

123 TEGEVUST: KODUSED KOHUSTUSED



Tere tulemast täitma heteropaaride vaikimisi kohustuskoorma jagunemise PDFi! Uhh, pikk nimi, aga teisisõnu: **kui olete mees-naine suhtes ja elate koos, on teil tõenäoliselt hunnik vaikimisi väljakujunenud koduseid kohustusi, mille täitmist emmalt-kummalt eeldatakse.** Siinse nimekirja abil saategi heita värske pilgu praegusele seisule, et vajadusel pisut korrekture teha! Jess!



Ja noh, ma tean, et see pole lihtne ja lõbus teema - saunas on räägitud, et paljudes kodudes on see olmekoorma jagunemine üks konfliktne teema, ja osalt tulebki see sellest, et neid vestluseid alustatakse tihti alles siis, kui **üks osapool on juba kurnatud** ja empaatiaks pole seega enam üleliia jaksu. Kui see on ka teie peres pingeline teema, siis lohutab ehk see, et ... **te pole ainsad!**

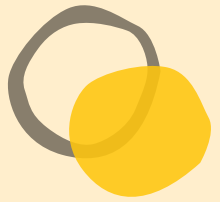
TEGIN HILJUTI PEA 1500 INIMESE SEAS
KÜSITLUSE JA UURISIN, KUIDAS NEED
VAIKIMISI KOHUSTUSED ON JAGUNENUD -
JA OHOHOOO, MIS SEALT KÕIK VÄLJA
KOORUS!



Kodune koorem hõlmab tavaliselt endas
olemasolevaid töökohti tasuta täites - kokk,
koristaja, lapsehoidja, ehitustööline, assistent,
projektijuht ... Jah, need on paratamatult osa
kodu ja paarisuhte ülalpidamisest ja raske on
neid rahaks teisendada, aga **igal juhul on
tegu tööga**. Tasuta tööga.

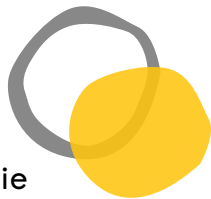


**Niisiis, tehke aga linnukesi ja kui
avastad, et teisel osapoolel on sinust
tunduvalt rohkem linnukesi, lähene
võimaluse korral siiski uudishimu ja
tegutsemistahtega, eks.** Kurnatud partner
mõjutab kõike ja kõiki enda ümber! Paarisuhe
pole võistlus, kummal raskem on, vaid
võimalus koormat jagada.



Miski, mida arutelus silmas pidada: lisaks töö- ja ajamahule jälgige ka seda, **kas mõlemal on soovi korral piisavalt võimalusi võtta ette kohustusi, mida saab teha üksinda** (ilma laste eest vastutamiseta) **ning piiritletud tegevusena**. Väga levinud on see, et ühe osapoole kanda jäävad argised, lõppematud, muu olme sees tehtavad tegevused (pesu pesemine, köögipindade puhastamine, laste logistika organiseerimine), teise osapoole vastutada aga harvemad, üksi olles läbitavad tegevused (muru niitmine, millegi ehitamine, lambipirni vahetamine). Kohustuskoorem muutub väjakannatamatult raskeks tihti just siis, kui neid **pisikesi, näiliselt möödaminnes tehtavaid asju** kuhjub päeva nii palju, et **ajul ei ole aega-ruumi** hinge tõmmata või mõelda mõtteid, mis pole kodu või perega seotud.





Ja nagu ikka - igas peres omamoodi! Kui teie kohustuste koorem jaguneb väga ebaühtlaselt, aga mõlema osapoole jaoks on see õigustatud, mugav, toimiv, siis ei pea põhimõtte pärast muudatusi sisse viima - piisab sellest, kui teete aeg-ajalt teineteisega **check-in'i**, et kätt pulsil hoida ja vaadata, kas midagi peaks muutma.



Plokid:

1-64 - olmetegevused

65-99 - lapsega seotud tegevused

100-123 - suhetega seotud tegevused



Esimeses nimekirjas märgi need tegevused, mis on kindla kokkuleppeta kujunenud naise vastutuseks, teises nimekirjas need, mis on kujunenud mehe vastutuseks, kolmandas need, mis tunduvad olevat võrdsed või mille osas olete teinud kindlaid kokkuleppeid. Iga ploki lõppu saad lisada tegevusi, mis on mehe/naise vaikumisi kohustused, aga mida nimekirjas pole.

HAKKAME PIHTA!

