

Survivalgids voor werkende ouders

Survivalgids voor werkende ouders

Handboek om werk en gezin
succesvol te combineren

Mariska Hidding-van der Meer

© 2014 Mariska Hidding

Illustraties: David van den Bergen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

ISBN 978 94 0211 189 7
NUR 450

www.survivalgidsvoorwerkendeouders.nl

“Het leven is van jou. Jij geeft het vorm. Jij bepaalt het. Het enige wat anderen voor je kunnen doen is je wijzen op andere manieren en benaderingen waar zij iets aan hebben gehad. Misschien dat die je op een idee brengen en je helpen erachter te komen waar jouw levensvulling uit bestaat en wat jij met je leven wilt.”

- Eleanor Roosevelt

Inhoudsopgave

Voorwoord

1 Hoera, zwanger!

Zwanger en werken
Rechten als zwangere medewerkster
Kledingtips voor je werk
Zwanger en solliciteren
Organiseren tijdens je zwangerschap
Zwangerschapsverlof
Weer aan het werk aftelkalender
Aan de slag na de bevalling
Zes tips om wakker te blijven na een gebroken nacht
Borstvoeding op het werk

2 Je leven in balans

Maak een plan voor je leven
Stel prioriteiten
Bepaal je agenda
Ken je energiegevers en energievreters
Werk vanuit je talenten
Drie tips om de dag prettiger te laten verlopen
Werkende ouders in balans

3 Combineren werk en gezin

Combineren werk en gezin – hoe doen anderen het?
Voor- en nadelen van twee werkende ouders
Succesfactoren om gezin en werk te combineren
Werk en gezin organiseren
Tips om te onderhandelen
Verdeling van de taken thuis
Fulltime of parttime werken
Moeders voelen druk om in deeltijd te werken
Ouderschapsverlof biedt mogelijkheden
Afspraken blijven maken
Verschillende vormen van kinderopvang
Opvang kiezen
Checklist kinderopvang
Invloed van opvang voor de kinderen

4 Gezinsmanagement

Fases in het gezin

Gezinsagenda

Organiseren

Effectief communiceren

Zeven tips voor een supersnel opgeruimd huis

Iedereen een taak in het huishouden

Taken uit handen geven

Vraag en bied hulp

Oppas voor de avonden

Mindfulness

Zes tips voor meer rust

Rust creëren voor de kinderen

Vijf tips voor een soepele ochtendspits

Vijf tips voor een soepele avondspits

Aandacht voor de kinderen

Zeven tips voor altijd tijd voor aandacht

Helpen op school

5 Werken met plezier

Voordelen van het ouderschap in je werk

Werk doen waar je energie van krijgt

Werkgever die positief staat tegenover werkende ouders

Goede afspraken maken op het werk

Omgang met je collega's

Werk slimmer niet harder

Zichtbaar zijn op het werk

Tien timemanagement tips voor werkende ouders

Het nieuwe werken

Thuiswerken

Praktische tips voor op het werk

6 Mindset voor werkende ouders

Positieve benadering werkt

Stel niet te hoge eisen aan jezelf

Laat de controle los

Geloof in jezelf en jouw manier

Laat belemmerende overtuigingen gaan

Geef je grenzen aan

Weg met je schuldgevoel

Stop met piekeren

Oordeel niet over een ander

7 Zorg voor jezelf

Tijd voor jezelf nemen
Voldoende ontspanning
Omgaan met stress
Sporten en ontspannen
Voldoende slapen
Gezond eten
Een verzorgd uiterlijk
Tijd voor elkaar nemen
Tijd voor de mensen van wie je houdt
Geniet van een hobby

8 Eerste hulp bij noodgevallen

Te laat komen of overwerk
Leidinggevende zonder sociaal leven
Zieke kinderen
Oververmoeidheid

9 Verlofregelingen

Zwangerschapsverlof
Adoptieverlof
Kraamverlof
Ouderschapsverlof
Kortdurend zorgverlof
Langdurend zorgverlof
Calamiteitenverlof

