

GESPREK over zorg en werk

Jullie kind is er bijna! De voorbereidingen zijn in volle gang, maar hebben jullie al gesproken over de verdeling van zorg en werk?

Jullie gaan nieuwe dingen leren en kunnen elkaars hulp goed gebruiken. Er gaat veel veranderen en daarmee omgaan gaat niet vanzelf.

Een groot deel van de stellen verdeelt zorg en werk anders dan ze zouden willen.

Het is daarom belangrijk om samen te blijven overleggen over hoe jullie de verantwoordelijkheden willen verdelen.



Uit onderzoek blijkt dat 41% van de stellen hun zorg en werk gelijk met elkaar willen verdelen, bij slechts 9% lukt dat ook. Het lukt dus niet altijd vanzelf.

Veel vaders willen meer tijd met hun kind doorbrengen en meer voor hen zorgen. Dat is goed voor de vader moeder, en het kind. Goed voorbereid hierover praten helpt om dit te bereiken.

1 voorbereiden

Bereid het gesprek voor door jezelf een aantal vragen te stellen.

Schrijf de antwoorden op voor jezelf.

Kies een rustig moment om met je partner hierover te praten.



Wat vind je belangrijk?
Wat zijn je doelen?
Hoe kan je partner hierbij helpen?

Waar ben je goed in?
Waar is je partner goed in?
Hoe wil je de verdeling aanpakken?
Wat betekent dat voor de toekomst?

Hoe ging het vroeger bij jou thuis?
Wil je het op dezelfde manier doen of juist anders?

2 de gesprekken



Ik wil graag werken maar mijlpalen van mijn kind meemaken is ook belangrijk.

Ik vind het belangrijk om een betrokken vader te zijn, maar heb ook tijd nodig om mijn studie af te maken.

Hoe gaan we keuzes maken? Want er is straks ook een hoop in het huishouden te doen en we willen leuke dingen blijven doen.

Het helpt om af en toe te bespreken wat er thuis goed gaat en wat anders moet. Zo kunnen we ons aanpassen aan de situatie.



3 afspraken

Besprek met elkaar hoe jullie verschillende taken willen verdelen.

Soms kan je het afwisselen, soms samen doen, andere juist weer beter verdelen.

Overleg wat het beste is voor jullie allebei en wat past bij jullie situatie.

Ik vind het fijn dat we straks gaan afwisselen wie ons kind naar de opvang brengt.



Ik ben juist blij dat jij het overzicht houdt van alles dat moet gebeuren, daar ben ik heel slecht in.

Ik wil ook wat meer tijd met ons kind doorbrengen, hoe gaan we dat aanpakken?



4 hulp

Jullie hoeven niet alles alleen te doen!

Er zijn verschillende mensen en middelen die kunnen helpen in deze nieuwe situatie.

Wie kan er af en toe oppassen? Hoe gaan jullie verlof gebruiken? Is kinderopvang mogelijk?



Een gesprek met je werkgever over je zorg-werk verdeling kan lastig zijn, maar dat hoeft niet. Via de QR-code onderaan de pagina kom je bij een handig hulpmiddel om je hierop voor te bereiden.

Verder kom je via de QR-code onderaan de pagina bij een handige tool waarmee je precies ziet wat er financieel gaat veranderen als jij of je partner minder gaat werken.



Jullie kind blijft groeien en zich ontwikkelen, jullie situatie zal nooit stilstaan.

Blijf met elkaar in gesprek over wat er goed gaat én wat anders moet.

Dat is fijn voor jou als ouder, voor jullie als partners én natuurlijk voor jullie kind.

www.uu.nl/samenveerkrachtig