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. elamise organiseerimine (üürivestlused, laenuvestlused, otsingud) |
| <input type="checkbox"/> | 2. koristaja jm abitöölise otsimine/valimine/palkamine |
| <input type="checkbox"/> | 3. lepingute vormistamine |
| <input type="checkbox"/> | 4. arvete maksmine |
| <input type="checkbox"/> | 5. kodu kaunistamine ja hubaseks muutmine |
| <input type="checkbox"/> | 6. koduga seotud ehitustööde organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 7. kodu renoveerimine/nokitsemine |
| <input type="checkbox"/> | 8. tehniliste murede lahendamine (lambipirnid, umbes torud, printeri ühendamine) |
| <input type="checkbox"/> | 9. näitude edastamine teenusepakkujatele |
| <input type="checkbox"/> | 10. pesu pesemine/kuivama panemine/sorteerimine |
| <input type="checkbox"/> | 11. voodipesu, köögirätikute jm tekstiili pesemine/puhastamine |
| <input type="checkbox"/> | 12. riiete triikimine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

13. taimede kastmine ja hooldamine

14. aia/hoovi hooldamine

15. tolmu võtmine

16. põranda pesemine

17. voodi tegemine

18. mööbli kokkupanek/remontimine

19. WC/vannitoa puhastamine ja pesemine

20. suurpuhastus (köögikapid, juhtmesahtlid, riidekapid jms)

21. nõude masinasse panek/masina tühjendamine

22. nõude pesemine/kuivatamine/ärapanek

23. toiduainete ja majapidamisvahendite olemasolul ja säilivusajal silma peal hoidmine

24. majapidamisvahendite ostmine

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 25. poenimekirja tegemine |
| <input type="checkbox"/> | 26. sooduspakkumistel silma peal hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 27. poes käimine/toidukaupade tellimine |
| <input type="checkbox"/> | 28. kriisivarude eest hoolitsemine (patareid, tikud, vesi, kuivained jms) |
| <input type="checkbox"/> | 29. nädalasisesed hommikusöögid |
| <input type="checkbox"/> | 30. nädalasisesed lõunasöögid |
| <input type="checkbox"/> | 31. nädalasisesed õhtusöögid |
| <input type="checkbox"/> | 32. nädalavahetuse hommikusöögid |
| <input type="checkbox"/> | 33. nädalavahetuse lõunasöögid |
| <input type="checkbox"/> | 34. nädalavahetuse õhtusöögid |
| <input type="checkbox"/> | 35. pärast söögitegu köögi koristamine |
| <input type="checkbox"/> | 36. prügi sorteerimine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 37. prügi väljaviimine |
| <input type="checkbox"/> | 38. taaskasutusvõimaluste otsimine/juurutamine |
| <input type="checkbox"/> | 39. ahju kütmine |
| <input type="checkbox"/> | 40. küttevahendite tellimine/tuppa toomine (brikett, halud) |
| <input type="checkbox"/> | 41. muru niitmine |
| <input type="checkbox"/> | 42. lume rookimine |
| <input type="checkbox"/> | 43. jooksvate protsesside läbimõtlemine (kas torm lennutas mööbli laiali, kas on vaja korstnapühkijat, kas peaks lapsele autosse snäkki kaasa panema) |
| <input type="checkbox"/> | 44. meditsiiniliste vahendite valimine/soetamine/säilivusajal silma peal hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 45. pisisjade asukohtade teadmine kodus (käärid, nõudepesuvahendid, varuvõtmed jms) |
| <input type="checkbox"/> | 46. peremälestuste organiseerimine (fotošuurid, videod, fotoalbumid, postkaardid) |
| <input type="checkbox"/> | 47. perekalendri haldamine (juuksurid, arstiajad, külaskäigud jms) |
| <input type="checkbox"/> | 48. elektroonika hooldamine/ostmine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

49. auto eest hoolitsemine (regulaarne/hooajaline)

50. auto eest hoolitsemine (ootamatused)

51. argieelarve planeerimine

52. finantstuleviku planeerimine

53. kultuursete tegevuste planeerimine

54. lemmiklooma toit

55. lemmiklooma arstikäigud

56. lemmiklooma jalutuskäigus

57. reise/väljasõitude planeerimine

58. nädalavahetuste sisustamine

59. väljasõitudeks pakkimine (laste asjad)

60. väljasõitudeks pakkimine (täiskasvanute asjad)

