

Tweeverdieners op balanscursus werk en privé

ALLE BALLEEN IN

Acht tweeverdieners en twee coaches sluiten zich drie dagen op in een bed & breakfast op het Drentse platteland. Om samen na te denken over hoe ze met het werk, elkaar, het gezin en de omgeving om willen gaan. Een time-out met gevolgen.



Playmobil-gezin

De kennismakingsavond: 'het wordt een emotionele aderlating'. Onwennig staan we in een kringetje. De ronde met beleefdheden – 'kon je het goed vinden?' – zouden we het liefst overslaan. Maar meteen vragen waarom de andere stellen zich hebben opgegeven voor de cursus, dat durven we ook weer niet. Al snel blijkt dat thuisblijfmoeder Iris (37) en Eric (40) zich vooral opgegeven hebben omdat hij niet 'happy' is met zijn werk in de it. En dat zelfstandig internetadviseur Sanne (36) en productmanager Patrick – beiden gescheiden – worstelen met de vraag hoe ze hun leven zo goed mogelijk kunnen indelen, als ze hun gezinnen gaan samenvoegen. Dat we over drie weken tijdens de cursus onze diepste gevoelens met deze volstrekt onbekenden zullen delen, kunnen we ons nu nog niet voorstellen.

Het derde stel komt binnen. Hij donker, groot en zelfverzekerd en zij gekleed in een nette rok en een witte blouse met een gezicht dat op onweer staat. Dat is niet omdat ze in de file hebben gestaan. Meteen tijdens het voorstelrondeje bekennt Vivienne (33) dat ze geen zin heeft in de cursus. 'Het is dat de werkgever van Freek voorstelde om te gaan, anders had ik hier nooit gezeten.' Ze pakt

een zakdoek en zegt met haar charmante Limburgse accent: 'Het wordt een emotionele aderlating en daarvoor heb ik de energie niet. Ik kom er vast achter dat mijn prioriteiten niet overeenkomen met de werkelijkheid. Maar dat weet ik al.' Een goede balans tussen werk en privé is de belangrijkste ambitie voor tachtig procent van de managers, blijkt uit een onderzoek van organisatiead-

viesbureau Twynstra Gudde. Driekwart van hen zou zelfs een bestuursfunctie weigeren als het ten koste gaat van de gezinssituatie. Cursussen zoals Werk en Gezin in Balans van Nicolette Ravelli en Frank Post spelen in op deze behoefte en helpen drukke stellen de balans tussen werk en thuis te hervinden. Steeds meer werkgevers zijn bereid voor die cursussen te betalen (in dit geval vierdui-



DE LUCHT



zend euro per stel). Onder andere Cag Gemini, Fortis en ING stuurden medewerkers met hun partners op balanscursus. Hun overtuiging dat een medewerker in balans energiever en productiever is, klopt volgens Geertje van Daalen van de Organisatie voor Strategisch Arbeidsmarktonderzoek (OSA). Uit haar promotieonderzoek blijkt bovendien dat een goede balans tussen werk en privé bijdraagt

aan een lager ziekteverzuim. 'Het conflict tussen werk en thuis zorgt voor emotionele uitputting; de belangrijkste component van een burnout', aldus Van Daalen. Voor bedrijven die moeite hebben met behoud van de vrouwen aan zich te binden, zou het wel eens een uitkomst kunnen zijn, denkt zij. Tachtig procent van de vrouwen in haar onderzoek geeft aan parttime te werken om werk en gezin te kun-



Familieopstellingen maken

nen combineren. 'Een betere balans zorgt ervoor dat vrouwen vaker voor grotere deeltijdbanen kiezen en dus makkelijker doorstromen naar hogere functies.'

