



Workshop: samenwerken als ouders. Mijn rugzak en jouw rugzak

Mohammed Mansouri en Kathleen Emmery

Inleiding

Vaderen.be is het resultaat van een tweejarig ontwikkelonderzoek van het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van Odisee Hogeschool in samenwerking met tal van partners. Het is een website die vertrekt vanuit de vragen van vaders in de prenatale periode tot hun kinderen de leeftijd van 18 jaar hebben bereikt. Vragen zijn bijvoorbeeld: hoe kan ik samen met mijn kinderen een fijne tijd doorbrengen? Hoe kan ik meer rust vinden in mijn gezin? Hoe vind ik nog tijd met mijn partner? Hoe vormen we een team in de opvoeding?

In deze handleiding vind je **inspiratie voor een workshop 'de relatie met je partner.'** We focussen in dit thema op de partnerrelatie. Partnerschap en ouderschap hangen sterk samen. Over de samenwerking tussen partners in de ouderrelatie hebben we een andere workshop uitgewerkt.

We werken het thema 'Conflict over taakverdeling' verder uit. Conflict over taakverdeling kan stress en onenigheid binnen een gezin of tussen partners veroorzaken. Het kan voortkomen uit verschillende verwachtingen, communicatieproblemen... Veel gezinnen ervaren vandaag druk in het gezinsleven. Een goede taakverdeling zorgt ervoor dat iedereen tijd vindt voor de zaken die energie geven, en dat men zich daarin ondersteund voelt door de andere gezinsleden.

Je kunt de inhoud van de workshop aanpassen aan de noden van jouw organisatie en doelgroep.

Hoe vaders bereiken?

Misschien ontmoet je in jouw organisatie vooral moeders? Dan ben je zeker niet de enige. Ook via moeders kun je vaders bereiken. In een workshop met moeders kun je oefeningen meegeven die ze thuis samen met hun partner kunnen doen.

We geven hieronder nog enkele tips om vaders te bereiken:

- Spreek moeders aan om vaders over de brug te halen om te deel te nemen.
- Werk samen met partners om vaders met migratieachtergrond te bereiken en voeling te krijgen met hun vragen (denk aan bijv. moskeeën, zelforganisaties...)
- Soms is het gemakkelijker om vaders te bereiken via 'doe-activiteiten'. Organiseer bijv. samen met de sportdienst een sessie 'je kind leren fietsen' en spreek op dat moment vaders aan. Vraag actief aan vaders wat zij interessant zouden vinden (uitwisseling met andere vaders, thema's voor een workshop...).



- Via sociale media kun je lokale rolmodellen van vaders inzetten om je aanbod bekend te maken.
- Kies een tijdstip waarop vaders beschikbaar zijn (bijv. een aanbod na de werkuren).

Verloop van de workshop

Praktisch

- Aantal deelnemers: 10 à 15 personen
- Tijd: 90 min
- Benodigheden: beamer, laptop met internet, bord, stiften, post-its

Onderstaande tijdsindeling is een indicatie. Een pauze inlassen met een drankje zorgt ervoor dat de deelnemers tussendoor ook informeel kunnen uitwisselen.

Verwelkoming (5min)

De begeleider verwelkomt de vaders op deze workshop. De begeleider geeft voor de start van de workshop een korte voorstelling van zichzelf en licht het belang toe van deze workshop. Om de verwelkoming af te ronden maakt de begeleider nog enkele afspraken met de deelnemers:

- Er wordt geluisterd naar elkaar,
- Men laat elkaar uitspreken,
- Men heeft respect voor ieders mening,
- Alle persoonlijke ervaringen die gedeeld worden tijdens de workshop blijven binnen deze 4 muren.

Team ouders (15min)

Op de webpagina [conflict over taakverdeling](#) vind je de video 'team ouders' waarin verschillende vaders getuigen over hun visie over de taakverdeling thuis en hoe ze het aanpakken.

Nadien kan de begeleider een aantal vragen stellen aan de deelnemers:

- Wat vinden jullie van de video?
- Hoe was de taakverdeling in het gezin van herkomst?
- Kunnen jullie de taken in je gezin verdelen?
- Is je partner tevreden met de huidige verdeling?

Probeer alle papa's te stimuleren om actief deel te nemen aan het gesprek. De uitwisseling is belangrijk zodat men van elkaar kan leren. Foute antwoorden bestaan niet!

