



Rapport

Sport in de eerste jaren van het moederschap

Een verhalende studie naar organisatie en betekenisgeving

Sport in de eerste jaren van het moederschap

Een verhalende studie naar organisatie en betekenisgeving

Dit onderzoek is onderdeel van het onderzoeksprogramma 'TRansitions Into Active Living: TRIAL' dat is gefinancierd door NWO vanuit de Nationale Wetenschapsagenda.

Mulier Instituut

Mirjam Stuij

Tessa Visser

Agnes van Suijlekom

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 8 april 2025

www.mulierinstituut.nl

info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Sport in de eerste jaren van het moederschap

Samenvatting	5
Suus: 'Ik heb ruimte zat om te sporten, maar het moet er weer ingeslepen worden'	7
1 Inleiding	10
1.1 Aanleiding	10
1.2 Doel- en vraagstelling	11
Eva: 'Ik vind sport heel belangrijk, maar als ik echt heel moe ben beseft ik dat soms niet'	13
2 Onderzoeksmethode	16
2.1 Narratieve interviewstudie met een genderlens	16
2.2 Diepte-interviews met moeders	19
2.3 Een narratief-thematische analyse	21
Josien: 'Sporten lukt ons niet meer, je bent allang blij als je de dag hebt volgehouden'	22
3 Sportgedrag vroeger en nu	25
3.1 Meeste moeders sporten minder dan voorheen	25
3.2 Eerdere levensgebeurtenissen al van invloed	25
Maud: 'Tussen willen en kunnen sporten zit een heel groot gat'	28
4 Moederschap zorgt voor grote veranderingen in het dagelijks leven	31
4.1 'Je weet eigenlijk niet waar je aan begint, en dat is misschien maar beter ook'	31
4.2 'Vrije' tijd gaat vaak naar zorg- en huishoudtaken en het gezin	33
Lize: 'Zonder teamsport heb ik geen stok achter de deur'	36
5 Sport in het spanningsveld tussen 'goed' moederschap en tijd voor jezelf	39
5.1 Sport vaak minder hoog op het prioriteitenlijstje	39
5.2 Vrije tijd 'nemen' en schuldgevoelens	42
5.3 Manieren om tijd voor sport te creëren	45
Guusje: 'Als ik de meiden niet heb, sport ik ook op zaterdag of zondagochtend'	49
6 Veranderende betekenissen van sport tijdens en door het moederschap	52
6.1 Fysieke betekenissen: sport als vorm van zelfzorg, maar ook confronterend	52
6.2 Mentale betekenissen: minder energie, maar sport is ook moment voor jezelf	55
6.3 Sociale betekenissen: samen sporten is leuk en werkt motiverend	56
Laura: 'Ik kon na de zwangerschap een tijd niet sporten, toen werd ik echt knettergek'	58
7 Slotbeschouwing	61
7.1 Samenspel van factoren beïnvloedt sportgedrag	61
7.2 Betekenissen van sport als motivatie, maar veranderlijk en niet eenduidig	63
7.3 Gegenderde onderhandelingsprocessen over tijd voor sport	64
7.4 Naar een leven lang sporten?	67
Bronnen	70

Sport in de eerste jaren van het moederschap

Inleiding

Grote levensgebeurtenissen, zoals het krijgen van een eerste kind, kunnen veel invloed hebben op iemands sport- en beweeggedrag. Uit eerder onderzoek blijkt dat dit vooral voor moeders vaker negatieve gevolgen heeft. Maar er is weinig inzicht in hóé deze levensgebeurtenis van invloed is, hoe 'losse' elementen als tijd, prioriteit en sociale steun met elkaar samenhangen en hoe specifieke (gender)normen rondom moederschap, zelfzorg en sportbeoefening daarin meespelen.

In het kader van de (beleids)inzet op 'een leven lang sporten en bewegen' is het relevant beter te begrijpen hoe sportieve vrouwen omgaan met persoonlijke en sociaal-culturele belemmeringen om te blijven sporten als zij een kind krijgen. Wat kunnen we uit hun ervaringen leren?

Doelstelling

Op basis van een verhalende analyse van 22 interviews laat dit onderzoek zien hoe sportgedrag en betekenissen van sport en bewegen van (dragende) moeders met een sportief verleden verder vorm krijgen in de eerste jaren van het moederschap.

Conclusies

- Deze studie laat zien dat blijven sporten in de eerste jaren van het moederschap verre van gemakkelijk is, ook voor sociaal bevoorrechte vrouwen met een sportief verleden. Dat komt vooral doordat zij weinig vrije tijd overhouden.
- Maatschappelijke verwachtingen rondom het moederschap maken het extra lastig om te sporten. Deze verwachtingen schrijven bijvoorbeeld voor dat de opvoeding primair bij de moeder ligt. Dit botst met tijd voor sport kunnen en 'mogen' maken. Moeders en hun partners gaan daar op verschillende manieren mee om.
- Vrije tijd voor sport vraagt om voldoende en passende tijd. Dat betekent tijd zonder te veel afleiding of versnippering en op een passend moment op de dag. Wat voldoende passende tijd precies is en of die te organiseren is, verschilt per moeder en per sportwens.
- Bij alle moeders speelt mee dat ze hun sportroutine rondom de bevalling moeten onderbreken. Als zij daarna weer willen sporten, moeten ze dat inbouwen in een leven dat er anders uitziet. Ook ondervindt iedereen fysieke gevolgen van de zwangerschap, maar die hebben in heel verschillende mate invloed op de mogelijkheden tot sportbeoefening. Dit herstel kan een langdurig en frustrerend proces zijn.

- Sport kan tal van fysieke, mentale en sociale betekenissen hebben en zo voor verschillende vormen van 'zelfzorg' belangrijk zijn voor moeders met jonge kinderen. Maar dat is niet voor iedereen in dezelfde mate of op dezelfde manier. Ook kunnen betekenissen van sport door het moederschap veranderen of tegenstrijdig zijn.
- Dit onderzoek laat zien hoe (gender)normen doorwerken in het willen en kunnen blijven sporten, juist in deze levensfase. Het blijven organiseren en prioriteren van sport is dus geen puur individuele 'keuze'. Wel of niet meer sporten is afhankelijk van een samenspel van factoren. Naast tijd en fysieke mogelijkheden, spelen ook eerdere sportervaringen, betekenissen van sport, specifieke belemmeringen en zaken als afstemming met de partner mee. De portretten in het onderzoeksrapport laten deze complexiteit zien.
- Dit rapport laat zien dat het voor sociaal bevoorrechte moeders met een sportief verleden lastig is om weer te gaan sporten in de eerste jaren van het moederschap. Voor moeders die minder gemakkelijk toegang tot de sport- en beweegsector hebben is dit vermoedelijk nog (heel) veel lastiger. Bovendien zien we geen vast recept voor wat goed werkt. Daarmee lijkt de inzet op 'een leven lang sporten voor iedereen' een ambitieus ideaal.

Dit onderzoek is onderdeel van het onderzoeksprogramma TRansitions Into Active Living (TRIAL).

'Ik heb ruimte zat om te sporten, maar het moet er weer ingeslepen worden'

Portret van Suus



Portret van Suus

Suus (33) woont samen met haar vrouw (31) en dochter (1,5) in een klein, rustig dorp. Suus werkt drie dagen per week als ambulante begeleider. Op donderdag en vrijdag is ze met hun dochter. Haar vrouw werkt vier dagen en heeft op maandag haar vrije dag met hun dochter. In het weekend zijn ze allebei vrij.

Overgang naar het moederschap: je bent echt veel meer aan het plannen

Mijn leven is zeker veranderd sinds ik een kind heb. Je bent als moeder echt veel meer aan het plannen. Bij alles wat je doet denk je: kan mijn dochter mee of niet? Aan sommige dingen kom je ook gewoon niet toe. Alles kost nu meer tijd.

Veel van mijn tijd en energie gaat naar werken, zorgtaken en het huishouden. Ik werk een dag minder dan mijn vrouw, dus ik doe wat meer in het huishouden. Dat doe ik op momenten dat ik eerder vrij ben van werk of als onze dochter op bed ligt. In die tijd pak ik wat dingetjes in huis aan die zijn blijven liggen. Dingen die gewoon moeten, zoals klussen of schoonmaken.

Niet dat ik dat wil doen. Het is meer dat het dan mooi kan, want mijn dochter is er dan niet. Dan heb ik daarna alle tijd voor haar. En ik doe de tuin omdat ik dat wel leuk vind en mijn vrouw vindt daar niks aan. Dus dat zijn allemaal dingen die daar ook weer bij komen. Op een gegeven moment wordt het wel veel.

Weinig tijd om te ontspannen, laat staan om te gaan hardlopen

In mijn studententijd sportte ik veel: hardlopen, voetbal en fitness. Dat is minder geworden toen ik ging werken. Toen ging ik van drie tot vijf naar twee keer per week sporten. Sinds de geboorte van onze dochter sport ik één keer in de twee weken: dan heb ik een voetbaltraining of -wedstrijd.

Ontspannen doe ik het liefst 's avonds op de bank, met een programma of serie. Of lekker op de telefoon, want daar heb ik overdag ook niet echt veel tijd voor. Er blijft gewoon weinig tijd over om te ontspannen, laat staan om te gaan hardlopen. Dan overvraag ik mezelf waarschijnlijk.

Ik zou wel graag meer willen sporten, het liefst twee keer per week. Dat komt ook doordat ik eerst wel heel veel heb gesport. Dat ik nu soms voetbaltrainingen oversla, heeft ook te maken met de reistijd: ik zit dan een half uur in de auto.

Ik zou wel weer willen fitnessen, maar om een abonnement bij de sportschool te nemen als ik maar één keer in de zoveel tijd ga.... Ik ga niet heel veel geld betalen als ik er één of twee keer in de maand naartoe zou gaan. Als ik het goedkoper wil, moet ik alweer naar een andere stad toe. Dan moet ik in de auto stappen, dus dat doe je niet zo snel.

Nieuwe betekenissen van sport: iets voor mezelf en fitheid na de zwangerschap

Eerder sportte ik om gezond en fit te zijn en voor een goed lichaam. Je moet nog naar het strand en het zwembad en dat soort dingen. Nu ik moeder ben, sport ik niet

meer om er strak uit te zien. Nu sport ik eigenlijk alleen maar omdat ik het leuk vind. Het is ook altijd heel gezellig. Het zijn mensen waar ik altijd al mee gevoetbald heb. En ik wil ook gewoon iets voor mezelf hebben.

Ik wil eigenlijk ook graag hardlopen om fit te worden, want dan wordt voetbal nog leuker. Dat hangt wel samen. Dus dan wil ik als het mooi weer is wel een keer gaan hardlopen, maar hardlopen vind ik ook niet heel leuk. En ik kan nog niet zo ver lopen, want de conditie is nog niet top.

Soms denk ik van: potdorie, dan sta je in het veld en na tien minuten ben je bekaf. Maar dan denk ik ook van: oké, dat mag. Mijn lichaam is een stuk achteruit gegaan na de zwangerschap. En het kost na de zwangerschap meer tijd en energie om echt fit te worden.

Ik wilde na de zwangerschap eigenlijk meteen het sporten weer oppakken. Dat is niet gelukt. Er komt zo veel op je af met zo'n kleine, daar ben je druk zat mee. De bevalling was ook niet top. Ik moest wel echt herstellen daarvan. Dus ik had wat langer nodig om weer te kunnen sporten.

Ik zou het wel kunnen organiseren, maar...

Ik voel me wel gesteund om te sporten, vooral door m'n team. Ook mijn vrouw geeft me ruimte om te sporten. En mijn schoonmoeder woont dicht in de buurt, dus die kan af en toe wel oppassen tijdens trainingen of wedstrijden. Maar ik wil het niet te vaak vragen. Het is ons kind, dus we moeten het ook gewoon zelf oplossen.

Uiteindelijk denk ik wel dat ik het zou kunnen organiseren om meer te gaan sporten, maar dan moet ik er echt tijd voor nemen en mezelf bewust maken van: oké, ik ga nu hardlopen of zo. Dan moet je gewoon even een melding op de telefoon aanzetten.

Het zit zo in je systeem: de kleine naar bed, opruimen, even schoonmaken en douchen. En dan heb ik al gedoucht en dan ga ik niet meer hardlopen. Ik heb wel gewoon zat ruimte om te sporten. Maar het moet gewoon een beetje ingeslepen worden.

Inleiding

Dit rapport gaat over hoe moeders met jonge kinderen sport in hun leven (kunnen) organiseren en wat sporten in deze levensfase voor hen betekent. Hoe is deze grote levensgebeurtenis van invloed op de sportbeoefening van sportieve vrouwen? Dat laten we zien met resultaten uit een interviewstudie, geïllustreerd met uiteenlopende portretten. In dit hoofdstuk schetsen we de aanleiding voor en de doel- en vraagstelling van het onderzoek.

1.1 Aanleiding

Levensgebeurtenissen en sport

Grote levensgebeurtenissen, zoals het krijgen van een kind, kunnen veel invloed hebben op iemands sport- en beweeggedrag. Door een verandering in rollen, verantwoordelijkheden, activiteiten en middelen kan het lastiger zijn sport prioriteit te geven en in de nieuwe leefsituatie in te passen – hoewel dat niet voor iedereen op dezelfde manier werkt (Van Houten, 2022; Gropper et al., 2023; Ehlhardt & Van Bottenburg, 2024).

Maar er is weinig empirisch onderzoek naar waarom en hoe grote levensgebeurtenissen van invloed zijn op sport- en beweeggedrag (Gropper et al., 2023; Ehlhardt & Van Bottenburg, 2024).

Sportbeoefening jonge moeders

Eerder – voornamelijk kwantitatief – onderzoek in Nederland laat zien dat de geboorte van een eerste kind in de eerste jaren vooral vaker negatieve gevolgen heeft voor de sportbeoefening van moeders (Pot & Keizer, 2016; Van Houten et al., 2017, 2019; Bekhuis et al., 2024). Zo constateren Bekhuis en collega's (2024) dat vrouwen bijna twee keer zo vaak stoppen met sport in het eerste jaar van het ouderschap als mannen.

Uit deze onderzoeken komen meerdere belemmeringen naar voren, zoals te weinig tijd, minder motivatie, veranderde prioriteiten, een gebrek aan ervaren sociale steun en vooral fysieke belemmeringen door de zwangerschap en bevalling. Een sterke sportsocialisatie via ouders, vrienden en andere belangrijke personen vergroot juist de kans dat sport een vanzelfsprekend onderdeel van het leven is, en daarmee ook de kans om te blijven sporten na een grote levensgebeurtenis (zie ook Elling, 2007; Kraaykamp et al., 2013; Breedveld, 2014, Van den Dool et al., 2024).

Gender- en zelfzorgnormen

Maar in deze studies is geen aandacht voor hoe gendernormen meespelen, bijvoorbeeld gedurende de sportsocialisatie en tijdens het ouderschap bij de verdeling van tijd, middelen en sociale steun. Internationaal onderzoek laat zien dat normen rondom goed moederschap belemmerend kunnen werken, vooral om tijd te maken voor sport en bewegen (Miller & Brown, 2005). Normen over het belang van

goede zelfzorg, bijvoorbeeld door voldoende te bewegen, kunnen moeders juist stimuleren te blijven sporten en bewegen (Lloyd et al., 2016). Of ze het gevoel geven dat ze dat zouden moeten doen.

Naar een leven lang sporten

In het kader van de (beleids)inzet op ‘een leven lang sporten en bewegen’ is het relevant beter te begrijpen hoe sportieve vrouwen omgaan met persoonlijke en sociaal-culturele belemmeringen om te blijven sporten als zij een kind krijgen (McGannon et al., 2018). Wat kunnen we uit hun ervaringen leren?



TRIAL

Dit onderzoek is onderdeel van het onderzoeksprogramma [TRansitions Into Active Living](#) (TRIAL; 2019-2025). De Radboud Universiteit voert dit uit in samenwerking met onder andere het Mulier Instituut en de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Het programma wordt gefinancierd door NWO vanuit de Nationale Wetenschapsagenda.

Het doel is beter te begrijpen hoe mensen fysiek actief kunnen blijven tijdens en na drie specifieke transities in het leven: de overgang naar de middelbare school, beginnen met werk en het krijgen van een eerste kind.

1.2 Doel- en vraagstelling

Het doel van dit onderzoek is om gedetailleerd inzicht te geven in op welke manieren het krijgen van een eerste kind van invloed kan zijn op het sportgedrag van sportieve vrouwen. Onze onderzoeksvraag is:

Hoe krijgen sportgedrag en -betekenissen van (dragende) moeders met een sportief verleden verder vorm in de eerste jaren van het moederschap?

Om dit te laten zien interviewden we 22 moeders die een zwangerschap hebben doorgemaakt en die voordat zij moeder werden in hun vrije tijd aan sport en bewegen deden. We analyseerden wat het krijgen van een eerste kind, inclusief de fysieke gevolgen van een zwangerschap en bevalling, voor hun sportgedrag betekende.

Deze studie geeft een verdieping op de bestaande kennis, doordat we ook aandacht hebben voor hóé belemmeringen en stimulansen om te sporten vorm krijgen in een samenleving waarin bepaalde normen heersen over sport, bewegen, goed moederschap en het belang van goed zorgen voor jezelf. In hoofdstuk 2 leggen we dit uit.



Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we onze onderzoeksmethode. De resultaten volgen in hoofdstuk 3 tot en met 6. We gaan achtereenvolgens in op:

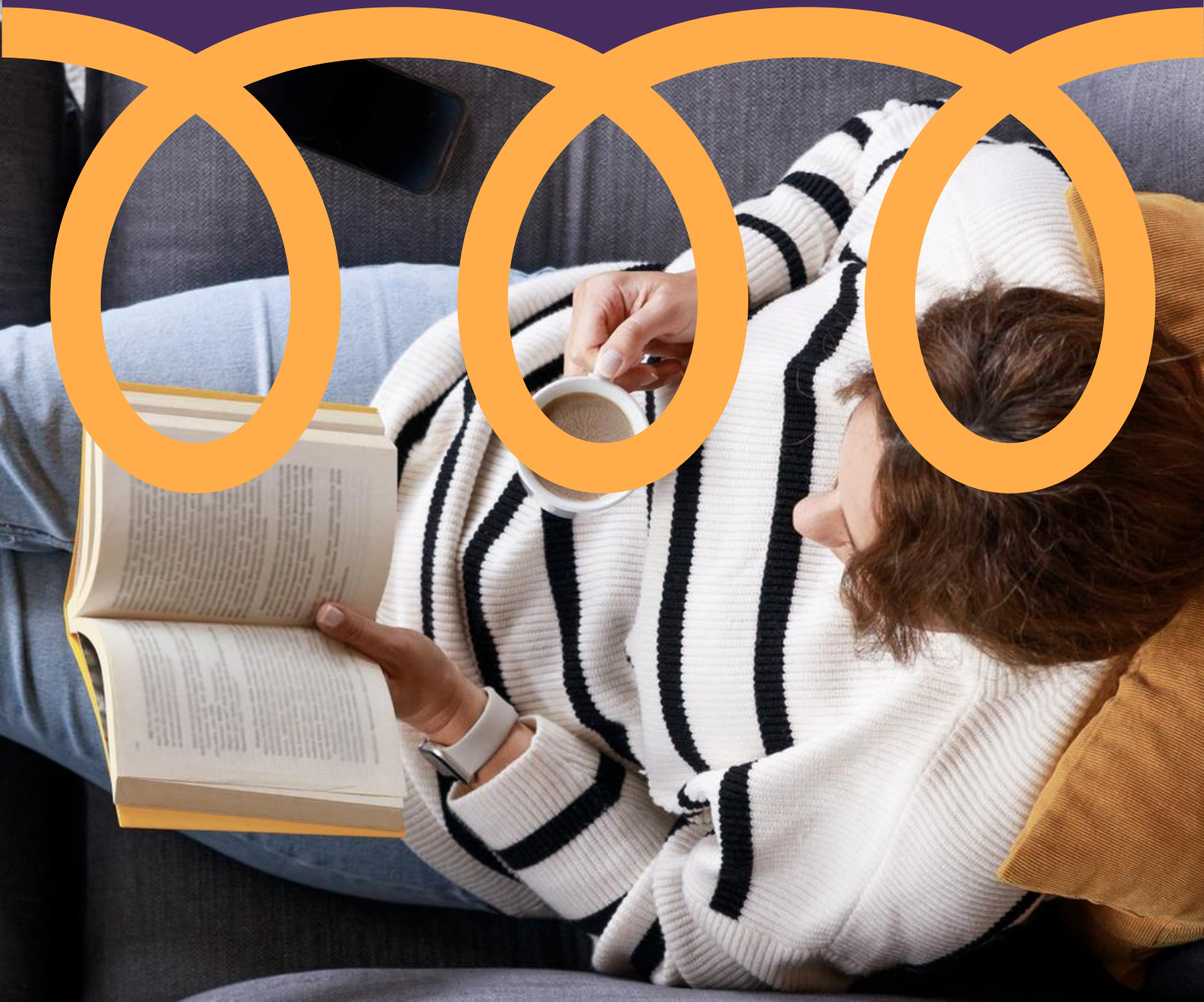
- het sportgedrag van de geïnterviewde moeders vroeger en nu (hoofdstuk 3);
- de grote veranderingen in het dagelijks leven door het moederschap (hoofdstuk 4);
- sport in het spanningsveld tussen goed moederschap en tijd voor jezelf (hoofdstuk 5);
- veranderende betekenissen van sport tijdens/door het moederschap (hoofdstuk 6).

