

millennial parenting

DEEL I — MILLENNIAL

1.	de millennial identiteit	15
	wie zijn millennials	15
	hoe vormen we een gemeenschap en generaties	17
	internationaal leven	19
	selfcare en zelfredzaam	22
2.	de millennial levensstijl	25
	zuinig met water en elektriciteit	25
	vegan of vlees	27
	hoge woonlasten en de verwachtingen van een thuis	29
	overal hetzelfde	32
	gekozen familie	34
	memes als vervanging van het kopje thee	36
3.	de millennial waarden	39
	gelijkwaardigheid en genderneutraal	39
	digitaal ouderschap	62
	leven zonder oordeel	63
	definitie van succes	65
	gehecht zijn aan spullen	66
	de tradities die we hebben	69
	agrarische kinderopvang en buiten spelen	71
	de millennial in de liefde	72
	liefde is geen bezit	74
	mondialisme	76
	respect voor uniciteit	79
	inclusief	81
	dat wat racisme is	85
	'uit de kast komen'	89

DEEL II — PARENTING	91		
1. waarom baren we	93		
voortplanting	94		
hoe anderen het doen	96		
meerdere gezinsvormen	97		
2. de geboorte van een kind	105		
marketing	105		
bevallen en nazorg in een beter worden huis	106		
vergrootglas op de barendende ouder	109		
de eerste zes weken	111		
een eerste jaar voeden	112		
de eerste twee jaar	114		
complicaties	117		
van dreumes naar kleuter	119		
van kleuter naar puber	122		
wat als het tegenvalt	122		
3. de uitdagingen van millennial parenting	129		
de impact van slaapttekort	129		
focus op gewicht	130		
ontspanning als millennial parent	131		
drukkende verantwoordelijkheid	133		
kort na elkaar kinderen krijgen	134		
het gezin als bedrijf	135		
frustraties over het takenpakket	138		
onze vastgeroeste systemen	141		
school	143		
het schoolhek	147		
werk	149		
		kunnen we nog reizen	151
		bestaat er een roze wolk	153
		de geboorteaankondiging	154
		de bevalling	156
		plas- en overgeefstress	157
		zwanger zijn met een kind	158
		de g-spot en de p-spot	159
		over baarmoederhalskanker, soa's en seksspeeltjes	163
		liefdestaal	165
		consent en zwangerschapsafspraken	166
		beschermingstress	168
		niet settelen	170
		onze ouders	171
		wat is liefde en waarom hebben we relaties	172
		relatietaboes	177
		NAWOORD	181

VOORWOORD

We worden wat we zien.

Behalve als Millennial, want wij Millennials zijn het wiel zelf aan het uitvinden. Onze ouders deden hun ouderschap nog overwegend traditioneel, de barende ouder thuis bij de kinderen en de partner op pad. Zoals in de prehistorie. Baren stond gelijk aan thuisblijven. De ander ging op jacht voor eten.

Vandaag de dag is eigenlijk weinig veranderd. Al proberen we het wel anders aan te pakken. In een wereld waar de beelden die we zien en de verhalen die we elkaar vertellen nog steeds dezelfde zijn, maken wij Millennials samen een nieuw verhaal. We bouwen een nieuwe vorm van ouderschap die internationaal voor ons allen dezelfde is. In gezinsvormen die we als westerse samenleving tot voor kort niet altijd voor mogelijk hielden: regenbooggezinnen, samengestelde gezinnen, plusouders...

De barende ouder thuis en een partner een baan voor het leven, is al lang niet meer wat wij dagelijks meemaken. Toch zijn onze systemen – en is ons culturele denken als samenleving – nog wel zo ingericht. Vragen als: ‘Wanneer komen de kinderen?’ vinden onze ouders normaal. Terwijl wij, de Millennials van vandaag, onszelf eerlijke vragen stellen: ‘Willen we dat wel, kinderen?’. Steeds vaker zien we koppels bewust kiezen om het niet te doen. Wat ook goed is, want Millennial Parenting is een groot avontuur. Kinderen grootbrengen als gelijkwaardig team in een wereld vol verandering vraagt om volharding. Als je een authentiek pad wil volgen moet je het gevecht met de bestaande kaders aangaan.