Oefening: breng in kaart hoe jullie taakverdeling eruit ziet (20min)

Sommige taken lijken eenvoudig, maar er komt heel wat bij kijken. Neem nu bijvoorbeeld: ervoor zorgen dat er eten op tafel komt. Dat houdt in: plannen wat we gaan eten, een boodschappenlijstje maken, boodschappen doen, koken, de tafel klaarzetten, de tafel opruimen, de afwas doen...

Wie doet wat in huis? Wie is waar verantwoordelijk voor? Wie helpt mee?

Op de webpagina [conflict over taakverdeling](#) vind je een online test om de taakverdeling in het eigen gezin in kaart te brengen.

Werk je liever op papier dan met de smartphone, dan kun je met een bord of met flappen papier werken, waarop je opschrijft 'ik' – 'mijn partner' – 'de kinderen'. De papa's kunnen op een post-it opschrijven wie welke taken opneemt.

Daarna kun je de onderstaande vragen stellen en de interactie tussen de papa's stimuleren en reflectie aanwakkeren:

- Wat vond je van de oefening?
 - Online oefening: ben je tevreden met de resultaten van de test?
 - Oefening op bord/ flappen: welke taken staan vooral in welke kolom?
- Helpen jullie kinderen in het huishouden? Eventueel kan de begeleider verwijzen naar de test <https://vaderen.be/kindertaken/>
- Zijn er taken die de partner volledig naar zich toetrekt, en waar de partner geen hulp in wil? Eventueel kan de begeleider verwijzen naar de test '[Is je partner een poortwachter?](#)'

De uitwisseling is heel belangrijk en daarom is het belangrijk dat alle papa's de nodige ruimte krijgen om aan bod te komen.

De wasmand (15min)

Op de webpagina [conflict over taakverdeling](#) vind je een ludieke video van Arnout Van Den Bossche met het fragment 'de wasmand'.

De begeleider kan daarna een aantal vragen stellen om het gesprek te stimuleren:

- Is deze video herkenbaar?
- Denken jullie dat gezinnen vaak ruzie hebben over de taakverdeling?
- Waarom wel? Waarom niet?
- Wat zorgt ervoor dat partners conflicten over de taakverdeling krijgen?
- Heb je ooit over de taakverdeling met je partner gesproken?
- Hoe verlopen zo'n gesprekken?
- Wat kan helpen om een gesprek te hebben?

De antwoorden van de deelnemers worden op het bord geschreven. De bruikbare tips die ze kunnen aanhalen worden met een andere kleur onderstreept.

Oefening: in gesprek gaan over taakverdeling (20min)

Conflicten rond taakverdeling in het gezin kunnen diep geworteld zijn in traditionele genderrollen en -verwachtingen. Hoewel mannen en vrouwen tegenwoordig bijna evenveel buitenshuis werken, blijft de verdeling van de huishoudelijke taken en de zorg voor de kinderen vaak ongelijk. Vrouwen besteden gemiddeld meer tijd aan deze taken dan mannen, wat leidt tot een dubbele dagtaak voor veel vrouwen. Zo houden ze minder energie en tijd voor zichzelf en voor de partnerrelatie over.

Via de webpagina '[Ik voel me zo moe](#)' kunnen deelnemers aan de hand van een oefening uitzoeken wat hun energiegevers en -vreters zijn. Je kunt deze oefening ook eenvoudig op een blad papier doen.

Wat vraagt van jou energie, wat herstelt je energie en wat geeft jou energie? Denk hier aan alle domeinen in je leven en aan alles wat daarbij hoort: het huishouden (bijv. opruimen, boodschappen doen, koken...), de zorg voor kinderen of familie, je gezondheid, je relatie met/ activiteiten met vrienden/ familie/ je gezin, vrije tijd, het werk (bijv. de relatie met je collega's, de inhoud van je werk, de waardering die je krijgt op je werk)...

Laat de papa's de oefening eerst individueel doen, en vraag hen om achteraf een aantal inzichten in de groep te delen. Stimuleer de papa's om deze oefening ook thuis te doen samen met hun partner. Wat is het resultaat van de partner? Hoe kunnen de partners ervoor zorgen dat ze elk meer energie krijgen? Zouden ze de huidige taakverdeling willen herzien?

Tips voor een gesprek over taakverdeling (10min)

Misschien is tijdens deze workshop duidelijk geworden dat de taakverdeling in een aantal gezinnen een onderwerp is van spanningen en conflicten. Misschien zijn er geen duidelijke afspraken, misschien liggen de verwachtingen van de partners niet op één lijn, misschien voelt één van de partners zich onvoldoende erkend, misschien begrijpt men elkaar niet goed...

