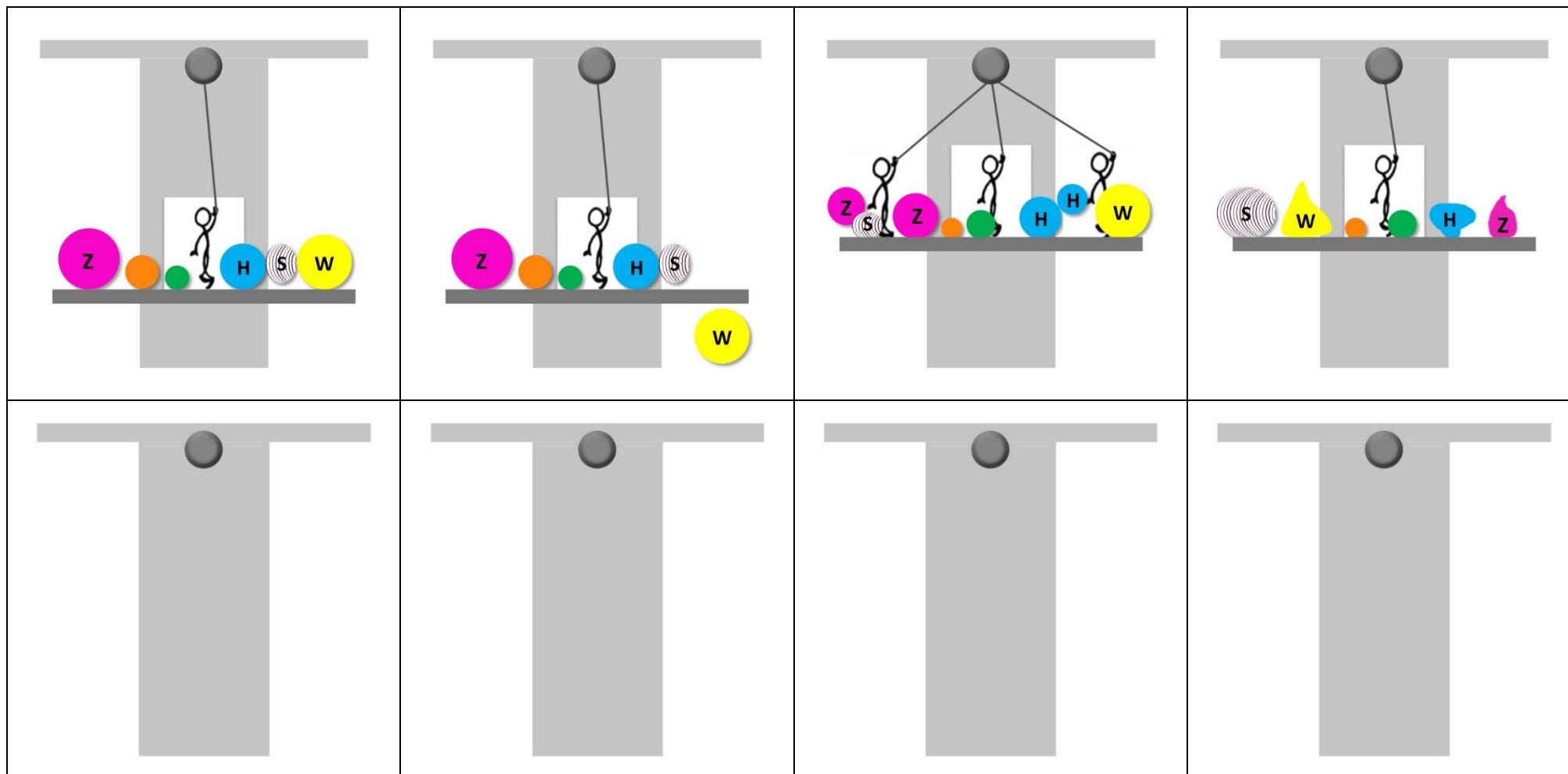



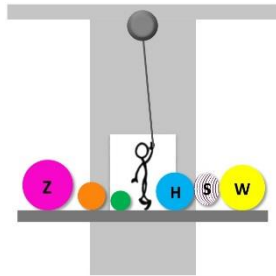
Loopbaanstrategieën Energielift | Tevredenheidslift



