



Allemaal weer aan de slag; houd een gezinsberaad

De schoolvakanties zijn nu echt voorbij en ook de meeste volwassenen zijn weer aan het werk. Elk jaar kijken er mensen uit naar dit moment - dat alles weer normaal in het ritme verloopt - maar velen hebben er ook moeite mee. Het voelt als afscheid nemen van een periode waarin weinig hoeft en waarin het levenstempo wat lager mocht zijn. Helaas komt er elk jaar weer een einde aan deze zomerperiode en anno 2014 gaat het werkzame bestaan weer rap van start. Voor je het weet, ren je je weer rot in het leven.

Houd in ieder geval het goede van de vakantieperiode vast, blijf genieten van de dingen die je toen fijn vond, zoals bijvoorbeeld tijd nemen om (buiten) te eten, af en toe ontspannen met een tijdschrift, of wat dan ook. Tijd om te relaxen heb je ook echt, wanneer je de andere dingen die moeten goed plant en ook met elkaar doet in het gezin. Of ben jij de enige in het gezin die alle (huishoudelijke) klussen uitvoert? Dan wordt het tijd voor een gezinsberaad.

Een gemiddeld gezin heeft een overvolle agenda. Werktijden van pa en/of ma, schooltijden van de kinderen, breng- en haalmomenten van kinderen die nog niet zelf naar school gaan, zwemles, (sport)clubs, vrijwilligerswerk en alle vergadermomenten die daarmee samenhangen, etc. Het kan geen kwaad om begin september hiervan een weekoverzicht te maken met elkaar. Zo krijg je helder wie wanneer een activiteit heeft en wie wanneer welke taak op zich neemt. Daarna ben je er nog niet, want wie doet wanneer de boodschappen, wie kookt er op welke dag, wie doet wanneer de afwas, wie maakt hoe vaak het sanitair schoon, wie stoft en zuigt, wie poetst de ramen, wie doet de administratie, wie zet de containers buiten, wie doet de was, wie ruimt er af en toe op, wie verzorgt de huisdieren, wie brengt de biebboeken terug, wie koopt de cadeautjes voor verjaardagen, en ga zo nog maar even door. Als je erover nadenkt is een huishouden een ware mini-economie. Afstemming is geen overbodige luxe.

Om je te helpen in een gezinsberaad tot een goed en vruchtbaar resultaat te komen, bied ik je een overzicht aan wat je met elkaar kunt invullen. Op deze manier wordt voor iedereen inzichtelijk wat er allemaal gedaan moet worden, hoe vaak en wiens ver-

antwoordelijkheid dat is voor de komende tijd. Ook kinderen vanaf een jaar of 6 kunnen hun bijdrage leveren en vinden het vaak ook erg leuk om mee te helpen. En ook hier geldt, jong geleerd is oud gedaan. Het wordt een vanzelfsprekendheid om mee te helpen bij alle dingen die thuis moeten gebeuren. Het overzicht, dat ik je aanbied, kun je vinden op mijn website onder de tab Downloads en heeft als titel: Overzicht Huishoudelijke taken. Zoek het gelijk even op en print het uit!

Nu heb je 2 overzichten: een weekoverzicht met alle bezigheden van het hele gezin en een overzicht huishoudelijke taken (hierna te noemen: overzicht HHT). Probeer nu alle toebedeelde huishoudelijke taken een plek te geven in het weekoverzicht. Alleen dan kun je zien of het haalbaar is wat je met elkaar hebt bedacht. Het is een mooi proces om zo met elkaar om de tafel te zitten. Ik heb deze exercitie afgelopen voorjaar samen met een gezin gedaan; 2 werkende ouders en 2 kleine kinderen van 4 en 1 jaar. Mijn cliënten hadden zelf het Overzicht HHT ingevuld en daarna hebben we met elkaar een weekoverzicht gemaakt met alle werktijden en daarin ook de breng- en haaltijden van de kinderen en andere bezigheden. Daarna voegden we alle taken vanuit het Overzicht HHT toe aan het weekoverzicht. Na stevig puzzelen en het oplossen van een aantal knelpunten (bijv. het aanschaffen van een extra koelkast in de schuur, zodat er minder vaak boodschappen gedaan hoeft te worden), hadden we het weekoverzicht rond. En let erop dat je nog tijd overhoudt om te ontspannen!

Ook wanneer je alleen of met z'n tweeën bent is het praktisch om op bovenstaande manier in kaart te brengen wat er allemaal moet gebeuren en wie dat oppakt, of aan wie je wat uitbesteedt.

Wil je heel graag duidelijkheid, overzicht (en rust), maar zie je het niet zitten zelf een gezinsberaad te organiseren, dan kun je ook mijn hulp invoeren. Het is soms prettig als vreemde ogen meekijken en ik kan met een frisse en onbevangen blik over oplossingen nadenken voor jouw gezin.

Wil je nog meer praktische tips voor deze opstartperiode, download dan eens column 16 van 6 september 2013 met als titel: Weer aan de slag, enkele tips om een goede start te maken.