

# Borrelen en Bruisen

Zesde Vlaams congres opvoedingsondersteuning - 10 december 2013

# Magenta



zorg werk leven balans  
voor ouders van een zorgenkind

KU Leuven  
Gezins- en Orthopedagogiek  
Noor Seghers  
Bea Maes

Magenta

# Aanpak

- FQOL en Magenta-interviews
  - => noden **ouders** zorgenkind 0-14 jaar  
(handicap, ernstige chronische ziekte)
  - => **Zorg-Werk-Leven balans** centraal
- Invalshoek **Management**

Time management	Tijd en energie
Delegeren	Zorg voor het gezin delen
Overleg	Partnerschap met hulpverleners

# Aanpak

- **Ervaringskennis** van ouders zoeken en delen
  - Workshops (4 modules van 2,5 uur)
    - 16 reeksen/ 161 ouders
    - Avonden, overdag, zaterdagen, weekend
    - gemengde groepen (zorgtype, M/V, werksituatie)
  - Inhoud/oefeningen
    - Feedback: wat is nuttig?
    - Upgrading: vertaalslag naar het gezin
  - Uitwisseling ideeën tussen ouders

# TIJD



24 uur in een dag

een aaneenschakeling van momenten

# Tijdschrijven: voeling met je tijdsbesteding

Waarvoor meer tijd?

Waarvoor minder tijd?

Ruilen met jezelf

## D D D

**Dumpen** Moet dit echt? Wil ik dit echt?

niet meer doen

minder vaak doen

minder lang doen

Vullende activiteiten dumpen

Ruimte voor voedende activiteiten

**Doorgeven** Moet ik dit doen?

Kan iemand anders het doen?

drempels

stimulansen

netwerk

### **delegeren stappenplan**

focus op het doel (wat)

aansturen door gerichte communicatie

rekening houden met leerstijl van de ander  
ruimte geven (hoe)

hulpmiddelen bvb communicatiepaspoort

noodplan

evaluatie en opvolging

# Doen

- **Prioriteiten**  
dringend is niet hetzelfde als belangrijk
- **Doseren**  
bewust omgaan met tijd en je grenzen bewaken
- **Organiseren**  
methodes om meer te doen in minder tijd
- **Aanpakken**
- **Je hoofd vrijmaken**  
routines, agenda en lijstjes

# Professionele omkadering

- Overzicht van diensten en ondersteuning  
'roze kaart'
- Overleg  
wat zijn mijn talenten  
rechten  
rollen van ouders in overleg  
accent op voorbereiding



managementinput

individuele reflectie

praktische informatie

opdrachten in duo - groep

**ERVARINGSUITWISSELING**

# Aanpak

- **Persoonlijke strategie** van ouders

geen ideaal model

kapstukken/oefeningen

- houvast

- inspiratie uit het leven gegrepen/concreet

- prikkelen – register opentrekken

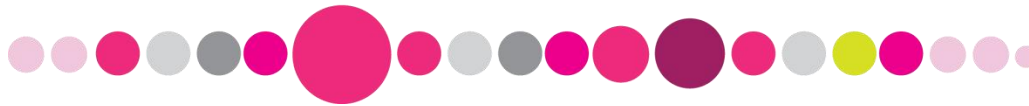
wat werkt voor mij/voor ons ?

- waarderend onderzoek (appreciative inquiry)

- iets oppikken

- ruimte en vertrouwen geven

# Magenta



*De kleur zit er in ....  
de letters zitten er in ....*

*elke letter een ander schrift want elk kind, elke ouder  
en elke persoon is anders....*

*maar ook een geheel omdat we iets gemeenschappelijks hebben,  
een zorgenkind.*

Meer info: [www.magentaproject.be](http://www.magentaproject.be)