

# meer me-time **VOOR** mama...

...maar ook carrière, opvoeding, taakverdeling of huishouden: er valt genoeg te twisten aan de echtelijke keukentafel. Wie brengt wanneer de kinderen en wie mag spaarzame vrije tijd claimen voor sport en hobby's? Punten die nog weleens ontaarden in ruzie. Maar dat heeft geen zin – vanaf nu is onderhandelen het woord!





# Carrière

## DE KWESTIE

Hij heeft een veeleisende baan. Om op te laden fitness hij twee keer per week en elke vrijdag gaat hij stappen met zijn vrienden. De donderdagavond is van jou, dan spreek je af met een vriendin. Het liefst had je ook nog een abonnement op de sportschool genomen, maar jij en je partner zien elkaar al zo weinig. Voor je het weet, leven jullie totaal langs elkaar heen en dat wil je natuurlijk niet.

## ‘HOE KUNNEN WE HET ZO INDELEN DAT WE ALLEBEI KUNNEN DOEN WAT WE FIJN VINDEN?’ MET DIE VRAAG LEG JE DE BAL BIJ HEM

### WAT TE DOEN

**RELATIE- EN SCHEIDINGSCOACH MARISKA HULSCHER (WWW.RELATIECOACH.NL):** “Voordat je met je partner rond de tafel gaat, is het goed om te onderhandelen met jezelf: wat zijn jouw prioriteiten? Vraag je af waarom jij je destijds hebt aangepast, ooit stemde je immers in met deze verdeling. Durfde je niet voor jezelf op te komen? Wilde je de kinderen niet wekelijks uitbesteden? Want als die situatie niet veranderd is, heeft onderhandelen geen zin. Start de discussie niet met: ‘Jij hebt drie avonden voor jezelf en ik maar één’, want daarmee ondermijn je datgene wat hij wil. Beter is het om te beginnen met: ‘Ik snap dat jij je sportavondjes nodig hebt, maar eigenlijk wil ik ook heel graag twee keer per week trainen. Hoe kunnen we het zo indelen dat we allebei kunnen doen wat we fijn vinden?’ Daarmee leg je de bal bij hem. Als de opening er eenmaal is, kun je samen naar een oplossing zoeken. Misschien wil hij een avond omruilen voor de zaterdagochtend of kan jij in het weekend gaan sporten. Een vaste avond per week een oppas regelen is ook een idee, dan kunnen jullie samen naar de sportschool. Zo sla je twee vliegen in één klap.”

**ZIJ: MONIQUE (37) WERKT 32 UUR ALS PRODUCTMANAGER.**

**HIJ: BOB (34) WERKT FULLTIME ALS SALESMANAGER.**

**DOCHTER: FELICE (1). MONIQUE IS 30 WEKEN ZWANGER VAN HUN TWEDE KIND.**

## ‘Onbewust zijn we vervallen in het geijkte rollenpatroon’

**MONIQUE:** “Wij verkeren in de luxepositie dat we vier uur per week een schoonmaakster hebben. Ze strijkt, stofzuigt, dweilt, sopt het toilet, de badkamer en de keuken. De was doe ik zelf. Ik heb liever niet dat Bob zich daarmee bemoeit. Ik ben nogal selectief wat betreft wasmiddelen.”

**BOB:** “Ik werk fulltime. Helaas heb ik, in tegenstelling tot Monique, niet zo’n meegaande werkgever. Zij kan haar uren flexibel indelen. Doordeweeks komt de zorg voor Felice voornamelijk op haar neer.”

**MONIQUE:** “Soms levert dat discussies op. Als Bob bijvoorbeeld het weekend op zakenreis is geweest, vind ik dat hij op maandag best een halfuur eerder naar huis mag komen om Felice op te halen. Zeker als ik het druk heb. Maar dat gaat dan niet.”

**BOB:** “We hebben nooit over de werk- en zorgverdeling onderhandeld, de verdeling is min of meer natuurlijk ontstaan.”

**MONIQUE:** “Ik breng Felice ’s morgens weg en haal haar ’s avonds weer op bij het kinderdagverblijf. Ik doe doordeweeks de boodschappen en kook dan ook. Bovendien neem ik de financiën voor mijn rekening. Bob zet het vuilnis buiten, doet de kleine klusjes in huis en haalt de weekboodschappen. Onbewust zijn we vervallen in het geijkte rollenpatroon.”

**BOB:** “Na het avondeten doe ik Felice in bad en breng haar naar bed. ’s Morgens maak ik het ontbijt klaar en als het nodig is, breng ik mijn dochter naar de crèche. In het weekend heb ik meer tijd, dan haal ik in.”

## DE KWESTIE

Eenmaal zwanger leverde je met liefde twee werkdagen in, maar vier jaar en drie kinderen later zijn je collega’s je voorbijgestreefd. Je hunkert naar promotie, maar om hogerop te komen moet je minstens 32 uur werken. Je kroost vier dagen naar de opvang? Uitgesloten! En helaas, je man ziet weinig in een dag met de kinderen.

