

Keukentafelplan®

Het Keukentafelplan is een document waarmee je kunt komen tot een eerlijke taakverdeling die recht doet aan alle wensen en verlangens van beide partners. het Keukentafelplan bevat een lijst waarop alle onderwerpen vermeld staan die in een huishouden met kinderen en eventueel dieren gedaan moeten worden en op basis waarvan je concrete afspraken met elkaar kunt maken.

het Keukentafelplan bestaat uit de volgende onderdelen:

1. Het in kaart brengen van ambities, prioriteiten, en wensen
2. Het in kaart brengen van de beschikbare tijd.
3. Het in kaart brengen van de taken die een gezin met kinderen heeft.
4. Evaluatie

Inleiding

Veel vrouwen met ambitie komen in de problemen zodra er kinderen worden geboren. Haast bijna vanzelfsprekend krijgt/neemt de vrouw de totale regie in handen van alles rondom het kind en het huis, en daarmee ook alle taken. Met een beetje mazzel heeft de vader ook een 'pappadag', maar moeder blijft alles regelen.

Wanneer je meer dan 3 dagen per week wilt werken dan ontkom je er niet aan zaken goed te regelen, en zaken uit te besteden. Als je tóch alles zelf wilt blijven doen is dat een ticket naar een burn-out.

Dit Keukentafelplan helpt je inzichtelijk te maken wat er geregeld moet worden. Dit Keukentafelplan wil recht doen aan al jouw ambities, verlangens, wensen, en aan die van jouw partner, op basis van gelijkwaardigheid.

Hoe ga je dat gesprek nu aan met je partner?

Het beste is dat te doen op het moment dat je het samen hebt over het wel of niet wensen van kinderen. Dan moet je ook bespreken hoe je dat alles gaat doen, samen.

Maar voor veel vrouwen is dat al een gepasseerd station. Zijn die kinderen er al en beperkt de rol van de vader zich tot 'helpen', tot assistent van, en tot mee naar het voetballen op zaterdag en de vuilnisbakken buiten zetten. En dat is niet hoe je het zou willen, je zou willen dat de taken, maar ook de regie en de verantwoordelijkheid gelijk verdeeld zijn.

Dan sta je voor een niet eenvoudige klus. Je zult namelijk je partner ervan moeten overtuigen dat het anders moet.

Het beste argument is dat je niet gelukkig bent met zoals het nu gaat, dat je het zo niet volhoud en dat er écht gepraat moet worden. Jij wilt een relatie op basis van gelijkwaardigheid. Dan zal hij moeten luisteren naar jou, en zal hij bereid moeten zijn ook een aandeel te leveren. Of dat is in tijd, of in geld, daar kunnen jullie het dan over hebben.

Vaak zal zijn argument zijn dat hij toch het meeste geld in het laatje brengt en dat als hij minder gaat werken, of meer thuis gaat doen, dat geld kost. WomenInc heeft daar een rekentool voor ontwikkeld, daarmee kun je precies uitrekenen met jullie beider salarissen hoe meer/minder werken financieel uitvalt. E in de meeste gevallen blijkt dat de optie beiden werken 4 dagen, de beste optie is. Dit is de link:
<https://www.womeninc.nl/werkzorgberekenaar/>

Dingen uitbesteden kost geld, ook zo'n argument. Over het algemeen valt dat nog wel mee. En op termijn levert een carrière meer op dat wekelijks twee uur strijken.

En bovendien, waarom heeft hij alleen recht op ambities? Waarom mag hij wel tijd voor zichzelf hebben en jij niet? Dan kost het maar geld. Als jij je ambities waar kunt maken levert dat ook geld op. En de kost gaat voor de baat uit!

Wellicht moet je het heel scherp spelen, het kan je je huwelijk kosten. Maar ben je dan zo gelukkig in een huwelijk waarin jij met jouw verlangens minder belangrijk bent? Wil hij het ook zo scherp spelen? Dat zegt dan wel een heleboel over hem. Ben je daar dan zo gelukkig mee?

Realiseer je dat je wellicht iets in gang zet met nogal wat gevolgen.

Je kunt ook niks doen. En dan loop je tegen een burn-out aan. Of je gaat ongelukkig zitten wezen in een baantje van 2 of 3 dagen per week waarin je je ei niet kwijt kunt. En je houdt jezelf dan voor de gek met phrases als 'straks als kinderen groter zijn ben ik weer aan de beurt'. Nou, geloof mij, die tijd komt niet als je partner niet wilt.

De keuze is aan jou!

Hoofdstuk 1. Ambities, Prioriteiten en Wensen

Uitgangspunt van het Keukentafelplan is dat ieder gezinslid in staat wordt gesteld zijn ambities, prioriteiten en wensen te kunnen vervullen.

