

HET HANDBOEK VOOR DE SPITSUURVROUW

SARA VAN WESENBEECK

HET HANDBOEK VOOR DE

SPITSUUR



VROUW

 | LANNOO

*Voor S. en M.
Durf er iets moois van te maken!*

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving Studio Lannoo
© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014
en Sara Van Wesenbeeck
Auteursfoto © Ellen Goegebuer

ISBN 978 94 014 1540 8
NUR 770
D/2014/45/556

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

	Inleiding: Ik heb het... druk	6
1	Te druk om te leven?	11
2	De kunst van het starten	27
3	De kunst van het doorgaan	55
4	De kunst van het stoppen	77
5	De ochtendspits	103
6	Spitsuur op het werk	121
7	De avondspits	165
8	Spitsuur in het weekend	193
9	Bijzondere spitsuurmomenten	219
10	Het doet maar een beetje pijn	243
	Bronnen	259
	Trefwoordenlijst	263

INLEIDING: IK HEB HET ... DRUK

Ik beken: ik sla mijn eigen 'goede raad' weleens in de wind. In de waan van de dag – met een gezin, een eigen coachingpraktijk en zoveel mensen, projecten en uitdagingen om voluit voor te gaan – zijn er van die momenten waarop ik weleens bezwijk voor de druk van deze hectische wereld. Hoewel ik beter weet, ga ik dan allerlei taken combineren, kan ik de roep van mijn mailbox niet weerstaan en zit ik tijdens het autorijden te telefoneren – wel handsfree, alsof dat mijn gedrag goedpraat. Waardevolle dingen als 'pauzeren' en 'één ding tegelijk doen' lijken dan even uit mijn woordenboek verdwenen.

Voor, achter en naast me lijkt iedereen even haastig en in dezelfde verbeten cadans mee te hollen, van de ene to do, deadline en vergadering naar de andere, van het werk naar huis, van school naar balletles, van hoofd- naar bijzaak, en weer terug. Met de verschillende rollen die je als vrouw hebt, heb je ook heel wat op je bord. En in een immer wakkere en veeleisende wereld komt er veel op je af. Geen wonder dat het in het leven van velen continu spitsuur lijkt te zijn: thuis, op je werk, en zelfs in je vrije tijd en op vakantie.

Ironisch genoeg is deze drukte ook een statussymbool geworden. Iemand die het druk heeft, móét wel succesvol zijn. Maar die drukte eist vroeg of laat haar tol, want hoe voelt het als je de hele

dag aan het multitasken bent (of wat daarvoor door moet gaan) in de hoop meer tijd te vinden, of als je geen enkele e-mail wilt missen omdat je bang bent klanten mis te lopen of door je baas op de vingers getikt te worden, of als je op je werk en thuis nooit iets helemaal af krijgt en je aan het eind van de dag uitgeteld op de bank ploft en vaststelt dat er geen tijd en ruimte meer over is voor wat er echt toe doet? Toch houd je het liefst de schijn op, want ook al heb je het superdruk, je vertelt anderen 'dat je het wel aankunt'. Dat je af en toe niet meer weet waar je staat of waar je moet beginnen, hoeft de buitenwereld niet te weten.

"HET DRUK
HEBBEN" IS EEN
STATUSSYMBOL
GEWORDEN.'

Het liefst wil je hard op de pauzeknop drukken, want dit is niet het leven waar je van droomde. Maar om het spitsuur écht het hoofd te kunnen bieden zal een stopknop of een oppoetsbeurt aan de buitenkant niet genoeg zijn. Ook de binnenkant moet vertimmerd worden en veranderen. En daarbij moet je je omgeving wakker schudden en zul je geregeld 'gegijzeld' worden door hardnekkige en vastgeroeste gewoontes bij anderen. Dat zal je doorzettingsvermogen danig op de proef stellen. Veranderen vraagt tijd, maar vooral ook *guts* en durf.

Dit boek is voor iedereen die de puzzelstukken anders durft te leggen. Dat gebeurt echter niet van vandaag op morgen. Het gaat stap voor stap en ontstaat vanuit het gevoel dat je niet langer 'meer van hetzelfde' wilt. Van daaruit ga je een stand van zaken opmaken, inzichten verwerven en actie ondernemen. Succeservaringen motiveren je vervolgens om vol te houden en met succes je nieuwe doelen te realiseren.

