

**EMINO®**

**ESF**  
INVESTEERT IN  
JOUW TOEKOMST



# Coachen van mensen uit de sandwich- generatie

Een handleiding voor  
loopbaancoaches.



**Gezinsbond** 



**EMINO**  **Odisee**  
DE CO-HOGESCHOOL



## Inhoudstafel

Intro	4
• Algemene inleiding	4
• Doelgroep	4
• Doel	5
• Uitgangspunten	5
• Specifieke thema's en aandachtspunten	6
• Drie niveaus: gezin, werk, zelf	6
• Vijf terreinen: rollen, tijd, taken, netwerk, emoties	6
• Negen strategieën	6
<b>Praktische handleiding voor de loopbaancoach</b>	
1. De drie domeinen	8
2. De vijf terreinen	9
3. De negen strategieën	10
4. Start van de begeleiding	11
5. Analyse actuele situatie	12
• Actuele situatieschets	13
• Positieve aspecten, wat behouden	14
• Negatieve aspecten, wat veranderen	15
• Gewenste situatie	16
• Stilstaan bij waarden	17
• Stilstaan bij normen en overtuigingen	18
6. Analyse vaardigheden	19
• Vaardigheden om met grenzen om te gaan	20
• Vaardigheden om hulpbronnen aan te spreken	21
• Communicatievaardigheden	22
• Oplossingsgerichte vaardigheden	23
7. Stilstaan bij verschillende terreinen	24
• Rollen	25
• Taken	25
• Tijd	26
• Netwerk	26
• Emoties	27
8. Stilstaan bij strategieën	28
• Analyse copingstrategieën: test	28
• Acceptatiestrategie	29
• Boundarymanagementstrategie	30
• Hulpzoekstrategie	31
• Planningstrategie	32
• Regiestrategie	33
• Zelfzorgstrategie	34
• Tijdfocusstrategie	35
• Waardenstrategie	36
• Supersandwichstrategie	37
9. Actieplan	38

## Bijlage methodieken



# Intro



## Algemene inleiding.

Mensen uit de ‘sandwichgeneratie’ nemen naast hun actieve loopbaan ook nog de zorg op voor een jongere en een oudere generatie. Ze hanteren hiervoor diverse combinatiestrategieën.

Meer achtergrond hierover is te vinden in het onderzoeksrapport ‘Hoe spelen ze het klaar?’ Combinatiestrategieën van de sandwichgeneratie vanuit een resources-benadering, door Miet Timmers, Kenniscentrum Gezinswetenschappen Odisee Hogeschool (2020) waarop deze handleiding is gebaseerd.

Doordat deze groep zoveel zaken moet combineren is men vaak overbelast en overbevraagd. Tijd nemen om even stil te staan en te onderzoeken hoe men zijn actuele situatie kan verbeteren is dus zeker geen evidentie. Doorgaan en overleven, alles gedraaid krijgen is vaak de boodschap...

Het is dan ook niet vreemd dat deze groep van mensen spontaan weinig geneigd is om een beroep te doen op diensten als loopbaanbegeleiding. Het betekent immers alweer een extra activiteit inplannen, tijd vinden, organiseren,...

Toch blijkt uit onderzoek dat deze groep makkelijker uitvalt door ziekte, vaker kiest voor deeltijds werken, vaker vermoeid en minder geconcentreerd op de werkvloer aanwezig is en kwetsbaarder is voor burn-out.

Het is dus zeker belangrijk om aandacht te hebben voor hen en te zoeken op welke manier drempels kunnen worden weggenomen en ondersteuning kan geboden worden. Deze handleiding voor loopbaanbegeleiders wil hierin een hulpmiddel zijn en methodieken aanbieden op maat van deze groep en hun specifieke situatie.



## Doelgroep.

Wie behoort er nu eigenlijk tot de ‘sandwichgeneratie’?