Daar waar ambities, prioriteiten en wensen met elkaar conflicteren, is er een probleem van beide partners. Dat conflict kan alleen worden beslecht door er met elkaar over te praten en duidelijke afspraken over te maken.

Beider ambities, prioriteiten en wensen zijn gelijkwaardig, de ambities van de een zijn niet meer waard dan die van de ander. Op basis van gelijkwaardigheid moet hierover een gesprek plaatsvinden.

Om dat gesprek te kunnen voeren is het van belang eerst voor jezelf helder te krijgen wat nu eigenlijk jouw wensen, ambities en prioriteiten zijn. Dat is niet iets wat je in een verloren uurtje op schrijft. Daar moet je goed over na denken.

- Wie wil je zijn over 5 of 10 jaar? Wat wil je bereikt hebben? Waar sta je voor? Wat wil je dat mensen over je zeggen? Wat wil je dat je kinderen over je zeggen? En je partner?
- Waar heb je nu echt lol in, wat doe je nu echt heel graag? Waar krijg je energie van? Inspiratie? Wat zou je nu echt graag willen leren of doen?
- En wat is iets dat je echt perse wilt doen. Wat je echt perse zelf wilt doen? Wat ga je echt niet uit handen geven.

Op deze vragen moeten jullie beide de antwoorden formuleren. Praat er ook eerst eens over met een goede vriend of vriendin, ouders. En dan pas met elkaar.

Een hulpmiddel kan zijn het waardendiagram in te vullen. Doelen in het leven dienen gebaseerd te zijn op innerlijke waarden, op gevoelens en op belevenissen die voor jou relevant zijn. Het diagram beoogt om je bewust te maken van je waarden, wat je ervan maakt en wat je ermee wilt.

Stap 1. De gewenste situatie

In de cirkel sta je in het midden, omringd door belangrijke items. Een 3tal is er blanco, die kun je zelf invullen. Geef per item met een A in een vakje aan hoe belangrijk dat voor jou is. 1 is maximaal belangrijk, 7 is niet zo belangrijk.

Stap 2. De huidige situatie

Nu doe je hetzelfde voor hoe het nu daadwerkelijk is, met de letter B. Bijvoorbeeld werkinhoud is voor jou maximaal belangrijk (A=1) maar je hebt saai, oninteressant werk (B=7).

Stap 3. Stel vast waar A en B van elkaar verschillen

Stap 4. Wat is je voornemen? Wat zou je kunnen doen om dit te veranderen?



Schrijf de antwoorden op de vragen op.

Het is belangrijk dat je het vastlegt. Het is een onderdeel van het Keukentafelplan, waar je later op terug kunt vallen.

Hoofdstuk 2. Beschikbare tijd

In dit hoofdstuk gaan jullie concreet bekijken hoeveel tijd je waaraan besteed. Hoeveel tijd besteed je aan je werk, aan reistijd, aan douchen, slapen, eten. Aan sport en ontspanning, aan dingen die je echt leuk vind, en hoeveel aan dingen die moeten.

Het is nodig om deze tijd in kaart te brengen omdat het maar zo kan zijn dat je feitelijk tijd tekort komt. Dat betekent dat je een probleem hebt. Door de tijd in kaart te brengen wordt zichtbaar waar je tijd tekort komt en waar je de oplossing moet zoeken.

Daarnaast is het nodig om te zorgen voor een goede energiebalans. Als je alleen maar tijd besteedt aan dingen die energie kosten, en geen tijd aan zaken die je energie opleveren, loop je leeg. Je wordt moe, je raakt uitgeput en voor je het weet loop je tegen een burn-out aan.

Dit onderdeel bestaat uit 3 delen:

