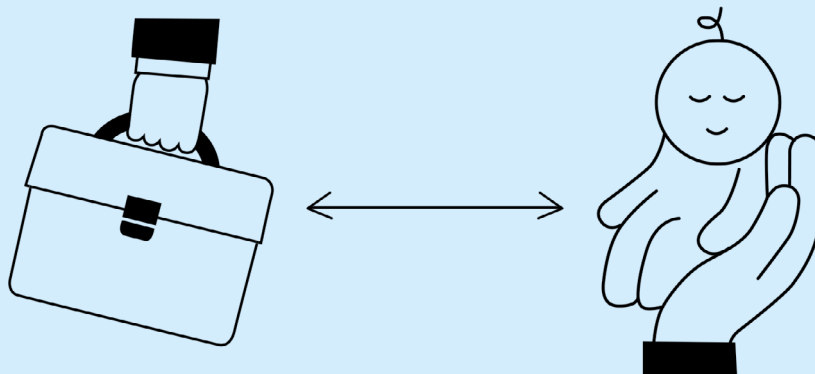


# CHECK JE TAAKVERDELING

Maak het inzichtelijk met deze checklist



**Van je werk, tot de boodschappen, kadootjes voor kinder-feestjes en de APK: de ellenlange to-do-lijst in je hoofd gaat maar door. ‘Mentale last’ wordt dat ook wel genoemd.**

Met deze checklist kun je samen met je partner kijken hoe de taken en verantwoordelijkheden in jullie gezin verdeeld zijn en of jullie daar tevreden over zijn. En te bespreken wat je eventueel anders zou willen. Klinkt goed toch?

## Zo werkt het:

Jullie printen allebei een exemplaar van de checklist. In het veld achter elke taak vul je in hoe vaak jij deze uitvoert: altijd, vaak, soms of nooit. Je vult ook in hoe vaak je denkt dat je partner deze taak uitvoert. In de derde kolom kan je invullen of iemand anders dan jij of je partner deze taak uitvoert, bijvoorbeeld een ander gezinslid of iemand die jullie inhuren (bijv. een hulp in de huishouding).

## Kijk & vergelijk!

Nadat jullie de lijsten hebben ingevuld kan je het resultaat vergelijken en zien of jullie dezelfde opvatting hebben over hoe de taken in huis zijn verdeeld. Ga in gesprek over de uitkomst met behulp van de volgende vragen:

1. Hebben jullie een andere opvatting over hoe vaak je zelf of hoe vaak je partner een taak uitvoert?
2. Zo ja: waar zou dat aan kunnen liggen?
3. Zijn de taken gelijk verdeeld tussen jullie binnen de verschillende categorieën?
4. Hoe komt het dat de verdeling er zo uitziet?
5. Hoe ziet de verdeling van taken eruit voor de dagelijks terugkerende taken en voor de incidentele taken?
6. Zijn jullie tevreden met de verdeling van taken zoals die nu naar voren is gekomen? Is er iets dat jullie zouden willen veranderen? Wat kunnen jullie doen om de taken op een andere manier te verdelen?
7. Zijn er taken die jullie als vervelender of juist leuker ervaren dan andere? Hoe kunnen jullie ervoor zorgen dat jullie deze taken om de beurt doen?
8. Als een van jullie zwangerschaps-/ of ouderschapsverlof heeft: welke taken worden dan gedaan door degene die verlof heeft en welke door degene die werkt?
9. Wat leren jullie kind(eren) van de manier waarop jullie de huishoudelijke taken en andere verantwoordelijkheden verdelen?

DEZE VISUAL IS EERDER UITGEBRACHT ONDER DE CAMPAGNE BEPERKT ZICHT.