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 61. väljasõitude järel lahtipakkimine |
| <input type="checkbox"/> | 62. postkasti tühjendamine ja kirjade sorteerimine |
| <input type="checkbox"/> | 63. tehniliste murede lahendamine (lambipirnid, umbes torud, parandamine) |
| <input type="checkbox"/> | 64. rahaline panustamine |
| <input type="checkbox"/> | 65. öised ärkamised |
| <input type="checkbox"/> | 66. mähkmete vahetamine |
| <input type="checkbox"/> | 67. kontakt lasteaiaga/kooliga (sh koosolekutel käimine) |
| <input type="checkbox"/> | 68. lasteaeda-kooli-huviringi viimine |
| <input type="checkbox"/> | 69. lasteaiast-koolist-huviringist toomine |
| <input type="checkbox"/> | 70. lapse huvitegevuse otsimine/organiseerimine/kontakt |
| <input type="checkbox"/> | 71. arstiaegade kokkuleppimine |
| <input type="checkbox"/> | 72. arsti juures käimine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 73. hommikurutiin |
| <input type="checkbox"/> | 74. õhturutiin |
| <input type="checkbox"/> | 75. lasteriiete pesemine |
| <input type="checkbox"/> | 76. lasteriiete ostmine |
| <input type="checkbox"/> | 77. hooajariiete kaardistamine ja varustamine |
| <input type="checkbox"/> | 78. lapse pesemine/hooldamine |
| <input type="checkbox"/> | 79. lapse toiduvajaduste haldamine/toitmine |
| <input type="checkbox"/> | 80. teisesed hügieenitoimingud (küünte lõikamine, kõrvade puhastamine, juuste lõikamine jm) |
| <input type="checkbox"/> | 81. kärude/autotoolide/turvavarustuse otsimine, ostmine |
| <input type="checkbox"/> | 82. lapsega seotud tehnika valimine, ostmine, hooldamine (beebimonitor jm) |
| <input type="checkbox"/> | 83. vanemapuhkusel olemine |
| <input type="checkbox"/> | 84. haige lapsega kodus olemine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

85. töökoormuse vähendamine

86. oma isikliku aja ohverdamine lapse nimel

87. lapsehoidjate/lapsehoiu otsimine ja kokkuleppimine

88. argilogistika organiseerimine

89. lapse sotsiaalsete elamuste organiseerimine (kinod, mängukad, üritused)

90. jalutuskäigud, rattasõidud, ronimised, seiklused

91. lapse sõprade sünnipäevakinkide ostmine/logistika

92. lapse sünnipäeva organiseerimine, küllakutsed, võõrustamine

93. kasvatus, vanemluse ja lapse arenguga seotud info otsimine

94. mänguasjade/raamatute otsimine/soetamine

95. rasestumisvastaste vahendite organiseerimine

96. lapse kodutöödega abistamine

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 97. lapsega suhte loomine ja tema huvide uurimine |
| <input type="checkbox"/> | 98. lapsest eemal olles 'valves olemine' (peolt kojuminekut jms) |
| <input type="checkbox"/> | 99. rahaga panustamine (argipäev) |
| <input type="checkbox"/> | 100. rahaga panustamine (sündmused) |
| <input type="checkbox"/> | 101. mehe sugulastega kontakti hoidmine (kõned, check-in, küllakutsed) |
| <input type="checkbox"/> | 102. mehe sugulaste hooldamine, abistamine |
| <input type="checkbox"/> | 103. naise sugulastega kontakti hoidmine (kõned, check-in, küllakutsed) |
| <input type="checkbox"/> | 104. naise sugulaste hooldamine, abistamine |
| <input type="checkbox"/> | 105. pereliikmete huvide-hobide meeles hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 106. sünnipäevade-tähtpäevade meeles hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 107. sugulastele/sõpradele kingituste ostmine |
| <input type="checkbox"/> | 108. sõpradega kontakti hoidmine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 109. kogukonnaga suhtlemine (naabrid jm) |
| <input type="checkbox"/> | 110. külakosti organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 111. küllakutsed |
| <input type="checkbox"/> | 112. võõrustamine (koristamine, toit, hubasus) |
| <input type="checkbox"/> | 113. paarisuhte vürsitamine/süvendamine |
| <input type="checkbox"/> | 114. omavaheliste deitide organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 115. tulevikuplaanide arutelude alustamine |
| <input type="checkbox"/> | 116. konfliktide harutamine, lahenduste otsimine |
| <input type="checkbox"/> | 117. poolelijäänud vestluste taasalustamine |
| <input type="checkbox"/> | 118. mõlemapoolne eneseareng |
| <input type="checkbox"/> | 119. paariteraapia organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 120. seksi, intiimsuse ja naudingu üle arutlemine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud naise kohustuseks:

121. vastastikuste tunnete ja nende näitamise üle arutlemine

122. traditsioonide alustamine/jätkamine

123. suhte seisukorra üle arutlemine

...