Hoofdstuk 7 bevat de conclusies die uit dit onderzoek volgen.

Tussen de hoofdstukken in staan portretten van moeders die illustreren hoe verschillende belemmeringen, stimulansen en afwegingen rondom het organiseren van sport in deze levensfase in hun leven samenkomen.

'Ik vind sport heel belangrijk, maar als ik echt heel moe ben beseft ik dat soms niet'

Portret van Eva



Portret van Eva

Eva (33) woont samen met haar man (35), zoon (5) en dochter (3). Ze werkt fulltime als verloskundige, ook 's avonds en in het weekend. Daardoor is ze doordeweeks overdag relatief veel thuis. Haar man werkt fulltime als zelfstandige.

Overgang naar het moederschap: de eerste jaren waren heel zwaar

Jeetje, wat betekende dat voor mijn leven toen ik een kind kreeg? Ik denk dat die clichés, zoals verrijking, wel kloppen. Maar ik vond het ook wel echt een inbreuk op mijn rust. Ik denk dat ik die beide kanten wel meteen voelde.

Mijn zoon is twee maanden te vroeg geboren, dus dat was wel een hele gekke start. Ik vond het begin heel zwaar, ook omdat ik geen verlof had gehad. Ik was een beetje boos op de wereld dat het zo gegaan was. Het heeft wel even geduurd voordat ik daarin rust vond.

De oudste zit nu op school en de jongste gaat twee dagen naar de opvang en twee ochtenden naar de peuterspeelzaal. Dus het is nu heel goed te doen. Maar toen ze allebei nog thuis waren en in de luiers... dat was zwaar. Toen heb ik een burn-out gekregen en dat was niet voor niets, maar ik ken mezelf beter nu.

Ik ben graag bezig en krijg veel gedaan thuis

Door mijn onregelmatige werk heb ik niet op vaste momenten vrije tijd. Op vrije dagen ben ik graag thuis met de kinderen. Als ik de kinderen niet heb, dan spreek ik graag af met vriendinnen, kijk ik een serie, ga ik koken of lezen, of doe ik een dutje. Ik ben graag bezig.

Overdag op vrije momenten heb ik relatief veel tijd voor het huishouden en dat doe ik ook als de kinderen er zijn. Daarnaast hebben we om de week een schoonmaker, waardoor we niet alles zelf hoeven te doen. Dus mijn partner hoeft niet zo veel in het huishouden. Hij zegt dat hij niks gedaan krijgt als hij thuis is met de kinderen. Ik heb het idee dat ik heel veel gedaan krijg als ik met ze thuis ben.

Veranderingen in sportloopbaan ook al voor het moederschap

In mijn vrije tijd doe ik ook graag aan sport. Rond mijn twintigste sportte ik heel veel. Ongeveer twintig uur per week deed ik aan hockey en tennis. Ik ben daarmee gestopt aan het einde van mijn studie, want moest ik veel stagelopen in het weekend. Toen ging ik hardlopen en volgde ik weleens sportlessen in de sportschool. Na mijn studie, op mijn 26e, ben ik weer begonnen met hockey. Nadat ik van de oudste bevallen was, heb ik nog een half jaartje gehockeyd, maar dat was een te grote tijdsinvestering. Ik werkte 40 à 50 uur, waardoor ik voor mijn gevoel niet meer thuis was. Dus daar ben ik toen mee gestopt. Kort na de geboorte van onze tweede ben ik begonnen met crossfit, bootcamp en hardlopen. Dat doe ik nog steeds. Meestal één keer in de week, soms twee keer.

Sportmotivatie als moeder: afvallen, conditie, maar vooral de gezelligheid

Ik voel me nu fysiek sterker dan in de twee à drie jaar vóór mijn eerste zwangerschap. Toen werkte ik zoveel dat ik er heel weinig naast deed. Na mijn bevalling wilde ik echt graag weer in shape komen. Ik wilde afvallen en conditie opbouwen en zo snel mogelijk weer in mijn oude vorm komen. Ik denk dat mijn relatie echt wel ook van invloed is, doordat ik gemotiveerd blijf om er goed uit te blijven zien. Maar ik sport vooral voor de gezelligheid.

Belemmeringen: vermoeidheid, maar vooral tijd

Ik vind sporten heel belangrijk, maar als ik echt heel moe ben, beseft ik soms niet hoe belangrijk het eigenlijk is. Ik ben vaak te moe om te sporten. Dat komt doordat ik de combinatie van mijn baan met nachtdiensten en ook nog thuis met de kinderen fysiek soms zó slopend vind dat ik voor mijn gevoel al gesport heb.

Verder heb ik een chronische darmaandoening waardoor ik soms heel laag in mijn energie zit. Ik vind het dan lastig om te bedenken of ik energie krijg van het sporten of dat het me energie kost. Soms is de energie er niet en dan moet ik echt heel streng tegen mezelf zeggen: maar je krijgt er energie van. Dan denk ik 'o ja, ik ga wel'. Maar soms lukt het me niet en dan ga ik niet.

Maar ik denk dat tijd de grootste factor is bij het sporten. Soms is de tijdsinvestering te groot op een ochtend waarop ik maar drie uur voor mezelf heb. Heb ik voldoende tijd om ervan bij te komen? Dan kan ik ver rennen. Heb ik dat niet, dan moet ik niet ver rennen. Ik zal niet 10 kilometer gaan rennen als ik daarna nog 20 minuten heb om te douchen en de deur uit te gaan. Dat is het me niet waard.

Afstemming thuis: mijn partner zegt 'ga sporten'

Mijn partner sport zelf op dit moment niet, omdat hij fysiek heel zwaar werk heeft. Hij is nooit een groot sporter geweest, maar steunt mij wel heel erg bij het sporten. Hij is echt iemand die zegt: 'Joh, ga. Of je het nou doet omdat je het leuk vindt, het nodig hebt of ervan opknapt'. Hij zal never nooit nee zeggen als ik een avond wil gaan sporten.

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we onze onderzoeksmethoden. We gaan in op de achterliggende benadering (paragraaf 2.1), de methode van interviewen (paragraaf 2.2) en de manier van analyseren (paragraaf 2.3).

2.1 Narratieve interviewstudie met een genderlens

Om te bestuderen hoe sportgedrag en -betekenissen van moeders met jonge kinderen in deze levensfase verder vorm krijgen, hebben we een narratieve interviewstudie uitgevoerd. Daarbij hebben we een 'genderlens' gebruikt.

Een narratieve interviewstudie...

Een narratieve (verhalende) benadering leent zich goed voor een studie naar betekenisgeving. Bij het vertellen van verhalen geven mensen betekenissen aan hun gedrag, ervaringen en gebeurtenissen. Bijvoorbeeld door te selecteren wat op dat moment relevant lijkt, ervaringen en gebeurtenissen aan elkaar te verbinden en er al pratend op te reflecteren (Riessman, 2008; Gubrium & Holstein, 2009).

In dit onderzoek beschouwen we de verzamelde interviews als verhalen, die de moeders op een bepaald moment in hun leven in de context van dit onderzoek aan een van ons vertelden. Dat deden ze in co-constructie met een interviewer die bepaalde vragen stelde. Maar in deze persoonlijke verhalen verhouden de moeders zich op de een of andere manier ook tot 'grotere verhalen' over bijvoorbeeld het belang van sport en opvattingen over wat goed moederschap is.

Door op deze manier naar de interviews te kijken, hebben we aandacht voor hoe moeders zich voor hun sportgedrag 'verantwoorden' – of ze nu zijn gestopt met sporten, minder of iets anders zijn gaan doen of juist meer – in het grotere geheel van de levensfase waarin ze zich bevinden.

...vanuit een genderlens

In dit onderzoek hebben we niet alleen aandacht voor hoe belemmeringen en stimulansen voor moeders om te sporten meespelen, maar ook voor hoe onderliggende gendernormen hierin doorwerken.

● Over gender

Gender gaat over onze 'belichaming in het maatschappelijke leven' in relatie tot (betekenisgeving aan) man-zijn/mannelijkheid en vrouw-zijn/vrouwelijkheid (Butler, 2024, p.33). Gender werkt door in hoe we onszelf zien, voelen en ervaren in deze wereld. Dit is in wisselwerking met onze andere sociale-statusposities als sociale klasse, etniciteit, seksuele voorkeur, levensfase en (*dis*)ability, waarbij de socialisatie van vrouwen anders verloopt dan die van mannen. Naast sociale aspecten spelen ook biologische aspecten mee, zoals zwanger (kunnen) zijn of borstvoeding geven.

Gender biedt ons een kritisch raamwerk waardoor we in deze studie aandacht hebben voor de complexe dynamiek (co-constructie) tussen biologische en sociaal-culturele aspecten van moeder- en vrouw-zijn (Butler, 2024). Deze dynamiek is iets waar alle mensen zich, bewust en onbewust, toe (moeten) verhouden, of ze daar nou wel of niet in meegaan.

Specifiek voor het onderwerp van ons onderzoek zijn gendernormen over moederschap (en vaderschap), sportbeoefening en het belang van zelfzorg door te bewegen en sporten relevant. Hoe verhouden moeders zich hier (impliciet) toe, en hoe werkt dit door in belemmeringen en motivaties om te blijven sporten?

● Normen rondom moederschap kunnen botsen met tijd voor sport

Gebaseerd op interviews met heteroseksuele moeders met jonge kinderen in Australië laten Miller en Brown (2005) zien dat de ideologie van een 'goede' moeder heel belangrijk is om hun beweeggedrag in de vrije tijd te begrijpen.

Wat hen daarin belemmert zijn niet alleen praktische belemmeringen als tijd of het hebben van een oppas, maar ook de onderliggende normen en verwachtingen gerelateerd aan het moederschap. Waarin moeders bijvoorbeeld als vanzelfsprekend meer verantwoordelijkheid dragen voor de kinderen en het huishouden dan vaders. En waarin vrouw-zijn samengaat met zorgzaam zijn en jezelf – en bijvoorbeeld de behoefte om te sporten – niet voorop stellen.

In Nederland geldt het traditionele kerngezin – met een vader, moeder en kinderen – als een dominant 'cultureel ideaal'; eentje waarin ieder een vaste rol heeft en dat veelal als het beste voor de kinderen wordt gezien (Houwink Ten Cate, 2024).

Dit ideaal kent een sterke moederschapsideologie, waarin de (verantwoordelijkheid voor de) opvoeding primair bij moeders ligt, vanuit de heersende opvatting dat vrouwen geschikter zijn om voor kinderen te zorgen, en de rol van vaders secundair is (Harthoorn, 2019; Berger, 2023).¹

Tegelijkertijd is het beeld van 'de ideale werker' veelal gebaseerd op de traditionele mannelijke kostwinnaar, die veel uren (betaald) werkt en daar een gezin van kan onderhouden (Harthoorn, 2019). Ouderschapsverlof opnemen of minder uren werken is hierdoor voor vaders minder gangbaar en voor moeders juist de norm.

○ Verdeling van werk en zorg

Deze idealen zijn zichtbaar in hoeveel uren ouders met jonge kinderen (tot 4 jaar) werken: 45 procent van de moeders heeft een baan van 28 uur per week of meer, tegenover 93 procent van de vaders (CBS, 2024). Dit past bij opvattingen van de bevolking over wat een geschikte arbeidsduur voor ouders met jonge kinderen is: 79 procent vindt dat moeders maximaal drie dagen per week betaald werk zouden

¹ Dit is vanuit onze historische context bijvoorbeeld sterker dan in veel ons omringende landen (zie Berger, 2023).

moeten doen, terwijl 70 procent vier dagen voor vaders een minimum vindt (CBS, 2024).

Hiertegenover staat het (middenklasse-)ideaal van gelijkwaardig partnerschap, waarin partners de huishoudelijke taken en zorg gelijk verdelen en ook hun onafhankelijkheid behouden (Faircloth, 2021) – bijvoorbeeld door eigen activiteiten buitenshuis. Maar dat dit ideaal onder druk staat, is terug te zien in de verdeling van betaald werk en zorg voor de kinderen bij heterostellen met minderjarige kinderen: hoewel de helft van de stellen een gelijke verdeling wenst, lukt dat in werkelijkheid nog geen één op de tien (9%; CBS, 2024).

Al met al gelden er in onze samenleving diepgewortelde maatschappelijke normen en (institutionele) praktijken rondom moederschap en vaderschap waar veel mensen zich in voegen ‘omdat ze geleerd hebben dat dit zo hoort en dit “makkelijker” is dan je ertegen verzetten.’ (Harthoorn, 2019, p.11). Dit resulteert erin dat vrouwen vaker vanzelfsprekender meer werk ‘binnenshuis’ doen en mannen meer ‘buitenshuis’.

Gerelateerd aan het onderwerp van dit onderzoek – sport en bewegen in de vrije tijd – is het interessant mee te nemen hoe de verdeling thuis, en de verwachtingen die daarbij meespelen, de mogelijkheden tot sportdeelname beïnvloedt.

● **Gegenderde normen over sport en bewegen beïnvloeden betekenissen**

Lloyd en collega's (2016) laten juist zien hoe moeders met jonge kinderen creatief omgaan met of weerstand bieden tegen normen rondom moederschap: door bewegen in de vrije tijd als belangrijk of noodzakelijk onderdeel van zelfzorg te zien, ‘onderhandelen’ ze over tijd en ruimte om dit te doen en prioriteit te (mogen) geven. Individuele behoeften en ervaringen met en betekenissen van bewegen zijn daar belangrijke aanjagers voor. Daarom richten we ons in deze studie ook expliciet op betekenisgeving van moeders aan sport en bewegen.

Deze betekenissen krijgen mede vorm door maatschappelijk dominante normen. Bijvoorbeeld over het belang van sport en bewegen voor de gezondheid en voor het uiterlijk.

In hedendaagse gezondheidsnormen ligt een sterke nadruk op de verantwoordelijkheid van individuen zelf om voldoende te sporten en bewegen – en daarmee indirect op gezond zijn en blijven (Stuij, 2021). Gerelateerd aan ‘goed’ moederschap is dit bijvoorbeeld zichtbaar in adviezen aan zwangere vrouwen om gezond te eten en voldoende te bewegen, zowel voor hun eigen gezondheid als voor die van hun ongeboren kind (Faircloth, 2021).

Deze normen zijn historisch gegroeid: van oudsher was sportbeoefening juist niet voor vrouwen bedoeld, omdat zij vanwege hun reproductieve functie niet in staat werden geacht tot sportieve prestaties en sportbeoefening daar ook gevaarlijk voor zou zijn (Steendijk-Kuypers, 1999).

Door verschillende maatschappelijke ontwikkelingen, waaronder medische inzichten, draaide dit beeld aan het begin van de twintigste eeuw: *'men vroeg zich niet meer af of een vrouw wel mócht gymmen, fietsen of sporten, nee, zij móest er nu aan deelnemen, om te kunnen voldoen aan de natuurlijke roeping van het moederschap'* (Steendijk-Kuypers, 1999, p.77).

Daar kwam gaandeweg een focus op het belang van sport en bewegen voor uiterlijke idealen bij. Voor vrouwen werden daardoor via (reclame)beelden de 'sportieve uitstraling' en het 'slanke, fitte lichaam' nastrevenswaardig, bijvoorbeeld via aerobics en fitness (Steendijk-Kuypers, 1999; Stokvis & Van Hilvoorde, 2008).

Deze voorbeelden laten zien dat er specifieke maatschappelijke opvattingen over (het belang van) sportbeoefening voor (aanstaande) moeders zijn, die niet vastliggen in de tijd.

2.2 Diepte-interviews met moeders

Voor dit onderzoek interviewden we moeders met een of meerdere jonge kinderen. We zochten vrouwen die:

- voordat zij moeder werden aan sport en bewegen in hun vrije tijd deden, omdat we geïnteresseerd waren in hoe het krijgen van een kind daarop van invloed was;
- een zwangerschap en bevalling hebben doorgemaakt ('dragende moeders'), omdat de fysieke aspecten daarvan grote invloed op het sport- en beweeggedrag kunnen hebben;
- op het moment van het interview een oudste kind van tussen de 1 en 5 jaar hadden, zodat de overgang naar het moederschap niet te lang geleden was om daarover te kunnen vertellen, maar er al wel een periode van gewenning aan de nieuwe levensfase was geweest.

In totaal deden 22 moeders aan het onderzoek mee. Bij twee van hen was het oudste kind al 6 jaar. Omdat zij allebei drie kinderen hadden, en alle andere moeders één of twee, hebben we hen wel geïnterviewd. Bij een andere moeder is het oudste kind in de periode tussen het toezeggen en plaatsvinden van het interview net zes geworden.

Werving

Deelnemers voor dit onderzoek vonden we vooral via ons eigen persoonlijke en professionele netwerk en dat van collega's, vrienden en familie. Dat deden we door moeders direct te benaderen en via algemene (online) oproepen.

We probeerden ook deelnemers te werven via organisaties gericht op moeders en op plekken waar veel moeders (online) samenkomen. Denk aan de kinderopvang, sportgroepen voor moeders, moederfora en speeltuinen. Daaruit zijn geen deelnemers voortgekomen.

Als dank voor deelname ontvingen de geïnterviewden een cadeaubon.

Dataverzameling

We interviewden de moeders een-op-een, op een plaats en moment van hun keuze. Meestal was dat bij hen thuis, 's avonds of overdag buiten werktijd. Soms waren er kinderen of een partner in de ruimte aanwezig, maar zij hebben niet aan het gesprek deelgenomen. Een enkeling interviewden we op hun werkplek.

We gebruikten een gespreksleidraad, maar lieten ruimte voor andere vragen en onderwerpen die tijdens het gesprek opkwamen. We vroegen naar de overgang naar het moederschap, hun vrije tijd, en ervaringen met sport en bewegen voor én sinds het moederschap. Als het van toepassing was, vroegen we ook naar de ervaringen van hun partner met deze onderwerpen. Gedurende het onderzoek hebben we de leidraad aangescherpt. Bijvoorbeeld door meer te vragen naar de ervaringen van de partner.

De interviews duurden 34 tot 93 minuten. De gesprekken vonden plaats tussen juni 2021 en juni 2024. Alle geïnterviewden gaven vooraf schriftelijk toestemming voor deelname en het maken van een geluidsopname van het gesprek. Zij hadden het recht op elk moment zonder reden te stoppen met het interview of hun deelname aan het onderzoek. Geen van hen heeft dat gedaan. Alle geluidsopnamen hebben we woordelijk uitgewerkt tot geanonimiseerde transcripten.

Profiel van de geïnterviewde moeders

De geïnterviewde moeders hebben één, twee of drie kinderen van tussen de 6 maanden en 6 jaar oud. Het merendeel heeft een mannelijke partner (n=19). Twee moeders hebben een vrouwelijke partner. Eén moeder is gescheiden en heeft net een nieuwe relatie. Vijf moeders wonen in een dorp, de rest in een stedelijke omgeving.

De geïnterviewde moeders waren ten tijde van het interview 29 tot 41 jaar oud. Twee van hen hebben een mbo-4-opleiding afgerond, acht een hbo-opleiding en twaalf een universitaire opleiding. Twee universitair opgeleide moeders zijn bezig met een promotieonderzoek en twee hebben een promotieonderzoek afgerond.

Eén moeder geeft aan dat zij thuis soms financiële zorgen hebben. Geen van de moeders heeft een migratieachtergrond. Dat betekent dat ze allemaal grotendeels maatschappelijk bevoorrecht ('geprivilegieerd') zijn in termen van hun sociale-statusposities.

Profiel van de onderzoekers

Als onderzoekers zijn we ons ervan bewust dat onze professionele én persoonlijke socialisatie meespelen in onze interesse in, betrokkenheid bij en blik op het onderwerp van dit onderzoek (Stuij et al., 2020).

Zo zijn we alle drie sportonderzoekers met ruime ervaring in kwalitatief onderzoek, maar brengen we onze eigen kennis en expertise mee. Onder andere op het gebied van pedagogiek (AvS), gender (TV) en betekenisgeving aan sport vanuit een kritische, narratieve benadering (MS).

