

Relatie

Weet ik
waarvoor ik kies?

Handleiding

Alles wordt anders als er een kind komt

2

Er verandert veel met de komst van een kind. Een kind kost tijd. Een kind kost geld. Het zorgen voor een kind vraagt heel wat van je relatie. Je hebt een geschikte woonruimte nodig met voldoende ruimte en veiligheid voor het kind. En het vereist bepaalde vaardigheden om het huishouden draaiend te houden en een kind te verzorgen en op te voeden.

Om dit inzichtelijk te maken, gaat 'Weet ik waarvoor ik kies?' dieper in op deze vijf onderwerpen.

Ieder onderwerp heeft een legbord met een eigen kleur: **Tijd**, **Geld**, **Relatie**, **Wonen**, **Vaardigheden**. Deze borden worden naast elkaar gelegd, zodat direct duidelijk wordt dat je op heel wat moet letten als je een kind krijgt.

Wat betekent een kind voor je relatie?

Dit boekje gaat over relatie.

Samen met de cliënt en diens eventuele partner ga je een aantal vragen onderzoeken.

- Hoe ziet de relatie met je partner er nu uit?
- Wat verandert er als er een kind komt?
- Wat vraagt een kind zoal van je relatie?

Betrek indien wenselijk andere familieleden erbij.

* 'Weet ik waarvoor ik kies?' is bedoeld voor mensen met een verstandelijke beperking en hun partner. Omwille van de leesbaarheid is ervoor gekozen om ter aanduiding van de cliënten alleen zij of haar te gebruiken.

Aan het werk	4
Overzicht vraagkaarten	5
Doorvraagtips	6
Opdracht Relatie 'Wie doet wat? NU' en 'Wie doet wat, straks MET EEN KIND?'	8
Tekst informatieboekje 'Wat betekent een kind voor je relatie?'	14

Benodigd materiaal

- 1 legbord Relatie
- 8 vraagkaarten Relatie, dubbelzijdig bedrukt
- vraagkaarten Relatie zonder voorbedrukte vraag
- opdracht Relatie 'Wie doet wat? NU' en 'Wie doet wat, straks MET EEN KIND?'
- informatieboekje 'Wat betekent een kind voor je relatie?'
- deze handleiding

Werkwijze

Kies een plek, waar je samen met de cliënt de vragen en opdrachten goed kunt uitvoeren. Het kan extra duidelijkheid geven als je in de eigen woon-/leefomgeving van de cliënt met het materiaal werkt.

Jullie hebben gekozen om aan het werk te gaan met het onderwerp RELATIE.

Leg het legbord Relatie opgevouwen op tafel. Leg alle andere legborden (Tijd, Geld, Wonen en Vaardigheden) opgevouwen ernaast.

Zo wordt direct duidelijk dat je op heel wat moet letten als je een kind krijgt. Vertel dit ook aan de cliënt. Geef vervolgens aan dat jullie aan de slag gaan met het onderwerp 'relatie'. Laat het legbord Relatie op tafel liggen. Berg de andere legborden weer op.

Eerst wordt de huidige situatie verkend aan de hand van de vraagkaarten NU.

Leg de 8 vraagkaarten in de uitsparingen op het bord met de zijde 'Relatie Nu' in het zicht. Je kunt natuurlijk ook zelf of samen met de cliënt vragen op post-its schrijven en die op de vraagkaarten zonder voorbedrukte vraag plakken. Deze zelfgeschreven vraagkaarten kunnen één of meerdere voorbedrukte kaarten vervangen. Ze kunnen ook extra toegevoegd worden.

Het is belangrijk dat er een gesprek met de cliënt op gang komt.

Per onderdeel worden steeds enkele doorvraag-suggesties gegeven. Let erop dat je de vragen niet gebruikt als een afvinklijstje. Laat de cliënt zoveel mogelijk zelf ontdekken en vertellen.

Dan worden de vragen nog eens bekeken, maar nu vanuit de denkbeeldige situatie dat er een

kind is. De kaartjes worden één voor één omgekeerd, zodat de kant MET KIND boven komt te liggen. Ook kun je ervoor kiezen om per onderwerp de huidige situatie te bekijken en meteen te bespreken hoe het zou zijn als er een kind is. Als een vraag helemaal besproken is kan deze uit het kader gehaald worden en ernaast geschoven, zodat helder is dat dit onderdeel klaar is.