● Zorg voor het kind/de kinderen
 ● Huishouden
 ● Werk
 ● Vrije tijd/sociale contacten
 ● Verplaatsingen
  Slapen/rusten
 ● Tevredenheid/energie

Als ouder van een zorgkind is er heel wat waar je rekening mee moet houden: de zorg voor je kind, je loopbaan, het huishouden,... Vaak blijft er weinig tijd over voor wat vrije tijd of bespaar je op 'slapen'. Er zijn een aantal strategieën die je kan gebruiken om het haalbaar te maken en je energie of je tevredenheid te verhogen.

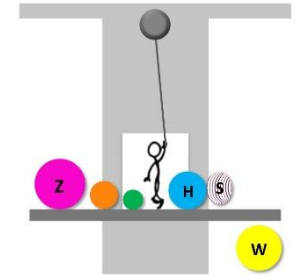
Je kan ze ook inzetten om tot bewuste loopbaanbeslissingen te komen.



Strategie 1: Inkrimpen of uitbreiden

Een eerste mogelijke strategie waarvan ouders van een zorgkind gebruik kunnen maken is inkrimpen en uitbreiden.

- Waaraan wil je **meer** tijd besteden: bollen vergroten: bvb meer gaan werken, meer tijd nemen voor slaap of ontspanning
- Waaraan wil je **minder** tijd besteden: bollen verkleinen (bvb minder uren werken, minder tijd besteden aan huishoudelijk werk) of van de plank te gooien (bvb stoppen met bepaalde activiteiten)

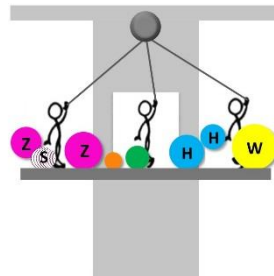


Opgelet: werk minderen of laten vallen is niet voor iedereen de beste oplossing. Je energiepeil/tevredenheid zou bij verlies van werk ook kunnen zakken. Als (blijven) werken voor jou belangrijk is dan zijn andere strategieën wellicht meer aangewezen.

Strategie 2: Anderen inschakelen

Als er veel 'op je plank' ligt dan kan je anderen inschakelen.

Hierbij is de centrale vraag: moet ik dit doen of kan iemand anders het doen? Een ouder kan de zorg of huishoudelijke taken doorgeven aan familie, vrienden, partner, buren. Je kan ook anderen inschakelen tegen betaling: een oppas, poetshulp met dienstencheques, iemand die het vervoer overneemt. Dit is voor ouders niet altijd even makkelijk. Ervaar je veel drempels? Verken het met tool 04 van www.loopbaanmetzorg.be



Strategie 3: flexibiliteit creëren

Hier zie je dat er aan de vorm gesleuteld is. We nemen het voorbeeld van uit werken gaan. Voor sommige ouders is het belangrijk om de job te houden of opnieuw aan het werk te gaan, omdat ze hierin een moment voor zichzelf vinden of om financiële redenen. Daarom kan het belangrijk zijn dat je flexibiliteit kan creëren in je job. Dit kan bijvoorbeeld door andere uren te regelen of af en toe thuis te werken, gebruik te maken van een verlofstelsel,... In gesprek gaan met je werkgever en je collega's wordt dan belangrijk om mogelijkheden te verkennen. Flexibiliteit kan je ook bekomen door een aantal zaken anders te organiseren in je huishouden of in de zorg voor de kinderen. Je vindt ideeën in een Magenta workshop of in het Magenta boek (www.magentaproject.be)

