

Delegeren: drempels & stimulansen

Deze invulfiche is opgedeeld in twee onderdelen: drempels & stimulansen.

1. Drempels

Op deze invulfiche kan je aangeven en aanvullen waar je drempels liggen in het doorgeven of delegeren van taken. Dit kan met het huishouden, de zorg voor je kind, je werk,... te maken hebben. Op deze manier kan je een zicht krijgen op met welke dingen je het moeilijk hebt om uit handen te geven:

- Waarom wil ik bepaalde zaken niet uit handen geven?
- Over wat gaat het dan precies?
- Kan ik hier een oplossing voor bedenken?
- Wie kan mij hierbij helpen?

2. Stimulansen

Op de eerste invulfiche kon je jouw drempels in het doorgeven van taken aangeven. In deze fiche, 'stimulansen', kan je aanduiden en aanvullen wat je stimuleert wanneer je een taak doorgeeft. Je kan hier opnieuw bij enkele dingen stil staan

- Wat kan ik uit handen geven?/ Minder zelf gaan doen?
- Wat maakt dat ik erin kan slagen dit uit handen te geven?
- Zie ik nu stimulansen waarvan ik me vroeger niet bewust was?
- Welke stappen kan ik nu zetten?

Deze tabel kan je ook helpen om mogelijke drempels op een andere manier te gaan bekijken en stimulansen te vinden om bij die bepaalde taken ook te ontdekken hoe het jou, je kind of de ander kan vooruithelpen.

Drempels

- Ik kan het beter
- Ik wil anderen niet tot last zijn
- Het kost (te veel) geld
- Ik voel me schuldig als ik het niet zelf doe
- Het vraagt tijd (uitleggen, organisatie)
- Mijn kind/zorgvrager is liever bij mij
- Ik heb niet genoeg vertrouwen in iemand anders
- Ik vraag me af wat er tegenover zal staan
- Ik wil niet toegeven dat ik het niet alleen kan
- Ik kan het al even snel zelf doen
- Er is niemand aan wie ik hulp kan vragen
- Ik wil mijn privacy bewaren
- Mijn partner wil het niet
- Mijn kind/zorgvrager wil het niet
- Anderen hebben de deskundigheid niet om het te doen
- Ik ben bang voor de reacties van anderen
- Ik ben fier dat ik het allemaal alleen kan
- Ik kan moeilijk loslaten
- Ik ben bang dat er iets zal misgaan
- Gratis hulp vragen wringt
- Andere mensen durven de zorg niet over te nemen, ze zijn onzeker
- Ik wil niet afhankelijk zijn van anderen
- Ik heb het gevoel dat ik iets in de plaats moet doen
- Ik kan geen eisen stellen aan familie of vrienden
- Ik hou graag controle
- Ik geniet ervan het zelf te doen
- Het is mijn gezin, mijn kind: ik wil zelf mijn verantwoordelijkheid opnemen
- Enkel als ik het zelf doe, weet ik dat het resultaat perfect zal zijn
- Het is mijn plicht als goede ouder om het zelf te doen
- Anderen verwachten dat ik het zal doen
- Je "betaalt een prijs" als je het kind/zorgvrager uit zijn routine haalt
- Mijn kind/zorgvrager vindt het niet fijn
- Ik ben zelf nog op zoek naar de goede aanpak, het is te vroeg om de zorg al door te geven
- Ik wil dat het op mijn manier gebeurt
- Ik heb een negatieve ervaring
- Andere:...
- ...
- ...

Stimulansen

- Het is nodig, het wordt te veel
- Ik wil vermijden dat mijn kind/zorgvrager te afhankelijk van mij wordt
- Ik wil de ervaring van anderen benutten
- Het geeft me rust te weten dat er een oplossing is voor als ik ziek ben
- Het geeft me rust en tijd voor mezelf/onzelf
- Ik wil iemand anders ook de kans geven om met mijn kind/zorgvrager bezig te zijn
- Ik hoor verhalen en positieve ervaringen van andere ouders
- Ik wil tijd maken voor de andere kinderen
- Zo leer ik mijn kind/zorgvrager loslaten
- Het is een manier om de leefwereld van mijn kind/zorgvrager te verruimen
- Anderen hebben een frisse kijk en pakken het eens anders aan
- Mijn kind/zorgvrager geniet ervan
- Ik geef door wat ik zelf niet graag doe
- Een ander kan het beter
- Het is goed voor de zelfredzaamheid van mijn kind/zorgvrager
- Het is erg zwaar en ik vraag liever op tijd hulp
- Mensen bieden het aan, willen het graag voor ons/mij doen
- Ik leer eruit
- Ik heb er goede ervaringen mee
- Het is fijn voor ons/mij om eens iets anders te kunnen doen
- Anderen gaan beter beseffen wat het inhoudt, dat vergroot het begrip
- De routine wordt doorbroken
- Er zijn mensen die ik echt kan vertrouwen
- Ik heb niet het gevoel dat ik iemand belast: als het niet past dan durven ze het zeggen
- Het is gratis bij familie
- Ik vind het belangrijk om de zorg voor het gezin te delen met anderen
- Professionelen zijn er om ingeschakeld te worden, zowel voor huishoudelijk werk als voor een deel van de zorg
- De ander geniet ervan, doet het graag
- Een andere omgeving stimuleert het kind/zorgvrager
- Ik bouw stilaan een netwerk uit van mensen die ik kan vertrouwen
- Andere: ...
- ...
- ...

Deze vragenlijst maakt deel uit van het Magentaboek (www.magentaproject.be).