Dit boek gaat verder dan het oppoetsen van de buitenkant. Het wil aanzetten tot duurzame verandering. Naast inzichten, inspiratie en motivatie reik ik je 'goede gewoontes' aan. Daar kun je meteen mee aan de slag, of zodra je er klaar voor bent. Verhelderende inzichten en inspiratie vind je onder meer in mijn gesprekken met experts en in recente studies, boeken en artikelen uit binnen- en

'DIT BOEK IS VOOR
IEDEREEN DIE DE
PUZZELSTUKKEN
DURFT TE
VERSCHUIVEN EN
ZE ANDERS LEGT.'

buitenland waaruit ik citeer. Als coach motiveer ik je en aanmoediging vind je onder meer ook in de voorbeelden van mensen die het hebben voorgedaan. Met de beproefde recepten die ik je aanreik, kun je actie ondernemen. Het enige dat jij dan nog moet doen, is de vruchten plukken van je acties en ten volle genieten van de successen die je boekt.

In het eerste hoofdstuk laat ik je stilstaan en nadenken: heb je het écht te druk om te leven? Omdat het in je drukke leven niet vanzelfsprekend is om te starten en te stoppen - 95 procent van de mensen stelt weleens dingen uit en pauzeren zie je als puur tijdverlies - en om door te gaan zonder al te veel omwegen en 'energieverlies', wijd ik de drie daaropvolgende hoofdstukken aan deze bijzondere 'kunsten': starten, doorgaan en stoppen. Je legt er de basis mee voor al je acties.

Daarna belicht ik de verschillende spitsuurmomenten in je leven: van de drukke ochtendspits en de hectische overgangen van je privéleven naar je werk, tot het spitsuur op je werk, voor je vakantie en tijdens de eindejaarsperiode. Ook de spitsuurmomenten in je privéleven komen aan bod, want het is niet niks om na het krijgen van een kind weer met hetzelfde elan aan het werk te gaan. Tot slot vertel ik hoe je met je goede voornemens uit dit boek aan de slag gaat en hoe je zo succes kunt boeken in je leven en je werk. Aan het eind van elk hoofdstuk heb ik de belangrijkste inzichten, tools en acties voor je samengebracht in enkele 'lifesavers' die je in één korte hap tot je kunt nemen.

Kortom, in *Het handboek voor de spitsuurvrouw* leer je de spitsuurmomenten in je leven en werk beter te begrijpen en te managen. Stap voor stap reik ik in de praktijk geteste adviezen aan, zodat je rust en evenwicht vindt en tijd overhoudt voor de dingen die er écht toe doen. Zo word je eindelijk weer regisseur van je leven, zowel thuis als op het werk.

Ik koester de stille hoop dat dit boek bijdraagt aan een betere wereld, al besef ik dat dat misschien wat soft klinkt. De maatschappij verandert snel en wij denderen met zijn allen in sneltreinvaart voort. Toch roept een steeds sterkere onderstroom dat het anders moet. Ik hoop dat je op de volgende pagina's de inzichten, de tools, het enthousiasme én de durf vindt om nieuwe doelen te realiseren, om nieuwe goede gewoontes in je leven te verankeren die het verschil maken. Zo hoef je niet langer te zwichten voor de waan(zin) van de dag en kun je bouwen aan een gelukkig en evenwichtig leven.

Sara Van Wesenbeeck

Life & business coach



“RELAX, JE HEBT MEER TIJD
DAN JE DENKT!”

1

TE DRUK OM TE LEVEN?

Verslik je je weleens in het leven? In de wirwar van rollen, taken en to do's? In 'nog even iets hier' en 'nog even iets daar'? In altijd meer en nooit genoeg? Als spitsuurvrouw komt er heel wat op je af. Je hebt het drukdrukdruk met je baan, je huishouden, je veeleisende lieve kroost en je relaties. Tegen collega's en vriendinnen klaag je weleens dat je te weinig tijd hebt om je te bezinnen, om boeken te lezen, om op stap te gaan of niets te doen. En die leuke band van vorige week kon je echt wel missen. Geen wonder dat je je soms als een weggeschoten elastiekje voelt dat alle richtingen op gaat.

