



## Succesvol op je werk én gelukkig thuis!

Van de ruim 2 miljoen werkende ouders in Nederland vindt 75% het moeilijk om werk en gezinsleven met elkaar te combineren, houdt 62% geen tijd over voor zichzelf en voelt 44% zich tekortschieten naar zowel het werk als het thuisfront. Van de werkende moeders zegt 92% dat het werk niet ophoudt als ze kantoor verlaten hebben.

Bij de geboorte van je eerste kind ontstaat het chronisch tijdgebrek. Waar je zonder kinderen nog op meerdere terreinen kon presteren en een bruisend sociaal leven had, is dat mét kinderen lastiger. Want hoe combineer je jouw agenda en ambities met die van je partner en je gezin? Dit boek is een hart onder de riem voor werkende ouders, vol praktische tips en leuke inspiratie om van werk en ouderschap een WIN-WIN te maken!

*WIN-WIN Werk en Gezin* is ook bedoeld voor managers om het onderwerp aan te kaarten en samen praktische oplossingen te vinden, die leiden tot minder druk en meer plezier in het werk, en tot behoud van talent voor de organisatie.

“Ik heb als werkende ouder geen zin meer om bij een organisatie te werken waar men net doet alsof er helemaal geen kinderen zijn.” Herkenbaar? Deze uitspraak kwam ik laatst tegen. In haar boek biedt Emmeliek je een breed spectrum aanknopingspunten om de dialoog rondom een betere werk-privébalans met je partner, collega's en werkgevers opnieuw aan te gaan.’

— Dr. Frank Lekanne Deprez | Nyenrode Business University | Better Organizations

‘Voor TwynstraGudde is maternity coaching van Emmeliek geen overbodige luxe, maar pure noodzaak voor zowel werknemer als werkgever. Zij maakt kwesties bespreekbaar waardoor wij kunnen voorsorteren op inzetbaarheidsvraagstukken.’

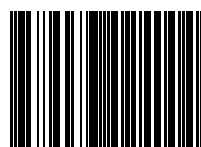
— Jonna Stasse, HR adviseur TwynstraGudde

### OVER DE AUTEUR

Emmeliek Boost is founder van de Opvoeddesk B.V., pedagoog en GZ-psycholoog, auteur van het succesvolle boek *Opvoeden... Geniet ervan!* en moeder van vier kinderen. In 2001 startte ze de Working Parents Desk met als doel het thema werk en gezin te introduceren in het bedrijfsleven en te laten zien dat kind en carrière goed samen kunnen gaan. Met incompany workshops en coaching hielp zij duizenden ouders — werkzaam voor de overheid, in de zorg, in het onderwijs, en in het bedrijfsleven — om hun carrière met een gezin succesvol te combineren.

[www.workingparentsdesk.nl](http://www.workingparentsdesk.nl)

ISBN 978 90 830 2400 4



9 789083 024004

‘EEN IDEAAAL CADEAU VOOR WERKENDE VADERS EN MOEDERS’

MARIEKE 'T HART – HOOFDREDACTEUR VROUW, TELEGRAAF

Emmeliek Boost WIN-WIN WERK EN GEZIN

# WIN-WIN WERK en GEZIN

75X TIPS, INSPIRATIE EN HERKENBARE  
SITUATIES VOOR WERKENDE OUDERS

MET  
VOORWOORD  
VAN WILFRED  
GENEE

Emmeliek Boost

GEBASEERD OP HAAR WORKSHOPS EN COACHING ROND WERK EN OUDERSCHAP  
VOOR BEDRIJVEN EN ORGANISATIES SINDS 2001

WPPD



## 003

### Family friendly management

- Menu à la carte** Wanneer werknemers disbalans ervaren tussen hun werk en privé dan zijn ze drie keer zo vaak geneigd om van baan te veranderen. De drievoudige belasting van werk, ouderschap en het huishouden blijkt voor velen een zware druk, waarbij alleenstaande ouders extra steun kunnen gebruiken. Flexibele werktijden en daardoor mogelijkheden voor o.a. afspraken bij het consultatiebureau en een ziek kind, blijken de tevredenheid van de werknemer te vergroten.
- flex werktijden
  - regelopties
  - maternity coaching
  - nanny service

**tip.** Bied daarom als werkgever een menu à la carte, waarbij maatwerk, differentiatie en oog voor de behoeften van de werkende ouder in de verschillende levensfasen vooropstaat.

het burn-out risico  
van 25 tot 35 jaar  
is groot



008

## Goede ouders zijn goede managers

Children become what  
you are so be what  
you want them to be.

