evenly

mental load report

Sarah & Tom

16 november 2026

Dit rapport is een spiegel, geen oordeel. Lees het eerst zelf, en besluit dan wanneer je het deelt.

VOORBEELDRAPPORT

Zo ziet een rapport van Evenly eruit. Sarah en Tom bestaan niet en de berichten zijn verzonnen. In jullie eigen rapport staan jullie eigen berichten.

voordat je verder leest

Voorwoord

De meeste gesprekken over mental load eindigen op dezelfde plek: bij de vraag of het überhaupt bestaat. Of het echt zo zwaar is. Of het niet misschien gewoon een kwestie van perceptie is.

Je kent die vraag waarschijnlijk.

Dit rapport beantwoordt hem. Niet met een mening, maar met jullie eigen berichten. Wat er is gezegd, door wie, en wat er daarna gebeurde.

Wat je hierna hebt, is een nieuw startpunt. Het gesprek hoeft niet meer te gaan over of de mental load bestaat. Het kan gaan over wat jullie eraan gaan doen.

Lees dit rapport eerst zelf. Besluit dan wanneer je het deelt.

in een oogopslag

De verdeling



SARAH DRAAGT

74%

van de coördinatie in jullie berichten

TOM DRAAGT

26%

van de coördinatie in jullie berichten

De vier dimensies

Anticiperen

Vooruitdenken: zien wat eraan komt voordat het dringend wordt.



Identificeren

Opmerken wat er nu nodig is.



Beslissen

Opties afwegen en de knoop doorhakken.



Monitoren

Bijhouden of het ook echt gebeurt.



Verderop lees je waar deze cijfers vandaan komen, met de berichten erbij.

hoe het werkt

Wat dit rapport is

Dit rapport rust op twee bronnen. De eerste is jullie WhatsApp-gesprek van 15 juni tot 13 november 2026, waarin elk bericht over huishouden en gezin afzonderlijk is bekeken: wie bracht iets ter sprake, wie reageerde, en wat gebeurde er daarna. De tweede is de vragenlijst waarin jullie zelf aangaven wie welke taken meestal draagt. De score weegt beide mee, en de berichten wegen het zwaarst.

Mental load gaat over het denkwerk achter een huishouden: eraan denken dat iets moet gebeuren, het plannen, en bijhouden of het ook gebeurt. Het rapport bouwt op het onderzoek van socioloog Allison Daminger, die vier vormen van dat denkwerk onderscheidt, en is geïnspireerd op het Fair Play framework van Eve Rodsky.

wie draagt wat

74% tegenover 26%

Sarah draagt 74% van de coördinatie die zichtbaar is in jullie berichten, Tom 26%. Zo benadert Evenly de mental load: via de coördinatie die ze vraagt. Van elke vier momenten waarop er iets bedacht, gepland of opgevolgd moest worden, lagen er ongeveer drie bij Sarah.

Werk en tijd met de kinderen

Sarah werkt 32 uur per week, Tom 36. Een verschil van 4 uur verklaart geen verdeling van 74 tegenover 26. Onderzoek laat zien dat praktische taken meeschuiven met werktijd, terwijl het denkwerk vaak bij dezelfde persoon blijft liggen, ook als beide partners bijna evenveel werken.

Sarah heeft aanzienlijk meer tijd alleen met de kinderen dan Tom. Dit zijn benaderingen op basis van jullie eigen antwoorden. Wie vaker alleen met de kinderen is, wordt sneller het vaste aanspreekpunt, en dat is terug te zien bij Anticiperen.

Wat jullie zelf aangaven

In de vragenlijst schatten jullie de verdeling op ongeveer 66 tegenover 34. Jullie berichten laten 79 tegenover 21 zien. Jullie eigen beeld is dus gelijker dan wat er in de chat gebeurt, en dat komt bij veel stellen voor. Het duidelijkste voorbeeld is het avondeten: volgens de vragenlijst doen jullie dat samen, terwijl de vraag wat er gegeten wordt in de berichten bijna altijd bij Sarah uitkomt.

Samen leveren die twee bronnen de 74 en 26 van dit rapport op.

per onderwerp

Waar de last zit

Het cijfer is niet over alles gelijk verdeeld. Hieronder zie je over welke onderwerpen jullie het hebben, en wie van jullie het gesprek erover meestal opent.

