

KINDEREN MAKEN GELUKKIG?

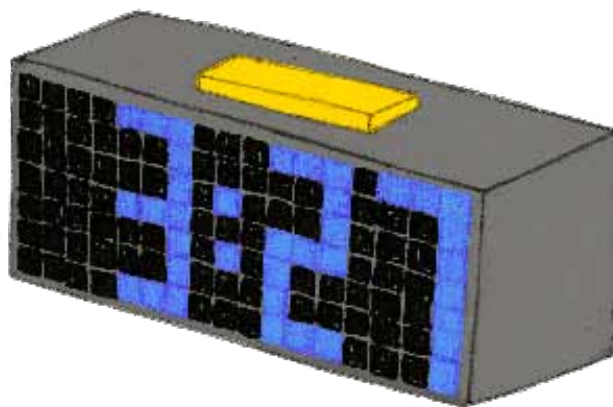
NOU NEE...



Van Viva-redacteur Jessica (35) hoeft het voorlopig niet: moeder worden. Helemaal niet als ze denkt aan alle slapeloze nachten en zorgen die je als ouder te wachten staan. En dan is ook nog uit recent onderzoek gebleken dat een kind niet bepaald gelukkiger maakt. Maar ja, vind maar eens iemand die d at hardop durft te zeggen.

'MOEDERS PRATEN VEEL RECHT: JA, IK HEB MINDER TIJD, ENERGIE, SEX, ETC. DAN VROEGER, MAAR 'JE KRIJGT ER HEEL VEEL VOOR TERUG'

Vroeger, toen ik nog met poppen en poppenwagens speelde, was dé vraag onder vriendinnetjes: 'Hoeveel kinderen wil jij later?'. 'Vijf!' antwoordde ik dan stellig. Meer om te choqueren dan dat ik mezelf nou echt als een Angelina Jolie-achtige moederkloek zag. Nu ik een single *thirty something* ben, lijk ik niet om het onderwerp 'kinderen krijgen' heen te kunnen. Vriendinnen schieten in de stress omdat ze dé man nog niet hebben gevonden. En vriendinnen die wel een relatie hebben, worstelen met de vraag: 'Wanneer beginnen we aan een kind?' Want het komt natuurlijk nooit goed uit: of ze zijn te druk met hun carrière of bang om hun sociale leven te verliezen of ze twijfelen of die vent wel echt de ware is. Zelf voel ik de rammelende eierstokken (nog) niet. En als ik collega's 's morgens met wallen tot aan hun enkels op kantoor zie verschijnen, omdat 'de uk de hele nacht



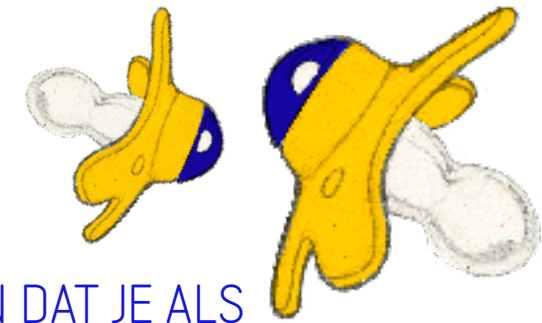
heeft liggen huilen' en ik vriendinnen wit zie terugkomen van twee weken zovakantie, omdat 'vakanties met kinderen nu eenmaal anders zijn, maar het was zó leuk!', vraag ik me serieus af: maken kinderen wel gelukkig? Nee dus, blijkt uit diverse wetenschappelijke onderzoeken die sinds de jaren zeventig wereldwijd zijn gedaan. De Engelse professor Andrew Oswald doet al twintig jaar onderzoek naar geluk: **"Dat het hebben van een relatie en een goede gezondheid bijdragen aan het geluksgevoel was geen verrassing, maar dat kinderen dat niet doen, was een schokkende uitkomst.**" Veel ouders denken dat hun kinderen hen gelukkiger hebben gemaakt, maar dat is niet zo. Kinderlozen kunnen net zo gelukkig zijn als zij en dat snappen ouders vaak niet."