Mijn verhaal

Dankwoord

Bronnen en leestips

Voorwoord

Beste (aanstaande) werkende vader en moeder,

Dit boek heb ik voor jullie geschreven, om jullie te ondersteunen in je leven als werkende ouders. Het organiseren van werk en gezin is een verantwoordelijkheid van beide ouders. Bewust werkende ouders, want ik vind dat het nog teveel nadruk is op werkende moeders. Ook werkende vaders hebben een rol in de opvoeding van hun kind. Waarom is een moeder die vier dagen werkt een carrièremoeder en een vader die vier dagen werkt een zorgvader? Je hoeft je ambities niet opzij te zetten wanneer de kinderen komen. Regel het samen zo dat de combinatie werk en gezin voor beiden verrijkend is.

Ik vind het heerlijk om een werkende moeder te zijn en wil jou graag helpen om de zaken goed te regelen. Ik heb samen met mijn man moeten ontdekken hoe we zaken het handigst organiseren om werk en gezin te combineren. Hoe lukt het andere ouders om schijnbaar moeiteloos de ballen hoog te houden? Bij mij zijn de ballen flink wat keren op de grond gestuiterd, maar ik heb ze ook steeds weer opgepakt en ben doorgedaan.

Dit boek biedt geen garantie om alle ballen hoog te houden, maar met de vele tips in deze survivalgids help ik jullie op weg om met een goed gevoel werk en privé te kunnen combineren. De kennis, tips en ervaringen van mij en vele andere ouders zijn gebundeld in dit boek, zodat jij gemakkelijker jongleert met alle ballen die werkende vaders en moeders hooghouden.

Ik wens jullie ontzettend veel succes, maar zeker ook plezier, in het combineren van werk en het ouderschap. Wees niet te hard voor jezelf en geniet ervan! Jullie zijn het waard en je gezin is het waard.

Veel liefs, Mariska Hidding- van der Meer



I

Hoera, zwanger

Je hebt je leven op de rit: je bent gesetteld, hebt een leuke partner en een heerlijke baan. Jullie zijn toe aan een volgende stap: kinderen. Dan komt het moment dat het zwangerschapstest aangeeft dat je inderdaad zwanger bent. Gefeliciteerd! Maar wat dan? Wat moet je regelen op je werk?

In dit hoofdstuk staan de diverse rechten beschreven die je als zwangere vrouw hebt op het werk. Met veel handige tips over hoe je bijvoorbeeld goed gekleed op je werk verschijnt en wat je moet organiseren voordat je met verlof gaat. Ook de tips om weer soepel terug te komen na je verlof ontbreken niet, evenals de tips voor de jonge vaders. Je vindt in dit hoofdstuk de beste tips om wakker te blijven na een gebroken nacht.

Zwanger en werken

“Live in the moment. Forget the past and don't concern yourself with the future.”
– Oprah Winfrey

Je bent zwanger, wat moet je op je werk regelen? In deze paragraaf staan de zaken beschreven die je moet regelen met natuurlijk de tips hoe je dat aanpakt.

Op je werk vertellen

De meeste vrouwen melden hun zwangerschap op het werk in de vierde maand van de zwangerschap. In het geval dat je de eerste maanden al behoorlijk last hebt van zwangerschapskwalen, is het natuurlijk verstandig het eerder te vertellen. Het roept toch vragen op waarom je steeds met een wit hoofd richting de wc rent. Wanneer je werkt in een omgeving met extra gevaren, dien je meteen te melden dat je zwanger bent. In sommige gevallen (zoals bij de brandweer) krijg je direct vervangende werkzaamheden. Vanaf het moment dat je je zwangerschap hebt gemeld, val je onder de wet- en regelgeving die er voor zwangere vrouwen is geregeld. Meer informatie hierover staat in de paragraaf Rechten als zwangere medewerkster.