Tegelijkertijd erkennen we dat onze eigen sociale posities doorwerken in de werving van de moeders, in hoe we naar de verzamelde interviews kijken, en in welke frames ‘direct zichtbaar en beschikbaar’ zijn en welke minder of (onbewust) niet (Stuij et al., 2020, p.17).

We zijn alle drie universitair opgeleide, witte vrouwen met een vaste relatie. Eén van ons met een vrouwelijke partner, de twee anderen met een mannelijke partner. Eén van ons heeft twee kinderen, de anderen hebben geen kinderen.

Hierop hebben we kritisch gereflecteerd in verschillende fasen van het onderzoek. Bijvoorbeeld door elkaar te bevragen vanuit onze eigen perspectieven en ervaringen. En te bemerken dat sommige elementen de een wel opvallen en de ander niet of minder. Onze deels verschillende posities en onze gezamenlijke reflecties dragen bij aan de kwaliteit van de data-analyse.

2.3 Een narratief-thematische analyse

Voor de analyse gebruikten we MaxQDA (versie 2024), een programma voor kwalitatieve data-analyse, en Microsoft Excel. Deze programma's hielpen ons alle data te ordenen.

We analyseerden alle interviewtranscripten narratief-thematisch (Riessman, 2008). Dat betekent dat we overkoepelend analyseerden op welke manier bepaalde thema's in alle interviews terugkwamen. Tegelijkertijd bestudeerden we elk interview (elk 'narratief') in het geheel om te begrijpen hoe sportgedrag en -betekenissen van elke geïnterviewde door het moederschap verder vorm kregen. We keken daarbij niet alleen naar wat zij vertelden, maar ook naar hoe zij over hun ervaringen praatten, bijvoorbeeld met welke emoties, en hoe tegenstrijdigheden in een verhaal te begrijpen zijn.

De resultaten presenteren we zowel thematisch als narratief. In de verschillende hoofdstukken gaan we in op de overkoepelende thema's die bij moeders met jonge kinderen meespelen bij het organiseren van sport en de betekenissen die zij aan sport geven. In de portretten en vignetten zoomen we verder in op individuele verhalen, waarin we laten zien hoe de verschillende thema's daarin terugkomen. Daarmee proberen we recht te doen aan de complexiteit, diversiteit en gelaagdheid van de verschillende verhalen, die zowel generiek als individueel zijn.

Om de anonimiteit van de geïnterviewden te waarborgen, gebruiken we in dit rapport niet hun echte namen.



**‘Sporten lukt ons niet meer,
je bent allang blij als je de
dag hebt volgehouden’**

Portret van Josien

Portret van Josien

Josien (36) woont samen met haar mannelijke partner (35), twee zoons en hond. Haar oudste zoon is bijna 3 jaar, haar jongste zoon tien maanden. Josien werkt 28 uur als corporate recruiter. Haar partner werkt fulltime in de zorg op een behandelgroep.

Overgang naar het moederschap: mijn prioriteit is wel verschoven

Het krijgen van mijn eerste kind betekende heel veel. Ik wou hem heel graag. We hebben er best lang over gedaan om zwanger te worden. En dat was gewoon het allerliefste wat ik wou. Bijna drie jaar geleden werd hij geboren. Ik heb toen ander werk gezocht en ben minder gaan werken.

Voor zijn geboorte werkte ik 40 uur in de week. Ik ben naar 28 uur gegaan, maar nu met twee kinderen ben ik van plan naar 24 uur te gaan. Ik wil wel zelf bewust tijd hebben met de kinderen en niet een moeder zijn die fulltime werkt. Ik ben nog steeds heel gedreven in mijn werk, maar mijn prioriteit is wel verschoven.

Mijn partner werkt onregelmatig en heeft slaapdiensten. Ik heb gewoon een kantoorbaan met vaste kantoortijden. Dus we wisselen elkaar veel af. Dat is ook wel handig qua opvang voor de kinderen. We hebben twee dagen dat ze naar de opvang gaan en de rest zijn ze gewoon thuis. Ik ben daardoor drie of vier avonden in de week alleen thuis. Ook rond de avondspits, met eten koken, eten, in bad, naar bed.

Met één kind is dat toch een stuk makkelijker dan met twee. Twee kinderen is echt een wereld van verschil: je bent gewoon echt veel drukker. Dat hangt natuurlijk ook van je kind af en van de leeftijd misschien ook wel. Zwanger zijn met een peuter, dat vond ik al een sport op zich.

Sporten nu: zodra dat enigszins kan het eerste waar we weer tijd voor maken

Toen mijn jongste zoon vier weken was, werd hij heel ziek en kwam hij in het ziekenhuis. Sindsdien eet hij slecht en heeft hij heel onrustige nachten. Begin dit jaar is hij weer opgenomen. En dat heeft ons een beetje opgebroken. Sporten lukt ons daardoor niet meer. We zijn kapot, en je bent allang blij als je de hele dag vol hebt gehouden. Dan moet je er niet aan denken om nog naar een sportschool te gaan.

Sporten geeft natuurlijk ook wel energie. Maar je moet ook kunnen herstellen, en die hersteltijd hebben wij op dit moment gewoon niet. Zodra dat weer enigszins kan, zal dat ook het eerste zijn waar we tijd voor maken. Vooral voor mijn partner zal dat het eerste zijn. Die heeft sport veel meer nodig om goed in zijn vel te zitten. Voor mij zal het eerst meer het sociale aspect zijn, om daar tijd voor te maken.

Wel een actief persoon, maar sporten van nature vooral voor het sociale aspect

Ik ben wel gewoon een actief persoon. Ik wandel elke dag zo'n 45 minuten. Maar ik ben van nature niet supersportief. Dat komt omdat ik geen enkele sport echt superleuk vind. Ik heb altijd in groepsverband gesport. Voor mij is het dan meer dat ik het leuk vind om eruit te gaan, en in je achterhoofd dat het ook gezond is. Het was voor mij eigenlijk meer het sociale aspect dan echt het fysieke doel.

Ik ben wel iemand die normaal gesproken sociaal is. Ik heb voor de komst van mijn oudste kind en in de laatste zwangerschap wel wekelijks gesport. En ik vind het leuk om af te spreken met vriendinnen. Om te ontspannen en even niet bezig te zijn in huis met de kinderen. Nu spreek ik maar incidenteel met ze af.

Afstemming thuis: ik denk dat mijn partner eerder weer de vrijheid neemt

Ik zie ook bij vriendinnen met kinderen dat ze het lastig vinden om te sporten. Deels doordat de partner niet thuis is. Of dat nou door werk is of omdat de partner honderd hobby's heeft en er niet is. Dus dat je agenda's op elkaar af moet stemmen. Je kan gewoon niet allebei weg zijn.

Ik denk ook dat mijn partner eerder weer de vrijheid neemt om wat te gaan doen dan ik. Hij krijgt de toestemming van mij natuurlijk, ik heb ook een stem, maar ik denk dat ik toch sneller degene ben die thuisblijft. Ik voel me thuis een beetje hoofdverantwoordelijk. Deels omdat ik dat zelf doe, omdat ik dan in controle ben. En omdat hij het ook heel makkelijk vindt. Dus dat hij ook heel snel die ruimte neemt.

Dat ik thuis hoofdverantwoordelijk ben is eigenlijk omdat mijn partner wel veel meer werkt dan ik. Alleen ja, je werk is natuurlijk heel erg afgebakend, en het huishouden niet. Je bent nooit klaar.

Het is gewoon ook lastig om een vaste avond voor sport in te plannen. Als mijn partner dan die avond wat wil gaan doen met een collega of hij heeft een uitje van het werk, betekent dat dat mijn sporten komt te vervallen. Want hoe vaak heb je een uitje van het werk? Daar wil je graag bij zijn.

Als ik voor mezelf spreek, maar ook wat ik wel van vriendinnen hoor, is het moeilijk om tegen je partner te zeggen: 'regel maar wat, want ik ben er niet, het is mijn avond dat ik sport'. Ik denk dat dat komt door dat gevoel dat dat van een ander belangrijker is dan wat jij gaat doen. Ik denk dat ik dat gevoel altijd al wat had, maar bij mij is het natuurlijk wel meer nu met kinderen.

Wens voor de toekomst: samen gaan sporten vind ik nu leuker dan alleen

Een vriendin van mij doet een soort van aquabootcamp. Dat leek me hartstikke leuk, maar dat is op donderdagavond. Dan is mijn partner aan het werk. Ik heb wel gekeken, kan ik dan misschien een oppas regelen? Maar dan moet het hier in huis net iets rustiger zijn dat ik dat ook toevertrouw aan een oppas. Als ze gewoon allebei lekker slapen en er is niks aan de hand, dan is dat een optie. En dat geldt voor sporten, maar dat geldt ook voor andere sociale dingen.

Samen sporten vind ik nu ook leuker dan alleen. Omdat ik het geheel ook leuker vind als ik mijn vriendinnen dan ook even zie, die ik gewoon bijna niet meer zie nu. Dus dat dat een combinatie is. Eerder was dat helemaal niet zo, dan dacht ik: 'ik leer daar wel mensen kennen'.

Sportgedrag vroeger en nu

Het sportgedrag van alle geïnterviewde moeders veranderde na de geboorte van hun eerste kind, maar vaak ook al op momenten vóór het moederschap. In dit hoofdstuk beschrijven we globaal hun sportgedrag, vroeger en nu (paragraaf 3.1). Vervolgens gaan we in op welke levensgebeurtenissen hun sportgedrag hebben beïnvloed voordat zij een kind kregen (paragraaf 3.2).

3.1 Meeste moeders sporten minder dan voorheen

Frequentie

Zestien van de 22 moeders geven aan minder te sporten dan voordat ze een kind hadden. Voor vijf moeders is de sportfrequentie gelijk gebleven. Eén moeder is juist meer gaan sporten sinds zij een kind heeft.

Het huidige sportgedrag loopt uiteen. Dertien moeders sporten wekelijks, gemiddeld één keer per week. Enkele van deze moeders sporten (veel) vaker, tussen de twee en vier keer per week. De overige negen sporten minder dan één keer per week of helemaal niet.

Eén van hen doet dat momenteel niet omdat zij hoogzwanger is. De andere moeders die niet (wekelijks) sporten, hebben daarvoor verschillende (combinaties van) redenen, die in de portretten en resultaten verder terugkomen. De meesten van hen hebben wel de wens om weer meer te sporten.

Soort sport

De moeders beoefenen verschillende sporten. Een aantal doet een teamsport, zoals volleybal, voetbal, korfbal of hockey. Daarnaast doet een aantal moeders aan fitness, vooral in de sportschool. Zij doen dit zowel individueel als samen met anderen, bijvoorbeeld met een vriendin of in groepslessen. Een aantal moeders sport liever in of rondom huis in plaats van bij een sportaccommodatie. Zij gaan bijvoorbeeld hardlopen of sporten thuis met sportattributen of -video's.

Andere sporten die de moeders beoefenen, zijn zwemmen, bootcamp, crossfit, tennis, snelwandelen, mountainbiken en sportlessen speciaal voor (aanstaande) moeders, zoals *Mom in Balance*, moeder-fit en moeder-fysio. Daarnaast gaan meerdere moeders (ook niet-sporters) regelmatig vanuit huis een stuk wandelen of op de fiets van en naar hun werk.

3.2 Eerdere levensgebeurtenissen al van invloed

Alle moeders deden aan sport voordat zij een kind kregen. Dat was immers een selectie criterium. Voor elk van hen geldt dat hun sportgedrag al eerder in hun leven veranderde, qua type sport en frequentie.

Soms was de reden om van sport te wisselen dat ze de sport of de medesporters niet meer leuk vonden. Maar vaker noemen ze bepaalde levensgebeurtenissen of -transities waardoor hun sportgedrag veranderde, vaak door de invloed van anderen. Bijvoorbeeld nieuwe klas- of studiegenoten of een partner. In deze paragraaf noemen we enkele veelgenoemde voorbeelden.

Vroege jeugd

Veel moeders groeiden op in sportieve gezinnen, waardoor sporten niet echt een bewuste keuze was, maar er gewoon bij hoorde. Zij hebben een relatief sterke sportsocialisatie doorgemaakt, beïnvloed door hun ouders en later door vrienden. In die socialisatie hebben ze – naast zwemles – allemaal meerdere sporten beoefend.

Die sportloopbaan begon in de basisschoolleeftijd, en bij een enkeling al eerder met peutergym of jazzballet op 3-jarige leeftijd. Veel genoemde sporten in de eerste periode zijn zwemles, dans en gymnastiek. Zwemles zien de moeders vaak niet als ‘echte’ sport, maar als standaard onderdeel van hun (sport)ontwikkeling als kind. Een aantal moeders moest als kind van hun ouders op een (team)sport, anderen wilden zelf graag sporten.

Transities

Veel moeders kozen een andere sport rond de overgang naar de middelbare school, omdat zij dezelfde sport wilden doen als hun (nieuwe) vrienden. Ook verhuizen naar een andere gemeente, starten met studeren en beginnen met of wisselen van werk zijn gebeurtenissen die vaak invloed hadden op hun sportgedrag.

Het verschilt per geïnterviewde of die gebeurtenissen (transities) wel of juist niet bevorderlijk waren voor hun sportgedrag. Zo stopte Eva aan het eind van haar studie met hockey en tennis, omdat ze de vele uren die ze hier wekelijks aan besteedde niet meer kon combineren met stagelopen in onregelmatige diensten. Sandra ging juist meer sporten toen ze begon met werken, omdat ze samen met haar (nieuwe) collega’s een paar keer per week fanatiek circuittraining combineerde met hardlopen.

Blessures of ziekten

Daarnaast had een aantal moeders voordat zij kinderen kregen last van gezondheidsproblemen, zoals blessures of (chronische) ziekten, die hun sportgedrag in meer of mindere mate belemmerden. Voor sommige moeders geldt dit nog steeds, zoals het portret van Maud illustreert. Zij was door een knieblessure gestopt met voetbal voordat zij kinderen had. Inmiddels zou ze wel weer willen voetballen, maar durft ze het risico op een nieuwe knieblessure niet aan nu ze zorg draagt voor twee jonge kinderen.

Corona

Tot slot noemen meerdere moeders de coronacrisis als gebeurtenis die hun sportgedrag beïnvloedde. Bijvoorbeeld doordat sportscholen en -verenigingen hun deuren tijdelijk moesten sluiten. Voor sommige moeders viel dit samen met hun zwangerschap of de geboorte van hun eerste kind, waardoor ze hun oude

sportgedrag niet meer hebben opgepakt toen de sportsector weer opende. Charlotte is tijdens corona juist meer gaan sporten, omdat ze met drie kinderen thuis 'de muren op [zich] af' zagen komen. Zij en haar partner zijn veel meer gaan en blijven wandelen en hardlopen.

Dit laat zien dat grote gebeurtenissen, zoals de coronacrisis, verschillende gevolgen kunnen hebben. Maar ook dat het moederschap daardoorheen werkt, wederom op verschillende manieren.

'Tussen willen en kunnen sporten zit een heel groot gat'

Portret van Maud



Portret van Maud

Maud (34) woont samen met haar man (30) en twee zoons. Hun oudste zoon is 3 jaar, hun jongste zeven maanden. Maud werkt drie dagen per week als doktersassistente. Haar man is weinig thuis door zijn werk. Hij werkt als voetbaltrainer en daarnaast drie dagen per week als docent op een middelbare school.

Overgang naar het moederschap: alles draait om het schema van een kleine

Er is veel veranderd in mijn dagelijks leven sinds ik kinderen heb. Toen mijn man en ik nog met z'n tweeën waren, konden we prima ons eigen ding doen. Toen kon je prima gaan stappen, een keer uit eten, om 3 uur 's nachts thuiskomen. Je kon doen wat je wilde. Maar als je een kind krijgt, kan dat niet meer. Alles draait dan om het schema van een kleine, jij bent er dan niet meer. Er zit nu een heel andere structuur in mijn leven. Vooral nu ik twee kinderen heb.

Door het strakke schema van mijn man moet ik vaker inschikken

Haha, uurtjes voor mezelf? 's Nachts bedoel je, als ik slaap. De korte momenten die ik voor mezelf heb, zijn als de kinderen slapen. Wat dat betreft heb ik mazzel dat ze allebei overdag slapen. Maar in die tijd ben ik vooral bezig met koken, hapjes maken, wasjes draaien, opvouwen of schoonmaken. Als ik het huis redelijk aan kant heb, ga ik even lekker op de bank zitten en een serie van Netflix kijken. Maar meestal ben ik bezig in het huishouden.

Ik doe veel meer in het huishouden en in de zorg voor de kinderen dan mijn man, omdat hij meer werkt en vaak van huis is. Hij is alleen op maandag- en woensdagavond thuis, en soms op vrijdagavond. In het weekend is hij vaak weg vanwege zijn voetbalwedstrijden. Mijn man doet wel altijd de boodschappen op zaterdag, omdat hij dat leuk vindt om te doen.

Af en toe heb ik wel vrije tijd, bijvoorbeeld als mijn man op vrijdagavond vrij is. Dan ga ik voetbal kijken bij de dames van mijn oude club en met ze naar de kantine. En af toe prik ik een datum om doordeweeks met vriendinnen te eten. Zolang dat op maandag of woensdag is, is het prima. Dan kan mijn man de kinderen wel naar bed brengen. Door het strakke schema van mijn man moet ik wel vaker inschikken.

Sport vroeger: heel belangrijk, totdat ik geblesseerd raakte

Voordat ik kinderen had, was ik veel met sport bezig. Ik heb van mijn twaalfde tot mijn dertigste op voetbal gezeten en was toen meerdere keren per week op de club. Ik heb eigenlijk altijd gesport, totdat ik geblesseerd raakte. Dat gebeurde voordat ik moeder was, op mijn 27^e. Ik raakte bij voetbal geblesseerd aan mijn knie en moest daaraan geopereerd worden. Ik deed tijdens de revalidatie vaak oefeningen bij de fysio en in de fitness. Dat heb ik gedaan totdat ik de oefeningen niet meer kon doen vanwege mijn zwangerschap.

Sport nu: ik wil wel, maar als dat al past, heb ik niet echt de behoefte nog te gaan

Sinds ik moeder ben, heb ik het sporten nooit meer serieus opgepakt. Dat wil ik wel heel graag. Maar tussen willen en kunnen zit op dit moment wel een heel groot gat.

Ik heb nu ik kinderen heb veel minder vrije tijd en dus ook minder tijd om te sporten. Ergens 's avonds naar de sportschool gaan gaat gewoon bijna niet lukken met het schema van de kinderen. En als het allemaal net zou passen, dan heb ik niet echt de behoefte meer om nog een uur te gaan sporten.

Ik haal mijn beweging daarom nu vooral uit bewegen met de kinderen. Maar ik wil wel graag weer sporten, want het is gezond en de kinderkilo's moeten er ook weer af. Het gaat gewoon om fitter worden, want als je je fit voelt, houd je het ook beter vol met de kinderen. Niet dat ik op apegapen lig, zo erg is het ook weer niet, maar je wil je ook weer fit voelen.

Sportwens: als ik die knieblesure niet had gehad, zat ik gewoon nog op voetbal

Het liefst zou ik weer gaan voetballen, want voetbal is hartstikke leuk. Als ik die knieblesure niet had gehad, had ik gewoon nog op voetbal gezeten, honderd procent. Mijn oud-teamgenoten vragen soms ook wanneer ik weer terugkom. Maar er verandert niks aan dat mijn blessure weer op de loer ligt, en met twee kinderen... ik ga dat risico niet meer nemen.

Mijn man moedigt mij aan om weer te gaan sporten. Ik praat met hem wel vaker over dat ik heel graag weer wil sporten, maar gewoon praktisch niet weet hoe ik dat überhaupt zou moeten plannen. En iedereen zegt: waar een wil is, is een weg. Maar soms is die weg er niet.

Ik zou het fijn vinden als ik één keer in de week lekker naar de sportschool kan. Dat doet mijn man ook, sporten in de sportschool. Hij gaat daar meestal twee of drie keer per week naartoe, als hij tussen zijn werk door wat vrije tijd heeft. Die sportschool is 's avonds tot heel laat open. Misschien dat we in de toekomst een combi-abonnement afsluiten en dat ik dan kan sporten op een van de twee doordeweekse avonden dat mijn man ook thuis is.

Moederschap zorgt voor grote veranderingen in het dagelijks leven

Om veranderingen in het sportgedrag en betekenissen van sport te begrijpen, beschrijven we in dit hoofdstuk eerst welke veranderingen het moederschap in het dagelijks leven meebrengt. We gaan in op de overkoepelende betekenis van het moederschap (paragraaf 4.1). Vervolgens laten we zien wat het moederschap voor de vrije tijd betekent (paragraaf 4.2).