Cursusdag 1: waarop Iris inziet dat haar loopbaan ook belangrijk is

'Ik twijfel of ik doorga met mijn internetwinkel met kindercadeautjes. Het draait nu om Eric; hij moet weer gelukkig worden.' We luisteren naar Iris zonder feedback te geven. Nestelen ons nog dieper in de kussens van de bank, een kop warme thee in onze handen geklemd. Als vriendinnen delen we onze dagelijkse beslommeringen: irritaties over de zappende man op de bank en de moeheid die je blijkbaar cadeau krijgt bij het moederschap. Verderop in 'onze' bed & breakfast zitten de mannen aan de lange houten tafel. Ze lachen. We horen flarden van hun gesprek over expedities, raften en de vliegangst van Freek (33). Iris ratelt verder, opgelucht dat ze eindelijk haar hart kan luchten: dat ze er na een huwelijks crisis onlangs voor hebben gekozen samen verder te gaan en over hun middelste dochter die veel structuur nodig heeft. Het liefst zou ze in de kraamzorg gaan werken, maar tijdens de opleiding is ze veertien dagen per maand weg. En dat kan echt niet met drie dochters, zegt ze vastberaden. Het gezicht van



'DAN EXPLODEER IK OPEENS OMDAT HET PANEERMEEL OP IS'

→ coach Nicolette verstart. Ze is deze cursus mede gestart omdat ze het belangrijk vindt dat beide partners hun kwaliteiten en talenten kunnen ontplooiën. Maar ze zwijgt. Die middag is het thema 'ik en werken' en zullen we uitgebreid verder praten over loopbaanwensen en mogelijkheden.

De cursus is opgebouwd uit vier onderdelen: ik en werken, wij en onze relatie, wij en ons gezin en wij en onze omgeving. We werken individueel, samen met onze partners of in een mannen- of vrouwen groepje. De uitkomsten van de opdrachten – vaak creatieve dingen zoals tekenen – zullen we steeds met elkaar delen, want dat zorgt voor betrokkenheid, volgens coach Frank. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat – bij het diner vertellen we onze liefdesgeschiedenis – zullen we aan de slag zijn met elkaar en onze persoonlijke ontwikkeling. 'Veel stellen zoeken de oplossing voor een betere balans in praktische tips en operationele oplossingen, maar je moet dieper graven', zegt Nicolette. 'Pas als je duidelijk hebt wat je waarden en overtuigingen zijn binnen alle rollen die je als tweeverdiener met kinderen hebt, kun je prioriteiten stellen en weloverwogen beslissingen nemen.' Stellen die weten wat ze echt belangrijk vinden, kunnen bovendien makkelijker zelf een beslissing nemen als zich een nieuwe situatie voordoet.

Stralend staat Iris voor de flipover. 'De redder' heeft ze in grote letters opgeschreven.

Ze vertelt aan haar cursusgenoten dat ze heeft uitgevonden dat ze alle kwaliteiten in huis heeft om in crisissituaties uit te blinken. Als Nicolette haar vraagt op welke manier ze nu gebruikmaakt van haar kwaliteiten, schrikt ze. Net als Eric. Die middag nog doet hij afstand van een van zijn meest belangrijke overtuigingen: dat ouders – in zijn geval is dit Iris - altijd zelf voor kinderen moeten zorgen. De liefde en geborgenheid die zij zo belangrijk vinden voor hun drie dochters kunnen ze ook bieden als ze allebei werken.

Dag 2: 'Ik ga verhuizen en een school zoeken voor mijn zoon'

Het is even graven. Wat waren de hoogtepunten in onze relatie? Wanneer hadden we een dip en waardoor werd die veroorzaakt? We zitten verspreid op de grond of aan tafel. Grote vellen papier en waskrijt om ons heen. De dag waarop de relatie en het gezin centraal staan, beginnen we met het tekenen van een grafiek die de levensloop van onze relatie verbeeldt. Freek tekent een dalende lijn en is er zichtbaar van onder de indruk. Openhartig legt hij



Coaches Frank Post en Nicolette Ravelli



Op basis van onze gezinswaarden maken we een familieopstelling van Playmobil



zijn cursusgenoten uit dat hij vrij gesloten is en enorme stress kan opbouwen zonder het te delen. 'Dan explodeer ik opeens omdat het paneermeel op is.' Hij werkt aan zijn gedrag – vandaar de lichte stijging aan het einde van de lijn – maar om verder te komen, moet hij de ruimte krijgen om te laten zien dat het anders kan. En die ruimte heeft Vivienne niet: 'Hij staat rood en dan is het moeilijk hem krediet te geven.' Aan de overkant van de tafel kan Sanne haar ogen niet droog houden. 'Het raakt me enorm dat jullie zulke stappen maken.' Vivienne veegt de tranen van haar rode wangen en zegt cynisch: 'Mij niet.'

