

OP ZOEK NAAR NIEUWE LEEF RITMES

Vaste werk- en slaaptijden moeten wijken voor de eisen van de 24-uurseconomie. De arbeidsmarkt wil dat we permanent paraat staan. Vrouwen zullen nog flexibeler moeten worden dan ze al waren. **Maar laat de traditionele biologische klok van ons lichaam zich wel zomaar herprogrammeren?**

Vrouwenlichamen hebben iets ouderwets. Alsof ze niet passen in deze tijd. Vijf dagen per maand ongesteld, zouden we dat niet achter ons kunnen laten? En welke werkende man zou zin hebben om een paar keer per dag borstvoeding te geven? Leuk voor een weekje, maar maandenlang? Het heeft ook iets ongepasts dat vrouwen al vanaf hun 30ste minder vruchtbaar worden, terwijl hun levensduur gemiddeld ver boven de 80 ligt. Daar komt bij dat vrouwen meer slaap nodig hebben dan mannen. Een uurtje minder slaap om het werk af te maken kan de dagen erna tot vermoeidheid en neerslachtigheid leiden. En zou het in deze tijd waarin iedereen het drukker heeft, niet passender zijn als vrouwen maar een of twee keer per dag zouden hoeven plassen? Nooit meer in de rij voor het dames-toilet!

Wat maakt dat moderne vrouwen nog altijd vastzitten aan duizenden ▶▶

jaren oude ritmes van slapen, eten, plassen, menstrueren en vruchtbaarheid? Zou het voor de emancipatie niet beter zijn als we ons lichaam konden aanpassen aan de eisen van deze tijd? Vrouwen zouden dan volop mee kunnen draaien in de 24-uurs-economie. Of moeten we vrouwelijke ritmes juist waarderen, ernaar leven, en minder hoge eisen aan onszelf stellen? Beide opties zijn niet ideaal. Maar dat wil niet zeggen dat we niet naar een goed ritme op zoek moeten. Juist in deze jachtige tijd.

Hedendaagse vrouwen hebben het druk. Ze zijn meer buitenshuis gaan werken, waardoor bijna de helft van de vrouwen betaald werk combineert met de zorg voor het huishouden en de kinderen. Vergeleken met de jaren zeventig zijn vrouwen tegenwoordig gemiddeld vijf uur per week meer tijd kwijt aan werk en andere verplichtingen. Die vijf uur gaan ten koste van vrije tijd en contacten met familie en vrienden.

Dat gaat vrouwen niet in hun koude kleren zitten, meldt het Sociaal en Cultureel Planbureau in zijn rapport 'Tijd op orde?'. Veel vrouwen hebben meer keren per week het gevoel klem te zitten. Vooral het spitsuur rond het avondeten geeft stress. En de lunch-

pauze schiet er, net als bij mannen, steeds vaker bij in.

Vrouwen zijn daarin op mannen gaan lijken: ze werken harder en besteden minder tijd aan het huishouden. Gemiddeld zijn vrouwen en mannen op dit moment evenveel uren kwijt aan verplichtingen. Toch voelen vrouwen zich meer opgejaagd. Voor een deel komt dat omdat vrouwen vaker switchen tussen activiteiten: naast hun werk besteden ze twee keer zoveel tijd aan huishouden en kinderen als mannen. Een andere reden is dat vrouwen het minder prettig vinden om het druk te hebben. Hoeveel uren iemand werkt, zegt niet alles over hoeveel tijdsdruk iemand ervaart. Wie het prettig vindt om het druk te hebben, heeft minder last van tijdsdruk, terwijl iemand die in alle rust wil werken van elke extra taak op tilt kan raken.

Beleidsmakers zoeken de oplossing van de tijdsdruk in 'flexibilisering': werktijden, schooltijden en openingstijden van winkels en publieke instellingen zouden flexibeler moeten zijn. Vrouwen kunnen dan zelf beslissen hoe laat ze werken, kinderen kunnen altijd bij de opvang of de school terecht en boodschappen kunnen na werktijd worden gedaan. Vaste slaap- en werktijden, de vaste vrije woensdagmiddag, vaste schoolvakanties en rustdagen maken zo plaats voor een tijdsordering waarin alles een leven lang 24 uur per dag, zeven dagen per week, 365 dagen per jaar kan worden gedaan.

