LAAT MAAR, IK DOE HET ZELF WEL

Waarom is taken uit handen geven zo moeilijk?

Je regelt de vakantie, plant de kinderfeestjes, herinnert je partner aan verjaardagen en als er iets moet gebeuren, ben jij degene die het oppakt. Ondertussen vraag je je af waarom alles altijd op jóúw bord belandt. Maar wat als je dit patroon zonder dat je het doorhebt ook zelf in stand houdt?

TEKST KARIN BROEREN





Wist je dat...

... **60%** van de koppels de zorgtaken gelijk wil verdelen zodra ze kinderen krijgen, maar **slechts 9% (!)** dit daadwerkelijk doet?

Wist je dat...

... in **48%** van de gezinnen de man meer werkt en de vrouw meer zorgt?

Wist je dat...

... vrouwen vaker de zogenoemde **'emotionele taken'** zoals plannen, regelen en het welzijn van de kinderen op zich nemen?



"Nee, ik moet het gewoon zelf doen", mopper ik tegen mijn vriend als hij vraagt of hij me kan helpen. Het is weer zo'n periode: druk met mijn werk en de school van onze kinderen stuurt om de haverklap berichten over ouderhulp. Tussendoor probeer ik ook nog cadeautjes te regelen voor jarigen, dokters- en kappersafspraken te maken en mijn kinderen naar de voetbaltrainingen en zwemles te brengen en halen.
Ondertussen zie ik mijn vriend op zijn thuiswerkdagen rustig een potje gamen (?!), boodschappen halen (thank God!) en in alle rust met een kopje koffie toiletteren.
Waarom doe ík dit eigenlijk allemaal, vraag ik me af. Ik ben van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat druk, moet constant onthouden wat er allemaal nog moet gebeuren en voel me overal verantwoordelijk voor, terwijl hij alle tijd en ruimte van de wereld lijkt te hebben.
Waarom heb ik dan het gevoel dat ik het zelf moet doen en alleen ík dit kan?

Mannelijk brein

"Dat denken veel vrouwen, maar dat is hartstikke onterecht", luidt het antwoord van psycholoog Marieke van Herwaarden. "Het is niet zo dat mannen van nature slechter zijn in het managen van het gezin dan vrouwen. Maar hij is hierin waarschijnlijk niet 'getraind': hij heeft dit nog niet (vaak) gedaan. Daardoor heeft hij geen overzicht van wat er allemaal moet gebeuren. Dat is door de maatschappij zo gegroeid. Mannen zijn van oudsher voor het geld gaan zorgen, vrouwen voor het huishouden en de kinderen. Als dat al generaties lang zo gaat en jouw ouders en de ouders van je partner dit ook op deze manier deden of doen, is de kans groot dat jullie deze taken – bewust of onbewust – ook zo verdelen. In veel huishoudens was het vroeger bijvoorbeeld ook zo dat de meisjes mee moesten helpen in huis en de jongens niet."
Natuurlijk zijn er biologische verschillen waardoor mannen of vrouwen in sommige taken van nature 'beter' zijn, maar:
"We weten inmiddels dat die verschillen helemaal niet zo groot zijn. Bovendien heb je ook gescheiden of alleenstaande vaders of homokoppels: zij nemen ook alle regel- en zorgtaken op zich. Het blijkt zelfs uit hersenonderzoek dat als mannen van begin af aan veelvuldig zelfstandig voor hun baby zorgen, hun brein net zo verandert als dat van een moeder."

Perfectionisme en controle

Ook Livia (43) doet thuis meer dan goed voor haar is. "Mijn man en ik werken beiden vier dagen in de week. Ik ben blij dat we het huishouden en de dagelijkse zorg voor de kinderen wel echt samen doen. Maar volgens mij denkt hij dat dat het enige is wat er moet gebeuren. Daarnaast is er nog een heel ander – voor hem onzichtbaar – takenpakket. Ik voel een enorme mental load, maar het is een blinde vlek voor hem."

'Waarom heb ik het gevoel dat ik het zelf moet doen en alleen ík dit kan?'