Het is een dagelijkse strijd om binnen een traditionele samenleving niet te bezwijken voor wat was, maar te komen tot wat is. Samen,

vanuit gelijkwaardigheid. Welkom bij het boek *Millennial Parenting*, waarin de avonturen die wij Millennials elke dag hebben, een voor een aan bod zullen komen. Een boek vol herkenning voor de Millennial Parent, ongeacht kleur, gender of samenstelling van het gezin. Inclusief, zoals wij het als generatie graag hebben.

Een woord van dank gaat uit naar mijn uitgever, naar mijn eigen team en naar alle ouders die ik de afgelopen jaren sprak in een online of een offline omgeving. De heerlijke gesprekken in audioberichten, tekstberichten, socialemedia-app, of in een gesprek op een plein, in de supermarkt, in een park, een speeltuin, ergens in een rij voor een vliegtuig, op elke mogelijke plek ter wereld, hebben me laten zien hoe de Millennials meer verbonden zijn dan welke generatie ook. We doen dezelfde dagelijkse dingen, hebben dezelfde behoeften en willen tegelijkertijd meer dan ooit zelfstandig en onszelf zijn. Een prachtige generatie die samen uitdoktert hoe zelfstandigheid en authenticiteit als ouders er vandaag de dag uit ziet. Die vaste patronen bespreekbaar maakt en soms net zo graag in, naast als tussendoor die patronen loopt. In dit boek gaan we in op al die kenmerken en ogenschijnlijke toevalligheden die verre van toevallig zijn.

Geniet van het lezen, of luisteren, want boeken die staan vandaag de dag in een online app zodat we in de auto, trein, vliegtuig, op een boot, op de fiets, al wandelend of waar dan ook onze boeken kunnen ‘lezen’ zonder stil te staan. Want stil staan, dat doet een Millennial amper. We zijn altijd onderweg en bezig en het liefst met meerdere zaken tegelijkertijd. We denken niet meer in dagen of weken, in vakantie of geen vakantie. In pensioen of geen pensioen. We denken in yogalessen, ademsessies, ijsbaden. In hoe we meer inkomen kunnen genereren met een tweede, derde of vierde baan. Hoe we balans tussen werk en ontspanning vandaag kunnen hebben en niet pas ‘later als

we groot zijn'. Als iets kenmerkend is voor deze generatie is het haar inventiviteit. Haar wars zijn van vaste lijnen en het continue flexibel zijn. We zijn geëvolueerd tot een 'mannelijke' en een 'vrouwelijke' dat samen de kinderen verzorgt, samen de huishoudelijke taken doet, of dat net grotendeels uitbesteedt. We zitten als generatie geklemd tussen de tradities van gisteren en de razendsnelle evoluties van vandaag. Evoluties waarop onze systemen en ons beleid maar moeilijk kunnen aansluiten.

Ik hoop dat het boek een herkenning is voor mede-Millennials, het eerdere generaties helpt begrijpen en de generaties die na ons komen wegwijs mag maken in het land van *parenting. Millennial Parenting* wel te verstaan.

Hartelijke groet en onwijs veel leesplezier gewenst.

Dat mijn boek tot veel discussie mag leiden.

Rebecca Pol

DEEL I

MILLENNIAL

1. de millennial identiteit

wie zijn millennials

Wie zijn dat nou, die Millennials. En die groep ‘Millennial Parents’ waar ik het over heb? Je kan ze herkennen aan de koffie- of thermobeker in de ene hand en de telefoon in de andere. Aan de elektrische bakfiets onder de billen, aan de online supermarkttapp waar ze rustig wat plantaardige melk en knijpfruit bestellen. Het liefst biologisch. Soms maken ze groene smoothies voor zichzelf en hun kinderen. Ze gaan nergens heen zonder hun smartphone of tablet met internet, YouTube en Netflix. Ze komen vaak in paartjes van twee: een man en een vrouw. Soms zijn ze in een paar van hetzelfde geslacht, of komen ze met drie of vier. De kinderen zitten in een draagdoek of een draagzak. Ze hebben natuurlijke spenen in hun mond, of helemaal geen speen. De meeste kinderen krijgen borstvoeding op verzoek, of kunstvoeding met biologische koemelk of geitenmelk als alternatief.