### WAT TE DOEN

**GRONDLEGGER VAN ‘HET OMDENKEN’ EN ‘JA-MAAR FILOSOFIE’ BERTHOLD GUNSTER (WWW.JAMAAR.NL):** “Wanneer je gaat bekvechten, ben je eigenlijk al te laat. Het onderhandelingsmoment over het verdelen van de werk- en zorgtaken moet eigenlijk vóór de geboorte van de kinderen liggen. In de praktijk wordt de verdeling meestal echter niet met zoveel woorden besproken en dan kan het gebeuren dat je wordt overvallen door problemen, conflicten en gedoe. Hét moment voor een vergadering aan de keukentafel. Schrijf beiden op wat je minimaal voor je kind of kinderen wilt doen, maar ook maximaal. Kijk dan of je samen het optimale eruit kunt halen: dé balans tussen werk, privé en kinderen. Waar kan je allebei goed mee leven? Wat zijn jullie wensen? Houd hierbij in het achterhoofd dat je bepaalde verlangens kunt uitstellen. Ook over één, drie of vijf jaar kun je meer gaan werken of een studie volgen. Is het geen optie dat je partner uren inlevert, bijvoorbeeld omdat zijn baas dwarsligt of omdat je partner kostwinner is, brainstorm dan samen over eventuele oplossingen. Misschien is een oppas aan huis een idee of kun je iets regelen met een vriendin die in hetzelfde schuitje zit. Jij past een dag op háár zoon, zij de volgende dag op die van jou. Hoe dan ook: kinderen krijgen betekent offeren. Vaak zijn het de vrouwen die inleveren. Niet omdat hun partner

dat van hen verlangt, maar omdat ze zelf niet anders willen of kunnen. Vrouwen die dat van tevoren beseffen, komen minder bedrogen uit. Begint het na een tijdje toch te kriebelen, bedenk dan dat er ooit een moment komt dat de jongste naar school

## SCHRIJF OP WAT JE MINIMAAL VOOR JE KINDEREN WILT DOEN, MAAR OOK MAXIMAAL. KIJK DAN OF JE SAMEN HET OPTIMALE ERUIT KUNT HALEN

gaat en je dus meer tijd voor jezelf krijgt. Je kunt onderhandelen dat jij in eerste instantie het leeuwendeel van de zorg levert, maar op voorwaarde dat je partner een deel van de zorgtaken na enkele jaren overneemt. Verder is het belangrijk dat je goed naar elkaars wensen luistert. Ik gebruik vaak het verhaal over de twee zussen met de sinaasappel. Ze willen de vrucht verdelen, maar beiden zijn bang dat de ander meer krijgt. Ze sluiten een deal: de jongste snijdt de sinaasappel doormidden, waarna de oudste een helft mag kiezen. Het lijkt misschien alsof ze het prima hebben ‘uitonderhandeld’. Maar het kan veel beter. Hadden ze uitgebreider met elkaar gepraat, dan waren ze er achter gekomen dat het de jongste om het sap gaat en de oudste, die een taart wil bakken, om de schil. Vaak is een conflict geen conflict. Misschien ziet je partner weinig in een dag thuis met de kinderen. Maar hij wil vast meedenken over een manier om jouw loopbaan een boost te geven.”

**ZIJ: MARIEKE (33), WERKT VIER DAGEN PER WEEK ALS MARKETINGMANAGER.**

**HIJ: BORIS (36) WERKT FULLTIME ALS ACCOUNTMANAGER.**

**KINDEREN: TESS (3) EN JIMMY (1).**

## ‘Soms moet ik me in allerlei bochten wringen’

**MARIEKE:** “Ik werk vier keer negen uur. Van deur tot deur ben ik veertig minuten onderweg, de file niet meegerekend. Een crèche in onze woonplaats was geen optie, dus kozen we voor een crèche dichtbij kantoor.”

**BORIS:** “De afspraak was dat Marieke de kinderen zou brengen en halen. Had ze een afspraak, dan bracht ik de kinderen naar de crèche. Ik had destijds nog een kantoorbaan op Schiphol. Heel ver omrijden was het niet.”

**MARIEKE:** “Twee jaar terug accepteerde Boris een internationale functie. Twee tot drie keer per week moet hij naar het buitenland. Dat verandert toch wel wat in onze taakverdeling. Soms moet ik me in allerlei bochten wringen om de kinderen op tijd bij de opvang af te leveren en op te halen.”

**BORIS:** “Voordat ik promoveerde had ik een auto van de zaak, tegenwoordig reis ik met de trein. Maar moet ik de kinderen naar de opvang brengen en moet Marieke met de auto naar een klant, dan zit er niets anders op dan een auto te huren bij Green Wheels.”

