



» [Gezin](#) » [Ouderschap](#) » 7 manieren om het huishouden te verdelen en je relatie goed te houden

7 manieren om het huishouden te verdelen en je relatie goed te houden

Stellen die bewust nadenken over een eerlijke verdeling van taken binnen het gezin blijken gelukkiger te zijn. Ouderschapsexperts Lori & Tatum van Kleine Zaken delen daarom 7 tips, waarbij je met succesvolle communicatie het verdelen van zorg voor de kinderen en het huishouden regelt op een manier die voor jullie werkt.

Voordat jullie een gezin hadden regelde het huishouden zich waarschijnlijk vanzelf. Na het krijgen van kinderen wordt de situatie vaak heel anders. Als ouder krijg je er een heleboel taken bij, waardoor het huishouden minder soepel verloopt. Soms met allerlei irritaties tot gevolg. Je kunt dit voorkomen en verbeteren door een duidelijke taakverdeling, het uitspreken van je verwachtingen en in gesprek te blijven met elkaar. Hoe je dat aanpakt lees je in onderstaande tips.

1. Maak een lijst van alle taken binnen het gezin

Op deze manier wordt duidelijk wat er eigenlijk allemaal moet gebeuren. Wees niet bang gedetailleerd te zijn! Het blijkt dat veel 'kleine dingen' die even tussendoor gedaan kunnen





2. Wees specifiek over de verwachtingen die horen bij een taak

Praat samen over wat voor beide partners een bevredigend resultaat is. Dit voorkomt dat een van beide de neiging heeft het alsnog 'over' te doen.

3. Laat het los

Als taken eenmaal verdeeld zijn, inclusief resultaatverwachting, laat het dan ook los en vertrouw op de ander. Zorg daarbij natuurlijk ook dat je partner op je kan vertrouwen als je iets afgesproken hebt. Je afspraken serieus nemen is je partner serieus nemen.

4. Verdeel taken naar ieders kracht

Bij de verdeling kan er natuurlijk rekening gehouden worden met wat iemand leuk vindt om te doen. Misschien voelt de was opvouwen met een muziekje voor de één als een opgave en voor de ander als een moment van ontspanning. Zeker als de ander ondertussen voor jullie kind zorgt.

5. Blijf in gesprek

Zeker met kinderen verandert het leven snel. Zorg daarom dat er voldoende momenten zijn om opnieuw jullie taakverdeling te bekijken. Zijn jullie allebei nog tevreden? Wat zou je misschien toch anders willen? Een wekelijks vast moment om hier samen voor te zitten blijkt vaak geen overbodige luxe.

6. Besef dat het niet alleen om de uitvoering van een taak gaat

Het runnen van een gezin vraagt een enorme inspanning. Dat heeft niet alleen te maken met taken zelf, maar juist met het denkwerk eromheen. Wat heeft iedereen nodig deze week? Hoe gaan we dat regelen? Neem ook deze 'mental load' mee in de taakverdeling. Wie weet krijg je zelfs meer respect voor je partner, als blijkt wat hij of zij allemaal doet.

7. Zie jouw tijd niet als waardevoller dan die van je partner

Vrije tijd wordt nog kostbaarder als jullie samen voor een kind zorgen. Als jullie allebei de hele dag gewerkt of voor een kind gezorgd hebben, bepaal dan opnieuw wie taken oppakt en zorg dat jullie allebei vrije momenten hebben.

