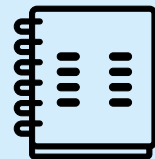
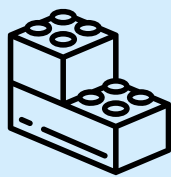


.....

## IN GESPREK OVER JOUW IDEALE WERK-ZORGVERDELING

.....

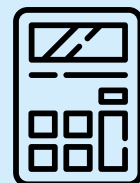
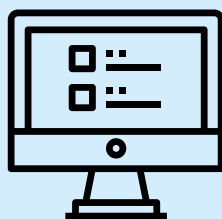


.....

Wat zijn jouw idealen in de verdeling van werk en zorg?  
Het is fijn om hier af en toe bij stil te staan én om ze te  
bespreken met de persoon waarmee je de zorgtaken deelt.

Wij helpen je met deze gesprekskaart graag op weg  
naar jouw ideale verdeling van werk en zorg!

.....



# 1. Een goede voorbereiding

Het gesprek voeren over de verdeling van onbetaalde zorg en betaald 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. Vul deze pagina zelf in en vraag of jouw partner hetzelfde doet. Op volgende pagina's staan vragen die helpen bij jullie gesprek.

## Wat is jouw ideale situatie?

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

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

### TIPS



1. Door inzichtelijk te maken welke taken er allemaal liggen en deze eerlijk te verdelen wordt het voor iedereen een beetje leuker. Gebruik hiervoor deze [handige tool](#).

2. Zorg dat je weet waar je recht op hebt. Bekijk van welke [verlofregelingen](#) jij gebruik kunt maken.

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.

## Mijn 3 actiepunten

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?

1

.....

.....

2

.....

.....

3

.....

.....

## 2. In gesprek

Dit is hét moment om het gesprek te starten. Neem je gesprekspartner mee in de ideale situatie die je op pagina 1 hebt beschreven.

### Wat is jouw ideale situatie?

Hoe ziet jouw ideale verdeling eruit? En die van je gesprekspartner? Schrijf hieronder op wat de verschillen en overeenkomsten zijn:

---

---

---

---

---

---

---

---

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

1. Ga naar de [WerkZorgBerekenaar](#) en bekijk wat voor jullie de financiële gevolgen zijn van meer of minder uren werk.

2. Wat gebeurt er met jullie besteedbaar inkomen als jij en/of je gesprekspartner minder/meer gaat werken? Dit kun je zien in de WerkZorgBerekenaar.

---

---

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

---

---

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

---

---

# 3. 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:

1. Hoeveel uren ga je meer/minder werken? En de ander? En vanaf wanneer?

.....

.....

2. Hoeveel ga je meer/minder tijd ga je besteden aan zorgtaken? En de ander?  
En om welke taken gaat het dan?

.....

.....

Hoeveel uren ga je meer/minder tijd ga je besteden aan zorgtaken? En de ander?  
En om welke taken gaat het dan?

.....

.....

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

.....

.....

## TIPS VOOR (TOEKOMSTIGE) OUDERS



Maak een WhatsApp-groep aan met degenen met wie je de zorg deelt en gebruik de app alleen maar om elkaar op de hoogte te houden of afspraken te maken.

## Mantelzorg

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

- Een van je ouders ziek/hulpbehoevend wordt?
- Je partner ziek wordt of een burn-out krijgt?
- Iemand uit je naaste omgeving hulp nodig heeft?

.....

.....

.....

.....