

# Handleiding Loopbaanstrategieën

## Wat?

- Oudertool
- De voorkant van deze tool is een invulkaart, de achterkant een informatiefiche

## Voor wie?

Deze tool is bestemd voor ouders van een zorgkind, loopbaan- en zorgactoren die meer informatie wensen rond strategieën om de situatie van ouders van een zorgkind haalbaarder te maken.

## Doel?

Deze tool werd ontwikkeld om ouders, loopbaan- en zorgactoren te laten stilstaan bij, en meer inzicht te geven in, hun situatie en de strategieën die ouders van een zorgkind kunnen gebruiken om hun situatie leefbaar te maken. Wat houdt mij bezig tijdens een dag/week? Wat kan ik doorgeven aan anderen? Wie kan mij hierbij helpen? Wat zou een ideale situatie zijn voor mij? Deze tool legt de focus dus niet enkel op het werk, maar omvat de verschillende levensdomeinen.

Deze tool tracht de loopbaan-en zorgactoren inzicht te bieden in deze strategieën en hen op deze manier achtergrondinformatie te geven die zij kunnen doorgeven aan de ouders.

## Hoe gebruiken?

Je kan best de idee achter de oefening even uitleggen (zie keerzijde invulblad waarin de verschillende vakjes toegelicht worden). Vervolgens kan de ouder er zelfstandig mee aan de slag of kan je er tijd voor maken tijdens de begeleiding. Hierbij een concreet stappenplan als voorbeeld

### 1. Materiaal klaarleggen:

- Een werkblad in kleur als voorbeeld
- een werkblad in zwart/wit of Kleur voor de ouder
- een pakje fluostiften in de juiste kleuren of gewone stiften of keurpotloden

2. **De basisidee van de tekening uitleggen** op basis van de 4 voorbeelden die al uitgewerkt zijn. De bollen zijn de activiteiten die 'op je plank' liggen. Die kunnen 'getrokken' of 'gedragen' worden door jou alleen, of met hulp van anderen. De hoogte van de plank op de 'grijze zuil' is de tevredenheid die je hebt met de voorgestelde situatie. Variant: sommigen gebruiken de hoogte van de plank op de 'grijze zuil' liever als het energiepeil van de ouder.

3. Nodig de ouder uit de **huidige situatie** te tekenen (met aanduiding van de kleuren in de legende indien op zwart/wit kopie gewerkt wordt). De grootte van de bollen wordt bepaald door de tijd die het in beslag neemt; hoe groter de bol, des te meer tijd.

4. Nodig de ouder uit de **gewenste situatie** te tekenen (plank minstens even hoog of iets hoger)
- *Waarom wil je minder tijd besteden:* bollen verkleinen (bv minder uren werken, minder tijd besteden aan huishoudelijk werk) of van de plank te gooien (bv stoppen met bepaalde activiteiten)
  - *Waarom wil je meer tijd besteden:* bollen vergroten: bv meer gaan werken, meer tijd te nemen voor slaap of ontspanning *Wat wens je op vlak van (meer) mensen inschakelen voor de zorg van het kind of hulp bij huishoudelijk werk.*
  - *Hoe kan je het haalbaarder maken :* de vorm van bollen anders kneden (bv aanpassing uren werk vragen, af en toe thuiswerk, thuissituatie anders te organiseren (zie time management-tips DOEN in Magentaboek).

Het kan dus een combinatie zijn van verschillende keuzes. Ouders kunnen eventueel meerdere mogelijke scenario's tekenen.

5. Je kan eventueel ook op een **later tijdstip** de tekening opnieuw opnemen en bekijken
- of de gewenste situatie nog dezelfde is en of/wat er al van gerealiseerd is
  - de situatie van dat moment laten tekenen en het gesprek aangaan over wat dat nu betekent voor de ouder.

## Gerelateerde tools?

- 07 | Kwaliteit van werk en leven  
je kan deze tool gebruiken om te kijken welke levensdomeinen de ouder tevredenheid/energie geven en welke energie vragen of bronnen van ontevredenheid zijn. Dit kan hen helpen om een balans op te maken