Tip: Vertel het grote nieuws eerst aan je leidinggevende, voordat je je collega's op de hoogte brengt. Kies een moment dat jullie er beiden de tijd voor hebben, zodat er tevens tijd is voor een gesprek(je). Hou er rekening mee dat je leidinggevende vooral denkt aan de praktische zaken, zoals vervanging tijdens jouw verlof. Maar de meeste leidinggevendens zijn oprecht blij voor je. Voor het oplossen van uitdagingen tijdens jouw zwangerschap en/of verlof... daar is hij of zij leidinggevende voor geworden. Meedenken is natuurlijk wel zo aardig.

Mijn eerste zwangerschap is geëindigd in een miskraam na tien weken. Heel verdrietig, maar ik was blij dat ik op het werk nog niets verteld had over mijn zwangerschap. Ik ben een paar dagen ziek thuis gebleven en kon daarna weer aan de slag, zonder dat collega's mij de mooie projecten niet zouden geven, omdat ik toch wel snel weer zwanger zou worden. Na bijna een jaar kon ik wel vertellen dat ik zwanger was. Dat ik de vierde collega op rij was, was minder handig voor de afdeling.

Mijn derde zwangerschap was bij een andere organisatie. Dat ik geen koffie meer lustte viel daardoor niet meteen op. Met een smoes dat na de griep de koffie niet zo goed smaakte kon ik

weken vooruit. Bij mijn vierde zwangerschap was het de collega's al snel opgevallen dat ik geen koffie meer lustte. Gelukkig hebben zij heel netjes hun mond gehouden en pas nadat ik het grote nieuws vertelde, vertelden zij dat ze het allang wisten.

Kinderopvang regelen

Zodra je weet dat je zwanger bent, is het verstandig om je meteen te buigen over de mogelijkheden van kinderopvang. Het is denkbaar dat er wachtlijsten zijn bij de kinderdagverblijven, zeker voor de populaire dagen (maandag, dinsdag en donderdag). Maar ook andere manieren van opvang moet je tijdig organiseren.

Rustiger aan doen?

Gezondheid gaat altijd voor en tijdens je zwangerschap heb je daarnaast de verantwoordelijkheid voor je baby. Wanneer het werk te zwaar is, ga het gesprek aan met je leidinggevende. Zorg dat je duidelijk op een rijtje hebt wat je wel en niet denkt aan te kunnen de komende tijd en communiceer dit. Als een leidinggevende weet wat hij of zij van je kan verwachten en wat niet, kan hij of zij er beter mee omgegaan dan wanneer je vaag omschrijft dat je het wat rustiger aan wilt doen.

“Jouw lichaam geeft aan wat het wel/niet aankan, als je het niet redt moet jouw werkgever dit serieus nemen. Maar men doet dit pas als jij op tijd aan de rem trekt! Als je niet helemaal de tijd tot verlof kunt volbrengen ben je ‘ziek door zwangerschap’ en kan je eerder stoppen. Brandt niet helemaal op voordat je met verlof gaat! Ik heb dit zelf ervaren en uiteindelijk heb ik geen verlof gehad omdat ik 6,5 week te vroeg beviel, dus een verlof met dikke buik zat er niet in; ik ging van hardwerkende zwangere naar ineens moeder.”

- Anita, moeder zoon en dochter

Laat je niet door de wijs brengen als jij aangeeft dat je het wat rustiger aan wilt doen en je leidinggevende vertelt fijntjes enkele voorbeelden van vrouwen die tot aan de bevalling allerlei pittige projecten deden, huizen verfden en nog meer konden. Iedereen is anders en iedereen ervaart zijn zwangerschap anders. Luister naar je lichaam en luister naar jezelf.

Ik moest flink wennen wat er allemaal gebeurde met mijn lichaam tijdens de zwangerschappen. Het idee dat ik vooraf had dat alleen mijn buik zou groeien was compleet misplaatst. Ik was moe, flink misselijk in het begin en zeer emotioneel. Ik herkende mezelf niet, maar moest er natuurlijk wel mee dealen. Toen ik aan mijn leidinggevende aan het eind van de zwangerschap aangaf dat ik echt heel moe was en het graag iets rustiger aan wilde doen, gaf hij aan dat zijn vrouw nog hoogzwanger het hele huis had geverfd. Tja, dat hielp me niet echt. Ik voelde me er al rot onder dat ik moe was en dan gaf hij me nog het idee dat ik me aanstelde. Hoe vervelend ik het ook vond, ik was echt moe en moest rustiger aandoen. Hoe mooi zijn verhaal ook was.