1. Tijdsbestedingslijst
2. Cirkel van tijdsbesteding
3. Energiebalans

1. Tijdsbestedingslijst

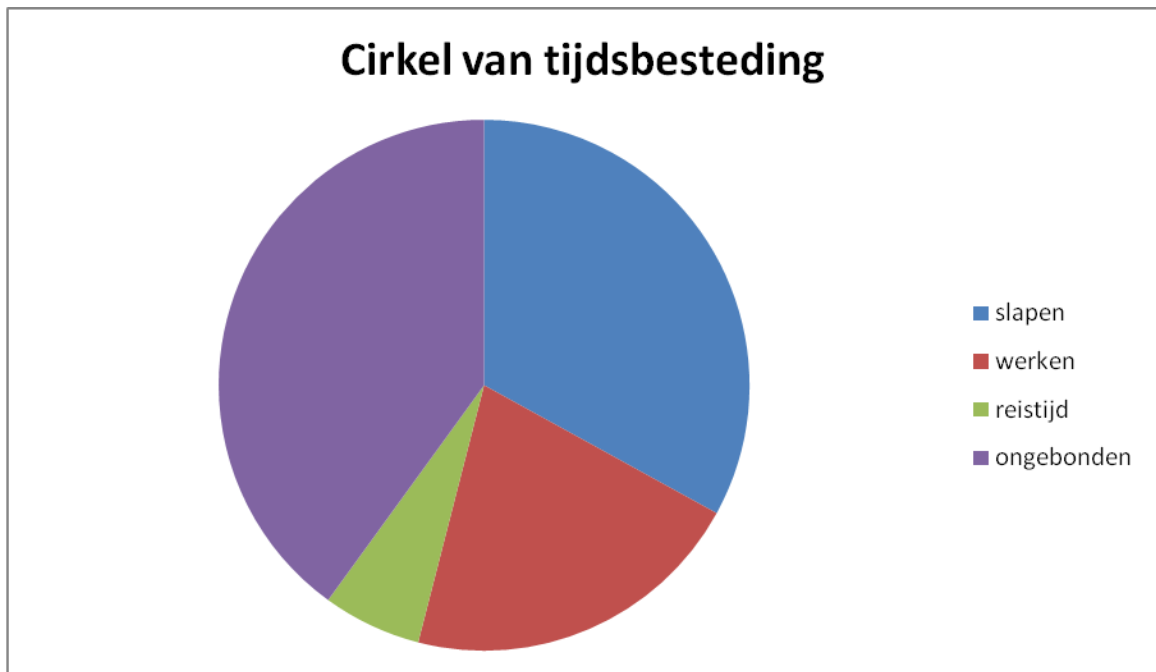
Je begint met het maken van een tijdsbestingslijst waarin je een opsomming maakt van waar in de week je tijd in gaat zitten. Jullie maken allebei zo'n lijst. Verdeel je tijd over de volgende hoofdgebieden:

- Slapen
- Werken
- Reistijd
- Persoonlijke verzorging en huishouden
- Gezin en of familie
- Verenigingswerk en vrienden
- Hobby's, sport
- Ander belangrijk gebied

2. Cirkel van tijdsbesteding

Maak je een cirkel van tijdsbesteding. Maak allebei een cirkel.

Vul aan de hand van de lijst die je gemaakt hebt, je cirkel in. Om je een voorbeeld te geven:



Een week telt 168 uur. Dat 100%

Slaperen : 8 uur per dag x 7 dagen is 56 uur is 33%

Werken: 36 uur is 21 %

Reistijd: 2x1 uur, 5 dagen in de week=10 uur = 6 %

Dat is je gebonden tijd. Hoe verdeel je de rest van de tijd, 40%????

Wat valt je dan op?

Zit er verschil tussen jullie cirkels?

Wat zou je anders willen?

3. Energiebalans.

Om je goed te voelen, en vooral om je goed te blijven is het belangrijk dat je energiebalans in evenwicht is. Als je alleen maar energie geeft, als alles je alleen maar energie kost, hou je het niet vol. Dan raak je uitgeput. Dan is ook het leven niet leuk meer.

Iedereen kent wel het verschijnsel dat je bijvoorbeeld lichamelijk wel moe bent, bijvoorbeeld na een lange wandeling of een zeiltocht, maar dat je je toch fit en energiek voelt.

En andersom, dat je eigenlijk geen lichamelijke inspanning hebt geleverd maar je toch moe en uitgeput voelt.

Het gaat dus niet zozeer om lichamelijke energie maar om geestelijke energie. Van een prestigieus project op je werk kun je enorm veel energie krijgen, of van een avondje stappen met vriendinnen. Maar een avondje met een zeurende collega kan je enorm uitputten.

Je energiebalans moet op zijn minst in evenwicht zijn. Het mooiste zou natuurlijk zijn dat je meer dingen die je energie opleveren doet, dan dingen die je energie kosten.

Wat je energie kost en wat je energie oplevert is voor iedereen heel persoonlijk. Veel zaken zijn ook energie-neutraal.

Bij het maken van energiebalans gaat het om zaken die opvallend veel energie opleveren of kosten: de energieleveranciers en de energieslurpers.

Links zet je de energieleveranciers, rechts de energieslurpers. Je geeft met cijfers aan hoeveel ze in verhouding leveren, 10 is maximaal, 1 is minimaal

Jullie maken allebei zo'n balans.

Om je een voorbeeld te geven, dit is de energiebalans van Agnes, moeder van 3 kinderen, manager bij Unilever, 4 daagse werkweek:

Energieleveranciers		Energieslurpers	
Sport	7	Huiswerk maken met kids	3
Boek lezen	3	De was doen	1
Sex	3	Familiebezoek	5
Koken	5	Filerijden	5
Met vriendinnen	7	Opruimen	2
Werken	2	Tuinonderhoud	7
		Mijn baas	9
		Ruzie met mijn man	9
Totaal	27		41

Je snapt dat Agnes een probleem heeft. Dat probleem werd nog duidelijker toen we deze Energiebalans legden naast haar Cirkel van tijdsbesteding. Uit haar cirkel van tijdsbesteding bleek dat ze eigenlijk geen tijd had voor sport, boek lezen en stappen met vriendinnen, juist die zaken waar ze energie van krijgt. Kortom, Agnes moet echt iets veranderen in haar leven want op deze manier stevent ze op een burn-out af in plaats van dat ze haar ambities waar maakt.