Die traditionele ritmes sloten naadloos aan bij het traditionele kostwinnersmodel: met een strak ingedeelde, voltijdse werkweek voor de man en flexibel daaromheen gedrapeerde huishoudelijke en zorgtaken voor de vrouw. Nu die verhoudingen aan het veranderen zijn, lijkt het goed om alle vaste ritmes overboord te gooien. Maar dat is niet zonder risico's. Het loslaten van vaste ritmes leidt ertoe dat er eindeloos moet worden overlegd over wie wanneer kookt, wie wanneer de kinderen uit school haalt en wanneer iedereen bij de teamver-

gadering kan zijn. Vrouwen zullen nog flexibeler moeten worden dan ze al waren.

De invoering van flexibele tijden houdt er ook geen rekening mee dat het lichaam ritmes nodig heeft. We kunnen wel besluiten dat we met minder slaap toe kunnen, dat er geen verschil tussen dag en nacht mag zijn en dat we zwanger zullen worden wanneer ons dat uitkomt, maar die ritmes zijn niet zomaar te veranderen. Voor een deel komen ze voort uit de menselijke evolutie, en die gaat nu eenmaal niet zo snel.

De ritmes van het lichaam zijn honderdduizenden jaren geleden ontstaan onder invloed van de bewegingen van de aarde en de maan. Zo volgt ons waak- en slaapritme nog altijd de draaiing van de aarde om haar eigen as: de rotatie die zorgt dat het in een vast tempo licht en weer donker wordt. Het lichaam weet precies op welk moment van de dag en de nacht welk orgaan, welke spier en welke cel meer of minder actief moet zijn. 's Nachts werken onze nieren minder hard, zodat we niet steeds naar de wc hoeven, in de vroege ochtend stijgt de bloeddruk, waardoor we wakker worden en opstaan, en in de middag stijgt de spierspanning, waardoor we na een drukke werkdag zoonlief met gemak in zijn fietsstoeltje tillen.

De vrouwelijke menstruatiecyclus is ook zo ontstaan. Deze volgt nog altijd de cyclus van de maan. En onze vruchtbaarheid, afweer tegen ziektes, lichaamsgewicht, lichaamstemperatuur en verteringspatroon schommelen met de beweging van de aarde om de zon: in het ene seizoen zijn we vruchtbaarder, minder verkouden of kouwelijk dan in het andere.

Vanuit de menselijke evolutie gezien zijn deze ritmes ontstaan en blijven bestaan omdat ze functioneel waren. Ze zorgden ervoor dat we als soort in een bepaalde omgeving konden overleven. Ritmes van hart, eierstokken of hersenen zijn optimaal afgestemd op het ritme van dag en nacht, de maan en de seizoenen. Die afstemming, en daarmee de aanleg voor die ritmes, is terechtgekomen in ons erfelijk materiaal, en wordt van moeder op kind overgedragen. En hoezeer we tegenwoordig ook hechten aan de

VEEL VROUWEN
HEBBEN MEER
KEREN PER WEEK
HET GEVOEL
KLEM TE ZITTEN



SCHOLEN Zouden met twee roosters kunnen werken: een vroege en een late shift

vrije wil, het lukt ons niet het lichaam ongestraft zomaar andere ritmes op te leggen. Het zou misschien geweldig zijn als vrouwen alleen maar vruchtbaar waren op het moment dat ze dat zelf wilden. En stel dat we niet meer aan het dag- en nachtritme vastzaten, en gewoon naar bed konden wanneer we zin hadden, zou de combinatie van werk en zorgtaken dan niet veel gemakkelijker zijn? Maar het lichaam doet daar niet aan mee.

Moeten we dan maar accepteren dat die ritmes zijn zoals ze zijn? Hoe reden we het dan in een tijd die fysiek steeds meer van vrouwen vergt? Of moeten we het vrouwenlichaam proberen aan te passen?

Met dat laatste zijn we al geruime tijd bezig. De anticonceptiepil heeft vrouwen van ongewenste vruchtbaarheid bevrijd; de nieuwe pil-zonder-stopweek verlost vrouwen van de maandelijks bloeding; slaap- en pepmiddelen, maar ook antidepressiva, helpen om slaapgebrek en de daaruit voortvloeiende vermoeidheid en malaise te boven te komen; met ontbijtdrankjes en snelle twaalfuurtjes kunnen het ontbijt en de lunch worden overgeslagen; en ivf vermindert de ongewilde kinderloosheid op latere leeftijd.