Millennials drinken soms gembershotjes, eten soms de placenta na de bevalling, roken meestal niet, drinken wel. Ze hebben eerder een fiets dan een (elektrische) auto. Ze houden van online-workouts en kijken graag televisie, maar dan niet ‘de tv van vroeger’. Ze hebben apps vol documentaires, films en series waar ze elk moment van de dag zelf in kunnen kiezen. Nieuws volgen Millennials op websites die ze zelf opzoeken en vertrouwen. Ze laten zich niet leiden door wat het land waar ze wonen als nieuws aanbiedt. Meestal kijken ze zelden tot nooit reguliere televisie, alleen als ze op social media hebben gezien dat het populair is. Dan bekijken ze het op een moment dat het hen uitkomt.

In de regel zijn we geboren na 1985 en krijgen we tussen de leeftijd van 30 en 35 jaar gemiddeld 1,2 kind. We wachten vaak tot we een vaste baan hebben en een woning, maar nu we steeds vaker zien dat we hierop wel erg lang kunnen wachten, beginnen we langzaam iets vroeger aan kinderen. Na de komst van het eerste kind gaan we direct door naar het volgende, of we stoppen bij één kind. Dat is hanteerbaar en lekker rustig, denken de meesten. Dat plannen met kinderen, daar moeten we erg aan wennen. Net als aan het feit dat we nauwelijks slapen en amper seks hebben. Na tien maanden gooien de meesten wat betreft hun relatie dan maar de handdoek in de ring omdat ons heel lang verteld is dat baren na negen maanden wel weer normaal is, niet dus.

Spontaan doen we wat minder, zeker na de komst van kinderen. Dat maakt ons ook zo ontzettend interessant als generatie om te onderzoeken. We hebben mondiaal op elk continent dezelfde uitdagingen: banen, wonen, vruchtbaarheid. We wachten steeds langer met kinderen, krijgen nauwelijks vaste contracten meer, en worstelen met het vinden van betaalbare woningen. Velen wonen kleiner dan ze willen, langer bij hun ouders of in woongroepen met elkaar. We reizen soms naar een ander land voor beter werk met een hoger loon en proberen aan alle kanten met meerdere banen en bedrijven rond te komen.

Hoewel onze ouders ons leerden om eerst alles gestabiliseerd te hebben voordat we aan een gezin beginnen, is onze generatie (en zij die na ons komen) steeds meer uitgedaagd op die stabilisatie. Op een overheid kunnen we niet altijd bouwen, op werkgevers evenmin. Dus worden we massaal zelfstandig ondernemer, volgen we cursussen om te investeren in vastgoed en proberen we met een eigen kanaal op een sociaal medium op een andere manier geld te verdienen. Sommigen proberen te investeren in crypto, anderen vinden dat nog eng. Wat het

ook is, we zijn een generatie die het internet in haar voordeel tracht te gebruiken en met veranderingen meebeweegt om er het beste van te maken. Dat is wat ons internationaal bindt. We hebben toegang tot dezelfde boeken, tot dezelfde geestelijke leiders, tot dezelfde motiverende sprekers en zelfs tot dezelfde audio om in slaap te geraken. Het is heerlijk om te zien. Het is dan ook niet vreemd dat dit alles ons ouderschap ook veranderd heeft.