Vaak is het zo dat ook je partner een probleem heeft met zijn energiebalans. Dat was ook zo in het geval van Agnes. Ook haar partner had een groot aantal energieslurpers. Dat is alleen maar mooi als dat het geval is. Dan is ook je partner bereid tot veranderen.

Het is de bedoeling dat jullie allebei zo'n energiebalans maken.

Is er een balans of moet er wat veranderen? Wat zou je kunnen veranderen?

Hoofdstuk 3. Taakverdeling

In dit hoofdstuk gaat het om het maken van een eerlijke taakverdeling.

In de vorige hoofdstukken heb je gekeken naar je ambities, je wensen, je prioriteiten, hoe je tijdsverdeling en nu uit ziet, en hoe je dat anders zou willen. Waar krijg je energie van, en wat kost je energie. Wat zou je willen veranderen?

Natuurlijk kun je wat veranderen in het aantal uren dat je werkt of reist.

Maar het gaat natuurlijk ook vooral om de invulling van de ongebonden uren. Veel tijd uit die ongebonden uren gaat naar dingen die moeten, en waar je eigenlijk helemaal geen zin in hebt of energie van krijgt. Een stel met kinderen heeft een heleboel taken die moeten.

We noemen dat de 7 M'en:

- Maatje
- Minnares
- Moeder
- Manager bedrijf
- Manager kinderen
- Manager huishouden
- Manager sociale contacten

Die taken moeten allemaal gedaan worden, dat kost tijd. En iemand moet de regie hebben over die taken, moet eindverantwoordelijk zijn. Dat kost ook tijd, maar ook energie en 'ruimte in je hoofd'.

Waar het om gaat is dat jullie samen een taakverdeling maken waar jullie allebei happy mee zijn. Een taakverdeling die rekening houdt met jullie beider ambities, wensen, energiebalans etc.

Sommige van die taken vind je leuk om te doen, bijvoorbeeld koken. Daar krijg je energie van. Dan kun jij dat op je nemen om te doen. Maar als je een hekel hebt aan koken, als je het iedere dag een vreselijke opgave vindt, en je partner vindt dat ook, dan is dat iets om uit te besteden.

Het belangrijkste onderdeel van taakverdeling is de regie over een bepaalde taak. De regie wil zeggen wie bepaald wat er wanneer moet gebeuren en zorgt ervoor dat het gebeurt. Degene die de regie heeft over een bepaalde taak is dus eindverantwoordelijke, de andere gezinsleden hoeven hier dus niet aan te denken. Om ervoor te zorgen dat degene die de regie neemt over een bepaalde taak het uitvoert zodat iedereen er happy mee is, is het belangrijk dat de overige gezinsleden hier wel invloed op kunnen uitoefenen. Die invloed kunnen zij uitoefenen door van te voren hun randvoorwaarden of minimumeisen kenbaar te maken. Bijvoorbeeld bij eten koken: het moet gezond zijn, geen spruitjes en iedere avond tussen 18.00 en 19.00u moet het klaar zijn.

Neem niet voor alles de regie, laat ook je partner de regie nemen over bepaalde stukken. Grootste valkuil voor vrouwen is om de regie toch zelf te willen houden. Op je werk delegeer je ook, geef je ook zaken uit handen. Doe dat met betrekking tot je gezin ook. Met het zelf in handen houden van de totale regie diskwalificeer je je partner. In een gelijkwaardige relatie hebben beide partners de regie.

Belangrijk is ook om na verloop van tijd (Oudjaar is daar een mooie gelegenheid voor) te evalueren. Doet iedereen nog wat afgesproken is, kloppen de randvoorwaarden wel en is iedereen er happy mee?

Dit Keukentafelplan gaat stapsgewijs door alle taken van een huishouding. Als leidraad wordt hier de 7-M'en genomen, alle taken die partners in het gezin hebben:

Soms kan een onderwerp bij 2 verschillende hoofdstukken staan. We hebben gekozen voor de meest gangbare plaats. Zo kun je veel van de zaken die onder Manager kinderen zitten ook bij Moeder/vader zetten. Echter, de vele vrouwen die wij gevraagd hebben maken wel een onderscheid tussen de moederrol en de managerrol. De managerrol is over het algemeen wat makkelijker uitbestedbaar.

