

Bijlage 4Werkvorm voor de deelnemers: Van rolpatronen tot takenpakketten

wekelijkse 'grote' boodschappen	kleine boodschappen (bakker, slager, apotheker, ...)	eten koken tijdens de week	eten koken tijdens het weekend	afwassen en wegzetten
tafel dekken	kinderen brengen naar en afhalen van school	kinderen begeleiden bij huiswerk	afspraken op school en administratie (briefjes invullen, abonnementen openbaar vervoer, e.d.)	wekelijkse schoonmaak
ramen poetsen	gras maaien	andere taken in de tuin (snoeien, wieden, ...)	groentetuin of verzorging bloemenborders	vuilnisbakken buiten zetten
jongste kinderen begeleiden bij slapengaan (inclusief bedritueel)	jongste kinderen begeleiden bij opstaan	kinderen naar turnles, zwemles, scouts e.d. brengen	was	strijk en gestreken goed weer opbergen
verstelwerk	medische hulp en speciale begeleiding kinderen opvolgen (kine, huisarts, ...)	sociale agenda bijhouden	koken bij speciale gelegenheden	rommel aanpakken op zolder en andere hoekjes
administratie bijhouden (verzekeringen, pensioensparen, enz.)	rekeningen betalen	kleine reparaties in huis	onderhoud huis opvolgen, eventuele werken coördineren	huisdecoratie (boeketje, versiering in de verschillende periodes van het jaar)

's morgens lunchpakketten maken	dagelijkse verzorging huisdieren	bezoek aan de dierenarts	verzorging kamerplanten	kaartjes schrijven bij verjaardagen, ziektes, overlijdens, ...
opvolgen kortingen	kledij kopen met kinderen	belastingbrief invullen	praktische uitwerking ontspanning (reis boeken, enz.)	koffers (tassen) inpakken en leeg maken na een reis of trip

1. Spreid de briefjes uit op tafel, en lees de taken aandachtig.
2. Zijn er taken vergeten? Schrijf ze op een blanco briefje. Zijn er taken vermeld die voor jullie geen rol spelen? Steek ze terug in de envelop.
3. Neem nu om beurten een briefje met de taak die je wel ziet zitten voor jezelf. Dat is niet noodzakelijk de taak die je nu op je neemt!
4. Wanneer alle taken verdeeld zijn, lezen jullie de volgende vragen.
 - Verschillen deze 'gewenste taken' van het takenpakket dat ik tot nu toe op me neem?
 - Voel ik me goed bij deze nieuwe taakverdeling?
 - Gaan we deze nieuwe taakverdeling uitproberen?
 - Blijven er briefjes over? Hoe gaan we dit oplossen?
 - Wanneer gaan we dit nieuw systeem evalueren?
 - Ben ik blij met de taken die jij momenteel op je neemt? Hoe geef ik daar uiting aan?