Doorgaans zijn het mensen uit de ‘rijpere’ leeftijdscategorie die naast een actief beroepsleven ook de zorg hebben voor enerzijds een jongere en anderzijds een oudere generatie. Dit kan gaan over eigen kinderen of kleinkinderen, eigen ouders of schoonouders, maar evengoed over de zorg voor een oudere buurman of buurvrouw, een jonger neefje, een bejaarde tante...





## Doel.

Het doel is om samen naar manieren te zoeken om alles zo goed mogelijk gecombineerd te krijgen op een zo gezonde en haalbaar mogelijke manier en dit voor alle betrokken partijen.

**Duurzaamheid en continuïteit in alle domeinen: op de werkvloer, in de thuissituatie en voor de persoon zelf.**



## Uitgangspunten.

Als altijd is ook hier maatwerk aan de orde met aandacht voor specifieke drempels. De ervaring leert ons dat een grote drempel kan worden weggenomen door begeleiding op de werkvloer en binnen de werkuren aan te bieden. Dit kan gekaderd worden binnen het welzijn van werknemers op het werk en het verhogen van de zekerheid op continuïteit en efficiëntie op de werkvloer voor de werkgever. Een win-win voor zowel de werknemer als de werkgever. Daarnaast heeft de recente coronacrisis de drempel naar online-coachen gevoelig verlaagd, zowel voor de coach als voor de cliënt. Mensen zijn noodgedwongen meer vertrouwd geraakt met het gebruik van digitale communicatiekanalen voor vergaderingen en gesprekken. Een uur online inplannen is vaak wel haalbaar.

Inhoudelijk komen, net als in een reguliere loopbaanbegeleiding, ook hier de drie aspecten: 'wie ben ik?' 'wat kan ik?' en 'wat wil ik' aan bod, aangevuld met specifieke thema's, eigen aan de leefwereld van deze doelgroep.





## **Specifieke thema's en aandachtspunten — verschil met reguliere loopbaanbegeleiding.**

Anders dan in een reguliere loopbaanbegeleiding, waar de focus vooral op het aspect werk ligt (in brede zin en uiteraard nooit los van de hele context van de cliënt), zal bij het coachen van mensen uit de sandwichgeneratie het aspect 'zorg/familie' een belangrijk bijkomend thema zijn om bij stil te staan net als het thema 'zelfzorg'.

Voor een loopbaanbegeleider kan het dan ook zinvol zijn om extra inzicht in deze aspecten te verwerven en bijkomende tools ter beschikking te hebben om de cliënt bij deze minder direct loopbaangerichte zaken te ondersteunen.

Kort samengevat zou men dus kunnen zeggen dat een 'Sandwich-begeleiding' een 'loopbaanbegeleiding-plus' is waarbij de algemene benadering niet verschillend is maar eerder een uitbreiding naar thema's om bij stil te staan en mee aan de slag te gaan.



## **Drie domeinen: werk, gezin, zelf.**

Het begeleiden van mensen uit de 'sandwichgeneratie' vraagt bij het maken van de verschillende analyses en het stilstaan bij de verschillende thema's aandacht voor de drie domeinen 'gezin', 'werk', 'zelf'.

We kijken welke plek deze verschillende domeinen krijgen in het leven, hoe ze met elkaar in verbinding staan en hoe ze met elkaar gecombineerd worden.



## **Vijf terreinen: rollen, tijd, taken, netwerk, emoties.**

De noden tot coaching bij de sandwichgeneratie kunnen ingedeeld worden in een vijftal thema's: de rollen die men opneemt, het omgaan met de beschikbare tijd, het gebruik van en het versterken van het sociale netwerk, het opnemen van taken en het omgaan met de eigen emoties.



## **Negen strategieën.**

Alle personen uit de sandwichgeneratie gebruiken meerdere strategieën om hun dubbele zorgtaak te combineren met een job. Afhankelijk van hun persoonlijkheid en levenservaring zetten mensen bepaalde strategieën meer in en andere minder. Via een test komt naar boven welke strategieën men vaak inzet en welke strategieën men minder vaak inzet. De bedoeling van deze test is om te kijken hoe iemand eventueel nog bijkomende strategieën zou kunnen inzetten. Elke strategie houdt bovendien ook enkele gevaren in. Het is belangrijk om zich daarvan bewust te zijn.








