



## ***Tips & tricks*** ***Om betaald werk en de zorg voor kinderen te combineren***

In “Zo doet ze dat” schrijven Nicolien Brzesowsky en Irene Geerts beeldend over de ervaringen van werkende ouders die betaald werk en zorg voor kinderen willen combineren. Zij sommen in hun boek veel nuttige tips&tricks op die wij willen gebruiken om de discussie over werken en zorgen te starten.

Wij nodigen alle bezoekers uit om hun “gouden tip” aan ons door te geven. De beste gouden tips is ons een prijs waard!

### Tips & tricks

#### **Vóór de zwangerschap**

**Tip 1:** Wil je graag kinderen en de zorg daarvoor delen met je partner? Kies de juiste partner. Wees realistisch.

**Tip 2:** Kijk van tevoren ook naar je werk: als je een drukke baan hebt, overweeg dan een functie of werkgever die meer ruimte biedt voor het combineren van werk en zorg.

**Tip 3:** Onderhandel met je partner vóór de zwangerschap. Hoe graag willen jullie kinderen, welke verwachtingen heb je van elkaar? Wie gaat er minder werken, anders werken?

#### **Als er een kindje op komst is**

**Tip 4:** Waak ervoor dat je als vrouw tijdens je zwangerschapsverlof niet alles in huis alleen gaat doen. Het risico dat je straks ongewild in dat patroon blijft hangen, is groot.

**Tip 5:** Bedenk vóór de bevalling hoe je na de bevalling je werk weer gaat oppakken. Ga je met je baas onderhandelen over andere werktijden of minder werken? Check je CAO, bedenk welke bezwaren er evt. voor je werkgever aan zitten en kijk of je die kunt weerleggen.

**Tip 6:** Zet de mogelijkheden voor kinderopvang op een rij en kijk naar de voor-en nadelen. Vraag om je heen naar ervaring van anderen. Ga bij het uitzoeken van oppas en crèche op je eigen gevoel af. Heb je een keuze gemaakt, laat het dan los.

#### **Als er kinderen zijn:**

**Tip 7:** Doe in de zorg als ouders ieder waar je goed in bent. Geef elkaar ook complimenten als de ander iets doet waar je blij mee bent.

**Tip 8:** Speciaal voor de vrouw: Laat je man de ruimte om zijn vadergevoel te ontwikkelen. Laat hem de dingen op zijn manier doen, ook al is dat niet de jouwe.

**Tip 9:** Als je kind ziek is kun je overleggen wie zorgverlof kan opnemen. Kijk op [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verlof-voor-ouders](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verlof-voor-ouders)

**Tip 10:** Als je onderling afspraken wilt maken: begin niet bij oplossingen maar bespreek eerst wat jij belangrijk vindt en luister naar wat je partner belangrijk vindt. Ga van daaruit samen op zoek naar oplossingen.

**Tip 11:** Bespreek regelmatig met elkaar of jullie afspraken werken en pas ze zo nodig aan.

**Tip 12:** Laat de dingen die je partner doet, ook echt los. Dwing jezelf dat te doen.

**Tip 13:** Investeer in de communicatie met je partner. Spreek elkaar erop aan als je je niet aan de afspraken houdt.

**Tip 14:** Als je twijfelt of je werk ten koste gaat van je kind, onderzoek deze twijfels dan. Maak je je terecht zorgen? Bekijk dan wat er moet veranderen.

**Tip 15:** Ga dicht bij de school van je kinderen wonen. Ze kunnen dan eerder zelfstandig naar school. Stimuleer de zelfredzaamheid en zelfstandigheid van je kind. Laat kinderen meehelpen in het huishouden.

**Tip 16:** Neem 1 x per week samen door wat er die week moet gebeuren en wie wat doet. Organiseer slim door b.v. alle boodschappen voor de hele week in één keer te doen, kook in het weekend meerdere maaltijden en vries ze in, maak setjes kleren voor de kinderen voor meerdere dagen.

**Tip 17:** Doe een beroep op je omgeving. Vraag b.v. een goede vriend of familielid om te koken voor de verjaardag van je kind.

**Tip 18:** Zorg voor een groot netwerk dat in nood- en andere gevallen je kinderen kan opvangen. Investeer in dat netwerk b.v. door de kinderen van je burens ook eens uit te nodigen om bij jou te spelen. Durf van je netwerk gebruik te maken. Verdeel de zorg voor jullie netwerk met je partner: bel allebei rond om een oppas te vinden.

**Tip 19:** Werk standaard iets meer dan in je contract staat en spreek af dat je die uren flexibel mag opnemen als dat nodig is. Zorg dat je collega's ook van deze regeling op de hoogte zijn.

**Tip 20:** Denk je over thuis werken? Realiseer je dan dat thuis werken en op de kinderen passen niet tegelijk kan. Zorg voor een aparte werkruimte waar je ongestoord kunt werken. Over de voor- en nadelen van thuiswerken: zie ook [www.telewerkforum.nl](http://www.telewerkforum.nl)

**Tip 21:** Denk je er over zelf een bedrijf te beginnen? Over de voor- en nadelen daarvan i.v.m. het combineren met zorgen voor je kind, kijk op : [www.wahm.com](http://www.wahm.com)

**Tip 22:** Wees duidelijk in de onderhandelingen met je werkgever en bedenk zelf een goed onderbouwd voorstel. Kom met een concreet plan. Wees duidelijk over wat je kunt leveren en wanneer. Als je kritiek van collega's krijgt: ga dan het gesprek aan over de afspraken die jij met je werkgever hebt gemaakt. Wees solidair met je collega's als zij plotseling weg moeten.

**Tip 23:** Voel je verantwoordelijk voor je eigen carrière én voor die van je partner. Geef elkaar de ruimte om bv. af en toe wat langer op het werk te blijven, bijscholing te volgen, langere tijd van huis te zijn voor het werk.

**Tip 24:** Besteed aandacht aan je relatie met je partner. Regel geregeld een oppas om samen een avondje uit te gaan.

**Tip 25:** Wees als partners solidair. Trek één lijn en bescherm elkaar tegen kritiek van buiten.

---

Bron: "Zo doet ze dat" van Nicolien Brzesowsky en Irene Geerts, Pimento, 2005

***Samen Uit Samen Thuis*** is een initiatief van de Nederlandse Vrouwen Raad.

**Het wil jonge stellen inspireren werk en zorg met elkaar te bespreken en eerlijk te verdelen.**

Mede mogelijk gemaakt door financiering vanuit Stichting Instituut Gak en ministerie van SZW.  
[www.nederlandsevroutenraad.nl](http://www.nederlandsevroutenraad.nl)