4.1 'Je weet eigenlijk niet waar je aan begint, en dat is misschien maar beter ook'

Mooiste wat er is

Een groot aantal moeders geeft aan dat het krijgen van hun eerste kind voor hen een emotionele gebeurtenis was. Een aantal denkt bij de vraag terug aan de bevalling en het moment waarop hun kind geboren werd. Zoals Indra, voor wie het ondanks een zeer zware bevalling direct 'normaal' voelde dat haar kind er was, en die nog een lange periode op een 'roze wolk' leefde.

Ook andere moeders denken terug aan hun bevalling en hoe mooi en bijzonder ze het vonden om een kind te krijgen. Christa geeft aan dat het gevoel 'niet te beschrijven' is, en Sanne vond het krijgen van een kind 'het allermooiste wat er is'.

Je leven verandert volledig

Maar veel van hen vertellen dat het moment dat hun kind geboren werd, ook het moment was waarop hun leven (zo goed als) volledig veranderde. Eva, wier jongste kind veel te vroeg geboren werd, vond zijn komst een verrijking, maar voelde ook meteen dat het een inbreuk op haar rust was.

Ook anderen ervoeren direct dat er veel veranderde. Ze noemen het een 'omschakeling', een 'verandering', 'een hele erge omslag in je leven' en 'het begin van een nieuwe fase'. Zo ook Noa, die erg blij was met de geboorte van haar kind, maar moest wennen aan de nieuwe situatie:

***'Ik hoor heel vaak alleen maar echt de positieve verhalen van mensen, zeg maar. Dat het altijd alleen maar roze wolken is. Nou ja, sorry, dat heb ik echt niet alleen maar gehad hoor. En niet ten nadele van mijn kind.'* (Noa)**

Veel van de moeders moesten dus wennen aan de nieuwe werkelijkheid, waarop je je volgens hen moeilijk kunt voorbereiden. 'Je weet eigenlijk niet waar je aan begint,

[en] dat is misschien maar beter ook', aldus Sandra. Dit sluit aan bij de ervaring van Mandy, die ervaart dat ze als moeder een heel ander leven heeft.



Vignet Mandy: als moeder heb je opeens een ander leven

Mandy (38) vond de overgang naar het moederschap gigantisch. 'Je hebt opeens een heel ander leven.' De overgang naar een tweede kind vond ze nog groter. Eerder had ze alle tijd voor zichzelf, maar nu is haar vrije tijd beperkt.

In het weekend onderneemt Mandy veel met haar gezin. Ze spreken dan bijvoorbeeld met vrienden af of gaan naar de kinderboerderij. Maar er blijven weinig uurtjes voor haarzelf over. Alleen 's avonds heeft ze tijd om met haar partner (57) tv te kijken of te lezen. 'Je bent de hele dag met een kind. (...) Eerder had ik echt blokken met uren waarin ik zelf kon besluiten wat ik ging doen.'

Hoewel ze een minder sociaal leven heeft dan voorheen, geniet ze ook van deze fase van haar leven. 'Je krijgt er zoveel voor terug.'

Verantwoordelijkheden en prioriteiten verschuiven

Uit alle interviews komt naar voren dat de overgang naar het moederschap een verschuiving in verantwoordelijkheden en daardoor in prioriteiten betekent.

Meerdere moeders geven aan dat zij in de beginperiode moesten wennen aan de verantwoordelijkheid die een kind met zich meebrengt. In plaats van enkel verantwoordelijk te zijn voor jezelf, ben je ineens ook verantwoordelijk voor (het leven van) een kind. Zo vertelt Jinthe dat ze bij de bevalling van haar zoon direct een 'oneindig verantwoordelijkheidsgevoel' voelde en beseftte dat ze niet meer alleen of voor zichzelf op de wereld was.

Het kost(te) alle moeders tijd om te wennen aan die verschuiving van verantwoordelijkheden. Daarnaast voelden sommige moeders zich onzeker. Jane, die altijd al moeder wilde worden, vertelt daarover:

'In het begin was het (...) wel heel erg wennen omdat je opeens verantwoordelijk bent voor een klein leven. Dus dat is, alles is heel veel. Bij alles denk je "o, doe ik het wel goed?". Allemaal onzekerheid komt erbij kijken, terwijl je eigenlijk weet dat je het wel goed doet. Maar toch ga je twijfelen van "heb ik het wel goed gedaan?".' (Jane)

Datzelfde geldt voor Lize, voor wie de bevalling en de twee jaar daarna zowel mentaal als fysiek erg pittig waren. Ze raakt geëmotioneerd als ze vertelt dat het moederschap haar 'gewoon niet zo makkelijk' afgaat als sommige andere moeders.

Met het moederschap verschuiven moeders (en vaders) ook hun prioriteiten. Zo geeft Josien aan dat zij nog steeds heel gedreven is in haar baan, maar dat dat 'niet meer op de eerste plek' komt sinds zij moeder is.

De verschuiving in prioriteiten heeft ook invloed op het sportgedrag. Dat laten we in hoofdstuk 5 zien.

4.2 'Vrije' tijd gaat vaak naar zorg- en huishoudtaken en het gezin

Veel minder vrije tijd

Alle moeders vertellen dat zij (veel) minder vrije tijd hebben nu ze moeder zijn. Dat is tijd die overblijft na betaald werk en de zorg- en huishoudtaken thuis (onbetaald werk). Een deel van de moeders is na de komst van hun kind minder uren gaan werken of van plan dat te gaan doen, om meer tijd te hebben voor thuis. Dat geldt ook voor sommige partners. Maar dat resulteert zeker niet in meer vrije tijd.

Een aantal begint zelfs te lachen wanneer we vragen wat ze in hun eigen tijd doen, omdat zij ervaren dat zij (bijna) geen tijd voor zichzelf hebben. Zoals Maud, die lachend zegt dat ze vrije tijd heeft als ze slaapt. Of Lize, die het lastig vindt om tijd voor zichzelf te vinden nu zij moeder is.

Andere invulling van vrije tijd

Ook de manier waarop ze hun vrije tijd invullen, is veranderd. De moeders vertellen dat ze relatief veel van hun 'vrije' tijd besteden aan hun gezin en aan zorg- en huishoudtaken. Ze geven aan over het algemeen niet vaak écht tijd voor zichzelf te hebben, om bijvoorbeeld hobby's te beoefenen of tot rust te komen. Vooral sociale activiteiten, zoals uit eten, naar feestjes gaan of uitgaan, doen de moeders veel minder dan voorheen. Meerdere moeders zouden wel meer eigen tijd willen:

***'Soms zou ik het wel fijn vinden om iets meer een klein momentje voor mezelf te hebben, of zo. [In] hoe je dat dan ook kan invullen, zeg maar.'* (Noa)**

Noa heeft, net als andere moeders, vooral behoefte aan tijd waarin ze zelf kan invullen wat ze doet. Meer 'kleine momentjes' voor zichzelf, benoemt ze meermaals in het interview, zijn al heel wat.

Als zij wel tijd voor zichzelf hebben, besteden de meeste moeders die graag aan activiteiten als tv-kijken, sporten, muziek maken en lezen. Daarnaast noemen meerdere moeders sociale activiteiten, zoals afspreken met vrienden. Ook huishoudelijke taken pakken ze regelmatig op in de tijd die ze 'voor zichzelf' hebben, bijvoorbeeld tijdens slaapjes van hun kind(eren) overdag of in de avonden. 'Je hebt wel vrij, maar niet voor jezelf', vertelt Lize daarover.

Verdeling van huishoudtaken

De moeders besteden, naast hun betaalde baan, veel van hun tijd aan hun gezin en het huishouden. Ongeveer een derde van de moeders vertelt dat zij meer zorg- en/of huishoudtaken op zich nemen dan hun partner. Bijvoorbeeld omdat zij minder betaald werk doen en daardoor meer thuis zijn en meer tijd hebben om die rol te vervullen.

Een deel van hen vindt dat een logische redenering en vindt het daarom prima om meer taken op zich te nemen. Zoals Josien, die een kleinere aanstelling dan haar mannelijke partner heeft, en zich 'hoofdverantwoordelijk' voelt als het op de kinderen en het huishouden aankomt. Ze vindt het fijn om die controle te hebben. Ze gunt haar partner eerder tijd voor zichzelf, maar geeft ook aan dat haar partner heel snel ruimte voor zichzelf neemt.

Andere moeders zijn niet zo tevreden met de huidige taak- en rolverdeling thuis. Zo vertelt Mandy dat er tussen haar en haar mannelijke partner een hoop 'gesteggel' is over de verdeling. Mandy vindt dat zij en haar partner samen verantwoordelijk zijn, maar geeft aan dat zij in de praktijk veel meer doet, terwijl ze evenveel buitenshuis werken. Ook bij Sanne en haar partner is de verdeling van het huishouden vaak een punt van discussie.



Vignet Sanne: verdeling van het huishouden als discussiepunt

Sanne (29) werkt vier dagen per week als leerkracht op een basisschool. Haar man (35) combineert een deeltijdopleiding met zijn werk in de ouderenzorg en is daar fulltime mee bezig. Hij heeft onregelmatige werktijden. Ze hebben samen twee kinderen, van 4 en bijna 1 jaar oud.

De verdeling van het huishouden is een punt van discussie. Sanne vertelt dat dit nu 80/20 is. Zij kookt eigenlijk altijd en doet veel in het huishouden. Ze hebben ook een schoonmaakster. Sanne vindt soms dat haar man meer kan doen, maar hij vindt dat hij het druk genoeg heeft, bijvoorbeeld als hij 's ochtends de kinderen al heeft. Ze verdelen de zorgtaken voor de kinderen 50/50 en hebben meermaals per week een oppas voor hun kinderen.

Sanne heeft doordeweeks vooral 's avonds vrije tijd, hoewel dat beperkt is vanwege het werk van haar man. Ze besteedt die tijd op verschillende manieren, maar vaak aan het huishouden. Bijvoorbeeld op maandagavond, wat eigenlijk haar vaste sportdag en haar moment voor zichzelf is.

De 'to-do-lijst' die ze moet afwerken weerhoudt haar er dan van om naar de sportschool te gaan. Met sporten is ze namelijk een deel van haar avond kwijt die ze voor haar gevoel in het huis moet steken. Hoewel ze het fijn vindt om te sporten, ervaart ze op zulke momenten meer rust als ze weet dat het huishouden op orde is. Haar man volleybalt standaard één keer per week op dinsdagavond.

Ongeveer een op de drie moeders geeft aan dat zij de zorg- en huishoudtaken evenredig verdelen met hun partner. Dat houdt veelal in dat zij er ongeveer evenveel tijd aan besteden, maar dat ieder eigen taken en verantwoordelijkheden heeft.

Hoe ze dat precies verdelen, loopt uiteen. Een aantal moeders geeft aan dat zij en hun partners bewust hebben gekozen voor een eerlijke verdeling. 'Dat vind ik zelf fijn (en) dat vindt [mijn partner] ook fijn', vertelt Noa over hun 'fifty-fifty'-verdeling. Bij Lize thuis doet haar vriend meer in het huishouden, omdat hij overdag en doordeweeks meer thuis is. Dat zorgt ervoor dat Lize druk voelt en vindt dat ze op haar vrije woensdag mee moet helpen in het huishouden om die taken wat gelijkter te verdelen. Al vertelt ze ook dat haar vriend de huidige verdeling niet erg vindt.

Guusje is gescheiden van de vader van haar kinderen en draagt de verantwoordelijkheid voor het huishouden en het overgrote deel van de zorgtaken alleen. Dat was ook voor hun scheiding al zo.

Van de overige vier moeders weten we niet precies hoe zij de zorg- en huishoudtaken verdelen binnen hun gezin. In relatie tot (kunnen) sporten was dit in hun verhalen geen duidelijk thema.

'Zonder teamsport heb ik geen stok achter de deur'

Portret Lize



Portret Lize

Lize (35) woont samen met haar vriend (41). Ze hebben een zoontje van 3,5. Haar vriend heeft twee kinderen uit een eerdere relatie die om het weekend langskomen. Lize werkt 3,5 dag per week als adviseur duurzame voeding. Haar vriend werkt vooral in het weekend, en op doordeweekse dagen meestal een paar uur per dag.

Overgang naar het moederschap: de eerste twee jaar vond ik echt zwaar

Ik wilde heel graag een kindje. Dus het was iets moois dat het redelijk makkelijk lukte om zwanger te raken. De zwangerschap was een hele mooie fase. Ik had nog best veel vrijheid. Maar de bevalling was vrij heftig, vooral de nasleep. Ook omdat borstvoeding niet lukte, en ik wilde dat zo graag doen. En slapen was drama. Daar zat heel veel frustratie. Waarom kan ik mijn eigen kind niet laten slapen? Dus het was een pittige start.

Het is heel veel blijdschap, maar dat zeg ik ook eerlijk tegen anderen: ik vind het ook echt pittig. Sommige mensen zijn van nature moeder en dat is voor mij niet zo, denk ik. Ik ben wel van nature moeder, maar het gaat me gewoon niet zo makkelijk af als sommige anderen. Ik word er emotioneel van als ik dat vertel.

In het begin was ik echt zoekende naar fijne patronen in een dag. Het is nu al veel beter, maar de eerste twee jaar vond ik echt zwaar. Dat is ook de reden dat er geen tweede komt. Met een tweede kind zou ik al helemaal geen tijd voor mezelf hebben.

Afstemming thuis: lastig om tijd voor mezelf te vinden

Ik vind het lastig om tijd voor mezelf te vinden, terwijl ik dat wel nodig heb. Even op de bank zitten met een boek. Of feestjes en festivals: dat is allemaal wat minder. En ik heb een halve vrije dag in de week zonder kind en werk, maar dan vind ik dat ik ook huishoudelijke dingen moet doen. Ik wil namelijk een beetje meehelpen in het huishouden, omdat mijn vriend op maandag en dinsdag bijna alles al heeft gedaan.

Hij heeft wel echt meer vrije tijd dus dan is daar natuurlijk ook meer ruimte voor. Dus we hebben het daar best over. Hij vindt het zelf niet erg. Hij grapt soms wel eens van: 'Weet je nog wel hoe de supermarkt eruitziet?' Ik denk wel dat hij soms denkt van: ga nou ook eens een keer. Maar ik ga gewoon liever met ons zoontje spelen en leuke dingen doen dan naar de winkel.

Sporten net na de zwangerschap: te weinig vrije tijd en last van fysieke klachten

Vrije tijd was er vooral de eerste twee jaar te weinig. Ik was gewend om een heel sociaal leven te hebben, met sporten en het volleybalteam. Na de bevalling maakten mijn bekkenbodemplachten en urineverlies tijdens het rennen en springen dat ik niet goed durfde. Met volleybal spring je namelijk ook.

Wel heb ik een paar keer van die sportklasjes gedaan, voor als je na je bevalling weer wil gaan bewegen. En toen ik weer wat fitter was, ben ik weer gaan volleyballen. Ik denk ergens tussen drie kwart jaar en een jaar na de bevalling.

Sport nu: gezelligheid bijna net zo belangrijk als het sporten zelf

Ik vind het heel fijn om te sporten in mijn vrije tijd. Ik kom uit een sportieve familie en heb altijd gesport. Volleyballen doe ik al sinds het begin van de middelbare school, op mijn eerste studentenjaar na.

Soms heb ik niet veel zin om te gaan, maar als ik eenmaal bezig ben is het toch echt fijn. Vooral de gezelligheid in het team. Dat vind ik bijna net zo belangrijk als het sporten zelf. Ik weet honderd procent zeker: als ik geen teamsport was gaan doen, dan was er nu nergens een stok achter de deur om te gaan.

Sport in het spanningsveld tussen 'goed' moederschap en tijd voor jezelf

In het vorige hoofdstuk lieten we zien dat vrije tijd voor moeders met jonge kinderen er anders uitziet dan voordat ze een kind hadden én vaak naar zorg- en huishoudtaken gaat. In dit hoofdstuk gaan we in op wat dat voor het (kunnen) sporten betekent: voor de prioritering van sport (paragraaf 5.1), het ervaren van schuldgevoelens om tijd voor sport te creëren (paragraaf 5.2) en strategieën om tijd voor sport te maken (paragraaf 5.3).

5.1 Sport vaak minder hoog op het prioriteitenlijstje

Keuzes maken en prioriteiten

Sport staat bij bijna alle moeders minder hoog op hun prioriteitenlijstje dan voordat ze een kind hadden.

Alida vertelt dat ze, vanwege de beperkte vrije tijd die ze heeft, haar muziekhobby nu belangrijker vindt dan sport. Datzelfde geldt voor Anouk, die met haar partner voor de geboorte van hun zoon afsprak dat ze elk één avond voor zichzelf zouden hebben. Daardoor 'moest' ze kiezen tussen zingen in haar koor of sport. Ze voor het eerste, vooral omdat dat 'logistiek' handiger was:

'Maar het is niet per se dat ik niet wilde sporten. Het was gewoon, ik wil graag iets doen voor ontspanning. Voor mij is zingen dat ook, net als sporten. Het maakt eigenlijk niet uit wat het is. En [het is] vanwege de logistiek eigenlijk, dat ik ben blijven zingen en niet sporten. Alleen, waarom ik dan niet op een ander moment sport dat... Ik heb het geprobeerd, maar ik blijf niet structureel wat doen.' (Anouk)

Het werkt voor Anouk niet om thuis te sporten, vertelt ze. Hoewel dat in tijd makkelijker te organiseren zou zijn en ze het ook geprobeerd heeft, lukte dat niet: 'dan raak ik echt van alles afgeleid en denk ik: o, maar ik moet ook nog de was doen'. Dit illustreert dat alleen tijd (kunnen) maken niet voldoende is, maar (kunnen) prioriteren en een bepaalde mate van rust ook meespelen.

Bovendien geven meerdere moeders aan dat tot rust komen (op sommige momenten) prioriteit heeft en dat sport daar voor hen geen middel voor is. Zo vertelt [Maud](#) dat ze, als het haar 'in het schema' van de kinderen al zou lukken, 's avonds echt niet de behoefte heeft om nog een uur te gaan sporten.

Voor alle moeders ligt de prioriteit, buiten werktijd, vooral bij hun kind(eren), gezin en het huishouden. En daarmee dus minder bij zichzelf en hun eigen interesses, zoals sport – hoewel de mate waarin dit geldt per moeder varieert. De ervaringen van Sandra illustreren deze verschuiving in prioriteiten.



Vignet Sandra: werk en de kinderen zijn nu belangrijker dan sport

Het lukt Sandra (33) tot haar eigen ongenoegen niet om wekelijks te sporten. Dat komt mede doordat ze nu andere prioriteiten heeft. 'Er zijn toch veel andere dingen die prioriteit hebben, zoals op het werk goed dingen voor elkaar hebben. (...) En natuurlijk de kinderen.' Als ze tijd voor zichzelf heeft, zoals 's avonds, doet ze vaak dingen die hoger op haar prioriteitenlijstje staan dan sport.

Voordat ze kinderen had, sportte ze wekelijks en had ze daar een ritme in. Ze voelde zich er goed door en vond (en vindt) sporten belangrijk. Nu is dat ritme er niet en heeft ze fysiek soms ook geen energie om te sporten. Sandra merkt op dat het gewoon is weggezakt, maar vindt het tegelijkertijd frustrerend dat sporten nu niet lukt zoals ze zou willen.

Andere frequentie van sporten

Een gebrek aan (vrije) tijd zorgt er (mede) voor dat een groot aantal moeders de frequentie van het sporten – al dan niet tijdelijk – heeft verlaagd na de geboorte van hun kind. Een deel van hen sport helemaal niet meer, een ander deel is minder gaan sporten. Zoals Charlotte, die nog altijd meermaals per week sport, maar door een gebrek aan tijd wel minder vaak dan vroeger:

***'Je gaat wel wat minder doen. Maar ik deed ook wel heel veel. Had niet meer zoveel tijd om zoveel te doen. Voorheen dan denk ik dat ik wel vier à vijf keer in de week sportte, nu is drie keer echt wel de max.'* (Charlotte)**

Net als Charlotte ervaart Mandy veel minder tijd om te sporten. Dat is voor haar een grote omslag met hoe het voor het moederschap was, toen ze veel sportte: 'Op sportgebied had ik alle tijd. (...) En dat is tijd die je hebt die [na het krijgen van een kind] in één keer wegvalt'. Ze sport nu, net als Charlotte, twee à drie keer per week.

Jane geeft sinds ze kinderen heeft juist meer prioriteit aan sport:

***'Toen dacht ik op een gegeven moment, ja, met al die kinderen is het wel goed om iets te gaan doen voor jezelf. Plus je wil nog een paar zwangerschapskilo's eraf hebben.'* (Jane)**

Kinderen hebben kan dus juist op verschillende manieren ook motiveren om (meer) te gaan sporten. Dit hangt samen met de verschillende – en veranderende – betekenissen die sport kan hebben. Daar gaan we in hoofdstuk 6 verder op in.