# Praktische handleiding voor de loopbaan- coach

**Veerle Lengeler  
(Sandwichcoach)**



# Hoofdstuk 1

## De drie domeinen






domein WERK	
domein GEZIN met daarin speciaal aandacht voor:	
de JONGERE GENERATIE	
de OUDERE GENERATIE	
domein ZELF	





## Hoofdstuk 2

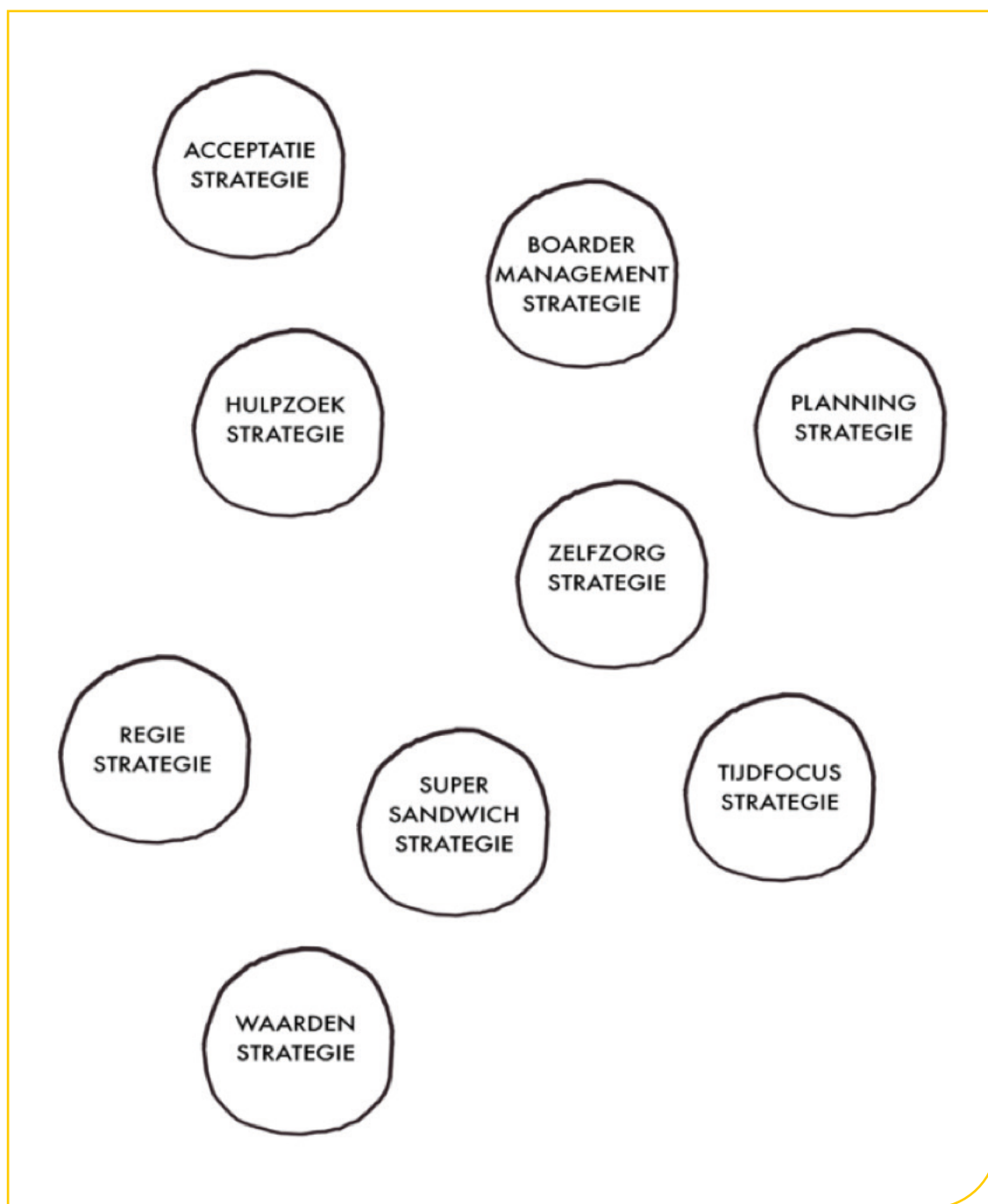
# De vijf terreinen

TIJD	
EMOTIES	
ROLLEN	
TAKEN	
NETWERK	



## Hoofdstuk 3

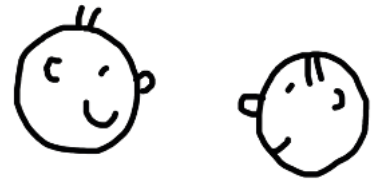
# De negen strategieën



## Hoofdstuk 4

# Start van de begeleiding

### Kennismaking en info over het traject



#### Doel.

- Kennismaken met de cliënt.
- Info geven over de begeleiding.
- Info geven over vertrouwelijkheid en beroepsgeheim.
- Praktische afspraken maken over het verloop van de begeleiding.
- Polsen naar de verwachtingen van de cliënt en deze verder afstemmen.
- Checken of er vragen zijn en deze beantwoorden.



#### Methodieken (zie bijlagen).

Per thema of per fase in de begeleiding kan de coach zijn/haar cliënt methodieken of opdrachten aanbieden om bij een bepaald thema stil te staan en het samen met hem/haar verder te verdiepen.



#### Reflectieblad opdrachten.

Na elke opdracht wordt de cliënt uitgenodigd om op het 'REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN' kort neer te schrijven wat hij/zij meeneemt uit de opdracht. Dit is nuttig omdat het kan helpen om de essentie te verwoorden en bepaalde inzichten bij te houden.

