2020). Ander onderzoek toonde al aan dat ruim een kwart van de onderzochte ouders aangaf dat er meer ruzie is in het gezin als gevolg van de lockdown. In ‘zorgende gezinnen’ – gezinnen die zorgen voor iemand met een specifieke behoefte – ligt dat percentage hoger, bijna 40%. Bijna een kwart van de ouders is bang dat de relatie met hun partner door de coronacrisis verslechtert (Kesselring en Van Spanje-Hennes, 2020).

## Onderzoeksvragen

Om meer inzicht te verkrijgen in de impact van corona op rolpatronen en hoe vaders en moeders plotselinge veranderingen hierin ervaren, hebben we een kwalitatieve studie verricht. In zeven gezinnen zijn interviews afgenomen met in totaal dertien ouders (moeders en vaders) om zicht te krijgen op (veranderingen) in rolverdelingen, hoe zij dit beleven en ermee omgaan. Ook is nagegaan of ouders andere opvattingen en gevoelens hebben ontwikkeld over rolpatronen en wat hun intenties zijn voor de toekomst. Zijn de keuzes die gemaakt worden tijdelijke oplossingen om lockdowns door te komen of zijn het structurele aanpassingen in de rolpatronen?

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt als volgt:

***‘Wat zijn de gevolgen van de coronapandemie en de daaraan gerelateerde maatregelen op de rolverdeling tussen ouders?’***

Om deze vraag te beantwoorden, zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

1. Hoe was de rolverdeling voor de coronacrisis?
2. In hoeverre heeft de coronacrisis een verandering teweeggebracht in de rolverdeling?
3. Hoe ervaren ouders de rolverdeling tijdens de coronacrisis? Zouden ze de rolverdeling liever anders invullen? Zo ja, waarom lukt dat niet? Zo nee, wat maakt dat ouders erin slagen om de rollen naar wens te verdelen?
4. Wat betekent de nieuwe situatie voor vaders en moeders? Hebben zij andere ideeën, inzichten en gevoelens ontwikkeld over rolpatronen?
5. Welke copingstrategieën gebruiken ouders om de mogelijk stressvolle situatie te verlichten en de negatieve gevolgen te beperken?
6. In hoeverre verwachten vaders en moeders dat de rolverdeling na de coronacrisis aangepast zal worden en hebben ze daar behoefte aan?

## Kernconcepten

Een aantal concepten geven nader richting aan het onderzoek. Om te beginnen hebben we oog voor mogelijke **combinatiedruk**. Dit heeft betrekking op de balans tussen werk en privé. Combinatiedruk houdt in dat ouders problemen ervaren in het combineren van betaald werk en zorgtaken (Van Echtelt, e.a., 2016). Combinatiedruk kan zeer belastend zijn voor ouders, maar is vaker bij vrouwen een probleem omdat zij doorgaans meer zorgtaken verrichten naast hun betaalde baan (Holla, e.a. 2020). Kesselring en Van Spanje-Hennes (2020) concludeerden dat de tevredenheid over de gezin-werkbalans daalde van een ruime 7 voor de invoering van de maatregelen naar een 5 daarna. Ook zagen zij dat combinatiestress bij ruim een derde van de onderzochte ouders zorgde voor het gevoel dat ze hun kinderen tekortdoen.

Een tweede concept vormt de zogenoemde **derde shift**. Waar de eerste shift verwijst naar betaald werk buitenshuis en de tweede shift naar onbetaald werk in en om huis, bovenop het werk buitenshuis (Hochschild, 1989), heeft de derde shift betrekking op datgene wat het gezin in praktische, sociale en emotionele zin nodig heeft. Op basis van diverse studies van anderen omschrijven Portegijs e.a. (2016) deze derde shift als een verantwoordelijkheidsgevoel voor de gang van zaken thuis en daar de regie over voeren. Het gaat over het houden van overzicht wat er moet gebeuren en zorgen dat het ook wordt gedaan.

Ook verwijst de derde shift naar het omgaan met emoties van gezinsleden en het onderhouden van de sociale banden tussen de gezinsleden. Deze derde shift bestaat dus naast of aanvullend op de eerste en tweede. Moeders zouden zich vaker dan vaders verantwoordelijk voelen voor deze aspecten van het gezinsleven. Dit legt een sterke (emotionele) druk op moeders, omdat deze derde shift in tegenstelling tot de andere twee shiften oneindig lijkt. Ook in de vrije tijd blijven veel moeders malen over wat er allemaal nog geregeld moet worden, waardoor het gevoel ontstaat dat ze nooit helemaal vrij zijn van hun rol in het gezin (Portegijs, e.a., 2016). Deze derde shift maakt de combinatie van druk voor moeders extra belastend.

Een derde en laatste belangrijke concept is **copingstrategieën**. Copingstrategieën beschouwen we in navolging van Lazarus en Folkman (1984) als cognitieve, emotionele of gedragsmatige reacties op een stressvolle situatie. Deze strategieën zetten mensen bewust en onbewust in om de stress en de daarmee gepaard gaande negatieve emoties te verminderen, te tolereren of te overwinnen.

Om overzicht te creëren in de enorme brij aan strategieën, hebben onderzoekers geprobeerd om de verschillende vormen van coping te categoriseren. Er wordt bijvoorbeeld onderscheid gemaakt tussen *emotiegerichte coping* (inspanningen om stress gerelateerde emoties te managen) en *probleemgerichte coping* (pogingen om het probleem zelf te veranderen of op te lossen). Een voorbeeld van probleemgerichte coping is het vragen om instrumentele of emotionele hulp aan anderen en een voorbeeld van emotiegerichte coping is het uiten van emoties (Carver, 1997). Een ander veelgebruikt onderscheid (vgl. Lazarus & Folkman, 1984; Omlo, 2020) is *actieve coping* (het actief aanpakken van stress of de consequenties daarvan) versus *passieve coping* (niet ingrijpen, geen poging ondernemen om de situatie te verbeteren of het vermijden van de oorzaak van stress). Een voorbeeld van actieve coping is het plannen van strategieën, in andere woorden het nadenken over welke stappen nodig zijn. Ontkenning en zich aan de situatie onttrekken door op te geven zijn voorbeelden van passieve copingstrategieën (Carver, 1997) Er zijn nog vele andere onderscheidingen mogelijk (vgl. Bouabid, 2018; Branscombe & Ellemers, 1998; Lazarus en Folkman, 1984; Kromhout, e.a., 2021; Omlo, 2020).

## Onderzoeksaanpak

Om een diepgaand inzicht te verkrijgen in hoe de coronacrisis doorwerkt in de rolpatronen in gezinnen, is een kwalitatieve verkennende studie verricht. Het doel bij kwalitatief onderzoek is niet gericht op het vaststellen van de mate waarin zich veranderingen voordoen binnen de Nederlandse samenleving. In plaats van cijfers staan in dit onderzoek de verhalen van gezinnen centraal. Het vormt een aanvulling op het kwantitatieve onderzoek van Yerkens e.a. (2020). Het kwalitatieve onderzoek biedt de mogelijkheid om dieper inzicht te verkrijgen in de doorleefde ervaringen, opvattingen en gevoelens van ouders gedurende de coronacrisis. Daarnaast ligt de nadruk op het in beeld brengen van de patronen in verschillende type gezinnen.

Er zijn 13 individuele diepte-interviews afgenomen. De interviews zijn afgenomen tijdens de eerste lockdown, in mei 2020. De interviews vonden telefonisch plaats. Afhankelijk van de voorkeur van de respondenten is er soms voor gekozen om te videobellen. De keuze is aan de respondenten gelaten, omdat beeld voor sommigen een drempel kan zijn om deel te nemen en vrijuit te spreken, terwijl het zien van elkaars gezicht voor anderen juist prettig is omdat het helpt om vertrouwen te ervaren tijdens het gesprek. Zeven respondenten zijn telefonisch geïnterviewd, de andere zes respondenten zijn geïnterviewd via een videogesprek.

De ouders zijn op een gezin na steeds apart geïnterviewd. Een pragmatische overweging voor deze keuze was dat ouders tegelijk interviewen niet reëel was, aangezien de kinderen meestal ook thuis waren (in verband met de sluiting van scholen, bso's en crèches) en aandacht, zorg of hulp bij scholing nodig hadden van een ouder. Een inhoudelijk voordeel van aparte interviews is bovendien dat beide ouders meer ruimte hebben om vrijuit hun mening te delen zonder beïnvloed te worden door hun partner. Daarnaast is het ook eenvoudiger om eventuele onvrede te uiten over de manier waarop de rollen verdeeld zijn en mogelijke kritiek op de partner.

De interviews waren half-gestructureerd. We hanteerden een aantal vaste vragen en gespreksonderwerpen, maar er was veel ruimte om door te praten over de thema's die relevant bleken in het verhaal van de mensen zelf. De interviews waren als volgt opgebouwd. Eerst werden vragen gesteld over de gezinssituatie, zoals vragen naar veranderingen in de feitelijke rolverdeling en hoe een gemiddelde dag of weekindeling eruitziet. Vervolgens is er gevraagd naar opvattingen over hoe mensen deze nieuwe situatie beoordelen en ervaren. Soms uiten respondenten hierbij al allerlei emoties en gevoelens.

Waar dat niet het geval was, heeft de onderzoeker doorgevraagd naar wat de nieuwe situatie met mensen (emotioneel) doet. Tot slot zijn er vragen gesteld over gedragsintenties, feitelijk gedrag en copingstrategieën.

## Werving en selectie

Om de diversiteit in de respondentengroep zo veel mogelijk te waarborgen, is in het wervingsproces met name ingezet op de strategie van de ‘convenience sampling’ (Hesse-Biber & Leavy, 2006). Dit betekent dat de respondenten via verschillende netwerken en kanalen benaderd zijn. Uiteindelijk zijn vijf van de zeven gezinnen benaderd via diverse netwerken en kanalen van de onderzoekers. Twee van de zeven gezinnen hebben gereageerd op een oproep van Atria via social media. Er is hiernaast ook de sneeuwbalmethode toegepast. Aan enkele geïnterviewde respondenten is gevraagd of ze de onderzoeker in contact kunnen brengen met andere geschikte respondenten. Dat leverde wel potentiële respondenten op, maar zij voldeden onvoldoende aan de zoekprofielen.

Er is doelgericht gezocht naar gezinnen waarin veranderingen in de rolpatronen zijn geweest. Daarbinnen was het streven om respondenten te werven die van elkaar verschillen in de *manier waarop* de rolpatronen veranderd zijn. Concreet hebben we gezocht naar gezinnen waarin de volgende type veranderingen zich hebben voorgedaan:

- ▶ Gezin waarbij de moeder veel meer zorgtaken op zich heeft genomen en de vader veel werkt;
- ▶ Gezin waarbij de vader veel meer zorgtaken op zich heeft genomen en de moeder veel werkt;
- ▶ Gezin waarbij de ouders werk en zorg meer in balans hebben gebracht ten opzichte van voor de coronacrisis.

Zoals we later zullen zien, zijn we er redelijk in geslaagd om deze variatie te organiseren in de groep respondenten. Ook is het gelukt om te variëren op diverse achtergrondkenmerken, zoals woonplaats, type beroep, geloofsovertuiging, etnische achtergrond, aantal kinderen en leeftijd van de kinderen. En we hebben zowel werknemers als zzp'ers geïnterviewd. We hebben ook nog geprobeerd om te variëren in opleidingsniveau en seksuele oriëntatie, maar zijn daar niet of slechts beperkt in geslaagd<sup>1</sup>. Wat hierbij ook meespeelde is dat we ouders in dezelfde periode wilden interviewen. De werving van respondenten vond hierdoor in een korte periode plaats.

Er is verder actief gezocht naar een of twee gezinnen waarbij de moeder een cruciaal beroep uitoefent in de zorg, omdat dit mogelijk een andere dynamiek met zich meebrengt. Vrouwen zijn vaker werkzaam in zorgberoepen. Er wordt daarmee vaker een beroep gedaan op vrouwen om buitenshuis te blijven werken – ook in tijden van lockdowns. Door dergelijke gezinnen te betrekken in het onderzoek kunnen we verkennen wat deze omstandigheden kunnen betekenen voor de rolpatronen. In twee van de geïnterviewde gezinnen had de moeder een cruciaal beroep in de zorg.

Tot slot is er een gezin met een alleenstaande ouder betrokken in het onderzoek. Brakel e.a. (2020) merken in dit verband op dat alleenstaande ouders – meestal vrouwen – relatief vaak in sectoren werken waar harde klappen zijn gevallen. Alleenstaanden hebben het extra zwaar omdat ze daarnaast ook nog eens de extra zorg alleen moeten opvangen of in ieder geval beduidend minder kunnen terugvallen op een andere ouder. Alleenstaanden lopen al een verhoogd risico op armoede, maar deze situatie kan dit risico nog meer versterken.

Tussen de zeven gezinnen bestaat dus op verschillende aspecten redelijk wat variatie. Dit kan helpen om inzicht te verkrijgen in de vraag onder welke omstandigheden en situaties het al dan niet ingewikkeld is om zorgtaken in crisistijden evenwichtig en naar tevredenheid te verdelen.

## Analyse en rapportage

Alle interviews zijn letterlijk uitgeschreven. Vervolgens is deze ‘ruwe data’ geanalyseerd en gereduceerd tot een portretvorm. De portretten zijn dus gebaseerd op interpretaties van de onderzoeker. Alle portretten zijn voorgelegd aan de respondenten zodat zij de gelegenheid kregen om de interpretaties van de onderzoeker te toetsen en eventueel te weerspreken of te nuanceren. Afgezien van enkele aanpassingen die nodig waren op detailniveau, herkenden de respondenten zichzelf en hun gezin sterk in de beschreven portretten. De portretten van de verschillende gezinnen geven een concreet beeld van de situatie en zijn gebaseerd op de interviews met beide partners (met uitzondering van het geportretteerde eenoudergezin). De portretten zijn anoniem weergegeven door niet de echte namen van de vaders en moeders te gebruiken.

<sup>1</sup> Twee van de dertien respondenten hebben een mbo-studie gevolgd of waren hier nog mee bezig. De overige respondenten hebben een hbo- of universitaire studie afgerond.

De portretten kennen steeds dezelfde opbouw. Eerst wordt het gezin kort voorgesteld. Daarna volgen achtereenvolgens beschrijvingen van de rolpatronen van het gezin voor én tijdens de coronacrisis, inclusief hoe zij omgaan met eventuele problemen, spanningen en stress. De portretten sluiten af met een blik op de toekomst: welke verwachtingen en intenties spreken ouders uit voor de toekomst ten aanzien van de rolpatronen in hun gezin.

De beschrijvingen en interpretaties van de onderzoekers worden geregeld afgewisseld met citaten van de respondenten. Deze citaten hebben meerdere functies. Ze dienen in de eerste plaats als illustratief bewijs en controle voor de lezer. Deze kan hierdoor nagaan in hoeverre de citaten aansluiten bij de interpretaties van de onderzoekers. In de tweede plaats doen letterlijke citaten recht aan de stem van betrokkenen die graag hun ervaringen, opvattingen en emoties zo goed mogelijk proberen over te brengen. In de derde plaats helpen de citaten om de portretten te verlevendigen.

In de verhalen van de respondenten is steeds gezocht naar de rode lijn in het verhaal. Daarbij is veel aandacht voor de belangrijkste ervaren veranderingen die zich hebben voorgedaan en de copingstrategieën die mensen hebben toegepast om succesvol om te gaan met de uitdagingen van het gezinsleven tijdens de coronacrisis. Geprobeerd is ook om de gezinnen in de portretten een identiteit toe te kennen door de belangrijkste kenmerk(en), omstandigheden en/of de manier waarop de rolpatronen worden verdeeld kernachtig samen te vatten. Dit heeft geresulteerd in portretten van zeven gezinnen die als volgt zijn omschreven: 1) een flexibel gezin; 2) een zelfredzaam gezin; 3) een feministisch gezin; 4) een gezin met een alleenstaande ouder; 5) een zwaarbelast gezin; 6) een traditioneel gezin; 7) een drukbezet gezin. In het volgende hoofdstuk zullen de portretten van deze gezinnen gepresenteerd worden. Het rapport sluit af met een slotbeschouwing.







## PORTRET 1: Een flexibel gezin

In dit portret staat het gezin van Maarten (49) en Elisa (45) centraal. Maarten en Elisa zijn samenwonend en hebben 26 jaar een relatie. Ze hebben twee zonen, in de leeftijd van 5 en 8 jaar. Het gezin woont in Bunnik. Elisa heeft een universitaire studie gevolgd en is zelfstandig fotograaf. Maarten is eveneens universitair geschoold en is ondernemer in de evenementenbranche. Maarten en Elisa hebben geen migratieachtergrond.

### Rolverdeling voor de crisis

Kenmerkend voor de rolverdeling binnen dit gezin is dat het flexibel is georganiseerd. In plaats van een duidelijke structuur, een vastomlijnde taakverdeling en een vaste dagindeling is er vooral sprake van afwisseling, variatie en veranderlijkheid. Er zijn geen vaste afspraken over de verdeling van taken en de rollen zijn niet heel duidelijk uitgesplitst. Elisa en Maarten vertellen bijvoorbeeld:

*“Ik zou ons wel als een flexibel gezin zien. Als een van ons aan het koken is en de telefoon gaat dan neemt de ander het over. De buurman kwam laatst binnen en hij vroeg: ‘koken jullie samen?!’. ‘Ja vandaag wel, ja’, zei ik. Het verschilt bij ons van dag tot dag wie waar zin in heeft en wie denkt: nou begin ik honger te krijgen of ik denk dat de kinderen zo zin hebben in eten, ik ga alvast met het eten beginnen. Lunch en ontbijt doen we eigenlijk nooit samen. (...) Iedereen kijkt gewoon een beetje van: heb ik nu honger, ja of nee? En die pakt dan wat of vraagt wat. Dus we zijn wel een flexibel gezin zou ik zeggen.” (Elisa)*

*“Wij hebben niet een ritme, wij zijn echt een gezin zonder ritme. (...) Wij houden niet van die vastgespijkerde dingen (...) Wij leven niet bij de klok. Thuis wordt er niet op de klok gekeken. (...) Het is ook meestal van: ik kom langs de supermarkt, moet ik even wat halen? Ja, haal maar, neem dit en dit mee. Goed, en zo gaat dat dan. Dus ook met boodschappen hebben we niet een hele vaste prik met dingen. (...) Het is bij ons erg dynamisch” (Maarten).*

### Flexibel en ontspannen omgaan met rolpatronen

Elisa vertelt dat zij zich niet druk maakt of de boodschappen of de was nog gedaan moeten worden. “Als het komt, dan komt het en als het moet, dan moet het, maar het is niet dat ik daar een overzicht van heb”. Het stel gaat over het algemeen ontspannen om met de verdeling van huishoudelijke taken en de zorg voor de kinderen. “Wie er kookt hangt een beetje af van wie er zin in heeft”.

De aanwezige flexibiliteit betekent niet dat er geen accenten bestaan in de taken die Elisa en Maarten voor hun rekening nemen. Met name de zogenaamde third shift, het organiseren van gezins- en huishoudelijke bezigheden, komt voor de rekening van Elisa. Maarten noemt Elisa de “motor” die het gezin “draaiende houdt” en de “kartrekker” van het gezin. “Dat is gewoon de moeder, waar de jongens op af gaan”. Elisa beaamt dit en stelt dat ze meer met de kinderen “bezig is”. Elisa heeft een verantwoordelijkheidsgevoel voor het stimuleren van positieve emotionele relaties tussen de gezinsleden. Ze kan er ook goed over praten met Maarten, waarbij Elisa vaak het initiatief neemt voor een dergelijk gesprek. Elisa heeft meer een zorgende en geduldige houding naar de kinderen, terwijl Maarten naar eigen zeggen directer en afstandelijker is.

De rollen zijn “historisch zo gegroeid”. Elisa brengt de jongens van jongs af aan naar bed en doet vaak de was. Maarten op zijn beurt onderhoudt bijvoorbeeld de apparatuur in huis en stofzuigt het huis grondig.

Elisa maakt het huis schoon met een robot-stofzuiger. Maarten voegt eraan toe dat dit niet betekent dat Elisa nooit met een ouderwetse stofzuiger het huis schoon maakt en het niet betekent dat hij zelf nooit de was doet.

De flexibiliteit is onder meer mogelijk doordat Elisa als zelfstandig fotograaf veel zeggenschap en autonomie heeft over haar werktijden. Die zeggenschap heeft ze met name sinds ze na de geboorte van haar tweede zoon besloot om niet meer te fotograferen bij evenementen maar zich te focussen op het maken van zakelijke portretten. Nu beide kinderen naar school gaan, maakt ze in principe alleen afspraken tijdens de schooltijden. Na haar werk kon Elisa aansluitend de kinderen van school ophalen. Maarten is veel minder flexibel. Het werk is onregelmatig met wisselende werktijden. Ook zijn de werktijden relatief kort van tevoren bekend. Dat maakt hem minder flexibel in het doorbrengen van tijd met zijn kinderen:

*“Met evenementen is het de ene keer ‘s ochtends om vijf uur beginnen en de andere keer pas ‘s middags om 14 uur. En we weten dat die evenementen er wel aankomen maar met een hele hoop dingen bij evenementen weten wij pas een week van tevoren of ze doorgaan in de bezetting zoals wij ze hebben bedacht. En dat maakt mij zeg maar, wat minder flexibel om er voor de jongens veel te zijn.” (Maarten)*

### Rekening houden met elkaar

Elisa legt uit dat Maarten wel veel thuis is, maar ze kan er niet zomaar vanuit gaan dat hij kan zorgen voor de jongens als ze een keer voor werk naar buiten moet. Als ze een opdracht heeft, vraagt ze daarom eerst aan Maarten of hij een bepaalde datum kan blokkeren in zijn agenda. Wanneer dit niet mogelijk is, vraagt ze een van haar ouders of zij kunnen oppassen. Als er bij hem onverwachts iets tussendoor komt, dan neemt Maarten zelf de verantwoordelijkheid op zich om een oppas te regelen. Meestal is dat dan opa en/of oma. In andere gevallen probeert Maarten eerder naar huis te komen door bepaalde taken te delegeren. In dat geval haalt hij de jongens van school en zorgt hij voor het eten. De flexibiliteit gaat gepaard met een sterke neiging om met elkaar rekening te houden. Wie welke taken op zich neemt, verloopt vaak ‘natuurlijk’ en gaat volgens het stel “vanzelf”. Dit betekent echter niet dat er nooit pittige gesprekken zijn over taken in huis:

*“In het verleden is er zeker over de keuken wel eens een gesprek geweest. Maarten is soms drukker dan andere keren. Op het moment dat hij het heel druk heeft, is het logisch dat ik het doe, maar op het moment dat hij het dan rustig heeft, dan is het wel eens moeilijk om het weer op te pakken. Dus dan zeg ik wel eens van: he hallo?! Als je het druk hebt prima. (...) Het wordt moeilijk als ik het laat oplopen, dus op het moment dat ik dat emotioneel breng dan wordt hij er altijd heel stil van. En dan is het ook wel dat we het daar rustig over kunnen hebben. En eigenlijk hebben wij nooit ruzie, gewoon nooit. Ja gelukkig maar. Maar ik bedoel je moet ook af en toe de ruimte hebben, als je emoties hoog oplopen om je emoties te kunnen uiten. En dat kan dan dus ook, en daar voelt die ander zich dan niet zo prettig bij. (...) Weer even pas op de plaats en nadenken over wat je eigenlijk allemaal wel of niet doet en dan pakt hij het gewoon goed op.” (Elisa)*

### Geen formele opvang, soms informele opvang

Maarten en Elisa hebben nooit gebruik gemaakt van de BSO en de kinderen hebben ook als baby nooit volledig op de crèche gezeten, omdat ze er als ouders belang aan hechten om zelf tijd door te brengen met de kinderen. Door de werkdrukke vroeger wilde ze geen kinderen. Toen ze eenmaal ‘de boel beter op de rit’ hadden, besloten ze alsnog te proberen om kinderen te krijgen. Maarten kan daardoor ook meer thuis zijn en tijd doorbrengen met de jongens. Hij heeft het wel als pittig ervaren, omdat het werk thuis wel door blijft gaan:

*“We hebben het ook altijd met z’n tweetjes weten te rooien. Als Elisa dan werk had was ik thuis en vice versa. Zo hebben we het gewoon gedaan en dat was best wel pittig. (...) De telefoon staat niet stil. (...) Je bent wel thuis, maar de wereld weet dat niet. Dus daar moesten wel dingen voor geregeld worden. De evenementen zijn vaak een lange aanloop en naarmate je dichterbij het evenement komt neemt de communicatie snel toe. Dus naarmate het evenement dichterbij komt, wordt het overleg steeds intenser. En dan ben je met de kinderen, dus dat was toch wel pittig.” (Maarten)*

Soms maken ze wel gebruik van opvangmogelijkheden bij hun ouders als de werkagenda het niet toelaat om te zorgen voor de kinderen. Maar de mogelijkheden om hun ouders in te schakelen nemen wel af doordat hun ouders er in gezondheid op achteruit gaan.

## Rolverdeling tijdens de crisis

Het werk van Elisa is tijdens de coronacrisis stil komen te liggen. Ze heeft geen enkele nieuwe opdracht meer gekregen. Doordat er geen evenementen meer plaats kunnen vinden, heeft Maarten op een enkele opdracht na ook vrijwel geen werk meer. Elisa en Maarten zitten tijdens de crisis allebei thuis. Ze maken dankbaar gebruik van de mogelijkheid om klusjes in en rondom het huis te doen die normaal blijven liggen en om aan zelfstudie te doen via onder meer korte online cursussen. Elisa is verder nieuwe plannen aan het maken voor haar onderneming en denkt ook na hoe ze via social media haar onderneming meer kan profileren. Het wegvallen van werk levert hen geen financiële stress op, omdat ze voorlopig nog beschikken over voldoende financiële buffers. Hoewel er vooralsnog dus geen financiële stress is en ze bij geen nieuw werk het tot het einde van het jaar kunnen "uitzingen", heeft Maarten voor zijn medewerkers een NOW-regeling aangevraagd die het mogelijk maakt dat zijn personeel voor 90 procent wordt doorbetaald.

Veranderingen in rolverdeling tijdens de crisis

Elisa merkt dat er tijdens de crisis een belangrijk verschil is ontstaan in de rolverdeling. Ze heeft de indruk dat Maarten vaker boodschappen doet en kookt. In algemenere zin ervaart ze dat de rolverdeling meer in balans is gekomen, al is het wel lastig om dit in percentages uit te drukken. De verdeling van taken verliep net als voor de crisis "vanzelf", hier waren geen discussies voor nodig.

*"Als je het in percentages zou zeggen, dan zou ik zeggen dat ik zeker wel meer deed en nu is dat iets meer recht getrokken. Misschien deed ik eerst 70 %. Maar weet je wat ik lastig vind, je hebt toch allemaal zo je eigenlijk voorkeuren van dingen die je doet. Dan lijkt het soms voor degene die het doet van: oh wat doe ik veel. Maar dan blijkt dat Maarten bijvoorbeeld elke ochtend de kippenhokken openmaakt en elke avond de kippenhokken weer dicht doet. En als hij er dan een paar dagen niet is dan denk ik altijd: 'oh ja, hij maakt ook eigenlijk alle dagen de lunchtrommeltjes klaar'. Dus op zich vind ik dat ook wel lastig, om een getal erop te zetten, maar ik zou zeggen dat ik voor de crisis misschien 75% deed en nu 60%, zo iets" (Elisa).*

## Beschikbaarheid partner geeft rust

Maar voor Elisa is de vraag naar de manier waarop taken precies zijn verdeeld minder belangrijk dan de aanwezigheid en beschikbaarheid van Maarten. Door zijn aanwezigheid thuis, hoeft ze niet steeds beschikbaar te zijn voor de kinderen. Zijn beschikbaarheid geeft haar een "ultiem gevoel", omdat ze kan "weglopen" als ze daar "zin in heeft" en in de boomgaard kan werken. De wetenschap dat ze er niet alleen voor staat en dat ze niet alleen met de kinderen is, geeft haar "rust" en voorkomt gevoelens van stress.

