

Afspraken maken met een ander: de 5 W en H methode

Je maakt dagelijks afspraken: met jezelf maar meestal met anderen. Als er geen duidelijk afspraken zijn, ontstaat er vaak verwarring: *ik dacht dat jij dat zou doen, waarom heb je het niet gedaan?*

Afspraken maak je daarom van **tevoren** en deze maak je het beste als je de ander gelijk daarbij **betrekt**, zodat hij mee kan beslissen. In mijn werk in het opvanghuis was er bijvoorbeeld vaak discussie (en soms ruzie) tussen de bewoners over: wie ruimt wat op en wanneer doe je dat nu eindelijk eens?

Op de werkvloer wordt daarom vaak de 5W'methode (en evt. de H toegepast) om van *tevoren* heldere afspraken te maken, en irritatie en discussie later te voorkomen.

De W's staan voor **Wie, doet Wat, Waar, Wanneer, Waarom en Hoe?**

Je kan deze methode ook goed in een gezin of relatie toepassen; bijvoorbeeld bij afspraken over het huishouden te maken tussen de gezinsleden. Maar ook bij het werk (zoals ik vaak deed):

Door een probleem **gestructureerd** aan te pakken en inzichtelijk te maken, op een **moment** dat er nog geen discussie over is (bij ons in de pauze bij de koffie) kan men makkelijk later elkaar erop wijzen: *vergeet je niet op te ruimen?* In plaats van ruzie te maken: *jij ruimt ook nooit op!*

Want als het je taak niet is deze week om op te ruimen, dan hoef je dat dan ook niet te doen (eigen spullen moesten de bewoners wel altijd zelf opruimen)

In een tafelgesprek voer je samen met iedereen die iets moet doen, de verdeling in van tevoren, en later kan je bijvoorbeeld in een **schema de afspraken dan uitwerken**.

Dat schema hing bij ons in de keuken op de koelkast, zodat iedereen in het huishouden dit dagelijks ziet. Hieronder een voorbeeld:

Afspraken week 19 gemaakt op maandag

Wie	Wat	Wanneer	Tot	Hoe vaak	Hoe
Jantje	Afwassen middag en avond	Maandag	vrijdag	dagelijks	Wassen drogen opbergen
Pietje	Boodschappen en koken	maandag	vrijdag	dagelijks	Budget 3 euro pppd en bonnen bewaren
Klaasje	Ruimt keuken op na eten en de wc/douche schoonmaken: bril, pot en vloer, putje: haren eruit halen	maandag	vrijdag	Keuken dagelijks tussen 10-12 uur en wc/douche tussen 20-21 uur	Met chloor en speciaal wc borstel en vloerdoek. Haren gelijk weggooien (haakje in douche laten)
Bert	Stofzuigen en opruimen gemeenschappelijke woonkamer, hal en andere ruimten	Maandag t/m vrijdag Minimaal een keer per dag naar eigen inzicht en drukte	Iedereen neemt dagelijks de eigen vaat mee naar de keuken	Voordat men naar bed toe gaat	Ieder dag stofzuiger leegmaken en dweil/vaatdoek dagelijks na gebruik in de wasmand
Theo	Beddengoed van iedereen ophalen en kleding sorteren op kleur	Vrijdag		Iedereen verschoont eigen bed op vrijdagochtend uiterlijk	Bovenlaken en onderlaken en kussensloop
Freek	Beddengoed wassen op 60 graden	Zaterdag: 3 wassen 60 graden: beddengoed, handdoeken en de dweilen en keukendoeken	Zondag: 3 wassen op 40 graden: 1 wit 1 bont en 1 zwarte was	Daarna in de droger doen of binnen / buiten ophangen	Niet vergeten na iedere was droogfilter schoon te maken
Iedereen	Ruimt eigen kamer op	Zaterdag of zondag	Opruimen	Stofzuigen	Dweilen

Dus als je ruzie en irritatie wil voorkomen, maak dan eens gebruik van deze techniek/methode om werkafspraken te maken. En betrek de ander erbij!

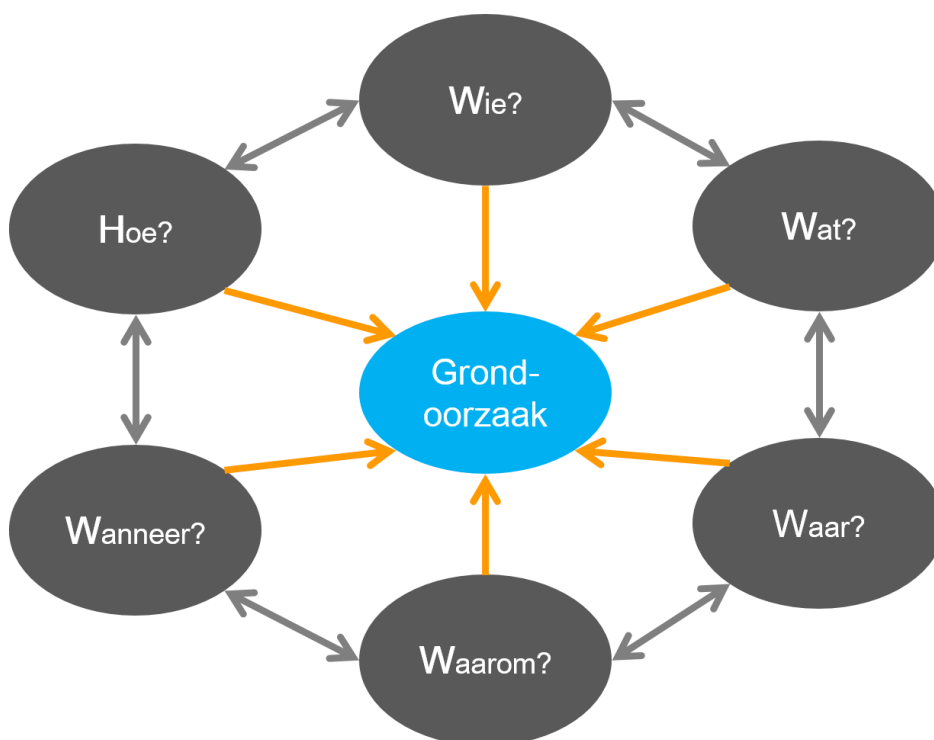
Bij ons in het leerhuis bijvoorbeeld:

- De weektaken lagen vast, maar:
- De bewoners konden onderling bespreken: wie doet wat
- Binnen de huisafspraken kregen ze daarbinnen de ruimte om het naar eigen inzicht in te vullen.

Bijvoorbeeld: het budget was 3 euro per persoon voor de avondmaaltijd. We eten met 8 man, dus op de markt/super kan je voor 24 euro maximaal boodschappen halen. Diegene die kookt haalt ook de boodschappen hiervoor, en besliste wat er gegeten word (in overleg met de anderen) en hoeft niet af te wassen.

Zo stimuleerden we het leren koken van bewoners en hoefden zij dan niet af te wassen omdat ze als de boodschappen hadden gedaan (en gelijk leerden om met een klein budget gezond te koken)

In een plaatje:



Meer informatie en uitleg op internet

<https://www.eenvoudinkwaliteit.nl/blog/de-kiplingmethode>