ONDERWERP	AANDEEL VAN DE BERICHTEN	WIE BEGINT ERMEE · SARAH / TOM
Kinderen en school	30%	81% / 19%
Eten en boodschappen	24%	77% / 23%
Planning en agenda	18%	74% / 26%
Sociaal en familie	10%	78% / 22%
Huis, auto en geldzaken	9%	34% / 66%
Vakantie en vrije tijd	6%	55% / 45%
Overig	3%	te weinig berichten om te verdelen

De scheefheid zit in de onderwerpen die elke dag terugkomen. Bij huis, auto en geldzaken begint Tom twee van de drie gesprekken, en vakanties regelen jullie vrijwel samen.

de andere kant

Wat Tom ook draagt

Tom draagt 26% van de coördinatie in jullie berichten, en het is goed om te zien wat daarin zit. De auto, de verzekeringen, de belastingaangifte en het onderhoud van het huis zijn volledig van Tom: van eraan denken tot afronden, zonder dat iemand erom vraagt.

woensdag 14 oktober, 12:31

Tom

Auto moet volgende maand APK. Staat ingepland voor 12 november, ik breng hem voor mijn werk weg

Sarah

Fijn, dank je

Beslissen is de sterkste dimensie van Tom, en een taak die eenmaal benoemd is, pakt Tom betrouwbaar op. Het verschil zit in het soort werk: bij Tom ligt werk met een begin en een eind, bij Sarah het werk dat elke dag opnieuw begint.

waarom dit telt

Wat dit betekent in het dagelijks leven

Voor Sarah betekent 74% dat het hoofd zelden leeg is. Onderzoek koppelt een groot aandeel in de mental load aan meer stress, slechter slapen en minder ruimte voor eigen werk en herstel. De taken zelf zijn klein, en juist omdat ze nooit ophouden blijven ze aandacht vragen, ook tijdens werk en ontspanning.

Voor Tom betekent het dat meedoen afhangt van wat Sarah benoemt. Zolang één van jullie het overzicht houdt, kan de ander pas in actie komen na een vraag, en zo blijft de een vragen en de ander wachten. Een andere verdeling geeft jullie allebei meer ruimte.

waar de cijfers vandaan komen

Per dimensie

De vier vormen van denkwerk, elk met een moment uit jullie eigen chat.

vooruitdenken

Anticiperen

Vooruitdenken: zien wat eraan komt voordat het dringend wordt.



dinsdag 8 september, 20:41

Sarah

Volgende week donderdag is het studiedag, Lola is dan vrij. Kan jij thuiswerken of zal ik mijn moeder vragen?

Tom

Oh, wist ik niet. Ik kijk morgen even in mijn agenda

De studiedag was nog negen dagen weg en niemand had er iets over gezegd. Dit is anticiperen: een behoefte zien voordat die zich aandient.

zien wat nodig is

Identificeren

Opmerken wat er nu nodig is.



maandag 21 september, 08:47

Sarah

Finn past de regenlaarzen niet meer, zag ik net bij het wegbrengen

Tom

Ah ok. Welke maat is het nu?

Niemand had erom gevraagd. Sarah zag het en benoemde het, en daarmee bestond de taak. De vraag naar de maat legt het vervolg ook weer bij Sarah.

knopen doorhakken

Beslissen

Opties afwegen en de knoop doorhakken.



zaterdag 3 oktober, 10:15

Sarah

Lola's feestje: thuis of bij de speeltuin?

Tom

Speeltuin. Minder gedoe en we hoeven niet op te ruimen

Sarah

Deal, ik stuur de uitnodigingen

Dit is jullie meest gedeelde dimensie: als er een keuze voorligt, denkt Tom actief mee. Wel valt op dat de vraag meestal door Sarah wordt gesteld.

het overzicht houden

Monitoren

Bijhouden of het ook echt gebeurt.



donderdag 29 oktober, 16:20

Sarah

Heb je de ouderbijdrage al overgemaakt? Morgen is de laatste dag

Tom

Oh ja, doe ik vanavond

De betaling was van Tom, het onthouden van de laatste dag was van Sarah. Dit is monitoren: bijhouden of iets gebeurt, ook als het bij de ander ligt.

Elke dag of af en toe

Sarah draagt 79% van het denkwerk rond taken die elke dag terugkomen, zoals eten, schoolspullen en het ritme van de kinderen. Tom draagt een groter deel van wat af en toe speelt, zoals de auto en de geldzaken. Dagelijks werk laat zich niet opsparen voor een rustig moment, en dat maakt het zwaarder dan werk dat je kunt inplannen.

wat jullie berichten laten zien

Patronen uit jullie chat

Vijf patronen die in deze maanden steeds terugkwamen.

1. Instemming zonder vervolg

Sarah noemt iets wat moet gebeuren, Tom stemt in, en daarna regelt Sarah het zelf. Dit kwam in deze periode 14 keer voor, met gemiddeld drie tot vier dagen tussen het eerste bericht en het moment dat het geregeld was.



2. De vraag die terugkomt

Een vraag als 'wat eten we' klinkt als meedenken. In de berichten zien we dat de vraag de beslissing bij Sarah neerlegt, ook op dagen dat jullie allebei aan het werk zijn.

donderdag 17 september, 16:52

Tom
Wat eten we vanavond?

Sarah
Geen idee, wat ligt er nog?

Tom
Weet ik niet, ben nog op kantoor

Sarah
Dan haal ik wel iets

3. Uitvoeren met een lijstje

Tom doet regelmatig de boodschappen. Wat er in huis moet komen, zit op dat moment in het hoofd van Sarah, en het lijstje maken is het werk dat aan de boodschappen voorafgaat.

zaterdag 26 september, 11:08

Tom
Sta in de supermarkt, moet ik nog iets meenemen?

