

De Andere ZaaK

coaching moeders met een kind met een beperking

Welkom! Stellingen over werk en extra zorg

▪ Werk

1. Werk is belangrijk. Op mijn werk kan ik even mijzelf zijn
2. Werken is lastig omdat niemand anders de zorg goed kan overnemen
3. Werk en zorg combineren is voor mannen anders dan voor vrouwen
4. Je kunt alleen werken als je werkgever flexibel
5. Minder werken of stoppen is vaak de enige oplossing

▪ Zorg

1. Om de zorg goed te kunnen blijven volhouden, moet je vooral eerst goed voor jezelf zorgen
2. Je moet iets voor jezelf hebben naast de zorg
3. Sociale contacten zijn lastig te onderhouden, je netwerk wordt kleiner
4. De relatie met je partner staat onder druk

Agenda

Tijdsplanning

20.00 – 20.30

Pauze 20.30-20.35

20.35-21.15

21.15-21.30

- Inleiding: Balans tussen gezin, werk en extra zorgtaken
- pauze
- In gesprek met elkaar
- Plenaire afsluiting



Kennismaken

- Omdat we met zoveel zijn een kleine kennismaking via de poll.
- Aan het eind zullen we de samenvatting hiervan delen.



Hoe doen anderen dat nou?



'Zorg goed voor jezelf. Neem signaal serieus en handel ernaar'

'Plan tijd vrij voor jezelf en je partner'

'Zorg dat je iets hebt om je aan op te laden op je werk, een hobby, sport'

'Blijf bij je eigen gevoel en trek je niets aan van meningen van anderen'

'Ga in gesprek met je omgeving en je werkgever. Praat erover en laat mensen met je meedenken'

'Vraag hulp en accepteer de aangeboden hulp ook'

'Praat erover met andere mensen, je mag best zeggen dat het soms heel erg zwaar is'

'Blijf doen wat je graag deed en regel de zorg daar omheen'

'Humor helpt om het luchtig te houden'

'Blijf investeren in je sociale netwerk, daar krijg je ook veel voor terug'

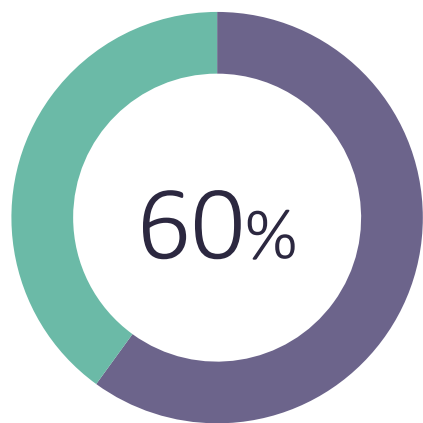
'Maak je van tevoren niet te veel zorgen, want je weet niet hoe je kind zich gaat ontwikkelen. Dus wie dan leeft, wie dan zorgt en probeer in de tussentijd ook wat te genieten van je kind'

'Wees niet te streng voor jezelf en neem het jezelf niet kwalijk'

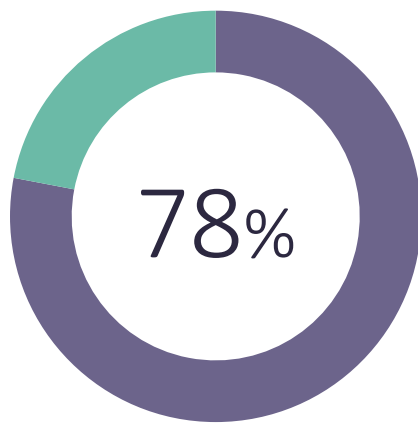
'Laat de zorg af en toe los, vertrouw erop dat het zonder jou ook goed gaat'

'Verdeel taken, maak een overzicht van wie doet wat en automatiseer zoveel mogelijk'

