

Keuze stress

Wordt het borstvoeding of de fles? Thuis bevallen of in het ziekenhuis? Rode of grijze sokjes? Als je zwanger bent, moet je veel keuzes maken. En daarvan kun je behoorlijk in de stress raken...

Er valt een hoop te kiezen als je zwanger bent. Het begint zo'n beetje bij de test, die in minstens twintig soorten en maten verkrijgbaar is. Daarna volgen er nog vele andere keuzes: welke verloskundige kies je, wil je een 3D-echo of niet, wil je weten wat het wordt, slaapt je baby in een wieg of ledikant, koop je rode of grijze sokjes...? Tureluurs kun je ervan worden. Annika (29, 33 weken zwanger van haar eerste kind) weet er alles van. "Mijn vriend wordt stapelgek van me. De babykamer barst inmiddels uit z'n voegen van alles wat ik heb gekocht. Hetzelfde rompertje in drie kleuren omdat ik niet kon kiezen, vier dekentjes van verschillend materiaal want ik weet niet wat het beste is, verzorgingsproducten van tig merken... Mijn vriend heeft me er nog net van kunnen weerhouden drie verschillende matrasjes aan te schaffen. Uiteindelijk heeft hij ook de knoop moeten doorhakken over de kinderwagen, ik kwam er gewoon niet uit. Toen we hem eenmaal hadden gekocht, heb ik er nog drie nachten wakker van gelegen. Hadden we nou wel de goede? Heel vermoeiend. Het probleem is: ik kán gewoon niet kiezen. Ik zoek op internet wat het beste is, maar daar zijn de meningen natuurlijk verdeeld. En als ik er al handige tips vind, ga ik in de winkel toch weer twijfelen. Zo had ik helemaal uitgeplozen wat de beste anti-striae crème zou zijn, maar toen ik voor het schap stond en de verpakkingen las, wist ik ineens helemaal niet meer wat ik moest nemen. Uiteindelijk kwam ik thuis met acht

soorten. Acht soorten! Ik lijk wel gek. Maar ik wilde natuurlijk niet de verkeerde nemen en eindigen met een buik vol striae. Het probleem is: er is ook zo veel keus. Dat maakt het er niet makkelijker op."

Dat laatste is zeker waar, zegt psychologe Lonneke Mechelse. In de huidige maatschappij word je, veel meer dan vroeger, overspoeld met keuzes. Dat maakt keuzestress geen specifiek probleem voor zwangeren, maar je kunt er tijdens je zwangerschap wél meer last van hebben. "Als je zwanger bent, ben je – mede door hormonen – emotioneel vaak minder stabiel dan anders. Uit onderzoek blijkt dat 75 procent van de zwangere vrouwen angst of stress ervaart. Daardoor kunnen ook keuzes die je normaal gesproken zo zou maken, ineens erg ingewikkeld lijken. Wat ook een belangrijke rol speelt, is dat je niet kunt terugvallen op routine. Als je boodschappen doet, moet je ook voortdurend keuzes maken, maar er zijn maar weinig mensen die in de stress schieten van tien soorten pindakaas. Echter, als je zoals Annika moet kiezen uit allerlei soorten anti-striae crème of babyverzorgingsproducten, kun je niet blind grijpen naar wat je altijd neemt. Bovendien is de keuze meer beladen. Kies je de verkeerde pindakaas, dan lig je daar niet wakker van, laat staan dat je je schuldig voelt. Maar als je baby uitslag krijgt omdat jij een bepaald verzorgingsproduct hebt gekozen, komt dat schuldgevoel wel om de hoek kijken. Omdat het allemaal nieuw is, heb je tijd nodig >



'Nadat we de kinderwagen hadden gekocht, heb ik er nog drie nachten wakker van gelegen. Hadden we nou wel de goede?'

