

# Na de zomer weer actief aan het roer van je gezin staan?

**Annelies (42) is met haar man en kinderen op vakantie geweest en genoot daarna nog even van het vakantieritme; laat eten en aan tafel de tijd nemen voor elkaar. Maar toen de school weer begon, moest er ineens van alles in de avonduren. Sporten, bijbelkringavonden, vergaderingen, catechisatie... en het vakantiegevoel was snel verdwenen. Het maakte Annelies onrustig en ze zag dat het haar kinderen ook geen goed deed, om alles maar over hen heen te laten komen. Ze vroeg zich af hoe je hier nu het beste mee om kunt gaan, zo na de zomerperiode.**

Annelies zou voordeel kunnen halen uit een goede gezinsplanning, waarbij het gezin afspraken maakt voor het werk en voor de gezinsactiviteiten. Daarom geven we je wat tips om actief aan het roer te staan:

- Houd een gezamenlijke (online) gezinsagenda of gezinsplanner bij. Zo krijg je helder wie wanneer een activiteit heeft en wie wanneer welke taak op zich neemt.
- Zet alle afspraken direct in de agenda (feestdagen, data vuilnis, vakantieperiodes).
- Plan niet te strak, houd een slag om de arm, vraag bedenktijd en bevestig de afspraken pas na overleg met je man/gezin.
- Probeer ook dingen los te laten. Niet alles hoeft. Je kunt een keer nee zeggen of een kaartje/ bloemen sturen als je geen tijd hebt.
- Plan een vrije middag of avond in voor jezelf (of met je partner) zonder afspraken.
- Zet ook de taken in de agenda die op een vast moment uitgevoerd worden, zoals een vast klusmoment of zwemlessen.
- Houd op een vast moment een gezinsberaad. Daarin wordt besproken wat de knelpunten zijn, wie wat doet, wie wanneer tijd heeft en hoe je met elkaar alles gedaan krijgt.
- Plan lege ruimte in je agenda in voor het geval iets meer tijd kost dan dat je gedacht had.
- Doe huishoudelijke klussen met elkaar. Ook kinderen kunnen meehelpen en kleine klusjes doen. Hoe ouder de kinderen worden, hoe meer ze een handje mee kunnen helpen. Denk nog eens aan de mogelijkheid je eigen schoonmaakrooster te maken, de mal staat nog op onze websites.

Wij wensen jou een goede start van het werkseizoen!



door Christa van Dieren en Erna Verheij

Christa van Dieren en Erna Verheij zijn in het dagelijks leven Professional Organizer. Een betrekkelijk nieuw beroep, maar wel een beroep met toekomst! Want wie heeft er nooit eens te maken gehad met chaos in het hoofd, een woonomgeving die uitpuilt, of een overvol(le) agenda/bureau? Om jou te helpen om rust en ruimte in huis en hoofd te krijgen, geven ze jou handige tips om telkens weer een nieuw onderdeel van je leven 'op orde' te krijgen. Wil je thuis of op het werk met hen aan de slag? Kijk dan voor meer info op: [www.OrganieQ.nl](http://www.OrganieQ.nl) of [www.Opgeruimd.org](http://www.Opgeruimd.org)