Zo kan de cliënt achteraf heel gemakkelijk terugblikken op het gehele begeleidingsproces, zaken samenbrengen en bepaalde conclusies trekken waar dan mogelijk concrete acties kunnen aan verbonden worden. Deze acties kunnen dan genoteerd worden op de verschillende werkbladen: ACTIEPLAN THUIS – ACTIEPLAN WERK – ACTIEPLAN ZELF.



## Hoofdstuk 5

# Analyse actuele situatie



Methodieken (lijst met methodieken zie bijlage):

- ACTUELE SITUATIESCHETS.
- POSITIEVE ASPECTEN, WAT BEHOUDEN?
- NEGATIEVE ASPECTEN, WAT VERANDEREN?
- GEWENSTE SITUATIE.
- STILSTAAN BIJ WAARDEN, NORMEN EN VERWACHTINGEN.



### **Doelen.**

- De cliënt laten stilstaan bij zijn/haar eigen situatie, verkennen van de actuele context over de drie domeinen (werk/gezin/zelf).
- Verhogen van het besef over de eigen beleving van de situatie. Hoe is dit voor mij?
- Onderzoeken welke aspecten in de actuele situatie als waardevol, nuttig worden ervaren en welke eerder als remmend of belastend worden beleefd.
- Stilstaan bij de positieve aspecten en de kracht ervan.
- Nadenken over hoe een gewenste situatie eruit zou kunnen zien.
- Analyse maken van de coping-strategieën die de cliënt nu gebruikt en onderzoeken wat werkt en wat minder werkt.
- Stilstaan bij waarden, normen en verwachtingen.
- Na een opdracht het actieblad laten invullen ter voorbereiding op het finale actieplan.





## ACTUELE SITUATIESCHETS A.

### BESCHRIJVING

De cliënt laten stilstaan bij de eigen situatie, verkennen van de actuele context over de drie domeinen (werk/gezin/zelf).