Je klaagt over drukte, verwenst die ook, maar gek genoeg vind je 'druk' helemaal niet uitzonderlijk. Iederéén heeft het immers druk – of doet alsof. 'Druk' staat goed op het naamkaartje van een busy professional. En je zegt het zo vaak, dat je op den duur zelf gaat geloven dat je goed bezig bent en een interessant leven hebt. En dus blijf je net als iedereen druk doen, niet van harte, maar je kunt het jezelf amper kwalijk nemen.

En wat heb je aan het eind van je 'drukke' dag geoogst? Teleurstelling, omdat je niets echt hebt afgewerkt? Frustratie, die je misschien net iets te veel op je partner en je kinderen hebt afge-reageerd? Nog meer 'losse eindjes'? Als je 's avonds uitgeput en fut-loos op de bank ploft, rest je vaak niets anders dan een diepe zucht slaken, je schouders ophalen en hopen dat het morgen anders zal zijn. Hoe graag je het ook zou willen, het is niet makkelijk om uit de

'SOMS VOEL
JE JE ALS EEN
WEGGESCHOTEN
ELASTIEKJE DAT
ALLE RICHTINGEN
OP GAAT.'

ratrace te stappen. Toch probeer je alles in goede banen te leiden en de puzzelstukjes te laten passen.

RELAX, JE HEBT MEER TIJD DAN JE DENKT!

We lijken het tegenwoordig veel drukker te hebben dan vroeger, maar is dat eigenlijk wel zo? Het antwoord op die vraag vinden we in het nationale tijdsbestedingsonderzoek, dat elke vijf jaar in verschillende Europese landen wordt uitgevoerd. Daaruit blijkt dat we in vergelijking met vijftig jaar geleden minder uren werken. In België coördineert Ignace Glorieux, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit Brussel, dit onderzoek. Hij plaatst de cijfers in een ruimere context: ‘Als we het over druk hebben, moeten we onderscheid maken tussen daadwerkelijk druk bezig zijn en het gevoel dat we het druk hebben. Als we drukte associëren met “werk”, dan zijn we in vergelijking met vijftig jaar geleden minder gaan werken, maar we hebben het nu wel véél drukker in onze vrije tijd.’

‘VAN ALLE
EUROPEANEN ZIJN
DE NEDERLANDERS
EN DE BELGEN HET
MINST BEZIG MET
WERKEN.’

Volgens de metingen werken we twaalf uur per week minder dan vroeger. Van alle Europeanen zijn de Belgen en Nederlanders overigens het minst bezig met werken. Om je een idee te geven: Belgen en Nederlanders brengen gemiddeld zes uur per dag door op het werk, dat is gemiddeld 50 minuten minder dan onze collega's in andere Europese landen. Misschien ben je daar verbaasd over, omdat het heel anders aanvoelt. Wat is er dan aan de hand?

VRIJETIJDSDRUKTE

We werken minder dan vroeger, we hebben veel meer vrije tijd en we beschikken over allerlei technologische snufjes die ons leven vergemakkelijken. Toch voelen we de druk op onze schouders alsmaar toenemen. Gebruiken we onze vrije tijd wel op de juiste manier? Of hebben we anno 2014 misschien te veel vrije tijd?

JE BRENGT MINDER TIJD DOOR OP JE WERK DAN JE ZELF DENKT

Weet je dat we er met zijn allen weleens een schepje bovenop doen, vooral als het gaat om een inschatting van de tijd die we op het werk doorbrengen? Een Belgisch-Amerikaans onderzoek heeft aangetoond dat we de tijd die we werken met 5 tot 10 procent overschatten – we denken dus een klein uur per dag langer te werken dan we in werkelijkheid doen. Mensen die lange dagen maken, zijn de grootste overdrijvers: zij doen er nog een paar procent bij. We overschatten trouwens ook de tijd die we aan het huishouden besteden: het huishouden zou ons twee keer zoveel tijd kosten dan in werkelijkheid het geval is. Wellicht zit de tijdsdruk dan toch in ons hoofd.