## Vader brengt meer tijd door met de kinderen

Volgens Maarten hebben de veranderingen geen impact op de manier waarop hij en Elisa omgaan met de taken in het huishouden en het zorgen voor de kinderen. Het gezin is nog net zo flexibel als voor de crisis:

*"Of er iets is veranderd? Nee, we doen gewoon ons ding. De ene keer dan ruim ik alles op. De andere keer ga ik iets met de jongens doen, naar het speeltuintje aan de overkant en dan kom ik terug en dan heeft Elisa alles opgeruimd." (Maarten)*

Toch ziet ook Maarten wel duidelijke verschillen met voor de crisis. Zijn aanwezigheid thuis, in combinatie met het wegvallen van veel werk en de voortdurende aanwezigheid van zijn zonen thuis, leidt ertoe dat hij meer betrokkenheid kan tonen naar hen. Maarten voelt nu ook dat hij de rust en tijd heeft om vaak met zijn kinderen te spelen. Een kentering begint er ook te komen in het naar bed brengen van de kinderen. Waar dit voor de crisis altijd voorbehouden was aan Elisa, doet Maarten dit nu steeds vaker. Als verklaring geeft hij dat hij nu meer tijd heeft om verhalen te vertellen. "Dan willen ze graag dat pappa hen naar bed brengt, want pappa's verhalen zijn zo leuk."

## Veel tevredenheid

Elisa ervaart tijdens de crisis geen stress. Ze heeft "constant" een "tevreden gevoel" en ervaart de huidige situatie als "heel prettig". Een verklaring die zij hiervoor geeft is dat ze gewend zijn aan kinderen thuis, omdat ze nooit gebruik hebben gemaakt van kinderopvang. Daarnaast helpt het dat ze een zeer grote tuin hebben met vele speelmogelijkheden voor de kinderen. Ook Maarten spreekt over hun tuin als een speelparadijs voor de kinderen. Hij legt uit dat de tuin 5.000 vierkante meter is met 3 glijbanen, hangmatten, schommels en een enorm speelhuis dat op 2 meter hoogte staat. Hoewel ze soms hun vriendjes missen, genieten hun zonen volop en hebben ze bepaald geen last van de crisis:

*“De jongens kunnen echt lekker ravotten hier. En dan hebben we een boomgaard met pruimenbomen, appelbomen, notenbomen, de hele mikmak. Daar kunnen de jongens ook spelen, dus dat is heerlijk. (...) Wij wonen echt buiten, dus de jongens zijn heel veel buiten. We hebben kippen en kuikens. Daar zijn ze ook vaak mee bezig. We hebben dan een broedmachine dus ze zijn daar ook vaak mee bezig. Andere kinderen vinden het ook helemaal fantastisch hier omdat er gewoon zo ontzettend veel vrijheid is.” (Maarten)*

Een andere verandering die Elisa rust geeft is het wegvallen van allerlei verplichtingen en tijdsdrukke. Voor de crisis kreeg ze regelmatig stress, bijvoorbeeld als ze gejaagd het eten moest voorbereiden, de maaltijd moest nuttigen en de kinderen weg moest brengen naar school of de sportvereniging. Zij ervaart tijdens de crisis dat ze niet meer geleefd wordt door allerlei verplichtingen. De crisis biedt in die zin ruimte om nog meer het gewenste flexibele gezin te zijn. Het wegvallen van werk en daaraan gerelateerde stress helpt daarbij ook, omdat ze hierdoor nauwelijks nog op de tijd hoeven te letten.

In plaats van (meer) stress biedt de crisis het gezin juist mogelijkheden om te ontspannen en te genieten. Zo vertelt Elisa dat ze geniet van de tijd die ze met haar kinderen kan doorbrengen en dat ze hierdoor nog beter kan zien hoe de kinderen groeien en ontwikkelen. Maarten geniet ook van de kinderen. Het idee dat ze weer naar school moeten, vindt hij net als Elisa jammer. Dat neemt niet weg dat hij er soms wel “doodmoe” van wordt, omdat ze niet altijd luisteren of niet altijd lekker in hun vel zitten met als gevolg dat er op elkaar wordt afgereageerd. Het logeren bij opa was in die zin ook wel prettig en de kinderen vonden het op hun beurt eveneens “geweldig”.

### **Geen nieuwe informele steunbronnen**

Het gezin heeft geen nieuwe informele bronnen van steun gekregen tijdens de crisis. Maarten en Elisa zorgen volledig zelf voor de kinderen. Zij spelen bijvoorbeeld ook niet bij andere kinderen thuis. Andersom zijn Maarten en Elisa andere ouders wel tot steun door kinderen op te vangen:

*“Op een gegeven moment had ik hier 6 kinderen rondlopen en daar deed ik hele leuke dingen mee, terwijl hun ouders allemaal aan het werk waren. En aan het einde van de dag dacht ik dan: ‘volgens mij heb ik de leukste dag gehad van iedereen’. Ik vind dat wel een hele fijne onderbreking als zij een keer in de week komen. Wij hebben een hele grote buitenruimte. Wij hebben weinig regels hier dus er zijn ook altijd heel veel kinderen die bij ons willen spelen. En eigenlijk geniet ik daar ook wel van. En dan denk ik: ‘nou dan ondersteun ik de andere ouders die wel gewoon aan het thuiswerken zijn’ en ondertussen heb ik het wel leuk.” (Elisa)*

Ook de ondersteuning van opa en oma in het opvangen van de kinderen is minder geworden. De moeder van Elisa blijft thuis en vermijdt contact, omdat ze astma heeft. De moeder van Maarten behoort met haar hartklachten en “niet zo’n sterke gezondheid” eveneens tot een risicogroep. Ze hebben haar wel een paar keer gezien op anderhalve meter afstand, op een pleintje naast haar huis waar de kinderen konden spelen. De vader van Elisa is wel een paar keer geweest en de kinderen hebben ook een keer twee nachten gelogeed bij hem. Dat was “behoorlijk fijn, omdat ze dan even haar “handen vrij” had. De ondersteuning die ze kregen van de opa en oma’s missen Maarten en Elisa niet, omdat deze altijd werk gerelateerd was. Ze kwamen oppassen op de momenten dat het niet lukte om werk te combineren met kinderen. Nu het werk weggevallen is, is de behoefte aan ondersteuning ook minder geworden.

### **Omgaan met negatieve emoties, spanningen en stress**

Maarten en Elisa gebruiken verschillende copingstrategieën in reactie op negatieve emoties, spanningen en stress. De strategieën kennen een sterk oplossingsgericht karakter. Het meest illustratief is hoe ze zijn omgegaan met het geven van thuisonderwijs. In eerste instantie zou Elisa beide zonen begeleiden in het thuisonderwijs, maar bij de jongste verliep dat niet zo goed. Hij vond zijn moeder “helemaal niet leuk als juf”. Ze vond het zelf ook frustrerend om de rol van juf te spelen. Vervolgens is ze oplossingsgericht te werk gegaan door het anders aan te pakken. Ze had bedacht dat het beter zou zijn dat Maarten het thuisonderwijs voor de jongste zou overnemen. Daarnaast besloot ze de gedragsproblemen van haar zoon samen met Maarten te evalueren om hier vervolgens passende maatregelen voor te bedenken:

*“Ik zei toen tegen mijn zoontje: als we het nu zo doen dat ik weer je mama ben en dat papa dan jouw juf is? Ja dat vond hij wel goed. Dat hebben we ook zo aan Maarten verteld. Die vond het ook goed. (...) Het leuke was dat het, in die eerste week dat Maarten de juf was van onze zoon, ook niet goed ging. Maar omdat ik een stap naar achter had gedaan, kon ik zien wat er niet goed ging. Toen ik hem zelf nog les gaf, zat ik er teveel in. Maar toen Maarten dat ging doen, toen dacht ik ‘oh, maar ik zie wat het mechanisme is en ik zie wat hij doet’. En dus hebben Maarten en ik dat samen geëvalueerd, bekeken van oké, als we dit zo doen en zus zo doen dan.... en toen hadden we eigenlijk binnen een halve week het gedragsprobleem opgelost en sindsdien ging het goed.” (Elisa)*

Ook Maarten beschrijft hoe hij sterk oplossingsgericht te werk ging in het bieden van thuisonderwijs aan zijn zoon:

*“De wrijving zat wel een beetje in het lesgeven. Dat had ook te maken hoe we dingen naar ons toekregen. Want onze jongste die had wat moeite, die kreeg van die opdrachten, maak dit, maak dat. Elisa en ik zijn beide niet van die handarbeiders. Dat knippen en plakken zit niet in ons systeem. Daar vinden wij ook geen ‘joy’ in. Er zijn mensen die vinden dat fantastisch maar wij hebben iets van wat heeft dat voor zin? Maar door de juf te vragen van: goh, wat moeten ze hier leren? Wat is het doel van deze taken? Ja zegt ze ‘het gaat om het knippen’. Oké, dat snap ik. Dan ga ik hem leren knippen. Maar dan hoeft hij niet met stiften aan de gang, dan gaat het om de knipopdracht. Dat ging goed, toen we dat eenmaal hadden ‘getackeld’ toen ging ook het lesgeven van hem beter.” (Maarten)*

Er worden ook strategieën preventief ingezet om stress te voorkomen. Zo mediteert Elisa nu bijna dagelijks. Voor de crisis had ze hier geen tijd voor. Het mediteren geeft haar veel rust, helpt haar om meer te genieten van de natuur en voorkomt stress. Ook probeert Elisa bewust te waarderen dat ze het goed heeft:

*“Ik realiseer mij wel dat wij het hier wel heel luxe hebben. Dat wij een buitenruimte hebben, we zitten niet in een flat. Dus dat is ook wel dat ik denk: poeh wij hebben het goed. Er zijn een hoop mensen die het niet zo hebben. Wij kunnen met elkaar knuffelen, er zijn een hoop mensen die dat niet hebben. Ik heb ook vanaf het begin gezegd het is een heel ernstige ziekte, en het is heel erg wat er gebeurt, maar ik ben wel blij dat het niet de kinderen treft.” (Elisa)*

Maarten heeft besloten om te berusten in de situatie en zich er niet te druk om te maken. Hij probeert net als Elisa te genieten van de situatie en accepteert dat niet alles meer kan. Hij denkt dat deze levenshouding helpt om stress te voorkomen. Maarten probeert te focussen op de mooie en positieve aspecten die de coronacrisis met zich meebrengt.

*“Dat is misschien wel veel belangrijker voor mijn eigen gemoedsrust (...) Mensen kopen nou eenmaal dingen waar we nou werkelijk helemaal geen reet aan hebben. En daar zit je dan nu mee. En zit daar dan het echte geluk? Het echte geluk zit in de koters die om je heen rennen en de vrouw waarmee je samen in huis woont en als je het daarmee weet te rooien. Dat is zoveel belangrijker dan een dure auto voor de deur.” (Maarten)*

Toch uit Maarten wel lichte zorgen. Aangezien het onduidelijk is hoe lang de anderhalvemetersamenleving nog zal blijven, kan het op den duur wel spannend worden voor hem als ondernemer in de evenementenbranche. Tegelijkertijd koestert hij hoopvolle en optimistische gedachten: “Wij hebben zoiets van: dit gaat wel weer op gang komen. Je bent ondernemer, dus je moet altijd het glas half vol zien”.

## Verwachtingen en wensen voor de toekomst

De ervaringen in de crisis hebben volgens Maarten en Elisa geen invloed gehad op hun opvattingen over rolverdelingen. Ze vinden het zorgen van kinderen even belangrijk als voor de crisis. Ze hebben nog niet met elkaar gesproken over hun verwachtingen en wensen voor de toekomst. Elisa denkt dat haar gezin in de toekomst snel weer terug zal keren naar de ‘oude’ situatie zodra Maarten werkafspraken krijgt buitenshuis. Het liefst zou ze echter de huidige situatie handhaven. “Zoals de rolverdeling nu is, wil ik hem wel behouden (...) we zeggen steeds hoe fijn we het nu vinden”.

Elisa verwacht dat ze wel gaan proberen om deels vast te houden aan wat ze nu hebben. Zo zijn ze bezig met plannen te maken voor het creëren van extra mogelijkheden om hun werk vanuit thuis te kunnen doen. Elisa vertelt dat ze hun oude schuur willen afbreken en daarvoor in de plaats een dubbele studio te plaatsen; een fotostudio voor Elisa en een muziekstudio voor Maarten.

Maarten benadrukt vooral dat de samenleving voorlopig niet terug gaat naar de “normale levensstijl”. Hij denkt dat mensen steeds meer thuis zullen blijven. Mocht de situatie op gegeven moment wel weer normaliseren, dan denkt hij niet dat zijn gezin heel anders zal functioneren.



## PORTRET 2: Een zelfredzaam gezin

Dit tweede portret beschrijft het zelfredzame gezin van Steven (43) en Naomi (44). Ze vormen een getrouwd stel en zijn 22 jaar samen. Samen hebben ze vier kinderen: een jongen van 18, een jongen van 14, een meisje van 9 en een jongen van 4. Het gezin woont in Rotterdam. Naomi en Steven hebben allebei een hbo-studie gedaan. Naomi werkt als zelfstandige aan maatschappelijke initiatieven. Steven werkt in de logistiek en werkt hier fulltime in vaste dienst. Steven en Naomi hebben allebei een migratieachtergrond.

### Rolverdeling voor de crisis

Naomi omschrijft haar gezin als ‘modern’, omdat de rollen “evenredig” verdeeld zijn en omdat haar man ‘meehelpt’ in het huishouden. Beide partners hebben vaste huishoudelijke taken. Waar Steven onder meer dweilt en in het weekend kookt, vouwt Naomi de was. Ze geeft hem meerdere complimenten: een “dikke pluim” voor zijn “kookkwaliteiten” en hij reinigt de vloer “heel goed”. Waar Steven de regie voert over het doen van boodschappen, heeft Naomi de regierol als het gaat om het huishouden.

*“Het lijkt net of wij als vrouwen misschien iets meer zien: “oh, dit of dat moet er gebeuren in de huishouding. Of: Oh iemand is net in het bad geweest, het is nog een beetje vettig, dat moet worden afgenomen. Dat coördineer ik toch wel en ik deleger ook” (Naomi).*

### Taakverdeling organisch ontstaan

De taakverdeling is “organisch” ontstaan. Er vindt soms wel eens overleg plaats en er is ook wel eens kritiek, maar beide partners kunnen hier goed mee omgaan. Ze nemen de kritiek van de ander aan en proberen ook allebei te relativiseren en het weer los te laten.

Steven draagt met zijn vaste en fulltime dienstverband bij aan een stabiel inkomen. Voor Naomi ligt dat anders, omdat haar inkomsten als zzp’er meer fluctueren en onzeker zijn. Steven legt uit dat het belangrijk is dat beide partners werken om een bepaalde levensstijl te kunnen hanteren. Hij probeert zijn vrouw ruimte en ondersteuning te bieden voor haar onderneming. Hij

geloofde dat de flexibiliteit die het ondernemerschap haar biedt positief is voor het gezin, terwijl een fulltimebaan juist nadelig zou zijn:

*“Ik geef haar ook gewoon de ruimte met haar bedrijf door te zeggen: ‘he, doe waar je denkt dat je gelukkig van wordt en maak daar het beste van. Ik probeer haar zoveel mogelijk te steunen. Haar bedrijf is voor ons als gezin altijd mooi meegenomen. Op het moment dat ze een fulltime baan zou hebben en 32 of 36 uur per week moet werken, dan denk ik dat dat ten nadele zou zijn voor het gezinsleven. Ik denk dat het problemen zou brengen voor het gezin. Nu heeft ze de ruimte om haar tijd te verdelen. Nu kan ze soms in het weekend de computer op schoot nemen of in de avond en dan neem ik graag wat taken van haar over zodat zij ook aan haar werk toe komt. Dus ik probeer haar wel altijd te steunen waar mogelijk” (Steven).*

Als ondernemer heeft Naomi meer mogelijkheden om haar werk flexibel in te delen. Dat is voor haar ook een van de redenen geweest waarom ze ooit gekozen heeft voor het ondernemerschap. De flexibiliteit zou het eenvoudiger moeten maken om werk en gezinsleven beter te combineren. De realiteit bleek echter anders. Het werken aan haar onderneming werd een passie, waardoor Naomi ervoor koos om hier veel tijd in te stoppen. Als gevolg hiervan bleef er minder tijd over voor de “traditionele rol” in huis. Het harde werken heeft uiteindelijk ook geleid tot een burn-out, waar ze nog van aan het herstellen is.

## Mantelzorg

Naast huishouding en werk zorgen ze ook voor de ouders voor Naomi. Steven vertelt dat ze af en toe boodschappen langsbrengen voor haar vader. Andersom kookt de vader van Naomi soms ook voor hun gezin en dan halen ze dat eten bij hem op. De moeder van Naomi heeft meer zorg en aandacht nodig. Naomi helpt haar soms met opruimen en doet ook boodschappen voor haar.

## Rolverdeling tijdens de crisis

De crisis had tot gevolg dat alle vier kinderen voortaan thuis moesten blijven. Ondertussen is het werk van Naomi helemaal stil komen te liggen. Ze kreeg geen nieuwe opdrachten meer. Ze heeft de zogenoemde Tozo-uitkering aangevraagd, die bedoeld is voor zelfstandigen die als gevolg van de crisis weinig of niets verdienen. Naomi zegt blij te zijn dat haar man een vast inkomen heeft, maar geeft tegelijkertijd aan dat het “natuurlijk enorm zou schelen” als zij zelf ook “extra kan bijdragen”. Het stilvallen van opdrachten betekent niet dat Naomi stilzit. Ze probeert nieuwe projecten op te starten en fondsen aan te schrijven, maar het is niet eenvoudig omdat de sociale en culturele sector waarin ze werkt enorm is getroffen. Ze is onzeker over de toekomst van haar werk als ondernemer, maar probeert positief te blijven en zich niet te druk te maken. Als het tegen blijft zitten, staat ze ervoor open om te zoeken naar een parttimebaan in loondienst.

De werkgever van Steven heeft het thuiswerken in een vroeg stadium ondersteund. Zo kregen de medewerkers een laptop waarmee ze op afstand thuis konden werken. Het werkvolume is voor Steven wel vergroot doordat het thuis ingewikkelder is om hulp in te schakelen en elkaar als collega's te ondersteunen bij hulpvragen. Aangezien de inkomsten van Naomi door de crisis zijn weggevallen, voelt Steven meer druk op zijn schouders om goed te blijven presteren op het werk. Hij heeft steeds de behoefte om te “bewijzen” dat hij thuis aan het werk is door zijn aanwezigheid te tonen en doet ook wat er van hem gevraagd wordt. Deze druk doet hem opnieuw beseffen dat hij niet de enige kostwinner wil zijn en dat zijn vrouw zich niet zou moeten beperken tot het huishouden en voor de kinderen zorgen. In deze financieel onzekere tijden is dat volgens hem onverstandig.

## Veranderingen in de rolverdeling

Doordat Naomi geen nieuwe opdrachten heeft gekregen sinds de crisis en Steven een fulltime aanstelling in loondienst heeft, zorgt zij het meest voor de kinderen en het huishouden. Was de verdeling voor de crisis nog evenredig, tijdens de crisis is Naomi meer huishoudelijke en zorgtaken op zich gaan nemen. Er heeft met andere woorden een verschuiving plaatsgevonden naar een meer traditioneel gezinsmodel:

*“Tijdens de crisis nam ik als het ware iets meer de traditionele rol over, maar ik heb ook meer tijd om daar aandacht aan te besteden. Dan heb ik het echt over zeg maar huishoudelijke en zorgtaken. Voor de crisis was daar iets meer balans in, een 50/50 verdeling. En tijdens de crisis heb ik daar een wat grotere rol in vervuld”*  
**(Naomi).**

## Meer balans tussen zorgen en werken

Voor Naomi heeft de crisis noodgedwongen voor de gewenste balans gezorgd. Waar ze naar eigen zeggen voor de crisis nog te veel tijd stopte in haar onderneming ten koste van de zorg voor de kinderen, het huishouden en haar gezondheid, gelet op haar burn-out, is ze door de aanwezigheid thuis beter in staat om de verschillende rollen te combineren. Naomi vindt nu meer rust en focus in haar taken, omdat er minder combinatiedruk is van werk enerzijds en zorg en opvoeding anderzijds. Ze heeft meer rust om zichzelf te “hervinden”. Hierdoor kan Naomi de moederrol “goed” en vanuit een intrinsieke motivatie vervullen, zonder daarbij stress te ervaren. Ook was het voor haar eenvoudig om te accepteren dat Steven minder tijd heeft door zijn werk.

Naomi ervaart bovendien dat ze haar tijd flexibel kan indelen en dat geeft haar de mogelijkheid om op een dag meerdere taken uit te voeren, zoals het ondersteunen van haar kinderen bij het thuisonderwijs, ontbijt en lunch voor hen verzorgen, het huishouden en haar werk. Doordat het werk op een bepaald moment stil kwam te liggen, moest Naomi noodgedwongen rust nemen. Hierdoor vielen bepaalde werk gerelateerde stressfactoren weg.

Doordat ze niet hoeft te reizen en steeds op dezelfde plek is, kan ze de verschillende taken beter combineren zonder veel tijd te verliezen. Als de kinderen hun huiswerk maken en als ze rustig zijn, kan ze soms in hun aanwezigheid werken. In andere gevallen betrekken de oudste twee kinderen – nadat zij klaar zijn met hun huiswerk – de “kleintjes” bij hun activiteiten en spellen. Dat geeft Naomi de gelegenheid om zich terug te trekken in een kinderkamer om te werken.



Volgens Naomi is haar huis meer op orde dan voor de crisis. Nu ze steeds thuis is, is ze veel beter in staat om het huishouden goed bij te houden. Ze heeft er meer tijd voor. Voor de crisis was Naomi op kantoor tot 15.00, haalde daarna de kinderen op en vervolgens was het alweer bijna tijd om het avondeten voor te bereiden. Het huishouden bleef dan liggen en werd in het weekend “ingehaald”.

Doordat thuisonderwijs aan bepaalde tijden gebonden is en Naomi flexibeler is in haar tijd heeft zij deze taak volledig op zich genomen. De tijdsinvestering die dit met zich meebracht viel volgens haar mee. Vooral haar kleuter van vier heeft ondersteuning nodig. Maar bij deze leeftijd is het vooral spelenderwijs leren en enkele kleine opdrachten. Na een uur tot anderhalf uur was Naomi daar klaar mee en kreeg haar kleuter een “vrij speelmoment”. De middelste twee kinderen noemt ze “snugger” en “zelfstandig”. In dit geval blijft haar rol beperkt door ze “aan het werk te zetten”, “aan te sturen” en hun schoolactiviteiten “een beetje” te “monitoren”. Haar oudste kind ging “helemaal zijn eigen weg”. Daar hoefde ze geen aandacht aan te besteden. Het lukte niet om de kinderen elke dag aan het werk te zetten. Soms werd er ook vrijheid gegeven aan de broers en zussen om met elkaar te spelen.

## Uitdagingen

Hoewel Naomi in de basis tevreden is over de nieuwe situatie, vertelt ze dat het soms nog wel even “schakelen” is tussen deze verschillende taken. Ook zijn er nog wel eens bepaalde spanningen, maar deze bestempelt ze als “momentopnames”. Verder heeft de crisis een negatieve impact op de kinderen, omdat ze niet meer naar de sportclub kunnen en hun vrienden missen. Ook school missen ze:

*“Mijn dochter heeft nooit zo’n zin in school, maar heeft nu zoiets van; ‘nou mam, ik mis school zo erg, ik mis mijn juf.’ En mijn zoontje van 4, die is niet zo spraakzaam maar in de tweede week van de lockdown had de juf een filmpje doorgestuurd van zichzelf en toen zag hij haar en toen zag je echt die tranen zijn ogen. Hij begreep het niet en ik zag het gewoon in zijn ogen van ‘oh dat is mijn juf’. Zo’n klein kind begrijpt het niet helemaal. En mijn zoon van 14 die eigenlijk wekelijks aan zijn juffrouw vraagt: wanneer gaan we dan weer naar school? En hoe gaat het, hoeveel uur gaan we dan weer naar school? Omdat hij toch echt verlangt om weer naar school te gaan. Ja, het is wel wat voor die kids” (Naomi).*

Ter compensatie gaf ze de kinderen meer vrijheid. Deze uitte zich in intensief gebruik van computerspelletjes en televisiekijken. De iPads en televisie hebben “overuren gedraaid”. Met name voor de jongste fungeerde de televisie op momenten als “oppas”. Hier had Naomi niet zo’n goed gevoel over, dus op gegeven moment heeft ze een tijdslimiet ingesteld.

Steven en Naomi merken dat de banden tussen de kinderen “enorm zijn versterkt”. Soms is er ook wel eens “heibel” of zoals Steven zegt: “dagen ze elkaar uit en maken ze ruzie”. Maar dit gebeurt minder dan voor de crisis. Bovendien gaan ze er volgens hem anders mee om als er irritaties ontstaan. Zo vertelt Steven dat ze “elkaar met rust laten als de ander wegloopt, ze meer op elkaar zijn afgestemd en ingespeeld en ruzies lopen niet meer zo uit de hand”. Ook ziet hij veel meer positief gedrag naar elkaar toe.

## Meer tijd doorbrengen met de kinderen

Steven vertelt dat hij de nieuwe rolverdeling eveneens als prettig ervaart. Hij is tevreden over hoe de taken zijn verdeeld. Ook vindt hij het fijn om thuis te werken, omdat hij hierdoor zijn gezin meer ziet en tijd met ze kan doorbrengen. De wetenschap dat zijn gezin bij hem in de buurt is, terwijl hij aan het werk is, vindt hij een prettig idee.

*“Ze zien mij werken, ze komen de hele dag door naar mij toe vragen of ik wat heb gegeten of gedronken. En zo heb je toch wat vaker momenten van contact met elkaar. Dat vind ik wel heel erg prettig om mee te maken” (Steven).*

Hij plaatst nog wel een kanttekening bij het thuiswerken. Vroeger werkte Steven nooit thuis, met uitzondering van sommige weekenden waarin hij telefonisch beschikbaar moest zijn. De vroegere scheiding van werk en privé maakte dat de thuisomgeving voor hem vooral benut werd als een plek om te ontspannen en tot rust te komen. De werkstress die Steven soms ervaart, dringt in de nieuwe situatie het privédomein binnen.

*“Normaal als je op kantoor zit en je hebt bepaalde problemen, dan kan ik de kantoordeur dicht doen en de problemen achter mij laten. Vanuit mijn eigen thuisomgeving vind ik het nu minder makkelijk om mij daarvoor af te sluiten. Nu sjouw ik de problemen met mij mee en is het werk in huis gekomen. Dat kan voor stress zorgen” (Steven).*

Steven vindt het ook vervelend dat hij soms werkstress ervaart op momenten dat hij zijn kinderen treft. Voor de crisis kon hij zich ontladen op werkdagen tijdens de lunchpauze. Dan ging hij naar de sportschool. Dat hielp hem om stress ‘af te bouwen’. Daarna was hij weer in staat om zijn werk op te pakken. Hij ervaart het dan ook als een duidelijke beperking dat de sportscholen op het moment van interviewen gesloten waren.

