

# Tool

## Hoe gelijk is de taakverdeling in jouw gezin?

Is het huishoudelijk en zorgwerk bij jou thuis billijk verdeeld? Doe één van onderstaande testen en ontdek het zelf!



**De huishoudbattle: wie doet er meer?** (volkskrant.nl) is een gebruiksvriendelijke test, gericht op gezinnen met jonge kinderen. De vragen zijn niet altijd even makkelijk te beantwoorden, maar je krijgt wel meteen het resultaat te zien.



**Check je taakverdeling (womeninc.nl)** is een diepgaandere test die meer terreinen in kaart brengt, zoals mantelzorg en je eigen tijd. Je kan meer nuance brengen in je antwoorden. Ook je partner moet de test invullen. Dat maakt deze test wat meer hoogdrempelig. Aan de andere kant zijn de resultaten een goed aanknopingspunt om het gesprek over gedeeld eigenaarschap met hem/haar te voeren. Klopt jullie kijk op de verdeling van dit werk?

# Tool

## energie oefeningen

Hier twee kleine oefeningen om bewust om te gaan met energie:

### Oefening 1

Hoe voel je je op dit moment: heeft je mentale batterij een kleur?



- je voelt je echt goed
- je bent in contact met jezelf
- activiteiten die je doet, kosten je geen moeite
- je krijgt geen terugslag krijgt van activiteiten



- Je voelt schommelingen in je energieniveau
- de dagdagelijkse activiteiten zijn vermoeiend
- Je kijkt op tegen activiteiten als recepties of verjaardagsfeestjes



- Je hebt extra energie nodig om dat extraatje aan te kunnen
- de dagdagelijkse activiteiten doen, lukt nog net



- Het gaat niet goed
- alles vraagt te veel energie
- je hebt veel hersteltijd nodig
- je slaapt slecht
- je ervaart angst en paniek
- je voelt vaak irritatie
- je hebt weinig interesse in andere mensen

### Oefening 2

Maak een lijstje van 3 energiegevers, 3 energieherstellers en 3 energieslurpers.

Noteer ze in je agenda of bulletjournal en laat nog wat plaats over om bij te noteren. Je zal zien dat als je bewuster omgaat met energie, je er beter in wordt om je energiegevoel te volgen en je energiegevers, -herstellers en -slurpers te ontdekken. Je kan nog een stapje verder gaan en je week evalueren door stil te staan bij wat je energie gaf of kostte.

#### Energieherstellers

Activiteiten waar je geen zin in hebt, maar die je wel rust en energie opleveren. Bijvoorbeeld sporten, slapen, wandelen, ...

#### Energiegevers

Dingen waar je blij van wordt, die je opladen en je een mentale schwing geven. Het zijn positieve momenten waar jij je batterijen van oplaadt. Bijvoorbeeld een babbel met een vriendin, een leuke workshop, een creatief project, ...

#### Energieslurpers

Activiteiten die je energie weg zuigen. Je kijkt er niet naar uit, je ziet ertegen op. Je wordt er onrustig en ongelukkig van, ze motiveren niet. Kortom: het zijn leuke of minder leuke dingen die je meer energie kosten dan dat ze opleveren. Bijvoorbeeld een feestje op een werkweek, huiswerkbegeleiding, bewonersvergadering, ...

