

Wat doet corona met ons?

Leven onder druk



Tanja van der Lippe

Wat doet de coronacrisis met jou als thuiswerkende (kandidaat-)notaris? Hoe hanteer je de werk-privébalans en hoe houd je jezelf en je – eventuele – gezin in evenwicht? Een filosofe, hoogleraar sociologie en neuropsychologe delen hun inzichten.

TEKST Jolanda aan de Stegge | BEELD Truus van Gog

Hoe houd je thuis een goede sfeer als je wekenlang de hele dag met elkaar wordt geconfronteerd? Leer omgaan met imperfectie, antwoordt filosofe Reine Rek. 'Onbewust hebben veel mensen romantische ideeën over relaties. Bijvoorbeeld dat die alleen goed is als je nooit ruzie hebt, alles in harmonie verloopt en je elkaar perfect aanvoelt. Dat zijn illusies, af en toe wrijving in een relatie betekent niet dat iemand faalt.' Sinds vijf jaar geeft Rek – naast praktisch filosoof en *lifecoach* – classes bij The School of Life met titels als 'Blijvende liefde?', 'De kunst van het mislukken' en 'How to Enjoy Life?'. Hierover gaat ze graag met een groep mensen in gesprek, bijvoorbeeld op Lowlands en voor bedrijven.

RUIMTE CREËREN

Lang niet iedereen ervaart in deze periode problemen, stelt ze meteen relativerend. Van genoeg mensen hoort ze dat ze het best lekker vinden, deze rust, omdat ze nu meer toekomen aan dingen die normaal gesproken tot vakanties worden uitgesteld. Maar er is ook een andere groep en sinds de coronamaatregelen van kracht zijn, klopt die bij haar –

soms gratis – classes aan met hun levensvragen. Dan hoort ze vooral problemen van stellen en individuen bij wie al het een en ander sudderde en die daar onder de huidige omstandigheden niet meer omheen kunnen. 'Sommigen hebben het gevoel in een hogedrukpan te leven. Wie zich eerder al eenzaam voelde, wordt daar in de huidige isolatie nog meer mee geconfronteerd. Wie in een relatie zit die niet goed loopt, kan daar nu de ogen niet meer voor sluiten. En wie al moeite had met autonomie in het gezin, loopt daar nu geheid tegenaan. Dag in, dag uit op elkaars lip zitten, maakt het tot een ander verhaal.' Grijp deze gelegenheid aan om er met elkaar over in gesprek te raken, anders groei je uit elkaar, adviseert ze. 'Want als je dat nu niet doet, wanneer dan wel? Doe het alleen niet in het heetst van de strijd, maar kies een rustig moment.'

Een goede relatie gedijt bij autonomie en binding. Normaal gesproken bewegen stellen daartussen heen en weer. Het gedwongen thuiswerken komt niet ieders welbevinden ten goede. Bedenk oplossingen hoe je ruimte kunt creëren, al bevind je je in hetzelfde huis, misschien zelfs in dezelfde ruimte. Misschien valt er een afgescheiden werkplek te organiseren. Zorg ervoor dat iedereen elke dag een



uur kan yogaën, rennen of fietsen, dat iemand de gelegenheid krijgt een uur te Netflixen. Rek: 'De een heeft daar meer behoefte aan dan de ander, maar bespreek dit soort kwesties met elkaar. Wat heeft ieder van ons nodig – met ons tweeën of als gezin – om in deze periode tegemoet te komen aan ieders behoefte aan autonomie en binding? Als je dit soort momenten inlast, sta je daarna vaak ook weer meer open voor de ander.'

