

Steun van het netwerk

‘Het is niet doenbaar zonder hulp of opvang’

Deze uitspraak is een vaak gehoorde bij ouders van een zorgkind. Je dag zit propvol en je hebt nog steeds het idee dat je duizend-en- één dingen moet doen. Een paar extra handen zouden welkom zijn.

Die extra helpende handen kan je soms vinden binnen jouw netwerk. Ouders bedenken echter vaak allerlei redenen om geen hulp aan anderen te vragen: zelf lukt het beter, ik wil anderen niet tot last zijn, ik voel me schuldig,... In *‘O4 Delegeren: drempels en stimulansen’* kan je bij jezelf nagaan welke drempels jou tegenhouden om hulp in te schakelen en wat jou zou stimuleren om het net wel te doen. In deze tool willen we daarentegen al even stilstaan bij wie je zoal terecht kan als je overtuigd bent om hulp te zoeken.

1. Je eigen netwerk

- Bedenk even wie er in jouw netwerk zit. Dit kan familie zijn, maar ook vrienden, kennissen, buren, collega's...
- Denk nu even aan je takenpakket: wat zou je aan wie kunnen vragen? Wie kan je waarbij helpen?

2. Het netwerk van je netwerk

- In het netwerk van je netwerk zitten vaak mensen die jij niet kent, maar die je misschien met bepaalde zaken wel kunnen vooruithelpen.
- Stel je bent op zoek naar een babysit en een vriend vertelt daarop dat hij wel iemand kent die dit wilt doen en ervaring heeft met zorgkinderen.

3. Hulp van professionelen

Een professionele bron van hulp is een Dienst Ondersteuningsplan (DOP). Deze helpt je om jouw toekomst in kaart te brengen. Ze kijken samen met jou welke mensen belangrijk voor jou zijn, wat je vragen, wensen, mogelijkheden en bezorgdheden zijn en gaan samen met jou op zoek naar diensten/personen die jou kunnen helpen of ondersteunen. Op die manier wordt er een ondersteuningsplan opgemaakt. De DOP kan jou gedurende 12 maanden helpen.

Dit is een gratis dienst en kan plaatsvinden bij jou thuis of in de buurt.

Meer informatie kan je vinden op: <http://www.vaph.be/vlafo/view/nl/8025008-Diensten+ondersteuningsplan.html>

4. Hulp van vrijwilligers

LUS VZW

LUS VZW is een vrijwilligersorganisatie die mensen wilt helpen om een sterk persoonlijk netwerk op te zetten. Ze doen dit op vraag van de persoon zelf of op vraag van een dierbare. Nadat je een aantal mensen bij elkaar gezocht hebt, zoals vrienden, familie, burens,... gaan jullie met behulp van een LUS-medewerker op zoek naar wat de vragen, wensen, verlangens zijn van de centrale persoon. Hierop gebaseerd wordt er een actieplan opgesteld en gaat men over tot actie. Ter opvolging komt deze groep geregeld samen. Je voelt je letterlijk gesteund. Je betaalt een vrije bijdrage voor de ondersteuning..



Meer informatie kan je vinden op <http://lusvzw.be/>

Eigen Kracht Conferentie

Tijdens een Eigen Kracht Conferentie worden alle belangrijke personen rond een centrale persoon samengebracht. De EKC-vrijwilliger verkent de situatie en heeft voorbereidende gesprekken met de aanvrager en de belangrijke personen (bv. familie, vrienden, burens,...). Na de voorbereiding is er een conferentie waarbij iedereen samen aan tafel gaat zitten om te kijken waarmee zij de centrale persoon zelf kunnen helpen en waar eventueel andere hulp nodig is. Er wordt een ter plekke een actieplan opgesteld, vanuit de kracht van het netwerk. Op het eind van de conferentie doet de EKC-vrijwilliger een finale check op veiligheid en haalbaarheid van het voorgestelde actieplan. Dit is een eenmalige samenkomst. Gratis dienstverlening.



Meer informatie kan je vinden op <http://www.eigen-kracht.be>

Buddyproject en SOS Vrijwilliger van KVG

SOS (Samen Op Stap) Vrijwilliger werd opgestart door KVG-groep. Indien je mensen in je netwerk hebt die je graag een handje komen helpen kan je er via SOS vrijwilliger voor zorgen dat zij verzekerd zijn en een vrijwilligersvergoeding ontvangen. Je kan zelf een vrijwilliger zoeken of via het Buddy-project van KVG iemand zoeken. Om van deze dienst gebruik te kunnen maken moet je lid zijn van KVG.



Voor meer informatie: <http://kvgbuddy.be/> en [SOS Vrijwilligers](#)