### Er niet alleen voor staan

Naomi heeft niet het gevoel dat ze er alleen voor staat in de crisis. Ze ervaart alleen al de aanwezigheid van Steven thuis als zeer prettig. Ook zegt ze “blij” te zijn dat hij in de lunchpauze met de twee jongste kinderen van het gezin naar buiten gaat om te wandelen:

*“In de middag heb ik om 12 uur pauze en dan ga ik met mijn jongste of mijn twee jongsten even een rondje wandelen. Dan gaan we naar de speeltuin. Ik loop en zij gaan met de fiets of de step. Dan heb ik een beetje frisse lucht gehad en dan kunnen zij een beetje uitdollen. En na een uurtje gaan we weer terug naar huis. Dan ga ik gewoon weer door in mijn hokje” (Steven).*

Steven werkt dagelijks van 7.00 tot 16.00 of van 9.00 tot 18.00. Op de dagen dat hij tot 16.00 werkt, kookt hij. Door het thuiswerken en door het wegvallen van reistijden kan hij tijdig starten met koken. Hierdoor lukt het hem om vaker te koken dan voor de crisis.

### Nieuwe rolverdeling is “vanzelf ontstaan”

De manier waarop de rollen verdeeld zijn, is net zoals voor de crisis “vanzelf ontstaan” en tot op zekere hoogte ook een voortzetting van de al aanwezige routine in de huishouding. Bij het verdelen van de taken kijkt het echtpaar ook naar taken waar ze plezier en voldoening uithalen en die ze goed beheersen. Sinds de crisis is Steven bijvoorbeeld meer gaan koken en daar haalt hij ook ontspanning uit. Naomi geeft ook aan dat zij rekening houdt met de situatie van Steven. Aangezien hij fulltime in loondienst is, kan ze, in haar ogen, niet van hem verwachten dat hij tijdens de crisis extra taken op zich gaat nemen na werktijd. Voor de crisis werkten ze allebei buitenshuis en moesten er na werktijd nog taken worden uitgevoerd in het huishouden. Dat was een andere situatie, waardoor het logischer was dat er meer balans was in de rolverdeling. Dat het verdelen van taken vrij soepel verliep betekent niet dat er nooit strijdmomenten zijn geweest. Zo vertelt Naomi:

*“Vandaag hadden we nog een strijdmoment. Waarschijnlijk was het een stressvolle dag voor hem qua werk. Want, wat was er? Mijn jongste zoon die had blijkbaar in zijn bed geplast en de lakens waren nog niet verschoond en hij moest dus naar bed. En dan denk ik: ja potverdorie jij hebt toch gezien dat zijn bed verschoond moet worden? Waarom heb jij dat niet gedaan? Dus ja tuurlijk die momenten zijn er heus wel. Misschien komt het door de stress van het werk. Dat zijn gewoon momentopnames en dan zijn er bepaalde verwachtingen. Ik ben inderdaad degene die altijd de bedden verschoont, maar ik had dan zoiets van: je bent er nu. Misschien had jij het kunnen doen (...) Vandaag wordt er van mij verwacht dat ik de bedden verschoon, want ik doe dat altijd. Dan is er gewoon een escalatiemomentje, heel sterk uitgedrukt. Dan geef ik gewoon mijn mening: ik vind dat jij dat gewoon dit keer had kunnen doen” (Naomi).*

In het citaat hierboven uit Naomi kritiek op haar man, maar tegelijkertijd probeert ze zich te verplaatsen in hem en is daardoor in staat om verzachtende omstandigheden (stress van het werk) aan te wijzen die zijn gedrag (het niet verschoonen van de lakens) mogelijk kunnen verklaren.

### Herwaardering van zorgtaken

Naomi is haar nieuwe rol, “de traditionele rol als moeder, alszorger” en als de persoon die het huishouden runt, belangrijker gaan vinden. Ze vertelt “tevreden” hierover te zijn en ziet dat het gezin er baat bij heeft. Een opgeruimd huis draagt bij aan een goede sfeer en het is prettig om meer tijd met haar kinderen door te kunnen brengen. Naomi is zich meer gaan realiseren dat hechte familiebanden erg belangrijk zijn en ervaart dat ze traditioneler is gaan denken over de verdeling van werk en zorg.

*“Ik was hiervoor altijd bezig met meer dingen buitenshuis. Op een gegeven moment zaten bepaalde gedachten gewoon zo in mijn hoofd. Ik dacht: ik ben niet echt een huisvrouw. Op een gegeven moment ben je daarin getraind om dat te denken. Deze situatie heeft er bij mij wel toe geleid dat ik die rol toch ben gaan waarderen. Dat ik daar best content mee ben. En dat ik daarnaast nog bezigheden kan hebben maar dat hoeft niet per se buitenshuis te zijn voor nu” (Naomi).*

Wel geeft ze aan dat het vele thuiszitten pas acht weken heeft geduurd. Ze vraagt zich af of ze op de langere termijn nog steeds deze opvattingen en gevoelens zal hebben.

## Zelfredzaam gezin in crisis

Naomi en Steven ervaren de huidige situatie als stabiel. Ze zijn tevreden over de manier waarop de taken zijn verdeeld. Wat daarbij ook helpt is dat ook de kinderen meehelpten in het huishouden. Naomi en Steven hechten er waarde aan om hun kinderen van jongs af aan in de opvoeding mee te geven dat het belangrijk is om mee te helpen in het huishouden. Zelf hebben ze dit ook van huis uit meegekregen om als kind taken in het huis op zich te nemen.

Volgens Steven is het aandeel van de kinderen niet groter dan voor de crisis. Wat hem betreft mogen de kinderen nog meer taken oppakken in het huishouden. "Daar moet gewoon werk van worden gemaakt". Hij ziet de crisis als een uitgelezen kans om de kinderen hierin nog meer te ontwikkelen en de zelfredzaamheid van het gezin nog meer te versterken. Naomi heeft de indruk dat de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor het huishouden wel is toegenomen. De zelfredzaamheid van haar kinderen maakt haar gelukkig:

*"Wat dat betreft heb ik heel veel geluk. Ik ben gezegend met mijn gezin, omdat het allemaal zelfstandige persoonlijkheden zijn en daardoor ook zelfredzaam."* (Naomi).

De kinderen hebben hierbij wel een bepaalde aansturing nodig. Zo moet Naomi haar kinderen bijvoorbeeld eerst vragen om op te ruimen en is er een taakverdeling georganiseerd voor het in- en uitruimen van de vaatwasser. Als Naomi haar kinderen aanspoort om te helpen pakken zij dit goed op:

*"Ook die jongste, die pakt stoffer en blik en veegt het vuil bij elkaar op. Mijn zoon van 14 die gaat dan meestal stofzuigen en de vaatwasser inruimen. Nu is onze vaatwasser kapot, dus nu is het lekker afwassen met de hand. We proberen ze zoveel mogelijk mee te laten helpen. Met name de woonkamer en hun eigen kamers gewoon een beetje bijhouden."* (Naomi).

De zelfredzaamheid van de kinderen uit zich overigens niet alleen in praktische hulp in het huishouden, maar ook in zorgzaamheid en emotionele steun toen Naomi ziek was:

*"Ik ben de afgelopen periode wisselend ziek geweest. Ik vond het mooi om te beseffen dat ik een groot gezin heb. Het was fijn dat ik mijn kinderen om mij heen had. Ik vond de steun zeker bij mijn zoon van 14 heel emotioneel. Hij zorgde voor mij en was begaan met mij. Maar ook mijn andere kinderen kwamen mij knuffelen en zeiden: mama ik hou van jou. Ik heb veel steun van mijn kinderen gekregen. Heel gek, dat mijn kinderen op die momenten als ik mij niet zo lekker voelde en ziek was, dat ze echt een beetje voor mij zorgden en thee kwamen brengen. Dat is een stukje zelfredzaamheid die ik ze bij heb bijgebracht en dat kwam dan enorm van pas. Want papa was dan op zolder aan het werk en had zijn eigen stressmomenten. En ik lag ziek in bed en kon niet zoveel doen maar ik kon toen wel van mijn kinderen op aan"* (Naomi).

Doordat de oudste twee kinderen wat ouder zijn, kunnen zij soms ook oppassen als de jongste twee op bed liggen. Dat geeft Steven en Naomi de mogelijkheid om samen buitenshuis wat 'quality time' te hebben.

## Omgaan met negatieve emoties en stress

Naomi is sinds de crisis emotioneel meer in balans en ervaart daardoor "niet echt stress" vanwege het wegvallen van opdrachten en de financiële gevolgen daarvan. Ze probeert de situatie te relativiseren door te bedenken dat ze niet de enige zal zijn die even niet alle rekeningen kan betalen. Ook uit ze optimistische en hoopvolle gedachten door op te merken dat ze ervan uitgaat dat het "vanzelf" wel weer goed komt. Naomi geeft ook aan dat ze voor de crisis veel stressmomenten heeft gekend, meestal gerelateerd aan werk of aan combinatiedrukke. Voor de crisis kreeg ze hartkloppingen en hyperventilatie als ze nog van alles moest afronden om de omzetbelasting te kunnen indienen. Tijdens de crisis kan ze hier meer ontspannen mee omgaan, al was ze hier vlak voor de crisis ook al mee bezig om te leren anders om te gaan met dergelijke situaties.

Naomi voelt nu meer dan voor de crisis de rust om te ontspannen en te genieten door bijvoorbeeld samen met haar gezin naar het strand te gaan, buiten te wandelen en samen met haar man onder het genot van een wijntje thuis een film te kijken. Dat is wel een verandering ten opzichte van voor de crisis aangezien ze voorheen nooit wijn dronk thuis en veel minder de tijd nam om erop uit te trekken ter ontspanning. Doordat het gezin zich strikt aan de regels hield en zichzelf had geïsoleerd in huis, genieten ze ook extra met elkaar als ze eenmaal wel buiten zijn.

Naomi vindt steun en put kracht in haar christelijke geloof. Haar geloof helpt ook om hoop te houden en te vertrouwen op een positieve afloop en de huidige periode als een “moment van bezinning” te zien. Toen ze een keer ziek was, deed haar zoon een gebedje voor haar. “Dat zijn echt voor ons krachtmomenten.”

Haar man noemt deels vergelijkbare strategieën, maar diverse reacties van hem verschillen duidelijk van Naomi. Vergelijkbaar is bijvoorbeeld dat hij ook zoekt naar manieren om te ontspannen. Voorheen ging hij naar de sportschool, maar die was tijdens het moment van interviewen gesloten. In plaats van te sporten in de sportschool, probeerde hij thuis samen met zijn kinderen achter de televisie te sporten en daarnaast buiten te hardlopen en thuis een half uur te springtouw. Steven wil zijn kinderen meegeven dat sport belangrijk is.

Steven probeert net als Naomi positief en hoopvol te blijven, maar dat lukt hem niet altijd. De crisis heeft een negatieve impact op hem. Tegelijkertijd geniet hij net als Naomi wel sterk van de tijd die hij kan doorbrengen met zijn kinderen. Een strategie die niet door Naomi wordt genoemd, is sociaal contact en sociale steun zoeken bij vrienden door met ze te bellen. Hij hecht er waarde aan om elkaar “aandacht” te geven, te informeren hoe het gaat en een luisterend oor te bieden als er problemen en zorgen zijn. Het is voor Steven ook een vorm van ontspanning en een manier om zijn vriendschappen “oprecht” te houden. Ook noemt hij in tegenstelling tot Naomi dat hij momenten neemt om zich terug te trekken en tijd neemt voor zichzelf. Dan gaat hij bijvoorbeeld tv kijken of in de tuin zitten.

## Verwachtingen en wensen voor na de crisis

Naomi hoopt dat ze de lessen die ze nu in de crisis opdoet, meeneemt naar de toekomst. Maar ze is bang dat, zodra er allerlei vrijheden terugkeren en ze terug naar kantoor mag om “projecten te draaien”, ze weer in de oude rolpatronen van voor de crisis vervalt. Deze angst is gebaseerd op eerdere ervaringen. Ze is vaker tot inkeer gekomen dat het anders moet, maar elke keer viel ze toch weer terug in oude gedragspatronen. Ze hoopt niet dat dit deze keer weer gebeurt, omdat het haar “niets brengt”. “Het slaat nergens op dat ik straks weer ga kiezen voor stress en ongeregeldeheid.” Ze doelt daarbij op de situatie voor de crisis waarin de focus meer lag op werken en “ bezig zijn ” buitenshuis, “waarbij in mijn geval het huis en het gezin bijna op een tweederangspositie kwam, omdat ik die carrière of werkende moeder moest zijn. Dan ben je toch weer gevangen in de routine van de maatschappij, de economische maatschappij waarin er eigenlijk geen ruimte wordt gegeven om er te zijn voor het gezin, om die moeder te zijn die je eigenlijk graag zou willen zijn.”

Het is voor Naomi een dilemma. Enerzijds wil ze de zorgzame moeder zijn die veel tijd met haar kinderen doorbrengt en tijd heeft om het huishouden goed bij te houden, maar anderzijds heeft ze ook de behoefte om haar “eigen geld” te verdienen zodat zij ook “een eigen bijdrage” kan leveren aan het gezin. Ze spreekt over een verslaving en wil nog steeds voor haar carrière gaan en is ook bereid om hiervoor te “rennen”. Maar ze vraagt zich tegelijkertijd vertwijfeld af of dit harde werken het wel allemaal waard is:

*“Ondertussen zie ik mijn kinderen groot worden, ik heb die tijd met ze gemist, want ze gaan allemaal ineens naar school. Alle tijd die je niet met ze spendeert, die mis je eigenlijk, omdat je zoals in mijn geval bezig bent met overleven. Niet zo zeer van in succes, ik moet het maken. Maar ik moet toch ook gewoon iets bijdragen? Ik moet mijn eigen geld verdienen, ik moet, ik moet, ik moet. Dat moet ik van mijzelf, het is een verwachting die ik van mijzelf heb. Maar het is tegelijkertijd ook een verwachting die ik voel vanuit de maatschappij.” (Naomi)*

Voor Naomi is de drang om financieel bij te dragen dus een persoonlijk streven, maar deze wordt ook beïnvloed door maatschappelijke verwachtingen. Dat wordt ook impliciet duidelijk als ze elders in het interview uitlegt dat er politiek-maatschappelijke waardering en erkenning nodig is voor de zorgtaken die moeders vaak op zich nemen. Naomi heeft het gevoel dat er (onbewust) wordt neergekeken op deze rol. Het zou haar enorm helpen als de overheid meer “credits” geeft voor de rol die vrouwen spelen in gezinnen en ook meer ruimte geeft om werk en gezin goed te kunnen combineren. Zolang deze politieke erkenning ontbreekt voelt ze van buitenaf een sterke druk en verwachting om economisch zelfstandig te zijn. Wie zich beperkt tot maatschappelijke participatie en zorgen voor de kinderen is volgens Naomi in de beeldvorming al snel een “niksnut”, alsof de zorg voor kinderen niets voorstelt.

Steven ervaart het thuiswerken als “prachtig”. Dat mag van hem voortgezet worden. Hij hoopt dat hij van zijn werkgever na de crisis minder mag werken zodat hij meer tijd heeft om door te brengen met zijn kinderen en meer kan doen in het huishouden. Voor de crisis bracht Steven de kinderen soms ook naar school, maar hij zou de kinderen ook een paar keer per week willen ophalen van school in de middag. Hij hecht hier waarde aan. Voor zijn kinderen is dat prettig, omdat hij dan wat meer contactmomenten heeft. Ook geeft het hem de mogelijkheid om praatjes te maken met de juffen en zij zien dan dat de kinderen ook een vader hebben. De crisis heeft hem net als bij zijn vrouw doen beseffen dat hij graag meer tijd met zijn kinderen wil doorbrengen.



## PORTRET 3: Een feministisch gezin

Renate (33) en Lukas (31) wonen samen in Haarlem en hebben pas anderhalf jaar een relatie. Ze vormen een samengesteld gezin. Renate heeft uit een vorige relatie een dochter van vier jaar. Renate heeft een universitaire opleiding gevolgd en werkt als freelance redacteur. Lukas heeft een universitaire studie gedaan en werkt 32 uur per week in de cultuursector. Renate en Lukas zijn in Nederland geboren en hebben geen migratieachtergrond. Ze zijn allebei niet religieus. De biologische vader zorgt soms voor zijn dochter. Ze omschrijven zichzelf als een feministisch gezin.

### Rolpatronen voor de crisis

Renate en Lukas wonen nog niet lang samen. Voor beiden was dat een hele overgang. Voordat Lukas in haar leven kwam vervulde Renate alle rollen: “Ik was vader en moeder, alles in één”, naast een drukke baan. En Lukas woonde nog niet zo lang geleden alleen, zonder huisgenoten. Hij hoefde niet met anderen rekening te houden: “ik had de vrijheid om te doen waar ik zelf zin in had.” Nu als lid van een gezin heeft Lukas er nieuwe verantwoordelijkheden bij gekregen, zoals zorgen voor de dochter van Renate. Bovendien was de beginperiode van hun relatie hectisch. Het was een “heel druk jaar”. Ze verhuisden, verbouwden hun nieuwe huis en Renate liep een burn-out op door een combinatie van werk en langdurig zware privéomstandigheden. “Alles tegelijk ging niet meer”. Het dienstverband bij het bedrijf waar ze jaren werkte werd beëindigd.

### Geen vaste routine, maar wel enkele afspraken over verdeling

Voor de crisis is er nog geen vaste routine in de manier waarop het stel de taken verdeelt. Doordat ze nog maar kort samenwonen, hebben ze nog onvoldoende tijd gevonden om een “modus” te vinden en zijn ze nog enigszins zoekende in wie welke taken op zich neemt. Renate en Lukas waren allebei gewend om alles alleen te doen en werden plotseling voor de uitdaging gesteld om een geschikte rolverdeling “uit te vinden”.

Dit neemt niet weg dat er wel degelijk bepaalde patronen zichtbaar zijn. Renate en Lukas hebben afspraken gemaakt wie wanneer kookt. Volgens Renate kookt Lukas vaker. Hij geniet er ook meer van. Lukas schat zelf overigens in dat ze even vaak koken. Volgens hem is het doen van boodschappen ook gelijk verdeeld. De was doet Renate het liefste zelf, omdat ze dit naar eigen zeggen “beter” kan dan Lukas. Ze wil het graag op een bepaalde manier doen.

### De zorg voor hun (stief)dochter

Lukas zorgt een middag in de week voor zijn stiefdochter. Waar hij en zijn stiefdochter genieten van het onderlinge contact, vindt Renate het zelf ook “heel fijn” om haar dochter “aan iemand anders toe te vertrouwen”. Het stel heeft afspraken gemaakt wie op welke dagen hun (stief)dochter naar de opvang brengt en ophaalt. Renate brengt haar dochter naar bed, dat is “ons momentje”. Volgens Renate was het in het begin niet eenvoudig om van alles te verwachten van Lukas met betrekking tot de zorg voor haar dochter.

*“We moesten ook nog wel een beetje een vorm vinden, omdat wij pas vorig jaar zijn gaan samenwonen en hij natuurlijk niet haar vader is. Ik deed alles zelf voor mijn dochter en ik moest nu een stukje aan hem geven. Ik kan niet zomaar bepalen nu we samenwonen dat we dit gaan verdelen en verwachten dat dit dan meteen goed gaat. Daar hebben wij ook een beetje in moeten groeien” (Renate).*

## Redelijke gelijke verdeling

Renate oordeelt dat de taakverdeling voor de crisis redelijk gelijk verdeeld was. Ze doen volgens haar ongeveer even veel in het huishouden. De zorg voor hun(stief) dochter is minder gelijk verdeeld. Voor de crisis ging ze nog twee en een halve dag naar opvang. Verder zorgde Renate twee dagen voor haar, terwijl Lukas een halve dag met haar doorbracht. In de weekenden verdeelden ze de zorg ongeveer gelijk. Doordat Renate dus meer zorgde voor haar dochter schat ze in dat ze net iets meer doet in de combinatie van zorg en huishouding, ongeveer 60 procent. Lukas is het met haar eens dat zij iets meer doet. Lukas werkt 32 uur, bij Renate is dit wisselend. Renate werkt vanuit huis en Lukas op kantoor. Hij doet niet aan thuiswerken en nauwelijks aan overwerken.

## De vrouw als manager in huis

Waar de huishoudelijke taken vrijwel gelijk verdeeld zijn, geeft Renate wel aan dat zij een managementrol vervult in het huishouden. Een treffend voorbeeld is dat ze het initiatief heeft genomen om een vel papier erbij te pakken om een overzicht te maken van verschillende taken en wie welke taak op welke dagen voor zijn of haar rekening neemt. Ook delegeert ze geregeld en geeft ze sturing aan het huishouden door Lukas soms erop te wijzen wat er nog (beter) kan gebeuren. Wel vindt ze het soms moeilijk om taken uit handen te geven.

Het managen komt ook tot uiting in het gegeven dat ze Lukas geregeld moet attenderen op het verrichten van diverse huishoudelijke taken, zoals het opruimen van de tafel na het eten. Zelf kan ze moeilijk rustig op de bank gaan zitten voordat de tafel netjes is opgeruimd en “alles op zijn plekje staat, terwijl Lukas ondertussen wel gaat zitten”. Ze ziet liever dat Lukas uit zichzelf deze taken oppakt in plaats van dat zij hem er steeds als een soort manager op moet aanspreken. Renate merkt overigens dat hij wel steeds vaker op eigen initiatief actie onderneemt. Wel blijft het haar verbazen dat Lukas bepaalde zaken in het huishouden niet opmerkt en geen actie onderneemt.

*“Ik ben ergens bang dat dat te maken heeft met de verschillen tussen mannen en vrouwen. Het kan ook nog voortkomen uit onze opvoeding. Zijn vader was een man met een krant, die zat altijd de krant te lezen. Met een krant aan tafel en met een krant op de bank. Zijn moeder deed alles en die had ook gewoon nog een betaalde baan. We hebben het dan over de jaren 80 en 90, de tijd waarin ik ook opgroeide en mijn moeder volledig voor ons zorgde. Ik heb geleerd dat je je als vrouw opoffert voor het gezin. En ik ben het daar niet mee eens, maar het is wel zo dat dat bij mij erin is gaan zitten. Zo ben ik mijn leven begonnen. Dus ik kan mij ook ergens voorstellen dat ik heb geleerd om meer te letten op taken in het huis en hij niet.” (Renate)*

Die traditionele genderrolpatronen die kinderen vroeger bij hun ouders hebben gezien en daardoor mee hebben gekregen, zijn doorgaans lastig te doorbreken, omdat ze door socialisatie binnen het gezin vaak diep zijn ingesleten. Dit is ook het geval bij Renate en Lukas. Hoewel Renate zich bewust is van het feit dat zij zelf een gelijke verdeling van taken wil binnen haar gezin, is dat niet vanzelfsprekend. Met name door de zogenaamde “third shift”, het feit dat Renate voortdurend anticipeert, organiseert, initiatief neemt en taken delegeert. Hierdoor komt ze naar eigen zeggen minder snel toe aan ontspanning dan Lukas.

Lukas meent eveneens dat Renate de persoon in huis is die coördineert en bedenkt wat er moet gebeuren in huis. Hij noemt zichzelf op dit vlak wat “lakser”, zonder daarmee te beweren dat hij zich helemaal afzijdig opstelt. Anders is het als het gaat om het onderhouden van de onderlinge relaties, de sfeer en het welzijn van de verschillende gezinsleden. Daar voelen zowel Renate als Lukas zich verantwoordelijk voor. Lukas vertelt dat deze verantwoordelijkheid voortvloeit uit zijn persoonlijkheid:

*“Het gevoel voor sfeer in huis en de relaties en emoties van anderen, daar ben ik wel redelijk gevoelig voor, wat andere mensen denken en vinden. Dat ben ik al mijn hele leven. Het zorgen, de goede vrede bewaren, inschikken waar nodig is, zodat het wel botert. Dat is iets dat ik heel snel uit mijzelf doe.” (Lukas)*

## Feministisch gezin

Zowel Lukas als Renate beschouwen zichzelf als een feministisch gezin. Renate legt uit dat haar feminisme gaandeweg gegroeid is. Ze heeft haar moeder gezien als huisvrouw en het viel haar op dat ze daar niet gelukkig mee was. Renate prijst zichzelf gelukkig dat Lukas “iemand is die ervan overtuigd is dat mannen net zo goed als vrouwen kunnen zorgen en het huishouden kunnen doen.” Sterker nog, ze noemt hem zelfs “zorgzamer” dan dat zij misschien is. De rollen hoeven wat haar betreft niet vast te liggen. Renate geeft er de voorkeur aan dat ze zelf uitzoeken wat voor hen werkt. Volgens Renate leerde Lukas van zijn moeder dat hij net zo goed verantwoordelijk is voor het huishouden als zijn partner.

Lukas vertelt zelf dat hij het in principe belangrijk vindt dat hij evenveel bijdraagt, maar dat dat er niet altijd van komt. Renate geeft zelf aan dat de zorgtaken ongelijker zijn verdeeld doordat hun dochter in principe haar dochter is. Maar Lukas stelt op vergelijkbare wijze als Renate traditionele rolpatronen ter discussie en wil graag een goed voorbeeld geven aan zijn stiefdochter:

*“Waarom zou het zo zijn dat de man dan maar weer gaat werken en dat de vrouw automatisch dan de zorgtaken voor het kind op zich neemt? Dan geef je ook aan je dochter het voorbeeld dat zorgen voor vrouwen is. En wij zijn ons er heel erg bewust van dat alles wat wij doen, dat zij dat mee gaat krijgen en dat zij het later ook misschien zo gaat doen.” (Lukas)*

Volgens Lukas hebben hij en zijn vriendin allebei progressieve opvattingen over gendergelijkheid en trekken ze dit ook door in de opvoeding. Als ze terugkomt van haar biologische vader komt hun dochter met roze speelgoed thuis, omdat dit in zijn opvatting duidelijk speelgoed voor meisjes is. Lukas noemt dat “echt gewoon onzin. Speelgoed is gewoon speelgoed. Dat hoort niet alleen voor jongens of voor meisjes te zijn. We willen af van die gender labels.” Haar speelgoed bestaat dan ook uit zowel duplo en auto’s als poppen.

## Moederschap

Renate vertelt dat ze therapie volgt. Dankzij de gesprekken met haar therapeut heeft ze geleerd om op een andere manier naar het moederschap te kijken. Zo heeft ze onder meer geleerd dat ze niet altijd fysiek aanwezig hoeft te zijn voor haar dochter. Ze kan er ook op een andere manier voor haar zijn. Renate verwijst naar haar moeder die er altijd was, maar emotioneel lang niet altijd aanwezig. Renate is moeder geworden, maar zoekt naar manieren om ook de persoon te blijven die ze was met eigen behoeften en wensen. Ze gaat op korte termijn weer een opleiding volgen, maar voorziet wel een uitdaging om dit te combineren met werk en de zorg voor haar dochter. Maar ze wil ook af van de traditionele opvattingen die ze over het moederschap heeft meegekregen in de opvoeding en het kleine dorp waar ze is opgegroeid. Doordat Lukas tijd doorbrengt met zijn stiefdochter, heeft ze wel praktisch meer tijd om de opleiding te gaan volgen.

