



SYSTEMATIEK EN STRUCTUUR BIJ OVERBELASTING INNERLIJKE VROUW

Welke vaste dagelijkse taken zijn er?

Voorbeelden: douchen, aankleden, tafel dekken, koken, eten, opruimen, kinderen naar bed brengen etc.

Vaste dagelijkse taken	Tijdsinschatting	Opmerkingen
Tafel dekken	5 mn	
Koken	30 mn	
Douchen moeder		
Douchen vader		
Aankleden		
Opruimen (specificeer)		
Kinderen naar bed brengen		

Welke vaste wekelijkse taken zijn er?

Voorbeelden: de was doen, boodschappen doen, vuilnisbakken aan de weg zetten, huis schoonmaken, kinderen naar sport of school brengen.

Vaste wekelijkse taken	Tijdsinschatting	Opmerkingen/afspraken
De was in de wasmachine	4 x 10 mn	Was verzamelen en in de machine doen
Boodschappen doen		
Vuilnis aan de weg		
Badkamer schoonmaken		
WC schoonmaken		
Stofzuigen huis		
Afstoffen		
Kind naar sport brengen		

Hoeveel slaap is er nodig?

Gezinslid	Uren slaap	Opstaan om	In bed gaan om
Vader	8	7:00	23:00
Moeder			
Kind A			
Kind B			



Hoeveel ontspanning en pleziertijd is er voor ieder individueel dagelijks nodig? (ofwel knuffel en speeltijd)

Gezinslid	Ontspanning	Tijd	Plezier	Tijd
Moeder	Alleen zijn	2 x 20 mn	Online cursus volgen	30 mn
Vader				
Kind A				
Kind B				

Hoeveel ontspanning en pleziertijd is er voor het gezin als geheel nodig? (Quality time)

Ontspanning	Tijd	Plezier	Tijd

Dagrooster

Maandag

Tijd	Wat?	Wie?	Opmerkingen
06:30	Mediteren	Moeder	
07:00	Douchen en aankleden		
07:30	Kinderen helpen aankleden	Moeder	
07:30	Ontbijt klaarmaken	Vader	

Gezonde voeding

Reframe

Structuur geeft ruimte (voor bijvoorbeeld ambitie)

Structuur aanbodzijde van de economie (flatline)

Conjunctuur is de vraagzijde (wisselend)