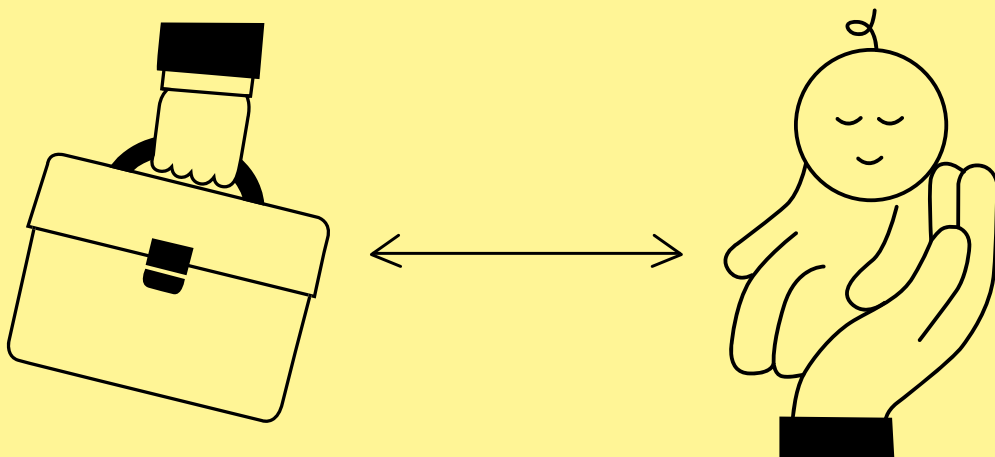


# CHECK JE TAAKVERDELING

## Maak je hoofd leeg met deze checklist

Van je werk, tot de boodschappen, kadootjes voor familie, kinderfeestjes en de auto die door de APK moet: de ellenlange to-do-lijst in je hoofd gaat maar door. 'Mentale last' wordt dat ook wel genoemd. Door inzichtelijk te maken welke taken er allemaal liggen en deze eerlijk te verdelen wordt het voor iedereen een beetje leuker.



Deze, van origine Zweedse, checklist helpt je bij het inzichtelijk maken van de verdeling van de taken in en rondom huis. Een gelijkwaardige verdeling van alle taken rondom de kinderen en het huishouden vergroot de kans dat iedereen in het gezin tevreden is. Daarmee loop je minder risico op irritaties en overbelasting.

Wij hebben de checklist vertaald zodat je samen met je partner kunt kijken hoe de taken en verantwoordelijkheden in jullie gezin nu verdeeld zijn en of jullie daar tevreden over zijn. En te bespreken wat je eventueel anders zou willen. Klinkt goed toch?



## Zo werkt het:

Jullie printen allebei een exemplaar van de checklist. Ga voor jezelf na welke taken voorkomen in jullie gezin. Streep de taken die niet voorkomen door. Mis je een taak? Schrijf die dan onder het kopje "Andere taken". In het veld achter elke taak vul je in hoe vaak jij deze uitvoert: altijd, vaak, soms of nooit. Je vult ook in hoe vaak je denkt dat je partner deze taak uitvoert. In de derde kolom kan je invullen of iemand anders dan jij of je partner deze taak uitvoert, bijvoorbeeld een ander gezinslid of iemand die jullie inhuren (bijv. een hulp in de huishouding).



## Bedenk dat:

De meeste taken uit verschillende delen bestaan, zoals:

- De behoefte zien (zien dat het nodig is dat de taak wordt uitgevoerd)
- Het plannen van de uit te voeren taak
- De taak uitvoeren

Het uitvoeren van de taak is vaak het enige deel dat van buitenaf te zien is. Maar dat is niet altijd het deel dat het zwaarste voelt of de meeste tijd vergt. De andere delen zijn niet zo zichtbaar, maar als jij degene bent die ziet dat een taak moet worden uitgevoerd, het plant en erop toeziet dat de taak wordt gedaan (door het zelf te doen of door het te delegeren aan iemand anders) kost dat ook veel tijd en energie.

### Voorbeeld:

1. Hoera! Dochter is volgende week jarig.
2. Er moet een cadeau gekocht worden. Wat gaan we kopen? Wie kan dat wanneer gaan doen?
3. Naar de (online) winkel gaan en cadeau kopen (en eventueel inpakken).