Onze ouders hadden nog een traditionele rolverdeling met een vader die werkt en een moeder die thuis zit. We hebben niemand die we kunnen vragen hoe dat eigenlijk moet, dat samen ouder zijn. Dus scrollen we massaal op het internet, vragen we het onze zogenaamde vrienden op social media. Mensen die we vaak nog nooit in het echt hebben gezien, maar waar we wel een band mee hebben opgebouwd. We bevragen elkaar, lezen magazines en volgen websites om samen als generatie te ontdekken hoe we dat doen: ouderschap in deze eeuw. Dit boek gaat daarover, hoe deze generatie ouderschap beleeft en wat de uitdagingen voor ons zijn vandaag de dag.

hoe vormen we een gemeenschap en generaties

Er zijn diverse theorieën over gemeenschapsvorming en generatiedenken. In een boek over een generatie en de kenmerken van haar ouderschap, moet ik dat thema van bij het begin aanraken. Er zit namelijk een discrepantie tussen de hang en roep naar het authentieke, zelfstandige van een individu enerzijds, en het beschrijven van een generatie als groep anderzijds. We willen allemaal weg van het hokjesdenken en tegelijkertijd zitten we tot op zekere hoogte toch in een bepaald kader. Ik zal die balans zoveel mogelijk eer aandoen.

Als we kijken naar de theorieën over gemeenschapsvorming dan is de gangbare theorie dat een land en haar inwoners hun identiteit ontleen aan de hand van een gezamenlijke geschiedenis. Aanvullend geldt dat er naast dezelfde geschiedenis ook sprake moet zijn van de toegang tot dezelfde informatie. Die twee elementen creëren de identiteit van een groep. Er zijn nog andere mogelijkheden om naar gemeenschapsvorming te kijken, maar dit is het perspectief van waaruit ik vertrek. Vanuit deze theorie is namelijk heel goed te verklaren waarom deze huidige generatie zo mondiaal verenigd is.

Ooit hadden we als burgers in een land alleen een paard en wagen om onszelf te verplaatsen, dat werden later treinen, auto's en vliegtuigen, die we nu veelvuldig gebruiken. Vliegen blijkt steeds vaker meer betaalbaar dan reizen met de trein of de auto. Dat maakt de wereld letterlijk plat. En waar informatie ooit nauwelijks toegankelijk was voor iedereen, gaat nu bijna alles via wifi en heeft bijna iedereen via internet – los van eventuele censuur – toegang tot om en nabij dezelfde informatie. We kunnen via een mobiele telefoon met bijna elke plek op de wereld bellen, waardoor we letterlijk mondiaal met iedereen contact hebben.

Een brief versturen met een fles en reizen met paard en wagen ver achter ons. Het schrijven van een oproep in de plaatselijke krant om iemands aandacht te trekken ook. We typen iets op onze desktop, tablet, laptop of telefoon en drukken op verzenden. Binnen enkele seconden is ons bericht bij de ander. Zijn we op zoek naar iemand of iets dan plaatsen we het op social media om vele anderen om hulp te vragen. Hulp die dan ook gegeven wordt. Het is prachtig om te zien.

Zolang er elektriciteit is en wifi is er contact mogelijk. Heel anders dan onze ouders en grootouders die zonder laptop, internet en soms zelfs

zonder tv en telefoon door het leven gingen. In bijvoorbeeld West-Afrikaanse landen hebben Millennials nog ondervonden dat er bij een 'tante' een telefoon was voor de hele familie, waar je dan heen moest lopen om vervolgens te wachten bij het toestel. Sommige van ons in Centraal-Europese landen hebben nog een telefooncel gebruikt om te bellen.

Afhankelijk van welk werelddeel heeft een Millennial meer of minder digitalisering van dichtbij meegemaakt. In Europa kunnen we stellen dat deze generatie ouders heeft die van een radio als nieuwsbron naar het wereldwijde web gingen. Een generationeel verschil met een immense impact. Het heet niet voor niks een wereldwijd web. Alles is veranderd.

Waar we tijdens de oorlogen in Europa bij de radio moesten wachten op updates, krijgen we nu in onze tas of broekzak een melding terwijl we onderweg zijn. De wereld is immens veranderd. Soms verlangen we daardoor terug naar een tijd waar we gewoon de stekker uit het stopcontact konden trekken, of de hoorn van de haak laten als we even niet gestoord wilden worden. Bij onze ouders en grootouders kwamen anderen onaangekondigd aan de deur, dat hoef je bij een gemiddelde Millennial niet te doen. Dat vraag je via een app, dan zetten we de afspraak in de agenda en vaak verzetten we de afspraak een keer of drie.

internationaal leven

Steeds vaker gaan Millennials op zoek naar werk en leven en de liefde buiten de landsgrenzen. Soms is het niet eens bewust zoeken, maar doordat we zo internationaal verbonden zijn, is dat een logisch gevolg. Op afstand werken was voor deze generatie al het devies. Recent is dat nog meer normaal geworden. Waarom de volle prijs betalen voor woonlasten als het elders anders kan?