#### Jouw energieherstellers:

- 
- 
- 

#### Jouw energiegevers:

- 
- 
- 

#### Jouw energieslurpers:

- 
- 
-

# Tool

## Inspiratie voor eigen tijd

Een lijstje met maar liefst 100 dingen die je voor jezelf zou kunnen doen

1. Een boek lezen
2. Een podcast luisteren
3. Een rondje rolschaatsen
4. Naar de film gaan
5. Een leuk tijdschrift kopen en daar heerlijk in lezen met een kopje koffie of thee (tip: in de kringloopwinkel zijn vaak mooie luxe tijdschriften te vinden voor een klein prijsje)
6. Een kopje koffie drinken in een koffiezaakje
7. Zwemmen
8. Een dauwtrip maken
9. Een fietstochtje maken
10. Afspreken met een vriendin
11. Een dagje naar zee gaan en daar een wandeling maken, een zandkasteel bouwen of een ijsje eten
12. Een volle maan-wandeling maken
13. Een serie kijken
14. Een nieuw receptje uitproberen
15. Een audiowandeling maken in een stad in de buurt waarbij je meer leert over de stad en de geschiedenis van de stad
16. Een taart bakken
17. Een lunchwandeling maken
18. Een museum bezoeken in je eigen dorp, stad of streek
19. Meedoen aan een workshop, zoals bijvoorbeeld pralines maken
20. Een boeketje plukken op een plukboerderij
21. Naar de dierentuin gaan
22. Een fijn plekje voor jezelf inrichten
23. Zelf een papieren boekje maken
24. Zelf postkaartjes maken (en versturen)
25. Een collage maken
26. Haken
27. Breien
28. Een kledingstuk naaien
29. Een uurtje tekenen
30. Een uurtje schilderen
31. Een workshop juwelen maken volgen
32. Zelf armbandjes maken met kleine pareltjes
33. Een bullet journal starten
34. Naar de bib gaan en drie boeken uitkiezen die je nooit zou nemen
35. Een vision board maken
36. Nieuwe plantjes planten voor in je huis of tuin
37. Een voetbadje nemen, bijvoorbeeld met magnesiumzout om tot rust te komen
38. Een massage nemen
39. Naar de schoonheidsspecialiste gaan
40. Een nieuwe outfit shoppen
41. Stempelen
42. Een warm bad nemen
43. Je aanmelden voor een online cursus die je makkelijk van thuis uit kan doen
44. Een nieuwe taal leren
45. Een soloreisje plannen en voorbereiden (gaande van een fietstocht naar het volgende dorp, over een daguitstap naar zee, tot een luxe cruise op de middellandse zee - wat bij jou past!)
46. Mediteer, bijvoorbeeld aan de hand van een app
47. Doe een yogalesje via youtube (kijk even op: yoga with Adriene)
48. Ga een rondje hardlopen (misschien wordt Evi van Start to Run je beste vriendin)
49. Ga geocachen
50. Maak een uitdagende puzzel
51. Kleur een mandala
52. Maak een sudoku
53. Schrijf een verhaal
54. Lak je nagels

# Tool

## Inspiratie voor eigen tijd

55. Ga een dagje naar de sauna met een goed boek
56. Ga schatten zoeken op een rommelmarkt
57. Ga struinen in de kringloopwinkel
58. Bezoek een theatervoorstelling
59. Ga naar een dansvoorstelling kijken
60. Bezoek een (klassiek) concert
61. Ga lekker met een dekentje naar een parkje en kijk een middag lang mensen
62. Volg een webinar (check bijvoorbeeld de Femma kalender voor een actueel aanbod)
63. Woon een lezing bij
64. Ga eens een nachtje op hotel en geniet van het heerlijke ontbijtbuffet
65. Doe iets voor een goed doel
66. Maak soep
67. Bak koekjes
68. Restyle een kamer of een hoekje in je huis
69. Begin een moestuintje (desnoods op je balkon of vensterbank)
70. Kijk eens naar een leuke documentaire
71. Maak een afspeellijst met jouw muziek
72. Ga zeilen
73. Maak een wandeling langs allerlei mini-boekenkastjes in de buurt en breng boeken weg of kies boeken die je leuk vindt
74. Ga klimmen
75. Ga eens zelf je groenten of fruit oogsten in een zelfoogsttuin
76. Ga eens wandelen met een hond uit het asiel
77. Ga een keer suppen
78. Ga lekker borden maken op Pinterest
79. Ga kajakken of kano varen
80. Doe 10 voorwerpen weg uit je huis waar je niet meer blij van wordt
81. Maak een moodboard voor het (opnieuw) inrichten van je keuken, je terras, ...
82. Verzilver eindelijk die cadeaubon die je heel zuinig gespaard had
83. Geef jezelf een uurtje en een budget van bijvoorbeeld 10 euro om in de Hema of een andere leuke winkel knutsel spulletjes te kopen
84. Maak cupcakes en oefen met versiertech-nieken
85. Verzin een leuke ochtendroutine en test die enkele dagen uit
86. Doe een smartgame
87. Kijk een film die je als kind leuk vond op-nieuw
88. Lees of beluister gedichten
89. Check-in bij jezelf
90. Ga lekker lunchen en neem een fijn boek mee
91. Maak lijstjes van je favoriete dingen
92. Maak een gedicht van woorden en zinnen die je uitknipt uit de krant
93. Maak een maquette van je oude kinderka-mer
94. Maak een mini-kunstwerkje met een luci-ferdoosje
95. Schrijf een brief aan jezelf en post die op futureme.org. Stel in dat je deze brief binnen een jaar krijgt.
96. Doe eens een offline dagje
97. Ga terug naar een plek waar je als kind vaak kwam en die je fijn vond
98. Bezoek een stilteplek, zoals een kerk of kapel
99. Schrijf een blogje
100. Maak een doosje waarin je al deze (of an-dere) activiteiten in stopt, zodat je er elke week één kan trekken als opdracht voor jezelf

# Tool overzicht van helpende tools bij de organisatie van het huishouden

Er bestaan heel wat nuttige offline en online tools die je hierbij kunnen helpen.