Let op: er zijn verschillende manieren om met de vraagkaarten te werken. Het kan bijvoorbeeld voor de cliënt prettig zijn om telkens een vraagkaart van een stapel te nemen en deze één voor één op het legbord te leggen. Kijk wat jullie de meest prettige manier vinden om te werken.

Vaak zul je merken dat je niet alles in één keer kunt bespreken. Maak een planning met de cliënt en zorg dat de zij weet wat de afspraken zijn voor de komende tijd.

Als het gesprek met de vraagkaarten klaar is, krijgt de cliënt de opdracht: 'Wie doet wat? Nu' en 'Wie doet wat, straks met een kind?'. Het is de bedoeling dat de cliënt (en eventuele partner) deze opdracht de komende tijd gaat maken. Zorg dat de cliënt extra uitdraaien heeft van de opdracht. Zo kan bij vergissingen of gebrek aan schrijfruimte meerdere bladen gebruikt worden. Leg de opdracht goed uit. Eerst wordt bekeken hoe de taken op dit moment verdeeld zijn. Daarna wordt bekeken welke taken erbij komen als er een kind is. Indien wenselijk maak samen een begin met de opdracht. Het kan zijn dat de cliënt extra steun hierbij kan gebruiken van familie of begeleiding. Spreek af hoeveel tijd de cliënt voor deze opdracht heeft en wanneer jullie samen naar het resultaat gaan kijken.

Tot slot krijgt de cliënt een boekje met belangrijke informatie over het onderwerp 'Wat betekent een kind voor je relatie?'. Het boekje is geschreven in eenvoudige taal. Neem de tekst samen goed door. Geef dit boekje mee, zodat zij dit later nogmaals kan lezen en met anderen hierover kan praten.

Nu

Met kind

Heb je een vaste partner?
Wonen jullie samen?

Denk je dat je zonder vaste partner een kind kunt opvoeden?

Hoe lang heb je al een vaste relatie?

Vind je dat jij en je partner elkaar lang genoeg kennen om aan een kind te beginnen?

Wat vind je van je relatie?

Wat verandert er in jullie relatie als er een kind is?

Wat doen jij en je partner samen?
(bijvoorbeeld hobby's, sport, uitgaan)

Wat kunnen jij en je partner nog samen doen als er een kind is?
(bijvoorbeeld hobby's, sport, uitgaan)

Hoe hebben jij en je partner de taken verdeeld? Wie doet wat?

Hoe gaan jij en je partner de taken verdelen als er een kind is? Wie doet wat?

Hebben jij en je partner wel eens problemen? Waarover?

Denk je dat jij en je partner meer of minder problemen krijgen als er een kind is?

Hoe maken jij en je partner samen afspraken? En waar maken jullie afspraken over?

Waar gaan jij en je partner afspraken over maken als er een kind is?

Aan wie vragen jij en je partner wel eens hulp? Waarvoor vragen jullie hulp?

Aan wie gaan jij en je partner hulp vragen als er een kind is? En waarvoor?

De vragen en opdrachten zijn bedoeld om de cliënt (en haar partner) te doen beseffen dat het verzorgen en opvoeden van een kind heel wat vraagt van een relatie en soms ook behoorlijk wat spanning en stress kan opleveren. Het grootbrengen van een kind is niet gemakkelijk. Het kost bovendien veel geld en tijd. Geld en tijd, die nu besteed wordt aan andere zaken: werk/school, hobby's, familie en vrienden, of samen leuke dingen doen.

Als er een kind is, is het van belang dat beide partners als een team samenwerken en elkaar ondersteunen. Dat begint al bij een evenwichtige verdeling van de taken. Wie doet wat in huis? Wie gaat zijn bed uit 's nachts als het kind zijn mama of papa nodig heeft? Wie helpt het kind met wassen en aankleden of brengt het naar school? Ook zullen er goede afspraken gemaakt moeten worden wat beide partners belangrijk vinden om hun kind te leren. Een kind blijft namelijk geen baby. Het wordt ook groter.