(Bron: *The overestimated workweek revisited*, John P. Robinson, Steven Martin, Ignace Glorieux, Joeri Minnen, juni 2011)

Volgens professor Glorieux zijn we in onze vrije tijd heel ambitieus. Vooral hoger opgeleiden voelen een sociale druk om ook in hun vrije tijd te presteren en voortdurend bij te blijven: 'Ook de media spelen daarop in. Overal word je als het ware uitgenodigd om iets te gaan doen, maar het aanbod is te groot en je hebt voortdurend het gevoel dat je dingen mist, dat je te weinig tijd hebt.'

Professor Glorieux is een groot pleitbezorger van de zondagsrust, die ons als het ware 'verplicht' om met zijn allen gas terug te nemen en op adem te komen. 'De zondagsrust is een ingenieus voorbeeld van een moment waarop we onszelf collectief een aantal beperkingen opleggen: op zondag werken we niet, maken we minder lawaai, is er minder verkeer', zegt Ignace Glorieux. 'Je komt dan ook toe aan dingen die je anders niet doet, zoals langer slapen, samen met het gezin ontbijten, er zijn voor de kinderen of gewoon niets doen.'

'DE ZONDAGSRUST
VERPLICHT ONS OM
MET ZIJN ALLEN
GAS TERUG TE
NEMEN EN OP ADEM
TE KOMEN.'

PORTRET VAN ONZE VRIJE TIJD

Een week telt 168 uur. Ongeveer 30 tot 40 uur daarvan besteden we aan vrije tijd (slapen niet inbegrepen). Wat is er bijzonder aan onze vrije tijd en hoe brengen we die door?

- Opvallend: Belgen en Nederlanders zijn tv-kijkers! Het grootste deel van onze vrije tijd zitten we voor de buis (dat geldt trouwens voor álle Europeanen): gemiddeld 2,5 uur per dag voor de Belgen, 2 uur en vijftien minuten voor de Nederlanders.
- Belgische mannen kijken per week ruim 2 uur langer televisie dan Belgische vrouwen.
- Na tv-kijken zijn in Nederland 'recreatieve activiteiten' het populairst: uitgaan, uitstapjes, sport- en cultuurdeelname en hobby's. Hiervoor wordt 13,5 uur per week gereserveerd. De Belgen besteden na tv-kijken het grootste deel van hun vrije tijd aan hobby en spel, recreatie en lezen. Daarnaast besteden Belgische mannen ook relatief veel tijd aan sport en nieuwe media.
- De Belgen, vooral de Vlamingen, zijn huismussen: in onze vrije tijd brengen we veel tijd door met ons gezin. De Nederlander gaat graag en veel op vakantie.
- De Belgen trekken meer dan 10 uur per week uit voor 'sociale participatie': praten, telefoneren, bij elkaar op visite gaan, feestjes... De Nederlanders besteden er 7 uur per week aan. (Ter informatie: de recentste cijfers voor België dateren van 2005, die van Nederland van 2011. Volgens de onderzoekers neemt de tijd die we aan sociale participatie besteden al geruime tijd af, wat het verschil van 3 uur kan verklaren.)
- Opmerkelijk: op doordeweekse dagen zijn we langer onderweg voor onze vrije tijd dan voor het woon-werkverkeer.

(Bronnen: *De vrijetijdsbesteding van de Belgen*, Vrije Universiteit Brussel; *Nederland in een dag*, Sociaal en Cultureel Planbureau; *Met het oog op de tijd*, Sociaal en Cultureel Planbureau, Mariëlle Cloin; *Gender en tijdsbesteding*, I. Glorieux en T.P. Vantienenoven)

VERVUILDE TIJD

Nu je weet dat je over meer vrije tijd beschikt dan je had gedacht, kun je gaan dromen over de dingen die je in die 'extra' tijd wilt doen. Of het nu gaat om sporten, er met de kinderen op uit trekken, shoppen of helemaal nietsdoen: ze laden allemaal je batterij weer op, geven energie en maken je hoofd leeg.

