



# WERK AAN DE WEEK

Inzicht in jouw week

De traditionele werkweek is vormgegeven naar de mannelijke norm. Dat betekent dat veel vrouwen zich in een mal moeten wringen waar ze eigenlijk niet in passen. Ze gaan mee in de rat race, zonder stil te staan bij welke extra taken ze wekelijks oppakken.

Wij trekken je graag aan je mouw en dagen je uit om te reflecteren op hoe jij je tijd indeelt. Heb je écht een 9-tot-5 baan? Of ben jij degene die in haar lunchpauze naar de supermarkt rent voor een verjaardagskaart voor die ene collega. Maak je écht tijd voor vrije tijd? Of verplicht je jezelf koffie te doen met die ene vriend(in), omdat die door een lastige tijd heengaat?

Zo werkt het:



Vul voor elke dag van de week of je (on)betaalde arbeid je hebt verricht;



Geef in de kolom ernaast aan hoeveel tijd (in uren\*) je kwijt was aan deze taak;



Krijg inzicht in je week door te zien hoeveel tijd je kwijt bent aan (on)betaalde arbeid;



Optioneel: Deel je schema met ons via het contactformulier

\*Geen heel uur? Geef het dan aan in bijvoorbeeld halve (0,5) of kwart (0,25) uren.

## Wij horen graag jouw verhaal!

Er wordt veel gepraat over (jonge) vrouwen, maar weinig met ons. Daarom verzamelen we invulschema's van vrouwen door het hele land.

Werk je ook samen met ons aan een nieuwe balans? Stuur dan het invulschema op naar ons via het contactformulier op [deze pagina](#) - en krijg een gratis Feminer stickerset in je brievenbus.

Betaalde arbeid:

Uitoefenen Beroep

Woon- en werkverkeer

Zoeken naar werk

Scholing onder werktijd

Enkele voorbeelden bij onbetaalde arbeid:

Persoonlijke verzorging

- Slaap
- Eten en Drinken
- Wassen en Aankleden
- Koken (voor jezelf)
- Make-Up/Afhalen

Zorg voor anderen

- Koken (voor anderen)
- Boodschappen
- Vrijwilligerswerk
- Mantelzorg/ouderenzorg
- Kinderzorg
- Denkwerk over de zorg

Zorg voor het huishouden

- Schoonmaken
- Opruimen
- Wassen
- Strijken
- Boodschappen doen

Emotionele arbeid

- Mentale steun bieden (appen/bellen/kaart sturen/vragen hoe het gaat)
- Je zorgen maken

Vrije tijd

- Media en ICT
- Sociale Contacten
- Cultuur/Uitstapjes
- Sport/Hobby's
- Niks doen

Scholing

- Onderwijs
- Studeren
- Hobbycursus

Reistijd

- Trein/auto/fiets/etc.

Wil je weten hoe de gemiddelde werkweek eruit ziet?

Lees dan [dit artikel](#) voor meer informatie.