## Rolpatronen tijdens de crisis

In het begin van de coronacrisis waren Lukas en Renate nog wat zoekende. Ze hadden allebei werk te doen en moesten plotseling met z’n drieën thuiszitten. Dat vereiste een aantal aanpassingen. Aangezien ze nog geen werkruimte hadden in huis, hebben ze bijvoorbeeld snel een bureau in de slaapkamer geplaatst. De structurele aanwezigheid van hun (stief) dochter thuis zorgde ervoor dat Renate en Lukas de zorg en opvoeding opnieuw moesten verdelen. Sinds de crisis brengt Lukas veel meer tijd door met zijn (stief) dochter. Doordeweeks brengt hij net als Renate twee en een half dag met haar door. Hierdoor is de algehele rolverdeling nog meer in balans gekomen. Lukas is

tevreden en noemt de rolverdeling “eerlijk”, maar noemt het tegelijkertijd “een beetje lastig”. Vanuit zijn feministische opvattingen staat hij er volledig achter, maar hij geeft aan dat hij op dit moment wel meer uren per week werkt dan Renate. Hij worstelt tussen ideaal en praktijk. Duidelijk is dat hij het welzijn van Renate vooropstelt:

*“Ik vind het dus ook wel een beetje lastig, want ik heb nu wel een aanstelling van 32 uur en zij is nu aan het freelancen met wisselend aantal uren. Om dan dus te zeggen ‘het is gelijk’... We willen het gelijkwaardig verdelen, maar ondertussen is mijn aanstelling vast en ja dan moet je wel. Dat is even wennen en ook af en toen beetje gek. Maar ik ben wel heel erg van mening dat we hier allebei nu inzitten. Ik ben ook een feminist. Ik vind het belangrijk dat we gelijkwaardigheid nastreven, niet alleen in geld maar in alles, dus ook bij de zorg voor het kind. Dat die zorg 50/50 is vind ik heel erg belangrijk. (...) Ik heb een beetje een tegenstrijdig gevoel. (...) Het is voor mij ook niet dusdanig belangrijk dat ik het daarmee op het spits wil drijven of terugbrengen. Onze relatie is niet in financiële termen uit te drukken. Ik vind het lastig om het op die manier te zien en te bespreken ook. Omdat ik weet dat dat gevoelig ligt en dat zij ook financieel meer wil bijdragen, maar dat lukt nu gewoon niet. (...) Je kan het nog zo mooi bedenken maar in de praktijk is het af en toe een beetje meer weerbarstig. (...) Hoe ga je dat het beste doen, en dat is ook veel praten en zorg ervoor dat je weet hoe de ander zich voelt.” (Lukas)*

Lukas geeft aan dat zijn financiële buffers groot genoeg zijn en dat de vaste lasten ook niet hoog zijn. Dit geeft het stel ook enige ruimte om flexibel om te gaan met de situatie.

Volgens Lukas is er overleg geweest over de nieuwe taakverdeling en afspraken, maar dat is niet gepaard gegaan met strijd en onderhandeling. Volgens hem kunnen Renate en hij goed met elkaar communiceren en is de taalverdeling in goed overleg tot stand gekomen.

## Gemengde gevoelens met betrekking tot zorgen voor (stief)dochter

Renate heeft een gemengd gevoel bij de ontwikkeling dat Lukas en zijn stiefdochter steeds meer naar elkaar toegroeien. Enerzijds is ze soms “een beetje jaloers” als haar dochter graag met Lukas is. Anderzijds vindt ze het ook juist “heel fijn” dat zij samen meer quality time samen doorbrengen. Ze merkt ook dat de band tussen Lukas en zijn stiefdochter – die al goed was – nog meer verbeterd is. Overigens beoordeelt Renate haar eigen band met haar dochter ook als sterker dan voor de crisis.

Lukas vindt het “heel positief” dat er veel tijd is om aan elkaar te besteden. Tegelijkertijd is de voortdurende aanwezigheid thuis, het continu bij elkaar zijn en het gevoel niet weg te kunnen ook stressvol. Het is vermoeiend om steeds “aan te staan” en “echt heel pittig” om te zorgen voor zijn stiefdochter. “Je moet ineens heel je routine echt omgooien, er is constante zorg voor haar. Ineens moet je volle dagen voor het kind zorgen en bezighouden met haar. Dat was wel even omschakelen.”

Hij heeft weinig vrijheid om zijn dag zo in te vullen zoals hij dat graag zou willen en wijst op het risico zichzelf te verliezen. Toch is Lukas over het algemeen positief over de impact van de crisis:

*“Ik denk wel als we dit kunnen doorstaan, twee maanden quarantaine met z’n drieën, dan zit het echt wel goed. En tuurlijk zitten er ook mindere momenten tussen, maar dat heb je sowieso wel. Maar als jij een tijd van crisis en stress kan doorstaan, dan is dat alleen maar positief denk ik. En ja we leren elkaar nog beter kennen. (...) Ik zou over het algemeen zeggen dat we naar elkaar toe zijn gegroeid.” (Lukas)*

### Geen (in)formele opvang

Tijdens de crisis beschikken Renate en Lukas niet over de mogelijkheid van (in)formele opvang voor hun (stief)dochter. Wel noemt Lukas de kinderen in de buurt een “heel fijn vangnet”. Met de kinderen in de buurt kan ze spelen en de burens houden een “oogje in het zeil”, waardoor Lukas ook even een moment heeft voor zichzelf. Voor de crisis was deze mogelijkheid er nog niet, omdat toen zij er net kwamen wonen de school net was begonnen. Bovendien was hun dochter op dat moment net iets jonger. Nu is ze op een leeftijd gekomen dat ze ook meer met andere kinderen buiten wil spelen. Tijdens de crisis zijn alle kinderen tegelijkertijd vrij, waardoor hun dochter ook elke dag buiten kan spelen. Een ander moment dat Renate en Lukas even rust hebben, is als hun dochter bij haar biologische vader logeert:

*“Dan kunnen we ons eigen ding doen, in onszelf keren. Dat helpt wel enorm. Dan hebben we een weekend rust. Dan hoef je even niet te zorgen. Je staat gewoon de hele tijd aan, in die zorgmodus. Dat is af en toe wel heftig. Je hebt nooit echt een moment om even iets voor jezelf te doen” (Lukas)*

### Veranderingen in de werksituaties

Voor Renate veranderde haar werksituatie in de periode van de crisis. In de eerste drie maanden van het jaar combineerde ze een baan in loondienst voor drie dagen in de week met freelancewerk. Ze had het in die periode “verschrikkelijk druk”. Toen “we allemaal thuis kwamen te zitten, liep mijn overeenkomst daar af.” Dat ze nu geen arbeidsovereenkomst meer heeft en alleen als freelancer werkt, staat los van de crisis. Het was een bewuste keuze van Renate. Qua opdrachten “loopt het door de crisis geen storm”. Ze ontvangt hiernaast een werkloosheidsuitkering. Dat vindt ze “verschrikkelijk” aangezien ze niet afhankelijk wil zijn van een uitkering. Ze heeft de situatie inmiddels geaccepteerd. Ondertussen probeert ze meer opdrachten binnen te halen als freelancer en gaat ze binnenkort dus een nieuwe opleiding volgen. Renate ervaart de situatie als onzeker.

Lukas merkt dat zijn werk eronder lijdt doordat hij niet meer op kantoor is. Hij is niet gewend om thuis te werken en is mede door het mooie weer veel sneller afgeleid. Tijdens de crisis neemt hij bovendien meer tijd om te zorgen voor zijn stiefdochter. Lukas is ook minder gemotiveerd:

*“Het is moeilijk om de motivatie ervoor op te brengen om te werken. Dat werkt gewoon niet echt als je de hele tijd moet omschakelen tussen kind en werk. Als je zit te werken, kan er zo een kind binnenlopen. Ze snapt wel dat je aan het werk bent, maar echt geconcentreerd werken dat lukt gewoon niet echt.” (Lukas)*

Verder is Lukas ook bezig met het opstarten van een bedrijf, een plan waar hij al lang mee rondliep. Doordat hij nu zoveel thuis zit, ervaart hij meer ruimte om tijd voor zichzelf vrij te maken. Het geeft hem veel energie dat hij zijn plannen eindelijk concreet kan proberen te maken. Al met al maakt hij lang niet zoveel werkuren als voor de crisis. Lukas voelt zich daar “heel schuldig” over, ook omdat sommige collega’s wel hard werken of zelfs harder lijken te werken dan normaal.



## Omgaan met negatieve emoties, spanningen en stress

Renate en Lukas gebruiken verschillende coping-strategieën om de ervaren stress te verminderen dan wel te voorkomen. Renate ervaart stress door het “vele samen thuis zijn”, omdat ze hierdoor “veel prikkels” binnen krijgt. “We zijn veel met elkaar en bij elkaar, maar ik heb niet altijd de behoefte om te communiceren.” Soms ontstaan er woordenwisselingen en spanningen. Renate heeft de behoefte om op bepaalde momenten even alleen te zijn en zich terug te trekken. Aangezien de woning niet zoveel ruimtes heeft om terug te trekken gaat Renate dan naar buiten. Zo fietst ze soms een stukje alleen, om “er even uit te zijn, even niet thuis te zijn”, en bezoekt ze een vriendin om daar te werken. Dit ervaart ze als prettig, zodat ze “even afstand kan nemen”. Als ze thuis werkt, kan ze niet altijd goed doorwerken. Van haar therapeut heeft ze geleerd om bij stress “eerst een stapje terug te doen, afstand te nemen van wat de stress veroorzaakt, te voelen wat er gebeurt in het lichaam, soms ook weg te lopen en even adem te halen.” Dit helpt volgens Renate omdat het ervoor zorgt dat de situatie niet “uit de hand loopt”.

Lukas geeft Renate soms ook de ruimte. Hij legt uit dat het huis “niet supergroot” is. “We hebben daarom afgesproken dat ik af en toe een eindje oprot, zodat zij gewoon even lekker de woonkamer voor zichzelf heeft”. Zelf geeft Lukas aan soms ook behoefte te hebben om zich terug te trekken in zichzelf. Hij zoekt ontspanning door te gamen of een serie te kijken en een biertje te drinken. Het is ook een manier om even afleiding te zoeken. Hij “staat de hele dag aan, door het zorgen voor je kind en dan is de avond even een momentje voor jezelf om te ontspannen”. Alcohol zorgt ervoor “dat de spanning eruit is” en werkt in die zin “verlichtend”. Hij geniet daarnaast van het opzetten van zijn nieuwe bedrijf en het digitale contact met vrienden. Zo spreekt hij geregeld via Zoom af met vrienden en gaat hij stukjes fietsen, terwijl hij met zijn vrienden belt.

Het inbouwen van rust- en ontspanningsmomenten doet Renate ook. Doordat ze eerder een burn-out heeft opgelopen merkt ze dat ze meer rust nodig heeft. In de crisisperiode heeft ze besloten elke ochtend yoga te doen. “Dat is even mijn moment”. Doordat ze meer thuis is en doordat er minder haast is, lukt het om meer van dergelijke rustmomenten voor haarzelf te creëren. Waar Renate vaak “nuttig” bezig wil zijn, lukt het haar tijdens de crisis beter om “los te laten, ik leef nu meer per dag”.

Er zijn nog meer overeenkomsten te benoemen in hoe Renate en Lukas omgaan met stress. Ze zoeken bijvoorbeeld allebei sociale steun. Lukas zoekt steun bij vriendengroepen via whatsapp en door elkaar te bellen, al geeft hij wel aan dat dit “niet bijster anders is” dan voor de crisis. Wel organiseren hij en zijn vrienden activiteiten – zoals een pubquiz – zodat men even niet bezig hoeft te zijn met de crisis en de gevolgen daarvan. Verder polst hij bij vrienden wel eens over zijn werksituatie en dat hij voor zijn gevoel onvoldoende uren maakt. “Ik vraag mij af in hoeverre anderen zich ook zo voelen.” Renate zoekt het contact niet via whatsapp, omdat ze niet van “oppervlakkig contact” houdt. Ze zoekt het meer in één-op-één-relatie. Met haar oudste zus belt ze nu vaker dan voor de crisis. Soms gaat ze op afstand wandelen met een vriend(in). Renate denkt dat ze nu vaker sociale steun zoekt dan voor de crisis. Ze ervaart het gezellig bijpraten als “heerlijk”, omdat ze dan “even geen moeder en partner hoeft te zijn maar even met vrienden bent en jezelf kunt zijn.”

Sinds de crisis spreken Renate en Lukas samen met hun (stief)dochter hun dankbaarheid uit voor die dag. Ook hun (stief)dochter doet mee. Renate vertelt dat zij “de mooiste dingen zegt”. Op deze manier proberen ze bewust stil te staan bij “wat er allemaal wel is” en uiten ze hoopvolle, troostende en optimistische gedachten. Vaak uiten ze hun dankbaarheid over specifieke ervaringen, gevoelens en voor het samenzijn. Zelden gaat het over materie. Ook Lukas noemt het “erg fijn om te benoemen wat er leuk was aan de dag, dat werkt heel erg goed”.

Lukas noemt tot slot dat dat hij de situatie probeert te accepteren. “Het is nou eenmaal zoals het is. Ik kan hoog of laag springen. We zitten in een pandemie, we moeten er gewoon verstandig mee omgaan. Ik kan het niet sneller laten oplossen”.

## Rolpatronen na de crisis

Renate wil vasthouden aan een aantal gewoonten die ze in de crisis gewend zijn, zoals elke dag met elkaar bespreken waar ze dankbaar voor zijn, haar vaste yogamomenten en “tijd voor onszelf nemen”. Hoe de rolpatronen er na de crisis uit zien vindt ze moeilijk om in te schatten. Renate verwacht dat de crisis voorlopig niet voorbij zal zijn en leeft daarom van dag tot dag en wacht af hoe het zich ontwikkelt. Op dit moment is het bovendien nog niet geheel duidelijk hoe de werkomstandigheden eruit komen te zien.

Lukas is bang dat hij weer terugkeert naar het oude patroon, terwijl hij dat liever niet wil. Hij overweegt een dag minder te werken zodat hij meer tijd kan investeren in zijn bedrijf. Hij wil zijn baan in loondienst niet zomaar loslaten, omdat hij waarde hecht aan financiële zekerheden. Zijn vaste contract ervaart hij als baangarantie en dat voorkomt volgens hem veel stress. Voor Renate geldt dat ze weer een opleiding gaat volgen en voldoende opdrachten kan binnenhalen “om rekeningen te kunnen betalen”. Lukas vertelt hoopvol en optimistisch naar de toekomst te kijken wat betreft werk en inkomen. Dit ligt volgens hem iets anders bij Renate. Bij haar speelt meer onzekerheid. Lukas weet dat Renate het onprettig vindt dat ze financieel niet hetzelfde kan bijdragen, juist omdat ze voorheen altijd financieel zelfstandig was.

Het is dus nog onzeker hoe druk Renate en Lukas het gaan krijgen. Renate stelt dat zodra hier meer duidelijkheid over is “we even moeten kijken wie wat kan doen” in zorg en huishouding. Ze vindt in elk geval dat de persoon die het minste uren betaald werkt ook meer uren kan besteden aan zorg en huishouding. Idealiter zou Renate de zorg voor haar dochter zo gelijkmatig mogelijk willen verdelen als de werkomstandigheden dit toelaten. Lukas deelt deze opvatting. Hij wil niet teruggaan naar de situatie voor de crisis waarin Renate duidelijk meer zorgde voor haar dochter. Hij zou het liefst een zo gelijk mogelijke verdeling willen nastreven. Waar hij in het begin nog moest wennen aan het doorbrengen van tijd met zijn stiefdochter, voelt het inmiddels veel meer vertrouwd waardoor hij graag meer tijd met haar zou willen doorbrengen:

*“Ik moest natuurlijk ook wennen aan haar. Ik vond eerst een middag al veel en nu is het prima om hele dagen met haar te zijn. Het voelt meer vertrouwd en ik ben het ook leuker gaan vinden. (...) Dat is best wel een aanpassing geweest in mijn leven, maar het gaat mij heel goed af en ik word er steeds beter in.” (Lukas)*

Hij hecht hier ook waarde aan, omdat hun (stief) dochter baat heeft bij een stabiele basis dankzij voldoende contact met hem en Renate. Zijn conclusie is dan ook: “wat voor mij belangrijk is, is dat ik er voor haar ben”. Daarnaast wil hij ook zorgzaam zijn voor zijn vriendin. Hoewel hij dit altijd al belangrijk heeft gevonden, is hij dit door de crisis nog belangrijker gaan vinden. Zo realiseert hij zich: “Je bent nu echt aangewezen op de mensen om je heen. Dat is veel belangrijker dan dat je ergens veel geld verdient of spullen hebt.”



## PORTRET 4: Een gezin met een alleenstaande ouder

Ayana (20) is een alleenstaande moeder met een dochter van vier jaar. Ze woont in Rotterdam en volgt een opleiding tot doktersassistent. Ayana zit in haar laatste studiejaar en volgt op het moment een stage. Een paar jaar geleden werkte ze ook in een supermarkt, maar sinds de komst van haar dochter werd dat te druk om te blijven doen naast haar opleiding. Ayana woont bij haar eigen moeder thuis en heeft nog nooit op haarzelf of met haar ex-partner samengewoond. Haar moeder heeft geen betaald werk, maar is wel actief als vrijwilliger. Haar vader is lange tijd geleden overleden. Verder heeft Ayana een migratieachtergrond. Ze is geboren in een Oost-Afrikaans land en migreerde op vijfjarige leeftijd naar Nederland.

### Rolverdeling voor de crisis

Ayana heeft af en toe nog contact met de vader van haar dochter. Hij werkt onregelmatig. Zo werkt hij 5 of 6 dagen en daarna is hij vier dagen vrij. Als hij vrij is haalt hij soms zijn dochter op en dan zorgt hij een aantal dagen voor haar. De dag dat haar ex-vriend moet werken, brengt hij zijn dochter weer terug bij Ayana. Dat is overigens niet wekelijks. Hij komt alleen als zijn vrije dagen in het weekend vallen. In de praktijk zorgt hij een keer per maand een weekend voor haar. Ayana brengt dus duidelijk het meeste tijd met haar door. Ze ervaart het als een opluchting als haar ex-vriend voor hun dochter kan zorgen, omdat ze dan tijd heeft voor andere activiteiten. Maar ook als haar dochter bij haar ex-vriend is, heeft ze nog geregeld contact:

*“Als ze met hem is dan bellen ze mij ook regelmatig. Dus dan heb ik op zich nog contact met haar. Het is niet zo van ik hoor helemaal niks van haar het hele weekend, en dan komt ze weer op zondag terug. Er is dan nog steeds contact wanneer ze bij hem is.”*

Traditionele opvattingen over zorgen voor kinderen Ayana vindt dat de rolverdeling “wel een beetje gelijk” verdeeld moet zijn. In haar ogen is het belangrijk dat vrouwen ook “gewoon hun eigen ding kunnen doen” en hun eigen geld moeten verdienen. In die zin zou het goed zijn als haar ex-vriend hun dochter vaker ophaalt en hij haar vaker naar school brengt. En als ze samen

met een man zou wonen, vindt ze het belangrijk dat het huishouden gelijk verdeeld wordt. Maar tegelijkertijd neemt ze een vrij traditionele houding aan door op te merken dat de zorg voor kinderen “natuurlijk” meer bij de vrouw ligt. Voor Ayana is het vanzelfsprekend dat het zorgen voor kinderen een taak is voor de moeder. Dat ‘hoort’ zo en moeders zijn er ook meer geschikt voor:

*“Ik vind wel dat de zorg voor de kinderen meer bij de vrouw ligt, omdat we de dragers zijn. Een man heeft vaak iets nodig en stelt steeds vragen: ‘Weet je waar dit ligt? Dat is met mijn dochter ook. Als ze huilt of zij dan niet kan slapen dan belt hij mij van ‘ja, kan je even met je kind praten, want ze wil niet slapen?’ (...) Moeders zijn zorgzamer en beschermend en ze hebben meer die band met het kind. Ik weet niet hoe ik dat moet uitleggen maar sowieso moeders zijn veel zorgzamer en meer beschermend. Vaders zeggen ‘ach ja wat kan er gebeuren’. Wij denken verder na.”*

Ayana vertelt dat de rolpatronen in haar thuisland traditioneel zijn. Mannen werken en vrouwen blijven thuis om te zorgen voor de kinderen en het huis. Hier is Ayana het niet mee eens. Ze vindt het belangrijk dat vrouwen ook een deel van het geld verdienen. Ze is hierin deels gevormd door de Nederlandse samenleving, maar ook door familieleden die binnen hun cultuur vooruitstrevend zijn. Haar tantes en nichten die nog in Oost-Afrika wonen, werken bijvoorbeeld wel.

## Zorgen voor dochter en het huishouden samen met haar moeder

Het huishouden doet ze samen met haar moeder. Ze doen allebei ongeveer de helft. Daar zijn geen discussies over geweest. Ayana en haar moeder zien allebei wat er moet gebeuren en nemen hun verantwoordelijkheid daarin. "Als ik zie dat het vies is in de keuken, maak ik het alvast schoon. Dan doet mijn moeder ondertussen de woonkamer. Het gaat gewoon vanzelf".

Haar dochter gaat sinds kort naar school. Voor die tijd ging ze vijf dagen in de week naar de opvang. Sinds enkele dagen ging ze nu naar de basisschool en buitenschoolse opvang. Ayana bracht haar naar de opvang en school en ging vervolgens aan de slag met haar studie en haalde haar aan het eind van de middag weer op. Als Ayana langer op haar eigen school moest blijven, haalde haar moeder haar dochter op.

## Rolpatronen tijdens de crisis

Tijdens de crisis is er volgens Ayana weinig veranderd. De rol van de vader van haar dochter is onveranderd. Ook in de crisis bleef zijn werk doorgaan en hij bleef in dezelfde frequentie zorgen voor zijn dochter. In het huishouden is er eveneens weinig veranderd in welke taken Ayana en haar moeder oppakken. Wel merkt ze dat ze meer kookt dan eerst om verveling tegen te gaan.

## Combineren van zorgen en studie ingewikkeld

De belangrijkste verandering was dat Ayana, haar moeder en dochter voortdurend thuis zaten. Hoewel iedereen het fijn vindt om tijd met elkaar door te brengen, maakt het wegvallen van opvangmogelijkheden het voor Ayana moeilijker om huiswerk te maken. Dankzij de aanwezigheid thuis van haar moeder kon ze wel af en toe op haar terugvallen. Soms ging haar moeder dan met haar dochter wandelen in het park zodat Ayana zich kon richten op haar schoolwerk. Ook was ze door het vele thuis zitten moe en had ze weinig energie.

## Geen stage kunnen lopen geeft stress

Ayana mocht in het begin van de crisis niet haar stageplek in het ziekenhuis op de kinderpoli doordat nieuwe patiënten zich niet meer konden aanmelden. "Dus dat betekende dat ik daar niets te doen had. En omdat ik stagiaire ben, zeiden ze tegen mij 'je leert hier niks'. Dus toen mocht ik thuisblijven." Later moest ook ander personeel thuisblijven. Dat ze thuis moest blijven kwam haar wel goed uit doordat haar dochter op een gegeven moment ook niet meer naar school mocht.

*"Toen kwam ook het nieuws van kindjes mogen ook niet naar school. Dus eigenlijk kwam dat voor mij wel een beetje goed uit. Niet echt heel erg, maar het hielp mij wel met haar dat ik even tijd had voor mijn kind zeg maar."*

Het thuis zitten en geen stage kunnen lopen gaf haar wel de nodige stress:

*"Ik zat wel heel erg met mijn examens, want ik had alles gepland met de examencommissie en ik was net een maandje begonnen met stagelopen. Dus ik was net aan het werk en ik moest meteen weer stoppen. Ik was bang dat ik het allemaal weer zou vergeten. (...) Die stress had te maken met mijn stage en het praktijkexamen. Ik kon ook niks doen. Ik belde wel heel vaak naar mijn stageplek, maar die zeiden tegen mij: 'ja, we kunnen je niet echt terugbrengen want dat mag niet van het management!'"*

## Dochter ondervindt weinig hinder van crisis

De eerste twee weken van de crisis logeerde ze met haar dochter bij haar tante. Die heeft ook kleine kinderen. Hierdoor kon de dochter van Ayana fijn spelen en daar genoot ze ook van. Later heeft ze ook nog met een vriendinnetje buiten in het park kunnen spelen. Haar dochter hoefde zich niet te vervelen tijdens de crisis en ervaart de crisissituatie als "leuk", maar soms miste ze haar vriendinnetjes wel.

## Thuisonderwijs verzorgen is stressvol

Hoewel Ayana sommige momenten wel als pittig ervaart, gaf de aanwezigheid van haar dochter thuis haar geen stress. "Ik heb geen last van stress gehad, we hadden het wel gewoon leuk met elkaar. Anders is ze meer met haar vriendinnetjes en nu moet ik haar meer bezighouden, maar ik vind het niet erg." Ze heeft wel meer waardering gekregen voor leerkrachten en medewerkers van kinder- en peuteropvang". Waar ze wel stress van kreeg, was het verzorgen van thuisonderwijs aan haar dochter:

*"Ik had contact opgenomen met haar school. Ze kreeg online huiswerk maar onze computer deed het niet zo goed dus toen heb ik via school een leenlaptop gekregen. Dus daar doet zij dan haar huiswerk op en dat is minimaal. Maximaal een uurtje eraan werken per dag. (...) Ik heb die eigenschappen niet die docenten hebben. Dat was een beetje stressvol, want ze moest wel huiswerk maken en dat vond ik wel een beetje lastig. Ik heb niet zoveel geduld om haar iets te leren. Ik ben er niet voor gemaakt om docent te zijn. Het lukte niet. Toen gingen we meer ABC-liedjes luisteren."*

## Belasting moeder

Sinds kort is er verandering in de situatie gekomen en mag ze drie dagen in de week weer naar haar stageplek in het ziekenhuis: op woensdag, donderdag en vrijdag. Haar dochter gaat sinds kort ook weer naar school, maar op het moment van interviewen alleen op maandag en woensdag. Donderdag en vrijdag blijft haar dochter thuis met haar moeder. Dat vindt ze een “lastige situatie”, omdat ze haar moeder niet te veel wil belasten. Ze heeft geen andere mensen in haar netwerk op wie ze kan terugvallen. Haar vriendinnen hebben het “ook allemaal druk, gaan naar school en hebben een druk leven, dus die kunnen niet voor mijn dochter zorgen”.

## Geen financiële stress, wel lichte zorgen voor toekomst

Ayana ervaart geen financiële stress, omdat corona geen invloed heeft op de hoogte van haar inkomsten. De crisis heeft namelijk geen invloed op haar studietoelagen en stagevergoeding. Wel heeft ze enige financiële onzekerheid en zorgen voor de toekomst, omdat ze haar studie bijna afgerond heeft en een baan moet vinden. Maar het blijft beperkt tot lichte zorgen, omdat er volgens haar een tekort is aan doktersassistenten. Ayana verwacht dan ook dat het haar gaat lukken om een passende baan te vinden. Dat neemt niet weg dat ze het wel spannend vindt, omdat het voor haar de eerste keer zal zijn dat ze solliciteert.

## Omgaan met negatieve emoties en stress

De stress die ze wel ervaart met betrekking tot het bieden van thuisonderwijs weet ze te beperken door de situatie te accepteren en rustig te blijven. Ze legt uit dat het overmacht is en kiest voor berusting. Concreet betekent het dat ze realistisch is in wat ze kan betekenen in de scholing van haar dochter. “Ik doe gewoon wat ik kan. Wat niet kan, dat geeft dan niet. Ik ga daar dan niet te veel over nadenken.” Ze gaat op een vergelijkbare manier om met de stress die ze ervaart met betrekking tot haar stage en opleiding. “Ik ga niet te veel stressen over dingen die ik niet kan veranderen, want uiteindelijk is dit iets van overmacht voor iedereen, deze situatie.”

Ayana ervaart over het algemeen niet veel stress door de coronacrisis. Ze past verschillende copingstrategieën toe die haar helpen om goed met de situatie om te gaan. Soms neemt ze tijd voor haarzelf en trekt ze zich terug in haar kamer. Ze zoekt naar afleiding door filmpjes te kijken en te koken. Verder zoekt Ayana soms telefonisch contact met vriendinnen. Dat helpt haar tegen gevoelens van eenzaamheid. Een vriendin vroeg ze om hulp hoe ze het beste om zou kunnen gaan met haar stage. Ze heeft hiervoor behulpzaam advies gekregen. Naast sociale steun en advies, vraagt ze in gebed ook hulp van God. Dat laatste doet ze echter niet meer dan anders. Bidden is voor haar een dagelijkse praktijk.