Tegelijkertijd erkent Livia dat ze het moeilijk vindt om taken uit handen te geven. "Ik doe het weleens, hoor. Dan vraag ik bijvoorbeeld of hij op zijn vrije dag een verjaardags-cadeautje wil kopen voor een vriendje van onze zoon. En dan komt-ie thuis met speelgoed voor een achtjarige, terwijl het vriendje vijf wordt. Vervolgens doe ik het de volgende keer gewoon weer zelf. Dan weet ik in ieder geval dat het goedkomt."
Tja, logisch dat we deze taken dan weer zelf oppakken, toch? "Eigenlijk niet", zegt psycholoog Van Herwaarden. "Veel vrouwen hebben last van perfectionisme en vinden misschien dat ze het zelf beter doen. Bovendien gaat het vaak sneller en je hebt zo de volledige controle – wat we over het algemeen fijn vinden. Ook vinden we het soms lastig om hulp te vragen. Bijvoorbeeld omdat we vinden dat een vrouw dat hoort te doen of er misschien zelfs onze identiteit aan ontlenen. Maar zo wordt het een self-fulfilling prophecy: je denkt dat hij het niet kan, je geeft hem één keer een taak die hij volgens jou niet goed uitvoert en daarna doe je het zelf weer. Je partner krijgt zo niet vaak genoeg de kans om er bedreven in te worden en het tot een vast onderdeel van zijn takenpakket te maken. Dan blijf je alles »



WIL JE DAT HET PERFECT GEBEURT OF WIL JE DAT JE MINDER BELAST BENT?

uiteindelijk zelf doen. Onthoud daarom: oefening baart kunst."
Een beetje geduld en loslaten is dus op z'n plaats, want de gevolgen van al die taken naar je toetrekken kunnen ernstig zijn. "Je kunt last krijgen van chronische stress. Ook kan het leiden tot veel discussies en ruzies in je relatie. Dit alles kan ervoor zorgen dat je algehele mentale gezondheid aangetast wordt. In het ergste geval kun je een burn-out krijgen, al is dit meestal een samenspel van meerdere factoren."

Delegeren kun je leren

Kortom: het is noodzaak om te delegeren. Het goede nieuws? Dat kun je leren. Van Herwaarden: "Allereerst is het altijd goed om te achterhalen waarom je het moeilijk vindt om taken uit handen te geven. Heeft dit met je opvoeding te maken? Met hoe je naar de rol van de vrouw kijkt? Ben je wellicht een perfectionist of vind je het moeilijk om de controle uit handen te geven?" Vervolgens kun je in kleine stapjes

'Geef je partner niet een taak, maar maak hem verantwoordelijk'

steeds meer taken proberen aan je partner over te laten. "Schrijf bijvoorbeeld alle taken en verantwoordelijkheden op die verdeeld moeten worden. Schrijf onder jouw naam welke jij altijd op je neemt en schrijf op welke je partner op zich neemt. Zo ziet hij ook duidelijk dat jij écht een grotere (onzichtbare) mental load draagt. Begin vervolgens met delegeren bij voor jou 'onbelangrijke' dingen, zoals de kinderen aankleden. "Vraag jezelf af: wat is het ergste dat er kan gebeuren? Dat je kind naar het kinderdagverblijf gaat met zijn broek achterstevoren? En waarom is dat zo erg?" Laat stap voor stap verantwoordelijkheden en taken over aan je partner. "Belangrijk is om 'm niet af en toe een taak te geven, maar hem verantwoordelijk te maken voor iets. Want anders ben je bijvoorbeeld nog steeds iedere week tegen hem aan het zeggen dat hij moet stofzuigen en ben jij degene die eraan moet denken. Spreek simpelweg af dat hij verantwoordelijk is voor het stofvrij houden van het huis en probeer je dan niet te bemoeien met hoe en wanneer hij het doet. Laat het dus écht los. Het helpt overigens om te kijken naar wie wat leuk of het minst erg vindt om te doen en waar ieders talenten liggen."