Niet voor iedereen heeft sport een even grote prioriteit (gehad)

Voor sommige moeders is sport geen prioriteit meer sinds zij moeder zijn. Voor een aantal anderen was sport nooit echt een prioriteit. Bijvoorbeeld voor Sanne, die aangeeft dat ze sport momenteel 'niet zo belangrijk maakt' omdat ze andere dingen belangrijker vindt, maar ook vertelt dat sport eigenlijk nooit prioriteit is geweest. Ze vindt daarentegen 'bewegen wel heel belangrijk'.

Ook voor Indra is sport nooit het belangrijkste geweest, hoewel ze gedurende haar leven wel veel aan sport heeft gedaan en ook voor haar zwangerschap regelmatig 'sportlesjes' volgde. Sport zat toen redelijk in haar ritme. Indra volgt nu sporadisch sportlessen en zou willen dat ze meer motivatie en structuur had in het sporten. Maar 'als sporten concurreert met iets anders, dan verliest het altijd', voegt ze toe.

Ouderschap van wisselende invloed op sportgedrag partners

Niet enkel moeders passen hun sportgedrag aan. Een deel vertelt dat het ouderschap ook invloed heeft (gehad) op het sportgedrag van hun partner, soms in combinatie met een blessure of mantelzorgtaken. Sommige partners deden voorheen niet of weinig aan sport en dat is zo gebleven.

Een aantal partners is minder gaan sporten. Bijvoorbeeld Veerles vriend, die vanwege de kinderen nu één in plaats van twee keer per week hockeytraining heeft. Charlottes partner is minder gaan sporten zodat Charlotte kon blijven hockeyen.

De partner van Josien lukt het momenteel helemaal niet om te sporten vanwege zijn vermoeidheid, die grotendeels wordt veroorzaakt door de gezondheid en het slechte slaapritme van hun kind. Ze verwacht dat hij daar ook als eerste weer tijd voor zal maken als dat 'weer enigszins kan', omdat hij sport nodig heeft om goed in zijn vel te zitten, meer dan zij.

Een aantal partners is niet minder gaan sporten, maar organiseert sport wel anders. Zo is Laura's vriend gestopt met teamsport, zodat hij geen vaste trainingsavonden heeft en geen vaste weekenddag kwijt is aan sport. Maar dat betekent niet dat hij minder sport dan voor hij een kind kreeg; hij sport zelfs meer. Ook de partner van Jinthe is 'zeker niet minder' gaan sporten: 'ik denk juist om er even uit te zijn'. Zij ging juist fanatieker hardlopen na de geboorte van hun zoon.

Voor enkele partners heeft het ouderschap geen enkele invloed op hun sportgedrag gehad.

5.2 Vrije tijd 'nemen' en schuldgevoelens

Bezwaard voelen om te sporten

Een aantal moeders benoemt expliciet dat zij soms schuldgevoelens ervaren of zich bezwaard voelen wanneer zij ('te veel') tijd voor zichzelf 'nemen'. Zij voelen zich op die momenten vooral schuldig tegenover hun partner.

Alida vertelt dat ze zich 'af en toe wel bezwaard' voelt om tijd voor zichzelf te nemen, vooral als ze al een dagdeel tijd voor zichzelf heeft gehad, ook al weet ze dat haar partner dat prima zou vinden. Dat komt doordat ze vindt dat ze niet meer vrije tijd mag hebben dan hij:

'Ik vind het ook wel terecht. Ik bedoel, ik ben ook moeder. Ik moet ook mijn verantwoordelijkheid nemen.' (Alida)

Ze denkt dat haar man zich minder snel bezwaard voelt om tijd voor zichzelf te nemen: 'Als hij op de bank gaat zitten, dan denkt hij niet van "o, wat sneu" of zo, of "misschien moet ik ook iets doen". Die is daar wat makkelijker in.' Dat laat zien dat hij makkelijker ruimte neemt en krijgt, een thema dat in meerdere verhalen terugkomt. Bijvoorbeeld in de ervaringen van Baukje.



Vignet Baukje: moeilijk om hem dingen te ontzeggen om zelf te sporten

Baukje (35) sport meerdere keren per week. Ze gaat één keer tennissen en doet op de andere dagen oefeningen thuis of gaat wandelen. Vroeger sportte ze heel intensief en tenniste ze vaak en op hoog niveau. Ze heeft daardoor het gevoel dat ze nu te weinig doet en haar discipline voor de sport een beetje is kwijtgeraakt. Baukje zou het liefst vaker tennissen, maar het lukt haar nog niet om dat te organiseren nu ze kinderen heeft.

Dat komt deels door de zorg voor haar kinderen en doordat haar vriend (37) veel van huis is. Ook hij is sinds ze kinderen hebben minder gaan sporten, maar hij 'maakt zichzelf druk' met andere dingen. Naast zijn werk – ze werken beiden vier dagen – tennist hij en speelt hij in een band. Hij tennist altijd met een vaste groep, terwijl het bij Baukje veel meer 'los zand' is.

Dat zorgt ervoor dat Baukje die momenten niet van hem wil wegnemen om zelf meer te kunnen sporten. 'Hij vindt dat gewoon heel leuk, en dat wil ik hem dan ook niet ontnemen door te zeggen: "ik ga nu weer tennissen". Dus daar zit mijn eigen keuze bij.' Ze vindt het moeilijk om dat los te laten.

Haar vriend is daarnaast in de weekenden veel weg met zijn band. Baukje zorgt dan voor hun twee kinderen. 'Dus dan kom ik ook niet toe aan de dingen die ik wil doen. (...) Dat is altijd een strijd.' Eens in de zoveel tijd botsen ze daarover.

Als haar vriend stopt met spelen in de band, krijgt Baukje veel meer vrije tijd. Maar Baukje wil hem zijn plezier niet ontnemen, want daar wordt hij ook helemaal niet vrolijk van. 'Uiteindelijk ga je met het ene akkoord en moet je het loslaten.' Maar het zorgt er wel voor dat ze minder sport dan ze zou willen.

Schuldgevoelens soms belemmering om te sporten

Voor een aantal moeders vormen dergelijke schuldgevoelens richting hun partner een belemmering om te sporten, of om sport te organiseren zoals zij dat zouden willen.

Dat geldt bijvoorbeeld voor Sandra, die graag wil dat zij en haar partner alles eerlijk verdelen. Ze sporten beiden niet, en hoewel Sandra het sporten graag weer structureel oppakt, wil ze zich niet binden aan een vast sportmoment, omdat haar partner dat ook niet heeft.

Een vast sportmoment betekent namelijk dat hij dat moment moet vrijhouden. Sandra denkt dat hij dat prima vindt, maar het voelt voor haar oneerlijk en ze wil niet alles op zijn schouders laten 'hangen'. Hoewel die gevoelens voor Sandra wel degelijk een drempel zijn om te sporten, denkt ze ook dat ze het soms als 'smoes' gebruikt om niet te hoeven sporten. Dit illustreert dat belemmeringen om te sporten niet eenduidig of enkelvoudig zijn.

Hanneke sport wekelijks, maar ook zij voelt zich soms schuldig tegenover haar partner. Ze is blijven korfballen na de komst van hun dochter: ze traint één keer doordeweeks en speelt op zaterdag een wedstrijd. Die vaste sportmomenten heeft ze voor de zwangerschap samen met haar partner afgestemd. Toch zorgt het feit dat Hanneke op zaterdag weg is soms voor 'irritatie' bij haar partner.

Ze voelt zich daardoor wel eens schuldig tegenover hem, omdat ze weet dat een dag met hun 2-jarige dochter hem veel energie kost. Dat zorgt ervoor dat ze na de wedstrijden niet meer blijft hangen op de club, maar direct naar huis gaat. Voordat ze een kind had, ging ze na haar wedstrijd graag nog bij andere teams een wedstrijd kijken. Maar ze weet dat haar partner dat nu niet op prijs stelt.

Weerstand bieden tegen gegenderde verwachtingen

In veel ervaringen van de moeders komen – meer of minder expliciet – duidelijke verwachtingen rondom 'goed' moederschap en partnerschap terug. Dat gaat vooral over tijd doorbrengen met de kinderen of het gezin en zorgdragen voor hun welzijn en ontwikkeling.

In het verlengde daarvan ligt ook het huishouden 'dat nooit klaar is'. In veel interviews zien we terug dat moeders dit meer als een verantwoordelijkheid dragen en ervaren dan vaders. Deels (ook) doordat ze minder betaald werk doen, maar ook

doordat ze minder makkelijk ruimte voor zichzelf 'opeisen'. De vignetten van Baukje en Sanne illustreren dit, net als meerdere portretten.

Enkele moeders gaan duidelijk in tegen deze gegenderde dominante verwachtingen. Zo vindt Charlotte dat moeders meer voor zichzelf kunnen opkomen, bijvoorbeeld als hun mannelijke partner makkelijk(er) tijd voor zichzelf neemt. Ze benoemt wel dat ze geluk heeft met hoe haar man daarin staat:

'[Ik] denk dat vrouwen iets meer de verzorgende rol op zich nemen, vinden dat ze het zelf beter kunnen dan hun man. (...) [Ik] denk dat mannen soms ook wel een beetje laks zijn. Niet altijd hoor, ik heb geluk. Maar soms, ja, dat zie ik wel in mijn omgeving, [mannen] die het ook wel makkelijk vinden [en zeggen]: "oh blijf jij maar thuis, dan ga ik op pad". Ik denk dat je dat zelf [als moeder] ook in de hand hebt, door te denken van "ja dáág, jij bent zijn vader. Ik ga nu wel, bekijk het maar".' (Charlotte)

Charlotte ziet om zich heen dat vrouwen 'zichzelf een beetje wegcijferen' voor hun gezin. Niet alleen als het aankomt op sport, maar breder dan dat. Ze vindt het jammer dat veel vrouwen hun hele leven opzij zetten voor hun kinderen en daardoor vergeten dat ze er zelf ook nog mogen zijn. Wel merkt ze op dat zij 'geluk' heeft met haar man.

Jane vindt dat moeders altijd tijd voor zichzelf kunnen vrijmaken, maar dat niet vaak doen. Volgens haar komt dat doordat 'je het idee hebt dat je als moeder altijd druk bent en dat je geen tijd hebt. Maar dat is onzin, want je kan gewoon tijd maken'.

Ook Laura vindt dat je als moeder vooral tijd voor jezelf moet blijven maken, en dingen moet blijven doen die je voor het moederschap ook deed. Dat doet zij zelf ook: 'dus ja, je leven verandert en je wordt ouder, en dat soort dingen, maar tegelijkertijd: de dingen die we belangrijk vinden, die blijven we doen'.

Jinthe heeft een vrouwelijke partner, met wie zij de zorg- en huishoudtaken evenredig verdeelt. Zij merkt dat sommige heterostellen in haar omgeving deze taken niet gelijk verdelen, vaak tot ontevredenheid van de vrouwen. Ze merkte dat vooral tijdens haar zwangerschapsbootcamp, waar andere moeders 'altijd een uur lang [kwamen] klagen over hun man of vriend'. Jinthe herkende zichzelf helemaal niet in hun ervaringen en moest er een beetje om lachen. 'Ik vind dat echt zielig voor al die hetero's...', zegt ze spottend.

Indra stond erop de opvoeding gelijkwaardig te verdelen.



Vignet Indra: beide ouders een gelijk aandeel in de opvoeding

Indra (32) werkt vier dagen per week als ontwerper aan oplossingen voor complexe maatschappelijke vraagstukken. Voordat haar dochter (1) geboren werd, werkte ze net zo veel.

Indra's partner (32) werkte voor het ouderschap vijf dagen, maar is op verzoek van Indra een dag minder gaan werken. 'Ik zei "hell no dat jij vijf dagen blijft werken".' Met een duidelijke reden: 'ik vind dat allebei de ouders een gelijk aandeel hebben in de opvoeding.' Vanwege zijn ouderschapsverlof kon haar partner het eerste jaar een dag vrij krijgen, maar Indra denkt dat hij zijn 'papadag' nu niet meer wil opgeven.

5.3 Manieren om tijd voor sport te creëren

In de vorige paragrafen lieten we zien dat vooral tijd voor sport bij moeders (en deels bij vaders) onder druk staat. In deze paragraaf gaan we in op uiteenlopende manieren waarop zij tijd voor sport creëren in deze levensfase – maar ook waarom dat voor sommige moeders niet (zo) werkt.

Tijd voor sport maken in afstemming met de partner

De meest genoemde manier om tijd voor sport te creëren is in afstemming met de partner over wie van de twee wanneer thuis is, omdat in deze levensfase zoals Sandra aangeeft alles 'gepland, afgesproken en georganiseerd' moet worden.

Zo blijft de partner van Noa thuis als zij wil sporten en 'kondigt' Jane gewoon thuis aan dat ze naar de sportschool wil. Ook Eva vertelt dat haar man 'never nooit nee' zou zeggen als zij een avond wil sporten. Datzelfde geldt voor Mandy en Alida, en voor Jinthe en haar partner, die elkaar 'alles gunnen' qua sport. Charlotte en haar partner gaan meestal 'omstebeurten' sporten. Dit zijn voorbeelden waarin gelijkwaardigheid tussen partners naar voren komt, als het gaat om ruimte voor vrijetijdsactiviteiten.

Ook Christa en haar man geven elkaar de ruimte om te sporten, waardoor dat goed te organiseren zou moeten zijn. Dat Christa momenteel niet structureel sport, komt vooral doordat ze nog belemmerd wordt door fysieke klachten als gevolg van de zwangerschap zo'n tweeënhalf jaar geleden en vermoeidheid vanwege de gebroken nachten. Dat laat zien dat kunnen sporten niet alleen om een goede afstemming met de partner over tijd vraagt.

Maar ervaren steun van de partners om te gaan sporten zorgt er niet altijd voor dat dat ook lukt. Zo moedigt Mauds man haar aan om weer te gaan sporten, maar leidt dat er (nog) niet toe dat ze weet hoe dat praktisch haalbaar is, en lijkt hij haar daar ook niet bij te (kunnen) helpen.

De vader van Guusjes kinderen opperde toen zij nog samen waren dat ze een oppas konden regelen zodat zij kon sporten, maar dat vond Guusje in het eerste levensjaar van haar kind geen fijn idee.

Deze twee voorbeelden illustreren dat de manieren van steunen niet altijd aansluiten bij de wensen of behoeften van de moeders. En dat deze vaders ook geen tijd willen 'inleveren' zodat hun vrouwen ook kunnen sporten.

Voor sommige moeders ligt dat net anders. Zo heeft Indra in afstemming met haar partner de dinsdagavond 'geclaimd' om te sporten. Maar 'dat is onzin, want ik doe dat [sporten] dus nooit', voegt ze daaraan toe. Voor een enkeling spelen schuldgevoelens een rol. Zo zegt Sandra dat ze steun voelt van haar partner om te sporten, maar wil ze tegelijkertijd niet te veel druk op zijn schouders leggen.

Vaste (team)sportmomenten of juist flexibiliteit nodig

Een andere manier die voor een deel van de moeders werkt, is om op vaste momenten in de week te sporten. Dat geldt vooral voor moeders die sporten in team- of groepsverband, waardoor ze een 'sociale verplichting' hebben (zie ook paragraaf 6.3). Zoals voor Lize, die haar teamsport als een stok achter de deur ervaart. Deze moeders hebben deze vaste momenten in de week afgestemd met hun partner, die op dat moment thuisblijft voor hun kind(eren).

Maar dit werkt niet voor iedereen. Voor sommige anderen werkt het in deze levensfase juist beter om flexibel te zijn in de sportmomenten.

Zoals Laura en haar partner, die beiden gestopt zijn met verenigingssport omdat dit voor hen te verplichtend was en te veel van het weekend in beslag nam. Zij en haar vriend zijn heel gemotiveerd om te sporten en creëren in de week allebei zo veel mogelijk momenten om thuis, buiten of in de sportschool te sporten. Of Guusje, die als zelfstandige in de ochtend soms tijd vrijmaakt om te sporten en sport als de kinderen een weekend bij hun vader zijn.

Zij hebben de sociale verplichting van sport niet nodig om sport in hun leven te prioriteren.

Sporten in en om het huis geeft flexibiliteit en kost minder tijd

Veel moeders sporten graag in en om huis. Denk aan hardlopen en (snel)wandelen, of thuis fitnessoefeningen doen. Een belangrijke reden voor deze populariteit is dat deze sporten makkelijker te organiseren en tijdsefficiënter zijn dan sporten die op locatie en tijdgebonden zijn.

Ze bieden dus flexibiliteit, maar kosten ook minder (reis)tijd waardoor de drempel om te sporten minder hoog is. Een deel van de moeders doet deze sporten vooral vanuit deze praktische overwegingen en zou liever sporten 'buiten de deur'.

Veerle sport bijvoorbeeld vooral thuis met video's omdat dat kan wanneer het uitkomt en 'qua tijd gewoon wel efficiënt' is. Ze zou graag weer beginnen met atletiek, maar twijfelt daarover omdat haar kinderen binnenkort ook gaan sporten, en dat waarschijnlijk lastig samengaat met haar wens om op atletiek te gaan.

***'Het is niet helemaal onmogelijk [om te organiseren dat ik weer met atletiek begin], maar het is ook (...) gewoon een hoop gedoe. (...) Ik weet niet of [dat] het waard is.'* (Veerle)**

De behoeften van haar kinderen gaan nu voor haar behoefte om haar oude sport weer op te pakken. Dat laat zien dat het lastig kan zijn om een oude sportroutine na een pauze rondom de bevalling en het herstel weer in het 'nieuwe' leven in te bouwen.

Wennen aan en zoeken naar een nieuw ritme

Mandy sport meerdere keren per week. Deels op vaste tijden, maar het lukt haar niet altijd om daadwerkelijk te gaan. Vooral wanneer ze na werktijd snel naar huis moet, borstvoeding moet geven en dan nog naar de sportlocatie moet rijden. Dat hangt dus af van verschillende factoren, maar Mandy denkt dat het ook deels komt doordat ze nog niet helemaal gewend is aan het nieuwe ritme:

'Als ik eenmaal in het ritme zit, dan ga ik wel [sporten]. Ik ben wel trouw in de dingen die ik eenmaal gepland heb. Maar dat soort dingen lopen nu soms gewoon vast. Het kan niet, het lukt niet.' (Mandy)

Ook Suus moet nog wennen aan haar nieuwe ritme, en aan het organiseren van sport binnen dat nieuwe ritme. Ze sport nu gemiddeld om de week en geeft aan dat het organisatorisch gezien wel moet lukken om meer te doen, maar dat het momenteel nog niet in haar ritme zit ingeslepen.

Oppas of opvang om te kunnen sporten

Een manier om meer tijd zonder kind(eren) te hebben, is door een oppas te regelen. Een aantal moeders geeft aan regelmatig gebruik te maken van een oppas – een betaalde oppaskracht of een familielid – maar niet per se om te kunnen sporten.

Zo geven meerdere moeders ook aan dat zij niet te vaak een oppas willen regelen, omdat zij vinden dat zij (samen met hun partner) verantwoordelijk zijn voor de zorg van hun kind(eren). Vooral voor korte of juist vaste momenten, wat sportactiviteiten doorgaans zijn, wil een deel van de moeders geen oppas regelen. Bovendien vinden sommige moeders hun kind(eren) nog te jong voor een oppas en is het niet altijd makkelijk om een geschikte oppas te vinden. De kosten van een oppas zijn niet ter sprake gekomen.

Voor een aantal moeders biedt de babyfoon (soms) mogelijkheden om te gaan sporten. Zo kan Noa als haar twee dochters slapen de babyfoon soms afgeven bij de burens, zodat ze zelf even de deur uit kan om te gaan hardlopen. En Laura kan op de dag dat zij thuis is met haar zoon de babyfoon tijdens zijn slaapje bij haar vriend zetten die thuiswerkt. Dan gaat zij hardlopen. Loes kan sporten dankzij de kinderopvang van de sportschool



Vignet Loes: kinderopvang van de sportschool biedt uitkomst

Loes (36) werkt sinds een jaar één dag in de week als gastouder vanuit huis. Ze koos er na de geboorte van haar zoon (2) bewust voor om thuis te blijven en ziet dat als luxe. Buiten de deur werken en weg zijn van haar kind voelt voor haar niet goed. Haar man (37) werkt vijf dagen, maar is om de week een dag vrij.

Loes is verantwoordelijk voor het huishouden en neemt ook veel zorgtaken op zich. Ze is tevreden met de verdeling die zij en haar man hebben. 's Ochtends heeft Loes een half uurtje tot een uur voor zichzelf, omdat haar zoon dan nog slaapt. Die momentjes waardeert ze enorm.