Het meest recente onderzoek op dit gebied is gedaan door Babette Pouwels (39), die er onlangs op promoveerde aan de Universiteit van Utrecht. Aan haar onderzoek werkten 1130 Duitse mannen en vrouwen mee, die tussen 1984 en 2005 hun eerste kind kregen. Ze gaven jaarlijks een cijfer aan hun geluksgevoel. En wat bleek? Vaders zijn zeven-een-half jaar en moeders zelfs vijftien jaar minder gelukkig dan voor de geboorte van hun kroost. "De eerste twee jaar na de geboorte van hun eerste kind zijn mensen vaak nog wel gelukkiger dan ervoor. Maar na die twee jaar neemt het geluksgevoel van beiden af." Dit komt volgens Pouwels niet door het kind, maar door de omstandigheden waar je als nieuwbakken ouder in belandt. Pouwels: "Mannen worden ongelukkiger omdat ze meer druk voelen om voor een goed gezinsinkomen te zorgen. Ook hebben ze het gevoel dat ze minder vrije tijd hebben. Dat is niet zo, maar het voelt zo omdat ze hun vrije tijd nu doorbrengen met het gezin en niet meer met hun vrienden. Moeders worden ongelukkiger omdat ze het veel drukker krijgen en het moeilijk vinden om werk, huishouden en zorg te combineren. Daarnaast hebben ze minder tijd voor zichzelf. Vrouwen die minder gaan werken als ze moeder worden, zijn ook ongelukkiger. Dit omdat ze vaak een minder interessante functie krijgen en minder gaan verdienen." Uit het onderzoek blijkt dat twee kleine groepen vrouwen wel gelukkig blijven – of zelfs gelukkiger worden – na het krijgen van het eerste kind. "Dat zijn vrouwen die voor de geboorte al meer dan fulltime werkten en dit blijven doen. Ze zijn hoogopgeleid, hebben een hoog inkomen en kunnen daardoor een groot deel van de zorg uitbesteden. En vrouwen die niet werken en vooraf een stuk ongelukkiger zijn dan andere vrouwen, maken een inhaalslag en belanden na de geboorte van hun kind op hetzelfde geluksniveau als andere vrouwen."

Babette Pouwels merkte tijdens haar onderzoek dat het *not done* is om toe te geven dat je ongelukkiger bent geworden na het krijgen van je kinderen. "Als je mensen

vraagt of ze gelukkig worden van hun kinderen, zegt bijna iedereen voluit: 'Ja!' Op dat moment denk je namelijk niet aan de dagelijkse beslommeringen, maar aan het eerste stapje of het eerste woordje van je kind. Kortom: de grote en leuke dingen." **Ook mijn zoektocht naar 'ongelukkige' moeders was moeizaam. Het lijkt een taboe om toe te geven dat je het leven mét kind minder leuk vindt dan je leven zonder kind.** Sommige moeders reageerden ronduit defensief. Zo zei iemand letterlijk: "Jij háát kinderen hè?" Kim (32), moeder van drie kinderen, heeft wel een idee waarom: "Het is een confronterende vraag. Als je toegeeft dat je ongelukkiger bent dan ervoor, dan voelt dat als een soort verraad tegenover je kind, alsof dat afbreuk doet aan de onvoorwaardelijke liefde die je voor je kind voelt. Daarnaast denk ik dat moeders veel recht praten naar zichzelf: ja, ik heb veel minder tijd, energie, slaap, sex, etc. dan vroeger, maar 'je krijgt er ook heel veel voor terug.'" Psychologen noemen dit ook wel cognitieve dissonantie: wanneer je zoveel energie in iets stopt, praat je alle negatieve gevoelens die je erover hebt recht. Anders is het wel heel moeilijk om met jezelf en je keuze te leven.