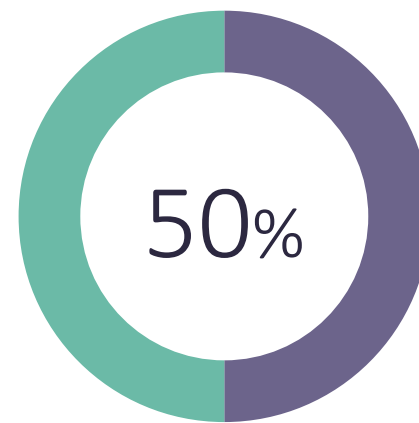
Cijfers onder zorgintensieve gezinnen



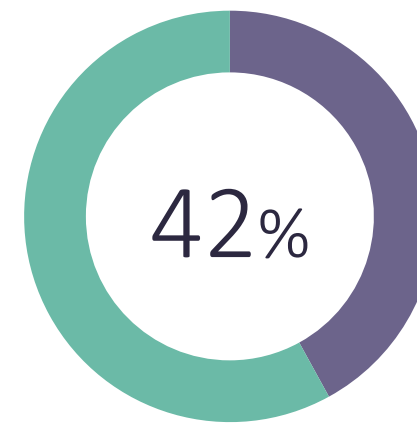
Burnout



Stopt of gaat
minder werken



Te weinig tijd voor
andere kinderen



Heeft
relatieproblemen of
verbreekt de relatie

Recente enquête (2024) van Nederlandse Vereniging voor Autisme mbt thuiszitters: in ruim 60% van gezinnen in ieder geval 1 ouder gestopt of minder gaan werken, bij ouders van kinderen t/m 12 jaar zelfs 90%. Veel ouders zijn overbelast en hebben fysieke klachten.



Onder druk

- Gezinnen staan bovengemiddeld onder druk
- De andere kinderen krijgen minder aandacht
- De partnerrelatie heeft hieronder te lijden
- Werkgevers worden geconfronteerd met ouders (vaak vrouwen) die minder gaan werken/ziek worden of stoppen
- Er gaat talent verloren voor de arbeidsmarkt
- Financiële gevolgen

Draagkracht en draaglast

Stapel effect

Fysieke conditie

Mentale conditie

Sociale steun



Persoonlijke eigenschappen

Stress

Ziekte
mantelzorg

Conflicten-
relatieproblemen

kopzorgen

Financiële
problemen

Zorgen voor
Zorgen om
Zorgen door

Energievreters en energiegevers



@Foto Minke Verdonk en Jeroen Krul

- Wat kost energie?
- Wat geeft energie?
- Neem 2 minuten om te bedenken wat jouw allergrootste energievreter en energiegever is.
- Schrijf voor allebei 1 woord in Mentimeter

Wat geeft sowieso energie?

Zelf invloed hebben (regie)
Gevoel van zingeving

Log in menti.com en geef de code in of scan de QR code

- **Energievreterers :** Wat is jouw grootste energievreter?

- **Energiegevers:** Wat is jouw grootste bron van energie?

Wat is zingeving?



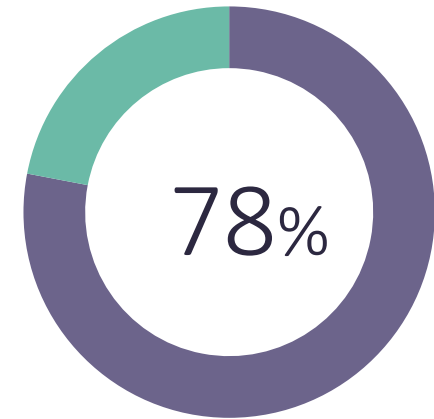
- De betekenis die het leven voor jou heeft, dit is heel persoonlijk
- Er toe doen, voor een ander iets betekenen
- Draagt bij aan je gezondheid, geeft energie

Wat is het belang van werk?

- Inkomsten
- Zelfredzaamheid
- Dagritme
- Betekenisvol bezig zijn
- Sociale verbinding en integratie in de samenleving
- Persoonlijke ontwikkeling

Wat kan werk betekenen?

Iets voor jezelf, een plek waar je bent wie je altijd al was voordat je ouder van je kind werd. Waar een appèl gedaan wordt op andere kwaliteiten en waar je waardering ervaart voor jouw bijdrage aan een groter geheel.