Vervanging tijdens je verlof

Hoewel de vervanging tijdens jouw verlof een zorg is voor je werkgever, kun je hier natuurlijk wel over meedenken. Wellicht is het een mooie kans voor een collega om wat taken van jou over te nemen en te laten zien wat hij kan. In de praktijk kan het lastig zijn om een geschikt persoon te vinden voor jouw vervanging en komen extra werkzaamheden dan terecht bij collega's.

Heb in ieder geval voldoende vertrouwen in je eigen capaciteiten en wees niet bang dat een ander jouw werk beter aflevert tijdens je verlof dan jij normaliter doet. Wanneer je je werk altijd tot ieders tevredenheid hebt gedaan, is er geen reden tot zorgen. Besef je ook dat een vervanger jouw werkzaamheden er vaak bij moet doen en waarschijnlijk niet eens de tijd heeft om dit beter te doen dan jij, laat staan de werkzaamheden net zo veel aandacht en zorg te geven als jij.

Bij mijn zwangerschapsverlof van de tweede vond ik het wel spannend hoe mijn vervanger het zou doen. Mijn vervanger, een collega van een andere afdeling, zou in twee dagen per week een deel van mijn werkzaamheden overnemen. Ik maakte me er best zorgen over. Misschien zou hij mijn werkzaamheden slimmer, bedrevener of sneller doen. Hoe zouden collega's dan naar mij kijken na mijn verlof? Mijn zorgen bleken volledig ongegrond, de vervanger deed zijn taken maar half en mijn collega's en leidinggevendenden waren erg blij toen ik er weer was. Dat was heerlijk terugkomen, mijn collega's waren erg blij toen ik er weer was.

Tot wanneer doorwerken?

Je hebt in totaal recht op minimaal 16 weken zwangerschaps- en bevallingsverlof. Het is aan jou of je vier of zes weken voor de uitgerekende datum wilt stoppen met werken.

Gelukkig hoef je niet meteen aan het begin van je zwangerschap te bepalen wanneer je met verlof wilt gaan. Je vraagt het verlof op zijn laatst drie weken voor de gewenste ingangsdatum aan. Je mag dus rustig afwachten hoe je de zwangerschap beleeft en wanneer je wilt dat je verlof ingaat.

Kies je voor een langere periode met je baby, waardoor je langer doorwerkt tijdens je zwangerschap? Dat klinkt aantrekkelijk, toch zijn er genoeg moeders die blij zijn om zes weken voor de uitgerekende datum te stoppen met werken. Het werk kan een stuk zwaarder vallen tijdens je zwangerschap, zeker als je lichamelijke arbeid verricht of juist als je een inhoudelijk uitdagende baan hebt.

“Zorg dat je tijdig begint met de overdracht van je werkzaamheden, zo ga je rustig je verlof in. Soms loopt het anders dan je zelf in gedachten hebt en beval je te vroeg. Zo lag ik tijdens mijn weeën nog aan mijn werk te denken, omdat ik het niet goed heb kunnen afsluiten, dit in verband met een te vroege bevalling.”

- Karen, moeder van peuterzoon

Je werkgever heeft een zwangerschaps- verklaring nodig om je zwangerschap te melden bij het UWV, zodat hij een uitkering krijgt om jou te vervangen en jij gewoon je salaris houdt. Je krijgt tijdens het zwangerschaps- en bevallingsverlof volledig doorbetaald. Indien de bevalling later plaatsvindt dan de uitgerekende datum, heb je recht op meer dan zestien weken verlof. De geplande weken ná de bevalling blijven namelijk geldig. Indien de bevalling eerder plaatsvindt, verschuiven de resterende dagen van het geplande verlof van voor de bevalling naar het geplande verlof van na de bevalling. Er geldt dus altijd een minimum van zestien weken zwangerschaps- en bevallingsverlof.