# Checklist voor een gelijkwaardige dag

	TAAK	IK				MIJN PARTNER				IEMAND ANDERS			
		ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT
WERK	Fulltime werken												
	Deeltijd werken, omdat je voor jullie kind(eren) zorgt												
	Zorgverlof: vrij nemen om te zorgen voor een ziek kind												
	Ouderschapsverlof												
ZORG VOOR JULLIE KIND(EREN)	Affectie tonen (dragen, knuffelen, omhelzen)												
	Spelen (spelletjes doen, lezen, buiten spelen, knutselen, etc.)												
	Eten geven (de borst geven, flesje geven, erop toezien dat jullie kind eten binnenkrijgt wanneer dat nodig is)												
	Naar bed brengen ('s avonds)												
	Naar bed brengen (overdag)												
	's Nachts opstaan (als jullie kind 's nachts wakker is)												
	Aan- en uitkleden												
	Erop toezien dat jullie kind schone/hele/droge kleren aanheeft												
	Kleren voorzien van een naammerkje/naamsticker												
	Nieuwe kleren kopen												
	Luiers verschonen of helpen op het potje of toilet												
	Douchen of in bad doen												
	Tanden poetsen												
	Overige hygiëne (nagels knippen, haren borstelen e.d.)												
	Troosten												
	Met jullie kind praten (dingen uitleggen, bespreken van plannen en informatie geven)												
	Naar jullie kind luisteren (vragen naar wensen en hoe hij/zij zich voelt, interesse tonen)												
	Situaties oplossen wanneer kind en ouder het niet eens zijn												
	In de gaten houden hoe jullie kind zich voelt (psychisch en fysiek, welzijn op opvang/school, vrienden)												
	Jullie kind nieuwe dingen leren (bijv. veters strikken, zwemmen, fietsen)												
	Zelf tijd hebben met jullie kind, zonder de andere ouder												
	Brengen en halen van opvang/school												

TAAK	IK				MIJN PARTNER				IEMAND ANDERS				
	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT	
ZORG VOOR JULIE KIND(EREN)	Helpen met huiswerk maken												
	Meegaan naar vrijetijdsbesteding												
	Organiseren van vrijetijdsbesteding (inschrijven voor sportclubs, kampen, muzieklessen, etc.)												
	Regelen van speelafspraken												
	Tas inpakken (bijv. luiertas, extra kleding, voor vakantie of reis)												
	Contact met opvang/school												
	Contact met huisarts, ouder- en kindcentrum, consultatiebureau, etc.												
	Bezoeken van ouderavonden en ontwikkelingsgesprekken												
	Informatie verzamelen (bijv. lezen of googelen naar ziekteverschijnselen, ontwikkeling van jullie kind, autozitje)												
	Research doen voor een grote beslissing (bijv. kiezen van opvang/school)												
	Speelgoed kopen/uitrusting voor activiteiten (bijv. voetbalschoenen)												
Andere kindgerelateerde zaken aanschaffen (bijv. kinderwagen)													
GEZINSLEVEN	Organiseren van kinderfeestje												
	Kopen van cadeautjes voor jullie kind(eren)												
	Kopen van cadeautjes voor anderen en feestdagen												
	Initiatief nemen tot activiteiten binnen- en buitenshuis (bijv. kaarsjes aansteken, weekend vieren, spelletjes spelen)												
	Contact onderhouden met familie en vrienden												
	Thuis uitnodigen van gasten (initiatief nemen, inkopen doen, plannen en uitvoeren)												
	Plannen van vakanties en reizen												
	Plannen van tijd voor elkaar (zonder de kinderen)												
VRIJE TIJD/EIGEN TIJD	Eigen tijd buitenshuis (bijv. trainen, vrienden ontmoeten, leuke tripjes)												
	Eigen tijd in huis (ongestoorde tijd voor je eigen hobby in huis, bijv. lezen, surfen op internet)												
	Uitslapochtend												
	Ongestoorde slaap												