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. elamise organiseerimine (üürivestlused, laenuvestlused, otsingud) |
| <input type="checkbox"/> | 2. koristaja jm abitöölise otsimine/valimine/palkamine |
| <input type="checkbox"/> | 3. lepingute vormistamine |
| <input type="checkbox"/> | 4. arvete maksmine |
| <input type="checkbox"/> | 5. kodu kaunistamine ja hubaseks muutmine |
| <input type="checkbox"/> | 6. koduga seotud ehitustööde organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 7. kodu renoveerimine/nokitsemine |
| <input type="checkbox"/> | 8. tehniliste murede lahendamine (lambipirnid, umbes torud, printeri ühendamine) |
| <input type="checkbox"/> | 9. näitude edastamine teenusepakkujatele |
| <input type="checkbox"/> | 10. pesu pesemine/kuivama panemine/sorteerimine |
| <input type="checkbox"/> | 11. voodipesu, köögirätikute jm tekstiili pesemine/puhastamine |
| <input type="checkbox"/> | 12. riiete triikimine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

13. taimede kastmine ja hooldamine

14. aia/hoovi hooldamine

15. tolmu võtmine

16. põranda pesemine

17. voodi tegemine

18. mööbli kokkupanek/remontimine

19. WC/vannitoa puhastamine ja pesemine

20. suurpuhastus (köögikapid, juhtmesahtlid, riidekapid jms)

21. nõude masinasse panek/masina tühjendamine

22. nõude pesemine/kuivatamine/ärapanek

23. toiduainete ja majapidamisvahendite olemasolul ja säilivusajal silma peal hoidmine

