



.....

IN GESPREK OVER JOUW IDEALE ZORG-WERKVERDELING

.....

Wat zijn jouw idealen in de verdeling van zorg en werk? Maak ze bespreekbaar en ga ermee aan de slag met je gesprekspartner.

Een goede voorbereiding...

Het gesprek voeren over de verdeling van zorg en werk is niet altijd makkelijk. Bereid je goed voor: zorg dat je goed geïnformeerd bent, dat je jouw wensen kunt benoemen en weet welke mogelijkheden er zijn.

1. Stel je voor: jij mag de tijd die je besteedt aan zorg en werk helemaal verdelen zoals jij dat wilt. Er zijn geen praktische bezwaren! **Hoe verdeel je dan je tijd?**

2. Wil je zorgtaken zelf doen of wil je ook taken aan anderen over laten? Denk hierbij aan je partner, familie, kennissen, maar ook aan kinderopvang, hulp in de huishouding en thuiszorg.

WAT IS JOUW IDEALE SITUATIE?

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



Tips

1. Zorg dat je weet waar je recht op hebt. Bekijk van welke verlofregelingen jij gebruik kunt maken op: www.ikbenerevenniet.nl/pakket/
2. Ontdek welk zorgtype je bent in de Zorgtypetest. Trek jij alle zorg automatisch naar je toe of laat je ook zorg aan anderen over? Doe de test: www.ikbenerevenniet.nl/test
3. Vraag je gesprekspartner ter voorbereiding ook zijn/haar ideale verdeling van zorg en werk op te schrijven. Zo kun je beiden goed voorbereid het gesprek in.

Geef aan wat je nodig hebt om jouw ideale verdeling te kunnen realiseren. Wat kun je zelf doen en wat heb je van de ander nodig? **Schrijf 3 actiepunten op.**

MIJN 3 ACTIEPUNTEN

1

2

3



In gesprek

Dit is hét moment om het gesprek te starten. Na een goede voorbereiding ben je klaar voor het gesprek. Neem de tijd en kies het juiste moment.

1. Neem je gesprekspartner mee in jouw ideale situatie, zoals je die eerder hebt benoemd. **Hoe ziet jouw ideale verdeling eruit? Wat is voor je gesprekspartner de ideale verdeling?**

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



2. Wat betekenen jouw wens en die van je gesprekspartner in jullie situatie? **Schrijf op wat er verandert of juist hetzelfde blijft.**

In de verdeling van zorg en werk spelen financiën een belangrijke rol. Wat betekent jullie nieuwe verdeling financieel gezien?

.....

Hoeveel ga je verdienen als jij en/of je gesprekspartner minder/meer gaat werken?


€

Wat zijn de kosten van het (eventueel) uitbesteden van zorg? En wie gaat deze kosten dragen.

€

Ben je/zijn jullie eventueel bereid ergens op te bezuinigen om jouw/jullie ideale verdeling te realiseren?

.....



Stel dat er (on)verwacht meer zorgtaken bijkomen: hoe ga je het dan regelen?

Wat als:

- je ouder ziek/hulpbehoevend wordt?
- je één of meerdere kinderen krijgt?
- je partner ziek wordt of een burn-out krijgt?
- iemand uit je naaste omgeving hulp nodig heeft?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Maak concrete afspraken

Nu je van elkaar weet wat de mogelijke scenario's zijn,
is het tijd om concrete afspraken te maken. Denk hierbij aan:

Hoeveel ga je meer/
minder werken? En de
ander? En wanneer?

Hoeveel ga je meer/
minder zorgen? En de
ander? En om welke
taken gaat het dan?

Hoe ga je het gesprek
aan met je werkgever?
Bij een eventuele
gewenste aanpassing
in het aantal werkuren?

Wat doen jullie als er
(on)verwacht meer
zorg bijkomt?

Na hoeveel tijd ga je
weer samen in gesprek
om te kijken of deze
verdeling jullie bevalt?
Plan alvast een nieuwe
afspraak.



Tips voor de (toekomstige) mantelzorger

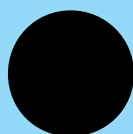
1. Er zijn diverse organisaties die mantelzorgers ondersteunen. Zoals Mezzo, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die onbetaald zorgt voor een ander. Kijk op www.mezzo.nl.
2. Maak een **WhatsApp-groep** aan met degenen met wie je de zorg verdeelt en gebruik de app om elkaar op de hoogte te houden of afspraken te maken. Of maak gebruik van bestaande apps, zoals **Miess** of **Caren**, die je kunt downloaden in de Appstore of Google Play.
3. Sluit je aan bij een (online) community voor mantelzorgers om ervaringen uit te wisselen, zoals **Ik? Mantelzorger?** op Facebook.

WOMEN Inc. is hét netwerk voor alle vrouwen die zichzelf en elkaar willen versterken. WOMEN Inc. motiveert vrouwen om na te denken over hun volgende stap: stel een doel, heb het lef en zet je netwerk in om je doelen te bereiken.

Sluit je gratis aan bij WOMEN Inc. en versterk jezelf en alle vrouwen van Nederland.
www.womeninc.nl

Deze campagne wordt mede mogelijk gemaakt door:

WOMEN INC



WEET WAT JE WAARD BENT.