De grenzen die wij Millennials hanteren zijn de kilometers die we instellen in onze apps waar we mensen ontmoeten om vrienden te worden, voor onze onlineondernemingen of om een relatie of seks te vinden. De wereld is ontzettend veranderd.

We delen onze huizen via een app, leven in verschillende landen tegelijkertijd. Banken zijn er nog niet op ingericht, overheden evenmin, wat internationaal leven een uitdaging maakt. Generaties voor ons geven ook aan dat ze moeite hebben om de verbinding te vinden met de Millennial van nu. Het voelt voor hen alsof we een andere taal spreken. En dat is deels ook zo. Dat is niet per se leeftijdsgebonden, meer een karakter en wijze van leven. Zo had ik ontzettend veel plezier tijdens een gesprek en een koffie met een 67-jarige vrouw die al 20 jaar reist als nomade en ook online ondernemer is. En sprak ik een 55-jarige man op een online datingapp die zowel in Nieuw-Zeeland, als Amerika, als Zuid-Afrika en Spanje leeft. Die man heeft zoveel paspoorten en rijbewijzen dat elke lokale overheidsofficier er nauwelijks wat van begrijpt.

En dat zien we vaak met onze systemen. Onze Gemeentelijke Basis Administratie slaat al op hol als er twee huizen zijn in eenzelfde land. Laat staan als het 'vaste woonadres' op verschillende plekken in de wereld is. Want wat doen we met de overheids gelden voor de kinderen als ouders in meerdere landen leven of als co-ouderschap overzees is? Niet elk land gebruikt het IBAN-systeem waardoor zelfs het overschrijven van geld een uitdaging kan zijn. Vaak mogen *non-residents* geen rekening aanmaken en als er al een account is dan wordt die vrij snel afgesloten als er te veel overzeese transacties zijn.

Deze generatie leeft meer dan ooit globaal, verbonden via het wereldwijde web. Systemen denken nog lokaal, Millennials leven inter-

nationaal. Dat maakt het allemaal best lastig. Naar de dokter voor een test of een gesprek kan alleen 'in het eigen land', een hypotheek aanvragen idem. En dus worstelen we wat af. Zolang we samen zijn met een ander en kinderen hebben en beiden een baan hebben, gaat het goed. Maar moet een van de ouders elders inkomen genereren dan is dat met kinderen hinderend. Beide ouders moeten of mee naar die andere landen, en de kinderen ook, of een van de ouders moet met de kinderen in land a blijven terwijl de andere ouder in land b geld verdient en alleen contact heeft via video. Het is een pijnlijke vorm van Millennial Parenting die meer voorkomt dan we willen zien.

Het verschil met vroeger is dat we dit soort migratie steeds vaker binnen Europa zien. Waar vroeger iemand van de Filipijnen naar Singapore ging om een westers gezin te ondersteunen en er alleen gebeld kon worden met de kinderen 'thuis', kan dat nu via video. Het vervangt verre van de knuffels in werkelijkheid, tegelijkertijd voelt het als iets meer verbinding. Toch blijft het ver weg en zou het fijn zijn als economische redenen niet in de weg staan om samen te zijn met een gezin.

De andere kant van de medaille is dat velen hun dromen inleverden op het moment dat de gezinsvorming volgde, want met de komst van kinderen blijf je thuis. Tegelijkertijd is er een groeiende behoefte om vrij te leven. Een school waarbij we kunnen leren op afstand, terwijl we reizen over de wereld is de droom van veel Millennial Parents. Net als migratie naar een ander land. We lijken niet zo honkvast te zijn. We zijn eerder honkvast aan onze koffiezaak en Netflix. Zolang onze vrienden op visite kunnen komen, vinden we het allang prima.