Bij Nancy Hartman (30) ontbrak het moedergevoel volledig toen zij op haar 21e voor het eerst moeder werd. Gelukkig was ze al helemaal niet. "Ik was een onzeker meisje dat uit een moeilijke puberteit kwam. Op mijn werk ontmoette ik een jongen die ik oké vond. We gingen na een maand samenwonen. Ik vooral om aan mijn familie te bewijzen dat ik het huisje-boompje-beestje-leven aankon. Al vrij snel raakte ik zwanger van onze dochter. Het was een zware zwangerschap: vanaf de vierde maand lag ik in het ziekenhuis omdat ik de hele dag door lichte weeën had. Op tv zie je altijd dat vrouwen zielsgelukkig zijn als ze hun baby na de bevalling in hun armen houden. Ik keek naar mijn dochter en voelde niets. Komt waarschijnlijk doordat ik zo vermoeid ben, misschien komt het gevoel later, dacht ik nog." Maar dat gebeurde niet. De relatie tussen Nancy en haar man – inmiddels zijn ze getrouwd – is de jaren daarna niet goed, maar Nancy wil koste wat het kost bewijzen dat ze het moederschap en een relatie aankan. Ze wordt voor de tweede keer zwanger. "Het was opnieuw een zware zwangerschap en toen ik mijn zoon na de bevalling in mijn armen had, kreeg ik weer niet dat euforische gevoel waar iedereen het altijd over heeft. Aan de kraamhulp heb ik toen gevraagd: 'Hooft dit? Ik voel niets. Als ik mijn kinderen aan de buurvrouw kon meegeven, zou ik dat prima vinden.' Eenmaal bij de huisarts bleek dat ik een pre- en postnatale depressie had." Nancy is anderhalf jaar geleden gescheiden van haar man en ziet haar dochter van acht en zoontje van vier alleen in het weekend. Ze denkt niet dat haar ambivalente houding tegenover haar kinderen alleen door de depressie veroorzaakt werd. **"Ik denk dat ik geschikter ben als parttime moeder. Noem het egoïstisch, maar ik hecht aan mijn vrijheid en hou er niet van als mijn dag 's morgens al vastligt** – wat zo is met kinderen. Ik hou van mijn kinderen en zou ze niet willen missen, maar of ik het over zou doen als dat zou kunnen? Absoluut niet. Ik was destijds te onzeker en dacht te simpel over het moederschap. Misschien dat ik het nu beter aan zou kunnen. Mijn huidige vriend wil graag



'TOEGEVEN DAT JE ALS MOEDER ONGELUKKIGER BENT DAN ERVOOR, VOELT ALS VERRAAD TEGENOVER JE KIND'

een kindje, maar ik ben bang. Bang voor nóg een zware zwangerschap en bang dat ik weer niets zal voelen. Laatst is mijn zus bevallen van een zoontje. Toen ik hem in mijn armen hield, zag ik mijn vriend hoopvol kijken, maar er gebeurde weer niets. Dat oergevoel ontbreekt gewoon bij mij."

Volgens professor Ruut Veenhoven van de Erasmus Universiteit is kinderen willen geen oerdrang die iedereen moet voelen. "Als dat zo zou zijn, zou een diep verlangen naar kinderen vroeg of laat aan alle kinderlozen moeten gaan knagen, met gezondheidsklachten tot gevolg. En dat is niet zo," zegt hij in Psychologie Magazine. Maar in een wereld waar kinderen krijgen de norm is (80% van de Nederlanders krijgt kinderen, Universiteit Utrecht), word je als vrouw toch gek aangekeken als je geen warme gevoelens krijgt van een blozende baby in een Maxi-Cosi. Ook Inge Fraters (40) kreeg regelmatig te horen: "Wacht maar tot je eind dertig bent, dan komt dat gevoel wel." Ze is in juli 23 jaar samen met haar man Erik. Drie jaar geleden hakten ze de knoop definitief door: ze zijn niet voor het ouderschap in de wieg gelegd. "In het begin van onze relatie hadden we het er af en toe over. >

'HET WAS WACHTEN OP 'HET GEVOEL' MAAR DAT KWAM NIET'



◀ Een echte kinderwens hadden we beiden niet. Het was wachten op 'het gevoel', maar dat kwam niet. Rond mijn dertigste ging ik me afvragen of het misschien raar was dat ik geen kinderen wilde. Niemand in mijn omgeving was vrijwillig kinderloos en in tijdschriften las ik alleen maar verhalen over rammelende eierstokken of over mensen met vruchtbaarheidsproblemen. Maar het idee dat er wat mis was, heb ik snel losgelaten. En om nu kinderen te nemen omdat het hoort, vind ik wel een heel slechte reden. Wat ik jammer vind, is dat mensen standaard het beeld van vrijheid, blijheid bij ons hebben. **Natuurlijk zijn dat de voordelen van het niet hebben van kinderen, maar mijn keuze is bewuster en zit dieper: ik voelde en voel me geen moeder.**