David Bly

De skills van goede ouders lijken op de skills van goede managers. Ze luisteren met hun hart, reageren sensitief en responsief op signalen van de werkvloer en doen dat ook op het thuisfront. Ze gaan niet in discussie over wat de ander fout doet, zijn niet zozeer bezig met regels en controle, maar bepalen de missie, de richting en het doel, waarbij het niet uitmaakt of het op hun eigen manier gaat, maar altijd om de betere manier.

**tip.** Maak een mindmap met hoe je ideale situatie eruit zou zien. Wat zou je anders doen en wat zou daarvan het effect zijn?

houd de focus  
positief



# 021

## Wij-denken geeft hoop

**'Wij' betekent een win-win,  
voor je werk en je gezin.**

Emmeliek Boost

Sta je onder hoge druk van je werk, vergeet de leeftijd van je kind veel of heb je weinig support van je omgeving, dan zien we dat als een individueel probleem. Ook al blijkt uit de onderzoekscijfers dat het tweeverdienerschap in combinatie met een gezin voor velen spanningen en stress oplevert. En aangezien we sinds 2011 met minder mensen meer werk verzetten, is het begrijpelijk dat een derde van de werkende ouders aangeeft dat zij door de hoge werkdruk de uitputting nabij zijn.

**tip.** Laat anderen meedenken, hoe het anders kan. Focus op een wij-mentaliteit, zowel thuis als op het werk, dat voorkomt dat je je een falende collega of een tekortschietende ouder voelt.

door vertragen  
vind je elkaar



## 022

### Ruzie hoort erbij

Kinderen moeten thuis leren ruziemaken. Hoe meer jij ingrijpt, des te vaker ze elkaar in de haren vliegen. Dat komt omdat jouw oplossing vaak voor één van je kinderen oneerlijk is, wat weer de reden is voor die ene om het even later de ander betaald te zetten. Laat daarom kinderen het eerst zelf 'uitvechten'. Je zult verbaasd staan wat dat oplevert. Is je geduld op of doen ze elkaar pijn? Grijp dan alsnog in.

**tip.** Verwoord neutraal wat je ziet, zonder een dader of een slachtoffer aan te wijzen en kijk of ze weer met elkaar verder kunnen spelen.

vermijd de  
schuldvraag



# 036

## De impact van de ander

Goedbedoelde adviezen,  
leg ze naast je neer.

Een kind krijgen, maakt je soms onzeker. Het begint al met dat het bezoek vindt dat je baby nog niet moe is, terwijl jij hem juist in bed wilde leggen. En op je werk word je ineens aangesproken in de rol van moeder, alsof je een nieuwe functie hebt. En loop je de vergadering uit, omdat je je kind moet ophalen, hoor je: 'Ja hoor, wij buffelen nog wel even door.' Ook al sta je sterk, toch hebben dit soort opmerkingen effect op je.

**tip.** Neem het luchtig, doe wat goed voelt en bespreek met je manager het tijdstip van de vergadertijd, zodat je er altijd bij kan zijn. Managers die oog en oor hebben voor de werk- en privébalans en regelmatig een hoe-staat-het-ervoor-rondje creëren, zorgen voor begrip en empathie binnen het team, ook bij collega's die geen kinderen hebben.

## volg je intuïtie



053

## Het gezin in een burn-out

Slechte pagina's zijn te  
veranderen, aan blanco  
pagina's kun je niets doen.

Jodi Picoult

De onrust slaat toe als ondanks alle goede bedoelingen en inspanningen het op het werk niet lukt, of dat deze thuis niet het gezellige gezin opleveren dat je voor ogen hebt. Voorkom ruzie en conflicten door goed in beeld te brengen wat voor een soort ouders jullie willen zijn.

**tip.** Bekijk kritisch wat je allebei van het ouderschap verwacht en welke ambities je in je werk hebt. De oplossing zit niet altijd in minder uren werken. Vraag ook je kind(eren) hoe het anders kan. Zij hebben vaak de beste ideeën en creatieve oplossingen voor het herstel van een gelukkig gevoel in het gezin.

ga in gesprek  
kaart het aan