‘Wie altijd maar
“aanstaat”, kan ook
overbelast raken’

DIGITALE KOFFIEMOMENTEN

Aan de Universiteit van Utrecht doet Tanja van der Lippe – hoogleraar sociologie – onder andere onderzoek naar de relatie tussen werk en gezin. Zelf werkt ze bij voorkeur niet vanuit huis en ze mist haar collega’s, maar vindt dit tegelijkertijd vanuit haar vakgebied een interessante periode. Onlangs adviseerde ze op de site van de universiteit werkgevers en werknemers ‘vooral in contact te blijven met elkaar’. Een van haar onderzoeken laat zien dat een of twee dagen thuiswerken niet leidt tot minder productiviteit. Dat verandert als we volledig thuiswerken, zegt ze. ‘Productiviteit en effectiviteit nemen af als collega’s elkaar niet meer zien, want daarvoor heb je een bepaalde binding nodig. Voor nieuwe collega’s is deze periode daarom extra moeilijk. Uit onderzoek blijkt dat zij liever niet thuiswerken, omdat ze nog geen hechte band met hun collega’s konden ontwikkelen.’ Om al deze redenen belegt Van der Lippe met haar groep wekelijks enkele digitale koffiemomenten. Dan beeldbellen ze samen en praten ook over andere onderwerpen dan het werk om de onderlinge band te behouden en te versterken. Plan dus online momenten en maak een gezamenlijke taakverdeling, tipt ze enthousiast.

WERK-PRIVÉCONFLICTEN

Ander onderzoek toont aan dat de combinatie werk en gezin lastiger is wanneer er kinderen in het spel zijn. De sluiting van scholen en kinderopvang resulteert in toegenomen

Christianne Leenhouts



zorgtaken voor wie thuiswonende kinderen heeft, in combinatie met gedwongen (thuis)werken. Binnenshuis nemen vrouwen nog altijd het leeuwendeel van de zorgtaken voor hun rekening. Het risico is groot dat zij tijdens de coronabepalende maatregelen extra worden belast. Bovendien hebben vrouwen vaak andere banen en posities. En passant moeten hun kinderen ook hun schooltaken maken. Onderzoek van voor de coronacrisis laat zien dat thuiswerkende vrouwen meer werk-privéconflicten krijgen dan thuiswerkende mannen. Tussen de bedrijven door ruimen de vrouwen even de vaatwasser uit en dat soort zaken, terwijl mannen die thuiswerken meer tijd besteden aan hun werk. Zij schrijven nog even die mail of dat rapport. Van der Lippe: ‘Als we dat doortrekken naar deze situatie bestaat er een reëel risico dat een nieuwe ongelijkheid op de loer ligt. Werkende moeders nemen eerder de zorg voor het gezin op zich, iets dat ze als zogenoemde “poortwachter van het gezin” snel doen.’

VEERKRACHT

Bij thuiswerkers ziet ze twee groepen: integreerders en segmenteerders. Integreerders checken tijdens de zwemles van hun dochter rustig hun mail om zich daarna weer op hun kind te richten. Segmenteerders houden werk en privé graag zo veel mogelijk gescheiden, anders slapen ze bijvoorbeeld niet goed. ‘Nu grote groepen vanuit huis werken, is voor de segmenteerders onder hen een aparte werkplek van belang. Voor integreerders lijkt dat in eerste instantie minder pregnant, maar op den duur kan dat ook voor hen negatief uitpakken. Want wie altijd maar “aanstaat”, kan ook overbelast raken.’

Volgens neuropsychologe, coach en trainer Christianne Leenhouts is veerkracht van grote importantie in een ongewisse tijd als deze. Jarenlang werkte zij als senior-manager bij PricewaterhouseCoopers (PwC), sinds twee jaar geeft zij *classes* in onder andere veerkracht bij The School of Life. Met veerkracht bedoelt ze letterlijk terugveren. ‘Deze periode doet een enorm beroep op onze veerkracht, zeker met alle verlengingen van de coronamaatregelen en het niet weten wanneer de “intelligente lockdown” eindigt. Telkens is er weer een nieuwe werkelijkheid: de kinderen die drie weken thuis hun schoolwerk moeten maken, dat jezelf minstens een maand vanuit huis moet werken. Het helpt niet als je jezelf de put inpraat. Dus stop met gedachten die je verder van huis brengen, zoals: “Als er geen corona was, kon ik mijn vrienden ontmoeten.”’