< om uit te vinden welke producten wel en niet bij je passen. Tot het moment komt dat je daarin de routine hebt gevonden en de keuzestress afneemt." Voor het zover is adviseert Lonneke om bij dit soort keuzes gebruik te maken van de 'satisficers-aanpak', oftewel: maak een keuze die goed genoeg is. "De Amerikaanse psycholoog Barry Schwartz beschrijft in zijn boek 'The Paradox of Choice' twee soorten 'kiezers': maximizers en satisficers. Maximizers zoeken alles uit, vergelijken zich suf en researchen zich een ongeluk voor ze een keuze maken. Dat kost veel tijd, maar ze willen er zeker van zijn dat ze de allerbeste keuze maken. Waar ze vervolgens nooit helemaal tevreden mee zijn, want altijd blijft de vraag rondzoemen in hun achterhoofd: had ik niet beter iets anders kunnen kiezen? Satisficers gaan voor keuzes die voldoen aan hun eisen en daarmee goed genoeg zijn. Een auto die groot genoeg is voor het hele gezin, een kinderwagen die makkelijk in te vouwen is of een merk luiers dat niet te duur is. Vinden ze iets dat aan hun eisen voldoet, dan kiezen ze dat en laten eventuele alternatieven voor wat ze zijn. Het blijkt dat deze satisficers over het algemeen gelukkiger met hun keuzes zijn dan de maximizers. Moet je een keuze maken voor een bepaald product – en dat kan van babysokken tot huis zijn – zet dan op een rijtje wat je eisen zijn, zoek iets wat daarbij past en ga daarvoor. Beperk je opties: ga niet te veel op internet zoeken, vraag ook geen tientallen mensen naar hun ervaringen of mening en negeer ongevraagd advies. Kom je er niet uit, zoek dan iemand in je omgeving die je realistisch vindt en vraag daar advies aan. Daarmee voorkom je dat je hopeloos verdrinkt in al die opties."

RATIO OF GEVOEL?

Anders zit het bij keuzes die je nu moet maken, maar die knap lastig in te schatten zijn. Thuis bevallen of in het ziekenhuis? Crèche of oma? Hoe kun je nu al weten wat je straks wil? Met die vraag zit Maaïke (27, 22 weken zwanger van haar eerste kind, een jongen) behoorlijk in haar maag. "Kleertjes, kamer, kinderwagen, dat gaat allemaal wel. De keuze is enorm, maar ik weet normaal gesproken vrij goed wat ik wil en dat is nu niet anders. Alleen bij keuzes rond-

om de bevalling en de eerste tijd met de baby kom ik er niet uit. Wil ik thuis bevallen? Dat lijkt me wel fijn, maar het ziekenhuis lijkt me veiliger. Hoewel ik op internet ook heb gelezen dat dat helemaal niet zo hoeft te zijn. Wil ik pijnbestrijding? Weet ik niet. Ik weet toch niet hoe het is om te bevallen, dus hoe kan ik dat nu al kiezen? Ik ben wel bang dat ik de verkeerde keuze maak. Wat als ik thuis beval en er gaat iets mis? Dan heb ik natuurlijk enorme spijt dat ik niet voor het ziekenhuis heb gekozen. Nog zo iets: borstvoeding. Ik heb vriendinnen die zeggen: moet je écht doen. En vriendinnen die juist zeggen: ik zou er niet aan beginnen. Allebei hebben ze goede argumenten en ik weet niet meer wat ik moet doen. Al die adviezen... Soms heb ik het gevoel dat ik geen goede moeder kan zijn omdat ik niet weet wat ik wil voor mijn kind. Of dat ik er nog niet klaar voor ben. Ik bedoel: anders zou ik toch wel weten wat ik moest doen?" Dit soort complexe keuzes kunnen leiden tot de nodige stress, zegt Lonneke Mechelse. "Je kunt niet, zoals bij de aanschaf van producten, op een rijtje zetten wat je eisen zijn en iets zoeken wat daaraan voldoet. De keuzes die Maaïke beschrijft zijn niet beredeneerbaar en dat maakt ze lastig. Je kunt niet even uitproberen waar je wilt bevalen of onderzoeken of je borstvoeding wilt geven. Dat moet je op het moment zelf ondervinden. Bij dit soort keuzes moet je op je gevoel durven vertrouwen. We worden sterk geleid door ratio, maar sommige dingen kun je gewoon niet weten. Het kan soms best eng zijn je gevoel te volgen. Keuzes maken met je verstand voelt veiliger. Maar als dat niet kan, is je emotie echt de beste raadgever. En accepteer dat je niet alles zelf in de hand hebt. Je kunt wel kiezen om thuis te bevallen, maar soms moet je simpelweg naar het ziekenhuis. En als de borstvoeding gewoon niet lukt, kun je ook niet vasthouden aan je keuze om die wel te geven. Wees daar realistisch in, dat helpt om de keuzes ook wat meer in perspectief te zien."

