



In deze toolkit

Omdat de tijd vliegt en we vaak van alles moeten en willen is het extra belangrijk om af en toe samen met je gezin stil te staan bij wat jullie belangrijk vinden. Een mooi onderwerp voor een familieoverleg!

De opdrachten in deze toolkit geven je inzicht in jullie gezinsagenda. Er komen vragen aan bod die je samen met je gezin kunt bespreken en waardoor je ontdekt wat jullie belangrijk vinden.

Samen kunnen jullie besluiten waar je tijd aan gaat besteden.

FAMILIEPLANNER

Bijhouden van je eigen agenda en die van de kinderen, alles op elkaar afstemmen, opvang regelen, tandartsafspraken, sporten, ouderavond en ga zo maar door. Hoe houd jij overzicht? Zijn jullie thuis allemaal tevreden over hoe het loopt? Lukt het om de dingen te doen die je echt wilt doen? En kunnen jullie ook weleens samen iets doen, als gezin?



Ga uit van je gevoel en vertrouw hierop. Er zijn geen goede of foute antwoorden, jullie weten zelf het beste wat belangrijk voor jullie is.



TIP

Zoals we weten is het belangrijk om als gezin verhalen te beleven, dus zorg voor voldoende momenten waarop je samen tijd doorbrengt! Want.... samen beleven is samen blijven.

DE FAMILIEPLANNER

Bij deze toolkit horen 2 werkbladen: het weekoverzicht en de familieplanner.

Vorbereiding (denk en schrijf op)

Iedereen houdt een week lang bij wat hij heeft gedaan en hoe lang. Je kunt hiervoor het weekoverzicht uit deze toolkit gebruiken. Ieder gezinslid krijgt een eigen printje van het weekoverzicht.

Het overleg (deel)

Bespreek per persoon:

1. Ben je tevreden over jouw overzicht?
2. Ben je tevreden over de verdeling van je tijd?
3. Waar word je blij van? Wat geeft jou rust? Waar krijg je energie van? Komen deze activiteiten voldoende voor in jouw overzicht?
4. Waar wil je meer tijd aan besteden?
5. Welke huishoudelijke/gezamenlijke taken moeten er wekelijks gedaan worden? Vind je dat jij hieraan voldoende bijdrage levert?

Actie (doe)

Schrijf in jullie gezamenlijke familieplanner (voorbeeld bijgevoegd in deze toolkit) per persoon op waar diegene meer tijd aan zou willen besteden. Bedenk samen hoe dit gepland kan worden.

AAN DE SLAG!

[Klik hier voor de twee werkbladen.](#)

HET BEGINT BIJ MIJ[®] is een community-based programma gericht op ouderschap, opgroeien en opvoeden. Het programma versterkt de eigen kracht van kind, ouders en mede-opvoeders met als doel een veilige en uitdagende opvoedomgeving voor alle jeugd. Daarnaast activeert het de diverse steun- en krachtbronnen in de directe sociale omgeving van het gezin en verstevigt het zo op een duurzame manier de sociale netwerken rond kinderen en gezinnen. Meer info? Kijk op www.hetbegintbijmij.nl.



© Copyright 2016 All rights reserved: Het Begint Bij Mij - Nederland

Redactie: Riekie Weijman & Hanne Peerenboom

Afbeeldingen: Pixabay

[Aanmelden voor deze gratis toolkit.](#)

Deze toolkit niet meer ontvangen? Meld je hier af: [Unsubscribe](#)