Frank suggereert dat het misschien helpt als Freek zijn vriendin vaker een compliment geeft. 'Dat doe ik ook', zegt Freek op een toon die eerder machteloos dan verdedigend klinkt. Maar Vivienne is onverbiddelijk: 'In je hoofd misschien.'

Het voorbeeld van Freek en Vivienne is illustratief voor de situatie waarin veel tweeverdieners zich bevinden. Met twee kleine kinderen, allebei een drukke baan – zij werkt vier dagen als officemanager, hij heeft een leidinggevende functie bij de overheid en een eigen bedrijf – zijn ze zo druk met alle ballen in de lucht houden dat ze steeds minder tijd en energie overhouden om leuke dingen te doen. Laat staan om een gesprek te voeren over hoe ze hun leven willen inrichten. Freek verwoordt het zo: 'Ik kom thuis, eet en verdwijnt tot elf uur achter mijn laptop. Daarna heb ik geen zin meer in een goed gesprek met mijn vrouw. En als we een dag vrij zijn, moet het leuk zijn en gaan we een gesprek uit de weg.' Uit het Tijdsbestedingonderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat ze niet de enigen zijn. Het aantal uren dat we doorbrengen met huisgenoten, de partner inclusief, is gekelder van gemiddeld drie uur per dag in 1975 naar een klein uurtje in 2005. 'Voor je het weet zit je samen op de bank en denk je: is dit het leven dat we wilden?', zegt Nicolette. 'Dat geeft spanning.' Door de gesprekken en de tranen in de ochtend lijkt 's middags de lucht geklaard. Terwijl we een tekening van de gewenste relatie maken – 'Je kunt bereiken wat je wilt door je te verbeelden hoe het moet zijn', aldus Frank – kruipt Vivienne tegen Freek aan. Hij streelt haar opgestoken haren. Al heel wat voor een man die eerder aangaf te gruwen van een massage. De nieuwe geliefden Sanne en Patrick stralen achter hun kleurrijke tekeningen. Zonder dat ze het van elkaar wisten, hebben ze allebei een voertuig getekend; 'als symbool voor het samen onderweg gaan', zegt de welbespraakte Sanne. Bo

'VOOR JE HET WEET ZIT JE SAMEN OP DE BANK EN DENK JE: IS DIT HET LEVEN DAT WE WILDEN?'

→ ven haar zeilboot zweeft een parachute. 'Ik ga gewoon springen', zegt ze uitdagend. Als Freek vraagt wat dat concreet inhoudt, raakt ze geïrriteerd. 'Nou, mijn huis te koop zetten, een school voor Daan zoeken en een nieuw vangnet opbouwen.' Dan loopt ze de zaal uit. Ons met een 'Ik ben gewoon boos' verbijsterd achterlatend. Als we later met een glas wijn bij de open haard zitten en Freek ons vertelt dat hij best wel zo'n bed & breakfast zou willen, schuift ze weer aan. 'Ik werd overvallen door angst. Ik wil straks niet weer een gezin moeten opbreken.'

Dag 3: 'Die politieagent is mijn werk, ik ben de boef'