## Offline

- Een gezamenlijke papieren huishoudagenda, altijd zichtbaar en beschikbaar voor iedereen;
- Een huishoudplanner per week. Voor kleine kinderen kan je werken met herkenbare icoontjes in de vorm van stickers bijvoorbeeld. Zo betrek je hen van meet af aan.
- Een huishoudplanner per maand;
- Een verjaardagskalender op papier;
- Een huishoudkalender op jaarbasis waarin je maand per maand noteert welke klussen moeten gebeuren, wanneer de hond zijn jaarlijkse controle bij de dierenarts moet krijgen, wanneer de belastingen moeten worden ingediend, etc. Dit is altijd een work-in-progress. Je kan er ook in opnemen wanneer grote betalingen moeten gebeuren, om zo ook budgettair te plannen.
- Een huishoudbulletjournal, waarin je alle logins, wachtwoorden, klantnummers etc. voor dienstverleners, online shops, banken, overheidsinstanties etc. verzamelt, zodat iedereen elke klus kan tackelen. In die huishoudbulletjournal kan je ook de huishoudkalender opnemen. Je kan hier op bijhouden welke stappen je zet om de renovatie van je huis op poten te zetten, welke klussen je in de zomer wil tackelen etc.

## Online

- Er bestaat een triljoen apps die je helpen met boodschappenlijsten maken (Boodschappenlijst Listonic, Bring!, ToBuy...), menu's te plannen, agenda's en to do's te delen (Cozi family organizer, Slim huishouden, Google Keep, Google Agenda, Chorma, Chore Checklist), de ophaling van het afval niet te vergeten (Recycle), de schoonmaaktaken te verdelen (Sweepy schoonmaakschema), wachtwoorden te stockeren (Password Manager, Safe in Cloud, Keeper wachtwoorden, ...), online boodschappen bestellen (Collect & Go, Albert Heijn, Pieter Pot, My Delhaize,...), online eten bestellen (Uber Eats, Deliveroo, Take Away, Hello Fresh, Foodmaker, ...),
  - Via Messenger of Whatsapp kan je een huishoudgroepje aanmaken en daarin communiceren over het huishoudelijk werk, de to do's etc.
  - Google calendar is een handige kalender om te delen.

# Tool

## kinderen kunnen veel

Een kind kan veel meer dan je denkt. Zowat op elk domein in het huishouden kunnen kinderhanden het werk verlichten. Vind je het moeilijk om in te schatten tot wat je kind zoals in staat is? Hieronder vind je een lijst van wat de meeste kinderen per leeftijdscategorie cognitief en emotioneel aankunnen in het huishouden.

Overloop in de voor jou relevante leeftijdscategorieën de huishoudelijke taken en kruis aan welke taken jouw (plus)kind op regelmatige basis doet. Opent dit perspectieven om je (plus)kinderen meer te betrekken?

	Wassen, poetsen en opruimen	Keuken en koken	Buiten en huisdieren
18 maanden -4 jaar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Helpen met opruimen (bijvoorbeeld boeken of speelgoed in de kast zetten)</li><li>- Vuile kleren in de wasmand doen</li><li>- Handdoeken opvouwen</li><li>- Afval (bijvoorbeeld hun vuile papieren zakdoek) in de vuilnisbak gooien</li><li>- De wasmachine vullen/leggen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Iets uit de voorraadkast gaan halen</li><li>- De vaatwas helpen vullen/leggen</li><li>- De tafel helpen dekken: borden, lepels en bekertjes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Met een doekje een tafel of tuinstoelen helpen schoonmaken</li><li>- Planten water geven</li></ul>
4 - 5 jaar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schoenen en jas op de juiste plaats wegleggen</li><li>- Was helpen ophangen</li><li>- Grote was plooiën</li><li>- (Proberen) vegen of stofzuigen</li><li>- Bed helpen opmaken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Boodschappen helpen zoeken en scannen en fruit en groenten wegen</li><li>- Zelf (proberen) boterham smeren of kom cornflakes maken</li><li>- Afwassen en onbreekbare dingen afdrogen bv bekertjes, plastic borden</li><li>- Tafel volledig dekken en afruimen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Huisdieren eten geven</li><li>- Auto (als je er een hebt) helpen wassen</li><li>- Bladeren opvegen</li></ul>
6-7 jaar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Helpen met de was: ophangen, vouwen, in de kast leggen, sokken bij elkaar zoeken</li><li>- De vloeren borstelen</li><li>- WC-rol vervangen</li><li>- Speelgoed zelfstandig opruimen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Helpen bij koken: ingrediënten klaarleggen, groenten wassen, aardappels of wortels schillen met een dunschiller</li><li>- Schoonmaken van kleine oppervlakken (tafel, aanrecht, ...)</li><li>- In de supermarkt helpen het boodschappenlijstje afwerken (stuur ze erop uit!)</li><li>- Afwassen en afdrogen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- De post uithalen</li></ul>

