

Het keukentafelgesprek: De 6 W's

Het gesprek aan de keukentafel is voor alle ouders belangrijk. Wie doet wat? Wie werkt er wanneer? Wie haalt de kinderen als ze ziek zijn? Met deze praatplaat helpen we het gesprek op weg. Let op: Dit gesprek voer je voordat de kinderen komen, maar ook als ze er al lang zijn. Je zou het zelfs wekelijks er even bij kunnen pakken. Je kan het gesprek ook als alleenstaande ouder voeren met je omgeving.



Wie

- Wie haalt de kinderen op?
- Wie haalt de kinderen op als ze ziek zijn?
- Wie doet de boodschappen?
- Wie zorgt er voor oma?
- Wie haalt de cadeautjes voor verjaardagen?
- Wie gaat er naar het consultatiebureau?
- Wie kan ons helpen?

Werkt het

- Werkt het zoals we het bedacht hebben?
- Wat zouden we anders moeten doen?
- Werkt het beter met hulp van iemand erbij?



Waarom

- Waarom is het nodig dat we dit zo regelen?
- Waarom kan het niet anders?
- Waarom moet ik dat doen?
- Waarom zou iemand anders het niet kunnen doen?

Wanneer

- Wanneer ga je werken?
- Wanneer hebben we welke hulp nodig?
- Welke dagen of uren ga je werken?
- Wanneer hebben we tijd voor onszelf?
- Wanneer zeggen we 'nee'?

Wat

- Wat is er nodig in het huishouden?
- Wat doen we met eten?
- Wat voor een opvang is er nodig?
- Wat moeten we regelen qua financiën?
- Wat hebben we geregeld qua verzekeringen/ pensioen?
- Wat betekent meer of minder werken?

Waar

- Waar kan je werken?
- Waar slapen de kinderen?
- Waar gaan we naartoe voor hulp?

‘En ze leefden nog lang en gelukkig’ begint aan de keukentafel.

Is er een baby onderweg of heb je (onlangs) een kindje gekregen? Gefeliciteerd! Wat goed dat jullie aan de keukentafel (of waar dan ook) zitten om het gesprek aan te gaan over alles wat er nu op jullie afkomt.

Even het belangrijkste feit vooraf: na de komst van de baby komt er gemiddeld zo’n 24 uur per week aan tijd bij! Tijd die je in principe niet kunt besteden aan bijvoorbeeld werk, jezelf, je sociale leven of je relatie.

Keuzes maken

Ouderschap brengt op z’n zachtst gezegd veel teweeg; zeker ook in combinatie met werk.

Simpel gezegd: er komt meer schaarste in tijd en geld. Welke keuzes gaan jullie daarin maken?

Kan en wil je hetzelfde aantal uren blijven werken? Hoe is dat voor je partner?

Hoe kijken jullie naar het beschikbare verlof voor beide partners? Hoe verdeel je alle extra taken evenredig?

Korte én lange termijn

Het mag duidelijk zijn, er is veel te bepalen en te organiseren. En daar kom je niet zonder kleerscheuren doorheen als je niet heel goed weet wat je samen wilt. Niet voor niets ligt het aantal scheidingen en burn outs onder jonge ouders hoog en dat wil je voorkomen.

Oké, aan de slag met de 6 W’s!

Pak de 6W’s praatplaat erbij. Er is geen verplichte volgorde, maar het is handig om bij Waarom te starten. Dit is feitelijk de basis van jullie keuzes.



De 6 W's

1. Waarom maken we (deze) keuzes?

-> Als je echt goed wilt beginnen met het verdelen van de taken, maak je eerst een ouderschapsplan.

Wat voor soort gezin wil je zijn? Welke overtuigingen uit je eigen jeugd heb je? Heb het erover!

-> Nederland heeft een moederschapscultuur. Dat betekent dat verreweg de meeste vrouwen minder werken dan mannen. Onbewust speelt dit door in alle keuzes die mannen en vrouwen maken op dit vlak.

Wat je ook kiest, maak jullie keuzes bewust!

-> Onderzoek toont aan dat na de komst van een kind de vrouw denkt: we doen het straks samen en dat weet en wil hij ook. Terwijl de man denkt: zij doet straks het meeste en dat weet en wil zij ook.

-> Keuzes in tijd en geld kunnen op de korte termijn veel aantrekkelijker lijken dan ze op de lange termijn zijn.

Uit onderzoek blijkt bovendien dat op de korte termijn een gelijkwaardige verdeling in tijd en geld beter is voor je relatie.