De vragen zijn zo gesteld dat het mogelijk is om concreet door te vragen en met de cliënt te praten over de verschillende onderwerpen. Geef de cliënt vooral de ruimte om zelf te vertellen en probeer niet teveel te sturen. Op deze manier kun je er ook achter komen of de cliënt beseft van wat belangrijk is in een relatie om als team te kunnen functioneren (bijvoorbeeld: overleggen en keuzes maken, plannen en taken verdelen, samenwerken, omgaan met spanning en stress). Door middel van doorvragen kun je erachter komen hoe de cliënt en haar partner op dit moment met elkaar omgaan. Is er al sprake van een stabiele, gelijkwaardige relatie en een goede onderlinge samenwerking? Zijn de taken evenwichtig verdeeld over beide partners of doet de een veel meer dan de ander? Kunnen zij goed met elkaar praten over belangrijke zaken of zijn er vaak problemen? Ondernemen ze samen leuke dingen of gaat ieder zijn eigen gang? Wie bepaalt waar het geld en de tijd aan worden besteed?

Ook kun je vragen stellen als:

- Ben je tevreden over je relatie?
- Vind je dat je genoeg tijd hebt voor elkaar of juist tijd te weinig?
- Wat doen jullie samen en wat niet? (bijvoorbeeld hobby's, sporten, uitgaan)
- Hoe zou jij je relatie omschrijven? (fijn, moeizaam, gezellig, saai, eenzaam omdat partner altijd op stap is met vrienden, anders...)
- Vind je dat de taken goed verdeeld zijn?
- Wat vind jij leuke klussen en wat vind je vervelend om te doen? En je partner?
- Is er vaak ruzie en wat doen jullie dan?
- Hoe maken jullie afspraken met elkaar en waarover?
- Wat doen jullie als jullie het niet met elkaar eens zijn?
- Wie bepaalt wat jullie gaan doen op een dag of waar het geld aan wordt uitgegeven?
- Als er een kind is, moet er extra tijd besteed worden aan bijvoorbeeld: spelen, eten, school, huiswerk, praten, gezellige dingen doen, verzorgen, kleding kopen. Wie van jullie gaat dat doen?

De kans bestaat dat een cliënt alles teveel door een roze bril ziet.

Probeer erachter te komen hoe de relatie werkelijk in elkaar zit. Wat gaat goed en wat niet? Kunnen zij plannen, vooruitkijken en taken verdelen? Kunnen zij rekening houden met elkaar en samenwerken?

Hebben de cliënt en haar partner een stevig sociaal netwerk? Krijgen zij ondersteuning van familie of hulpverleners? Bij wie kunnen zij terecht voor praktische hulp of advies en goede raad? Bij wie kunnen zij terecht voor emotionele steun of gezelligheid? Bij wie kunnen ze terecht voor vragen over verzorging en opvoeding of oppas, zodra er een kind is? Kunnen zij die hulp en steun ook beiden accepteren?

Maak vervolgens samen met de cliënt een begin met de opdracht 'Wie doet wat? Nu' en 'Wie doet wat, straks met een kind?' en laat haar de opdracht thuis verder afmaken. Bespreek daarna de informatie uit het informatieboekje 'Wat betekent een kind voor je relatie?'

Opdracht Relatie

Wie doet wat?

Hoe is de situatie nu?

Vraag aan de cliënt of zij kan vertellen hoe de taken op dit moment verdeeld zijn.

Wie doet wat (bijvoorbeeld boodschappen, klusjes in huis, geld- en bankzaken)?

Waarschijnlijk zal dit een vrij globaal antwoord opleveren. Maar het geeft wel een aanleiding om verder te praten.

Leg uit aan de cliënt dat het belangrijk is om te overleggen en samen te werken met je partner en de taken goed te verdelen. Zeker als er een kind is. Anders krijg je gewoon niet alles gedaan wat je allemaal moet doen. Iedere dag weer. Bovendien kan een van de partners overbelast raken, als de taken niet goed verdeeld zijn. Daardoor ontstaan er ook weer makkelijk problemen.