Toch krijgen deze aanpassingen de ritmes van het vrouwenlichaam niet echt onder controle. Er zijn te veel neveneffecten. Het jarenlang dagelijks moeten slikken van de pil leidt bij veel vrouwen tot pilmoedheid. Het langdurig veronachtzamen van het lichamelijke waak- en slaapritme verhoogt het risico op borstkanker, vetzucht en depressie. En de kans om na het 40ste jaar zwanger te worden,

is ook met ivf nog lang niet optimaal. Er zit niet veel anders op dan ons erbij neer te leggen dat vrouwenlichamen eigen ritmes hebben en dat die voorlopig maar ten dele te veranderen zijn.

Wat levert het ons op als we die ritmes accepteren? Wellicht voelen we ons beter en hebben we minder last van tijdsdruk. Maar het nadeel is dat we op onze 'natuur' kunnen worden vastgepind en kansen mislopen omdat we er fysiek niet toe uitgerust zouden zijn. Om dat te voorkomen is het belangrijk een andere optie goed te onderzoeken: als we onze lichamelijke ritmes niet onbeperkt kunnen veranderen, zullen we in onze tijdsindeling op zoek moeten naar nieuwe sociale ritmes, nu niet gebaseerd op het kostwinnersmodel, maar op een gelijkwaardige verdeling van werk- en zorgtaken.

Hoe zouden dat soort sociale ritmes eruit kunnen zien? Een echte blauwdruk valt daar niet voor te geven, omdat het een proces van uitproberen zal blijven. Maar er zijn wel voorstellen te doen.

Het kan bijvoorbeeld zijn dat een werkweek van twee keer tweeënhalf dag, van maandag tot en met woensdagochtend en van donderdag tot en met zaterdagochtend, beter voor vrouwen uitpakt dan de vijfdaagse werkweek. Een rustmoment midden in de week kan vrouwen, en mannen, de energie geven om zich de overige dagen voor 100 procent in te zetten.

Het stimuleren van grote parttime banen, ook voor mannen, zal ertoe bijdragen dat mannen en vrouwen gemakkelijker een gezamenlijk rooster creëren waarin beiden werk en zorg kunnen combineren. Nu al blijkt dat paren met ieder een grote parttime baan wat minder stress ervaren dan stellen van wie de één een voltijd- en de ander een kleine deeltijd baan heeft.

Werkgevers zouden werknemers een aantal vaste roosters kunnen aanbieden, zodat ze enerzijds de keuze heb-

ben over begin- en eindtijden van het werk, maar anderzijds aan de eenmaal gemaakte keuze vastzitten. Het voordeel daarvan is dat collega's weten wie er wanneer is. Ook scholen en kinderopvang zouden met twee roosters kunnen werken, een vroege en een late shift zo te zeggen. Dat helpt werkende ouders om een eigen rooster op te stellen waarin de verschillende tijden goed op elkaar zijn afgestemd.

Wat de indeling van het leven betreft, valt te denken aan loopbaanregelingen die zorgen dat mannen minder vroeg in hun leven al aan de top van hun kunnen staan. Dat zou voor hen een stimulans kunnen zijn om tussen hun 25ste en 40ste meer tijd aan zorg en huishouden te besteden en het voorkomt dat ze op hun 50ste geen perspectief meer hebben. Aan vrouwen geeft dat de ruimte om na de vruchtbare periode gelijkwaardig mee te draaien.

Dit soort nieuwe sociale ritmes zijn niet individueel en ook niet in één keer te bereiken; ze zullen in overleg met de werkgever, overheid, partner en kinderen geleidelijk tot stand moeten komen. Op korte termijn helpt het om de eigen lichamelijke ritmes en die van werk, zorg en huishouden maar eens in kaart te brengen, te kijken hoe ze op elkaar kunnen worden afgestemd en om dan, al experimenterend, met onze omgeving tot nieuwe vaste ritmes te komen.

Eind goed al goed zal het niet worden. Want als je dan eindelijk een goed, vast ritme hebt gevonden, gooit een nieuwe liefde, een nieuwe baan of een gezinsuitbreiding elk met haar eigen ritme weer roet in het eten.

Geen nood, met het zoeken van ritmes kun je altijd weer opnieuw beginnen. ●

Reageren op dit artikel? Ga naar www.opzij.nl > forum