## Verwachtingen en wensen voor de toekomst

Ayana verwacht niet dat er veel veranderingen in haar situatie gaan ontstaan na de crisis. Ze gaat ex-vriend niet vragen om meer te zorgen voor hun dochter: “Ik zal dat niet doen. Dat kan ik hem niet vragen. Kijk als hij dat zelf zou willen, zou ik dat niet erg vinden, maar het is niet zo dat ik het hem ga vragen. Hij moet het echt zelf willen”. Verder vertelt ze dat ze nog niet precies weet hoeveel uren ze in de toekomst voor haar kind zorgt. Dat is vooral afhankelijk van hoeveel uur ze gaat werken.



## PORTRET 5: Een zwaarbelast gezin

Nisrine (41) en Amin (45) wonen in Rotterdam samen met hun zoon (16) en dochter (9). Ze zijn inmiddels bijna twintig jaar getrouwd. Het stel is geboren en opgegroeid in Iran en woont sinds zeven jaar in Nederland. Nisrine is fotograaf en illustrator en heeft in Iran de studie grafische vormgeving op hbo-niveau gevolgd. Amin werkt als ondernemer en freelance journalist. Daarnaast volgt hij een studie apothekersassistent en loopt hij in het kader van deze studie momenteel stage. Hij heeft internationaal recht aan de universiteit gestudeerd. Nisrine en Amin hebben ook samen een VOF-bedrijf, maar Amin beperkt zich op dit moment tot kleine opdrachten. Naast Iraanse roots hebben ze allebei ook roots in Azerbeidzjan.

### Rolpatronen voor de crisis

Amin loopt drie dagen in de week stage bij een apotheek en volgt een dag online lessen voor zijn studie. Sinds hij stageloopt is hij veel minder thuis dan voorheen. Hierdoor kan hij minder betekenen in het huishouden. Volgens hem deden hij en zijn vrouw voor zijn stageperiode allebei ongeveer de helft in het huishouden. Voor de coronacrisis uitbrak, verdiende Nisrine het grootste deel van het inkomen. Als zelfstandige ging het goed met haar bedrijf. Voor Amin gold dat hij minder verdiende, omdat hij stageliep.

Nisrine zegt dat zij en haar man allebei feministisch zijn. Amin noemt zichzelf eveneens een feminist en merkt in dit verband op dat hij graag meer thuis zou willen zijn zodat hij thuis kan werken, meer voor de kinderen kan zorgen en meer in het huishouden kan doen. Hij vindt het “niet erg” om het huishouden te doen, Nisrine heeft er wel een hekel aan. Als de (financiële) omstandigheden dit toelaten, dan zou hij hiervoor kiezen.

Amin vertelt dat hij “altijd stofzuigt”, want Nisrine heeft daar echt een “hekel” aan. Verder ruimt hij soms de was op en kookt hij als Nisrine voor een opdracht buitenshuis aan het werk is. Het opvouwen van de was doen ze soms samen. Nisrine stelt dat ze geen “vaste taken” heeft. Op de momenten dat Amin druk is vanwege tentamens dan doet Nisrine alles.

Het stel heeft weinig sociale steun in de omgeving. Ze hebben geen familie in Nederland. Nisrine en Amin hebben weliswaar veel vrienden en vriendinnen in Nederland, maar de vertrouwensband is niet sterk genoeg om allerlei problemen te kunnen delen. Amin merkt op dat ze “al zeven jaar helemaal alleen zijn en alles zelf doen”. Ook Nisrine vertelt dat “niemand mij komt helpen met oppassen op mijn kinderen of advies geven. We hebben altijd alles zelf gedaan. We onderzoeken alles zelf.” Het echtpaar maakt ook geen gebruik van formele opvangmogelijkheden en zorgt zelf voor de kinderen. Zorgen en problemen delen met hun ouders via telefonisch contact is ook geen optie.

*“Dat gaat niet. Als we onze problemen zouden delen, dan brengen we hen eigenlijk in een moeilijke situatie. Want ze zijn niet hier. Ze zijn dan bezorgd om ons” (Amin).*

Ook Nisrine doet dat liever niet:

*“Ze gaan zich dan zorgen maken. Als ik blij ben dan bel ik mijn ouders. Als ik verdrietig ben, ga ik niet bellen. Ik heb altijd een masker op als ik met mijn ouders praat. Ik ben altijd blij. Als wij bijvoorbeeld zouden zeggen ‘we hebben ruzie met onze kinderen’, dan is dat pijnlijk voor hen. Het is moeilijk en pijnlijk om te begrijpen. We kunnen niet altijd onze ervaringen delen. Het is beter dat we niet onze zorgen delen met onze ouders. Daarom willen we het altijd zelf doen en zelf oplossen” (Nisrine).*

Nisrine vertelt dat vrienden haar wel bellen over hun problemen en dan wil zij hen altijd steunen en helpen. Ze vindt het jammer dat ze zelf niemand heeft met wie ze haar problemen kan bespreken. In Iran had ze “twee echte vriendinnen” met wie ze “altijd samen was” en van wie ze wel steun en hulp kreeg. Deze vriendinnen wonen nu op afstand. Het geeft Nisrine het gevoel dat ze in Nederland “helemaal alleen is”.

### Rolpatronen tijdens de crisis

De crisis heeft een grote invloed op het werk van Nisrine. Ze vertelt dat ze vrijwel geen opdrachten meer krijgt. Amin zegt dat ook er binnen hun VOF-bedrijf nauwelijks opdrachten binnenkomen. Het idee was om dit jaar te groeien met dit bedrijf, maar “door corona is alles verpest”.

*“Voor de corona was ik echt goed bezig met zoveel opdrachten. Ik had bijna meer dan dertig workshops. Alles stond in mijn agenda, maar toen is alles gestopt” (Nisrine).*

### Financiële onzekerheden en beperkingen om te leren

Het zorgt voor veel financiële onzekerheid voor de toekomst. Amin legt uit dat er nog wel een buffer is voor een aantal maanden, maar het moet niet te lang aanhouden. Een ander probleem volgens Amin is zijn studie. Corona heeft hier ook een negatieve invloed op. Dat heeft volgens hem in de eerste plaats te maken met de taalbelemmering. Online lessen volgen is voor hem ingewikkelder. Op school kan hij het beter volgen, omdat hij daar “meer contact kan maken met collega’s en leraren”. In de tweede plaats staat Amin ook veel onder druk. Hij ervaart stress en dat maakt het moeilijker om zich te focussen. Amin heeft minder tijd om de opdrachten te maken en zich voor te bereiden op toetsen en examens.

### Veranderingen in rolpatronen

De terugloop in opdrachten en de aanwezigheid van kinderen thuis in de eerste fase van de crisis heeft er verder voor gezorgd dat Nisrine in deze periode veel meer bezig is met zorgen en huishouden. Waar zij voor de crisis 25 procent buitenshuis aan het werk was, 30 procent thuis aan het werk was en de overige tijd voor de kinderen zorgde, is dat nu sterk veranderd.

*“Bijna 90% ben ik thuis bezig met de kinderen en het huishouden en 10% ben ik bezig met mijn eigen werk” (Nisrine).*

De aanwezigheid van haar kinderen maakt dat ze nauwelijks tijd heeft om proactief te zoeken naar nieuwe opdrachten. Nisrine noemt het ook “lastig” dat ze nu “zoveel aan het huishouden moet doen” en dat ze meer tijd hieraan kwijt is dan aan werk. Nisrine houdt niet van thuisblijven, koken en opruimen. De situatie maakt ook dat ze minder energie heeft om te werken, terwijl ze normaal juist veel voldoening uit haar werk haalt.

*“Dat is niet leuk voor mij. Nu wonen wij in Rotterdam, soms werkte ik in Amsterdam. Op een andere dag werkte ik in Den Haag. In één maand werkte ik in drie steden. Ik was blij. Soms werkte ik tot 21:00 in de avond en dan had ik nog steeds energie. Maar nu werk ik thuis en ik heb geen energie” (Nisrine).*

Doordat de stage van Amin bij de apotheek wel werd voortgezet was hij in tegenstelling tot Nisrine net als voor de crisis drie dagen buitenshuis aan het werk in de apotheek. Sinds de crisis merkt Amin dat hij minder kan doen in het huishouden. Na zijn stage heeft hij “geen energie” om nog actief te zijn in het huishouden. Toch probeert hij ook op die momenten nog te zoeken naar manieren om bij te dragen:

*“Ik kan nog snel even iets kleins doen, opruimen of stofzuigen. Of bijvoorbeeld even koken. Na het werken ga ik ook boodschappen doen. Als je dan thuiskomt, heb je geen energie meer. Als ik een klein beetje energie heb, vraag ik aan mijn dochter of ik opdrachten moet nakijken en haar kan helpen” (Amin).*

### Meer huishoudelijk werk door aanwezigheid kinderen

Amin noemt het opruimen “eigenlijk het moeilijkste”, “heel veel werk” en “echt zwaar”. Doordat de kinderen steeds thuis zijn, zijn hij en zijn vrouw voortdurend bezig met opruimen van de “rommel” van hun kinderen. Amin vertelt dat hij vier keer per dag opruimt. Soms blijft het huishouden liggen. Dat is als het echtpaar te weinig energie heeft om op te ruimen. De voortdurende aanwezigheid van de kinderen thuis bezorgt hen ook in andere opzichten meer huishoudelijk werk dan voor de crisis. Zo wordt er op sommige dagen wel drie keer de stofzuiger gepakt om schoon te maken. Ook worden er meer boodschappen in huis gehaald. Amin is erachter gekomen dat er maandelijks ongeveer tweehonderd euro meer wordt uitgegeven aan eten. Amin is in vergelijking tot voor de crisis vaker boodschappen gaan halen dan Nisrine. Nisrine legt uit dat ze het voor de crisis vaker samen haalden, maar door corona heeft ze met name in het begin wat angst ontwikkeld om naar buiten te gaan.

## Thuisonderwijs ingewikkeld en stressvol

De zoon van Nisrine en Amin kan mede door zijn oudere leeftijd zelfstandig aan de slag met zijn huiswerk. Voor hun dochter ligt dat anders. Zij heeft ondersteuning nodig bij het thuisonderwijs. Die ondersteuning ervaart Nisrine als ingewikkeld, zwaar en stressvol. Aangezien Nisrine nog bezig is de Nederlandse taal te leren, is het helpen met huiswerk extra ingewikkeld en kost het veel tijd. Daardoor wordt het voor haar dochter ook “saai” en is ze soms ongeduldig en gefrustreerd dat haar moeder haar niet sneller kan helpen. Nisrine is bijna elke dag bezig met haar dochters huiswerk. Ze ervaart de situatie als “pijnlijk” en geeft aan dat ze zich “een beetje schaamt” dat ze haar dochter niet altijd goed kan helpen. De enorme tijdsinvestering in thuisonderwijs – en ook de tijd die Nisrine meer dan vroeger besteedt aan het huishouden – gaat bovendien ook ten koste van de tijd die Nisrine kan doorbrengen met haar dochter om samen te spelen en te ontspannen.

*“We hebben niet de tijd om samen een film te kijken of echt samen gezellige spelletjes te doen. Mijn dochter wil liever dat ik met haar speel, maar ik heb geen energie. Wij moeten ook ‘leuke’ tijd geven aan de kinderen en niet alleen maar helpen bij het huiswerk. Dat is lastig” (Nisrine).*

Soms kan Amin helpen met huiswerk. Volgens Nisrine kan hij zijn dochter beter helpen. Dat neemt niet weg dat het ook voor Amin ingewikkeld is. Opdrachten zijn soms onduidelijk. Ze kwamen er op een gegeven moment ook achter in het online systeem dat hun dochter veel opdrachten heeft gemist en alsnog moest inhalen. Hierdoor moesten ze nog meer tijd besteden aan het huiswerk. Hun zoon heeft weinig tijd om zijn zus te helpen met huiswerk aangezien hij ook zelf schoolwerk heeft, maar soms vindt hij toch tijd om haar te helpen. Amin noemt het “een hele moeilijke tijd” en zegt dat het beter gaat sinds hun dochter sinds kort weer twee dagen naar school mag.

## Situatie soms ingewikkeld voor de kinderen

Voor de kinderen is de nieuwe situatie soms ook ingewikkeld. Volgens Amin is het “moeilijk” voor hen dat ze geen contact hebben met vrienden. Met name hun dochter vindt het moeilijk om de situatie te begrijpen en te accepteren en “klaagt” dat ze alleen is. Er ontstaan geregeld strijdpunten met haar, bijvoorbeeld over het maken van huiswerk en op tijd naar bed gaan. Bij hun zoon is er volgens beiden niet of nauwelijks strijd.

*“Ze zit eigenlijk de hele dag achter de computer. Als ik er wat van zeg, dan zegt ze dat ze bezig is met huiswerk, maar ze is maar eventjes bezig met huiswerk. Ze is veel met vriendinnen aan het chatten. Wij kunnen niet een goed plan voor haar maken. Dat is een beetje moeilijk. Voor mijn zoon is het anders. Hij weet goed hoeveel tijd hij moet studeren en wanneer hij tijd kan besteden aan vrienden. Wij hebben echt het niet zo moeilijk met mijn zoon. Maar we hebben het wel moeilijk met mijn dochter. Vroeger kon ze vroeg op staan. Nu ligt ze echt tot 12:00u in bed” (Amin).*

Ook Nisrine benoemt deze problemen:

*“Ik heb echt problemen met mijn dochter, vooral rond slapen. Vroeger kon zij op tijd slapen, maar nu hebben we altijd discussie met haar. Het kost zoveel energie. Vroeger ging ze dan echt wel na het eten naar bed, maar dat is nu helemaal anders” (Nisrine).*

De strijd met hun dochter leidt tot stress bij de ouders en leidt een enkele keer ook tot onderlinge ruzies, terwijl ze voor de coronacrisis nooit ruzie hadden.

*“Wij hebben echt weinig discussie en ruzie in dit huis, meestal is het helemaal rustig. Maar door de corona wel. Een grote ruzie hadden we door mijn dochter. We krijgen stress door haar” (Nisrine).*

Discussies naar aanleiding van hun dochter hebben onder meer betrekking op vasthouden aan regels of daar soms van afwijken, omdat de coronacrisis voor de kinderen al moeilijk genoeg is. Waar Amin soms de neiging heeft om zijn dochter haar zin te geven, vindt Nisrine het belangrijk om regels consequent toe te passen.

*“Tijdens corona vindt hij dat we wat minder aan de regels moeten houden. Als de kinderen tot elf uur op willen blijven, maakt dat niet uit” (Nisrine).*

Amin probeert op deze manier de negatieve situatie te compenseren.

*“Nu kunnen ze niet buiten spelen en moeten ze thuis zitten. Als wij regels geven aan onze kinderen moeten we zelf ook onze tijd besteden aan hen. Als wij geen tijd hebben en alleen regels geven is er geen balans. Dan staat het kind onder druk” (Amin).*

Soms ontstaan er ook ruzies tussen hun kinderen. Maar het echtpaar ziet ook positieve ontwikkelingen. Zo helpt hun zoon zijn zus met haar huiswerk en geeft haar allerlei positieve adviezen. Hij legt bijvoorbeeld aan haar uit waarom ze door corona niet naar buiten mag.



Hun dochter wordt hier rustig van. Na een goed gesprek met zijn ouders heeft hij ook aan haar verteld dat het belangrijk is om hun ouders te helpen in huis. Inmiddels is er weinig discussie over “wie wat moet doen” in het huis en is er een “goede samenwerking”. De kinderen ruimen bijvoorbeeld hun slaapkamer op en maken het ook schoon. Ook vertelt Nisrine dat haar kinderen helpen met het opruimen van de keuken en met koken. Dit laatste vindt ze “echt gezellig”. Nisrine stelt dat de hulp van haar kinderen in huis een belangrijke verandering is, want voor de coronacrisis hielpen zij niet of nauwelijks. Ze geniet ervan hoe haar kinderen zelfstandiger zijn geworden.

### Vraagverlegenheid

Nisrine en Amin vinden niet dat ze een geïsoleerd gezin zijn geworden door de coronacrisis. Ze hebben veel sociale contacten, maar hebben nog geen hechte vriendschappen kunnen opbouwen. Het echtpaar heeft een bepaalde vraagverlegenheid als het aankomt op het inschakelen van hulp van anderen. Ze zijn gewend om “de eigen problemen zelf op te lossen” en vinden het “niet makkelijk” om iemand te vragen. Nisrine en Amin schatten wel in dat er in geval van nood – bijvoorbeeld bij ziekte – wel mensen zijn die hen zouden kunnen helpen. Wat ze echter vooral missen zijn mensen die ze persoonlijke verhalen en problemen kunnen toevertrouwen. Amin noemt het “moeilijk” om met andere mensen over hun problemen te praten.

### Weinig tijd voor ontspanning en gezondheidsklachten

Amin en Nisrine hebben nauwelijks tijd voor zichzelf. Vooral Nisrine geeft aan dat ze hier last van heeft. Voor de crisis was er tijd voor vriendinnen, sport en andere ontspannende activiteiten. Nu is ze “elke dag de hele dag bezig en dat begint al om 6.30 vroeg in de ochtend.” De combinatie drukte, stress en gebrek aan energie om te werken zorgt bij Nisrine ook voor gezondheidsklachten.

*“Ik heb bijna elke dag klachten, hoge bloeddruk en hoofdpijn. Voor de coronacrisis kon ik bijna elke dag een uurtje sporten. Nu kan ik hooguit soms 10 minuten bewegen. Hierdoor word ik ook een beetje dik.”*

**(Nisrine)**

Ook haar welzijn leidt eronder. Ze voelt zich gespannen door het huishouden en de noodzaak om thuis te werken. Ze krijgt geen energie van het vele huishoudelijke werk en heeft weinig tot geen momenten om zich op te laden. Ze merkt dat ze hierdoor een minder geduldige moeder is geworden. Ook is ze bezorgd over haar ouders in Iran.

Zij hebben Alzheimer en ze is bang dat ze besmet raken. Nisrine belt dagelijks met haar ouders om te vragen hoe het met hen gaat.

Nisrine denkt dat zij en Amin het zwaarder hebben dan veel andere mensen, doordat ze relatieve nieuwkomers zijn. Ze moeten nog hun leven opbouwen. Daardoor kost werk, de opvoeding van de kinderen en hun school en de opleiding van Amin extra energie. Nisrine legt uit dat ook gesprekken veel energie vragen. Het vergt veel van haar om goed te luisteren en het ook te begrijpen. Ze denkt dat ze hier ook hoofdpijn van krijgt.

### Omgaan met stress en spanningen

Nisrine probeert de stress en spanningen te verminderen door afleiding en ontspanning te zoeken. Dit doet ze door te tekenen en naar muziek te luisteren. Ook helpt het om te praten met Amin. Daar wordt ze rustig van. Amin zoekt ook ontspanning en doet dat door een boek te lezen of te beluisteren. Verder proberen ze allebei positief te denken. Dat doet het echtpaar door veel met elkaar te praten, onder meer over hun kinderen en wat hun dromen zijn. Maar ook over hun eigen toekomstdromen en ambities. Tot slot probeert Nisrine de nieuwe situatie met teruglopende opdrachten te accepteren, zonder hierin te berusten. Ze blijft hoopvol voor de toekomst.

### Rolpatronen na de crisis

Amin zou in de toekomst graag een grotere rol willen hebben in het zorgen voor de kinderen en in het huishouden. Hij vindt het belangrijk om zijn zoon te ondersteunen en te helpen zijn dromen waar te maken en hem te helpen bij het selecteren van een passende opleiding. Daarnaast benadrukt hij dat ook zijn dochter veel tijd en aandacht nodig heeft. Het echtpaar vindt het belangrijk om de kinderen ook te activeren om te blijven helpen in het huishouden zodat zij zich ontwikkelen tot zelfstandige mensen. Amin noemt bijvoorbeeld dat hun dochter over een jaar zelfstandig boodschappen zou moeten kunnen halen. Nisrine hoopt dat alle vier gezinsleden het huishouden in de toekomst als een verantwoordelijkheid zien. Ze hoopt verder dat ze weer terug kunnen naar de situatie van voor de crisis waarin zij geregeld buitenshuis kon werken en zich minder hoeft te storten op het huishouden.

Amin en Nisrine zijn verder allebei ambitieus. Amin vertelt dat ze “grote plannen” hebben. Ze willen succesvolle ondernemers worden. Daarnaast wil Amin graag na de afronding van zijn diploma een vaste baan vinden. Hij heeft goede hoop dat dit ook gaat lukken en verwacht een “mooie toekomst”.



## PORTRET 6: Een traditioneel gezin

Peter (41) en Hannah (37) zijn 11,5 jaar getrouwd en hebben samen vier kinderen: een jongen van 1,5, een jongen van 5 en twee meisjes van 7 en 9. Het gezin woont in Apeldoorn. Hannah heeft een mbo-opleiding gedaan en heeft een vaste baan in de zorg. Peter heeft een hbo-studie afgerond en is als rijksambtenaar eveneens in vaste dienst.

### Rolverdeling voor de crisis

Voor de coronacrisis zijn de rolpatronen binnen dit gezin duidelijk verdeeld en is er sprake van een traditionele rolverdeling. Hannah noemt Peter expliciet de “kostwinner”. Hij verdient met zijn fulltimeaanstelling van 36 uur het grootste deel van het inkomen, terwijl Hannah een parttimebaan van 8 uur heeft. Hannah is steeds minder gaan werken naarmate het aantal kinderen toenam:

*“Hoe meer kinderen we kregen, hoe minder ik ben gaan werken. Bij de oudste werkte ik 24 uur en dat werd bij de tweede 16 uur. En bij de derde probeerde ik het met 16 uur maar toen ging ik echt gigantisch de mist in. Dat werd hem niet. Dus toen ben ik teruggegaan naar 8 uur”. (Hannah)*

Peter kon op doordeweekse dagen duidelijk minder betekenen in de opvoeding en in het huishouden dan Hannah. Hij werkte 5 dagen in de week waarvan anderhalve dag thuis. Op de andere dagen vertrok Peter geregeld vroeg van huis en was hij pas weer rond etenstijd thuis. Hannah werkt sinds twee jaar alleen nog maar vanuit huis. Ze verdeelde haar werk over twee doordeweekse dagen en soms werkte ze ook in de avonden.

### Structuur en regelmaat

Het gezin kenmerkte zich door een zekere structuur en regelmaat. Zo vertelt Hannah hoe ze bijvoorbeeld elke maandag na het wakker worden gelijk de wasmachine aanzette, dan de kinderen verzorgde, klaarmaakte en naar school bracht om vervolgens thuis te starten met de “vervelendste dingen: de badkamer en het toilet schoonmaken”. Daarna dronk Hannah een kop koffie. Ondertussen liep haar jongste zoon van anderhalf de hele dag om haar heen. Tussen de bedrijven door wierp ze ook een blik op haar werkmail, probeerde ze voor haarzelf op een rij te krijgen wat er die week moest gebeuren om op basis daarvan een planning op te stellen. Om 12.00 uur nam ze de tijd om te lunchen met haar zoon waarna hij toe was aan zijn middagslaapje. Dat gaf Hannah de mogelijkheid om e-mails te beantwoorden en werk-gerelateerde telefoontjes te plegen. Later in de middag haalde ze haar kinderen van school.

### Opvoeding in “eigen beheer”

Er werd geen gebruik gemaakt van opvang bij opa’s en oma’s, die overigens in goede gezondheid verkeren en geen mantelzorg nodig hebben. Ook van opvangmogelijkheden bij een kinderopvang heeft het gezin nooit gebruik gemaakt. Hannah geeft hiervoor twee redenen. In de eerste plaats houdt ze de opvoeding graag in “eigen beheer”, omdat het bij een kinderopvang vooraf niet duidelijk is welke mensen betrokken zijn rondom de opvoeding van haar kinderen en welke opvoedingsstijl zij hanteren. In de tweede plaats legt ze uit dat ze hierin ook gevormd is door haar christelijke opvoeding:

*“Het komt ook door het christelijke gedachtenperspectief. Dat is mij wel altijd zo bijgebracht. Ik vind niet per se dat het zo moet, maar het is wel iets dat mij met de paplepel is ingegoten van zo hoort het. Nou sta ik daar niet altijd zo achter, maar sommige dingen blijven je toch altijd wel achtervolgen zoals het calvinistische gedachtegoed, ten minste bij mij wel. Ik vind het wel prima.” (Hannah)*

Bovendien vindt Hannah het fijn om thuis te zijn. Haar prioriteit ligt bij het gezin. Sinds ze met de geboorte van haar derde kind ook minder is gaan werken, geeft het haar de mogelijkheid om met andere mensen contact te hebben, actief te zijn op de school van haar kinderen en betekenisvol te zijn voor de kerk.

### **Veranderende mogelijkheden rondom ouderschapsverlof**

De rolpatronen in het gezin zijn “vanzelf” ontstaan en gegroeid. Hierover is geen discussie, strijd of onderhandeling aan vooraf gegaan. Peter heeft overigens niet altijd alle doordeweekse dagen gewerkt. Tot een jaar of twee geleden heeft Peter ouderschapsverlof gehad. Dat was in die jaren aantrekkelijk, omdat hij daar financieel niet veel voor hoefde in te leveren. Peter was dan een dag in de week thuis. Hannah was op die dagen niet thuis maar aan het werk op kantoor. Ondertussen zorgde Peter voor de kinderen, kookte hij het avondeten en deed hij het huishouden. Rondom de komst van het vierde kind besloten Peter en Hannah om te stoppen met het ouderschapsverlof. Financieel was het minder aantrekkelijk geworden. Doordat Peter de ene week soms wat meer werkt, kan hij de week erna wat meer thuis zijn. Zij vindt dat hij “ruim aanwezig” is thuis en genoeg tijd heeft om met de kinderen “leuke dingen” te doen. Peter legt in dit verband uit dat hij op de avonden dat Hannah werkte zelf ook geregeld werkte. Deze overuren compenseerde hij door een dag vrij te nemen in de week:

*“Als ik dan een lange dag had gemaakt, bijvoorbeeld omdat ik ‘s maandags naar Tilburg of ergens ver weg moest, en Hannah dan ‘s avonds ging werken, dan ging ik ook nog even naar boven om te werken. Waarom zou ik dan op de bank gaan zitten, terwijl Hannah nog aan het werk is? Dan werkte ik zo’n 14 uur op een maandag. En op dinsdag nog een keer tien uur, dan hoef je je de rest van de week geen zorgen meer te maken of je je uren wel maakt. Of ik was daardoor zelfs op vrijdag vrij, omdat je werk voor die week echt klaar was”. (Peter)*

Waar Peter nog een dag in de week kookte toen hij ouderschapsverlof kon opnemen, kookte Hannah de laatste jaren altijd behalve als er pannenkoeken gemaakt moesten worden.

### **Rolverdeling tijdens de crisis**

De coronacrisis heeft enkele veranderingen teweeggebracht in de rolverdeling in het gezin. Zo heeft Hannah in de zorg in de eerste vier weken van de coronacrisis haar werkuren verdubbeld: van 8 naar 16 uur. Peter werkte alleen nog maar thuis en moest daarnaast meer tijd met de kinderen doorbrengen vanwege de uitbreiding in uren van Hannah. Hoewel hij er niet bewust mee bezig was, heeft hij een grotere rol in de opvoeding gekregen doordat hij beduidend meer tijd doorbracht met zijn kinderen. Peter probeerde ondertussen zijn werkuren zoveel mogelijk te maken door extra vroeg op te staan en direct te beginnen met werken. In de eerste twee weken werkte hij alle avonden door tot laat in de avond. Verder kwam Peter al vrij snel tot de conclusie dat het werk van Hannah voorrang heeft, omdat zij een vitaal beroep heeft.

