

Tool 4: Zorg en ik

4B MIJN LEVEN, MEER DAN ZORG ALLEEN: PRIKKEL



Welke ballen wil jij in de lucht houden?

Foto: Ralph Schmitz, gebruiksrecht Magenta



Mijn dochter heeft sinds 4 jaar een budget. Zij gaat naar een gewone school en heeft daar maar ook thuis veel ondersteuning nodig. Voor mij was het van bij het begin duidelijk: ik zou een deel van de assistentie op mij nemen en daarnaast zouden we, met het grootste deel van het budget, één of twee assistenten zoeken. Beste voor Emma én beste voor mij. Ik had een job die ik heel graag deed, toffe collega's. De combinatie met inzet van aangeworven assistenten zou een deel van de zorgdruk bij mij weg nemen zodat ik ruimte zou krijgen voor andere dingen die voor mij ook belangrijk zijn. Er bleef nog meer dan genoeg zorg en ondersteuning door mij over. Met haar naar medische consulten en besprekingen gaan komt er sowieso bij. En er is lang niet genoeg budget om 24/7 assistentie in te huren. En zo zijn we dus gestart: ik combineerde mijn deeltijdse job buitenshuis met gemiddeld 10% tewerkstelling als persoonlijk assistent. De rest van het budget ging naar inhuring van één tot drie assistenten.

Het liep niet zoals ik gedroomd had. Veel wissels van assistenten en elke keer investeren in gesprekken met hen om goed af te stemmen over de aanpak. Dit is echt niet te onderschatten. Het is ook "zorgtijd" die veel van je vraagt, letterlijk en figuurlijk. En de druk op mij nam toe. Bij ziekte of onverwachte melding dat een assistent niet kon komen moest er geïmproviseerd worden. Vaak was het dan dat ik aan mijn baas vroeg om een of meerdere vakantiedagen te nemen (daar dient vakantie eigenlijk niet voor en mijn werk bleef liggen) of kon Emma de lessen zonder ondersteuning niet goed volgen.

Het werd op de duur te veel. Het gaf meer stress dan comfort. Geen me-time meer, geen tijd voor de gewone dingen in het huishouden en voor een leven naast zorgen en werken. Veel geregeld en een opgejaagd gevoel.

Na 2 jaar had ik het gehad, het was niet langer vol te houden. Ik heb mijn job opgezegd en het budget werd bijna volledig gebruikt voor mijn tewerkstelling als persoonlijk assistent van Emma. Ik was mijn fijne job en collega's kwijt. Ik voelde het echt aan als een verlies. Op dat ogenblik keerde de rust in het gezin wel wat terug. Het was voor mij een verademing om het weer onder controle te hebben. Ik zat ter ondersteuning halve dagen in de klas bij Emma en nam de zorg thuis op, samen met mijn partner en een poetshulp. Het bleef zwaar, je bent er letterlijk dag en nacht mee bezig. We bleven daarom sporadisch beroep doen op persoonlijk assistenten via een uitzendkantoor dat ondertussen goed wist wat voor Emma en voor ons belangrijk is. Met een van die occasionele assistenten klikte het zeer goed. Zij deed de ondersteuning van Emma ook erg graag. Vandaag is zij halftijdse assistent van Emma. Zij is onze redding. We geven haar langlopende contracten en verlonen haar goed. Ze is het waard.

En nu begin ik stappen te zetten om zelf weer buitenshuis aan het werk te gaan. Ik neem nog even tijd om uit te zoeken welke richting ik wil uitgaan en wat nodig is om werk langere tijd te kunnen combineren met de zorg voor Emma én met vrije tijd en deugddoende contacten.

Tool 4: Zorg en ik

4B MIJN LEVEN, MEER DAN ZORG ALLEEN: OPDRACHT



In het beslissingsproces om al dan niet persoonlijk assistent te worden of te blijven ligt de focus van nature op zorg en werk. Met deze oefening wordt je aandacht even verlegd naar het hele plaatje.

Wat is er nog belangrijk? En kan dat een invloed hebben op de keuzes die je maakt op vlak van persoonlijke assistentie?

In onderstaande tabel worden verschillende activiteiten opgesomd. Door de tabel in te vullen, krijg je zicht op de activiteiten waar je meer en minder tijd aan wilt besteden. Je kan de tabel op verschillende manieren invullen. Zo kan je intuïtief te werk gaan en meteen de laatste kolom invullen. Schrijf in deze kolom '+' als je een beetje meer tijd wilt besteden aan een activiteit, en '++' als veel meer tijd wilt besteden aan een activiteit. Schrijf '-' als je minder tijd wilt besteden aan een activiteit en '--' als je veel minder tijd wilt besteden aan een activiteit.

Voor sommigen is het helpend om eerst een tussenstap te zetten en in kaart te brengen hoeveel uur er op dit moment besteed wordt aan een activiteit. Die tussenstap kan je maken in de tweede kolom.

Soort activiteit	Aantal uur per dag/week huidige situatie	Gewenst meer tijd (++) of (+) of minder tijd (-- of -)
Huishoudelijk werk (incl. klussen en administratie)		
Zorg en ondersteuning voor anderen		
Basiszorg voor jezelf (incl. eten, hygiëne, medisch,...)		
Betaald werk (excl. zorg voor je familielid)		
Slapen en rusten		
Persoonlijke ontwikkeling (bv. opleiding)		
Sociale contacten (incl. fijne tijd samen met je gezin)		
Vrije tijd		
Verplaatsingen		