Maak daarom samen met de cliënt een overzicht hoe de taken NU verdeeld zijn. In het schema zijn verschillende activiteiten bij elkaar gezet. Laat de cliënt aankruisen wat van toepassing is. Welke dingen doet zij alleen? Welke dingen doet haar partner? Welke dingen doen ze samen? Het is natuurlijk mogelijk om per activiteit meerdere kruisjes te plaatsen. Bijvoorbeeld: Soms ga ik alleen uit met vrienden en mijn partner ook; soms gaan we samen. Dan komt er zowel een kruisje bij 'ik' als bij 'partner' als bij 'samen'. Bij 'anders' kruis je aan wat de cliënt doet met behulp van anderen of wat door anderen wordt overgenomen (bijvoorbeeld koken of geldzaken).

Het maken van een dergelijk overzicht vormt een goede basis voor bewustwording bij cliënten. Ook biedt het de mogelijkheid om verdere vragen te stellen. Eveneens kan inzicht worden verkregen in het functioneren van de relatie. Op welke gebieden is er nu al een zeker overleg en samenwerking?

Wat moet je extra doen als er een kind is?

Als het overzicht helemaal is ingevuld, bekijk je opnieuw met de cliënt welke extra werkzaamheden er nog bijkomen als er een kind is. Natuurlijk brengt iedere leeftijdsfase andere bezigheden en taken met zich mee. Daarom zijn er in dit rijtje verschillende activiteiten opgenomen. Laat de cliënt per onderdeel aangeven wie die taak naar verwachting zal gaan uitvoeren.

Vul samen met de cliënt de lijst MET KIND aan op een apart vel. Leg vervolgens beide overzichten onder elkaar en bespreek de resultaten. Zijn de taken evenwichtig verdeeld? Is de cliënt tevreden over de taakverdeling?

Zo kun je een aantal zaken duidelijk maken:

- Hoe de taakverdeling in werkelijkheid is (tegenover de globale schatting eerder).
 - Wat er aan extra activiteiten bij komen met een kind.
 - Dat er echt samengewerkt zal moeten worden.
 - Dat de taken opnieuw verdeeld zullen moeten worden. Het kan niet zo zijn dat één persoon het grootste deel van de taken op zich neemt.
 - Dat er hulp zal moeten worden ingeroepen.
- Praat hier met de cliënt verder over hoe zij dat ziet. Denkt zij dat zij en haar partner het allemaal gaan redden?

Opmerking

Bij de vragen en opdrachten wordt ervan uitgegaan dat de cliënt een vaste partner heeft. Als dat niet het geval is, ga dan samen met de cliënt na waarom zij ervoor kiest om in haar eentje een kind op te voeden. Hoe stelt zij zich dat voor en is dat haalbaar? Is het sociale netwerk voldoende stevig? Is er genoeg tijd en geld? Is de woning geschikt voor een kind en beschikt de cliënt over voldoende vaardigheden en inzicht?

Andere tip

Veel mensen met een kinderwens zijn vooral gericht op de eerste levensfase, als het kind nog een baby is. Om duidelijk te maken wat het verzorgen en omgaan met een baby zoal inhoudt en wat voor beslag dat kan leggen op je tijd én je relatie, kun je de cliënt en haar partner een week lang laten zorgen voor de RealCare babypop. Hier zijn al diverse goede ervaringen mee opgedaan.

Voor achtergrond- en bestelinformatie zie www.babybedenktijd.nl. De babypop is ook te leen of te huur bij sommige zorgaanbieders en plaatselijke MEE-organisaties.

Wie doet wat? NU

10

Nu	Ik	Partner	Samen	Anders
Opruimen				
Schoonmaken huis				
Boodschappen				
Wassen / strijken				
Bedden verschonen				
Geldzaken				
Post				
Koken				

Wie doet wat? NU

11

Nu	Ik	Partner	Samen	Anders
Klusjes in huis				
Huisdieren verzorgen				
Werken				
Uitgaan				
Vakantie				
Hobby's				
Andere dingen				

Wie doet wat, straks MET EEN KIND?