*“Toen heb ik gewoon gezegd: ga jij eerst. Jij moet gewoon je cruciale werk af hebben. Wat nu moet gebeuren dat moet je eerst doen voordat ik aan de slag ga in principe”. (Peter)*

### **Begripvolle werkgevers**

Peter kreeg van zijn werkgever begrip voor het feit dat zijn vrouw een vitaal beroep uitoefent en meer moest werken waardoor hij zelf minder uren kon maken. Na twee weken kreeg hij, door een nieuwe regeling van de rijksoverheid, de mogelijkheid om bijzonder verlof op te nemen en maakte hier dankbaar gebruik van. De situatie leidde ertoe dat Peter in de eerste zeven weken dat de kinderen thuis waren bijna elke werkweek minder uren heeft gemaakt; meerdere keren was dat ongeveer een dag minder dan normaal. Het gaf hem rust, omdat hij daardoor de werkuren in de avond kon laten vallen. Werk blijft liggen, maar daar is begrip voor omdat collega’s weten dat er noodgedwongen tijd doorgebracht wordt met de kinderen.

Ook Hannah voelde steun en begrip van haar werkgever. In haar geval had deze steun betrekking op begrip voor de situatie voor de aanwezigheid van kinderen op de achtergrond op momenten dat er telefonisch contact was en dat er begrip is voor de tijdstippen waarop ze werkt. “Er werd gelijk gewoon gezegd: ‘we realiseren ons ook dat niet alles mogelijk is, en geef dat ook duidelijk aan’”. Ook werd er tijdens team overleggen gepolst hoe het met iedereen ging en in hoeverre medewerkers erin slaagden het werk te combineren met de thuissituatie. De steun van hun werkgevers en de verlofregeling gaf hen beiden rust. Waar het initiatief tot het bieden van steun bij Hannah bij de werkgever lag, heeft Peter bij zijn werkgever zelf initiatief genomen om de knelpunten te bespreken in de hoop zo formele steun te vinden.

## Geen discussie, strijd of ruzie over nieuwe rolverdeling

Ook aan deze nieuwe rolverdeling zijn geen discussies, strijd of ruzie voorafgegaan. Beide partners laten weten dat de rolverdeling min of meer “vanzelf” tot stand kwam. Alleen in het begin is er overleg geweest wie wanneer werkt. Het gemak waarmee de taakverdeling tot stand kwam heeft te maken met het gegeven dat Hannah graag bezig is in huis en er belang aan hecht om een grote rol in de opvoeding te spelen. Daarnaast biedt de voltijd baan van Peter in de beleving van beide partners weinig ruimte om de taken anders te verdelen. Hannah stelt zich hierin begripvol op en andersom hield Peter in de eerste weken rekening met Hannah dat haar werkzaamheden voorrang hebben op zijn werk, omdat ze een vitaal beroep heeft. Verder heeft de eerdergenoemde begripvolle houding van de werkgevers geholpen in het omgaan met de uitdagingen die de crisis aan het gezin stelde.

## Combinatiestress

De nieuwe situatie ging in de eerste weken van de crisis gepaard met combinatiestress bij zowel Peter als Hannah. De stress van Peter lag in het combineren van werk en zorg voor de kinderen. Waar hij voor de crisis alleen “zorgstress” had aan het einde van de middag, is deze nu op verschillende momenten van de dag aanwezig. Hij noemt met name de eerste weken “pittig” en had het gevoel dat hij het laat doorwerken in de avond niet lang kon volhouden: “Op zich ben ik wel een avondmens dus kan ik wel lang doorgaan, maar de boog staat niet altijd gespannen en je gaat steeds later naar bed.” Hij vertelt dat hij geen rustmomenten meer had. De werkdruk was in deze periode hoog, omdat hij minder tijd had dan voorheen en wel verschillende deadlines had. Het doorwerken in de avonden kwam voort uit stress, omdat hij bezorgd was dat hij onvoldoende uren zou maken.

Ondertussen vroeg vooral zijn zoon van vijf jaar veel aandacht. Terwijl de oudste twee kinderen in hun kamers werkten aan hun huiswerk en alleen vragen stelden als ze ergens niet uitkwamen, beleefde hun jongere broertje de situatie heel anders. Hij vond het huiswerk van school niet leuk, verveelde zich enorm en miste zijn vriendjes. Zoals Peter het beeldend verwoordt: “Hij loopt gewoon een beetje met zijn ziel onder zijn arm, omdat hij gewoon niks te doen heeft.” Gaandeweg heeft Peter wel een manier gevonden om zijn zoon meer tevreden te stellen. Zo brengt hij de nodige tijd met hem door; samen spelen ze met lego en klussen ze in de tuin.

*“Wat we hebben gemerkt is dat als ik dus inderdaad tot een uur of 10 heb gewerkt en dan na de koffie tot een uur of twaalf wat tijd met hem doorbreng, dan kan hij zichzelf daarna ook beter vermaken, omdat hij dan even zijn aandacht heeft gehad. Dat is wat we nu de afgelopen week hebben geprobeerd, om dus na de koffie eerst met hem aan de slag te gaan tot de lunch of nog even na de lunch door” (Peter)*

Hannah op haar beurt baalde eveneens van de combinatiestress die ze ervaart doordat ze meer werkuren moest zien te combineren met de zorg voor vier kinderen, waaronder ook taken rondom het thuisonderwijs. Ze vertelt dat ze in het begin een gevoel had van “complete controleverlies” en omschrijft deze beginperiode als een kwestie van “overleven”. Net als Peter vertelt ze dat ze haar rustmomenten mist waarin ze tijd voor haarzelf heeft. De combinatiestress heeft enerzijds te maken met het moeten combineren van verschillende rollen, maar heeft anderzijds ook te maken met de onrust, onduidelijkheid en nieuwe uitdagingen bij het invullen van deze rollen. Zo vertelt ze dat “alles op zijn kop stond” op het werk in de zorg, “iedereen was aan het zoeken hoe en wat” er moest gebeuren.

Ondertussen was ze thuis ook zoekende naar haar nieuwe rol en taken in het gezin. “Volkomen uit het niets bleven de kinderen ineens thuis” en “heb je gewoon de hele dag de kinderen om je heen, die nog een leeftijd hebben dat ze begeleiding nodig hebben”. Soms ontstonden er spanningen en ruzies tussen de kinderen en dat stelde Hannah ook voor de nodige uitdagingen. Met de constante aanwezigheid van kinderen in huis veranderde de dagelijkse structuur in haar beleving in sterke mate.

In de verdeling van het huishouden was er niet veel veranderd, waardoor de combinatiedrukke voor Hannah zich nog meer opstapelde. Tot haar frustratie bleef het schoonmaken in huis vaker liggen dan normaal. In onderstaand citaat wordt duidelijk dat de combinatiedrukke diep ingreep op haar leven en resulteerde in stress en verschillende negatieve emoties.

“Nu gebeurt het schoonmaken wel eens 2 of 3 weken niet. Dat levert mij heel soms stress op. Dan denk ik: het moet overal hygiënisch zijn, maar ik kom zelf niet toe thuis aan alle normale dingen, door alle vragen van kinderen die binnenkomen, appjes van school die je moet beantwoorden, al het begeleidend materiaal van school dat je moet verwerken naar de kinderen toe, of vragen van de kinderen waar je school voor nodig hebt. Al die vragen en opdrachten komen de hele dag door binnen. (...) Vooral in het weekend loop je tegen het huishouden aan. Dan zit je op de bank en dan zie je een enorme stofwolk of een raam waar je amper meer door heen kan kijken. Dan denk ik: weer niet aan toe gekomen! (...) Ik raak ook mijn gevoel van controle kwijt over mijn huishouden en over hoe we leven. Daar werd ik in het begin soms wel onrustig van. (...) Ik zei: hoe moet het nou allemaal, ik weet het gewoon niet! (...) Ik voelde mij gewoon heel onrustig, dat ik niet wist waar het heen ging (...) Dat verlies van controle geeft dus wel eens frustratie. Ik kan dan ook wel behoorlijk uit mijn slof schieten om helemaal niks. Daar mogen dan meerde gezinsleden van meegenieten. Dat is niet altijd wenselijk. Nu wordt dat echt weer minder. In het begin had ik het echt nog sterk. Dan was ik echt aan het zoeken en was ik echt grip op heel mijn leven kwijt.” (Hannah)

### Beperkte veranderingen in rolverdeling in het huishouden

Peter schat in dat hij misschien wel iets meer doet in het huishouden dan voor de crisis, doordat hij meer uren thuis is. Hij neemt daarbij geen nieuwe taken op zich, maar de taken die hij voorheen al uitvoerde doet hij nu vaker.

“Het is niet zo dat ik nu de toiletten schoonmaak, dus in die zin is die rolverdeling gelijk gebleven. Je doet misschien wat vaker de taken die je ervoor ook al deed, omdat je thuis bent. (...) Als ik op zaterdag thuis zou zijn, dan zou ik ook diezelfde vaatwasser meepakken (...) In principe doet Hannah bijna het hele huishouden (...) Er ligt nog genoeg in huis met klussen die ik doe. (...) De boodschappen deed ik eerder ook al regelmatig en dat is zo gebleven (...) Voor de rest help je natuurlijk gewoon met tafeldekken, dat soort dingen. Vroeger was ik om kwart voor 6 thuis en soms om 6 uur thuis en dan zaten ze dan soms al te eten. Dan kan je daar dan niet meer mee helpen met tafel dekken. Nu ruim ik de vaatwasser in tussen de middag. Dat soort kleine dingetjes, dat gaat gewoon vanzelf, dan pak je dat mee op omdat je thuis bent. Kinderen naar bed brengen dat doen we meestal ook samen wel, al hoewel ik dat de laatste tijd wel iets vaker doe. Dan doet Hannah de afwas weer. Op zich is die rolverdeling wel gelijk gebleven.” (Peter)

Hannah ervaart zelf helemaal geen verandering in het huishouden, maar rechtvaardigt dit met het argument dat Peter voltijd werkt en dat zij zelf graag bezig is. Bovendien spreekt ze haar waardering uit over hem vanwege de steun die ze van hem krijgt als het gaat om de zorg voor de kinderen. Ook legt ze uit dat zijn aanwezigheid thuis prettig is, omdat het haar de mogelijkheid geeft om Peter erbij te betrekken als zich moeilijke situaties zich voordoen met de kinderen.

“In het huishouden is niks veranderd eigenlijk. Daar vraag ik ook helemaal niet om. En in principe moet Peter nog steeds de volledige werkweek werken, dus is het nog steeds normaal dat hij in wezen hele dagen boven zit. Voor de begeleiding naar de kinderen toe, kan ik hem goed om hulp vragen. En dat doet hij dan ook graag (...) Het geeft mij echt heel veel rust dat als het tot een ontploffing komt met de kinderen, dat ik dan even bij Peter kan aankloppen ” (Hannah).

### Crisis levert gezin ook voordelen op

De coronacrisis levert het gezin niet alleen zorgen, drukte en stress op. Hannah legt bijvoorbeeld uit dat ze haar gebruikelijke rustmomenten weliswaar mist, maar ze heeft gaandeweg geleerd dat er op andere delen van de dag mogelijkheden voor rustmomenten zijn. In plaats van om in de ochtend even te zitten en koffie te drinken, deed ze dat nu in de middag bij mooi weer als haar kinderen in de tuin speelden. Voor de coronacrisis was ze niet in de gelegenheid om op zo'n tijdstip rust te nemen, onder meer omdat ze dan de kinderen van school moest halen. Een andere positieve ontwikkeling is dat de kinderen weliswaar ruzie maken en frustraties uiten, maar zij hebben ook geleerd om hier mee om te gaan. Doordat de gezinsleden meer op elkaar zijn aangewezen, zijn de banden versterkt. Er is meer onderling begrip en er zijn betere omgangsvormen ontstaan. De kinderen zoeken elkaar meer op en hebben elkaar nodig. Genoemd wordt dat de oudste dochter vaker dan voorheen probeert te helpen in het huishouden. Een ander voordeel van de coronacrisis is dat de sfeer rondom het eten gemoedelijker is. Er hoeft niet snel en gehaast gegeten te worden, want iedereen blijft thuis. Die ontspanning en rust groeide gaandeweg ook in de manier van opvoeden:

*“De toon die je aan het begin van de dag zet, daar ben ik inmiddels wel achter, die kan de hele dag de boventoon blijven voeren. Onze zoon van 5 is qua gedrag echt wel een heel ander figuurtje dan onze meiden, waarbij toch wel meer vanzelf ging. Daar stoeien we alle twee wel een beetje mee, Peter en ik. Is hij bijzonder? Nee volgens mij niet, het is gewoon een jongen. En daar moeten we mee leren dealen. Ik kan er wel de hele tijd kort bovenop gaan zitten, maar daar wordt het helemaal niet leuker op. Nu geef ik hem meer ruimte. Terwijl normaal, als je heel kort de tijd hebt, dan ben ik nog wel iemand van ‘en nu stoppen, we slaan elkaar niet, klaar!’, bijvoorbeeld. Maar ja, waarom is iemand gaan slaan? Daar kan wel een heel verhaal aan vooraf gaan natuurlijk. Dat zie je nu ook meer. (...) Je komt er dan ook achter, in de loop van de dag, dat je er ook op terug kan komen: vanmorgen hebben we dat besproken, wat hebben we afgesproken? En dan is die afspraak leidend. Dat ben ik niet meer de leidende, we hebben die afspraak.” (Hannah)*

Hoewel ze het altijd al belangrijk heeft gevonden, is ze in de eerste periode van de crisis de opvoeding van haar kinderen belangrijker gaan vinden:

*“Je voelt nu meer de verantwoordelijkheid. Als ze nu naar school zouden gaan dan voedt de juf ze op. En als ze bij een vriendinnetje gaan spelen, krijgen ze weer iets anders mee. Wat ze nu meekrijgen is alleen vanuit huis. Ik ben mij er wel van bewust geworden dat ze later weer naar school gaan. Ze zijn een paar maanden thuis geweest. Zouden zij daar fijn op terugkijken? In het begin dacht ik: ik weet niet hoe lang het gaat duren, maar we moeten er wel een goede tijd van proberen te maken. Ik ben opvoeding en zorg belangrijker gaan vinden. Ik vond het altijd wel belangrijk. Maar je hebt nu meer tijd om jouw kind zelf te ontdekken, dat vind ik ook wel heel boeiend. Wie is nou mijn kind en wat zijn de eigenschappen? (...). Dat vind ik wel heel leuk” (Hannah).*

## **Omgaan met negatieve emoties, spanningen en stress**

Peter en Hannah gebruiken verschillende copingstrategieën om negatieve emoties, spanningen en stress te beperken dan wel te voorkomen. Allebei gebruiken ze geregeld oplossingsgerichte vormen van coping. Als hun zoon ruzie krijgt met zijn zussen omdat zij niet met hem willen spelen, geven ze hem wat extra aandacht en tijd. Een andere keer maken ze gebruik van het aanbod van opa en oma om hun zoon daar te laten logeren. Onder meer om tijd te besparen bestellen ze hun boodschappen online. Eerder zagen we dat Peter in reactie op werkdruk en -stress extra vroeg begint en in de avonden doorwerkte en formele steun vroeg bij zijn werkgever. Ook trekt hij zich terug op zolder en zet hij een koptelefoon op zodat hij zich kan afsluiten van het gezin en zich kan concentreren op het werk. Ook naar de kinderen geeft het duidelijkheid. Dat neemt niet weg dat Peter te hulp schiet als er beneden “geschreeuwd of met deuren geslagen wordt”.

Tot slot valt op dat het gezin in reactie op de lockdown heeft gekozen om een vaste dagelijkse structuur en regelmaat aan te houden. De ochtend verloopt bijvoorbeeld als volgt: half acht opstaan, kwart over acht aan tafel voor ontbijt, om negen uur luisteren ze online een Bijbelverhaal via school, daarna gaan ze aan hun schoolwerk, om tien uur wordt er koffie gedronken, Peter speelt vervolgens met hun zoon van vijf en let op de jongste zoon. Hun dochters gaan weer verder met hun huiswerk en om 12.00 wordt er geluncht. Peter en Hannah ervaren de verschillende oplossingsgerichte copingstrategieën als effectief.

Hannah noemt (impliciet) nog verschillende copingstrategieën die in het verhaal van Peter niet aan de orde komen. Hannah heeft bijvoorbeeld na verloop van tijd geleerd om te berusten in de situatie door te accepteren dat het soms simpelweg niet lukt om alles op een dag gedaan te krijgen. Ook noemt ze in dit verband dat ze de gevolgen van corona voor de gezinssituatie heeft geaccepteerd, omdat het weinig zin heeft om je erover op te winden. Hoewel ze soms ook piekert en sombere gedachten heeft, probeert Hannah zichzelf ook gerust te stellen met relativerende, troostende en optimistische gedachten:

*“Mijn zusje haar schoonmoeder overleed aan corona. Ik heb van haar de verhalen nu mee gekregen hoe het gegaan is. Ja je wordt echt een stuk milder in zo’n tijd. (...) Toen ze dat vertelde, toen zeiden wij ook echt tegen elkaar van: ‘o wat hebben wij het goed’. Dat maakt je zeker wel milder. Ja, dan heb ik het over mijn poetsbeurt die niet gelukt is, om het zo maar eventjes te zeggen. Je leert echt relativeren dan. Ja, als je zoiets overkomt, dat is zoveel erger. Wat mogen we dankbaar zijn dat het ons nog helemaal niet overkomen is” (Hannah)*

Hannah noemt verder dat ze ook informele steun zoekt bij lotgenoten, dat wil zeggen andere moeders die in een vergelijkbare situatie zitten. (H)erkenning van ervaren problemen en bewustwording dat Hannah niet de enige is met het probleem helpt haar. Het geeft haar het gevoel dat ze begrepen wordt. “Dat lucht soms ook op en dat geeft ook weer lucht om verder te gaan”. Daarnaast zoekt ze ook steun in haar geloof:

*“Je kan wel eens bang zijn voor iets. Of ergens tegen op zien of denken van: hoe moet dit allemaal qua gezondheid maar ook hoe het in je gezin gaat. Aan de andere kant hoeft er geen paniek te zijn, want je hebt ergens rust. Dat geeft ook wel rust. Je kunt het overgeven. Het ene moment gaat dat natuurlijk makkelijker dan de andere keer. Je hoeft het niet alleen te doen.” (Hannah).*

## Verwachtingen en wensen voor de toekomst

Het echtpaar heeft nog niet over de toekomst gesproken. Het belangrijkste verschil volgens Peter is dat hij tijdens de coronacrisis vaker thuis is en daardoor bepaalde taken in het huishouden vaker op zich kan nemen dan voor de crisis. Hij kan zich voorstellen dat hij in de toekomst vaker thuis zal werken. Volgens Peter brengt dat als voordeel met zich mee dat er meer flexibiliteit ontstaat in het zorgen voor de kinderen en voor het plannen van andere activiteiten. Bovendien bespaart hij veel reistijd wat hem ook meer rust geeft. Verder geniet hij door het thuiswerken van de extra tijd die hij kan doorbrengen met de kinderen: “Ze trekken ook meer naar je toe. Dat is wel leuk om te zien”.

Hannah verwacht dat ze “gewoon weer terug gaan naar de oude situatie”. Bij de oude situatie hadden ze allebei een goed gevoel, dus Hannah kan er goed mee leven. Ze wil voorlopig ook niet meer uren gaan werken, zoals in de eerste weken van de coronacrisis gebeurde. Het was voor Hannah prettig om betekenisvol te kunnen zijn voor collega’s in de zorg, maar ze ervaart het ook als prettig dat het aantal uren na een paar weken weer kon worden afgebouwd. Dat geeft haar meer rust om werken goed te combineren met de zorg voor kinderen en huishoudelijk taken.



## PORTRET 7: Een drukbezet gezin

Dit portret gaat over het drukbezette gezin van Eva (38) en Lars (45). Eva en Lars wonen in Utrecht en zijn 11 jaar samen. Ze hebben samen twee zonen, een van hen is 4 jaar en de ander is 1 jaar. Daarnaast heeft Lars nog een zoon van 13 jaar uit een eerdere relatie, waardoor ze een samengesteld gezin vormen. Eva werkt als beleidsadviseur in de zorg en Lars is consultant bij een vastgoedbedrijf. Ze hebben allebei een vast contract. Ook hebben ze allebei een hbo-studie gevolgd. Lars en Eva hebben geen migratieachtergrond.

### Rolverdeling voor de crisis

Waar Eva in drie dagen per week 27 uur werkt, maakt Lars geregeld 60-urige werkweken. Hij werkt veel buitenshuis, maar is op sommige tijdstippen ook wel eens thuis aan het werk. Deze verdeling is in overleg tot stand gekomen en is voor een belangrijk deel ook een financiële afweging geweest aangezien Lars meer verdient. Daarnaast geeft Eva aan dat ze het belangrijk vindt om voldoende tijd met haar kinderen door te brengen. Hoewel de zorg voor haar kinderen "pittig" is, zou ze dit voor "geen goud willen missen". Tegelijkertijd noemt ze het "heel goed" als de vader ook tijd vrij maakt voor zijn kinderen.

### Grotere rol in huishouden en zorg voor Eva

Eva schat in dat zij ongeveer 75 procent van het huishouden en de zorg voor de kinderen op haar neemt. Ze legt uit dat ze hier meer tijd voor heeft doordat ze beduidend minder werkt dan Lars. Lars schat de verhouding anders in. Hij schat het percentage wat lager in, namelijk 60 procent. Hij benadrukt dat hij hierin ook taken in de tuin, onderhoud en reparaties meeneemt. Dit benoemt Eva zelf ook.

*"Nou moet ik wel zeggen, ik heb aan Lars een man die wel alles rondom het huis doet. Onze tuin ligt er altijd piekfijn bij, daar doe ik helemaal niets aan" (Eva).*

In huis doet Eva meer. Zij kookt meestal en verricht de meeste huishoudelijke taken. Met twee kleine kinderen in huis die ook aandacht opeisen wordt het huishouden soms even teveel voor haar. Ze komt er hierdoor soms niet volledig aan toe. Als het "te vies wordt", dan maakt zij of Lars het wel schoon. Ze hechten er allebei waarde aan dat het huis schoon is. Sterker nog, Lars kan zich volgens Eva ergeren aan viezigheid. Hij pakt dan snel de stofzuiger erbij om schoon te maken. Lars noemt zelf ook dat hij geregeld stofzuigt en de was doet. Hij noemt zichzelf in dit verband "een bezig baasje". Hij combineert belafspraken met het verrichten van huishoudelijke taken. Waar Eva de boodschappen online bestelt, neemt hij deze in ontvangst en ruimt hij alles in.

Volgens Lars hebben hij en Eva een goede balans gevonden. Hij benadrukt dat hij zijn verantwoordelijkheid in het huishouden neemt en noemt nog als voorbeelden dat hij nooit met lege handen naar boven loopt en altijd direct zijn bed opmaakt. Eva vertelt verder dat Lars in de ochtenden de kinderen meestal wegbrengt naar school en de opvang. Eva haalt ze vervolgens in de middag op.



## Derde shift

Eva geeft aan dat zij de persoon is die verantwoordelijkheid neemt voor de gang van zaken thuis door het overzicht te houden over wat er moet gebeuren en dit coördineert. Zij koopt, zorgt voor boodschappen, koopt de kleding voor de kinderen, regelt alles rondom school, kinderopvang en zwemlessen. Dat ze voortdurend aan het regelen is, maakt haar soms wel eens jaloers op Lars op de momenten dat zij van alles “aan het bedenken is” terwijl hij rustig op de bank zit. Eva legt uit dat hier een belangrijk verschil is tussen haar en Lars en relateert dit aan genderpatronen:

*“Lars zou niet bedenken dat er überhaupt reservekleding moet liggen, dat de kleding eens per seizoen moet wisselen en dat het dan een maatje groter moet worden. Dat zal hem een biet wezen. Hij heeft daar geen weet van. Dat verschil tussen ons heeft denk ik ook heel erg te maken met hoe wij vrouwen zelf zijn. Dat we dat ook gewoon op ons nemen. Dat wil ik ook graag een beetje in de hand houden. Je kan het natuurlijk ook loslaten, maar dat voelt ook een beetje eng soms” (Eva).*

Eva benadrukt dat ze Lars alles kan vragen en dan doet hij het ook, maar allerlei praktische regelzaken zou hij niet uit zichzelf oppakken. Op dit patroon geldt wel een belangrijke uitzondering. Zo heeft het stel een verbouwing gepland. Hier is het Lars die alles regelt:

*“Daar doet Lars alles voor. Daar heb ik totaal geen omkijken naar. Hij regelt de bouwvergunning. Hij is nu al bezig met opruimen zodat we straks boven kunnen leven. Dat soort dingen doet hij weer heel erg” (Eva).*

## Directieve opstelling naar de kinderen

Het omgaan met de emoties van gezinsleden en zorgdragen voor positieve sociale relaties binnen het gezin ligt ook bij Eva. Lars herkent dit. Hij geeft aan dat dit “misschien wel zijn zwakke punt is”, omdat hij “nogal directief kan zijn” en het moeilijker vindt om zich empathisch op te stellen. Dit uit zich ook in zijn opstelling naar zijn zonen. Zeker als er druk op staat, reageert hij “to the point” en soms ook op een “snauwende” manier. Volgens Lars heeft Eva hier wel eens moeite mee. Zijn directieve houding betekent overigens niet dat hij er niet voor de kinderen is. In tegenstelling tot zijn eigen vader hecht Lars er waarde aan om tijd door te brengen met zijn zonen.

## Rolverdeling tijdens de crisis

Toen “Nederland op slot ging” was het voor Eva en Lars de vraag wat dit zou betekenen voor school en opvang van hun kinderen aangezien Eva een vitaal beroep heeft als beleidsadviseur in de zorg. De exacte spelregels waren aanvankelijk niet geheel duidelijk. Ze hebben ook even getwijfeld wat te doen, maar kwamen eensgezind tot de conclusie dat het niet goed voelde om gebruik te maken van de noodopvang:

*“Aan de ene kant mochten wij ze dan wel naar de noodopvang brengen. Dat was in eerste instantie even niet duidelijk. Eerst werd ook vanuit het kinderdagverblijf en ook vanuit school gemeld dat je beiden een vitaal beroep moest hebben. Na een dag of twee werd dat teruggedraaid dat het erom gaat dat één iemand een vitaal beroep heeft. Inmiddels zaten we op mijn werk ook al vol in de corona. Echt binnen een paar dagen tijd schoot dat omhoog. Zag je al die ellende. Toen voelde het voor ons niet goed om gebruik te gaan maken van noodopvang, kinderdagverblijf en school. Wij dachten echt: ‘dat willen we helemaal niet’. We gaan hier serieus mee om en we willen ze er zoveel mogelijk uit houden” (Eva).*

## Zoeken naar oplossingen voor wegvallen kinderopvang en school

Lars vertelt dat ze de kinderopvang en school wel gemist hebben. Voor hem en Eva was het in het begin wel “wennen” en “lastig”. Ze hebben al snel naar alternatieve oplossingen gezocht. Dat verliep “heel soepel en snel” en ging niet gepaard met strijd of onderhandeling. Lars gaf aan dat hij op de maandagen de zorg voor de kinderen op zich zou kunnen nemen, omdat Eva door de situatie weinig flexibel is terwijl hij het “veel makkelijker kon regelen met zijn werk”.