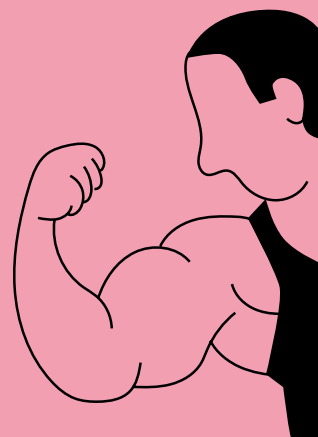
TAAK	IK				MIJN PARTNER				IEMAND ANDERS			
	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT
	Boodschappenlijstje maken											
Boodschappen doen												
Plannen van maaltijden												
Koken												
Tafel dekken, opruimen van de tafel en etensresten												
Afwassen (en vullen/leegmaken van de afwasmachine/afwasrek)												
Vuilnis wegbrengen												
Leegmaken van de afvalscheidingsbakken												
Opruimen (bijv. speelgoed van de grond)												
Schoonmaken (stoffen, stofzuigen, dweilen etc.)												
Bloemen water geven												
Grote schoonmaak (bijv. ramen lappen, dekbedden luchten)												
Incidentele schoonmaaktaken (bijv. oven schoonmaken, grillrooster reinigen, vriezer ontdooien)												
Voor de planten in huis zorgen (verpotten, snoeien)												
Overzicht houden over belangrijke papieren												
Rekeningen betalen												
Overzicht hebben over de gezinsfinanciën												
Contacten onderhouden met overheidsinstanties en bedrijven (bijv. zorgverzekering, gemeente, bank)												
Wassen (verzamelen vuile was, wassen, ophangen, vouwen en in de kast terugleggen)												
Strijken												
Bedden verschonen												
Kapotte dingen repareren												
Gloeilampen vervangen												
Ophangen van planken, schilderijen, haken e.d.												
Veranderingen in huis (bijv. renoveren, schilderen of behangen)												
Aankopen doen voor het huis (bijv. (keuken) apparatuur, gereedschap, inrichting, meubelen)												

TAAK	IK				MIJN PARTNER				IEMAND ANDERS			
	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT	ALTIJD	VAAK	SOMS	NOOIT
<b>Huishoudelijk werk</b> Onderzoek doen voor de aankoop van grote dingen of diensten (bijv. auto kopen, inhuren van schilder/loodgieter)												
Auto (bijv. banden verwisselen, service en onderhoud, APK, motorrijtuigenbelasting betalen en alert zijn op de algehele staat van de auto)												
Tuinieren (bijv. beplanten, water geven, onderhoud van tuinmeubelen)												
Zorg dragen voor het onderhoud van een zomerhuisje/ boot/camper of caravan												
<b>Andere taken</b> (8 empty rows)												



### Tip!

Als je een nog grondigere inventarisatie wilt maken van hoe de taken bij jullie zijn verdeeld, dan kunnen jullie de checklist ook gedurende een langere periode invullen. Elke keer dat je een taak uitvoert zet je een streep naast die taak (bijvoorbeeld ieder met een andere kleur pen). Na een tijdje kan je dan de streepjes per kleur tellen. Het langer bijhouden van de checklist kan een goede oplossing zijn als jullie ieder een andere opvatting hebben over hoe vaak je een bepaalde taak uitvoert.





## Kijk & vergelijk!

Nadat jullie de lijsten hebben ingevuld kan je het resultaat vergelijken en zien of jullie dezelfde opvatting hebben over hoe de taken in huis zijn verdeeld.

Ga in gesprek over de uitkomst met behulp van de volgende vragen:

1. Hebben jullie een andere opvatting over hoe vaak je zelf of hoe vaak je partner een taak uitvoert?
2. Zo ja: waar zou dat aan kunnen liggen?
3. Zijn de taken gelijk verdeeld tussen jullie binnen de verschillende categorieën?
4. Hoe komt het dat de verdeling er zo uitziet?
5. Hoe ziet de verdeling van taken eruit voor de dagelijks terugkerende taken en voor de incidentele taken?
7. Zijn jullie tevreden met de verdeling van taken zoals die nu naar voren is gekomen? Is er iets dat jullie zouden willen veranderen? Wat kunnen jullie doen om de taken op een andere manier te verdelen?
8. Zijn er taken die jullie als vervelender of juist leuker ervaren dan andere? Hoe kunnen jullie ervoor zorgen dat jullie deze taken om de beurt doen?
9. Als een van jullie zwangerschaps-/ of ouderschapsverlof heeft: welke taken worden dan gedaan door degene die verlof heeft en welke door degene die werkt?
10. Wat leren jullie kind(eren) van de manier waarop jullie de huishoudelijke taken en andere verantwoordelijkheden verdelen?

Wil je meer weten over hoe jullie de taken gelijkwaardiger kunnen verdelen?

Kijk dan op [www.beperktzicht.nl](http://www.beperktzicht.nl).



DEZE CHECKLIST IS ONTWIKKELD DOOR HET  
'CENTER OF EXCELLENCE FOR MATERNAL CHILD  
PUBLIC HEALTH' IN ZWEDEN EN HEBBEN WIJ  
MET TOESTEMMING VERTAALD.



**WOMEN  
INC**