Manager bedrijf is misschien een onderwerp wat hier niet in het rijtje thuis hoort. We hebben er voor gekozen om het toch op te nemen, het geeft namelijk wel een goed beeld van hoe de taken die daarmee samenhangen hun invloed kunnen hebben op het beschikbaar zijn voor andere taken.

Bij ieder onderdeel is ruimte om aan te geven die de regie heeft, wie welke taken daadwerkelijk doet en wat eventueel randvoorwaarden zijn.

Praktisch

De meest praktische manier van werken is om het als volgt te doen. Print voor beide partners een lijst uit.

Neem allebei de lijst en geef van alle onderdelen aan wie het nu doet en hoeveel tijd dat ongeveer kost.

2. Vergelijk de lijsten van elkaar en bespreek de verschilpunten.

3. En wat is jullie conclusie. Moet er wat veranderen. Zo nee, dan ben je klaar. Zo ja, ga dan verder met 4.

4. Neem allebei een andere kleur pen en geef eerst op de lijst aan wat je leuk vindt om te doen, waar je energie van krijgt. Zet er een **E** voor. Hoeveel uren kost dat per week? Dat doen jullie ook allebei los van elkaar.

5. Vervolgens geef je aan wat je echt zelf wilt doen, wat je niemand anders toevertrouwd en waarom niet. Zet er een **Z** voor. Hoeveel uren kost dat per week?

6. Dan blijven er nog een heleboel taken over. Geef aan welke jij energieneutraal vindt en zet er de tijdsschatting bij in uren per week.

7. Kijk hoe je uitkomt met je uren.

8. Leg jullie lijsten naast elkaar. Hoe ziet het er dan uit? Zit er veel overlap in? Ga de discussie met elkaar aan. Wie doet wat.

9. Welke taken blijven over? Wat ga je uitbesteden? Wie heeft dan de regie?

De 7 M'en

1 Maatje

Maatje ben je voor je partner. Wanneer ben je elkaars maatje? Wat moet je er voor doen om elkaars maatje te zijn? In ieder geval is belangrijk dat je aandacht hebt voor elkaar, dat je tijd maakt om samen door te brengen en ervaringen en zorgen te delen. En dat kost tijd. Daar moet je tijd voor maken.

Hoe ziet dat er bij jullie uit? Is dat op zaterdag met een krantje koffie drinken? Of s'avonds nog even de dag doornemen?

Taak	Regie	Uitvoering	Randvoorw.	uren
Aanwezig zijn, er zijn voor elkaar <ul style="list-style-type: none"> ❖ kopje koffie drinken ❖ borreltje drinken etc. 				
Uitjes plannen				
Samen dingen doen <ul style="list-style-type: none"> ❖ winkelen ❖ sporten ❖ weekendje weg 				
Elkaars ervaringen/zorgen/etc bespreken				

2 Minnaar/Minnares

Minnaar/minnares van elkaar zijn is meer dan maatje zijn. Dat is lichamelijk met elkaar intiem zijn. Hoe is dat bij jullie? Zijn jullie behoeftes daarin gelijk? Voor de een is voetje vrijen al genoeg, de ander wil misschien minstens 3x per week de hele avond vrijen. Hoe belangrijk is dat voor jullie?

Bij dit onderwerp hoort ook dat je je best doet om ook seksueel aantrekkelijk te blijven voor je partner. Dus dat kan bijvoorbeeld betekenen dat je op je lijn let, of dat je leuke lingerie koopt, of geen lekker joggingpak aantrekt maar ook eens een keer iets leuks, spannends.

En dat je er voor zorgt dat het gezellig is in huis.

En wanneer ben je een goede minnaar/minnares? Wie neemt het initiatief? Gebruiken jullie speeltjes? Hoe houd je het spannend?

Belangrijk is om je realiseren dat minnaars zijn tijd kost. Dat wil je goede minnaars zijn dan moet je daar tijd in investeren.

Taak	Regie	Uitvoering	Randvoorw.	uren
Tijd maken om intiem met elkaar te zijn				
Sex				
Sfeer maken				
Er leuk uit zien				
Persoonlijke verzorging				

3 Moeder/vader

Hoe zie je je rol als vader/moeder? Ben je er alleen voor de opvoeding, of juist niet maar alleen om leuke dingen met elkaar te doen? Hoe wil je dat je kinderen zich jou herinneren later? De moeder die zo heerlijk kon koken, de moeder die er altijd met het kopje thee zat te wachten, de vader die op zondag het vlees snijdt? De actieve moeder, de fanatieke langs-de-lijn-vader?

Wat vind jij belangrijk? Wat gun je jezelf als vader/moeder? En wat voor een vader/moeder gun je je kinderen?

