

"We houden niet van lijstjes en schema's..."

Marleen van Merriënboer

Caroline (39) en Marc Lodewijks (40) zijn binnenkort 12,5 jaar getrouwd. Dit jubileum wordt uitbundig gevierd in de schuur van het ouderlijk huis van Marc. "Als er iets te vieren valt, doen we dat ook uitgebreid."

Ze hebben twee kinderen, Isa (4) en Raf (3). Isa zit in groep 1 en is op vrijdagmiddag vrij. Raf gaat twee ochtenden per week naar de peuterschool.

Hij fulltimer, zij parttimer

In hun 'kinderloze tijdperk' werkten beiden fulltime. Caroline als finance manager bij een ingenieursbureau en Marc als accountmanager bij een bedrijf in verpakkingen. Na de komst van de kinderen, is Marc fulltime blijven werken en is Caroline 28 uur aan de slag gegaan; drie dagen op kantoor en één avond thuis. Caroline: "Ik ben minder gaan werken omdat mijn baan dit toelaat. Ik kan gemakkelijk schuiven met mijn uren. Voor Marc is dit niet handig. Hij verblijft namelijk regelmatig in het buitenland, waardoor het voor hem moeilijker is om parttime te werken."

Taakverdeling

De taken zijn niet schriftelijk vastgelegd. "We houden niet van lijstjes en schema's. De taakverdeling is spontaan ontstaan en hangt af van onze werkzaamheden op dat moment. Ik ben meestal eerder thuis en het is dan praktischer dat ik kook." Caroline vervolgt: "Als Marc thuis is, doet hij de kinderen in bad en brengen we ze samen naar bed, meestal vóór 20.00 uur." 's Avonds legt Caroline alle kleding voor de volgende dag klaar en 's morgens smeert ze de boterhammen en pakt de schooltassen in.

Oppasoma's

De oma's fungeren als oppas. Ieder heeft een vaste oppasdag. Caroline is blij met de oma's: "Oma komt 's mor-

gens naar ons huis, waarna ik naar kantoor vertrek. Marc is dan al naar zijn werk of verblijft in het buitenland. Oma helpt de kinderen met aankleden en brengt ze naar school." Eén middag in de week gaat Isa na school naar tante Lydia, die in hetzelfde dorp woont. "De kinderen varen wel bij deze opvang. Wij zijn er heel blij mee en de oma's en tante Lydia zo mogelijk nog meer." Van wie Caroline ook heel blij wordt, is de huishoudelijke hulp die een halve dag per week langskomt om het huis een beurt te geven. "Een schoon huis, geeft een opgeruimd gevoel."

Sporten, repeteren, werken, ouderavonden bezoeken...

Marc en Caroline zijn fervente sporters: zij tennist op zondagmorgen en hij voetbalt 's middags. "Als het mooi weer is, moedigen we papa aan op het voetbalveld." Op dinsdagavond gaat Marc naar de repetitie van de harmonie. "Dat is dan ook mijn werkavond thuis. We proberen samen naar de ouderavonden te gaan. In zo'n geval kunnen we altijd een beroep doen op onze vaste oppas, een meisje uit de buurt."



Tips van KVO-vrouwen

Luister goed naar je eigen lichaam en gevoel en zorg dat je op tijd je grens aangeeft. Je kunt de hulp van een ander inroepen of een taak uitstellen.

Zorg dat je als vrouw altijd je eigen inkomen verwerft. Bij echtscheiding, ziekte of overlijden van de partner is er bij veel vrouwen sprake van een groot inkomensverlies.

Zet de kwaliteiten van beide partners optimaal in bij de taakverdeling.

Maak keuzes!

Doe veel dingen samen. Zo worden huishoudelijke taken toch nog enigszins leuk.

"Ik laat me niet gek maken"

Netty Hubbers-van Riet

Wendy (34) is elf jaar getrouwd met Anthony. Samen hebben ze twee zoons: Marco van 8 en Stefan van 6 jaar. Wendy staat stevig met beide benen op de grond. Haar eerste opmerking op de vraag 'Hoe combineer je dat, een druk huishouden met een baan?' is: "Ik ben nuchter en neem het zoals het komt."

Wendy en Anthony beoefenden allebei een fulltime job. Toen ze besloten kinderen te krijgen, is Wendy 24 uur gaan werken en switchte zij haar beroep van kraamverzorgster naar medewerkster in een verzorgingshuis. Voor het stel stond als een paal boven water: het kind komt op de eerste plaats.

'Werken geeft mij lucht'

De oudste bleek bij de geboorte ernstig ziek. Er volgde een ziekenhuisopname van vijf weken. "Gelukkig is hij er goed doorheen gekomen en nu weer kerngezond, maar die 'roze wolk' is dan wel even weg." Wendy is blijven werken, dat wilde ze ook graag. "Werken geeft mij lucht. Geen muren, maar mijn wereld verbreden. Dat is belangrijk voor mij." In de weekenden nam Anthony de zorgtaken over en had ze een geweldige buurvrouw die wilde oppassen. Dat liep op een heel natuurlijke manier, ook toen de tweede kwam.