Daarnaast pasten de ouders van Eva op de donderdagen al op en dat bleven zij doen; ze zijn nog “niet zo oud” en “echt vitaal”. Ook konden de kinderen een dag in de week naar de zus van Eva. Andersom zorgde Eva ook een dag in de week voor de kinderen van haar zus. Door het “kringetje klein te houden”, probeerden Eva en Lars zich strikt te houden aan het principe van “social distancing” en zo bij te dragen aan het voorkomen van verdere verspreiding van het virus. Eva legt uit dat het op dat moment nog niet bekend was dat de verspreiding via en onder kinderen mogelijk minder een rol van betekenis speelt. Vanuit een verantwoordelijkheidsgevoel wilden Eva en Lars geen nieuwe besmetting(en) op hun “geweten” hebben.

## Toenemende hectiek, intensiteit en werkdruk

Voor Eva heeft de coronacrisis sterke veranderingen in het werk met zich meegebracht. Hoewel ze haar functie in de zorg ook thuis kan uitoefenen vond ze dit wel ingewikkeld en is ze het ook niet gewend. Ze mist onder meer het contact met collega's, de dynamiek op het werk, ze is graag op de hoogte wat er allemaal speelt en heeft behoefte aan sociale controle en structuur. Het idee om thuis te moeten werken, bezorgde haar "pijn in de buik". Ze legt uit dat ze het verschrikkelijk vindt om te bellen, iets wat ze ook nooit met vriendinnen doet. Eva heeft veel liever face to face contact.

Haar werk is daarnaast veel hectischer en intenser geworden, met name in de eerste weken van de crisis. Er ontstond een "strak regime" met iedere dag een crisioverleg, zelfs in de weekenden. Het werk nam Eva volledig in beslag:

*"Er moest in het begin zo ontzettend veel bedacht worden, besloten worden, ingericht worden en uitgewerkt worden. Al het werk dat we deden, lag binnen één dag zo'n beetje op z'n gat. Alles was coronagerelateerd. Dat nam mij ook echt volledig over" (Eva).*

De werkdruk nam enorm toe. Er ontstond "zo'n overkill aan werk" en het moest ook "allemaal snel" gebeuren. Lars stelt dat ze letterlijk zeven dagen in de week met werk bezig was. Zeker in de eerste zes weken van de crisis maakte Eva vele overuren. Ze moest ineens ook werken op haar vrije dagen als ze eigenlijk voor de kinderen moest zorgen. Op de dinsdag paste ze ook op haar neefje naast haar twee eigen zonen. "Tussendoor zat ik dan steeds te werken via mijn telefoon en pleegde ik steeds telefoontjes". Dat "werkte niet", het was "heel onhandig" en "onplezierig". Lars vertelt dat het bovendien ook "gewoon crisis calls waren over het aantal gewonden en doden, boodschappen over afschalen naar andere ziekenhuizen".

Ze legt uit dat het moeilijk is om te focussen in het telefoongesprek, omdat de kinderen "beginnen te mauwen, want die voelen feilloos aan dat je niet de volledige aandacht voor hen hebt." Voor de kinderen was de nieuwe situatie ook wennen. Gaandeweg ging dat beter en kon haar zoon van vier jaar beter aanvoelen dat hij even geduldig moest wachten als zijn moeder aan het bellen was. "In het begin dramde hij overal dwars doorheen".

Eva maakte niet alleen overuren door te werken op haar vrije dagen. De arbeidsduur nam ook toe doordat ze bijzonder lange dagen maakte. Ze startte vroeg in de ochtend en werkte door tot 17.30, begon dan met koken, bracht de jongens naar bed en ging direct daarna weer achter de pc zitten om tot 00.00 uur door te werken.

*"Waar normaliter hij 's avonds zijn laptop openklapte, was ik nu diegene. En waar normaliter ik 's avonds eerder zei 'ik ga naar mijn bed want ik ben moe', ging hij nu naar bed en moest ik nog even werken" (Eva).*

Verder werkte Eva ook in de weekenden, zowel op zaterdag als op zondag. Er waren nauwelijks pauzemomenten. Na twee weken werd vanuit de organisatie besloten om de overlegstructuur in het weekend los te laten om de werknemers wat meer rust te gunnen. Het besef groeide dat dit tempo niet lang vol te houden is. Maar dat betekende niet dat Eva daarna geen werk meer had in het weekend. Nog altijd bleek het nodig om in het weekend "overleggen uit te werken, mails bij te houden, te kijken wat er gebeurt en mee te lezen met de dagelijks updates, want je moet natuurlijk wel bij zijn."

Deze hectische situatie hield zes weken aan. Daarna begon het wat meer te normaliseren, al is het nog steeds niet "relaxed" geworden. Er is wel beduidend minder druk en ze hoeft niet meer elke avond te werken.

## Minder werken en meer zorgen

Lars is juist minder gaan werken. Op de vrijdagen werkte hij nog maar een halve dag en in het begin van de crisis werkte hij op de maandagen niet. Op deze momenten is hij voor de kinderen gaan zorgen.

Voor de coronacrisis werkte Lars ook veel in het weekend. Tijdens de crisis is dat beduidend minder. Hoewel hij nog wel zondagochtend vroeg werkt, probeert hij er nu voor de kinderen te zijn. Lars brengt tijdens de crisis veel meer tijd door met zijn kinderen. Hij benadrukt dat het niet zo is dat hij voor de crisis niet naar ze omkeek. Hij ging al veel met de jongens mee naar sport en hij heeft ook tijd voor ze in het weekend, maar er is nu wel meer en intensiever contact. In de avonduren compenseert hij een deel van de gemiste werkuren:

*"De tijd van donderdag tot dinsdag is eigenlijk te lang om niets te doen, dus ik pak eigenlijk elke dag wel een paar uurtjes in de avond" (Lars).*

Waar hij voor de crisis in de “topdrukteweken” 60 uur in de week werkte met soms wel 16 uur per dag tot midden in de nacht, werkt hij nu gemiddeld 40 uur. Voor de crisis zou Lars het nooit redden in 40 uur. Hij ervaart dat hij op kantoor veel meer “verliesuren” maakt doordat hij veel wordt aangesproken door collega’s. Dat heeft hij bij het thuiswerken niet en dat geeft hem rust. Daar komt bij dat zijn secretaresse zijn agenda anders invult. Zij plant online overleggen in die niet heel lang duren. Dat geeft Lars meer duidelijkheid en structuur. Het is bovendien veel efficiënter:

*“Dan stop je eerder dan dat je op kantoor van de ene naar de andere vergaderruimte loopt. Dat gaat ook gewoon sneller. Het is een ander nummertje intikken en je bent in je nieuwe vergadering. En anders moet ik vaak naar een andere ruimte, of soms nog reizen tussen afspraken” (Lars).*

### Lars is actiever in huishouden

Lars zorgt tijdens de crisis niet alleen meer voor de kinderen. Hij heeft ook een grotere rol op zich genomen in het huishouden. Hij geeft aan dat Eva het zwaarder heeft nu ze zoveel moet werken en wil daarom rekening houden met haar. Bovendien doet hij dit, omdat hij van haar houdt en iets voor haar wil terugdoen omdat ze in het verleden vaak genoeg rekening met hem heeft gehouden. Eva heeft andersom de indruk dat Lars ondanks de drukte op zijn werk net wat meer ruimte heeft om wat meer te doen in zorg en huishouding. Lars beaamt dit en geeft als verklaring dat hij leiding geeft aan een team dat behoorlijk zelfsturend is. Daarnaast is er veel begrip vanuit de werkgever voor zijn situatie. Zijn leidinggevende verwacht niet dat hij om 9.00 uur op zijn werkplek zit en controleert hem niet.

Hoewel er door de situatie soms huishoudelijke taken blijven liggen, waardeert Eva het enorm dat Lars beduidend meer doet in het huis dan voor de crisis. Zo spreekt ze haar waardering uit dat hij geregeld het hele huis “van top tot teen” heeft gestofzuigd of gedweild op dagen dat zij de hele dag aan het werk is geweest. Eva schat in dat zij nog wel iets meer doet dan in het huishouden en de zorg voor de kinderen dan Lars. Net als voor de crisis bestelt zij online de boodschappen en kookt ze bijvoorbeeld nog bijna elke dag. Wel is er in de crisisperiode vaker dan anders “ongezond eten” besteld, omdat dit “makkelijker” was en omdat Eva “geen puf” meer had. Bovendien vinden de jongens dat ook “lekkerder en eten we gezelliger, omdat we dan even niet de strijd met ze hoeven aan te gaan. Een stukje gemak”.

De inschatting van Eva dat ze iets meer doet dan Lars heeft voor een deel mogelijk ook te maken met de zogenoemde derde shift. Eva verricht ook tijdens de crisis veel emotiewerk en ze heeft een sterk verantwoordelijkheidsgevoel om van alles te regelen in huis. Ondanks haar drukke werkschema hielp ze elke ochtend “heel erg” met het “opstarten” van de jongens. Ze maakte het brood klaar en bleef erbij zitten totdat ze hun brood op hadden. Lars is daarin makkelijker volgens haar. Als hij moet werken zegt hij “gewoon” dat hij moet werken en dan vertrekt hij. Ze vindt dat zij af en toe ook “gewoon af en toe moet weggaan”, maar dat vindt ze “lastig vanwege haar verantwoordelijkheidsgevoel om goed voor de jongens te zorgen”.

De eerste periode van de coronacrisis was voor Eva niet alleen intensief door veranderingen op het werk. De aanwezigheid van haar kinderen thuis was ook “heel erg intensief”. Ze noemt haar twee jongens “echt pittig.”

*“Als ik dat vergelijk met mijn zusje, die heeft drie kinderen en die zijn compleet anders. Die zet je ergens neer en vermaken zichzelf. Zij schreeuwen en krijsen niet de hele dag. Dat is anders. Ik vond het heel lekker dat mijn oudste zoon vanaf december naar school mocht. Dat gaf echt wel wat rust thuis. En ineens is hij weer thuis, nou dat merkten we zeker de eerste paar weken wel even” (Eva).*

Lars heeft niet alleen het idee dat hij meer doet in huis dan voor de crisis. Hij heeft ook de indruk dat hij op dit moment zelfs iets meer doet in huis dan Eva. Waar Eva voorheen ook nog wel eens het huis schoonmaakte, doet Lars dit nu “continu”. Alleen het doen van de boodschappen en de was is volgens hem precies gelijkwaardig verdeeld.

### Slim combineren van werken, zorgen en huishouden

Aangezien er nog wel veel werk ligt, probeert Lars tijdwinst te boeken door werken en huishouden te combineren. Hij vindt het bijvoorbeeld heel “rustgevend” om tijdens een telefonische afspraak de planten te snoeien of een was aan te zetten, deze op te vouwen en vervolgens netjes op te ruimen in de kasten. Dit is mogelijk zolang het geen inhoudelijk gesprek is waarbij hij veel naar het scherm moet kijken. Dat laatste doet hij liever niet te veel, omdat hij al veel zit en “simpel wordt van urenlang naar een beeldscherm staren”.

Ook gaat hij een rondje rijden en in de auto belt hij dan. Vervolgens combineert hij dit met boodschappen bij de visboer, de bakker en/of de supermarkt. Lars geeft aan dat hij dit nu gemakkelijker kan doen door zijn werk dan Eva, die dan bovendien ook nog met de kinderen is wat boodschappen doen ook tijdrovender maakt. "Ik knoop het overal aan iets wat ik toch al aan het doen was, dan kost het minder tijd."

Lars combineert werken soms ook met zorgen. In de eerste twee weken toen hij zijn twee jonge zonen onder zijn hoede had, kon hij de hele dag niets aan werk doen. Lars heeft het wel geprobeerd, maar merkte dat hij hier alleen maar gefrustreerd van raakt. Het kost hem minder tijd dan het Eva kost, omdat zij er volgens hem speciaal voor op pad moet.

*"Dan zit je te bellen en heeft er weer eentje een luiertje vol. Of zit er een te huilen. Daar word je zelf ook even chagrijnig van" (Lars).*

Doordat de jongste op de maandagen na verloop van tijd weer naar de opvang mocht, hoefde Lars voortaan alleen voor zijn meer zelfstandige zoon van vier te zorgen. Dat biedt veel meer mogelijkheden om te werken, omdat Lars deze zoon "gewoon" kan laten spelen met Lego of Playmobil. Als zijn zoon "lekker aan het rommelen is" zit Lars "met de laptop in de buurt" en houdt hij hem "een beetje in de gaten". Met twee kinderen was dit niet of nauwelijks mogelijk:

*"Onze jongste zoon kan soms behoorlijk onrustig zijn en gaan schreeuwen. Toen ze met z'n tweeën thuis waren, sloegen ze de hele dag elkaar de hersenpan in. Huilen en kriesen. Toen zijn er wel eens momenten geweest dat het gewoon niet leuk was. Maar nu de laatste weken zijn ze uit elkaar zijn getrokken, omdat ze op verschillende dagen naar opvang en school gaan" (Lars).*

Voorals in het begin vond Lars het ingewikkeld om werk en zorg te combineren. "Dan zat ik wel te stuteren als je door klanten gebeld werd en ik wel even snel moest opnemen. Dan probeer je het ook nog wel, maar het werd helemaal niks." Op een gegeven moment kwam er een "soort kalme tussenfase". Deze ontstond vooral doordat er met collega's over gesproken is en dat er afgesproken is om op een radicaal andere manier te gaan werken. Het is niet de bedoeling dat Lars en zijn collega's zichzelf "gek maken".

## Thuisonderwijs frustrerend

Bovendien kwam daar ook nog het verzorgen van thuisonderwijs bovenop. Vooral in het begin vond Eva het verzorgen van thuisonderwijs frustrerend. Eva voelde een druk om haar schoolgaande zoon zo goed mogelijk te ondersteunen. Ze werd onzeker over welke vaardigheden haar zoon al dan niet zou moeten beheersen. Ze vertelt dat ze er "veel te serieus mee omging" in de eerste weken, terwijl ze hier veel te weinig tijd voor had. Als voorbeeld noemt ze de dinsdagen waarop ze drie kleine kinderen in huis had. "Alleen als die twee kleintjes lagen te slapen kon ik met mijn oudste zoon rustig zitten." Op de woensdag had ze haar twee zoons. Ze noemt haar jongste zoon "heel intensief", waardoor ze ook deze dag alleen kon helpen met schoolwerk als hij sliep.

Haar zoon had ook niet altijd zin in les, waardoor Eva veel energie moest stoppen in hem te motiveren. Bovendien was hij de eerste paar weken van de lockdown "extreem vervelend" thuis. Hij had het erg naar zijn zin op school. Toen hij plotseling thuis moest blijven, begon hij zijn vriendjes te missen en kreeg woedeaanvallen. Het maakte de eerste twee à drie weken "echt killing". Eva stelde op een gegeven moment per mail de vraag aan de juf wat ze redelijkerwijs mag verwachten van haar zoon. In een reactie werd ze gerustgesteld met de opmerking dat kleuters spelenderwijs leren. Bovendien kwamen er vanuit de school op een gegeven moment allerlei "leuke ideeën" en "leuke filmpjes" van de juf. Hierdoor draaide Eva bij en legde ze minder druk op scholing. Haar zoon draaide ook bij. "Toen werd het allemaal ietsje beter".

Lars vindt dat hij "een beetje in gebreke is gebleven" in het bieden van ondersteuning van thuisonderwijs aan zijn zoon. Hij focuste op het doen van "leuke dingen" met de kinderen, waardoor de dag zo voorbij vloog en er geen tijd meer was voor onderwijsactiviteiten. En als Lars wel bezig was met onderwijs probeerde hij dit op een creatieve, speelse manier aan te bieden. Wat het voor Lars ingewikkeld maakte in het begin was dat zijn jongste zoon ook thuis was:

*"Op die dagen thuisonderwijs geven aan een kindje waarbij het jongere broertje continu aan het trekken, huilen en donderjagen is, dat kan helemaal niet. Op een gegeven moment was het dan, als de juffrouw ging voorlezen, dat ik met mijn jongste zoon wegging zodat mijn andere zoon er nog wat aan had. Als mijn jongste er wel bij is dan wil hij ook op het scherm kijken en op het knopje drukken. Als dat niet mag, gaat hij huilen en kriesen en dan is er niets meer van het verhaaltje te verstaan. In het begin is het dus wel eventjes lastig geweest" (Lars).*

Lars geeft ook aan dat hij niet gewend is om zijn kinderen te helpen met schoolwerk en is hier minder vertrouwd mee dan Eva. Het komt ook niet zo snel in hem op om daarin het initiatief te nemen. Hij heeft het nodig dat Eva hem hierop attendeert. Lars heeft het helpen bij huiswerk ook niet van huis uit meegekregen. Zijn ouders hebben hem daar nooit bij geholpen. Lars moest alles zelf doen. Hij merkt nu steeds meer dat het “gewoon heel leuk is om te helpen”, ook bij zijn oudste zoon.

Een andere reden waarom het thuisonderwijs er soms bij inschoot is vermoeidheid. Op de momenten dat de jongste sliep, zou Lars zijn andere zoon kunnen ondersteunen. Maar dat zijn de enige twee uur op een dag dat hij even een rustmoment kan nemen voor zichzelf. Tijdens het slaapje van zijn zoon, gaat hij daarom ook een “klein tukje” doen. Daar heeft hij behoefte aan, omdat hij in de avond vaak ook nog doorwerkt. Tijdens zijn slaap, laat hij zijn andere zoon spelen met Playmobil of hij zet een filmpje aan. Eva heeft hem wel eens kwalijk genomen dat hij dan het thuisonderwijs niet oppakt.

### Rolverdeling onderwerp van gesprek

Er is volgens Lars en Eva geen overleg geweest over de rolverdeling en het verdelen van de taken is vrij soepel tot stand gekomen. Ze praten daar niet veel over en zijn ook niet de type personen die de rollen “helemaal uitspreken en vastleggen in schema’s”. Desondanks spreekt Eva wel de wens uit om met Lars te praten over de rolverdeling. Hoewel Eva waardeert wat Lars in huishouden en zorgen heeft betekend tijdens de crisis, heeft ze op sommige momenten ook wel frustraties. Met name als ze op haar vrije dagen heel veel moest werken, voor de kinderen zorgen en koken, waardoor ze voor haar gevoel “continu in een sneltrein” zat. Ondertussen had ze de indruk dat hij wel meer ruimte kreeg door het werk. Frustraties en fricties waren er dan als Lars besloot op haar vrije dag te gaan wielrennen. Ze had dan liever gehad dat hij haar zou ondersteunen, omdat ze al een zware dag erop had zitten. Hier staat tegenover dat meer rust voor Lars ook veel heeft opgeleverd. Dat heeft voor de nodige rust en balans gezorgd. Eva concludeert dan ook dat het twee kanten heeft.

### Lichtpunten

Ondanks de enorme combinatiedrukke van werken en zorgen, zijn er ook een aantal lichtpunten. Zo vertelt Eva dat ze het prettig vindt dat Lars meer tijd doorbrengt met zijn kinderen. Bijkomstig voordeel volgens haar is dat hij hierdoor meer gaat inzien wat het betekent om voor de kinderen te zorgen en welke inspanningen Eva de afgelopen jaren heeft geleverd. Wel valt het haar op dat hij zijn tijd met de kinderen anders invult:

*“Dan liepen ze soms hele dagen in hun pyjama of zaten ze de hele dag te spelen met Lego. Ik was meer van: er moet ritme zijn en ze moeten ook een keertje naar buiten zijn geweest (...) Dat vind ik dan misschien wel lastig. Op mijn dagen met de kinderen moeten er ook allemaal dingen gebeuren. Met papa doen ze vooral leuke dingen. Dat is toch wat leuker voor die kinderen” (Eva).*

Een ander voordeel dat Eva en Lars benoemen is het wegvallen van alle sociale verplichtingen. Dit gaf het hele gezin “heel erg veel rust”. Er werd weliswaar gewerkt in het weekend, maar als dat klaar was, dan “hoefde er verder helemaal niets meer” en “dan was het gewoon chill”. Voor de crisis maakten de sociale verplichtingen het leven weinig ontspannend:

*“Wij zijn allebei nogal erg van alles ‘moet’. Er moet opgeruimd worden, het moet netjes zijn. We moeten dit doen, we moeten dat doen. Ieder weekend was er wel wat. Een tijd geleden hebben we een keer gezegd: we plannen één ding in het weekend. Van de ene verjaardag naar de ander, een borreltje hier en een dingetje daar. Soms stelden we ons de vraag ook: voor wie doe je dat eigenlijk? Aan de ene kant is het heel gezellig, maar soms is even je rust pakken ook wel heel gezond. En dat merk je wel in deze periode, dat je eigenlijk heel erg teruggeworpen wordt op je eigen gezin. En dát is dan wel weer echt het mooie geweest van deze tijd” (Eva).*

Eva merkt dat de kinderen de afgelopen tijd ook meer naar elkaar zijn toegetrokken. Af en toe vliegen ze elkaar nog steeds “flink in de haren”, maar ze spelen “ineens veel meer” met elkaar en hebben geregeld lol met elkaar. Ook merkt Eva dat haar oudste zoon zich inmiddels sterk bewust van de betekenis en implicaties van corona en ook “ineens veel zorgzamer” is geworden. Hij vindt alles met de zorg “ineens heel interessant”. Zijn zorgzaamheid uit zich bijvoorbeeld in de neiging om zich heel zorgzaam op te stellen naar zijn jongere broertje. Hierdoor is er in huis “veel meer rust gekomen”.

Dat er meer rust in huis is, komt volgens Eva ook door Lars die nu “gewoon meer rust in zijn donder heeft gekregen om met de kinderen bezig te zijn, om hen aandacht en tijd te geven.” Dit heeft een “enorm positieve uitwerking op die kinderen”, zo constateren Eva en Lars. Ze vinden het “echt fantastisch” en het valt Eva op dat ze echt “gelukkig” zijn als ze weer een dag met papa hebben. Eva merkt ook dat de jongens veel sterker dan vroeger aan hem “hangen”, terwijl het vroeger vooral steeds “mamma, mamma” was. Lars concludeert eveneens dat de jongens zich meer aan hem zijn gaan hechten doordat hij er vaker is.

De situatie heeft ook een positieve invloed op Lars. Hij geniet van de tijd die hij kan doorbrengen met zijn kinderen. Hij vindt het leuk dat de jongste in deze periode “veel meer” om hem vraagt dan om zijn moeder op momenten dat hij verdrietig is, honger heeft of bij hem wil zitten. Dat vindt Lars bijzonder en daar leeft hij van op. Hij is dat zelf helemaal niet gewend, omdat hij in zijn eigen jeugd niet met “megaveel liefde is opgevoed”. De teneur was meer “gewoon hard werken, je best doen en niet te veel over emoties praten”. De situatie beïnvloedt Lars ook in zijn gedrag. Waar hij anders “heel ongeduldig” kan zijn en een “kort lontje” heeft, is hij tijdens de crisis “veel milder” en “rustiger” naar de jongens geworden. Allebei merken ze dat Lars meer ontspannen en minder gestrest is. Ook denkt Eva dat hij tot het besef is gekomen dat je niet “overal de strijd over kunt aangaan als je de hele dagen met de kinderen bent, want daar word je knettergek van.” Zelf was Eva vroeger ook heel ongeduldig, maar ze heeft in de loop der jaren geleerd dat het niet werkt.

Een ander lichtpunt was dat de zoon van Lars uit een eerdere relatie tijdens de crisis veel vaker en voor langere periodes bij hen aanwezig was. Deze zoon zit op de middelbare school en moest ook thuisonderwijs volgen. Zijn aanwezigheid was voor het gezin “heel erg fijn”. Lars noemt zijn oudste zoon een “lieverd”, die “heel relaxed” is. Een bijvangst is bovendien dat hij soms op zijn jongere broers kan passen en met ze kan spelen. Dat geeft enerzijds wat rust en maakt het gezellig, maar het kan soms ook nog drukker zijn. Verder legt Lars uit dat hij en Eva een keer konden shoppen doordat zijn zoon thuisbleef bij zijn broertjes.

### Omgaan met negatieve emoties, spanningen en stress

Lars geeft aan weinig stress te ervaren. Waar hij vooral stress van had in het begin van de crisis was de momenten dat hij thuis zijn werk probeerde te combineren op de momenten dat hij omringd was door zijn twee jonge zonen. Lars vertelt dat hij dan “snauweriger” wordt.

*“Met name naar de jongste. Op een gegeven moment vind ik het dan genoeg. Of het helemaal fair is bij een jongen van 1,5 dat weet ik ook niet. Maar op een gegeven moment loopt het je gewoon tot de lippen en denk je best wel eens “joh, ga jij maar even lekker op je kamer in bed schreeuwen en krijsen en slaan”. Dat is misschien mijn reactie toen geweest op stress. En tuurlijk ben je wel gefrustreerd, van ja “ik kan potverdikkie niet iemand vijf minuten te woord staan” (Lars).*

Een andere manier waarop hij hiermee omging, is door het te bespreken met zijn collega die in dezelfde situatie verkeerde en ook vergelijkbare ervaringen opdeed. Ze konden er open over praten met elkaar en er ook afspraken over maken hoe hiermee om te gaan in het werk.

Voor Eva lag dat heel anders. Zij kreeg “heel erg veel stress” van het werk: van de “toestroom van patiënten dat ineens sky-high werd, dat mensen heel lang bleven liggen op de IC, dat de IC helemaal vol liep, dat een groot percentage doodging waaronder ook mensen die vitaal waren.” Dat het niet alleen oude en reeds zieke mensen betrof, maakt haar bang dat de zorg in Nederland de vraag niet meer aankan en dat er bij voorbaat keuzes moeten worden gemaakt wie al dan niet geholpen kan worden. Het idee om tegen mensen te moeten zeggen dat ze niet behandeld kunnen worden, omdat ze geen kans maken vond Eva heel naar vanuit haar rol als zorgverlener. Daar staat tegenover dat het haar rust gaf dat ze zelf niet in de “frontlinie” aan het bed van de patiënt hoefde te staan, maar vanuit haar ondersteunende functie thuis kon werken. Dat neemt niet weg dat ze thuis ook stress had door de enorme werkdruk en intensiteit. Die stress uit zich volgens haar in “kribbig” worden op elkaar en een “kort lontje”.

Een ander aspect waar Eva in het begin van de lockdown stress van kreeg was de angst dat bepaalde voeding niet beschikbaar zou zijn in de supermarkten. Vanwege het hamstergedrag van mensen is ze zelf een paar potjes Olvarit gaan halen vanuit de gedachte: “Het zal mij niet gebeuren dat de kinderen straks zonder eten komen te zitten.” Verder kreeg ze stress van haar kinderen als ze ruzie maakten of zich opstandig gedroegen.

Om de stress te verminderen, zoekt Eva afleiding en ontspanning. Zo gaat ze om de twee dagen hardlopen omdat ze af en toe “echt even tijd voor haarzelf nodig heeft”. Hardlopen helpt Eva om het hoofd “leeg” te maken. Dit deed ze overigens ook voor de crisis. Een verschil is dat ze dit toen in de avond deed, maar omdat tijdens de crisis “half Nederland” buiten is, vond ze het te druk. Daarom besloot ze heel vroeg in de ochtend te hardlopen zodat ze niemand tegen zou komen. Het vermijden van contact deed Eva ook op andere momenten. “We kwamen gewoon eigenlijk nergens meer”. Alleen in de ochtenden gingen ze “wel eens een rondje fietsen met de jongens, maar gedurende de dag niet meer want dan werd het te druk”. Soms vlucht Eva letterlijk het huis uit door een rondje te fietsen, bijvoorbeeld na een “pittig” moment met de kinderen.