Maar let op, cijfers kunnen bedriegen. Je hebt elke dag ruim vier uur vrije tijd, maar als die tijd voortdurend wordt onderbroken, krijg je het omgekeerde effect. Wetenschappers spreken dan over *polluted time* of vervuilde tijd. Je vrije tijd is vervuild als je ontspanningsactiviteiten worden onderbroken door zaken die je belemmeren om je batterijen op te laden of om ten volle van die vrije tijd te genieten. Stoorzenders zijn je smartphone, je gedachten, de zorg voor je kinderen, huishoudelijke taken enzovoort. Vervuilde tijd zuigt als het ware het plezier, de fun en de energie uit je vrije tijd en dan verliest je ontspanningsmoment zijn effect. Het komt je ongetwijfeld bekend voor: je zit eindelijk met de krant op de bank en de telefoon gaat; je baas aan de lijn, toch maar even horen wat ze te vertellen heeft. Je leest een boek en je gedachten dwalen af naar het cadeau dat je nog moet kopen voor het trouwfeest van een vriend. Je ligt relaxed in bad en je kinderen staan in de kamer ernaast te ruziën; jij probeert hen vanuit de badkamer tot bedaren te brengen. Daar gaat je welverdiende opkikker.

Volgens The Australia Institute (TAI), de invloedrijkste denktank in Australië die een maatschappelijk debat over vervuilde tijd wil, moeten we extra aandacht hebben voor de vrije tijd die gestoord wordt door *werk*. De vervuilers zijn in dit geval taken of werkdruk die jou beletten om ten volle te genieten van je niet-werktijd. Je vrije tijd raakt vervuild omdat er bijvoorbeeld verwacht wordt dat je ook buiten werktijd werkt, of omdat je oproepbaar bent en elk moment gebeld kunt worden. En als 'aan je werk denken' een invloed heeft op de manier waarop je je vrije tijd beleeft of invult, kan ook dat ervoor zorgen dat je vrije tijd vervuild raakt.

'VERVUILDE TIJD
ZUIGT HET PLE-
ZIER, DE FUN EN
DE ENERGIE UIT
JE VRIJE TIJD EN
DAN VERLIEST JE
ONTSPANNINGS-
MOMENT ZIJN
EFFECT.'

TAI stelt dat de toename van de vervuilde tijd een gevolg is van onze technologische maatschappij. Die kan werknemers als het ware dicteren wat ze op het werk en erbuiten moeten doen, aanzien iedereen tegenwoordig altijd bereikbaar is via mail en telefoon. 'Mobieltjes en laptops zien er weliswaar hip en flitsend uit, maar in de handleiding vind je niet terug dat ze qua werk nare "bijwerkingen" kunnen veroorzaken', waarschuwen de onderzoekers.

The Australia Institute heeft meer dan 1300 Australiërs ondervraagd over vervuiling van hun vrije tijd door werkgerelateerde zaken. Uit dat onderzoek blijkt dat vervuilde tijd vaker wordt ervaren door werknemers met een middelhoog en hoog inkomen. De respondenten zien e-mail als de grootste vervuiler van hun vrije tijd, daarna volgen telefoneren en vergaderen.

'Als je vrije tijd zo vervuild is dat je niet meer toekomt aan dingen die je normaal gesproken in je vrije tijd zou doen, of er niet meer van kunt genieten, dan is het tijd om actie te ondernemen.' TAI moedigt werknemers dan ook aan om duidelijke grenzen tussen werk en vrije tijd te eisen.

VROUWEN DOEN NOG STEEDS DE WAS...

Voordat je echt van je vrije tijd kunt genieten, moet je eerst nog de vaat doen, de was opvouwen, de badkamervloer schrobben, het gras maaien, de hond uitlaten en je werk bellen. Terwijl deze gedachten door je hoofd gaan, ren je al naar de keuken om de vaatwasmachine te vullen. De hond heb je even in de tuin gezet, die moet het zelf maar even uitzoeken. Ondertussen droog je de tranen van je zoon. De was vouw je straks op terwijl je je collega belt en je partner neemt dit weekend het gras onder handen.

