



Hoe verdeel je best de huishoudelijke taken?

Relatietherapeut Sarah aan het woord

Sarah Hertens werkte mee aan de matchmaking van de Blind Getrouwd koppels en begeleidde ze gedurende het hele proces. Ze helpt ook mensen verder in haar praktijk te Hasselt.

Het principe van 'vrouwen aan de haard en mannen aan het werk', is gelukkig al lang achterhaald. Toch is de verdeling van huishoudelijke taken een vaak voorkomend onderwerp van discussie in mijn praktijk. Meestal groeit deze taakverdeling eerder natuurlijk en volgt men de regel van 'wie tijd heeft, ruimt op' of 'wie eerst thuis is, begint te koken'. Het probleem vormt zich dikwijls wanneer een van de partners hierin een onevenwicht ervaart. Vaak ontstaat er dan een negatieve spiraal, waarbij de ene

partner vindt dat hij alles alleen moet doen, terwijl de ander het gevoel heeft nooit iets goed te kunnen doen. Hoe dit doorbreken? Verandering begint bij jezelf! Stel de vraag wat jij kan doen om uit die negatieve dynamiek te komen. Vind je bijvoorbeeld dat je partner te veel zeurt? Verras deze dan eens door iets te doen vóór het gevraagd wordt. Of omgekeerd: krijg je te weinig hulp in het huishouden? Verwacht dan niet dat de ander aanvoelt wat je wilt door geïrriteerd te reageren, maar verwoord

duidelijk wat je wenst. Reageer daarbij positief op elkaars inspanningen. Handig is ook om een lijstje van taken te maken en te verdelen naargelang ieders tijd, interesses en voorkeuren. En zaken die jullie beiden echt niet ziet zitten, besteed je beter uit in plaats van er ruzie over te maken!

*Psycholoog &
relatietherapeut
Sarah Hertens*



Hoe verdeel je best de huishoudelijke taken?

Relatietherapeut Sarah aan het woord

Sarah Hertens werkte mee aan de matchmaking van de Blind Getrouwd koppels en begeleidde ze gedurende het hele proces. Ze helpt ook mensen verder in haar praktijk te Hasselt.



Het principe van 'vrouwen aan de haard en mannen aan het werk', is gelukkig al lang achterhaald. Toch is de verdeling van huishoudelijke taken een vaak voorkomend onderwerp van discussie in mijn praktijk. Meestal groeit deze taakverdeling eerder natuurlijk en volgt men de regel van 'wie tijd heeft, ruimt op' of 'wie eerst thuis is, begint te koken'. Het probleem vormt zich dikwijls wanneer een van de partners hierin een onevenwicht ervaart. Vaak ontstaat er dan een negatieve spiraal, waarbij de ene partner vindt dat hij alles alleen moet doen, terwijl de ander het gevoel heeft nooit iets goed te kunnen doen. Hoe dit doorbreken? Verandering begint bij jezelf! Stel de vraag wat jij kan doen om uit die negatieve dynamiek te komen. Vind je bijvoorbeeld dat je partner te veel zeurt? Verras deze dan eens door iets te doen vóór het gevraagd wordt. Of omgekeerd: krijg je te weinig hulp in het huishouden? Verwacht dan niet dat de ander aanvoelt wat je wilt door geïrriteerd te reageren, maar verwoord duidelijk wat je wenst. Reageer daarbij positief op elkaars inspanningen. Handig is ook om een lijstje van taken te maken en te verdelen naargelang ieders tijd, interesses en voorkeuren. En zaken die jullie beiden echt niet ziet zitten, besteed je beter uit in plaats van er ruzie over te maken!

*Psycholoog &
relatietherapeut
Sarah Hertens*