Eva heeft geen steun gezocht bij familie en vrienden om haar situatie te bespreken. “Dat zit niet zo in mij, hulp vragen doe ik niet zo snel.” Wil het zover komen, dan moet de situatie wel heel “benauwend” zijn. Eva probeert het zoveel mogelijk zelf op te lossen. Naast afleiding en ontspanning, probeert ze ook met troostende en relativerende gedachten de situatie draaglijk te houden. Ze beseft dat “iedereen op dit moment in hetzelfde schuitje zit” en dat iedereen met kleine kinderen thuis ertegenaan loopt.” Eva noemt dat zij nog het privilege hebben van een grote tuin waar door het mooie weer gebruik van gemaakt kon worden. Anderen gezinnen hebben het zwaarder die met meerdere gezinsleden in een klein huis wonen.

### Rolverdeling na de crisis

Eva hoopt dat Lars ook in de toekomst meer voor de kinderen kan zorgen. Ze heeft ook met hem gesproken dat minder werk mogelijk is en dat het werk dan ook wel “doorgaat”. Eva zegt “stiekem te hopen” dat hij zich dat ook een beetje realiseert. Belangrijk is vooral ook dat de kinderen de contactmomenten met hun vader “echt heel leuk” vinden. En Eva vindt het zelf ook prettig, omdat het haar een hoop rust geeft en het gevoel geeft dat de zorg voor de kinderen een gedeelde verantwoordelijkheid is. Eva heeft niet zozeer de behoefte om meer te werken. Waar het vooral om gaat is dat Lars “meer inziet dat werk niet het allerbelangrijkste is en dat het ook gewoon heel belangrijk is om meer aandacht thuis te geven aan je kinderen.”

Door het interview komt Eva tot het inzicht dat het goed zou zijn om als stel het gesprek te voeren en ook de afgelopen crisisperiode te evalueren met elkaar. In zo’n gesprek kunnen ze bespreken wat ze samen geleerd hebben, wat er goed ging, wat ze willen behouden en wat ze daaraan kunnen doen. In het interview met Lars komt naar voren dat er ook daadwerkelijk een evaluatiegesprek heeft plaatsgevonden. Lars stelt dat de conclusie in het gesprek was dat de afgelopen periode fijn is geweest. Niet dat het hiervoor “slecht” was, maar dit voelde wel “gewoon beter”. Van hem mag de situatie dan ook wel zo blijven. Hij wil meer tijd met zijn jongens doorbrengen. Om dit mogelijk te maken wil hij vaker thuis werken, omdat dit veel tijd bespaart. In plaats van door het hele land te “crossen” en in files terecht te komen, is het volgens hem beter om digitale gesprekken te voeren. Hieronder legt hij uit wat hij nog meer kan doen om meer tijd vrij te maken voor zijn kinderen:

*“Ik denk dat ik hier wel iets mee wil. Kijk, ik kan niet tegen mijn baas zeggen ‘ik ga drieënhalve dag per week werken, maar elementen daarvan kunnen we best doen. Ik zie wel dat het mij en de kinderen veel oplevert als ze tijd met mij doorbrengen. Dus daar wil ik wel iets mee doen. Dat kan ook wel. Je moet dingen anders inrichten. Ik kan meer in de avonden werken. (...) En dan gewoon met ze sporten, voetballen, naar de film en uit eten. Dat je echt een dag hebt met elkaar. Eva heeft echt tijd met de jongens, omdat ze natuurlijk minder werkt. Ze heeft echt tijd exclusief met hen. Mijn tijd met de kinderen is altijd samen met Eva of met andere mensen erbij. Ik denk wel dat ik er meer ‘dedicated’ tijd voor wil geven. (...) Misschien moet ik gewoon zeggen dat om drie uur de stekker eruit gaat. Dat zou ik in principe kunnen doen, zodat als die jongens uit school komen ik er gewoon ben, zodat ze niet naar de opvang gaan. De sleutel is meer de tijd” (Lars).*

**In dit onderzoek is actief gezocht naar gezinnen waarin veranderingen in de rolpatronen zich hebben voorgedaan tijdens de coronacrisis. We hebben daarbij geprobeerd om gezinnen te zoeken die van elkaar verschillen in de manier waarop rolpatronen veranderd zijn en te variëren op een aantal achtergrondkenmerken. Hoewel er ook belangrijke overeenkomsten zijn, is het gelukt om de gewenste variatie aan te brengen. We onderscheiden zeven gezinnen: 1) een flexibel gezin; 2) een zelfredzaam gezin; 3) een feministisch gezin; 4) een gezin met een alleenstaande ouder; 5) een zwaarbelast gezin; 6) een traditioneel gezin; 7) een drukbezet gezin.**

De verscheidenheid tussen de gezinnen heeft geholpen om inzicht te verkrijgen in de vraag welke omstandigheden en situaties het al dan niet ingewikkeld maken om zorgtaken in crisistijden evenwichtig en naar tevredenheid te verdelen. Hier staan we bij stil in deze slotbeschouwing. Voordat we dit beschrijven, lichten we toe welke veranderingen in de rolverdeling zich hebben voorgedaan bij de gezinnen. Verder hebben we aandacht voor welke ideeën en inzichten er zijn ontstaan bij de ouders, welke copingstrategieën zij inzetten om met stress en spanningen om te gaan en welke verwachtingen zij hebben voor de toekomst.

### **Veranderingen in de rolverdeling als gevolg van de coronacrisis**

Uit de interviews komt slechts één gezin naar voren waarbij de lockdown geen enkele invloed heeft gehad op de rolverdeling binnen het huishouden. De alleenstaande moeder woont samen met haar moeder en dochter. De zorgtaak van haar ex-partner – de vader van haar dochter – is, ondanks de lockdown, onveranderd gebleven. Voor de andere gezinnen geldt dat de coronacrisis in meer of mindere mate invloed heeft op de rolverdeling binnen het huishouden. Als gevolg van de lockdown werken veel ouders immers thuis en zijn zij (noodgedwongen) flexibeler geworden in het combineren van werk met zorg en/of opvoeding. Uit de portretten zien we dat moeders, maar ook veel vaders hun werkdagen aanpassen tijdens de coronacrisis.

### **Vaders gaan meer zorgen en opvoeden**

In navolging van Yerkes e.a. (2020) zien we dat bijna alle vaders meer zijn gaan zorgen en opvoeden. Sommige vaders zelfs veel meer, omdat hun werk afnam of zelfs helemaal stilviel. Anderen werken vanuit huis nagenoeg evenveel als op kantoor, maar hierdoor konden zij hun werk flexibeler combineren met zorg en opvoeding en kregen zij meer mee wat zich thuis allemaal afspeelde.

De rollen zijn niet bij alle onderzochte gezinnen even sterk veranderd. In sommige gezinnen is de betrokkenheid van vaders bij zorg en opvoeding slechts in beperkte mate veranderd tijdens de coronacrisis. De vader van het drukbezette gezin werkte bijvoorbeeld wel iets minder om het huishouden te kunnen ondersteunen, maar werkte nog steeds wel zo veel mogelijk. De moeder van dit gezin deed zelf nog steeds zoveel mogelijk in de huishouding en de zorg. Grote verschuivingen binnen de taakverdeling vinden ook niet plaats in de gezinnen waarbij de vader al een redelijk groot aandeel had binnen het huishouden. Zo kenmerkte het flexibele gezin zich voor de lockdown al door een gebrek aan vaste afspraken over de verdeling van taken en de rollen. Zij behielden tijdens de eerste lockdown deze flexibiliteit, met als belangrijkste verschil dat de vader meer thuis was en hierdoor meer betrokken raakte bij de opvoeding van de kinderen. Ook het feministische gezin verdeelde de huishoudelijke taken relatief gelijk. De ouders in dit gezin zijn het nastreven van een gelijke verdeling in het huishouden en de opvoeding nóg belangrijker gaan vinden als gevolg van de crisis.



## Moeders blijven verantwoordelijk voor huishouden en gezinsleven

Vrouwen hebben in bijna alle onderzochte gezinnen het grootste aandeel in de uitvoering van de huishoudelijke taken. Die bevinding is in lijn met de uitkomsten van eerder onderzoek door Yerkes e.a. (2020). Daar komt bij dat het doen van de was en het begeleiden van de thuisscholing vaak bij de moeders terecht komt, bijvoorbeeld omdat zij minder werken dan de vader, of omdat ze hun kinderen zo goed mogelijk willen begeleiden. De moeder uit het drukbezette gezin noemt bijvoorbeeld dat zij de druk voelde om haar schoolgaande zoon zo goed mogelijk te ondersteunen. Als er sprake is van een meer egalitaire taakverdeling voor en/of tijdens corona, waarbij beide ouders werken en huishoudelijke taken verrichten, zien we dat vaders vaak praktische taken uitvoeren en daarbij vooral kiezen voor de taken die zij leuk vinden: koken, klussen in en om het huis, of het doen van leuke activiteiten met de kinderen.

Moeders blijven vaak de manager van het gezin. Binnen bijna alle gezinnen uit dit onderzoek blijft de planning van het gezinsleven en huishouden vaak in handen van de vrouwen. Ook zijn zij in emotioneel opzicht het meest bezig met de andere gezinsleden. De moeders houden bij wat het gezin in praktisch, sociaal en emotioneel opzicht nodig heeft. Dit type werk wordt ook wel de derde shift genoemd – het onzichtbare deel van het werk dat thuis nodig is, maar die vaak ten deel valt aan moeders. Vrouwen hebben hierdoor vaak het gevoel altijd ‘aan te staan’, in tegenstelling tot mannen, die meer rust ervaren nadat hun taken erop zitten. Dit neemt niet weg dat vaders door hun toegenomen aanwezigheid in huis sinds de coronacrisis vaak wel meer emotioneel betrokken zijn geraakt bij de opvoeding, zorg en scholing van de kinderen en het welzijn van hun partner.

## Toegenomen stress en combinatiedruk

Bij een paar onderzochte gezinnen zorgt de hernieuwde rolverdeling voor ruzie en gevoelens van stress. Naast de eerdergenoemde combinatiestress ervaren ouders immers ook stress rondom de uitvoering van hun nieuwe taken. De moeder uit het zwaarbelaste gezin ervaart het thuisonderwijs bijvoorbeeld als ingewikkeld, zwaar en stressvol. Aangezien ze nog bezig is de Nederlandse taal te leren, is het helpen met huiswerk extra ingewikkeld en kost het haar veel tijd. Ze ervaart de situatie als “pijnlijk” en geeft aan dat ze zich “een beetje schaamt” dat ze haar dochter niet altijd goed kan helpen. De vader uit het feministische gezin vindt het “heel positief” dat er veel tijd is om aan zijn

stiefdochter te besteden, maar vindt haar voortdurende aanwezigheid thuis, het continu bij elkaar zijn en de constante zorg voor haar ook heel stressvol. Hij vindt het vermoeiend om steeds “aan te staan” en “echt heel pittig” om te zorgen voor zijn stiefdochter. De moeder uit het zelfredzame gezin vertelde over een voorval waarbij haar man het bed van hun zoon niet had verschoond, terwijl ze dit wel van hem had verlangd. Deze stressvolle gebeurtenis werd veroorzaakt door miscommunicatie rondom de zorgtaken. De uitkomsten van de interviews liggen in het verlengde van eerder onderzoek door Kesselring en Van Spanje. Zij toonden aan dat ruim een kwart van de onderzochte ouders aangaf dat er meer ruzie is in het gezin als gevolg van de lockdown en dat bijna een kwart van de ouders bang is dat de relatie met hun partner door de coronacrisis verslechtert (Kesselring en Van Spanje-Hennes, 2020).

Sommige ouders merken op dat de grenzen tussen werk en privé door het thuiswerken in toenemende mate vervagen. Hun thuis is een werkplek geworden, en daardoor ook geen plek meer waar volledig kan worden ontspannen. Ook ervaren de meeste gezinnen de combinatiedruk van werken, zorgen en het begeleiden van thuisonderwijs als erg hoog tijdens de eerste lockdown.

Verder vinden bijna alle ouders in dit onderzoek thuisonderwijs ingewikkeld. In hoeverre ouders erin slagen thuisonderwijs goed te organiseren en hun kinderen te helpen, lijkt sterk te verschillen. Ouders die genoeg tijd hebben omdat hun werk stilligt of minder veeleisend is geworden, slagen er redelijk in om hun kinderen aan het werk te zetten en te helpen. Bij ouders die het heel druk hebben met het combineren van werk en zorg ligt dat ingewikkelder. Voor de moeder in het overbelaste gezin die de Nederlandse taal nog niet volledig beheerst, is het bieden van thuisonderwijs een nog grotere worsteling.

Belangrijk om op te merken is dat zich belangrijke verschillen voordoen in de uitgangspositie van de gezinnen. Waar bij sommige ouders de werkdruk en hoeveelheid werkzaamheden toenamen, hadden andere ouders te maken met een situatie dat het werk minder veeleisend werd of opdrachten bij zzp'ers en (kleine) ondernemers (volledig) stil kwamen te liggen. Bij sommige stellen geldt dat één van de verdieners meer is gaan werken. In dat geval koos hun partner ervoor om zich aan te passen door minder te werken en/of meer taken in het huishouden voor zijn of haar rekening te nemen.

## Factoren die de rolverdeling tijdens de coronacrisis beïnvloeden

De meeste gezinnen in dit onderzoek zijn tevreden over de nieuwe rolverdeling. Zij zijn er redelijk goed in geslaagd om de nieuwe verdeling naar wens in te vullen. Deze nieuwe rolverdeling wordt in sommige gevallen mede gefaciliteerd door **de ondersteunende en/of flexibele houding vanuit de werkgever**.

Sommige werkgevers staan het toe dat mensen hun werkdag flexibel indelen. Andere werkgevers bieden de mogelijkheid om bijzonder verlof op te nemen, of stellen zich begripvol op wanneer het iemand niet lukt om al zijn taken uit te voeren. Daarnaast hebben sommige ouders – waaronder ook ondernemers – het voordeel dat de aard van hun beroep zich ervoor leent om flexibel te kunnen werken.

Ook vergemakkelijkt **een gunstige financiële situatie** de keuze voor ouders om de rolverdeling (tijdelijk) anders in te vullen. Dat is bijvoorbeeld het geval als één van de ouders fulltime werkt. De partner kan er in dat geval vanuit financieel oogpunt makkelijker voor kiezen om minder te werken en meer tijd in het huishouden te steken. Andere gezinnen hebben lage vaste lasten of een financiële buffer die het mogelijk maakt om tijdelijk met minder inkomsten te leven.

Hiernaast zijn er ook factoren die ouders beperken in hun mogelijkheden om de rolverdeling geheel naar eigen wens in te vullen. **Teruglopende opdrachten beperken enkele zzp'ers**. Verschillende moeders geven aan dat zij hierdoor minder kunnen werken dan ze zouden willen. Soms betekent dit ook dat hun bijdrage in het huishouden groter is dan gewenst. Maar er zijn ook moeders die juist minder willen werken, maar door toegenomen werkdruk hierin beperkt worden. Een moeder wiens aandeel in het huishouden bijvoorbeeld afnam door de toegenomen drukte op haar werk geeft aan liever terug te willen naar de oude situatie van voor de crisis. Zij geeft aan liever minder te werken om zo de zorg voor de kinderen en het uitvoeren van de huishoudelijke taken beter te kunnen overzien.

**De zorgbehoefte van kinderen** speelt een grote rol in de mate waarin ouders de rolverdeling naar eigen wens kunnen invullen. We zien dat hoe groter het gezin en hoe jonger de kinderen, hoe meer ondersteuning het kroost vraagt vanuit de ouders. Vier jonge kinderen hebben overdag immers meer begeleiding nodig dan twee zelfstandige oudere kinderen. Ook **de behoefte aan ondersteuning van de kinderen in het volgen van thuisonderwijs** bepaalt voor een deel hoeveel tijd ouders in de begeleiding moeten investeren.

De ondersteuningsbehoefte van kinderen wordt beïnvloed door een combinatie van hun leeftijd, gedrag, karakter en ontwikkelingsniveau. Uit de gesprekken blijkt tot slot dat de zorgbelasting voor de ouders mede wordt bepaald door de mate waarin zij **gebruik kunnen maken van informele opvang** van de kinderen bij vrienden, familie of buurtgenoten.

## Copingstrategieën om stress te beperken

De ouders in dit onderzoek gebruiken verschillende copingstrategieën om te proberen de stress en spanningen te verminderen of te verlichten. Sommigen hebben de neiging om de situatie te relativiseren of te herinterpreteren. Zij proberen bijvoorbeeld de positieve kant van de situatie te benadrukken door bijvoorbeeld de tijd met elkaar als waardevol en leerzaam te zien. Anderen trekken zich meer terug in huis (slapen, terugtrekken naar de eigen kamer, mediteren, in zichzelf keren) en nemen bewust wat meer tijd voor zichzelf om tot rust te komen. Soms gaan ouders juist naar buiten om te sporten of een wandeling te maken. Ontspanning wordt daarnaast gevonden in het uitoefenen van hobby's. Een aantal ouders zoekt vooral emotionele hulp en steun bij vrienden en familie om te praten over hun frustraties en zorgen. Om wat meer rust in huis te creëren, maakt een aantal stellen gebruik van informele opvang, bijvoorbeeld door de kinderen naar familie of een kinderdagverblijf te brengen.

## Herwaardering van zorgtaken en verwachtingen voor de toekomst

Bij verscheidene ouders die we gesproken hebben zien we een herwaardering van zorgtaken. Voor bijna alle gezinnen geldt dat beide ouders (zeer) positief aankijken tegen de grotere vaderrol binnen het huishouden. Zo merken de meeste vaders dat de band met hun kinderen is versterkt als gevolg van de toegenomen aanwezigheid in huis en de tijd die ze met hun kinderen doorbrengen. Andere vaders vinden het ook prettig om wat huishoudelijke taken bij hun partner weg te kunnen nemen. De moeders zijn overwegend positief over de grotere bijdrage van hun partner in het huishouden en de opvoeding. De moeder van het drukbezette gezin noemt bijvoorbeeld dat het haar veel rust geeft dat haar man meer tijd heeft voor de kinderen.

Bij de moeder uit het zelfredzame gezin zien we het duidelijkst een herwaardering van zorgtaken ontstaan. Waar zij voor de crisis nog sterk gericht was op haar carrière heeft het thuiszitten en het doorbrengen van meer tijd met haar kinderen haar doen beseffen dat een 'traditionele' rol als moeder en verzorger goed past bij haar wensen.

De meeste ouders in ons onderzoek zouden graag blijvende verandering zien in de rolverdeling ten opzichte van de situatie van voor de coronacrisis. Deze ouders zien graag dat de vader meer thuis is om meer huishoudelijke en zorgtaken op zich te kunnen nemen en/of meer tijd in de kinderen te kunnen investeren. Sommigen van hen zouden zelfs het liefst zien dat hun partner in de toekomst de helft van de zorgtaken op zich neemt. Ouders hopen dat het in de toekomst mogelijk is om vaker thuis te werken om zo werk en zorg beter te kunnen combineren en verdelen.

Ook in de gezinnen waarbij de vader sinds de lockdown slechts in beperkte mate een grotere rol inneemt binnen het huishouden, spreken de vaders de wens uit deze nieuwe situatie vast te willen houden. Voor één vader vormt de feministische overtuiging dat hij even veel zorglast zou moeten dragen als zijn partner een belangrijk drijfveer om dit ook in de toekomst vol te willen houden.

We zien soms ook duidelijke verschillen in behoeften tussen moeders. De moeder van het zwaarbelaste gezin geeft bijvoorbeeld aan in de toekomst weer meer te willen werken. Zij wordt ongelukkig van het thuis zijn de hele dag en haalt geen voldoening uit huishoudelijk werk. De moeder van het zelfredzame gezin geeft daarentegen juist aan meer energie in het gezin te willen steken en als moeder meer voor de kinderen aanwezig te willen zijn. Binnen dit gezin vindt een verschuiving plaats richting een meer traditionele rolverdeling. Sinds de coronacrisis houdt de moeder zich nu vooral bezig met het huishouden, de zorg en thuisonderwijs. Zij is “de traditionele rol als moeder, alszorger” en als de persoon die het huishouden runt, belangrijker gaan vinden.

Een aantal ouders spreekt de verwachting uit dat zij – ondanks voornemens om het in de toekomst anders aan te pakken – op termijn toch terug zullen vallen in de oude patronen van voor de crisis. Sommigen denken dat dit risico dreigt zodra de werkdruk weer toeneemt. Anderen verwachten het vroegere leefpatroon weer op te pakken, omdat ze “allebei een goed gevoel hadden” hierbij. De moeder van het traditionele gezin wil bijvoorbeeld graag terug naar haar zorgende rol van voor de crisis. De alleenstaande moeder verwacht niet dat er veel veranderingen in haar situatie gaan ontstaan na de crisis. Ze gaat haar ex-partner niet vragen om meer te zorgen voor hun dochter, omdat ze vindt dat dit uit hemzelf moet komen.

De ouders zien verschillende beperkingen die hen beletten om het door hen gewenste leefpatroon in de toekomst daadwerkelijk te realiseren. Zij wijzen erop dat het afhankelijk is van de financiële situatie en de mogelijkheden die werkgevers hun bieden om desgewenst minder uren te werken. Bij sommige gezinnen spelen ook morele dilemma's. Eén deelnemer noemt bijvoorbeeld dat zij graag blijvend meer tijd met haar kinderen door zou willen brengen in de toekomst, maar worstelt met maatschappelijke stigma's. Zij heeft het gevoel dat er (onbewust) wordt neergekeken op de zorgrol voor kinderen. Zolang de politieke erkenning voor zorgende moeders ontbreekt voelt ze van buitenaf een sterke druk en verwachting om buitenshuis te werken.

### **Wat heeft de coronacrisis ons geleerd?**

Verscheidene ouders in dit onderzoek geven aan dat er positieve elementen zitten in hun rolverdeling tijdens de lockdown. Elementen die ze best zouden willen vasthouden in de toekomst, zoals de grotere betrokkenheid van vaders bij de zorg voor kinderen en het huishouden. Dat is iets dat het verplichte thuiswerken aan het licht heeft gebracht. Tegelijkertijd zien we ook dat er veel op de schouders van moeders blijft rusten en dat ouders verwachten in hun oude patronen terug te vallen. In de behoefte aan een grotere betrokkenheid van vaders zien we mogelijk de wens iets van de schouders van moeders af te nemen en de taken in het gezin gelijk te verdelen. Goede regelingen rondom thuiswerken zouden dit wellicht kunnen faciliteren. We zagen bijvoorbeeld dat een ondersteunende en flexibele houding van werkgevers ertoe doet. Atria adviseerde eerder onder andere werkgevers om flexibel werken beter mogelijk te maken om de werk-privébalans voor zowel moeders als vaders te verbeteren. En ook om deeltijdwerken beter mogelijk te maken waar voltijd de norm is. Daarnaast leren we dat een eenmaal bestendigde taakverdeling niet zomaar te veranderen is. Genderstereotypen spelen daarbij een rol. Atria laat in verschillende onderzoeken zien hoe het mogelijk is genderstereotypering te doorbreken en wat daarvoor nodig is. Zoals bijvoorbeeld het door de overheid uitdragen van de norm dat zorg voor kinderen een gedeelde verantwoordelijkheid is door ouders evenveel verlof bij de geboorte van een kind te geven (De Blank e.a., 2020a en 2020b).

# LITERATUURLIJST

- Bouabid, A (2018).  
*De Marokkanenpaniek. Een geïntegreerde morele paniekbenadering van het stigma 'Marokkaan' in Nederland.* Boom Criminologie.
- Brakel, M. van den, Portegijs, W. & Hermans, B. (2020)  
*Emancipatiemonitor 2020.* Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek & Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Branscombe, N. R. & Ellemers, N (1998). Coping with group-based discrimination. Individualistic versus group-level strategies.  
In: J. K. Swim & C. Stangor (red.) *Prejudice: The target's perspective*, p. 243- 266. San Diego, CA: Academic.
- Carver, C. S (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE.  
*International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. Doi:10.1207/s15327558ijbm0401\_6
- De Blank, M. de, Holla, S., Glijn, R. & Jong, de E. (2020a).  
*Genderstereotypen: waarom we ze hebben, wat de gevolgen zijn en hoe ze kunnen worden doorbroken.* Atria.
- De Blank, M. de & Holla, S. (2020b).  
*Genderstereotypering in werk, zorg en onderwijs.* Factsheet.
- Echtelt, P. van, Croezen, S. Vlasblom, J. D. & Voogd-Hamelink, M. de (2016) *Aanbod van arbeid 2016 Werken, zorgen en leren op een flexibele arbeidsmarkt.* Den Haag: Sociaal en cultureel Planbureau.
- Echtelt, Patricia van, Anne Roeters en K. Sadiraj (2020).  
*Thuiswerken en werktijdspreiding: Mogelijkheden en maatschappelijke gevolgen.* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Hochschild, A.R. (1989). *The second shift.* New York: Avon Books Inc.
- Holla, S., Maliepaard, E., Blank, M. de, Litjens, E. & Egmond, E. van (2020)  
*Tegen de (gender)stroom in: Hoe mensen counterstereotiepe keuzes maken in hun lerende, werkende en zorgende leven.* Amsterdam: Atria.
- Kesselring, M. & Spanje-Hennes, A. van (2020) *Dezelfde storm, niet hetzelfde schuitje. De impact van Covid-19 op gezinnen, in Pedagogiek in Praktijk*, p. 18-21 (december).
- Kromhout, M., Omlo, J., Dijkers, J. & Robbers, S. (2021)  
*Kwetsbaarheid én veerkracht bij aanvragers van een Tozo-uitkering. De impact van de coronacrisis op Utrechtse zzp'ers en kleine ondernemers en hun ondersteuningsbehoeften.* Amsterdam, Utrecht & Rotterdam: Onderzoek aan zet, Bureau Omlo Hogeschool Utrecht & Robbers Research & Education.
- Lazarus R.S. & Folkman, S (1984).  
*Stress, Appraisal and Coping.* New York: Springer Publishing.
- Omlo, J. (2020)  
*Verzetten, vermijden of veranderen? Reageren op discriminatie en stigmatisering.* Rotterdam: Art. 1. & Radar.
- Portegijs, W., Clöin, M., Roodsaz, R. & Olsthoorn, M. (2016)  
*Lekker vrij!? Vrije tijd, tijdsdruk en de relatie met de arbeidsduur van vrouwen.* Den Haag/Amsterdam: Sociaal en Cultureel Planbureau & Atria.
- Portegijs, W. & Brakel, M. van den (2018)  
*Emancipatiemonitor.* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Roeters, A. Boer, A. de, Portegijs, W. Maslowski, R. & Omlo, J. (2021)  
*De werkende duizendpoot. Hulpbronnen en barrières voor werkenden die zorgen en leren.* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Yerkes, M., André, S., Besamusca, J., Remery, C., Zwan, R. van der, Kruijven, P., Beckers, D., Geurts, S. & Beer, P. de (2020)  
*Werkende ouders in tijden van Corona; Meer maar ook minder genderongelijkheid.* Utrecht, Amsterdam & Nijmegen: Universiteit Utrecht, Universiteit van Amsterdam & Radboud Universiteit.



# Werk.en.de Toekomst

Werk.en.de Toekomst zet zich in voor het doorbreken van genderstereotypering in het onderwijs en op de arbeidsmarkt en het verbeteren van de mogelijkheden om werk, zorg en leren met elkaar te combineren. Werk.en.de Toekomst is een samenwerking van:



Kennisinstituut  
voor Emancipatie en  
Vrouwengeschiedenis



Emancipator  
voor mannen en emancipatie



LANDELIJK  
EXPERTISEBUREAU  
MEISJES/VROUWEN  
EN BETA/TECHNIEK



Nederlandse  
Vrouwen Raad

Gesteund door:



Ministerie van Onderwijs, Cultuur en  
Wetenschap