Als moeder, partner en collega combineer je verschillende rollen, gedachten en acties. Nog niet zo erg lang geleden waren de rollen en het takenpakket in een gezin duidelijk afgebakend: de man was kostwinner en de vrouw bleef thuis, zorgde voor de kinderen

Houd grote schoonmaak in je vervuilde tijd

Wil je ook meer échte vrije tijd, die niet vervuild is door allerlei stoorzenders? Zo ga je te werk:

- Maak een lijst van de zaken die je vrije tijd vervuilen: wat zijn jouw stoorzenders? Ga in op de details: als je als stoorzender bijvoorbeeld 'piekeren' noteert, schrijf er dan ook bij waarover je piekert. Of noteer ook wie je tijd vervuult.
- Noteer naast elke vervuiler welke acties je gaat ondernemen om hem uit je vrije tijd weg te houden of te verminderen. Enkele voorbeelden: je zet je smartphone uit tijdens je vrije tijd, na zeven uur ben je niet meer voor je werk bezig, je gaat de huishoudelijke taken herverdelen, je gaat wat meer delegeren (lees op **PAGINA 158** hoe je dat doet), je gaat vervuilde tijd bespreekbaar maken op je werk (dat klinkt in elk geval sexier dan zeggen 'dat je na de werktijd niet meer gestoord wilt worden')...
- Bepaal welke vervuiler je eerst aanpakt.
- Onderneem actie. Sommige acties zullen wat tijd, moed en doorzettingsvermogen vragen, maar ze lonen de moeite.
- Evalueer regelmatig: kun je je stoorzenders nog steeds genoeg op afstand houden?

'MOBIELTJES EN LAPTOPS ZIEN ER WELISWAAR HIP EN FLITSEND UIT, MAAR IN DE HANDLEIDING VIND JE NIET DAT ZE QUA WERK NARE "BIJWERKINGEN" VEROORZAKEN.'

'HOEWEL JE OP BASIS VAN HET BEELD VAN DE CARRIÈREVROUW EN DE NIEUWE MAN ANDERS ZOU KUNNEN DENKEN, IS HET NOG ALTIJD DE VROUW DIE HET HUISHOUDEN RUNT.'

en deed het huishouden. Nu hebben vrouwen alle kansen om te studeren en carrière te maken, en helpen mannen in het huishouden, maar toch...

CIJFERS LIEGEN NIET

- Vrouwen besteden per week gemiddeld bijna 10 uur meer aan huishoudelijk werk en bijna 2 uur meer aan de zorg voor kinderen en opvoeding dan mannen. In Nederland besteden vrouwen 3,5 uur per dag aan het huishouden en mannen 2 uur.
- Uit een enquête uit 2013 onder meer dan 3500 vrouwen en 155 mannen van de vrouwenorganisatie Femma blijkt dat in vier van de tien huishoudens de taken gelijk verdeeld zijn en dat ruim de helft tevreden tot zeer tevreden is over de taakverdeling thuis. Slechts één op de tien is openlijk ontevreden. Bijna de helft van de gezinnen doet de meeste huishoudelijke taken zelf.

(Bronnen: Sociaal Cultureel Planbureau Nederland; *Gender en tijdsbesteding*, I. Glorieux en T.P. Vantienenoven; *Combinatie arbeid en zorg 2.0*, Femma)

'DE VROUW ZIT KLEM TUSSEN VERSCHILLENDE ROLLEN EN DAT LEGT EXTRA DRUK OP HAAR.'

'In vergelijking met 1966 zijn we met zijn allen minder gaan werken, maar dan hebben we het over een individueel gemiddelde', zegt professor Glorieux. 'Een gezin met tweeverdieners is daarentegen niet minder, maar méér gaan werken.' Dat verhoogt de druk op het gezin en op de vrouw. Volgens Ignace Glorieux zit de vrouw knel tussen verschillende rollen: ze heeft een baan en wil daarin succesvol zijn, en daarnaast wil ze een goede moeder zijn. Dat is niet eenvoudig te combineren. Mannen hebben het op dat vlak iets makkelijker, stelt Glorieux: 'Hun voornaamste rol is de beroepsrol en daar ontlenen ze hun status aan. Thuis beperken ze zich nog vrij vaak tot mannelijke en aangename taken waar ze mee kunnen uitpakken.'

WIE DOET WAT IN HET HUISHOUDEN EN WAAROM ?