24. majapidamisvahendite ostmine

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 25. poenimekirja tegemine |
| <input type="checkbox"/> | 26. sooduspakkumistel silma peal hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 27. poes käimine/toidukaupade tellimine |
| <input type="checkbox"/> | 28. kriisivarude eest hoolitsemine (patareid, tikud, vesi, kuivained jms) |
| <input type="checkbox"/> | 29. nädalasisesed hommikusöögid |
| <input type="checkbox"/> | 30. nädalasisesed lõunasöögid |
| <input type="checkbox"/> | 31. nädalasisesed õhtusöögid |
| <input type="checkbox"/> | 32. nädalavahetuse hommikusöögid |
| <input type="checkbox"/> | 33. nädalavahetuse lõunasöögid |
| <input type="checkbox"/> | 34. nädalavahetuse õhtusöögid |
| <input type="checkbox"/> | 35. pärast söögitegu köögi koristamine |
| <input type="checkbox"/> | 36. prügi sorteerimine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 37. prügi väljaviimine |
| <input type="checkbox"/> | 38. taaskasutusvõimaluste otsimine/juurutamine |
| <input type="checkbox"/> | 39. ahju kütmine |
| <input type="checkbox"/> | 40. küttevahendite tellimine/tuppa toomine (brikett, halud) |
| <input type="checkbox"/> | 41. muru niitmine |
| <input type="checkbox"/> | 42. lume rookimine |
| <input type="checkbox"/> | 43. jooksvate protsesside läbimõtlemine (kas torm lennutas mööbli laiali, kas on vaja korstnapühkijat, kas peaks lapsele autosse snäkki kaasa panema) |
| <input type="checkbox"/> | 44. meditsiiniliste vahendite valimine/soetamine/säilivusajal silma peal hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 45. pisisjade asukohtade teadmine kodus (käärid, nõudepesuvahendid, varuvõtmed jms) |
| <input type="checkbox"/> | 46. peremälestuste organiseerimine (fotošuurid, videod, fotoalbumid, postkaardid) |
| <input type="checkbox"/> | 47. perekalendri haldamine (juuksurid, arstiajad, külaskäigud jms) |
| <input type="checkbox"/> | 48. elektroonika hooldamine/ostmine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 49. auto eest hoolitsemine (regulaarne/hooajaline) |
| <input type="checkbox"/> | 50. auto eest hoolitsemine (ootamatused) |
| <input type="checkbox"/> | 51. argieelarve planeerimine |
| <input type="checkbox"/> | 52. finantstuleviku planeerimine |
| <input type="checkbox"/> | 53. kultuursete tegevuste planeerimine |
| <input type="checkbox"/> | 54. lemmiklooma toit |
| <input type="checkbox"/> | 55. lemmiklooma arstikäigud |
| <input type="checkbox"/> | 56. lemmiklooma jalutuskäigus |
| <input type="checkbox"/> | 57. reise/väljasõitude planeerimine |
| <input type="checkbox"/> | 58. nädalavahetuste sisustamine |
| <input type="checkbox"/> | 59. väljasõitudeks pakkimine (laste asjad) |
| <input type="checkbox"/> | 60. väljasõitudeks pakkimine (täiskasvanute asjad) |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 61. väljasõitude järel lahtipakkimine |
| <input type="checkbox"/> | 62. postkasti tühjendamine ja kirjade sorteerimine |
| <input type="checkbox"/> | 63. tehniliste murede lahendamine (lambipirnid, umbes torud, parandamine) |
| <input type="checkbox"/> | 64. rahaline panustamine |
| <input type="checkbox"/> | 65. öised ärkamised |
| <input type="checkbox"/> | 66. mähkmete vahetamine |
| <input type="checkbox"/> | 67. kontakt lasteaiaga/kooliga (sh koosolekutel käimine) |
| <input type="checkbox"/> | 68. lasteaeda-kooli-huviringi viimine |
| <input type="checkbox"/> | 69. lasteaiast-koolist-huviringist toomine |
| <input type="checkbox"/> | 70. lapse huvitegevuse otsimine/organiseerimine/kontakt |
| <input type="checkbox"/> | 71. arstiaegade kokkuleppimine |
| <input type="checkbox"/> | 72. arsti juures käimine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 73. hommikurutiin |
| <input type="checkbox"/> | 74. õhturutiin |
| <input type="checkbox"/> | 75. lasteriiete pesemine |
| <input type="checkbox"/> | 76. lasteriiete ostmine |
| <input type="checkbox"/> | 77. hooajariiete kaardistamine ja varustamine |
| <input type="checkbox"/> | 78. lapse pesemine/hooldamine |
| <input type="checkbox"/> | 79. lapse toiduvajaduste haldamine/toitmine |
| <input type="checkbox"/> | 80. teisesed hügieenitoimingud (küünte lõikamine, kõrvade puhastamine, juuste lõikamine jm) |
| <input type="checkbox"/> | 81. kärude/autotoolide/turvavarustuse otsimine, ostmine |
| <input type="checkbox"/> | 82. lapsega seotud tehnika valimine, ostmine, hooldamine (beebimonitor jm) |
| <input type="checkbox"/> | 83. vanemapuhkusel olemine |
| <input type="checkbox"/> | 84. haige lapsega kodus olemine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 85. töökoormuse vähendamine |
| <input type="checkbox"/> | 86. oma isikliku aja ohverdamine lapse nimel |
| <input type="checkbox"/> | 87. lapsehoidjate/lapsehoiu otsimine ja kokkuleppimine |
| <input type="checkbox"/> | 88. argilogistika organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 89. lapse sotsiaalsete elamuste organiseerimine (kinod, mängukad, üritused) |
| <input type="checkbox"/> | 90. jalutuskäigud, rattasõidud, ronimised, seiklused |
| <input type="checkbox"/> | 91. lapse sõprade sünnipäevakinkide ostmine/logistika |
| <input type="checkbox"/> | 92. lapse sünnipäeva organiseerimine, küllakutsed, võõrustamine |
| <input type="checkbox"/> | 93. kasvatus, vanemluse ja lapse arenguga seotud info otsimine |
| <input type="checkbox"/> | 94. mänguasjade/raamatute otsimine/soetamine |
| <input type="checkbox"/> | 95. rasestumisvastaste vahendite organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 96. lapse kodutöödega abistamine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 97. lapsega suhte loomine ja tema huvide uurimine |
| <input type="checkbox"/> | 98. lapsest eemal olles 'valves olemine' (peolt kojuminekud jms) |
| <input type="checkbox"/> | 99. rahaga panustamine (argipäev) |
| <input type="checkbox"/> | 100. rahaga panustamine (sündmused) |
| <input type="checkbox"/> | 101. mehe sugulastega kontakti hoidmine (kõned, check-in, küllakutsed) |
| <input type="checkbox"/> | 102. mehe sugulaste hooldamine, abistamine |
| <input type="checkbox"/> | 103. naise sugulastega kontakti hoidmine (kõned, check-in, küllakutsed) |
| <input type="checkbox"/> | 104. naise sugulaste hooldamine, abistamine |
| <input type="checkbox"/> | 105. pereliikmete huvide-hobide meeles hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 106. sünnipäevade-tähtpäevade meeles hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 107. sugulastele/sõpradele kingituste ostmine |
| <input type="checkbox"/> | 108. sõpradega kontakti hoidmine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 109. kogukonnaga suhtlemine (naabrid jm) |
| <input type="checkbox"/> | 110. külakosti organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 111. küllakutsed |
| <input type="checkbox"/> | 112. võõrustamine (koristamine, toit, hubasus) |
| <input type="checkbox"/> | 113. paarisuhte vürsitamine/süvendamine |
| <input type="checkbox"/> | 114. omavaheliste deitide organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 115. tulevikuplaanide arutelude alustamine |
| <input type="checkbox"/> | 116. konfliktide harutamine, lahenduste otsimine |
| <input type="checkbox"/> | 117. poolelijäänud vestluste taasalustamine |
| <input type="checkbox"/> | 118. mõlemapoolne eneseareng |
| <input type="checkbox"/> | 119. paariteraapia organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 120. seksi, intiimsuse ja naudingu üle arutlemine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi kujunenud mehe kohustuseks:

121. vastastikuste tunnete ja nende näitamise üle arutlemine

122. traditsioonide alustamine/jätkamine

123. suhte seisukorra üle arutlemine

...

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdselt või on selgelt kokku lepitud:

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. elamise organiseerimine (üürivestlused, laenuvestlused, otsingud) |
| <input type="checkbox"/> | 2. koristaja jm abitöölise otsimine/valimine/palkamine |
| <input type="checkbox"/> | 3. lepingute vormistamine |
| <input type="checkbox"/> | 4. arvete maksmine |
| <input type="checkbox"/> | 5. kodu kaunistamine ja hubaseks muutmine |
| <input type="checkbox"/> | 6. koduga seotud ehitustööde organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 7. kodu renoveerimine/nokitsemise |
| <input type="checkbox"/> | 8. tehniliste murede lahendamine (lambipirnid, umbes torud, printeri ühendamine) |
| <input type="checkbox"/> | 9. näitude edastamine teenusepakkujatele |
| <input type="checkbox"/> | 10. pesu pesemine/kuivama panemine/sorteerimine |
| <input type="checkbox"/> | 11. voodipesu, köögirätikute jm tekstiili pesemine/puhastamine |
| <input type="checkbox"/> | 12. riiete triikimine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdselt või on selgelt kokku lepitud:

13. taimede kastmine ja hooldamine

14. aia/hoovi hooldamine

15. tolmu võtmine

16. põranda pesemine

17. voodi tegemine

18. mööbli kokkupanek/remontimine

19. WC/vannitoa puhastamine ja pesemine

20. suurpuhastus (köögikapid, juhtmesahtlid, riidekapid jms)

21. nõude masinasse panek/masina tühjendamine

22. nõude pesemine/kuivatamine/ärapanek

23. toiduainete ja majapidamisvahendite olemasolul ja säilivusajal silma peal hoidmine

24. majapidamisvahendite ostmine

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdselt või on selgelt kokku lepitud:

25. poenimekirja tegemine

26. sooduspakkumistel silma peal hoidmine

27. poes käimine/toidukaupade tellimine

28. kriisivarude eest hoolitsemine (patareid, tikud, vesi, kuivained jms)

29. nädalasisesed hommikusöögid

30. nädalasisesed lõunasöögid

31. nädalasisesed õhtusöögid

32. nädalavahetuse hommikusöögid

33. nädalavahetuse lõunasöögid

34. nädalavahetuse õhtusöögid

35. pärast söögitegu köögi koristamine

36. prügi sorteerimine

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdselt või on selgelt kokku lepitud:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 37. prügi väljaviimine |
| <input type="checkbox"/> | 38. taaskasutusvõimaluste otsimine/juurutamine |
| <input type="checkbox"/> | 39. ahju kütmine |
| <input type="checkbox"/> | 40. küttevahendite tellimine/tuppa toomine (brikett, halud) |
| <input type="checkbox"/> | 41. muru niitmine |
| <input type="checkbox"/> | 42. lume rookimine |
| <input type="checkbox"/> | 43. jooksvate protsesside läbimõtlemine (kas torm lennutas mööbli laiali, kas on vaja korstnapühkijat, kas peaks lapsele autosse snäkki kaasa panema) |
| <input type="checkbox"/> | 44. meditsiiniliste vahendite valimine/soetamine/säilivusajal silma peal hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 45. pisisjade asukohtade teadmine kodus (käärid, nõudepesuvahendid, varuvõtmed jms) |
| <input type="checkbox"/> | 46. peremälestuste organiseerimine (fotošuurid, videod, fotoalbumid, postkaardid) |
| <input type="checkbox"/> | 47. perekalendri haldamine (juuksurid, arstiajad, külaskäigud jms) |
| <input type="checkbox"/> | 48. elektroonika hooldamine/ostmine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdselt või on selgelt kokku lepitud:

| | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 49. auto eest hoolitsemine (regulaarne/hooajaline) |
| <input type="checkbox"/> | 50. auto eest hoolitsemine (ootamatused) |
| <input type="checkbox"/> | 51. argieelarve planeerimine |
| <input type="checkbox"/> | 52. finantstuleviku planeerimine |
| <input type="checkbox"/> | 53. kultuursete tegevuste planeerimine |
| <input type="checkbox"/> | 54. lemmiklooma toit |
| <input type="checkbox"/> | 55. lemmiklooma arstikäigud |
| <input type="checkbox"/> | 56. lemmiklooma jalutuskäigus |
| <input type="checkbox"/> | 57. reise/väljasõitude planeerimine |
| <input type="checkbox"/> | 58. nädalavahetuste sisustamine |
| <input type="checkbox"/> | 59. väljasõitudeks pakkimine (laste asjad) |
| <input type="checkbox"/> | 60. väljasõitudeks pakkimine (täiskasvanute asjad) |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdselt või on selgelt kokku lepitud:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 61. väljasõitude järel lahtipakkimine |
| <input type="checkbox"/> | 62. postkasti tühjendamine ja kirjade sorteerimine |
| <input type="checkbox"/> | 63. tehniliste murede lahendamine (lambipirnid, umbes torud, parandamine) |
| <input type="checkbox"/> | 64. rahaline panustamine |
| <input type="checkbox"/> | 65. öised ärkamised |
| <input type="checkbox"/> | 66. mähkmete vahetamine |
| <input type="checkbox"/> | 67. kontakt lasteaiaga/kooliga (sh koosolekutel käimine) |
| <input type="checkbox"/> | 68. lasteaeda-kooli-huviringi viimine |
| <input type="checkbox"/> | 69. lasteaiast-koolist-huviringist toomine |
| <input type="checkbox"/> | 70. lapse huvitegevuse otsimine/organiseerimine/kontakt |
| <input type="checkbox"/> | 71. arstiaegade kokkuleppimine |
| <input type="checkbox"/> | 72. arsti juures käimine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdselt või on selgelt kokku lepitud:

73. hommikurutiin

74. õhturutiin

75. lasteriiete pesemine

76. lasteriiete ostmine

77. hooajariiete kaardistamine ja varustamine

78. lapse pesemine/hooldamine

79. lapse toiduvajaduste haldamine/toitmine

80. teisesed hügieenitoimingud (küünte lõikamine, kõrvade puhastamine, juuste lõikamine jm)

81. kärude/autotoolide/turvavarustuse otsimine, ostmine

82. lapsega seotud tehnika valimine, ostmine, hooldamine (beebimonitor jm)