8-9 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Was sorteren</li> <li>- Afstoffen</li> <li>- Bed zelfstandig opmaken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Een kleine boodschap halen (brood, een pak boter) bij een winkel in de buurt</li> <li>- Boodschappen opruimen</li> <li>- Groenten snijden en simpele maaltijden helpen bereiden</li> <li>- Bakken (eieren, koekjes, ...)</li> <li>- Vaatwasmachine zelfstandig inladen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zorgen voor huisdieren: bijvoorbeeld hond uitlaten, konijnenhok schoonmaken</li> </ul>
10 – 11 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Badkamer (en toilet) poetsen</li> <li>- Stofzuigen en dweilen</li> <li>- Slaapkamer opruimen (wekelijks)</li> <li>- Lamp vervangen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eenvoudige maaltijden koken</li> <li>- Keuken zelfstandig schoonmaken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Onkruid uittrekken</li> <li>- Terrastegels schrobben</li> </ul>
+ 12 jaar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strijken</li> <li>- Het sanitair schoonmaken</li> <li>- Eigen reiskoffer maken</li> <li>- Wasgoed sorteren, een machine laten draaien, wasgoed opvouwen en wegleggen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De koelkast schoonmaken</li> <li>- Een maaltijd alleen bereiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De hond uitlaten</li> <li>- Vuilniszakken buitenzetten</li> <li>- Gras maaien</li> </ul>
14+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je slaapkamer op orde houden: de lakens van tijd tot tijd verversen, het vuilbakje leegmaken, de kleerkast ordenen, opruimen, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Voor het avondeten zorgen: het recept zoeken, naar de winkel gaan, koken, tafel dekken, afruimen, de restjes opbergen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto (als je een hebt) van binnen en van buiten wassen</li> </ul>

Nu je weet waartoe je (plus)kinderen allemaal in staat zijn, is het een kwestie van hen te motiveren en aan te leren om actiever te zijn in het huishouden.

**Ik heb een tweeling van 8 jaar. Ze zouden eigenlijk alle twee precies dezelfde taakjes kunnen doen, maar toch pak ik het anders aan bij de ene dan bij de andere. Lise komt altijd heel moe van school. Ze wil dan gewoon bekomen. Voor Clara is het net andersom. Ze komt na een schooldag heel actief thuis en wil bij in de keuken zijn om te helpen en honderduit te babbelen. Lise houdt ook meer van fysieke taken zoals alles opruimen, terwijl Clara eerder van het fijn werk houdt. Zij vindt het bijvoorbeeld fijn om was te plooiën.**

**Martine**

Belangrijk om te onthouden:

- Speel in op de draagkracht van je kind en beweeg mee met het ritme van je kind. Het ene kind zal na een schooldag nog wel wat dingen aankunnen, het andere zal beter in het weekend kunnen helpen.
- Kleine kinderen moeten nog meelopen bij het uitvoeren van huishoudelijke taken. Ze kunnen alleen zelfstandige taakjes uitvoeren als de opdracht helder, eenvoudig en afgebakend is. Je vraagt niet: 'wil je de woonkamer opruimen?', maar 'wil je de Playmobil in de witte doos doen en de boeken in de kast terugzetten?'
- De sleutel tot gedeeld eigenaarschap is dat kinderen leren om eigenaar te zijn van een domein of van een taak van A tot Z: van bedenken, plannen tot uitvoeren. Zo leren tieners stapje per stapje om een complex geheel van taken tot een goed einde te brengen.
- Er zijn grenzen aan het engageren van je kinderen in het huishouden. We beschadigen kinderen als ze de verantwoordelijkheden die ons als ouders toebehoren moeten overnemen. Het is belangrijk dat kinderen helpen op hun eigen niveau en binnen hun mogelijkheden.