Acht volwassenen wroeten in een stapel Playmobil. We zoeken poppetjes die model staan voor ons gezin, het werk, sport, familieleden, vrienden en andere factoren die van invloed zijn op ons gezinsleven. 'Die politieagent is mijn werk', lacht Freek, 'ik ben de boef.' De bedoeling is dat we een *tableau vivant* van Playmobil maken om zo in een oogopslag te zien hoe ons leven eruitziet en wie daarin welke rol speelt. 'Bij familieopstellingen, van origine gedaan met echte mensen, gaat men uit van systematisch werken', legt Nicolette uit. 'Door iets te veranderen, kan er ruimte komen in het hele systeem.' We positioneren de poppetjes zorgvuldig en maken ondertussen keuzes over welke relatie we met diverse personen uit onze omgeving willen: Eric en Iris discussiëren over de familie van Eric die symbolisch op de rand van de tafel staan en Sanne en Patrick over de rol van de ouders van hun exen. Freek en Vivienne schuiven met de politieagent: achter het gezin, ervoor, ertussen. Frank schiet te hulp: 'Als je het werk nou eens schuin achter Vivienne zet? Dan staat het dichtbij, maar verlies je je vrouw niet uit het oog.' Daarna leggen we de gemaakte afspraken in het gezinsbalansplan vast. Vivienne noteert: 'dagelijks even inloggen bij de ander'. Waarmee ze bedoelt dat ze vaker aan elkaar zullen vragen hoe het echt gaat. Op een moment dat er ook tijd is voor een antwoord. Tussen acht en tien bijvoorbeeld als de kinderen in bed liggen en ze nog puf hebben voor een gesprek. En ze nemen zich voor eens per maand samen iets leuks te gaan doen. Iris en Eric gaan hun gezin aanpassen aan het werk: vaker de bso of oma Annie inschakelen zodat Iris kan gaan werken. En Sanne vindt het tijd voor een nieuw huis en een feestje. 'Kom maar op met die champagne.'

Om half vier is het echt tijd om te gaan: oppassen



Wie lijkt er op oma? Playmobil-poppetjes zoeken om onze familieopstelling te maken



'Gaat de hockey voor mijn vrienden of andersom?'



wachten, de crèches sluiten op tijd. We maken een afspraak voor de follow-up bijeenkomst en lopen richting de auto. Freek slaat een arm om Vivienne heen: 'Ben je er nu toch blij mee.' Achter elkaar rijden we de landweg af. Het echte leven tegemoet.

Twee maanden later: 'We denken nog dagelijks terug aan de cursus'

Dat partners samen ernaar toe gaan, is volgens onderzoeker Geertje van Dalen de kracht van dit soort cursussen. 'Beide partners dragen de keuzes die ze maken.' Uit haar onderzoek blijkt bovendien dat sociale steun helpt als werk en privé botsen. En in tegenstelling tot vrouwen, geven mannen bitter weinig steun aan hun partner. Terwijl ze er wel van blijken te profiteren. Het is niet voor niets dat Vivienne zichtbaar opgelucht (en zonder zakdoek) op dag drie zei: 'ik heb nog nooit zo veel betrokkenheid gevoeld'.

Twee maanden na de cursus blijkt na een belronde inderdaad dat alle deelnemers hun goede voornemens wonderbaarlijk goed nakomen. De webwinkel van Iris is van het net en ze werkt in een verzorgingshuis, als opstap naar haar echte droom: de kraamzorg waarvoor de opleiding in november begint. Eric is – mede doordat zijn bedrijf getroffen is door de kredietcrisis – vier dagen gaan werken. Maar zo heeft hij wel alle tijd om zich te oriënteren op een nieuwe baan: 'met meer mensen en minder bits en bites'. Sanne en Patrick zijn na de cursus naar de winkel gerend om zelf Playmobil te kopen. Ze kijken nog regelmatig naar hun samengestelde gezin op de salontafel. 'Het maakt het zo lekker duidelijk en overzichtelijk.' En twee gescheiden gezinnen samenvoegen, blijft spannend, maar ook hier zijn grote stappen genomen: haar huis staat te koop en ze kijken samen naar een nieuw onderkomen.

Bij Freek en Vivienne is er praktisch niet veel veranderd – ze werken allebei nog evenveel. Toch denken ze nog bijna dagelijks terug aan de cursus. 'Het betekende een keerpunt in onze relatie', zegt Vivienne. 'Een soort ritueel op zich om uit het patroon te stappen waarin we elkaar het leven zuur maakten.' Ze voelt beduidend minder wrok en staat opener voor Freek en zijn goede kanten. 'En ja, het was een emotionele aderlating die veel energie kostte, maar het was de investering heel erg waard.'

DE NAMEN IN HET ARTIKEL ZIJN GEFINGEERD.

stephanie.bakker@intermediar.nl