

Voer het gesprek over werk en ouderschap



De geboorte van een kind is een bijzondere gebeurtenis die het leven tijdelijk behoorlijk op zijn kop zet. Ouders die werken, zullen in deze nieuwe levensfase moeten ontdekken wat werkt en wat niet. Slaapgebrek door gebroken nachten, veranderende rol en taakverdeling thuis vragen om het hervinden van een balans tussen werk en privé. Dat kost tijd en energie en kan ertoe leiden dat iemand mogelijk minder concentratie heeft, sneller geïrriteerd of emotioneel wat instabieler is. In deze fase zijn medewerkers ook meer kwetsbaar voor verzuim. Goed om te weten dat je hier als leidinggevende een belangrijke rol in kunt spelen. Nieuw onderzoek toont aan dat 1 op de 3 werkende ouders regelmatig in gesprek zou willen met de leidinggevende over hoe het combineren gaat. Bij 44% wordt dit gesprek nog helemaal niet gevoerd.

Tips voor het aangaan van het gesprek

1. Bespreek de combinatie van werk en ouderschap periodiek met werkende ouders. Vraag naar verwachtingen, knelpunten en behoeften, informeer over aanwezige voorzieningen zoals kolfruintes, bedrijfsspecifieke mogelijkheden en handige tips in de Ouderschapsbox.
2. Maak afspraken voor de komende periode en spreek af wanneer jullie deze evalueren.
3. Wees alert op signalen van overbelasting en mentale klachten. Wees open hierover en schuif het niet voor je uit.
4. Uit je zorgen en benoem gedrag waarover je je zorgen maakt: benoem het liefst zo feitelijk mogelijk wat je ziet of hoort.
5. Ken de wettelijke verlofmogelijkheden en stimuleer medewerkers om hier gebruik van te maken.
6. Maak geen onderscheid tussen mannen en vrouwen.
7. Stimuleer een geleidelijke terugkeer en geleidelijke opbouw na zwangerschapsverlof.
8. Zorg dat medewerkers tijdens hun verlof echt vervangen worden, dat de overdracht goed geregeld en besproken wordt.
9. Zorg voor flexibele werkuren en thuiswerkmogelijkheden. Denk daarbij bijvoorbeeld aan diensten die aansluiten op schooltijden.
10. Geef als leidinggevende het goede voorbeeld door een goede werk-privébalans te bewaken.
11. Biedt medewerkers proactief begeleiding en training aan in deze levensfase. Zodat zij flexibel leren omgaan met uitdagende omstandigheden. En kunnen groeien als mens én professional.
12. Verbind werkende ouders aan elkaar, zodat zij ervaringen en tips kunnen uitwisselen. Bijvoorbeeld door een lunchbijeenkomst of workshop.

Voer het goede gesprek

Het goede gesprek is een dialoog. Hierbij wil je oprecht weten wat de ander bezighoudt en toon je oprechte interesse. Goed luisteren is essentieel om erachter te komen hoe het met de ander gaat.

Voorbeeldvragen

Stel vooral open vragen en laat de ander uitpraten, dan heb je de meeste kans op een goed gesprek.

- Hoe gaat het met je?
- Hoe lukt de combinatie werk en thuis?
- Hoe lukt het om naast werk en gezin iets voor jezelf te doen?
- Hoe ervaar je steun van collega's? En van mij als leidinggevende?
- Waar loop je op leeg? (wat kost je veel energie?)
- Waar krijg je energie van?
- Wat zou jou helpen in de combinatie werk en ouderschap?

Voorbeelden van (maatwerk-)oplossingen

1. Tijdelijk bepaalde taken of onderdelen van de functie niet uitvoeren omdat deze (nog) te zwaar zijn
2. Tijdelijk een andere functie
3. Later beginnen of eerder kunnen stoppen
4. Thuiswerken
5. Mogelijkheden van (ouderschaps-) verlof

Handige tools en websites:

Train je vaardigheden voor het goede gesprek met deze microlearnings

Wat als het anders loopt ([link naar nieuw document](#))

[Wanneer een medewerker een gehandicapt kind krijgt](#)

[Wanneer een medewerker meerlingen krijgt](#)

Overbelasting?

Het belangrijkste signaal is verandering in gedrag, bijvoorbeeld iemand die altijd goed kon plannen en nu lukt dat niet meer of een sociaal persoon trekt zich steeds meer terug. Prikkelbaarheid, concentratieproblemen, diverse lichamelijke klachten of slecht beslissingen kunnen nemen, kunnen wijzen op overbelasting.