Sport is voor haar ook een moment voor zichzelf en helpt haar om zich mentaal en fysiek goed te voelen. Ze sport drie à vier keer per week 's ochtends in de sportschool. Normaliter loopt ze ook twee keer per week hard, maar dat doet ze nu niet omdat ze hoogzwanger is.

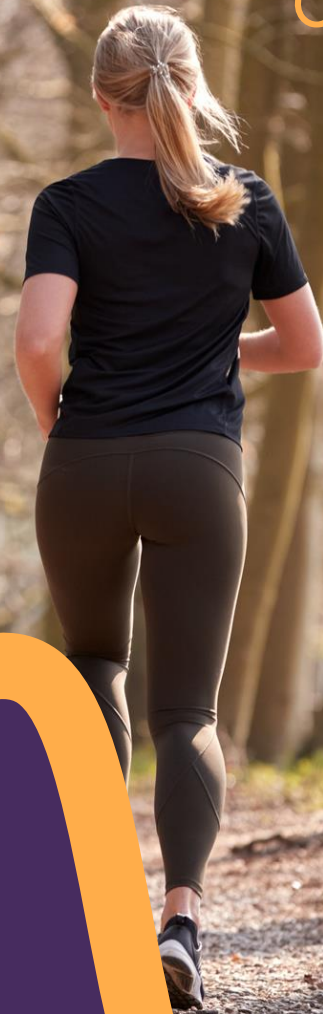
Als Loes sport kan haar zoon een uurtje terecht bij de kinderopvang van de sportschool. 'Zonder die opvang zou (ik) niet goed weten hoe ik (sport) zou moeten regelen.' Ze denkt dat thuis sporten dan een optie zou zijn, maar geeft aan dat dat ook niet ideaal is met een kind erbij.

Sporten met kind(eren) erbij

Twee moeders sporten met hun kind erbij. [Laura](#) en haar vriend gaan in het weekend regelmatig hardlopen met hun kind in de buggy of fietsen met een fietskar. Mandy gaat twee keer per week naar *Mom in Balance*, sportaanbod voor moeders met jonge kinderen:

***'Dat zijn ook allemaal werkende vrouwen die alles proberen te plooiën en dan nemen we woensdag dus de baby's mee. Die komen mee naar de bootcamp. En dan lukt het ons allemaal. Dan zijn we er gewoon. Maar dan staan er dus ook soms vrouwen te voeden terwijl ze staan te squatten.'* (Mandy)**

Dit citaat illustreert hoe deze moeders sport en moederschap combineren, en vooral ook alle bezigheden in het dagelijks leven 'plooiën', waarbij zelf (kunnen) sporten voorop staat. Andere moeders vertellen wel dat zij met hun kinderen gaan bewegen, bijvoorbeeld wandelen of fietsen.



**'Als ik de meiden
niet heb, sport ik ook
op zaterdag of
zondagochtend'**

Portret Guusje

Portret Guusje

Guusje (41) heeft twee dochters van 6 en 4 jaar oud. Toen haar jongste dochter één was, zijn Guusje en hun vader gescheiden. Ze hebben goed contact. Guusje werkt sinds anderhalf jaar fulltime als zelfstandig onderwijskundige. Op dinsdag en om het weekend zijn haar dochters bij hun vader. Hij runt zijn eigen sportschool.

Overgang naar het moederschap: mijn ontwikkeling stond stil

Voor mij stond toen ik een kind kreeg alles wel een beetje stil. Klinkt misschien een beetje gek, maar daarvóór was ik de hele tijd aan het leren en ontwikkelen en, carrière maken is een groot woord, want dat is het niet, maar wel bezig met mijn eigen ontwikkeling. En toen ik zwanger was en kinderen kreeg toen stond dat stil.

Maar dat komt ook doordat de vader van mijn dochters een sportschool startte en daar heel veel tijd aan kwijt was, waardoor ik meer tijd thuis was met de kinderen. En voor mij betekende dat gewoon van heel veel dingen ondernemen, veel sociale contacten, naar best wel individueel en veel thuis. Dat vond ik klote, dat vond ik helemaal niet leuk.

Sporten toen de kinderen jonger waren: niet zo vaak als ik wilde

In het begin hadden mijn kinderen wel veel invloed op mijn sport- en beweeggedrag. Ik zat heel veel thuis en hun vader was er niet. En ze waren klein en je geeft borstvoeding en je bent gewoon gebonden. Hun vader gaf toen ook wel aan hoor van 'joh, we kunnen ook een oppas regelen'. Hij vond dat ik een oppas kon regelen en ik voelde mezelf daar niet comfortabel genoeg bij. Hij vond dat hij me wel gesteund heeft en ik vond dat hij me steunde als hij gewoon er was en dat ik weg kon gaan.

Toen mijn jongste dochter één was gingen we uit elkaar, dus toen kwamen er meer vrije momentjes. De eerste drie jaar met mijn oudste kind was mijn partner af en toe wel thuis en sportte ik wel, maar het was niet zo structureel en niet zo vaak als ik wilde.

Meer tijd voor mezelf door de scheiding

Het klinkt heel gek, maar de scheiding heeft mij meer tijd voor mezelf opgeleverd. Het heeft me lucht gegeven, want eigenlijk had ik geen eigen tijd toen ik met hem samen was. Die heb ik nu wel. En hij heeft nu meer tijd met de meiden samen dan dat hij had toen hij met mij was.

In het begin had ik de meiden alleen om het weekend niet. Dat was voor mij al zo'n verademing dat ik daarmee akkoord ging. Dat ik gewoon echt dacht van: 'o, om het weekend gewoon even tijd voor mezelf, dat is toch fantastisch'. Maar na een jaar merk je ook wel van doordeweeks kan ik gewoon niks. Toen heb ik wel voor een concessie moeten vechten. Maar het is gelukt dat ik die dinsdag erbij kreeg en voor mij is het goed zo. Je kan ook zeggen van waarom niet *fifty-fifty*, maar ik ben hier wel blij mee. Vijftig-vijftig is nooit ter sprake gekomen omdat hij altijd aan het werk was, doordeweeks ook.

Sport nu: dat is iets dat in mijn systeem zit

Ik probeer wel drie keer in de week een uurtje echt te sporten. Sporten betekent voor mij meestal crossfitten. Dat doe ik bij de sportschool van mijn vroegere partner. Maar ook, ja ik mag niet meer hardlopen want mijn knieën zijn stuk, maar dan ga ik snelwandelen. Weet je, het ziet er niet uit, maar ik vind dat wel lekker om op flink tempo door het park te lopen.

Sporten is voor mij wel echt even intensief bewegen. Dus voor mij is het niet even gewoon een rondje wandelen. Ik vind het wel echt lekker om even een uurtje te beuken dan. Sport is gewoon iets wat ik heel lekker vind. Ik voel me er heel goed bij en als ik het niet doe, dan slaap ik minder goed. Ja, ik voel wel gewoon de voordelen van sporten. Als ik dat niet doe, voel ik meteen wat het met me doet. Ik vind het gewoon lekker, echt een uitlaatklep. Als ik een ochtend vrij heb dan is wel het eerste waaraan ik denk: 'kan ik even lekker sporten'. Dat is wel iets dat in mijn systeem zit.

Maar waar ik vroeger het sociale juist ook leuk vond aan het sporten, is dat nu niet meer waarvoor ik ga. Ik ken wel mensen daar, en het is wel gezellig als ik er aankom, maar ik kan die sociale verplichting van wedstrijden en een competitie nu niet hebben. Hoewel ik het spelletje van een teamsport nog steeds heel leuk zou vinden.

Twee verschillende levens: met en zonder kinderen

Als ik de kinderen heb, dan sport ik eigenlijk niet, maar dan doen we gewoon in het weekend rustig aan en doe ik leuke dingen met ze. Ik zou theoretisch gezien op zondag van negen tot tien een uurtje kunnen sporten. Dan is er een soort van kinderopvang bij de sportschool. Alleen omdat mijn dochters met hun vader al zo veel in de sportschool zitten als ze bij hem zijn, ga ik ze niet ook meesleuren naar die zaak.

Als ik thuis werk ga ik af en toe van negen tot tien even sporten, voordat ik aan de slag ga. Dat is het voordeel van voor jezelf werken. Als ik de meiden niet heb, sport ik eigenlijk ook op zaterdag of zondagochtend. En dan ga ik op zaterdagavond uit. Mijn weekend ziet er dan heel anders uit. Ik heb twee verschillende levens.

Veranderende betekenissen van sport tijdens en door het moederschap

In dit hoofdstuk beschrijven we achtereenvolgens de fysieke, mentale en sociale betekenissen die moeders aan sport toekennen. En laten we zien hoe deze kunnen veranderen tijdens en door het moederschap.

6.1 Fysieke betekenissen: sport als vorm van zelfzorg, maar ook confronterend

Sporten voor je gezondheid

Voor de meeste moeders is sporten om fysiek (en mentaal) gezond te zijn belangrijker geworden naarmate zij ouder werden. Ze willen graag zo lang mogelijk dagelijkse bezigheden kunnen uitvoeren zonder fysieke klachten te krijgen. Dat is iets waar zij in hun jeugd helemaal niet mee bezig waren.

Ook – of vooral – nu zij moeder zijn, is sporten voor veel moeders een manier om voor zichzelf te zorgen. Bij de een ligt de focus daarbij meer op conditie en bij de ander meer op kracht. Enerzijds om gezond en fit te zijn vanwege de zorg voor hun kinderen, anderzijds voor zichzelf, bijvoorbeeld vanwege de fysieke gevolgen van de zwangerschap.

Niet of anders sporten na zwangerschap en bevalling

Meerdere moeders geven aan dat hun zwangerschap en vooral de bevalling zwaar waren en om (lang) herstel vroegen, zowel fysiek als mentaal. Meerdere moeders hadden of hebben nog steeds last van (ernstige) bekkenklachten en vermoeidheid. Ook gevolgen van een keizersnede, operaties of borstvoeding worden genoemd als belemmeringen.

Ze konden daardoor langere tijd niet sporten, vaak langer dan de zes weken die geldt als standaard medisch advies om na een zwangerschap niet te sporten. Dat geldt bijvoorbeeld voor Laura, die het erg tegenviel dat ze de eerste zeven maanden na de bevalling niet kon sporten, terwijl ze van zes weken uitging. Een deel van de moeders kon kort na de bevalling wel sporten, maar niet hun voorkeursport beoefenen.

Een aantal moeders heeft nog steeds last van de nasleep van de zwangerschap. Zij kunnen mede daardoor niet sporten zoals ze zouden willen. Christa hield bekkenklachten over aan de bevalling van haar dochter, zo'n tweeënhalfjaar jaar geleden. Sporten gaat nog altijd moeilijk en mede vanwege haar klachten doet ze niet de sport die ze zou willen doen:

'Als ik ga sporten, wil ik graag aan mijn lichaam voelen dat ik gesport heb, en dan is yoga niet altijd de perfecte match. Dus ik deed poweryoga, dat pittiger is, maar zwangerschapsyoga is best wel [gericht] op de ontspanning. Maar ja, met bekkenklachten weet ik ook dat het heel goed is om heel erg op die ontspanning te zitten.' (Christa)

Confronterend om weer te gaan sporten

Enkele moeders vinden weer gaan sporten juist ook confronterend, doordat ze daardoor merken wat ze door de zwangerschap en bevalling fysiek hebben ingeleverd.

Zo had Anouk op een gegeven ogenblik weer zin om het hardlopen op te pakken, maar was het 'extra moeilijk' omdat ze het al lang niet had gedaan:

'Ik moet echt bij nul beginnen. (...) Ik ren niet heel vaak ver, maar ik kon wel acht tot tien kilometer. Terwijl nu denk ik dat ik de straat uitkom en dan is het klaar.' (Anouk)

Ze haalt haar beweging nu uit dagelijkse wandelingen.

Laura vertelt dat ze het lastig vindt dat ze 'nooit meer fysiek zal worden wat ik was' en dat de fysieke gevolgen van haar zwangerschap veel impact hebben op haar mogelijkheden om te sporten.

Andere manier van sporten

Een aantal moeders koos na de zwangerschap voor een andere sport of trainde op een andere manier. Zo paste Veerle haar sportgedrag mede aan vanwege haar fysieke gestel. Ze traint nu thuis en individueel in plaats van bij de atletiekvereniging, omdat ze merkte dat veel sportactiviteiten die ze voorheen fanatiek deed, na haar bevalling te zwaar voor haar waren.

Loes, die momenteel zwanger is van haar tweede kind, bleef na haar eerste zwangerschap sporten in de sportschool, maar paste haar krachtoefeningen aan en ging 'lichter' trainen. Ze vond het 'niet zo moeilijk om daar rustig aan mee op te bouwen', omdat ze het mooi vond om te zien wat haar lichaam had doorstaan en hoe het daar langzaam van herstelde.

Noa heeft zich erbij neergelegd dat haar niveau niet meer is wat het was, vooral doordat ze minder vaak en intensief kan trainen dan vroeger: 'dat lukt nu gewoon even niet en dat is ook oké'. Ze sport nu meer 'om een stukje onderhoud en ja, het gevoel van fitheid', omdat ze voor haar lijf wil zorgen.

Betekenis van sport voor en tijdens zwangerschap

Een aantal moeders geeft aan dat het moederschap voor hen reden is (geweest) om zich meer te richten op hun fysieke gezondheid, of er meer waarde aan te hechten, soms al voor de bevalling. Zo ging een deel van hen meer sporten of bewegen om fit aan de zwangerschap te beginnen, voor hun eigen gezondheid en de gezondheid van hun kind.

Indra vond het belangrijk dat ze fit was tijdens haar zwangerschap, om borstvoeding te kunnen geven en omdat ze door zelf fysiek sterk te zijn ze voor haar gevoel ook sterk was voor haar kind.

Anderen gingen juist minder sporten omdat zij andere dingen, zoals uitgerust het moederschap ingaan, belangrijker vonden. Voor hen had sport tijdens die periode dus een minder grote betekenis en prioriteit.

Betekenis van sport na de zwangerschap

Ook na de zwangerschap en bevalling veranderden betekenissen en motivaties rondom sport voor een groot aantal moeders. Dit hangt deels samen met de lichamelijke veranderingen door de zwangerschap.

Een aantal moeders geeft aan dat zij sporten en bewegen na hun zwangerschap daarom extra belangrijk vinden. Sport is voor hen een manier om hun oude uiterlijk weer terug te krijgen. 'Er verandert al zoveel [als je moeder wordt], dus dan is het wel heel fijn om weer je eigen lichaam terug te hebben, wat je herkent en waar je weer blij van wordt', aldus Jinthe.

Meerdere moeders vertellen dat zij door de zwangerschap zijn aangekomen en deze 'zwangerschapskilo's' of 'kinderkilo's' graag weer willen kwijtraken. Zoals Eva, voor wie sporten voor haar fysieke gezondheid belangrijker werd, onder andere omdat ze 'weer *in shape* wilde komen na de bevalling' en 'zo snel mogelijk weer terug in (haar) oude vorm' wilde zijn.

Dat zorgde ook bij Baukje voor motivatie om veel te gaan sporten, vooral na de komst van haar tweede kind. Ze wilde graag weer in haar kleren van voor de eerste zwangerschap passen, maar dat is nog niet gelukt. Voor Maud zijn 'de kinderkilo's' een reden om meer te willen sporten dan ze nu doet.

Ook Alida wil graag afvallen, maar merkt dat dat lastig gaat, vooral sinds haar tweede zwangerschap. Dat stoort haar en brengt druk met zich mee, maar ze probeert zich er steeds meer bij neer te leggen:

***'Ik denk ook wel dat ik langzaam in die zin in de acceptatie kom dat ik denk: ik heb twee kinderen, dan maar een nieuwe broek, boeien. (...) Maar het is ook leuk als je gewoon weer denkt: ik voel me gewoon weer goed.'* (Alida)**

Suus, die vroeger juist veel bezig was met sporten vanwege haar uiterlijk, heeft zich inmiddels bij haar 'nieuwe uiterlijk' neergelegd. Voor haar is sporten voor haar uiterlijk nu ze moeder is veel minder belangrijk. Dat komt vooral doordat ze het gevoel heeft dat er nu ze moeder is een andere uiterlijke norm geldt. Ze streeft daarom niet meer naar haar vroegere uiterlijk. 'Ik ben moeder, ik hoef er niet meer zo strak uit te zien, het is allemaal prima', vertelt ze.

Een paar moeders geven aan dat veranderingen in vrouwelijke schoonheidsidealen bij hen niet alleen samenhangen met het moederschap, maar ook met ouder worden in het algemeen. Zo vindt Jane sport belangrijk omdat ze ouder wordt en niet wil 'verslonzen', terwijl Sanne nu ze ouder is juist geen uiterlijk ideaalbeeld meer nastreeft, maar zich vooral fijn wil voelen in haar lijf.

6.2 Mentale betekenissen: minder energie, maar sport is ook moment voor jezelf

Metaal aspect van sport wordt belangrijker

Naast veranderingen in fysieke betekenissen van sport kunnen ook mentale betekenissen veranderen. De meeste moeders hechten naarmate zij ouder worden steeds meer waarde aan de mentale gezondheidsvoordelen van sport, vooral als vorm van ontspanning en moment voor zichzelf. Dat gevoel heerst bij een deel van hen nog sterker nu zij moeder zijn. Tegelijkertijd kunnen mentale gevolgen van het moederschap ook belemmerend werken.

Meerdere moeders vertellen dat zij als kind of jongvolwassene erg prestatiegericht en competitief waren bij het sporten, maar dat die betekenis – presteren of ergens de beste in zijn – naar de achtergrond is verdwenen, vaak al voordat zij moeder werden. Zo heeft Veerle geen behoefte meer om 'tijden te verbeteren of wedstrijden te winnen'. Ook Noa, die het competitieve van sport heel leuk vindt, heeft haar grenzen wat dat betreft lager gelegd.

Minder energie belemmert om te gaan sporten

Naast het fysieke herstel van de zwangerschap en de bevalling ervaart een aantal moeders ook belemmeringen om te sporten door een gebrek aan energie of zin. Bijvoorbeeld doordat ze slecht of te weinig slapen sinds ze een kind hebben, of vanwege de alledaagse drukte.

Ook Anouk geeft aan vaak te moe te zijn om te sporten, en ze vindt het lastig te bedenken wanneer ze kan gaan sporten. 's Avonds is soms een optie, maar dan weet ze 'niet waar [ze] dan nog die energie vandaan moet halen', net als Maud.

Voor Eva is sporten heel belangrijk, ook om energie van te krijgen, maar ze vertelt ook dat ze dat door haar vermoeidheid door de combinatie van kinderen en haar werk met onregelmatige diensten juist soms lastig kan zien.

Alida geeft aan dat de nasleep van de zwangerschap invloed had op haar energieniveau. Ze geeft als enige aan dat de zwangerschap van invloed was op haar stemming en dat zij daardoor minder zin had om te sporten.

Sport voor sommige moeders van groot belang voor mentaal welzijn

Een deel van de moeders ziet sport als een 'uitlaatklep', een activiteit waarbij ze hun hoofd kunnen 'leegmaken' en waar ze hun energie in kwijt kunnen. Dat komt overeen met hun ervaringen vóór het moederschap, maar heeft voor sommigen meer betekenis gekregen sinds ze een kind hebben. Dat komt doordat ze tijdens het sporten niet kunnen – en hoeven – na te denken over alledaagse dingen, zoals de zorg voor hun gezin. Maar ook doordat de momenten die ze voor zichzelf hebben spaarzamer zijn dan voorheen.

Een aantal moeders ziet sport daarom écht als een moment voor zichzelf. Zij hechten daar veel waarde aan. Zoals Loes, die drie tot vier keer in de week 's ochtends een uurtje in de sportschool te vinden is. Haar kind kan op die momenten terecht bij de kinderopvang in de sportschool. Omdat Loes bijna alle zorg- en huishoudtaken draagt, vindt ze het tijdens haar sportmomenten fijn om even niet voor haar kind te hoeven zorgen en zich mentaal voor te bereiden op haar week:

'[Sporten] helpt mij heel erg ook om gewoon de rest van de week aan te kunnen. En ja, het moederschap (...). Het is gewoon even mijn hoofd leegmaken.' (Loes)

Voor Loes is sport dus ook een manier om even niet na te hoeven denken. Meerdere moeders vertellen hierover. Zo zijn de voetbalwedstrijden voor Jinthe ook echt een moment van 'uit je hoofd en in je lijf'. En voor [Laura](#), die haar hele leven al veel sport, heeft sport mentaal een grote betekenis. Het is voor haar echt een moment voor zichzelf. Dat werd haar extra duidelijk toen ze een tijd niet kon sporten en ze die momenten heel erg miste.

