



♦ Gezin

# Vaders doen steeds meer. Maar de 'mental load' komt bij de moeders terecht



Beeld brecht vandenbroucke

Vakantiekampen boeken, uitdeelcadeautjes kopen voor de crèche of de kerstkaarten schrijven: de kans is reëel dat die taakjes ook bij u thuis door de moeder gebeuren. Want ook al doen mannen steeds meer hun deel in het huishouden, het blijven de vrouwen die de boel organiseren. 'Vaak geef ik mijn man niet eens de kans om over te nemen.'



**“M**ijn hoofd zit altijd propvol. Ik heb het gevoel dat er tienduizend tabbladen open staan en dat ik er geen enkel gesloten krijg. En klik ik toch eentje weg, dan komen er meteen drie bij.”



Aan het woord is Hanne Luyten, moeder van drie en auteur van *#nietaankindengezinverklappen* (2019). Het fenomeen dat ze beschrijft is de *mental load* die bij het runnen van een gezin komt kijken. Niet de eigenlijke huishoudelijke taakjes, maar wel het bedenken en organiseren ervan. De weekmenu's uitdokteren bijvoorbeeld, in de solden speuren naar goedkope kinderkleding of online cadeaus bestellen voor de trouwverjaardag van de

“Toen ik het aankwartte bij mijn vriendinnen, kreeg ik te horen dat dit bij hen ook het geval is”, zegt Luyten. “Dat er in hun hoofd ook non-stop takenlijstjes voorbijflitsen. En toen ik het googelde, bleek *mental load* iets mega-universeels te zijn dat bij heel veel gezinnen speelt. Iets dat trouwens helemaal niks zegt over de capaciteit van de partner.”

ADVERTISING



inRead invented by Teads

Want, en daar is Luyten heel erg stellig over, haar man is allerm minst een complete kluns of luilak. Hij doet meer dan zijn deel in het huishouden. “Het gaat vooral om het ‘onzichtbare werk’. Stel, ik vraag mijn man om te koken. Hij zou dat zeker doen, maar dan moet ik wel het boodschappenlijstje maken. Vraag ik hem wat er op dat lijstje moet staan, zal hij wel drie dingen opnoemen. Maar niet de driehonderd andere dingen die we als gezin van vijf nodig hebben.”

Alle tijdsbestedingsstudies wijzen uit: vrouwen nemen nog steeds het leeuwendeel van het huishouden op zich, maar de kloof wordt stilaan wat smaller. Het laatste onderzoek van de VUB dateert al van 2013, en toen bleek dat vrouwen 3,5 uur minder aan het huishouden besteden dan veertien jaar geleden. Mannen werken ondertussen 2,5 uur meer in het huishouden dan in 1999.



“Over de mentale last zegt dat natuurlijk niet veel”, zegt onderzoekster Francisca Mullens (VUB), al kent ze het fenomeen wel. “Het is ook duidelijk dat vrouwen veel vaker twee activiteiten combineren, zoals op de kinderen letten tijdens het strijken. Hun tijdsbesteding verloopt ook meer gefragmenteerd.” Vrouwen draaien immers vaker op voor de dagelijkse routinetaken zoals koken, en die worden makkelijk onderbroken. “Het zijn alleszins twee fenomenen die vrouwen stress opleveren.”

## **BROODAUTOMAAT**

“Een gezin draaiende houden, is samenwerken, en bij een samenwerking moet iemand het overzicht bewaren en de knopen doorhakken”, zegt Dave (44), alleenstaande vader van twee pubers. Lange tijd deed zijn vrouw dat. “Zij werkte halftijds, en sowieso word je als vader twee weken na de geboorte van je kind alweer op het werk verwacht, waardoor de moeder thuis alles in handen neemt. Dat zet zich nadien vanzelf wat door.”

Na zijn scheiding schrok Dave best wel van het regelwerk. “Naast de was en de plas moest ik nog aan zoveel dingen denken: mijn zoon had knutselgerief nodig, ik mocht het oudercontact niet vergeten, dat vakantiecamp was nog niet geboekt en mijn dochter leek wat ziek dus misschien moest ik toch al even naar mijn moeder bellen voor opvang. En dan schiet je opeens te binnen dat het brood op is. Ik heb vaak om tien uur 's avonds rondgereden op zoek naar een broodautomaat die nog niet leeg was.”