Als je ziek wordt voordat het gewenste zwangerschapsverlof van vier weken voor de bevalling aanvangt, is een verlof van maximaal zes weken voor de bevalling verplicht.

Afspraken maken over je terugkeer

Ga op tijd in gesprek met je leidinggevende over je terugkeer na je zwangerschapsverlof en maak duidelijke afspraken over hoe je jouw werkzaamheden weer gaat hervatten. Bespreek hoe jij wilt terugkomen, wees hierin proactief, kom zelf met plannen en wacht niet op je leidinggevende.

Kom je terug in dezelfde functie? Voor hoeveel uren en wat zijn dan je werktijden? Maak een overzicht van je taken en bespreek deze met je leidinggevende. Wanneer je voor hetzelfde aantal uur terugkomt wil je na je verlof graag je volledige takenpakket weer oppakken. Kom je minder uren terug, dan bespreek je welke taken je permanent overdraagt. Leg de afspraken schriftelijk vast, niets is zo vervelend als bij terugkeer blijkt dat er onduidelijkheid is over de gemaakte afspraken.

Een kort inwerkplan is niet gek, na de geboorte van je kindje moet je echt weer acclimatiseren op je werk. Plan in ieder geval met je leidinggevende een gesprek waarin hij je bijgepraat over de ontwikkelingen van de afgelopen vier maanden.

Wanneer je ervan uitgaat dat je borstvoeding wilt gaan geven na je verlof, is het verstandig dit alvast aan te geven bij je leidinggevende. Dan is hij alvast op de hoogte en kan hij al nadenken over eventuele aanpassingen van ruimtes.

Rechten als zwangere medewerkster

De werkgever is verplicht om de gezondheid van jou en je baby tijdens de zwangerschap en tijdens de periode van borstvoeding zo goed mogelijk te beschermen. Uitgangspunt hierbij is dat je tijdens de zwangerschap en periode van borstvoeding zoveel als haalbaar het eigen werk kan blijven doen, in je eigen functie en op je eigen werkplek.

Er zijn in de Arbowet heel wat verplichtingen voor de werkgever opgenomen voor zwangere vrouwen, het is goed deze als medewerker te kennen. Niet elke leidinggevende duikt in de regelgeving om jou en je baby zo goed mogelijk te beschermen.

“You’re never a loser
until you quit trying.”
– Mike Ditka

In de Arbowet is opgenomen dat de werkgever een zwangere werknemer binnen twee weken na melding informeert over:

- de mogelijke gevaren van het werk voor haar en het (ongeboren) kind tijdens zwangerschap en borstvoeding
- de maatregelen om deze gevaren voor haar en het ongeboren kind te voorkomen/ te beperken
- de aanpassing van de werk- en rusttijden bij zwangerschap
- de arbeidsvoorwaardelijke consequenties
- de afsluitbare rustruimte in het bedrijf voor zwangere en borstvoeding gevende werknemer

De werkgever is verplicht de arbeidsrisico's in de RI&E (risico inventarisatie – en evaluatie) te vermelden. In de RI&E moet worden vastgelegd welke risico's aanwezig zijn voor de borstvoeding, de baby en jou als werkneemster die borstvoeding geeft. De volgende risico's kunnen van invloed zijn op de borstvoeding of de baby:

- blootstelling aan gevaarlijke stoffen,
- blootstelling aan biologische agentia (infectierisico's) en
- werkstress.

Als zwangere werknemer hoor je een kopie van dit onderdeel van de RI&E te ontvangen, zodat je dit zelf kan nalezen. Zo kan jij de gezondheid van je ongeboren kindje zelf beschermen.

“Mijn tip is goed op jezelf letten en je eigen grenzen bewaken. En zorg voor voldoende eten op je werk om de trek te allen tijde te kunnen stillen.”