Verhogen van het besef over de eigen beleving van de situatie.

Erkenning geven voor de situatie.

### METHODIEKEN

ACTUELE SITUATIESCHETS A

REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN

### WERKWIJZE

Vraag jouw cliënt om zichzelf te tekenen tussen twee sandwichelften waarbij de helften staan voor alles waartussen hij/zij zich 'gesandwicht' voelt. Dingen die op hem/haar wegen, veel vragen, belastend zijn. Denk aan de drie domeinen: werk, gezin, zelf (zie voorbeeld op werkblad).

Waar plaatst hij/zij zich?

Hoe groot zijn beide helften?

Hoe ver of dichtbij staan ze t.o.v. jouw cliënt?

Welk gevoel geeft het hem/haar?

Hoe heeft hij/zij zichzelf afgebeeld?

Wat zit er in de helften?

Welke dingen wegen?

Laat drie gewichtjes (steentjes die je meebrengt) leggen op die zaken die op dit moment het zwaarst doorwegen.

Wat maakt dat deze dingen nu zo zwaar zijn?

Laat je cliënt het reflectieblad invullen.





## POSITIEVE ASPECTEN, WAT WIL IK BEHOUDEN?

### BESCHRIJVING

Naast het zware ook stilstaan bij het positieve.

Onderzoeken welke aspecten in de actuele situatie als waardevol, nuttig worden ervaren en die men dus ook graag wil behouden of zelfs mogelijk nog versterken. Kijk naar de drie domeinen.

Focus op het positieve en de kracht die er zit.

### METHODIEKEN

POSITIEVE ASPECTEN – WAT WIL IK BEHOUDEN?

REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN

### WERKWIJZE

Vraag jouw cliënt om dingen die hij/zij als positief, helpend, energie gevend,... ervaart te noteren in de zon.

Laat dingen noteren bij elk domein.

Laat jouw cliënt ook zeker stilstaan bij wat hij/zij als positief ervaart bij de jongere en de oudere generatie waar hij/zij zorg voor draagt.

Laat erover vertellen en bevestig de kracht die er zit en zeker ook de kracht van jouw cliënt en benoem de kwaliteiten of vaardigheden die je hoort in het verhaal.

Laat je cliënt het reflectieblad invullen.





## ACTUELE SITUATIESCHETS B, WAT WIL IK VERANDEREN?

### BESCHRIJVING

Kijken in welke domeinen de meest belastende zaken zich vooral situeren.

Wat zou er anders zijn indien bepaalde zaken weg zouden vallen en hoe dit dan aanpakken?

### METHODIEKEN

ACTUELE SITUATIESCHETS B –  
WAT WIL IK VERANDEREN?

REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN

### WERKWIJZE

Laat jouw cliënt terug kijken naar de tekening die hij/zij maakte van de actuele situatie en naar de drie gewichtjes of de drie aspecten die op dit moment als het zwaarst ervaren worden.

In welke domeinen situeren die zich?

Laat hem/haar deze drie zaken op het werkblad noteren bij de domeinen waarbij ze horen.

Stel ook de vraag wat er anders zou zijn indien deze zaken weg zouden vallen of op een werkbaar/leefbaar niveau zouden worden gebracht.

Kijk wat jouw cliënt graag als eerste item zou willen veranderen en zoek samen naar mogelijkheden om dit te doen. Wat is er nodig? Wie kan er helpen? Welke drempels zijn er en hoe kunnen die verlaagd worden?

Laat je cliënt het reflectieblad invullen.





## GEWENSTE SITUATIE.

### BESCHRIJVING

Nadenken over hoe een gewenste situatie eruit zou kunnen zien, wat er dan anders zou zijn, wat er realistisch mogelijk is en wat er nodig is om daartoe te komen.

### METHODIEKEN

GEWENSTE SITUATIE

REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN

### WERKWIJZE

Laat jouw cliënt nadenken over hoe een verbeterde situatie eruit zou kunnen zien.