De scheef trekking ontstaat inderdaad vaak na de geboorte van de kinderen. “Dat komt door de manier waarop we die korte periode rond de bevalling organiseren: we installeren een ongelijkheid”, zegt Bieke Purnelle, directeur bij RoSa, het kenniscentrum voor gender en feminisme.

“Wat zie je dan: die vrouw is de eerste maanden de hele dag thuis met het kind, leert dat kind goed kennen, herkent de signalen goed, weet hoe ze het moet troosten... terwijl dat voor de man veel minder het geval is. Je installeert een dynamiek, die in vele gevallen later lastig terug te draaien is. Het maakt het ook lastig voor vaders om



Ook scholen of kinderdagverblijven hebben soms boter op het hoofd. Moet het kind wc-rolletjes meehebben om te knutselen? Is er extra reservekledij nodig? Moeten er taarten gebakken worden voor het volgende schoolfeest? “Dan wordt er nog te vaak enkel naar de mama gekeken”, zegt Purnelle. “Een vriendin van me vertelde hoe op het intranet van de school van haar kind stond ‘Beste mama van...’.”

## UITVOERENDE MACHT

Bovendien blijven de stereotiepe rollenpatronen hardnekkig, wat bijvoorbeeld wellicht mee verklaart waarom het meestal het geschrift van de moeder is op de kerstkaartjes. “Meisjes worden van bij de geboorte meer opgevoed in de richting van ‘lief of aardig zijn’”, zegt Purnelle. “We zijn er sterker op gericht om mensen te pleasen en attent zijn. Niet omdat het iets typisch vrouwelijk is, wel omdat we dat zo zijn aangeleerd.”

Bram (37), vader van twee jonge kinderen, herkent het wel. “Mijn vrouw is diegene die de praktische zaken regelt. Zij weet wanneer de inschrijvingen lopen voor de zwemles, wat de leukste activiteiten zijn voor tijdens het weekend of welke babysit we kunnen inschakelen. Deze week nog herinnerde ze me eraan dat mijn oma drie jaar geleden is overleden, en dat ik best een berichtje kon sturen naar mijn moeder. Ik vergeet zoiets.”





Beeld thinkstock

Al zijn de huishoudelijk taken wel netjes verdeeld. “Ik kook, doe de boodschappen, haal de kinderen van de crèche, was ze en stop ze in vele gevallen ook in bed. Mijn vrouw is extreem allergisch aan stereotiepe rollenpatronen. Ik trouwens ook.”

Maar die *mental load* eerlijk verdelen is dus een pak lastiger. “Het mes snijdt natuurlijk aan twee kanten”, vindt Bram. “Van heel veel zaken weet ik ook dat mijn vrouw ze niet graag uit handen geeft. De kleren van de kinderen inpakken als ze uit logeren gaan? Ik zou het wel mogen doen, maar ze zou zeker controleren of alles erin zit. Verjaardagsfeestjes organiseren? Geen sprake van dat ik dat voor mijn rekening mag nemen. Ik fungeer dan louter als ‘uitvoerende macht’.”

“Ik ben ook helemaal niet goed in loslaten”, geeft Hanne Luyten toe. “‘Ik zal het wel regelen’, denk ik, ‘dan weet ik zeker dat het goed gebeurd is’. Vaak geef ik mijn man niet eens de kans het over te nemen. Dan zit het al in mijn hoofd klaar wat er moet gebeuren en is het soms eenvoudiger om het ook zelf te doen in plaats van het te moeten doorbriefen. Anderzijds vind ik die mental load ook vermoeiend en frustrerend.”

Er is daarvoor ook een historische verklaring, weet Miet Timmers van het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van Odisee Hogeschool. “Lange tijd was alles wat zich buitenshuis afspeelde het domein van de man. Maar binnenshuis heerste de vrouw. Het huishouden was de plek waar zij de beslissingen nam. Natuurlijk zijn we sindsdien al fors geëvolueerd, maar de klassieke genderpatronen zijn hardnekkig.”