Laat het gaan

Livia heeft er naar eigen zeggen nog steeds moeite mee om taken uit handen te geven aan haar partner. "Ik heb het een paar keer gedaan en dat liep niet helemaal goed af. Of dat nu ligt aan mijn beoordeling wanneer een taak in mijn ogen goed is gedaan of dat het aan hem ligt, durf ik niet te zeggen. De waarheid zal ergens in het midden liggen. Misschien wordt het tijd dat ik weer eens een poging doe, aangezien er maar geen einde komt aan mijn to-dolijst."
En ik? Mijn grootste eyeopener is dat ik ben gaan inzien dat mijn partner wel taken over wil en kán nemen, maar ik het te weinig toelaat. Tuurlijk geef ik 'm weleens taakjes, maar ik ben erachter dat ik hem maar weinig – of eigenlijk géén – verantwoordelijkheid geef. Hierdoor blijf ik me verantwoordelijk voelen en blijf ik vragen of dingen geregeld zijn.
Inmiddels heb ik dus mijn eerstvolgende project met enigszins wat spanning aan hem gedelegeerd: zijn eigen verjaardagsfeest. Het is slechts met wat familie, dus loopt het in de soep, dan vind ik dat geen ramp. En terwijl ik hem zie nadenken over wat hij voor boodschappen moet halen, zit ik op m'n handen en herhaal ik mijn mantra voor mezelf: laat het los, laat het gaan...



Wist je dat...

... vrouwen gemiddeld **27,5 uur** onbetaald werk per week verrichten en mannen 17,4 uur?

... dat betekent dat vrouwen wekelijks **ruim 10 uur extra** besteden aan zorg- en huishoudtaken?

(BRONNEN: CBS, SCP)



Delegeren voor controlfreaks

1
MAAK ZICHTBAAR WAT ONZICHTBAAR IS

De grootste bron van frustratie is vaak niet het stofzuigen of koken, maar het constante plannen en onthouden. Maak daarom samen een lijst van alle onzichtbare taken, zoals afspraken maken, verjaardagen onthouden en schoolmails lezen en zet erbij wie dit momenteel doet. Veel partners hebben niet door hoeveel er achter de schermen gebeurt.

2
BEGIN MET EEN TAAK DIE JE ÉCHT KUNT LOSLATEN

Laat eerst een taak los die relatief weinig emotionele lading heeft. Bijvoorbeeld boodschappen doen, kinderen aankleden of de verjaardagen van je schoonfamilie. Gaat dit goed, dan geeft het je vertrouwen om grotere verantwoordelijkheden uit handen te geven.

3
ACCEPTEER DAT 'ANDERS' NIET HETZELFDE IS ALS 'FOUT'

Een van de grootste blokkades bij delegeren is de gedachte: maar ik doe het efficiënter of beter. Vraag jezelf af: is dit echt verkeerd of gewoon anders dan hoe ik het zou doen? Als de kinderen schone kleren hebben en op tijd op school zijn, maakt het misschien niet uit dat de broodtrommel 'anders' is gevuld.

4
DELEGEER NIET DE TAAK, MAAR DE VERANTWOORDELIJKHEID

Dus niet: 'Kun jij vandaag de kinderen brengen en uit school halen?' en vervolgens zelf blijven nadenken over de gymtas, het fruit en de regenjas. Beter is om de volledige verantwoordelijkheid uit handen te geven. Bijvoorbeeld: 'Jij bent vandaag verantwoordelijk voor alles rondom school.' Zo verdwijnt niet alleen de taak, ook het denkwerk.

5
GEEF GEEN INSTRUCTIE VAN 20 STAPPEN

Hoe meer uitleg je geeft, hoe meer je onbedoeld communiceert dat je partner het niet zelf kan. Leg alleen de uitkomst uit: kun jij zorgen dat de cadeautjes voor het kinderfeestje geregeld zijn? En niet: koop ze daar, pak dit in, vergeet dat niet, app de moeder nog even.



6
LAAT DE GEVOLGEN BIJ JE PARTNER

Is je partner vergeten de gymkleding mee te geven? Spring niet automatisch in de reddersrol. Wij mensen leren verantwoordelijkheid vooral wanneer we de consequenties van onze eigen keuzes ervaren.

7
STOP MET CHECKEN

Vaak degeleer je misschien, maar blijf je controleren: heb je het geregeld? Heb je eraan gedacht? Weet je zeker dat..? Daardoor blijft de mental load alsnog bij jou. Een handige vuistregel: wie verantwoordelijk is voor de taak, is ook verantwoordelijk voor het onthouden ervan.

8
STEL JEZELF DE CONTROLEVRAAG

Vraag jezelf af: wil ik dat het perfect gebeurt of wil ik dat ik minder belast ben?