Taak	Regie	Uitvoering	Randvoorw.	Uren
Opvoeden -wie bepaalt de regels -wie handhaaft de regels -wie communiceert de regels met andere opvoeders (oppas, opa & oma, kinderdagverblijf)				
Gezellige uitjes doen met de kinderen				
Kinderen naar bad en bed brengen				
Kadootjes kopen als ze jarig zijn/Sinterklaas/Kerst				
Eten met het gezin				
Kijken naar hun sport/luisteren naar hun muziek etc.				
Er zijn voor de kinderen, tijd vrijmaken				
Oppassen, op de kinderen letten				

4 Manager bedrijf

Hoe belangrijk is je werk voor je? Hoeveel tijd kost dat en hoeveel levert het op in voldoening en aan gezinsinkomen?

Taak	Regie	Uitvoering	Randvoorw.	Uren
Geld verdienen				
Thuiswerken/leeswerk				
Overwerken				
Veel weg zijn/buitenland				
Werkkleding e.d. kopen				
Vakbekwaamheid bijhouden				
Reistijd				
Werktijd				

5 Manager kinderen

Naast ouder ben je ook manager van je kinderen. Kinderen hebben ook hun agenda, ook hun verplichtingen en zorg nodig. De zaken die op deze lijst staan zijn de taken waarvan het merendeel van de ouders aangeeft dat het uitbesteed kan worden. Dat wil niet zeggen dat jullie het ook uit moeten besteden. Het is maar wat je wilt.

Maar wie doet wat? Wie vindt wat leuk om te doen? En wie heeft de regie?

Taak	Regie	Uitvoering	Randvoorw.	Uren
SCHOOL				
Brengen en halen van/naar school, KDV/oppas				
Huiswerk begeleiden -dagelijks huiswerk -werkstukken/ spreekbeurten				
Contact onderhouden met school				
Contact onderhouden met kinderdagverblijf e.d.				
Klaarmaken overblijf-trommeltje e.d.				
Verzorgen gymspullen, zwemspullen				
Bibliotheek bezoek en andere uitjes				
UITERLIJKE VERZORGING				
Kapper				
Verzorging schoenen (kopen, poetsen, reparatie)				
Doorpassen van kleding bij wisselen van seizoen en opstellen boodschappenlijst				
Kleding kopen				

GEZONDHEID				
Bezoek tandarts en orthodontist				
Bezoek dokter				
Bezoek andere artsen, bv oogarts				
SPORT/CLUBS				
Verzorging sportkleding, schoenen en attributen				
Contact onderhouden met sportclub/trainers/coaches				
Contact onderhouden met muziekschool, kerk, padvinderij e.d.				
Actieve rol spelen in de vereniging(en) waar de kinderen lid zijn				
Rijden naar de sportclub/muziek/kerk/padvinderij etc.				
SOCIALE ACTIVITEITEN				
Organiseren kinderpartijtjes				
Regelen van speel- en logeerafspraken				
OVERIG				
Contacten onderhouden met oppassen				
Inrichting kinderkamer				
Opruimen kamer en kasten				
Verzorging van eigen vervoersmiddelen van kinderen (buggy, fiets, scooter)				

6 Manager huishouden

Naast kinderen te managen is er ook nog een huishouden te bestieren.

Ook hier gaan de nodige uurtjes in zitten. En de een vindt koken leuk, en de ander klusjes doen, of de financiën.

Taak	Regie	Uitvoering	Randvoorw.	Uren
Schoonmaken				
Koken <ul style="list-style-type: none"> ❖ tafel dekken ❖ afruimen 				
Boodschappen doen <ul style="list-style-type: none"> - boodschappenlijst maken ❖ levensmiddelen ❖ schoonmaakartikelen ❖ toiletartikelen 				
Opruimen <ul style="list-style-type: none"> ❖ gemeenschappelijke ruimtes ❖ kinderkamers ❖ slaapkamer 				
Oud papier wegbrengen				
Flessen wegbrengen				
Klusjes/repatries aan huis en tuin				
Wassen				
Vouwen en strijken en opruimen van de was				
Reparatie/ chem. reinigen kleding				
Schoenmaker				
Foto's inplakken/organiseren				

<p>Huis gezellig maken (bloemen, kaarsen etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ kerstboom halen en opzetten ❖ paasversiering e.d. ❖ slingers ophangen bij verjaardagen en weer opruimen 				
<p>Financiën regelen</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ verzekeringen ❖ bankzaken ❖ betalingen ❖ contracten ❖ abonnementen 				
<p>Verzorging huisdieren</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ eten geven ❖ uitlaten ❖ hok/kom schoonmaken ❖ doktersbezoek ❖ eten e.d. kopen 				

7 Manager Sociale agenda

Ook dit is er een die tijd kost, vaak heel ongemerkt. Maar wie belt oude vrienden voor een afspraak, schoonmoeder, of de ouders van een vriendje van de kinderen? Wie plant de vakantie? Wie belt het jarige neefje?

Ook dit zijn taken waar je niet onderuit kunt, maar waar ondertussen wel veel tijd in gaat zitten. Je zit zo een uur aan de telefoon. Wees je daarvan bewust en maak afspraken.