CIRKELTJES

Brechtje (32, 26 weken zwanger van haar tweede kind) weet welke spullen ze wil en waar ze wil bevallen, maar de keuze waar ze straks met twee kinderen moeten gaan wonen



is er eentje waar ze maar niet uitkomt. "Ik ben normaal gesproken best besluitvaardig, maar hoe meer de zwangerschap vordert, hoe meer dat lijkt te verdwijnen. Van tevoren wist ik precies wat ik wilde: in de stad blijven wonen, ook met twee kinderen. Maar nu weet ik het allemaal niet meer zo zeker. We moeten iets anders, ons huurhuis is te klein voor een gezin, maar ik weet niet waar we een huis moeten kopen. In de stad, of toch maar de stad uit? Mijn vriend vindt het allebei goed, maar omdat ik zo uitgesproken was over 'in de stad' ging hij mee in die beslissing. Alleen nu twijfel ik en daarom hebben we nog steeds niks gekocht. Ik wil dat onze kinderen zo gelukkig mogelijk opgroeien en dat we het zelf ook fijn hebben. Wij hebben het goed in de stad, maar geldt dat ook voor twee kinderen die dan niet zomaar buiten kunnen spelen? Aan de andere kant: ik ben bang dat we spijt krijgen als we naar een dorp verhuizen. Het lijkt me zo saai. Maar als ik dan bedenk dat de kinderen gewoon op straat kunnen fietsen en met vriendjes naar de speeltuin kunnen, wil ik niks liever dan in een dorp wonen. Zo blijf ik argumenten tegen elkaar wegstrepen. Ik word er zelf een beetje simpel van. En ook chagrijnig. Ik wist altijd zo goed wat ik wilde en nu draai ik maar rond in cirkeltjes."

Bij de keuze die Brechtje moet maken, speelt niet alleen de vraag waar het fijn wonen is een rol, zegt Lonneke Mechelse. "Wat het in dit geval moeilijker maakt om te kiezen, is het idee dat alles, en vooral geluk, maakbaar is. Juist omdat we alles kunnen kiezen, hebben veel mensen het idee: als ik maar de juiste keuzes maak, dan word ik gelukkig. Andersom geldt: als ik niet gelukkig ben, heb ik niet de juiste keuzes gemaakt. Daar hoort meteen het gevoel

van falen bij: het is mijn eigen schuld als ik niet optimaal gelukkig ben, ik heb zelf de verkeerde keuze gemaakt. Dat maakt keuzes nog veel meer beladen. Terwijl het niet klopt. Geluk is niet maakbaar en de juiste keuze leidt niet automatisch naar een gelukkiger leven. Ook geldt dat het soms gewoon tegenzit en dat je dan even niet blij bent. Dat hoort bij het leven, welke keuze je ook maakt. Accepteren dat geluk niet maakbaar is, geeft minder keuzestress. Dan kun je een woonplaats kiezen op basis van argumenten die te maken hebben met wat voor huis je wilt, hoe ver het van je werk is en of je tientallen restaurantjes om de hoek wilt hebben zoals in de stad, of liever groen voor je deur zoals in een dorp. Nog steeds maak je deze keuze gedeeltelijk op gevoel, maar als je niet het idee hebt dat het hele gezinsgeluk afhangt van die keuze, wordt het wel makkelijker." Wat Brechtjes man zegt, hoor je trouwens veel, merkt Lonneke. "Vaak zijn het vrouwen die zich verantwoordelijk voelen voor de keuzes die gemaakt moeten worden. Het lijkt makkelijk als je man zegt: 'Kies jij maar, ik vind het allemaal best'. Maar eigenlijk vergroot dat alleen maar de keuzestress. Prettiger is als je partner ook een mening heeft en je zo gezamenlijk een besluit kunt nemen. Daardoor draag je ook samen de verantwoordelijkheid en dat helpt, zeker als de keuzes moeilijk te overzien zijn. Een partner die zegt: 'Met de kinderen in de stad blijven wonen, dat lijkt me geen goed plan' of 'Een thuisbevalling zie ik echt niet zitten' of 'Deze vijf namen vinden we mooi en daar kiezen we uit' limiteert ook het aantal opties en dat is fijn als je moeite hebt met kiezen. Hoe minder opties, hoe minder stress." ■

Lonneke Mechelse is psychologe bij Praktijk voor Eerstelijnspsychologie in Gouda en regio Delft (www.pepgouda.nl). Ze is onder andere gespecialiseerd in psychische problemen rondom zwangerschap en bevalling.

'Keuzes maken met je verstand voelt veiliger. Maar als dat niet kan, is je emotie echt de beste raadgever'