Stopt of gaat
minder werken

Zorgen met gezonde grenzen

- Wat moet ik doen?

- Wat wil ik doen?



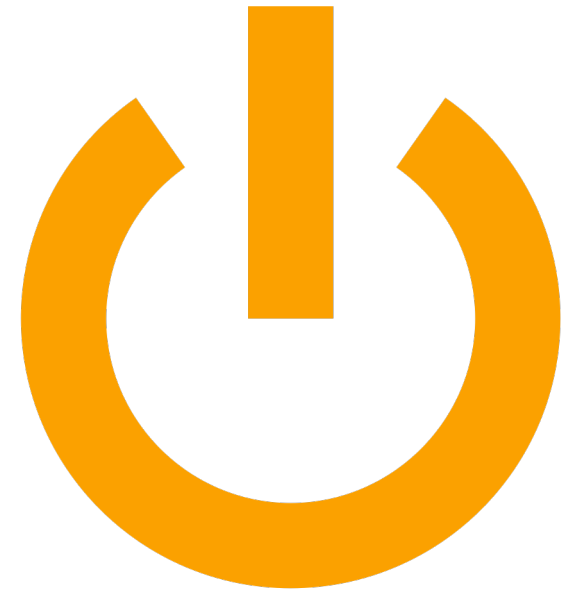
Aan welke knoppen kun je draaien?



Ik



Thuis



Werk

Moet ik dit nu doen?

Check bij alles wat je doet of het nu moet, later kan of dat je het kunt delegeren of elimineren

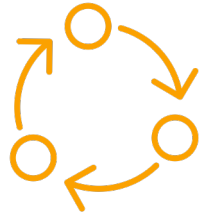
Maak hier tijd voor vrij in je agenda en maak het SMART*

	URGENT (MOET?)	NIET URGENT (NU?)
BELANGRIJK	DOEN Belangrijk en urgent 'check: moet dit echt nu?'	PLANNEN Belangrijk maar niet urgent 'Check: Dient dit mijn doel?'
NIET BELANGRIJK	DELEGEREN (IK?) Urgent maar niet belangrijk 'Check: Wie wil of kan dit doen?'	ELIMINEREN (DOEN?) Niet urgent en niet belangrijk 'Check: Doet het ergens toe?'

*) Specifiek
Meetbaar
Acceptabel
Realistisch
tijdsgebonden

Matrix van Eisenhower

Wat kan je verder helpen?



- Meer inzet van professionals om de zorg op te vangen thuis/ logeeropvang
- Clientondersteuning of mantelzorgmakelaar
- Flexibel werken in tijd en plaats – bv; ZZP (bv virtual assistent)/ ondernemer/oproepbasis
- Een werkgever die openstaat voor flexibiliteit en thuiswerken
- De werk- en zorgbalans anders verdelen met je partner zodat je beiden kunt werken én zorgen
- Gedeeltelijk inkomsten uit PGB zodat je minder kunt werken
- Ga in gesprek met je omgeving; samen kom je verder

Korte pauze

- 5 minuten break

In gesprek

▪ Werk

- Werk is belangrijk. Op mijn werk kan ik even mijzelf zijn
- Werken is lastig omdat niemand anders de zorg goed kan overnemen
- Werk en zorg combineren is voor mannen anders dan voor vrouwen
- Je kunt alleen werken als je werkgever flexibel
- Minder werken of stoppen is vaak de enige oplossing

▪ Zorg

- Om de zorg goed te kunnen blijven volhouden, moet je vooral eerst goed voor jezelf zorgen
- Je moet iets voor jezelf hebben naast de zorg
- Sociale contacten zijn lastig te onderhouden, je netwerk wordt kleiner
- De relatie met je partner staat onder druk

Welkom terug

- Gespreksleiders: Hoe was het om dit met elkaar te delen?
- Welke stellingen zijn met name besproken?
- Wat viel op, wat was de rode draad?



Coaching en advies



Machteld Louwaard

06-16294029

info@anderezaak.nl

www.anderezaak.nl