83. vanemapuhkusel olemine

84. haige lapsega kodus olemine

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdselt või on selgelt kokku lepitud:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 85. töökoormuse vähendamine |
| <input type="checkbox"/> | 86. oma isikliku aja ohverdamine lapse nimel |
| <input type="checkbox"/> | 87. lapsehoidjate/lapsehoiu otsimine ja kokkuleppimine |
| <input type="checkbox"/> | 88. argilogistika organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 89. lapse sotsiaalsete elamuste organiseerimine (kinod, mängukad, üritused) |
| <input type="checkbox"/> | 90. jalutuskäigud, rattasõidud, ronimised, seiklused |
| <input type="checkbox"/> | 91. lapse sõprade sünnipäevakinkide ostmine/logistika |
| <input type="checkbox"/> | 92. lapse sünnipäeva organiseerimine, küllakutsed, võõrustamine |
| <input type="checkbox"/> | 93. kasvatus, vanemluse ja lapse arenguga seotud info otsimine |
| <input type="checkbox"/> | 94. mänguasjade/raamatute otsimine/soetamine |
| <input type="checkbox"/> | 95. rasestumisvastaste vahendite organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 96. lapse kodutöödega abistamine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdselt või on selgelt kokku lepitud:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 97. lapsega suhte loomine ja tema huvide uurimine |
| <input type="checkbox"/> | 98. lapsest eemal olles 'valves olemine' (peolt kojuminekud jms) |
| <input type="checkbox"/> | 99. rahaga panustamine (argipäev) |
| <input type="checkbox"/> | 100. rahaga panustamine (sündmused) |
| <input type="checkbox"/> | 101. mehe sugulastega kontakti hoidmine (kõned, check-in, küllakutsed) |
| <input type="checkbox"/> | 102. mehe sugulaste hooldamine, abistamine |
| <input type="checkbox"/> | 103. naise sugulastega kontakti hoidmine (kõned, check-in, küllakutsed) |
| <input type="checkbox"/> | 104. naise sugulaste hooldamine, abistamine |
| <input type="checkbox"/> | 105. pereliikmete huvide-hobide meeles hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 106. sünnipäevade-tähtpäevade meeles hoidmine |
| <input type="checkbox"/> | 107. sugulastele/sõpradele kingituste ostmine |
| <input type="checkbox"/> | 108. sõpradega kontakti hoidmine |

Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdsest või on selgelt kokku lepitud:

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 109. kogukonnaga suhtlemine (naabrid jm) |
| <input type="checkbox"/> | 110. külakosti organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 111. küllakutsed |
| <input type="checkbox"/> | 112. võõrustamine (koristamine, toit, hubasus) |
| <input type="checkbox"/> | 113. paarisuhte vürtsitamine/süvendamine |
| <input type="checkbox"/> | 114. omavaheliste deitide organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 115. tulevikuplaanide arutelude alustamine |
| <input type="checkbox"/> | 116. konfliktide harutamine, lahenduste otsimine |
| <input type="checkbox"/> | 117. poolelijäänud vestluste taasalustamine |
| <input type="checkbox"/> | 118. mõlemapoolne eneseareng |
| <input type="checkbox"/> | 119. paariteraapia organiseerimine |
| <input type="checkbox"/> | 120. seksi, intiimsuse ja naudinguga üle arutlemine |

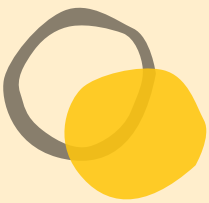
Märgi linnukesega tegevused, mis on vaikumisi jagunenud võrdselt või on selgelt kokku lepitud:

121. vastastikuste tunnete ja nende näitamise üle arutlemine

122. traditsioonide alustamine/jätkamine

123. suhte seisukorra üle arutlemine

...



MIS EDASI?



- Mis sind selle vestluse jooksul **kõige rohkem üllatas?**
- Mille kohta tahaksid **rohkem teada?**



Kui tunnete, et koormat on vaja pisut ühtlustada, siis see, kelle kanda kohustus seni on olnud, võib teha kiire ülevaate sellest, milliste põhimõtete alusel seni seda ellu on viinud. Võib vabalt juhtuda, et saaks hakkama ka poole väiksema panusega, võib vabalt juhtuda, et teine partner tunneb end mugavalt pisut teiste põhimõtetega - see kõik on okei!
Katsetage, kohanege, usaldage ja andke ka teisele võimalus selle kohustusega oma suhe luua!

Jõudu!

MÖTTEAMPS TEKITAS SUUREMA HUVI?

Merilin Mandel (MSc) on kasvatuspsühholoog, vanemahariduse ja vaimse tervise edendaja ja koolitaja, Instagrami konto **@jesslapsed** vedaja ning **"Jess, lapsed!"** raamatu autor.



Merilin toetab oma loengute ja koolitustega täiskasvanuid ja noori aju, vaimse tervise ja inimeseks olemise radadel, tegeleb interdistsiplinaarse feminismiga ning uurib tervise ja tervislikkusega seotud müüte ja stigmasid, tuginedes kõige kaasaegsematele uuringutele ja kirjandusele. Merilin on Peaasi.ee sertifitseeritud vaimse tervise esmaabi koolitaja ning Eesti Seksuaaltervise Liit tunnustas teda 2020. aasta seksuaaltervise edendaja tiitliga.

Mandeli koolitustel on võimalik osaleda, valides endale **Sotsiaalmedikute kodulehelt** sobiv teema ja aeg. Kui teemade hulgast sobivat ei leia, saab tellida endale sobiva fookusega koolituse, kirjutades aadressil info@sotsiaalmedikud.ee.