Wat zou de meest haalbare situatie kunnen zijn in de gegeven omstandigheden? Wat zou er anders zijn?

Nodig jouw cliënt uit om zichzelf opnieuw te tekenen tussen twee sandwichelften.

Waar zet hij/zij zich nu? Hoe groot zijn beide helften? Hoe dichtbij of veraf staan ze? Wat zit er nu wel of niet meer in de helften?

Je kan jouw cliënt ook een score laten geven (0 tot 10) aan de actuele situatie en vragen wat er concreet nodig zou zijn om minstens één plaats vooruit te gaan? Wie of wat zou daarbij kunnen helpen? Wat zijn mogelijke barrières en hoe zouden die kunnen opgeheven worden? (denk aan praktische zaken, normen, waarden, overtuigingen, financiële beperkingen,...) Onderzoek dit samen en maak alles zo concreet mogelijk.

Laat je cliënt het reflectieblad invullen.







## STILSTAAN BIJ WAARDEN.

### BESCHRIJVING

Stilstaan bij de waarden die de cliënt drijven en kijken waar zijn energie zit, waar hij/zij warm van loopt.

Kijken of de belangrijkste waarden voldoende zijn terug te vinden in zijn/haar huidige leven (drie domeinen)

Kijken hoe bepaalde waarden misschien meer ruimte kunnen krijgen.

### METHODIEKEN

WAARDEN

REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN

### WERKWIJZE

Nodig jouw cliënt uit om na te denken over wat hem drijft, waar hij enthousiast van wordt, wat voor hem/haar belangrijk is in het leven, welke idealen hij/zij heeft...

Vindt hij/zij de belangrijkste waarden voldoende terug in de verschillende domeinen?

Waarom draagt jouw cliënt zorg voor de jongere generatie? Waarom voor de oudere?

Wat drijft hem/haar in zijn/haar professionele leven?

Laat je cliënt het reflectieblad invullen.





## STILSTAAN BIJ NORMEN EN OVERTUIGINGEN.

### BESCHRIJVING

Stilstaan bij de normen en overtuigingen die het leven van jouw cliënt bepalen.

Zijn deze overtuigingen ook helpend?  
Zijn ze soms remmend?  
Zijn het eigen overtuigingen? Of zijn ze ooit 'ingelepeld' door de omgeving?  
Wat zou het opleveren om bepaalde overtuigingen los te laten?

Kijk over de drie domeinen.

### METHODIEKEN

NORMEN EN OVERTUIGINGEN A

NORMEN EN OVERTUIGINGEN B

REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN

### WERKWIJZE

Vraag jouw cliënt welke overtuigingen hij/zij allemaal heeft? (drie domeinen)

Wat zijn de MOETENS en NIET MOGENS in zijn/haar leven?

Laat alles noteren in de ballonnen.

Stel de vraag of deze overtuigingen ook helpend zijn, hoe wel of niet?

Zijn deze normen en overtuigingen ook echt van jouw cliënt? Of zitten ze als 'stemmetjes' in zijn/haar hoofd?

Onderzoek samen wat het zou opleveren indien bepaalde overtuigingen worden losgelaten?

Zijn er drempels om dit te doen? Wie of wat kan helpen?

Welke zou jouw cliënt als eerste loslaten?

Laat je cliënt het reflectieblad invullen.



## Hoofdstuk 6

# Analyse vaardigheden



- Vaardigheden om met grenzen om te gaan
- Vaardigheden om hulpbronnen aan te spreken
- Communicatievaardigheden
- Oplossingsgerichte vaardigheden



### **Doelen.**

- Samen met de cliënt onderzoeken hoe hij/zij omgaat met grenzen in brede zin en hoe hij/zij hierin kan versterkt worden.
- Onderzoeken in welke mate de cliënt gebruik kan maken van hulpbronnen, welke dingen energie geven en hoe hij/zij omgaat met zelfzorg.
- Analyse maken van de communicatievaardigheden en kijken hoe deze versterkt kunnen worden.
- Stilstaan bij de oplossingsgerichte vaardigheden van de cliënt en hoe deze verder ontwikkeld kunnen worden.