6.3 Sociale betekenissen: samen sporten is leuk en werkt motiverend

Naast fysieke en mentale betekenissen heeft sport voor veel moeders belangrijke sociale betekenissen. Het is lastig te bepalen in hoeverre die zijn veranderd sinds het moederschap, omdat de sociale aspecten ook voor die tijd voor veel vrouwen belangrijk waren. Wel biedt samen sporten voor een deel van de moeders uitkomst om afspreken met vriendinnen en sporten te combineren, twee activiteiten waar ze minder tijd voor hebben.

Veel moeders vinden samen sporten leuk(er)

Uit de interviews blijkt dat het sociale aspect van sport voor meerdere moeders een belangrijke motivatie is om te sporten, of te willen sporten. Zij zien sport als een moment waarop ze samenkomen met anderen. Samen sporten met vriendinnen en medesporters of teamgenoten ervaren ze als leuk en gezellig.

Voor een aantal moeders is het sociale aspect van sport zelfs een van de belangrijkste redenen om te sporten. Zoals voor Hanneke, die bijna haar hele jeugd korfbalde, en na een pauze van een paar jaar op haar 26^e weer begon: 'Ik vind (korfbal) gewoon heel gezellig, omdat het een teamsport is'.

Ook voor andere moeders is de sociale kant van sport van groot belang. Zo betekent sport voor Josien vooral sociaal contact met medesporters. Ze heeft daarom altijd in groepsverband gesport, wat sporten leuker maakte voor haar. Datzelfde geldt voor Jinthe, die al sinds haar studententijd in hetzelfde voetbalteam zit. Hoewel sport voor haar veel verschillende betekenissen heeft, heeft het sociale aspect (in combinatie met buiten zijn) de overhand: 'als ik denk aan wat sport betekent, dan denk ik aan buiten zijn met de meiden'.

Vooral voor de moeders die aan teamsport doen of deden, is het sociale aspect van sport van grote waarde. Zij lijken dat ook meer te zijn gaan waarderen naarmate ze ouder werden. Een aantal van hen sport nu niet meer en geeft aan teamsport mede om die reden te missen.

Samen sporten motiveert om te gaan, maar dat is niet voor iedereen nodig

Behalve dat veel moeders samen sporten leuk vinden, kan het ook zorgen voor een 'stok achter de deur' – iets wat sommigen nu meer dan vroeger nodig hebben om tijd voor sport te maken. 'Dat sociale aspect is wel echt belangrijk om te sporten, want anders dan heb ik er gewoon geen zin in en dan doe ik het niet', vertelt Indra daarover.

Ook Hanneke geeft aan dat ze het verplichte karakter van korfballen in een team fijn vindt, omdat ze anders sneller geneigd is af te zeggen. Lize weet zeker dat als ze niet aan teamsport deed, er voor haar geen stok achter de deur was om te sporten.

Hoewel samen sporten kan motiveren, geven twee moeders aan dat in teamverband sporten ook demotiverend kan zijn als er (te) veel spelers zijn. Zo zitten in Jinthes en Suus' voetbalteams te veel spelers om mee te trainen of wedstrijden mee te spelen. Zij kunnen daardoor makkelijker een training of wedstrijd afzeggen.

Voor Guusje is het sociale aspect van sport juist minder belangrijk geworden, omdat ze de sociale verplichting 'nu niet kan hebben'. Waar dat vroeger wel (ook) een reden was om te sporten, is dat nu niet meer waarvoor ze gaat.

'Ik kon na de zwangerschap een tijd niet sporten, toen werd ik echt knettergek'

Portret Laura



Portret Laura

Laura (31) woont samen met haar vriend (31). Ze hebben een zoontje van 1 jaar oud en een hond. Laura is in opleiding tot huisarts. Haar vriend werkt in de IT. Ze werken beiden vier dagen. Haar vriend werkt twee dagen thuis.

Overgang naar het moederschap: wat we belangrijk vinden, blijven we doen

Dat we een kind kregen was natuurlijk superleuk en ook heel eng. Vooral toen ik zwanger was, was ik echt superblij en dacht ik tegelijk: help, hoe nu verder? Hoe werkt dit allemaal? Je leven verandert, je wordt moeder, dat is anders. Maar het betekent niet dat onze hele wereld verandert, of ons hele leven. Ja, je past je leven er deels op aan. Maar wij zijn wel meer ingesteld van we betrekken hem bij ons leven. Dus hij gaat gewoon heel veel mee. De dingen die we belangrijk vinden, die blijven we doen.

We hebben allebei van kinds af aan altijd al gesport. We zijn altijd heel competitief en fanatiek geweest. Dat hebben we wel hetzelfde. Dat we altijd graag de beste wilden zijn, of alles eruit wilden halen, of het ook wel echt serieus namen. Dat is wel heel leuk. Ik vind het ook heel leuk om samen te sporten. Het is een van de weinige dingen waarvan ik denk: ons kind heeft er weinig keuze in. Hij gaat gewoon sporten.

Sport nu: ja, nog steeds, maar nu wanneer het uitkomt

Aan het begin van de week ga ik één of twee keer sporten. Maar welke dag, dat ligt er heel erg aan hoe die dagen lopen. Ik doe aan hardlopen, spinnen of iets van fitness. Vrijdag is eigenlijk wel een vrij vaste sportdag voor me. In het weekend gaan we vaak met de hond ergens wandelen, op het strand of in het bos. Zondag ga ik vaak wel zelf sporten, of we gaan met z'n allen. Dan doen we onze zoon in de kinderwagen en gaan we met z'n allen hardlopen. En we hebben zo'n kar voor achter de fiets, dan kunnen we in de zomer lekker fietsen in het weekend.

Mijn vriend sport eigenlijk elke avond. Hij wil de hele Ironman gaan doen, dus hij doet aan fietsen, zwemmen en hardlopen. Hij traint tot acht, negen keer per week. Ik houd zelf heel erg van sporten, dus aan de ene kant vind ik het alleen maar leuk. Maar ik vond het aan het begin soms wel heel frustrerend, omdat hij wel heel makkelijk lekker kon sporten en ik niet.

Maar nu kan ik fysiek zelf weer steeds meer, dus dan is dat ook wel beter. En als hij fietst, doet hij dat binnen. Dan staat de babyfoon er gewoon bij en dan kan ik buiten de deur sporten. Of als hij thuiswerkt en onze zoon slaapt overdag, dan kan ik ook de babyfoon bij mijn vriend neerzetten. Dat is lekker. We proberen het vooral gewoon heel goed af te stemmen.

Ik merk toch dat ik mijn tijd nu anders inplan en wil plannen. Met gewoon, allebei werken, je hebt een huishouden te runnen. We hebben toch wel heel bewust een kind dat we gewoon willen zien en waar we leuke dingen mee willen doen. Dus weekendjes weg kunnen en niet meer dat je echt altijd vast zit aan wedstrijden in het weekend, zoals we vroeger beiden hadden.

Dus sporten, ja, nog steeds, maar gewoon wanneer het uitkomt. De ene keer ga je om acht uur 's ochtends en de andere keer om vier uur 's middags. Dat kan je op dat moment bepalen. Dat maakt het veel makkelijker.

Onrealistische verwachtingen over sport na de zwangerschap

Ik heb na de zwangerschap een tijd niet kunnen sporten, toen werd ik echt helemaal knettergek. Toen merkte ik ook van: o, ik mis dit zo. Dan ben ik niet de gezelligste versie van mezelf. Niet alleen omdat ik het fysieke sporten mis, maar ook omdat het heel erg mijn momenten voor mezelf zijn. Even met een muziekje op, of een podcast, lekker de deur uit.

In de zwangerschap kon ik al steeds minder. De verloskundige zei dat ik veel minder mocht doen. En na een tijdje had ik ook wel bekkenklachten. Ik deed wel zo'n sportklasje voor zwangeren, maar op een gegeven moment dacht ik echt: wat doe ik hier? Maar hoe meer zwanger je wordt, hoe beter dat ook wel is. Dan snap je: oké, ik heb toch wel het idee dat ik iets doe. Dus dat was prima.

Toen was ons kind er en wil je alleen maar met hem zijn, dus dat was ook prima. Maar na een tijdje merk je ook, want mijn vriend hockeyde toen nog, die ging gewoon trainen en wedstrijden doen. Dan hoefde hij met niks of niemand rekening te houden, dan was hij lekker voor zichzelf bezig. En ik had dat niet zo.

Het duurde best wel lang, vond ik, voordat ik weer kon sporten of iets mocht en het lukte. Op een gegeven moment mocht ik dan weer hardlopen. Ja, dat was dan vijf keer een minuut. Met een kwartier ben je weer thuis. En dan dacht ik, ja, dan ben ik er nog niet eens echt uit geweest. Voor mij was hardlopen altijd minimaal een half uur even weg. Dat is dan gewoon heerlijk, zonder ergens rekening mee te houden, even lekker hardlopen. Dus dat is wel heel fijn dat dat gewoon weer kan.

Ik had ook wel hele niet-realistische verwachtingen hoor. Alleen wist ik dat toen niet. Dat had iemand van tevoren wel iets duidelijker mogen zeggen. Ze zeggen dat je na de bevalling zes weken niet mag sporten, maar na zes weken kon ik echt nog niet sporten. Oké, dan werd er gezegd: drie maanden. Nou, toen kon ik weer een beetje in zo'n zwangerschapsklasje. Maar dat heeft voor mij nooit echt als sporten gevoeld. Ik wilde gewoon heel graag weer kunnen hardlopen, maar dat heeft echt lang geduurd. Dat was uiteindelijk pas bij zeven maanden of zo.

Het feit dat ik denk dat ik nooit meer fysiek zal worden wat ik was, vind ik wel lastig. Misschien ook wél hoor, maar het kost gewoon veel meer tijd dan ik had verwacht. Ik merk dat mijn lichaam nog steeds wel sterker wordt. Maar tegelijk denk ik: ja, we willen ook wel meer dan één kind. Dan begin je weer van voor af aan. Dat lijkt me heel frustrerend.

Slotbeschouwing

Met deze verhalende studie laten we zien hoe sportgedrag en betekenissen van sport bij moeders met jonge kinderen verder vorm krijgen. We interviewden 22 vrouwen die voordat zij zwanger werden aan sport en bewegen deden. In dit hoofdstuk volgen onze conclusies.

7.1 Samenspel van factoren beïnvloedt sportgedrag

Deze studie geeft een inkijkje in wat het ingewikkeld maakt om sport in de eerste jaren van het moederschap weer een plek in het dagelijks leven te geven. Dat dit ingewikkeld is, geldt voor alle vrouwen die we interviewden. Ongeacht welke weg ze daarin vinden. Dit komt door een samenspel van factoren, die we in dit slothoofdstuk uiteenzetten. De portretten in dit rapport illustreren dit samenspel.

Generaliseerbaarheid van de resultaten

De geïnterviewde moeders hebben allen een sportief verleden; zij hebben veel 'sportief kapitaal' opgebouwd. Dat was immers een selectiecriteria. Ook zijn deze moeders maatschappelijk relatief bevoorrecht. Ze hebben veelal een hbo-, universitaire of PhD-opleiding afgerond, vrijwel geen geldzorgen, geen migratieachtergrond en zijn allen wit. De meesten hebben een heteroseksuele partnerrelatie.

Een sportief verleden hebben en relatief bevoorrecht zijn, hangen sterk met elkaar samen (Elling, 2007, Van den Dool et al., 2023). Bijvoorbeeld omdat sociaal bevoorrechte mensen om verschillende redenen makkelijker toegang tot de sport- en beweegsector hebben. We komen in het slot van dit hoofdstuk op dit punt terug.

Onze resultaten zijn dan ook niet op een kwantitatieve manier te generaliseren. Maar dat is ook niet het doel van dit onderzoek. Het doel is om inzicht te geven in ervaringen achter de cijfers die laten zien dat moeders in het eerste jaar van het moederschap relatief vaak stoppen met sport (Bekhuis et al., 2024).

Door gedetailleerd te laten zien wat het krijgen van een eerste kind betekent voor het sportgedrag van moeders, met uitgebreide portretten, kan dit onderzoek (h)erkenning bieden voor moeders, maar ook voor vaders, sportprofessionals en beleidsmakers die met dit onderwerp te maken hebben. Dat is een andere vorm van generaliseerbaarheid van onderzoeksresultaten (Smith, 2017).

Sport in deze levensfase lastiger te prioriteren

Bij bijna alle moeders staat sport nu lager op het prioriteitenlijstje dan voordat zij een kind hadden. Zestien van de 22 moeders sporten op dit moment minder vaak dan voordat ze een kind hadden. Voor de een betekent dat ze nog twee of drie keer per week sport, voor een ander dat ze nu niet meer sport.

De overgang naar het moederschap omschrijven alle vrouwen als groot. Zowel emotioneel als wat betreft de nieuwe verantwoordelijkheden, prioriteiten en (zorg)taken. En daarmee ook in de (vooral negatieve) invloed op het organiseren van sport en bewegen als vrijetijdsbesteding.

Hoewel alle geïnterviewden eerder in hun leven hun sportgedrag hebben aangepast, zowel in type sport als in frequentie, lijkt de invloed van het moederschap nijpender.

Drie overkoepelende elementen in alle verhalen

We zien in de verhalen drie cruciale overkoepelende elementen die het organiseren van sport in de eerste jaren van het moederschap lastiger maken.

● Gedwongen onderbreking sportroutine rondom bevalling

Een zwangerschap leidt, rondom de bevalling, tot een noodgedwongen pauze in de sportbeoefening. De voorheen 'normale' routine van sporten moet daarna opnieuw worden ingebouwd als iemand weer wil gaan sporten, in een leven dat er dan heel anders uitziet – iets wat alle moeders benadrukken. Dit is anders voor vaders of niet-dragende moeders, die hun sportroutines niet per se hoeven te onderbreken.

● Fysieke gevolgen zwangerschap beïnvloeden sportmogelijkheden

Alle moeders ondervinden fysieke gevolgen van de zwangerschap, die meer of minder invloed hebben op de mogelijkheden om te sporten. Dit past bij eerdere bevindingen uit kwantitatief onderzoek onder vrouwen in Nederland (Nouwens et al., 2024; Bekhuis et al., 2024).

Opvallend is dat dit voor meerdere moeders een langdurig proces was (of nog is), dat frustrerend kan zijn als het gaat om (verwachtingen over) weer kunnen sporten. Dit kan ook betekenen dat ze tijdelijk een andere vorm of sport (moeten) zoeken.

Deze fysieke impact kan de betekenissen van sport op een tegenstrijdige manier beïnvloeden: weer gaan sporten kan iemand confronteren met wat diegene fysiek heeft ingeleverd, maar sport kan ook juist belangrijk zijn voor het fysieke herstel (zie ook Nouwens et al., 2024).²

● Beperkte vrije tijd moeders maakt prioriteren van sport lastiger

Dat sport voor bijna alle geïnterviewde moeders minder prioriteit heeft dan voorheen, komt vooral door de beperkte vrije tijd die ze overhouden. Daarin is sporten niet het enige wat ze willen doen.

Dat moeders weinig vrije tijd hebben, is geen nieuw gegeven. Wat dit onderzoek toevoegt, is dat de verhalen laten zien dat het niet alleen om de hoeveelheid beschikbare tijd gaat, maar ook om de kwaliteit ervan. Bijvoorbeeld vrij van 'to-do-lijstjes' met huishoudelijke taken, zichtbare taken in de omgeving of schuldgevoelens

² De fysieke gevolgen van borstvoeding geven kwamen maar heel beperkt aan bod, mogelijk ook omdat de meeste moeders deze periode ten tijde van het interview al voorbij waren.

richting de partner. Of op een geschikt moment van de dag. Wat goede kwaliteit is, verschilt per moeder en per sportwens.

De levensfase waarin mensen jonge kinderen en werk combineren, is voor veel mensen de drukste levensfase met de minste vrije tijd (SCP, 2019). Eerder onderzoek laat zien dat de vrije tijd van moeders vaker meer versnipperd is. Vaak dragen zij meer (verborgen) mentale last en emotiewerk én brengen ze meer tijd met hun kinderen door dan vaders, waardoor hun vrije tijd vaker 'verstoorde' wordt (Portegijs et al., 2016; Berger, 2023). Hier spelen maatschappelijke verwachtingen van het moederschap in mee. Daar komen we zo op terug.

Die versnippering maakt dat de vrije tijd vaker verdeeld is over meer en kortere stukjes. Dat maakt (prioriteit geven aan) sporten – en sport na de gedwongen onderbreking weer als routine inbouwen – lastiger.

Wel of niet meer sporten in deze levensfase door samenspel van factoren

Voor geen enkele moeder is er maar één reden waarom ze in deze levensfase nog wel of niet meer sport. Het gaat bij iedereen om een samenspel van factoren. Naast tijd en fysieke mogelijkheden, spelen ook eerdere sportervaringen, betekenissen, specifieke belemmeringen en zaken als afstemming met de partner mee. De portretten illustreren deze complexiteit en gelaagdheid.

Ook kan het moederschap eerdere belemmeringen versterken. Zo durft Maud het voetballen niet meer op te pakken uit angst voor een nieuwe knieblesure. Dat risico durft ze niet te lopen nu ze kinderen heeft. Hoewel haar verhaal vooral gaat over het gebrek aan tijd en energie voor sport, draagt dit element er zeker bij aan dat ze nu geen sport vindt die bij haar past – geen goede sportieve 'fit' (Elling, 2007).

Deze factoren zijn overigens niet vast: als we Laura eerder hadden gesproken, waren haar fysieke beperkingen door de zwangerschap groter geweest. Haar frustraties over het niet kunnen sporten dus waarschijnlijk ook. Dan had ze een ander verhaal verteld. Die factoren kunnen dus weer veranderen, in positieve of negatieve zin.

7.2 Betekenissen van sport als motivatie, maar veranderlijk en niet eenduidig

De resultaten laten zien dat sport tal van fysieke, mentale en sociale betekenissen kan hebben die motiveren. Sport kan zo voor verschillende vormen van 'zelfzorg' belangrijk zijn voor moeders met jonge kinderen. Maar dat is niet voor iedereen in dezelfde mate of op dezelfde manier. Betekenissen die voor de een belangrijk zijn, zijn dat voor de ander niet of veel minder.

Veranderde betekenissen door/tijdens het moederschap

Die betekenissen komen voort uit eerdere ervaringen met sport, maar ook uit ervaringen met het moederschap. Zoals de fysieke gevolgen van de zwangerschap

of de vermoeidheid door gebroken nachten en drukke dagen. Sport kan een middel zijn om hiermee om te gaan, maar ook confronterend of te veel zijn.

De maatschappelijke verwachtingen van sport kunnen ook doorwerken in de betekenissen. Zo noemden meerdere moeders het kwijtraken van 'kinderkilo's' als motivatie om (meer) te willen sporten.

Voor een deel van de moeders zijn betekenissen door/tijdens het moederschap veranderd. Zo betekent sporten voor sommige moeders nu meer dan voorheen een moment voor zichzelf hebben, werken aan fysiek herstel of een manier om sociale contacten te onderhouden. Maar betekenissen van vroeger kunnen ook juist minder belangrijk zijn. Zoals fysiek 'in vorm' zijn.

Betekeningen zijn niet eenduidig

Sport kan voor iemand tegenstrijdige betekenissen hebben die juist in deze levensfase naar voren komen: iets wat energie geeft, maar ook energie kost om te gaan doen. Of: iets wat bijdraagt aan fysiek herstel, maar je tegelijk confronteert met wat je door de zwangerschap en bevalling fysiek hebt ingeleverd.

Daarbij zagen we geen eenduidige opvatting van wat sport is: voor de een is dat heel intensief bezig zijn, voor de ander gaat het veel meer om het spelletje, de ontspanning of de sociale contacten. Die betekenissen geven mede vorm aan of vrouwen sport (kunnen) prioriteren en in welke vorm.

7.3 Gegenderde onderhandelingsprocessen over tijd voor sport

Tijd als belangrijke voorwaarde voor sport

Deze studie onderstreept dat tijd een belangrijke voorwaarde is om te sporten, maar dat (bijna) geen vrije tijd hebben op zichzelf niet doorslaggevend is (Breedveld & Mulleneers, 2011). Wel zien we dat de beperkte beschikbare tijd de mate en de vorm van sport die nu het beste past beïnvloedt.

Voor de een is dat gegoten in een vast moment in de week. Dat is tijd die in afstemming met de partner en eventuele teamgenoten en sportmaatjes is vastgelegd, al dan niet als 'stok achter de deur'. Voor de ander is dat juist als de tijd het toelaat. Bijvoorbeeld door de babyfoon tijdens een kinderslaapje bij iemand anders (thuiswerkende partner, burens) te zetten.