– Caroline, moeder van twee kleine jongens

De wet kent vier expliciete verboden voor een zwangere werkneemster. Je mag dan in het werk niet:

- worden blootgesteld aan lood en zijn verbindingen
- worden blootgesteld aan Toxoplasma (Kattenziekte) en het Rubellavirus (Rodehond)
- werken onder overdruk zoals duiken en caissonarbeid
- werken in de ondergrondse winningindustrie

Tijdens de zwangerschap en tot drie maanden na de bevalling moet het handmatig tillen van zware dingen zoveel als kan worden beperkt. Hiervoor zijn duidelijke regels. Daarnaast mag er tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap niet vaker dan één maal per uur gebukt, gehurkt, geknield of staande voetpedalen worden bediend.

Overige maatregelen

- Als je staand werk verricht, heb je recht op voldoende rustpauzes tijdens het werk.
- Je mag niet worden blootgesteld aan sterke lichaamstrillingen of schokken.
- Het geluidsniveau mag niet boven de 80 dB(A) (is zo hard als zwaar verkeer of rinkelende telefoon)
- Je mag niet worden blootgesteld aan stoffen die jouw gezondheid of die van de baby in gevaar kunnen brengen, zoals kankerverwekkende stoffen.
- De maatregelen moeten voldoende bescherming bieden, uitvoerbaar zijn en niet leiden tot overbelasting van de directe collega's.

Aanpassen van arbeids- en rusttijden

In de Arbeidstijdenwet is opgenomen dat je als zwangere werkneemster tot zes maanden na de bevalling recht hebt op:

- regelmatige arbeids- en rusttijden
- maximaal 10 uur arbeid per dienst en gemiddeld 45 uren per 16 weken
- extra pauzes (1/8 van de arbeidstijd)
- een geschikte, afsluitbare ruimte om te rusten (met bed of rustbank) of te kolven
- geen overwerk of nachtdiensten
- zwangerschapsonderzoek tijdens werktijd

Bron: arboportaal.nl van Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

Als je zwanger bent, heb je dus recht op extra pauzes. Als je acht uur per dag werkt, mag je maximaal één uur extra doorbetaalde pauze nemen. De werkgever moet je de mogelijkheid geven om die pauze te nemen.

“Zorg dat je weet waar je recht op hebt aan voorzieningen (voeden, kolven of wat eerder weg omdat je nog heel moe bent), die onderwerpen zijn in regelgeving vastgelegd. Maak er vanzelfsprekend gebruik van. Je hoeft je niet te verontschuldigen. Hoe vanzelfsprekender jij het brengt, hoe makkelijker het wordt geaccepteerd.”

– Susan, moeder van drie tieners

Kledingtips voor je werk

Ook tijdens je zwangerschap wil je goed gekleed op je werk komen. Gelukkig is er voldoende leuke zwangerschapskleding te koop, zelfs wanneer je normaal gesproken in representatieve kleding naar je werk gaat. Er zijn meerdere merken waar je representatieve zwangerschapskleding kunt kopen. Een zoektocht op internet levert volop mooie en betaalbare zwangerschapsjasjes, blouses, pantalons etc. op.

Enkele praktische kledingtips:

1. Koop enkele tijdloze basic zwangerschapskledingstukken in neutrale kleuren die gemakkelijk combineren. Bijvoorbeeld een zwart stretchjurkje, een leuk rokje in A-lijn, witte blouse, overslagjurkje, goede spijkerbroek, een donkere pantalon en bijpassend jasje. Goede stukken draag je eventueel een volgende zwangerschap weer.
2. Zorg dat je kwalitatief goede kleding koopt aangezien je waarschijnlijk niet tot een uitgebreide garderobe zult overgaan in deze periode en je kleding dus vaker zult moeten wassen. Katoen en lycra is gemakkelijk aangezien je het niet hoeft te laten stomen.
3. Het meest praktisch zijn kledingstukken die je het hele jaar door kunt dragen, je zwangerschap duurt immers meerdere seizoenen. Shirts en jurkjes met driekwartmouwen kan je op koude dagen combineren met een vestje en een legging.
4. Vul je basis garderobe aan met goedkopere items en leuke kleurrijke accessoires. Sjaaltjes, kettingen,

*“If you believe in yourself anything is possible.”
– Miley Cyrus*