

Competenties vanuit de zorgervaring

1. Mantelzorg: bron van competentie-ontwikkeling

Ik heb mijn werk opgezegd om voor mijn kind met ernstige beperkingen te zorgen. Nu ben ik al 8 jaar thuis en de stap naar werk is zo groot. Ik ben niet meer mee met de nieuwe evoluties. Ik ben ook al wat ouder en maak dus toch al minder kans om een job te vinden.

Deze gedachten komen wel meer voor in gesprekken met ouders/mantelzorgers. Ik ken of kan niet meer wat voor mijn vroegere job of een nieuwe job nodig is. De aandacht gaat naar wat er niet is. Men ziet daarbij over het hoofd dat de periode van mantelzorg meer dan een witte vlek in het loopbaanpad is.

Als mantelzorger maak je ook een persoonlijke evolutie door, ontdek je soms onvermoede talenten en ontwikkel je al doende heel wat competenties. Vaak onopgemerkt. Het loont de moeite erbij stil te staan. Zelf je competenties zien is de eerste stap.

Enkele voorbeelden ter verkenning.

“Ik zorg gewoon voor mijn dochter met fysieke beperkingen”. Is dat wel zo gewoon? Je bent misschien vergeten hoe onzeker en onhandig je in het begin was bij die vele verzorgingstaken (van eten geven, in en uit bed helpen, tot wondverzorging). Nu gaat het efficiënter, bied je meer comfort, heb je geleerd hoe je het ergonomisch (vb. rugsparend) kan aanpakken.

“Ik voel hem beter aan en weet hoe ik hem kan ondersteunen als hij het moeilijk heeft.” Dat zegt iets over je alertheid, oog hebben voor kleine signalen, luistervaardigheid en inlevingsvermogen.

“Ja, organiseren kan ik ondertussen wel. Er is veel professionele hulp en eigenlijk coördineer ik het geheel”. Competenties: overleggen, plannen, opvolgen, ingrijpen als het mis gaat (en af en toe echt crisismanagement), administratief (!!) en financieel beheer.

“Ik heb geleerd mijn eigen grenzen te respecteren. Geen gemakkelijke oefening maar met vallen en opstaan heb ik mezelf beter leren kennen.” Als mantelzorger kom je soms jezelf tegen. Evenwicht zoeken tussen zelfzorg, je eigen gezondheid en je engagement is een belangrijk proces waarin je kunt groeien en krachtiger kan worden.

“Ik kan beter relativeren, ben geduldiger geworden. Je leert ook creatieve oplossingen te bedenken” Niet van slag geraken bij de minste tegenvaller is een niet te onderschatten troef!

2. Quicksan Gezinscompetenties

Aan de hand van deze vragenlijst wordt nagegaan welke competenties werden verworven in het samenleven in een gezin, zoals bijvoorbeeld communicatievaardigheden, het opvoeden van kinderen of zorg dragen voor ouderen. Het invullen van deze test vraagt ongeveer 20 minuten en resulteert in een overzicht van je competenties.

[Quicksan gezinscompetenties](#)