## VAARDIGHEDEN OM MET GRENZEN OM TE GAAN.

<p><b>BESCHRIJVING</b></p> <p>Samen met de cliënt onderzoeken hoe hij/zij omgaat met grenzen in brede zin en het besef hierrond verhogen.</p> <p>Handvaten aanreiken om grenzen te leren herkennen.</p> <p>Handvaten aanreiken om grenzen te leren aangeven.</p> <p>Onderzoeken welke zaken energiegevend zijn voor de cliënt en hoe deze meer ruimte kunnen krijgen</p>	<p><b>METHODIEKEN</b></p> <p>1 PERSOONLIJKE GRENZEN 2 GRENZEN KNIPPERLICHT 3 GRENZEN ZONES KENMERKEN 4 GRENZEN SIGNALENLIJST 5 GRENZEN KENMERKEN PANIEKZONE 6 GRENZEN ZONES A 7 GRENZEN ZONES B</p> <p>ZELFZORG A ZELFZORG B</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Volgende bladen zijn informatief:</b></p> <p>3 GRENZEN ZONES KENMERKEN 4 GRENZEN SIGNALENLIJST 5 GRENZEN KENMERKEN PANIEKZONE</p>	<p><b>Volgende bladen zijn opdrachten:</b></p> <p>1 PERSOONLIJKE GRENZEN 2 GRENZEN KNIPPERLICHT 6 GRENZEN ZONES A 7 GRENZEN ZONES B</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Gelinkte methodieken</b></p>	<p>WAARDEN</p> <p>NORMEN EN OVERTUIGINGEN A</p> <p>NORMEN EN OVERTUIGINGEN B</p>
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------





## VAARDIGHEDEN OM HULPBRONNEN AAN TE SPREKEN.

<p><b>BESCHRIJVING</b></p> <p>Op zoek gaan naar personen, diensten of activiteiten die ondersteunend kunnen zijn.</p> <p>Kijken welke drempels het vragen van hulp in de weg staan (normen, overtuigingen, waarden,...)</p> <p>Helpen om praktische hulp te vinden</p>	<p><b>METHODIEKEN</b></p> <p>MIJN HULPBRONNEN</p> <p>PRAKTISCHE HULPBRONNEN GEZIN</p> <p>PRAKTISCHE HULPBRONNEN LIJST</p> <p>ACTIEBLAD OPDRACHTEN</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Gelinkte methodieken</b></p>	<p>WAARDEN</p> <p>NORMEN EN OVERTUIGINGEN A</p> <p>NORMEN EN OVERTUIGINGEN B</p>
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------





## COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN.

### BESCHRIJVING

Onderzoeken of er zaken zijn waarover de cliënt zou willen praten en met wie

Stilstaan bij zowel de voordelen die het kan opleveren als bij de remmende factoren

De vaardigheden om in gesprek te gaan versterken

### METHODIEKEN

COMMUNICATIE WERK A  
COMMUNICATIE WERK B  
COMMUNICATIE THUIS A  
COMMUNICATIE THUIS B

REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN





## OPLOSSINGSGERICHTE VAARDIGHEDEN.

<b>BESCHRIJVING</b>	<b>METHODIEKEN</b>
<p>Samen met jouw cliënt onderzoeken hoe hij/zij omgaat met problemen.</p> <p>Kan hij/zij het onderscheid maken tussen dingen die wel en niet veranderbaar zijn?</p> <p>Hoe komt hij/zij tot acceptatie van onveranderbare zaken?</p> <p>Op welke manier kan jouw cliënt tot haalbare oplossingen komen?</p>	<p>OPLOSSINGSGERICHTE VAARDIGHEDEN A</p> <p>OPLOSSINGSGERICHTE VAARDIGHEDEN B</p> <p>OPLOSSINGSGERICHTE VAARDIGHEDEN C</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>