Taak	Regie	Uitvoering	Randvoorw.	Uren
Onderhouden van sociale contacten tbv de kinderen				
Onderhouden van familiecontacten				
Onderhouden van vriendschappen				
Onderhouden van burens-contacten/ kerk				
Mantelzorg verlenen, bijvoorbeeld aan ouders/burens/vrienden				
Uitjes plannen				
Vakanties plannen en regelen				

Uiteraard kunnen er zaken zijn die je niet in deze lijst terugvindt. Er is ruimte om dat toe te voegen. Wij zouden het ook bijzonder op prijs stellen als je dat ook aan ons wilt laten weten, dan kunnen we onze lijst nog completer maken! Je kunt je opmerkingen mailen aan SheConsult, info@sheconsult.nl.

Hoofdstuk 4 Evaluatie

Jullie hebben nu samen een Keukentafelplan gemaakt. In dat plan staan de afspraken die jullie met elkaar hebben gemaakt. Sla het plan ergens op waar je het weer kunt terugvinden want het is de bedoeling dat je ieder jaar een moment plant om met elkaar te gaan zitten om te bespreken of het plan nog past. Wat ging er goed, wat ging niet goed. Hoe moet het anders? Leg dat dan ook weer vast.

Handig is om er vast moment voor te kiezen. Bijvoorbeeld kerst of jullie trouwdag.

Het is nu ook tijd om ook even terug te kijken naar wat je moeilijk vond om te bespreken en wat niet? Wat ben je van jezelf tegengekomen? En van je partner? Wat was er leuk?

Tot slot

Het is belangrijk om thuis de boel op orde te hebben. Wanneer je doorlopend ruzie hebt met je partner over wie doet wat, heeft dat een weerslag op je werk en op je geluk. Of als je denkt 'ik doe het zelf wel, dat gaat sneller en voorkomt een hoop gezeur', dan ben je ook niet goed bezig. Ga het gesprek met je partner niet uit de weg. Voorkom beschuldigingen over en weer maar praat over wat maakt dat de afspraken niet nagekomen zijn? Ga terug naar wensen, dromen, ambities en praat vanuit daaruit naar wat er mogelijk is en wat jullie kunnen veranderen.

Uiteindelijk willen we allemaal een leuk leven.

Dat is wat ik jou en je partner wens. Een leuk leven. Ga ervoor!

Bijlage 1

Waardendiagram



Stap 1. De gewenste situatie

In de cirkel sta je in het midden, omringd door belangrijke items. Een 3tal is er blanco, die kun je zelf invullen. Geef per item met een A in een vakje aan hoe belangrijk dat voor jou is. 1 is maximaal belangrijk, 7 is niet zo belangrijk.

Stap 2. De huidige situatie

Nu doe je hetzelfde voor hoe het nu daadwerkelijk is, met de letter B. Bijvoorbeeld werkinhoud is voor jou maximaal belangrijk (A=1) maar je hebt saai, oninteressant werk (B=7).

Stap 3. Stel vast waar A en B van elkaar verschillen

Stap 4. Wat is je voornemen? Wat zou je kunnen doen om dit te veranderen?

Vragen:

- Wie wil je zijn over 5 of 10 jaar?

Wat wil je bereikt hebben?

Waar sta je voor?

- Wat wil je dat mensen over je zeggen?

Wat wil je dat je kinderen over je zeggen?

En je partner?

- Waar heb je nu echt lol in, wat doe je nu echt heel graag?

Waar krijg je energie van? Inspiratie?

Wat zou je nu echt graag willen leren of doen?

- En wat is iets dat je echt perse wilt doen. Wat je echt perse zelf wilt doen? Wat ga je echt niet uit handen geven.

Bijlage 2

A. Tijdsbestedingslijst

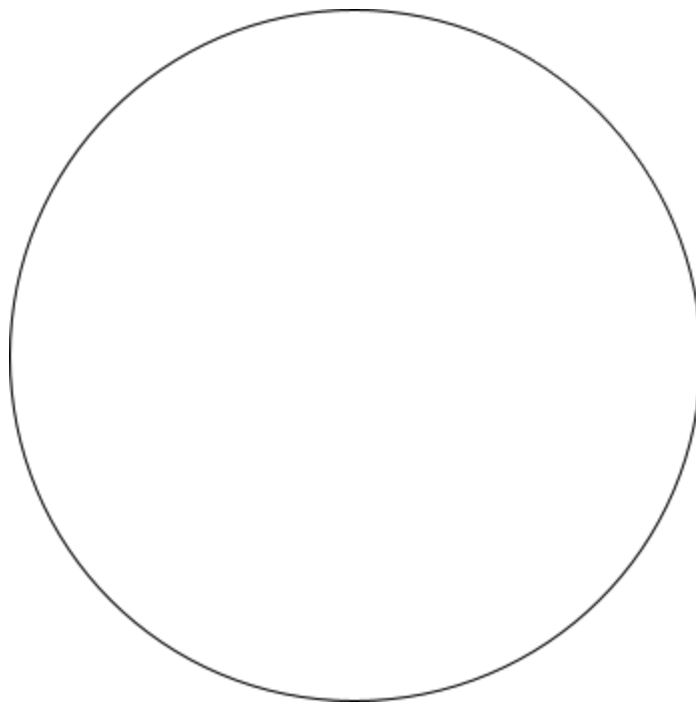
Schrijf achter ieder item hoeveel tijd per week je hier ongeveer aan besteedt:

- Slapen
- Werken
- Reistijd
- Persoonlijke verzorging en huishouden
- Gezin en of familie
- Verenigingswerk en vrienden
- Hobby's, sport
- Ander belangrijk gebied

B. Cirkel van tijdsbesteding

Een week telt 168 uur. Dat 100%

Vul nu de cirkel. Bijvoorbeeld: Slapen : 8 uur per dag x 7 dagen is 56 uur is 33%



C. Energiebalans

Schrijf op wat jouw energieleveranciers zijn en je energieslurpers. Je geeft met cijfers aan hoeveel ze in verhouding leveren, 10 is maximaal, 1 is minimaal. Tel de totale op.

Energieleveranciers

Energieslurpers

Manager bedrijf

Taak	Regie	Uitvoering	Randvoorw.	Uren
Geld verdienen				
Thuiswerken/leeswerk				
Overwerken				
Veel weg zijn/buitenland				
Werkkleding e.d. kopen				
Vakbekwaamheid bijhouden				
Reistijd				
Werktijd				

Manager kinderen

Taak	Regie	Uitvoering	Randvoorw.	Uren
SCHOOL				
Brengen en halen van/naar school, KDV/oppas				
Huiswerk begeleiden -dagelijks huiswerk -werkstukken/ spreekbeurten				
Contact onderhouden met school				
Contact onderhouden met kinderdagverblijf e.d.				
Klaarmaken overblijf-trommeltje e.d.				
Verzorgen gymspullen, zwemspullen				
Bibliotheek bezoek				
UITERLIJKE VERZORGING				
Kapper				
Verzorging schoenen (kopen, poetsen, reparatie)				
Doorpassen van kleding bij wisselen van seizoen en opstellen boodschappenlijst				
Kleding kopen				
GEZONDHEID				
Bezoek tandarts en orthodontist				
Bezoek dokter				

Bezoek andere artsen, bv oogarts				
SPORT/CLUBS				
Verzorging sportkleding, schoenen en attributen				
Contact onderhouden met sportclub/trainers/coaches				
Contact onderhouden met muziekschool, kerk, padvinderij e.d.				
Actieve rol spelen in de vereniging(en) waar de kinderen lid zijn				
Rijden naar de sportclub/muziek/kerk/ padvinderij etc.				
SOCIALE ACTIVITEITEN				
Organiseren kinderpartijtjes				
Regelen van speel- en logeerafspraken				
OVERIG				
Contacten onderhouden met oppassen				
Inrichting kinderkamer				
Opruimen kamer en kasten				
Verzorging van eigen vervoersmiddelen van kinderen (buggy, fiets, scooter)				

Manager huishouden

Taak	Regie	Uitvoering	Randvoorw.	Uren
Schoonmaken				
Koken <ul style="list-style-type: none"> ❖ tafel dekken ❖ afruimen 				
Boodschappen doen <ul style="list-style-type: none"> - boodschappenlijst maken ❖ levensmiddelen ❖ schoonmaakartikelen ❖ toiletartikelen 				
Opruimen <ul style="list-style-type: none"> ❖ gemeenschappelijke ruimtes ❖ kinderkamers ❖ slaapkamer 				
Oud papier wegbrengen				
Flessen wegbrengen				
Klusjes/reparaties aan huis en tuin				
Wassen				
Vouwen en strijken en opruimen van de was				
Reparatie/ chem. reinigen kleding				
Schoenmaker				
Foto's inplakken/organiseren				
Huis gezellig maken (bloemen, kaarsen etc.) <ul style="list-style-type: none"> ❖ kerstboom halen en opzetten ❖ paasversiering e.d. ❖ slingers ophangen bij verjaardagen 				

en weer opruimen				
Financiën regelen <ul style="list-style-type: none"> ❖ verzekeringen ❖ bankzaken ❖ betalingen ❖ contracten ❖ abonnementen 				
Verzorging huisdieren <ul style="list-style-type: none"> ❖ eten geven ❖ uitlaten ❖ hok/kom schoonmaken ❖ doktersbezoek ❖ eten e.d. kopen 				