Als vrouwen zichzelf ontpoppen tot de CEO's van het gezin, dan heeft dat volgens Timmers dus ook te maken met een zekere hang naar macht en controle: “De macht om beslissingen te nemen en de eindverantwoordelijkheid te dragen. Niet iedereen wil dat uit handen geven. Ook al omdat er nog vaak naar vrouwen gekeken wordt als het misloopt en kinderen zonder brooddoos naar school gaan of het huis er vuil bij ligt. Die patronen houden vrouwen zelf mee in stand. Omdat het comfortabel is, omdat het zo hoort of omdat we er identiteit uit ontleen.”

## QUANTITÉ NÉGLIGEABLE

Nederlands onderzoek heeft ook aangetoond dat mannen en vrouwen anders zorgen. Waar mannen eerder taakgericht zijn, kijken vrouwen meer naar het globale plaatje en het samenhouden van het gezin. Timmers: “We noemen dat emotionele arbeid: hoe zorg je voor ieders welbevinden? Dat gaat van conflicten vermijden tot het versturen van verjaardagskaartjes.”

Bieke Purnelle daarentegen zou maar wat graag enkele taken loslaten. “Echt waar, mocht hier iemand zijn die bereid is om een deel van het huishouden over te nemen, zou ik zeggen: ‘Doe maar!’ Dat is heel erg individueel natuurlijk, en heeft te maken met je verwachtingen en hoe je bent opgevoed. Als je echt wil dat je huis kraaknet is, dan is het lastig om dat aan iemand anders toe te vertrouwen. Het gaat over prioriteiten.”

Volgens haar moet het voor mannen even goed erg frustrerend zijn om wat dit betreft steeds als *quantité négligeable* weggezet te worden. “Het lijkt me echt niet fijn om straal genegeerd te worden. Dat iedereen ervan uitgaat dat je geen goede verzorger kunt zijn.”



huishouden', alsof hij geen fundamenteel deel uitmaakt van dat huishouden? Of dat een man 'babysit' op zijn eigen kinderen?

Bram vindt dat inderdaad lastig. "Als het over de kinderen gaat, richten mensen zich nogal eens snel tot mijn vrouw. Als mijn moeder voor de kinderen zorgt, dan belanden alle praktische vragen of foto's van die dag in haar mailbox. Dan denk ik: 'Ja maar, ik wil dat ook weten.' Een paar maanden geleden heb ik zelfs een vlammende mail naar Colruyt gestuurd, omdat enkel 'mama's' een doos vol kinderproducten konden aanvragen. Dan spring ik echt uit mijn vel."

## **BILLION DOLLAR QUESTION**

De *billion dollar question* is natuurlijk: hoe kan het beter? Of anders? Er zijn apps op de markt die gezinnen helpen met het verdelen van de taken, maar Timmers suggereert duidelijke afspraken. "Je kan bijvoorbeeld de gezinsplanning opdelen. De ene is verantwoordelijk voor alle boodschappen, de andere regelt alles wat te maken heeft met de hobby's van de kinderen."

Actrice Hilde De Baerdemaeker en haar man Pieter doen het nog anders: zij hebben om de beurt een regelweek. "Tijdens mijn week sta ik in voor alles: het eten, de boekentassen klaarmaken, een babysit bellen, noem maar op. Pieter helpt me natuurlijk wel, maar enkel als ik het vraag. Elke week zitten we samen om de komende week te bespreken en dan geef ik aan waar en wanneer ik hulp nodig heb. We bedanken elkaar dan ook voor die hulp. Vakanties of verjaardagsfeestjes regelen we om de beurt, of naargelang wie tijd heeft."

Het is absoluut geen rigide systeem, benadrukt De Baerdemaeker en het werkt wellicht niet voor iedereen. "Maar het geeft ons wel duidelijkheid en rust. Het is zalig om in mijn vrije week nergens aan te moeten denken. Vertrouwen is natuurlijk belangrijk: ik weet dat Pieter een uitstekende papa is en de boel kan organiseren, ook al doet hij de dingen op zijn manier. Je moet dat kunnen loslaten."