Buurtzorg

Na een verhuizing was ze de buurvrouw kwijt en kinderopvang was erg duur. "Om overdag thuis te kunnen zijn, ben ik avonden en weekenden gaan werken. Hierdoor kon ik zelf de kinderen naar school brengen en heb ik ze zien opgroeien. Nu de kinderen groter zijn, werk ik onder schooltijd en één avond in de week en om het weekend bij de thuiszorg. Het is een nieuw concept genaamd Buurtzorg, vergelijkbaar met de wijkverpleegster van

vroeger, zodat mensen niet acht verschillende gezichten per dag zien. We zijn nog druk bezig om het allemaal goed op te zetten."

Kinderen op nummer 1

Wendy: "Mijn man pakt alle taken thuis net zo makkelijk op als ik. De kinderen zijn niet anders gewend dan dat hij ze naar bed brengt. Ik laat me niet gek maken: we moeten nú zwemmen of naar de judo, dan stofzuig ik maar niet. Ik hou niet van schema's en agenda's en zeker niet voor huishoudelijke zaken! Heb ik geen zin, dan doe ik het niet. Ouderavonden vind ik wel belangrijk. Ik zorg altijd dat ik daarbij aanwezig kan zijn. De kinderen staan écht op nummer 1. Ik vind niets lastig eigenlijk... Nou ja, ik kan ook genieten van een half uur rust en stilte. De dinsdagavond is mijn avond. Dan ga ik bowlen en kan ik er weer even tegenaan!"



Spreek wensen uit vanuit je eigen gevoel en gebruik daarbij de ik-vorm. 'Ik zou het prettig vinden als jij vandaag het avondeten verzorgt, zodat ik die spoedklus rustig kan afronden.'

Plan ruimte in voor ontspanning. Organiseer af en toe echt iets voor jezelf, met of zonder partner (dagje beautyfarm, weekendje weg, kookcursus).

Kook aardappelen voor meerdere dagen, zodat je snel gebakken aardappelen of puree kunt maken.

Gewoon doen, doorzetten. De oplossing komt dan vanzelf.

Kijk ook of je bepaalde taken kunt uitbesteden aan een betaalde kracht, zodat je je meer op je eigen kwaliteiten kunt richten.

Hoe creëer je de ideale balans tussen werk en zorg?

Laat je inspireren door handige websites boordevol tips & tricks

www.lofmagazine.nl

Online platform voor verhalen, vraagbaak voor knelpunten en adviseur met praktische informatie en handige tips voor werkende moeders.

www.vrouwvanboer.nl

Ervaringsverhalen over de verdeling tussen werk op een agrarisch bedrijf en de zorg voor het gezin.

www.fnvvrouwenbond.nl

Informatie over werk en inkomen. Onder andere handige tips over 'hoe onderhandel ik met mijn werkgever?'

www.carrieretijger.nl

Wil je iets anders in je (betaalde) werk? Kijk hier voor tips, opleidingen en mogelijkheden.

www.telewerkforum.nl

Informatie en tips voor de 'nieuwe werkers' om op een flexibele manier een balans te vinden tussen werk en privé.

www.nederlandsevrouwenraad.nl

Landelijk initiator van het project 'Samen uit, samen thuis'. Informatie over activiteiten en tips & tricks.



Dit katern is geschreven door de KVO, in het kader van het project 'Samen uit, samen thuis' van de Nederlandse Vrouwenraad, en gesubsidieerd door de Stichting Instituut Gak en het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

KORTINGSBON

Heerlijke High Tea bij Hook aan de Haven, kindvriendelijk piratenrestaurant

Geniet van sandwiches, scones, donuts, petit fourtjes, brownies, cocoscake en een chocoladefontein in de driemaster van Captain Hook. Onbeperkt koffie, thee en warme chocolademelk. Normaal € 18,50 per persoon. Speciaal voor KVO-leden: tegen inlevering van deze bon 20% korting + ontvangst met een glas Prosecco. Geldig van 1 december 2011 t/m 29 februari 2012, van dinsdag t/m zaterdag.

Haven 14 Breda
076 - 51 51 222

info@hookaandehaven.nl
www.hookaandehaven.nl

KORTINGSBON

Vier&Versier Kalender 2012 met 15% korting

Een maandplanner met feestelijke extra's. Naast helder overzicht per maand heeft de Vier&Versier Kalender elke maand een knipvel met vrolijk knutselmateriaal en hij staat vol leuke weetjes over de feestdagen. Te bestellen via www.gezinnig.nl met de actiecode KVO15. Kosten € 16,95. Actieperiode: van 1 december 2011 t/m 29 februari 2012.



De winnende tip is van Judith Strijbosch-Janssen uit Vliederen. Zij is de winnares van de Vier&Versier Kalender 2012. Proficiat!

In het weekend kijken we vaak al wat er op het programma staat voor de week erop. We verdelen de taken en dat geeft veel rust. Vaak doen we ook veel dingen samen. Zo is boodschappen of het huishouden doen toch nog enigszins 'leuk'.

Kook voor twee dagen. Als je beiden moet werken, hoef je alleen nog maar het eten op te warmen. Dat scheelt een hoop stress.

Het belangrijkste is om ook 'nee' te mogen en durven zeggen.

Regel af en toe snel iets te eten: ga bijvoorbeeld lekker frietjes halen. Eet samen als gezin, in alle rust en zonder kookstress!

Leg 's avonds alles klaar voor de volgende dag, zoals kleding, tassen en ontbijt.