Handige tools & tips

Kijk wat jullie ideale verdeling kost en oplevert op de werk zorgberekenaar op Nibud.nl.

watouderswillenweten.nl, zoek naar ouderschapsplan en/of keukentafelgesprek

watouderswillenweten.nl, klik op de tegel stoomcurses en bekijk bijvoorbeeld de video's: huishouden, werk en zorg

watouderswillenweten.nl, luister de podcast met Eric Stegers over het belang van de eerste duizend dagen

Bekijk de korte docu 'Vader wil vaderen' op watouderswillenweten.nl en ontdek de kracht van betrokken vaderschap

2. Wat moet er (straks) allemaal gebeuren?

-> Denk aan die extra 24 uur die een baby/kind kost, denk dus niet te makkelijk.

Een baby in slaap wiegen kost ook tijd :-)

-> Denk aan: opvang thuis, halen en brengen naar en van opvang, ziektedagen

(als een baby koorts heeft, mag hij of zij meestal niet naar de kinderopvang), boodschappen doen, koken,

huishouden, de was, hygiëne voor de baby, date nights plannen, contact & organisatie van hulp

zoals oppas, opvang, hulp in huishouden, hondenuitlaatservice etc., de tuin, de financiën,

het sociale leven plannen, vakanties en weekendjes weg plannen, mantelzorg zoals zorg voor ouders,

tijd voor jezelf x2,....

-> Overleg wie waar goed of beter in is, wat je beiden meer en minder leuk vindt, wat je energie geeft en wat energie neemt.



- > Verdeel de taken ook naar het aantal uren dat een taak kost, zodat de tijd gelijk verdeeld wordt. Je kind brengen en halen naar de opvang, kost zo maar 1 uur per dag, koken ook, terwijl de was doen misschien 3 uur per week kost.
- > Denk voor jezelf na waar jij energie van krijgt. Lezen, sporten, wandelen... Zorg ervoor dat je deze tijd ook mee neemt in je planning. Het is vaak het eerste wat afvalt, terwijl het voor je mentale gezondheid zo belangrijk is.

Handige tools & tips

Besteed je je tijd op dit moment goed? Doe de test op tijdbaas.nl, bespaar tijd en krijg meer energie.

Hulp nodig bij het gelijk verdelen? Gebruik de tool: checkjetaakverdeling.womeninc.nl

Niks vergeten? Watouderswillenweten.nl, bekijk de checklist werken en zorgen

Luister op watouderswillenweten.nl naar de podcast met Caroline Gravesteyn over ouderschap.

Met 5 gouden tips die je niet wilt missen.



3. Wie gaat wat doen?

-> Je kunt plannen op taak, week, vrije dagen, flexibele werkdagen etc. Probeer voor jullie beiden voldoende alleen tijd met de baby te plannen. Anders neemt de ervaring van de een enorm toe in het snappen van je baby ten opzichte van de ander.

-> Denk na over wie het 'bellen in noodnummer' is bij de opvang. Ook hier moet je met elkaar over nadenken.

-> Bedenk welke taken jij met gemak uitvoert en waar je echt geen energie van krijgt. Verdeel die taken en wees daar consequent in. Als de een kookt en de ander doet de boodschappen, laat die persoon dan ook iets voorkoken als hij of zij een avondje gaat stappen met vrienden. Zo hou je elkaar in evenwicht.

-> Bedenk dat jullie niet de enige zijn die dingen kunnen doen. Hoe ziet je netwerk eruit?

Wat willen vrienden, opa's en oma', lieve burens eventueel voor jullie betekenen? Durf om die hulp te vragen!

-> Wees lief voor jezelf bij het inschakelen van hulp aan huis. Ja, het kost geld en ja, niemand doet het waarschijnlijk zo goed als jijzelf, maar voldoende vrije tijd maakt blije ouders.

Handige tools & tips

Beluister op watouderswillenweten.nl de podcast met Ragna Heidweiller over de ideale taakverdeling; inclusief gouden tips die je niet wilt missen.

Bekijk op watouderswillenweten.nl de stoomcursus huishouden en werk en zorg

Doe de werk-zorgberekenaar op Nibud.nl. Minder werken heeft ook invloed op je pensioen.



4. Waar vindt een en ander plaats?

-> Niks wordt schaarser na het krijgen van een kind dan tijd voor jezelf. Bij de verdeling van taken is dat iets om rekening mee te houden. Is er een keuze die tijd voor mezelf en de ander oplevert?

-> Je baby één of meer dagen naar de opvang brengen, geeft rust. Dat kan kinderopvang zijn of een gastouder, of oma of opa. Alle keuzes hebben voor- en nadelen. Een dag opvang buitenshuis plannen tegelijk met een dag thuiswerken voelt misschien onlogisch. Maar bedenk wat het kan doen voor het gevoel van tijd voor jezelf.