Voor meerdere moeders past het nu beter om in en om huis te sporten, om zo efficiënt met de beschikbare tijd om te kunnen gaan. Zij zoeken vormen die minder belastend zijn voor hun agenda's. Ander onderzoek liet al zien dat dat het gevolg kan zijn van drukte in het dagelijks leven (Breedveld, 2014).

Tijd voor sport krijgt vorm in sociale relaties

Net als in eerdere studies onder jongeren (Thing et al., 2015; Dopheide et al., 2023) en naar sportloopbanen gedurende de levensloop (Elling, 2007), laten onze

resultaten zien dat tijd hebben voor sport niet alleen om het aantal beschikbare uren gaat.

Tijd krijgt ook – of misschien wel juist – vorm in sociale relaties, waarin sport en bewegen wel of geen prioriteit (kunnen) krijgen. Bij moeders met jonge kinderen is dat vooral in relatie – onderhandeling – met de partner. Maar die onderhandeling wordt mede gevormd door maatschappelijke (gegenderde) verwachtingen.

Een van die maatschappelijke verwachtingen is dat het goed is om te sporten en bewegen, en dat dat iets is waar je dus tijd voor zou moeten (kunnen en willen) maken. Deze verwachting is vooral zichtbaar in interviews met moeders die niet meer of heel weinig sporten. Zoals bij de moeder die denkt dat haar ervaren schuldgevoel richting haar partner bij het vastleggen van een wekelijks sportmoment ook een ‘smoes’ van haarzelf is om niet te hoeven sporten.

Gegenderde verwachtingen in partneronderhandelingen over tijd voor sport

Gegenderde verwachtingen zijn verwachtingen gekoppeld aan man-zijn en vrouw-zijn in onze samenleving. Bijvoorbeeld vanuit de heersende opvatting dat vrouwen geschikter zijn om voor kinderen te zorgen en de rol van vaders secundair is (Harthoorn, 2019; Berger, 2023).

Alle geïnterviewde moeders vertellen over een grote overgang van ‘alle tijd voor jezelf’ naar vrijwel geen ‘vrije’ tijd meer. Deze overgang kan een ‘*pressure point*’ in genderrelaties opleveren (Faircloth, 2021). Dat wil zeggen dat het door de grote overgang makkelijker kan zijn je te voegen naar de gegenderde verwachtingen, ongeacht idealen over een gelijkwaardige verdeling.³

Hoewel we er niet expliciet naar vroegen, zien we in veel verhalen gegenderde verwachtingen terug. Die zien we in genderbevestigende praktijken, maar ook in weerstand daartegen. Beide typen voorbeelden laten zien dat gendernormen doorwerken in de onderhandelingen tussen partners over het vrijmaken van tijd voor sport voor moeders. Dat zijn dus geen individuele ‘voorkeuren’, maar ze weerspiegelen maatschappelijke verwachtingen rondom het moederschap.

Een derde type partneronderhandelingen zijn praktijken waarin een gelijkwaardige verdeling in de ruimte voor vrijetijdsactiviteiten tussen partners naar voren komt.

● Voorbeelden van genderbevestigende praktijken

Meerdere verhalen, maar niet alle, laten zien dat de mannelijke partners in het onderhandelingsproces over tijd makkelijker meer ruimte lijken te nemen of krijgen voor vrijetijdsactiviteiten dan de moeders.

Deels gebeurt deze onderhandeling impliciet, bijvoorbeeld bij moeders die vertellen dat ze de vader zijn ruimte niet willen ontzeggen, terwijl ze ook zeggen dat hij dat waarschijnlijk prima vindt. Bij moeders die schuldgevoelens ervaren als ze tijd

³ Mede ingegeven door de verschillende verlof- en deeltijdmogelijkheden voor moeders en vaders.

‘nemen’ voor zichzelf. Of bij moeders die vinden dat tijd vrijmaken voor sport ‘te veel’ ten koste gaat van de andere taken thuis.

Deels is deze onderhandeling zichtbaar in het woordgebruik van de geïnterviewden. Bijvoorbeeld bij de moeder die graag ‘iets meer een klein momentje’ voor zichzelf zou hebben, de moeder die voorheen regelmatig ‘sportlesjes’ volgde of de moeders die een ‘uurtje’ nodig hebben om te sporten.

En deels gebeurt deze onderhandeling expliciet, bijvoorbeeld in gesprekken waarin vaders zeggen een sportwens van hun partner te steunen, maar daarvoor zelf geen tijd willen inleveren. Of in ‘gesteggel’ over de verdeling van zorg- en huishoudtaken.

In deze genderbevestigende praktijken – ‘*doing gender*’ – is het lastiger voldoende en passende vrije tijd voor sport te creëren. Ze weerspiegelen dominante maatschappelijke verwachtingen, waarin goed moederschap en tijd voor jezelf hebben met elkaar botsen.

● **Weerstand bieden tegen gegenderde verwachtingen**

Hiertegenover staan praktijken van ‘*undoing gender*’: ervaringen of reflecties van de moeders die weerstand tegen gegenderde verwachtingen laten zien (Doucet & Lee, 2014).

Bijvoorbeeld van de moeders die vinden dat vrouwen zich minder moeten wegcijferen. Of de moeder die haar partner verzocht een dag minder te gaan werken, zodat ze allebei een gelijk aandeel in de opvoeding zouden hebben. En de moeder met een vrouwelijke partner die het ‘zelig voor al die hetero[vrouwen]’ vindt dat ze de taken thuis niet gelijk verdelen.

Wel lijken deze moeders zich te realiseren dat een gelijke verdeling, of evenveel ‘vrije’ ruimte voor moeders als voor vaders, in onze samenleving geen vanzelfsprekendheid is. Zo voegt een van hen toe dat ze wat dat betreft ‘geluk’ heeft met haar man.

● **Gelijkwaardigheid in onderhandeling over tijd voor sport**

In de derde variant van onderhandelingen over tijd voor sport komt het ideaal van gelijkwaardig partnerschap naar voren. Dit zien we terug in verhalen van meerdere moeders. Bijvoorbeeld bij partners die ‘never nooit nee’ zeggen, elkaar ‘alles gunnen’ als het om sport gaat of de tijd voor sport onderling verdelen.

Hoewel deze gelijkwaardigheid (kunnen) sporten veel makkelijker maakt, is het niet altijd genoeg. Dat laten de verhalen van de moeders met langdurige fysieke klachten na de zwangerschap bijvoorbeeld zien.

Daarbij gaat het in dit onderzoek alleen om de onderhandeling over tijd voor sport. Deze praktijken laten dus niet zien hoe deze ouders de zorg voor hun kinderen, het huishouden en het inkomen verdelen.

Tijd voor sport 'kunnen' en 'willen' maken

Deze studie over het (niet meer) organiseren van sport in de eerste jaren van het moederschap laat uiteenlopende ervaringen zien. Tijd kunnen en willen maken is wel een belangrijke voorwaarde om te sporten, maar de sportmotivatie en -wensen spelen daarbij mee.

Wat de verhalen ook laten zien is dat het onderscheid tussen 'niet kunnen' en 'niet willen' niet per se helder is. 'Kunnen' en 'willen' krijgen vorm in het geheel aan belemmeringen en stimulansen. Deze gelaagdheid komt in de portretten terug.

Al met al vindt de onderhandeling over tijd voor sport niet alleen tussen partners plaats, maar wordt deze gekleurd door bepaalde (on)mogelijkheden (bijvoorbeeld fysiek of praktisch) én door maatschappelijke gegenderde verwachtingen waar iedereen zich op een bepaalde manier toe verhoudt en moet verhouden.

7.4 Naar een leven lang sporten?

Naast motivatie ook onderliggende normen belangrijk

Eerder kwalitatief onderzoek onder Nederlandse volwassenen laat zien dat sportbeoefening na grote levensgebeurtenissen, zoals de geboorte van een eerste kind, vaak minder prioriteit krijgt en lastiger te organiseren is (Van Houten, 2022). Van Houten concludeert dat de keuzes die mensen maken vooral afhangen van hun motivatie om sport structureel in hun nieuwe levenssituatie een plek te geven, en of zij een manier zien om dat te doen.

Onze studie ondersteunt deze bevindingen, maar voegt het belang van onderliggende (gender)normen toe om deze keuzes beter te begrijpen. Deze normen werken door in de 'keuzes' om sport te (kunnen) blijven prioriteren via onderhandelingen met de partner. Dat maakt het belangrijk om oog te hebben voor hoe die normen meewegen.

Tegelijkertijd zijn deze normen gemakkelijk over het hoofd te zien, omdat ze voor veel mensen zo vanzelfsprekend zijn en verzet ertegen lastig is. Het blijven prioriteren en organiseren van sport en de betekenisgeving aan sport vinden dus niet plaats in een sociaal vacuüm. Het zijn geen puur individuele aangelegenheden en 'keuzes'.

Zorg voor realistische verwachtingen over fysieke mogelijkheden

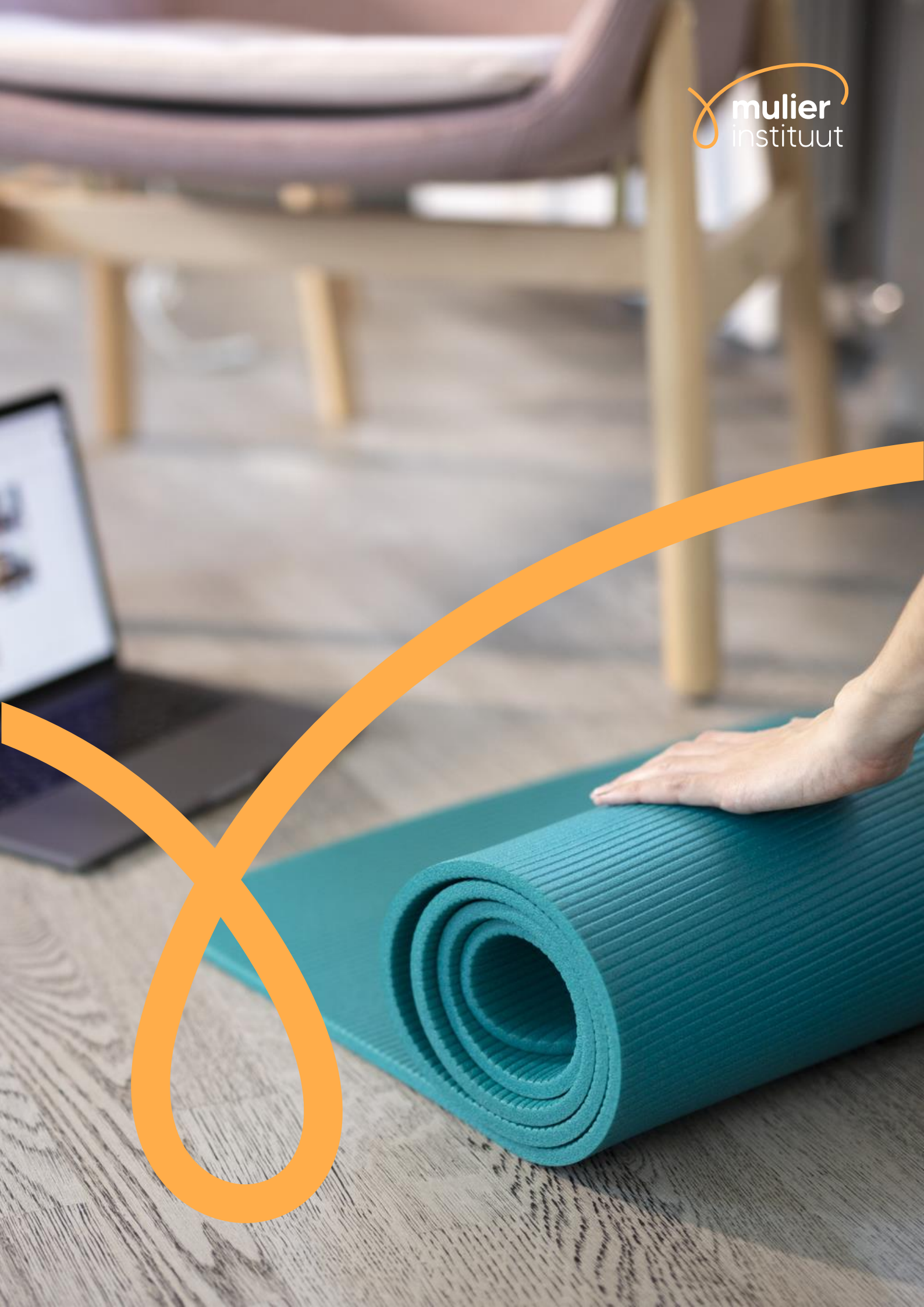
Meerdere verhalen laten zien dat fysieke klachten na de bevalling een grote en langdurige belemmering kunnen vormen om weer te gaan sporten. Dit kan botsen met de verwachtingen die moeders vooraf hebben over het weer kunnen sporten, gebaseerd op wat zij bijvoorbeeld van hun verloskundige aan informatie meekrijgen.

Daarbij gaat het zowel om de verwachting over wanneer sporten weer kan, als om wanneer de gewenste sport weer mogelijk is. Als die verwachting niet uitkomt, kan dit frustrerend zijn. Dat vraagt om passende begeleiding voor moeders met langdurige klachten die hun sportroutine graag weer willen oppakken.

Een leven lang sporten als ambitieus ideaal?

Dit rapport laat zien dat het voor sociaal relatief bevoorrechte moeders lastig is om sport in de eerste jaren van het moederschap een plek in het dagelijks leven te geven. Hun sociale-statusposities (opleiding, inkomen, herkomst) leiden in onze samenleving over het algemeen tot meer maatschappelijk voordeel, ook als het gaat om socialisatie in, toegang tot en deelname aan de sport- en beweegsector.

Zoeken naar een goede sportieve 'fit' – een passende sport(vorm) – is voor deze moeders vermoedelijk dus veel makkelijker dan voor moeders die een minder sportief verleden hebben en minder makkelijk hun weg in de sportwereld vinden. Bovendien zien we geen vast recept voor wat goed werkt. Daarmee lijkt de inzet op 'een leven lang sporten voor iedereen' een ambitieus ideaal.



Bronnen

- Bekhuis, H., Van Houten, J., & Van Abswoude, F. (2024).** Why Do New Parents Stop Practising Sport? A Retrospective Study towards the Determinants of Dropping Out after Becoming a Parent. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 21, 342. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030342>
- Berger, L. (2023).** *Ik werk al (ik krijg er alleen niet voor betaald)*. De Correspondent.
- Breedveld, K. (2014).** *Sportparticipatie: Uitdagingen voor wetenschap en beleid*. Radboud Universiteit Nijmegen.
- Breedveld, K., & Mulleneers, S. (2011).** Geen tijd: smoes of realiteit? In: A. Elling & F. Kemper (Reds.). *'Het kost veel tijd en je wordt er moe van'. Verklaringen voor sportdeelname en inzichten in de leefwereld van niet-sporters* (pp. 57-73). Arko Sports Media.
- Butler, J. (2024).** *Wie is er bang voor gender?* Uitgeverij Ten Have.
- CBS (2024).** *Emancipatormonitor 2024. Werken en zorgen*.
- Dopheide, M., Dellas, V., & Stuij, M. (2023).** *Bi-culturele tienermeiden en hun ouders over geldzorgen en niet sporten: een verdiepend kwalitatief onderzoek*. Mulier Instituut.
- Doucet, A., & Lee, R. (2014).** Fathering, Feminsim(s), Gender, and Sexualities: Connections, Tensions and New Pathways. *Journal of Family Theory & Review*, 6, 355-373, <https://doi.org/10.1111/jftr.12051>
- Elling, A. (2007).** *Het voordeel van thuis spelen: sociale betekenissen en in- en uitsluitingsmechanismen in sportloopbanen*. Arko Sports Media.
- Faircloth, C. (2021).** When equal partners become unequal parents: couple relationships and intensive parenting culture. *Families, Relationships and Societies*, 10 (2): 231-248. <https://doi.org/10.1332/204674319X15761552010506>
- Gropper, H., John, J. M., & Thiel, A. (2023).** Ways into physical (in)activity: The role of critical life events and transitions in the reconstructions of young adults. *PLoS One*, 18(8):e0290438. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290438>
- Gubrium, J., & Holstein, J. (2009).** *Analyzing Narrative Reality*. SAGE.
- Harthoorn, H. (2019).** *The State of Dutch Fathers. Vaderschap in Nederland: van willen naar doen*. Rutgers.
- Houwink Ten Cate, L. (2024).** *De mythe van het gezin*. Uitgeverij Pluim/De Groene Amsterdammer.
- Kraaykamp, G., Oldenkamp, M., & Breedveld, K. (2013).** Starting a sport in the Netherlands: A life-course analysis of the effects of individual, parental and partner characteristics. *International Review for the Sociology of Sport*, 48, 153-170. <https://doi.org/10.1177/1012690211432212>
- Lloyd, K., O'Brien, W., & Riot, C. (2016).** Mothers with young children: Caring for the self through the physical activity space. *Leisure Sciences*, 38(2), 85-99. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1076362>
- McGannon, K. R., McMahon, J., & Gonsalves, C. A. (2018).** Juggling motherhood and sport: A qualitative study of the negotiation of competitive recreational athlete mother identities. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.008>

- Miller, Y. D., & Brown, W. J. (2005).** Determinants of active leisure for women with young children—an “ethic of care” prevails. *Leisure sciences*, 27(5), 405-420. <https://doi.org/10.1080/01490400500227308>
- Nouwens, S., Rauws, R., & Van Lindert, C. (2024).** *Vrouwen en sportdeelname: wat is de invloed van verschillende hormonale (levens)fases?* Mulier Instituut.
- Portegijs, W., Cloin, M., Roodsaz, R., & Olsthoorn, M. (2016).** *Lekker vrij? Vrije tijd, tijdsdruk en de relatie met de arbeidsduur van vrouwen.* SCP/Atria.
- Pot, N., & Keizer, R. (2016).** Physical activity and sport participation: A systematic review of the impact of fatherhood. *Preventive Medicine Reports*, 4, 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.05.018>
- Riessman, C.K. (2008).** *Narrative Methods for the Human Sciences.* SAGE.
- SCP (2019).** *Een week in kaart (editie 2).*
- Smith, B. (2017).** Generalizability in qualitative research: misunderstandings, opportunities and recommendations for the sport and exercise sciences. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10, 137-149. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1393221>
- Steendijk-Kuypers, J. (1999).** *Vrouwen-beweging. Medische en culturele aspecten van vrouwen in de sport, gezien in het kader van de sporthistorie (1880-1928).* Erasmus Publishing.
- Stokvis, R., & Van Hilvoorde, I. (2008).** *Fitter, harder & mooier. De onweerstaanbare opkomst van de fitnessindustrie.* Uitgeverij De Arbeiderspers/Het Sporthuis.
- Stuij, M. (2021).** *Physical activity in type 2 diabetes care. A critical narrative study.* Vrije Universiteit.
- Stuij, M., Muntinga, M., Bakker, M., Bendien, E., & Verdonk, P. (2020).** *Secundaire intersectionele analyse in kwalitatief gezondheidszorgonderzoek.* Amsterdam UMC.
- Thing, L. F., Nielsen, S. F., & Ottesen, L. (2015).** Are young people caught in the time bind? A sociological analysis of how young people in an upper secondary school view the issue of finding time to do sports or exercise in their spare time. *Annals of Leisure Research*, 18, 9-24. <https://doi.org/10.1080/11745398.2014.924075>
- Van Ehlhardt, T., & Van Bottenburg, M., (2024).** *Levenslooptransities en sport- en beweeggedrag. Literatuurstudie naar de impact van transities in de levensloop op het sport- en beweeggedrag.* Universiteit Utrecht.
- Van den Dool, R., Van den Breul, W., & Pulles, I. (2023).** *Verklaring verschil sportdeelname naar opleiding: inventarisatie van mogelijke verklaringen.* Mulier Instituut.
- Van Houten, J., (2022).** *Game changers. The impact of major life events on sport participation.* Radboud University.
- Van Houten, J., Kraaykamp, G., & Breedveld, K., (2017).** When do young adults stop practising a sport? An event history analysis on the impact of four major life events. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(7), 858-874. <https://doi.org/10.1177/1012690215619204>
- Van Houten, J., Kraaykamp, G., & Pelzer, B. J. (2019).** The transition to adulthood: a game changer!? A longitudinal analysis of the impact of five major life events on sport participation. *European Journal for Sport and Society*, 16(1), 44-63. <https://doi.org/10.1080/16138171.2019.1603832>

A large, thick, orange abstract line that starts at the top left, loops around, and then curves downwards towards the bottom right, dominating the left and center of the page.

Mirjam Stuij
m.stuij@mulierinstituut.nl

Tessa Visser
t.visser@mulierinstituut.nl

Agnes van Suijlekom
a.vansuijlekom@mulierinstituut.nl