Door hierover een gesprek te voeren en naar elkaar te luisteren, kunnen frustraties worden voorkomen. **Verbindende communicatie** kan een manier zijn om het gesprek op te starten. Je kan de video op de website met de groep bekijken en met de groep bespreken hoe en wanneer ze deze manier van communiceren zouden kunnen gebruiken.

De tips die doorheen de workshop zelf zijn aangebracht door de papa's, kunnen toegevoegd worden aan deze die op de website staan:

- Kies een goed moment voor dit gesprek. Let erop dat jullie beiden tijd hebben en rustig zijn.
- Wat vinden jullie echt belangrijk? Durf ook loslaten: je hoeft niet alles perfect willen doen. Bespreek welke taken er eventueel niet moeten gebeuren.
- Merk op wat je partner wél doet. Geef waardering en erken wat de ander doet.
- Wat doe je allebei echt niet graag? Hoe kun je een evenwicht vinden in deze taken? Kun je zaken uitbesteden (bijv. boodschappen online bestellen)?
- Geef de ander volledig eigenaarschap over diens taken. Geef geen kritiek op de manier waarop de taken zijn uitgevoerd.

Afronding (5min)

De begeleider rondt de workshop af en bedankt alle deelnemers voor hun actieve bijdrage en deelname. De begeleider toont nogmaals de website Vaderen.be indien men alle informatie over dit thema wenst te hernemen.

Als je een volgende workshop organiseert, kun je nog even tijd vrijmaken om na te vragen of men de oefening over energiegevers en energienemers heeft gedaan met de partner en hoe men deze heeft ervaren. Zijn de papa's met de partner in gesprek gegaan over dit thema? Waarom wel/ waarom niet?

Op de website vaderen.be zijn er verschillende tools die je kan aanreiken als het over de partnerrelatie gaat. Koppels kunnen er thuis mee aan de slag gaan, of ze kunnen je inspireren om zelf een workshop uit te werken:

Praten met elkaar. Wanneer je kinderen krijgt, verandert er vanalles. Ook hoe je met je partner praat. Met onze gesprekskaarten werk je aan verbinding met je partner.

Tijd voor elkaar vinden. De zorg voor kinderen, in combinatie met werk en andere verplichtingen, kan veel energie vergen wat soms ten koste gaat van de aandacht en energie voor de partnerrelatie. Om de relatie warm en liefdevol te houden, zijn kleine gebaren van liefde belangrijk, zoals complimenten, aanrakingen en het tonen van waardering voor wat de ander doet. En je kunt met onze tool een date-avond plannen.

Mijn rugzak en jouw rugzak. De partner en jijzelf hebben een rugzak vol levenservaringen en dat maakt jullie anders. Door die ervaringen beleef je situaties op een andere manier, en reageer je anders. Daarom is het net interessant om elkaars verschillen te ontdekken (zie ook workshop ‘samenwerken als team’).

De ochtend- en avondspits: laat ouders de ochtend- of avondspits van één van de afgelopen dagen bespreken: wat geeft stress voor ouders? Wat helpt om rustig te worden? Hoe is dat voor je partner? Wanneer kunnen jullie elkaar steunen, zodat elk van jullie een moment van rust kan vinden?

Vaders versus moeders? Elk gezin is anders. Vaders en moeders moeten niet allebei hetzelfde doen. Ze dragen beiden op unieke wijze bij aan de ontwikkeling van een kind. Toch blijven er stereotiepe denkbeelden over de rollen van vaders en moeders. Via de digitale tool laat je ouders ontdekken welke rollen ze zelf belangrijk vinden.

Luisteren naar je partner. Met ons kaartspel leer je te echt te luisteren naar je partner en omgekeerd.

Seksualiteit. De evolutie van je relatie, de komst van kinderen, verbouwingen, het werken in shiften... Het kan allemaal een invloed hebben op jouw intieme leven met je partner. Dit onderwerp werd misschien tijdens jouw opvoeding niet openlijk besproken? Seksualiteit is misschien minder evident geworden nu er kinderen zijn? Met onze oefening ga je in gesprek.

Conflict met je ex-partner. Na een scheiding kunnen verschillende ergernissen leiden tot conflict. Het vraagt energie om over alle ergernissen heen in gesprek te blijven met je ex-partner. Onze tool kan je helpen om prioriteiten te bepalen.

Partners in een samengesteld gezin. Met onze gesprekskaarten gaan partners in een samengesteld gezin met elkaar in gesprek.

Jullie levensweg. Aan de hand van gespreksvragen ga je met je partner in gesprek over zingeving.

vaderen.be

