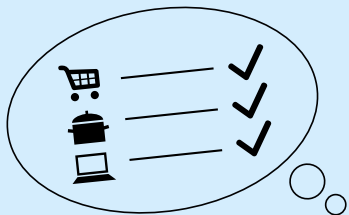


DIT IS WAAROM JE HOOFD ALTIJD ZO VOL ZIT



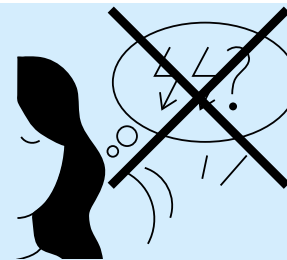
Vrouwen zorgen voor het huishouden en de kinderen, terwijl mannen werken. Dat is tenminste wat ons door de media nog vaak wordt voorgehouden. Hierdoor voelen vrouwen zich in het echte leven ook vaker verantwoordelijk voor het huishouden en dat brengt nogal eens de nodige kopzorgen met zich mee. Want naast zichtbare huishoudelijke taken, zoals schoonmaken, zorgen voor de kinderen en boodschappen doen, moeten er ook dingen gedaan worden die minder duidelijk te zien zijn. Zoals het *organiseren* van het huishouden en iedereen emotioneel op de rit houden. Dat wordt ook wel de 'mentale last' of *emotion work* genoemd. Stap één is om hier bewust van te zijn, daarom zetten wat de mentale last betekent voor je op een rij.



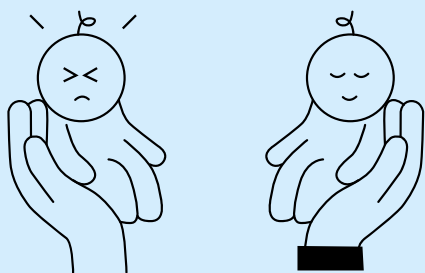
Voor het runnen van een huishouden is er meer nodig dan alleen het uitvoeren van de concrete, zichtbare taken. Er moet ook bedacht worden wat er moet gebeuren en hoe dat geregeld kan worden.



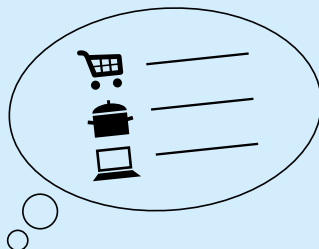
De kinderen moeten naar zwembles, oma is jarig, donderdag is er een belangrijke presentatie dus moeten de beste kleren gewassen zijn...



Over deze 'mentale last' wordt vrijwel niet gepraat, waardoor we de uren die we hier insteken ook niet meetellen in het totaal aantal uren dat we zorgen.



Dus ook als je de concrete huishoudelijke taken goed hebt verdeeld met je partner...



... blijft er nog een hoop werk over dat bestaat uit het overdenken en plannen van alles wat er moet gebeuren.



Dit zorgt ervoor dat vrouwen nog meer tijd besteden aan zorg...

... want vrouwen nemen over het algemeen vaker deze niet-uitvoerende zorgtaken op zich.



Wat moet er allemaal nog gebeuren deze week? Is er al een oppas geregeld voor vrijdag? Wie kookt er morgen voor de zieke buurman? Hoe moeten we aan opa en oma vertellen dat we er dit jaar niet zijn op hun trouwdag?



Waarom vrouwen zich meer verantwoordelijk voelen voor deze taken heeft te maken met diepgewortelde, culturele rolpatronen die deze taken eerder aan vrouwen dan aan mannen toeschrijven.

Benieuwd hoe bij jullie de mentale last verdeeld is? Ga naar www.zorgdatwerkenwerkt.nl en voer het gesprek hierover met je partner met behulp van onze gesprekskaart.



In Zweden hebben ze ontdekt dat het benoemen en zichtbaar maken van de 'mentale last' een positief effect heeft op gezinsgeluk.