12

Met kind	Ik	Partner	Samen	Anders
Fles / eten geven				
Luier verschonen				
Naar bed brengen / uit bed halen				
Wassen en aankleden				
Liefde / aandacht geven				
Spelen				
Naar school brengen / uit school halen				
Overleggen met school				

Wie doet wat, straks MET EEN KIND?

13

Met kind	Ik	Partner	Samen	Anders
Helpen met huiswerk				
Met kind naar dokter / tandarts				
's Nachts bed uit als kind je nodig heeft				
Zorgen voor kind als het ziek is				
Kind troosten als het verdriet heeft				
Nieuwe kleding kopen voor kind				
Dagjes uit met kind				
Andere dingen				

Informatieboekje

Wat betekent een kind voor je relatie?



Wat betekent een kind voor je relatie?

Je hebt een vriend of vriendin.
Misschien ben je van plan om te trouwen of samen te wonen.
Of misschien woon je al samen in één huis.

Een goede relatie krijg je niet vanzelf.
Daar moet je hard voor werken.
Je moet elkaar goed leren kennen.
Je moet ontdekken wat jij goed kunt en wat je partner goed kan.
Maar ook wat jij moeilijk vindt en wat je partner moeilijk vindt.

In een goede relatie kun je afspraken maken met elkaar.
Afspraken over het huishouden,
over hoe je je geld besteedt,
over hoe je met elkaar omgaat en met elkaars vrienden.
Ook maak je afspraken over hoe je problemen oplost als die er zijn.

Begin pas na te denken over kinderen
als jullie al lange tijd een goede relatie hebben.
Een goede relatie opbouwen kost tijd en energie.
Als er geen kind is, kun je alle tijd en energie in je eigen relatie stoppen.

Met een kind wordt alles anders!

Je hebt minder tijd voor elkaar.
Je moet veel meer samen afspreken.



Informatieboekje

Wat betekent een kind voor je relatie?



Als er een kind is, moet je goede afspraken maken

Wanneer je moeder en vader wordt, ben je samen verantwoordelijk voor de opvoeding van jullie kind. Je moet dan wel met elkaar overleggen wat jullie belangrijk vinden dat jullie kind leert: wat mag je kind wel en wat mag je kind niet?

De taken in huis moeten opnieuw verdeeld worden: wie maakt wat schoon en wie doet de boodschappen?

Ook komen er nieuwe taken bij.

Bijvoorbeeld:

- Wie doet het kind in bad?
- Wie stopt het in bed?
- Wie brengt het naar school of dagopvang?
- Wie gaat 's nachts het bed uit als het kind je nodig heeft?

En je moet je geld en tijd anders gaan besteden. Je kunt niet meer zomaar doen wat je leuk vindt.

Over al deze zaken moet je afspraken maken en deze afspraken ook nakomen. Het is belangrijk om goed samen te werken. Dan ben je echt een team.

Informatieboekje

Wat betekent een kind voor je relatie?



Met een kind heb je minder tijd voor elkaar

Een kind vraagt een hoop tijd en aandacht.
Je komt nauwelijks meer toe aan jezelf of aan elkaar.
Dat kan soms lastig zijn en heel vermoeiend.
En dan kun je wel eens ruzie krijgen.

Daarom moeten jullie met elkaar kunnen praten over problemen.
Hoe los je zaken op,
ook als je moe bent en weinig hebt geslapen?

Bedenk dat een kind veel stress kan geven.
Zoveel, dat ouders om die reden uit elkaar gaan.
Dat kan ook met jullie gebeuren.
Eén van jullie moet dan in zijn eentje voor een kind zorgen.

Informatieboekje

Wat betekent een kind voor je relatie?



Om over na te denken:

- Wat verandert er voor jullie als er een kind komt?
- Hoe verdeel je dan de taken?
- Hoe maak je samen afspraken?
- Wie bepaalt waar het geld aan wordt uitgegeven?
- Hoe zorg je dat je nog tijd hebt voor elkaar?
- Hoe los je ruzies op?
- En hoe zorg je dat je als een team samenwerkt?

ASVZ

Touwbaan 1
Postbus 121
3360 AC Sliedrecht
Nederland
t +31 (0)184 491200

info@asvz.nl
www.asvz.nl