Het is alsof de wereld ons land is geworden. De grenzen van de nationale landen zijn vervaagd geraakt. We voelen ons verbonden met onze leeftijdsgenoten en voelen geen afstand. Het is puur een

kwestie van voldoende economische middelen hebben om de reizen te kunnen maken die men wil. Dat lijkt dus op te houden zodra we een partner treffen die dit niet wil doen of wanneer de kinderen naar school gaan. Dan lijken we plots vast te zitten in een land – met de nadruk op lijken, maar daarover later meer.

selfcare en zelfredzaam

Wanneer is een dag productief? De Millennial Parent die haar/zijn/hun ouders betreft bij de opvoeding en onderdeel maakt van het opvoedteam weet waar ik over spreek. We passen alleen op als de Millennial Parent wel een ‘nuttige dag’ heeft. We moeten bewijzen dat we het nodig hebben of verdienen. Zo is het geven van een yogales, het doen van een ademsessie, of het opnemen van een video voor social media niet nuttig. Ontspanning lijkt al wat meer oké, maar alleen als er sprake is van ‘zichtbaar zweten’.

We hebben te maken met culturele lijnen die we als Millennials al lange tijd achter ons proberen te laten. Dat lukt ons redelijk, tot we onze ouders weer nodig hebben voor de kinderen. Er komen tegen-gestelde visies samen, en er is nauwelijks tijd voor een goed gesprek daarover. We zijn druk bezig met werk, met sociale en maatschappelijke taken, met studies of persoonlijke ontwikkeling, met online media... en weten eigenlijk niet meer hoe we ook nog tijd moeten vinden om onze visie uit te leggen.

Voor ons Millennials zijn die dingen logisch. Het nut van een uur per dag op social media aan je zichtbaarheid werken? Baangarantie. Een plan B hebben bij ontslag. Dat zien onze ouders niet. Het wordt gezien als tijdsverspilling omdat ze het niet snappen. In plaats dat Millennials de leiding nemen in die momenten, lijken we nauwelijks tegen onze

ouders in te gaan. De vanzelfsprekendheid om een online profiel op te bouwen, om dansjes te doen voor een telefoon die kunnen leiden tot hogere sales. De logica om te beleggen in crypto. We krijgen het niet uitgelegd. Hoe vertellen we in de taal van onze ouders wat we doen, als we daar niet eens tijd voor hebben?

We rennen ons rot om alle ballen hoog te houden – nog zo’n term – tijdens de tropenjaren in de piekfase van onze carrière. Het is niet te doen. De burn-outs en bore-outs onder ouders zijn enorm. We krijgen kinderen op exact het moment dat we moeten investeren in stabilisatie. Daarmee vragen we gigantisch veel van onszelf. Onze ouders zijn vaak nog niet met pensioen, zelf zijn we nog onvoldoende financieel vrij en onze samenleving verwacht nog thuisblijfouders, terwijl dat gezien de huidige levenskosten onmogelijk is.

Ik weet niet wie dit systeem ooit heeft bedacht. De vrouw thuis en de man op pad. Zoveel vrouwen zijn in de jaren 60 ongelukkig geweest. Ik spreek zoveel vrouwen die nu vijftig zijn en in die tijd graag hadden willen kiezen. Vrouwen van in de vijftig kijken neer op ons omdat ze vinden dat we maar zeuren. We zeuren niet. We komen bloedend van een bevalling en moeten vrijwel meteen alweer werken. Of we worden gedwongen om thuis te blijven omdat het beleid zogenaamd ‘goed’ is voor bevallen ouders. Vrije keuze is er niet tot nauwelijks. Economisch niet. Beleidsmatig niet. We zijn iets aan het creëren dat niet houdbaar is. We verwachten van vrouwen dat ze baren alsof er niks aan de hand is. Omdat we dit ook verwachten van onszelf. Omdat onze moeders het zo deden. Slikken, dat was de regel. Zowel als je thuis bleef, als wanneer je besloot te gaan werken. Deze generatie past daarvoor. We willen zelf bepalen waar we ons goed bij voelen, en waar we onze economische positie mee versterken.