**MARIEKE:** “Hoewel onze kinderen het erg naar hun zin hebben bij de opvang, is vier dagen crèche best veel. Om die reden hebben we afgelopen jaar een gastouder gezocht. Het scheelt twee dagen heen-en-weer-gerace. Minder stress voor ons, maar ook voor de kinderen.”

**BORIS:** “Soms moeten we tegelijkertijd naar het buitenland, zoals vandaag. Marieke moet naar Duitsland, terwijl ik eigenlijk een meeting heb in Denemarken. Haar afspraak stond eerder gepland, dus heb ik het anders geregeld zodat ik vandaag thuis kan werken.”

## DE KWESTIE

Hij maait het gras, zet de vuilnisbak buiten, doet de administratie en schildert indien nodig de buitenboel. Jij neemt de rest van de tuin, de boodschappen, het huishouden en het grootste gedeelte van de zorg voor de kinderen – inclusief halen en brengen van en naar het kinderdagverblijf – voor je rekening. Oké, hij werkt fulltime, jij drie dagen. Maar als hij 's avonds op de bank duikt, heb jij nog een berg strijkwerk voor de boeg en al zwoegend met je stoomstrijkijzer raak je toch ietwat geïrriteerd over de taakverdeling.

## IEDER EEN VAST TAKENPAKKET WERKT HET BESTE, DUS VERDEEL DE KLUSSEN. WAAR ZIJN JULLIE GOED IN?

### WAT TE DOEN

**OPRUIM- EN ORGANISATIE-TALENT HESTER HOSPES VAN HESTERHELPT.NL:** "Voordat je over de herverdeling van de taken begint, is het goed om je afvragen waar voor jou de prioriteiten liggen: wil je dat hij evenveel doet als jij, wil je vooral geen gezeur of gaat het je om een soepel huishouden? Een fiftyfifty-verdeling werkt niet, omdat de één nou eenmaal schoner en opgeruimder is dan de ander. Bespreek welke klussen je leuk vindt. Waar zijn jullie goed in? Doet hij er een kwartier over om een hemd kreukvrij maken, strijk dan zelf. Dat scheelt een hoop ergernis. Een positieve benadering is belangrijk. Zeg: 'Ik strijk jouw overhemden, als jij voor mij...' Ik ben voorstander van vaste taken. Je weet allebei wat er van je wordt verwacht en, nog een voordeel, je kunt elkaar eens een plezier doen door een klusje over te nemen. Kan of wil je man niet meer in het huishouden doen en groeit het werk je boven het hoofd? Misschien leg je de lat te hoog. Want hoe realistisch is het om je hele huis te laten glimmen terwijl je 32 uur werkt, twee kinderen hebt en een studie volgt? Accepteer dat het niet allemaal perfect kan zijn, en besteed – als je budget dat toelaat – taken uit."

**ZIJ: ESTHER (31) WERKT 28 UUR ALS FREELANCE VORMGEVER**

**HIJ: ROBBERT (36) WERKT FULLTIME ALS TEAMMANAGER OPLEIDING HBO RECHTEN  
DOCHTER: VENNA (2). ESTHER IS 24 WEKEN ZWANGER VAN HUN TWEDE KIND.**

'Het gaat het er maar net om wie het de ander het meest gunt'

**ESTHER:** "Naast gezamenlijke uitjes hebben Robbert en ik altijd onze eigen bezigheden gehad. Voor Robbert is dat sporten. Ik spreek graag af met vriendinnen. We hebben nooit over de verdeling van onze vrije tijd onderhandeld, ook niet toen ik zwanger was van Venna."

**ROBBERT:** "Ik ga niet vaak stappen, maar ik tennis graag. Tijdens het winterseizoen train ik op donderdagavond en zaterdagmiddag. In april, wanneer de competitie begint, speel ik ook nog eens zondagen."

**ESTHER:** "Natuurlijk baal ik soms als Robbert de hele dag weg is, maar aan de andere kant: wil ik in het weekend uit eten of shoppen met een vriendin, dan is hij de laatste die moeilijk doet. Voordat ik zwanger was van de tweede, ging ik op maandagavond naar de sportschool. Maar met die dikke buik is dat eigenlijk niet meer te doen en dus stop ik mijn energie nu in fietsen met mijn dochter."

**ROBBERT:** "Op zondagavond trekken we agenda's om door te nemen welke afspraken we die week hebben staan."

**ESTHER:** "Het komt voor dat we beiden iets hebben gepland op dezelfde avond. Willen we geen van twee ons uitje opgeven, dan regelen we een oppas. Gemiddeld is dat eens per drie maanden. Is er geen babysit voorhanden, dan het gaat het er maar net om wie het de ander op dat moment het meest gunt."

**ROBBERT:** "Sinds we Venna hebben, moeten we meer plannen. Wie doet wat en wie is wanneer weg? Soms hebben we het zo druk dat we bijna vergeten tijd vrij te maken voor elkaar."

Foto: Petra Schouten / Foto: Corbis

# Taken