Er is een verschil in het aantal huishoudelijke taken dat vrouwen en mannen op zich nemen, maar ook in het soort taken en de reden waarom ze de taken doen:

- Vrouwen doen huishoudelijke taken voornamelijk omdat het hun plicht is. Het gaat om taken die je niet kunt uitstellen, de zogenoemde routine- of sleurtaken: schoonmaken, koken, wassen, strijken. Bij deze taken zie je nauwelijks resultaat. Het huis is schoon, de kinderen komen thuis en je kunt opnieuw beginnen. (Hoe geef je betekenis aan het runnen van het huishouden? Je leest het in hoofdstuk 7, 'De avondspits', vanaf **PAGINA 165**.)
- Mannen kiezen vooral taken waar ze zelf plezier aan beleven en die flexibel in te passen zijn, bijvoorbeeld in het weekend of als het eens een dag mooi weer is: ze tuinieren, doen klusjes, zetten de vuilnisbakken buiten en passen op de kinderen. Mannen doen klussen waar je resultaat van ziet, zoals de heg knippen, of klussen waar je een compliment voor krijgt, zoals op zaterdagavond koken voor vrienden, of taken met een resultaat dat lang aanhoudt, zoals het hek schilderen.
- Het doen van boodschappen en administratieve taken met betrekking tot het huishouden worden min of meer gelijk verdeeld tussen vrouwen en mannen.

(Bron: *Gender en tijdsbesteding*, I.Glorieux en T.P. Vantienoven)

Samen staan we sterk

Je zou best wat kregelig kunnen worden over de ongelijke taakverdeling tussen mannen en vrouwen, of verwijtend in de richting van je partner kunnen wijzen. Maar laten we om te beginnen de hand in eigen boezem steken. Laat jij je in het huishouden door anderen helpen? Want geef toe, als iemand anders het doet, wordt het

'ALS JE EEN STUKJE
LOS LAAT, BEN JE
DAAROM GEEN
MINDER GOEDE
MOEDER.'

een knoeiboel en duurt het veel langer voordat het klaar is. Toch? Reageer je steevast afwijzend als er een helpende hand wordt aangeboden? Zou het kunnen dat je het als kritiek ziet, of als controle op jouw aanpak en op de gang van zaken, als een rem op de flow?

Geef je gezinsleden de kans om te leren, te experimenteren, dingen op hun eigen manier te doen, hun eigen organisatiestijl te ontdekken. Als je een stukje loslaat, ben je geen minder goede moeder of partner, maar wel een relaxtere vrouw, met een meer ontspannen en gelukkig gezin. Het zal best wat tijd en energie kosten, je zult moeten leren loslaten, maar dat levert wel wat op. Aan jou de keus.

Het kan ook anders

Volgens een recent onderzoek van de vrouwenorganisatie Femma zien zowel mannen als vrouwen het als een uitdaging om de beschikbare tijd te verdelen over werk, huishoudelijke taken, zorg voor de kinderen, relatie met de partner, sociaal leven en vrijetijdsbesteding. Doordat de zorgverantwoordelijkheid vooral bij vrouwen ligt, vinden zij het vaak moeilijk om hun werk te combineren met de zorg, stelt Femma.

We zijn met zijn allen van goede wil, dat is een mooi begin. En meestal heeft er niemand schuld aan de scheve taakverdeling in een gezin, want die is vaak organisch gegroeid. Als mensen gaan samenwonen, hebben ze het vaak niet over de taakverdeling, waardoor ze meestal al snel vervallen in de traditionele rollen. Volgens professor Ignace Glorieux doen jonge mensen die gaan samenwonen wel een poging om het anders aan te pakken, maar na verloop van tijd, zeker als er kinderen komen, vallen ze terug op het traditionele rollenpatroon. 'Je merkt dan dat de man meer buitenshuis gaat werken en de vrouw de zorg voor het kind op zich neemt. Het moederschapverlof zou hier veel mee te maken hebben. Vrouwen hebben dan de tijd om zich te nestelen in hun rol als moeder. En als ze weer aan het werk gaan, komt het niet meer goed met de rolverdeling', zegt professor Glorieux.

'DE
TAAKVERDELING
IN EEN GEZIN IS
VAAK ORGANISCH
GEGROEID.'