Inge is blij met haar leven, maar denkt niet dat ze gelukkiger is dan mensen met kinderen: "Het is anders. Ik hoef me geen zorgen te maken om m'n kinderen, maar ik weet niet of dat per se makkelijker is. Ik heb moeten bedenken waar ik voor leef:

(ADVERTENTIE)

Lekker in
je lijf is...

...elke dag zelf
kiezen wat je eet



wat is voor mij belangrijk? En dat zijn mijn familie, vrienden en mijn werk." Bang voor spijt op latere leeftijd heeft ze niet. "Als je mensen naar hun gelukkigste moment vraagt, zijn die negen van de tien keer gekoppeld aan hun kind. Ik heb ooit een oudere kinderloze vrouw gesproken, die spijt had dat ze geen kinderen had gekregen, omdat nu al haar vriendinnen leinkinderen hadden en zij zich buitengesloten voelde. Dat zette me wel aan het denken. Erik en ik zijn alle twee ook nog eens de jongste thuis. Als we tachtig zijn, is de kans groot dat we eenzamer zijn, omdat iedereen om ons heen is overleden. Maar dat is voor ons nog steeds geen reden om aan kinderen te beginnen."

Nancy Hartman voelt zich sinds een half jaar pas echt gelukkig en geniet optimaal als haar kinderen in het weekend bij haar zijn. "Laatst zei mijn dochter: 'Mamma, het is voor het eerst dat ik je zo gelukkig zie.' Dat doet pijn en ik heb dan ook dagelijks spijt dat ik er niet echt voor mijn kinderen ben geweest. Dat ik niet lekker met ze kon knuffelen en dat ik een rolberoerte kreeg als er een kinderserie aanstond. Ik vind kinderen sowieso veel leuker als ze wat ouder zijn. Mijn oergevoel mag dan ontbreken, maar mijn moedergevoel is inmiddels volop aanwezig. Ik heb er lang op moeten wachten; ik geniet er dan ook echt van. Kom maar op met de kleurpotloden, vingerverf en Teletubbies!"

Voor degenen die na dit verhaal nog niet afgeschrikt zijn en aan kinderen willen beginnen, heeft onderzoekster Babette Pouwels, zelf moeder van twee, nog wat tips om het geluksgevoel na het krijgen van kinderen te houden. "Zorg dat je huishoudelijke taken eerlijk verdeelt of neem een huishoudelijke hulp, leg het kostwinnaarschap niet bij één persoon neer en zorg dat je tijd reserveert voor je eigen sport en vrienden. Mijn man en ik hebben huishoudregels opgesteld en ik ben blij dat ik altijd ben blijven werken. Alleen mijn vrije tijd schiet er nog wel eens bij in en dat kan me soms wat ongelukkiger maken. Maar ik durf wel te zeggen dat mijn kinderen mijn leven hebben verrijkt." Pouwels heeft nog een laatste tip: "Veel vrouwen gaan na het krijgen van kinderen parttime werken met het idee dat ze later weer fulltime aan de slag kunnen. Uit onderzoek blijkt dat dit niet gebeurt: de baan is vaak al op een andere manier ingevuld en je kunt niet meer terug naar de oude situatie. **Spreek dus met je werkgever af dat je een jaar parttime werkt en daarna weer fulltime aan de slag gaat. Zo voorkom je veel ongelukkige gevoelens.**"

Of jullie mij ooit achter een Bugaboo zien lopen, blijft ook voor mij een vraag. Voorlopig geeft het me rust dat het niet krijgen van kinderen mijn geluksgevoel niet nadelig zal beïnvloeden. En mocht die héél leuke man met rammelende zaadleiders aan mijn deur kloppen, dan weet ik wat ik moet doen om gelukkig te blijven: een huishoudster nemen, afspreken met mijn vriendinnen en blijven werken. Appeltje-eitje toch? ●



Lees verder op viva.nl