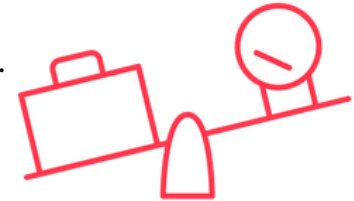
-> Wie werkt er wanneer waar is ook zo'n vraag die je samen kan beantwoorden.

-> Bespreek met je werkgever dat flexibiliteit rust geeft. Kan je thuiswerken? Een hele dag of een gedeelte? Kan je soms eerder weg, zodat je geen stress krijgt van files terwijl de opvang dicht gaat?

-> Boodschappen kun je zelf doen, maar bedenk misschien hoeveel tijd en geld het scheelt als je kiest voor een bezorgservice.

Handige tools & tips

Welke opvang kies ik? Kijk op WatOudersWillenWeten.nl bij de checklist kinderopvang. Kijk op Tijdbaas.nl en kijk of jij de baas bent over je tijd of dat tijd jouw de baas is.



5. Wanneer vindt het plaats?

-> Ook hier is het belangrijk te bedenken dat tijd voor jezelf schaars is. Verdeel dus bewust die momenten eerlijk. Zodat je beide kunt sporten, afspreken met een vriendin, of simpelweg een wandeling kunt maken.

-> Ook tijd samen is schaars: plan een vaste avond per maand of per twee weken met een vaste oppas.

Dat voorkomt dat de tijd verstrijkt of je te vaak denkt: laat maar, we zijn moe, of je wilt wel weg maar de oppas is druk.

-> Naast vrije avonden zijn er ook de vrije weekenden, mits je in ploegendienst werkt. Denk niet alleen bewust na over wat je doordeweeks aan taken verdeeld, maar denk ook na over het weekend. Wat doen we samen?

Wat kan ieder voor zichzelf doen en welke quality time voor ons als nieuw gezin plannen we in?

-> Zet zo af en toe een kruis door het weekend. Dan spreek je niets af en bedenk je dat weekend wat je gaat doen. Misschien alleen een filmpje kijken of juist met het gezin op stap.

-> Hier speelt nog een belangrijk aspect, namelijk: lijstjes in je hoofd. De meeste vrouwen kennen dit fenomeen en het wordt versterkt na het krijgen van een kind. De vrouw bedenkt wat er nog moet gebeuren en dat gaat de hele dag door. Dit vraagt veel energie. Je zou kunnen bedenken dat de man om die reden meer uitvoeringsuren krijgt. Dan hou je de belasting toch in evenwicht.

Handige tools & tips

Wil je meer zicht op je tijdsbesteding? Ga naar tijdbaas.nl en doe de test.

Luister op watouderswillenweten.nl naar de podcast over werk en kind en de voordelen van het partnerverlof met Emma Lok van Women Inc.

6. Werkt het?

-> Aangezien niets veranderlijker is dan een kind, is het belangrijk dit keukentafelgesprek vaker te voeren.

Elke 6 maanden een update zou perfect zijn. Met name het onderdeel 'Werkt het?' krijgt dan voldoende aandacht.

-> Natuurlijk sta je wel eens tegenover elkaar op dit punt. Voor de een werkt iets wel, terwijl de ander zich erop stuk loopt.

Luister naar elkaar, wees lief voor jezelf en de ander en kijk of er iets uit te ruilen valt. Vraag hulp aan een ander die jullie goed kent.

-> Blijf bedenken dat zowel tijd als geld een schaars goed worden na de komst van een baby. En beiden zijn belangrijk, niet alleen geld of alleen tijd. Hoe kunnen jullie op beide vlakken het beste eruit halen?

-> Denk bij de keuzes die jullie maken aan zowel de korte als de lange termijn. Wat nu het meeste geld of tijd oplevert, kan in de nabije toekomst wel eens veranderen.

-> Bedenk dat de eerste jaren met een kind niet voor niets Tropenjaren worden genoemd. Het wordt beter.

Sommige tijd- of geldroevende aspecten verdwijnen. Natuurlijk komen daar ook weer andere dingen voor terug.

Kortom: Werkt het? is aan een constante verandering onderhevig.

Handige tools & tips

Kijk op watouderswillenweten.nl naar de korte docu: Ticket to the tropics.

Luister op watouderswillenweten.nl naar de podcasts. Bijvoorbeeld de podcast over mentale gezondheid

met Arne Popma. Het zijn stuk voor stuk leerzame gesprekken voor ouders met telkens weer fijne gouden tips.

