



# centrum voor jeugd en gezin Hilversum

VVDM mei 2017



## 'Hoe hou ik gezin en werk in balans?'

Het combineren van je werk en je gezin is niet altijd een gemakkelijke opgave. Voordat je kinderen geboren zijn hebben jullie het misschien al prima uitgedacht, maar in de praktijk loopt het vaak anders. Denk aan de hectische ochtendspits, een ziek kind, op tijd bij de kinderopvang zijn en daarnaast ook je huishouden nog een beetje bijhouden.

Als werkende ouder moet je alle ballen in de lucht houden en is het de kunst een balans te vinden tussen je gezin en je baan.

Werk kan stressvol zijn, dat kan invloed hebben op je gezin. Aan de andere kant kan de stress van thuis ook van invloed zijn op je werk.

Hier een paar tips om de druk wat te verminderen:

- Leg de lat niet te hoog. Accepteer dat je nu eenmaal een druk bestaan hebt. Probeer niet op alle fronten het hoogst haalbare te bereiken. Soms is een 7 goed genoeg! Niet alles hoeft een 10 te zijn.
- Een goede basisregel is om te zorgen dat wanneer je thuis bent, je aandacht ook echt bij je gezin is. Bijvoorbeeld zet je werktelefoon op stil aan tafel. En andersom: dat wanneer je op je werk bent, je hierop gefocust blijft.
- Stel vaste regels in. Kinderen vinden het fijn en gedragen zich doorgaans beter als ze elke dag heldere en vaste regels kunnen volgen.
- Leer je kind om dingen zelf te doen. Hoe beter je kind voor zichzelf kan zorgen, hoe meer tijd je 's morgens hebt om andere dingen te regelen. Geef je kind een compliment als hij/zij zelf kan aankleden, brood smeren of tas in pakken.
- Let op de samenwerking met je partner. Vrouwen hebben de neiging om meer (huishoudelijke) klussen naar zich toe te trekken. Verdeel de taken eerlijk en steun elkaar zowel praktisch als emotioneel.
- Zorg voor een goed netwerk. Vraag in je omgeving om steun en praktische hulp, zoals oppas, zeker als je in je eentje voor je gezin zorgt.

- Je voelt je beter als je weet dat er goed voor je kind gezorgd wordt terwijl jij werkt. Kies voor professionele kinderopvang of gastouder.
- Maak keuzes. Wat wil je écht? Welke ballen wil je in de lucht houden? Heel veel tegelijkertijd is onmogelijk.
- Maak waar mogelijk tijd voor jezelf. Doe dingen die je leuk vind en waar je energie van krijgt.

Wil je meer informatie of advies ? Je bent van harte welkom in het Centrum voor Jeugd en Gezin.  
Wij denken graag met je mee!

CJG Hilversum

Edisonstraat 47

1221 ET Hilversum

T (035)6926384

E [cjghilversum@jggv.nl](mailto:cjghilversum@jggv.nl)

W [www.cjghilversum.nl](http://www.cjghilversum.nl)

Openingstijden inloop voor vragen:

maandag en woensdag tussen 09.00 en 11.30 uur op de Edisonstraat , en woensdagmiddag van 13.00 – 15.00 in de bibliotheek Hilversum.

Ook buiten deze openingstijden kunt u een afspraak maken.

Stuur een mailbericht ( heeft de voorkeur) . Of bel : 06 51376785