Sarah
Melk, brood, pindakaas en iets voor in de broodtrommels

Tom
Kun je het even als lijstje sturen?

4. Het denkwerk kent geen tijd of plaats

Sarah stuurt 76% van de berichten over huishouden en gezin, verspreid over de hele week. Onder werktijd gaat dat ten koste van de concentratie, daarbuiten van de momenten die voor rust bedoeld zijn.

dinsdag 10 november, 10:23

Sarah

Lola is vandaag om 12 uur uit, kun jij haar halen of moet ik schuiven?

Tom

Lukt niet, zit tot 1 uur vast

zondag 1 november, 21:47

Sarah

Morgen gymtas voor Lola, en Finn moet fruit mee voor de juf

Tom

Top

5. Wie het gesprek begint

Sarah opent 73% van de gesprekken waarin iets besloten moet worden. Het besluit nemen jullie daarna vaak samen, en daardoor voelt het gedeeld. Bedenken dat er iets besloten moet worden, is zelf ook denkwerk.

eerlijk is eerlijk

Wat dit rapport niet meet

Dit rapport kijkt naar wat er in jullie berichten staat, en niet alles haalt een bericht. Wie stilletjes de vuilnis buiten zet of de bandenspanning in de gaten houdt, laat geen spoor na.

Een reactie die we vaak horen: ik denk ook aan veel dingen, ik zeg het alleen niet. Dat kan goed kloppen, en de vragenlijst is er juist om die kant mee te tellen. Wat het niet verandert: het regelwerk dat wel zichtbaar is, moest ook gebeuren en lag grotendeels bij één persoon.

Taken doen en taken regelen zijn twee verschillende dingen. Wie iets uitvoert nadat de ander het bedacht, plande en eraan herinnerde, deelt de uitvoering, terwijl het denkwerk bij de ander blijft liggen.

> Met de Invisible Task Inventory uit de Evenly Toolkit zetten jullie het werk zonder spoor naast dit rapport, zodat jullie het kunnen tellen en er niet over hoeven te discussiëren.

drie stappen

Drie aanbevelingen

Klein genoeg om deze maand mee te beginnen, groot genoeg om verschil te merken.

AANBEVELING 1

Draag één taak volledig over

Kies één terugkerende taak die nu bij Sarah ligt, bijvoorbeeld de afspraken van Lola en Finn: tandarts, kapper, schoolfotograaf. Tom neemt die taak twee weken helemaal over, vanaf het bedenken dat er iets gepland moet worden tot en met het controleren of het gebeurd is. Sarah herinnert niet en checkt niet. Er gaat vast een keer iets mis, en dat hoort bij overdragen.

AANBEVELING 2

Eén vast moment in de week

Plan elke zondagavond twintig minuten om samen de week door te lopen: wie haalt wie op, wat moet er in huis komen, welke afspraken staan er. Zo wordt vooruitdenken iets wat jullie samen doen, en hoeft het niet langer ongemerkt in één hoofd te gebeuren.

AANBEVELING 3

Wissel wie de vraag stelt

Beslissen doen jullie al samen. Spreek af dat Tom twee keer per week zelf het avondeten aankaart, met een voorstel erbij. 'Wat eten we vanavond?' wordt dan 'ik maak vanavond pasta, goed?'

begin hier

Waar te beginnen

Begin met aanbeveling 1. Kiezen waar je begint is precies het soort denkwerk dat we niet bij één persoon willen leggen, dus die keuze maakt het rapport voor jullie.

De eerste stap is een gesprek. Open het Couple Conversation Script in de Evenly Toolkit en plan dit weekend een half uur om het rapport samen door te nemen. Over negentig dagen, rond 14 februari 2027, volgt een gratis tweede rapport op basis van een nieuwe export, en dan zien jullie wat er verschoven is.

ga samen verder

Evenly Toolkit

Bij het rapport hoort een online toolkit met acht onderdelen. De link staat in je e-mail.

01	Couple Conversation Script Zo voer je het gesprek over dit rapport.	02	Invisible Task Inventory Het werk dat nooit in een bericht verschijnt.
03	CPE Task Breakdown Verplaats taken volledig, niet half.	04	Rebalancing Workbook Voor de partner die moet loslaten.
05	The Two-Week Agreement Twee weken, één afspraak, allebei een rol.	06	For Your Partner Het rapport gezien vanaf de andere kant.
07	3-Month Check-in Guide Het gratis tweede rapport na 90 dagen.	08	Recommended Reading De onderzoeken achter Evenly.

Dit is een voorbeeldrapport. Sarah en Tom bestaan niet en de berichten zijn verzonnen. In een echt rapport staan jullie eigen berichten, die na het opstellen worden verwijderd en niet worden bewaard.