KEN UZELVE

Dankzij technologische ontwikkelingen zijn we er de afgelopen vijftig jaar aan gewend geraakt dat we controle hebben op de wereld om ons heen. We weten wanneer het gaat regenen, wanneer de pakketbezorger komt, wanneer de trein vertraging heeft en hoe lang.





‘Productiviteit en effectiviteit nemen af als collega’s elkaar niet meer zien’



Leenhouts: ‘Die controle leidt tot schijnzekerheid, want nu blijken we hartstikke kwetsbaar. Ineens is dat perspectief alles in de hand te hebben, verdwenen. Wanneer is er een vaccin? Wanneer gaan de scholen weer fulltime open? Gaat die corona-app straks daadwerkelijk helpen? Het is allemaal nog de vraag en dat zijn we niet meer gewend. Vooral jonge mensen vinden het lastig zich aan deze onzekerheid over te geven.’

Wat kun je eraan doen om veerkracht te ontwikkelen? Ze verwijst naar de filosofische term ‘Ken uzelve’ en zegt: ‘Het helpt als je jezelf goed kent. In onzekere tijden is het belangrijk om te kunnen uitgaan van jezelf. Te weten welke waarden voor jou essentieel zijn. Want wie dicht bij zichzelf blijft, wordt niet alle kanten opgestuurd in denken en handelen. Stel dat jij je rot voelt na een persconferentie omdat de maatregelen weer worden verlengd of dat je helemaal op bent na weer een dag multitasken met de kinderen. Dan helpt het als je dat rotgevoel kunt duiden. Is jouw energie op, heb je die dag niet kunnen doen wat je wilde, ben je ergens verdrietig of gefrustreerd over? Freud zei het al: als je nou maar weet wat je zo lastig vindt, dan kun je dat omarmen en van daaruit weer verder. Zolang

je niet weet wat er speelt, is het moeilijk om weer verder te gaan. Veerkracht helpt je een lastige situatie te accepteren.’

UITZOOMEN EN RELATIVEREN

Leenhouts: ‘Ik heb geen invloed op de coronacrisis, maar het helpt mij om te bedenken waar ik wél invloed op heb. Van mezelf weet ik dat vrijheid en autonomie voor mij belangrijk zijn. Onder de huidige omstandigheden mis ik die. Daarom heb ik een plan ontwikkeld hoe ik een zo goed mogelijk leven kan leiden mét enige vrijheid en autonomie tot onze kinderen weer naar school gaan. Elke avond als de jongens in bed liggen, ga ik met een wisselende vriendin wandelen. Of ik zeg tegen mijn zoons na de lunch: nu heb je een halfuur pauze, daarna gaan we verder met school. Vanuit mijn hang naar vrijheid, bouw ik dit soort momenten in.’ Uitzoomen en relativeren helpen ook, voegt ze eraan toe. Dan denkt ze: hoe erg is het als deze week het schoolwerk niet afkomt? Dan leren we de kinderen skeeleren of alles over kikker-visjes. Steeds weer vraagt ze zich af: waar heb ik invloed op? En: kan ik het leven zoals het nu is, aanvaarden door het zo goed mogelijk dagelijks voor mezelf in te richten? Optimistisch: ‘Echt iedereen heeft dit soort

krachtbronnen in zich en kan zijn mindset veranderen. Omdat je hersenen letterlijk nieuwe verbindingen kunnen aanmaken, kan iedereen veerkrachtiger worden. Veerkracht voorkomt dat je slachtoffer wordt van de situatie, jij houdt de regie. Je kunt natuurlijk onder een dekbed gaan liggen en geen opties meer zien, maar het helpt je enorm je veerkrachtig te voelen door te blijven kijken naar wat er wel mogelijk is.’ ■

Drie tips om met deze uitzonderlijke situatie om te gaan:

1. Creëer ruimte voor jezelf en voor je eventuele partner/kinderen.
2. Praat jezelf niet de put in. Stop met gedachten over activiteiten die nu niet kunnen.
3. Ken jezelf: welke waarden zijn voor jou essentieel? Blijf dicht bij jezelf en bedenk waar je wél invloed op hebt.