



“Keihard zingend in een bakfiets door de binnenstad heen fietsen. Die liedjes, het is nu maart, maar dat gaat nog steeds over Sinterklaas. Kijk ik vind dat mooi.”

Het belang van vaders

Betrokkenheid houdt in dat een ouder veel belangstelling toont bij de interactie met zijn kinderen. De verbondenheid met zijn kinderen is dan groot. Betrokkenheid van vaders zorgt voor een veilige situatie van waaruit kinderen de wereld ontdekken. Een ondersteunende houding vanuit vaders heeft een belangrijke invloed op de ontwikkeling van kinderen. Het uitdagende, spannende en fysieke spel van vaders draagt bij aan een zelfstandige, actieve en nieuwsgierige houding bij hun kinderen.

Een onderzoek naar de werk-privébalans bij vaders

Lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding

Het lectoraat Ouderschap en Ouderbegeleiding doet onderzoek naar wat ouderschap precies inhoudt en welke betekenis het heeft. Daarbij maakt zij de verkregen kennis toegankelijk voor de maatschappij en hulp- en adviesverlenende instanties.

Het lectoraat heeft het onderzoek naar de werk-privébalans bij vaders mogelijk gemaakt.

Onderzoekers

Keri de Jongh en Marije Verheijke

Studenten Maatschappelijk Werk en Dienstverlening, Hogeschool Leiden



DE WERK- PRIVÉBALANS BIJ VADERS

*Lectoraat Ouderschap en
Ouderbegeleiding*



DE WERK-
PRIVÉBALANS BIJ
VADERS

Hoe doe je dat papa?

Werk- en privébalans

Een werk-privébalans houdt in dat er een evenwicht gevonden moet worden tussen het gezin, sociaal netwerk, vrije tijd en werk. Werk zorgt onder andere voor inkomsten, waardering en erkenning. Naast werk is het goed om vrije tijd te hebben en tijd door te brengen met het gezin. Het vinden van een balans tussen beiden kan lastig zijn. Wel is het belangrijk een balans te vinden tussen werk en privé. Een balans kan namelijk de kans op vermoeidheidsklachten en in het ergste geval een burn-out verminderen.

Er zijn meerdere factoren die wel of niet helpen bij het verkrijgen van een werk-privébalans. Deze worden ook wel risico- en beschermende factoren genoemd.

Risicofactoren

◇ Werkdruk kan zorgen voor verschillende mentale en lichamelijke klachten. Een hoog en langdurig ervaren werkdruk zorgt bijvoorbeeld voor een afname in energie en aandacht. Werknemers die werkdruk ervaren zijn vaker moe, chagrijnig en gestrest.

◇ Vanwege het werk en het ouderschap blijft er weinig vrije tijd en tijd voor de partner of het sociaal netwerk over. Dit vormt een risico voor het welzijn. Vrije tijd zorgt voor het leeg kunnen maken van allerlei gedachten in het hoofd. Tijd met de partner zorgt onder andere voor het verbeteren van de kwaliteit van de relatie. Tijd met het sociaal netwerk zorgt voor ontspanning en het verkrijgen van steun.

Beschermende factoren

◇ Steun vanuit de werkgever kan bestaan uit het bieden van flexibele werktijden en regelingen als ouderschapsverlof. Deze steun helpt vaders hun werk en privé beter in balans te krijgen, waardoor hun stress verminderd wordt.

◇ Het hebben van een goede relatie met kinderen houdt volgens vaders onder andere in dat hun kinderen zich veilig en vertrouwd voelen bij hen. Wanneer vaders een hechte relatie hebben met hun kinderen, wordt het zelfvertrouwen van vaders vergroot. Dit bevordert het welzijn.

◇ Communiceren met de partner is van belang. Het bespreken van een tijds- en taakverdeling maakt het namelijk gemakkelijker een balans tussen werk en privé te vinden. Ook zorgt communicatie met de partner voor het ervaren van steun bij elkaar, doordat ouders zorgelijke en leuke momenten met elkaar kunnen bespreken.

◇ Steun vanuit het sociaal netwerk biedt ouders de mogelijkheid ergens op terug te kunnen vallen. Steun kan bestaan uit het hebben van een oppas voor de kinderen zodat de vaders en hun partner samen op pad kunnen. Ook kan steun bestaan uit het kunnen uiten van zorgen en het delen van mooie momenten over onder andere het ouderschap. Steun vergroot het welzijn van vaders.



“Aan de andere kant zie je dat relaties met vrienden of ouders ook weer een andere dimensie krijgen doordat je kindjes hebt. Er ontstaat toch wat meer diepgang en je ziet ze vaker of je beleeft dingen samen, omdat je samen geniet van de kinderen.”

Tips voor het behalen van een werk-privébalans:

- ◇ Durf met je werkgever in gesprek te gaan over het inzetten van regelingen.
- ◇ Onderneem activiteiten met je kinderen. Ook hier vind je ontspanning en plezier.
- ◇ Blijf praten met je partner over zaken die je dwars zitten. Zoek steun bij elkaar.
- ◇ Maak tijd vrij om plezier te hebben met je partner terwijl jullie samen dingen ondernemen.
- ◇ Zorg dat je af en toe momenten hebt voor jezelf waar je tot rust kan komen.
- ◇ Wees niet bang steun te vragen aan je netwerk wanneer je dit nodig hebt.