<b>Gelinkte methodieken</b>	
	<p>ACCEPTATIE</p> <p>DE ACCEPTATIESTRATEGIE 1</p> <p>DE ACCEPTATIESTRATEGIE 2</p>



## Hoofdstuk 7

# Stilstaan bij verschillende terreinen



- Rollen
- Taken
- Tijd
- Netwerk
- Emoties



### **Doelen.**

- In kaart brengen van de verschillende rollen die de cliënt opneemt in de verschillende domeinen.
- Analyse maken van de taken die de cliënt opneemt in de drie domeinen.
- Kijken hoe de cliënt omgaat met de beschikbare tijd.
- In kaart brengen van zowel het sociale als het professionele netwerk en onderzoeken hoe het netwerk kan versterkt worden.
- Stilstaan bij emoties en hoe deze te hanteren.







## ROLLEN.

<b>BESCHRIJVING</b>	<b>METHODIEKEN</b>
<p>In kaart brengen van de verschillende rollen die de cliënt opneemt in de verschillende domeinen.</p> <p>Onderzoeken welke hem/haar liggen en voldoening geven.</p> <p>Onderzoeken welke rollen minder passend zijn en of die kunnen doorgegeven worden.</p>	<p>ROLLEN</p> <p>ROLLEN INSPIRATIEBLAD</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>



## TAKEN.

<b>BESCHRIJVING</b>	<b>METHODIEKEN</b>
<p>Kijken welke taken de cliënt in de verschillende domeinen opneemt.</p> <p>Welke taken hem/haar liggen en welke minder en wat hier mogelijk anders in kan.</p>	<p>TAKEN</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>





## TIJD.

<b>BESCHRIJVING</b>	<b>METHODIEKEN</b>
<p>Hoe gaat de cliënt om met de beschikbare tijd?</p> <p>Ook aandacht voor 'mentale tijd' of tijd die wordt ingenomen door 'mentale preoccupatie'</p> <p>Waar gaat de meeste tijd naartoe?</p> <p>Hoe kan er anders worden omgegaan met de beschikbare tijd?</p>	<p>TIJD</p> <p>PRIORITEITEN OP HET WERK</p> <p>PRIORITEITEN THUIS</p> <p>PERSOONLIJKE PRIORITEITEN</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>



## NETWERK.

<b>BESCHRIJVING</b>	<b>METHODIEKEN</b>
<p>In kaart brengen van het huidige netwerk (werk/thuis/ik)</p> <p>Kijken hoe het netwerk kan worden uitgebreid</p>	<p>NETWERK</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>





## EMOTIES.

<b>BESCHRIJVING</b>	<b>METHODIEKEN</b>
Hoe gaat de cliënt om met zijn/haar emoties?	EMOTIES
Welke ruimte is er hiervoor?	REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN
Hoe gaat hij/zij om met de emoties van anderen?	



## Hoofdstuk 8

# Strategieën



### ANALYSE COPINGSTRATEGIEËN: TEST.

<b>BESCHRIJVING</b>	<b>METHODIEKEN</b>
<p>Analyse maken van de coping-strategieën die de cliënt gebruikt.</p> <p>Welke strategie zet ik meestal in?</p> <p>Wat werkt wel? Wat niet? Wat kan anders?</p> <p>Welke kwaliteiten zet ik in om met mijn situatie om te gaan?</p> <p>Erkenning geven voor deze kwaliteiten.</p>	<p>ZELFTEST</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>



## 1. ACCEPTATIESTRATEGIE.

<p><b>BESCHRIJVING</b></p> <p>Verkennen van deze strategie, gebruikt de cliënt deze strategie? Wat levert het op?</p> <p>Zijn er ook valkuilen?</p> <p>Indien jouw cliënt weinig vertrouwd is met deze strategie. Hoe zou hij/zij ze meer kunnen leren inzetten en wat zou het voordeel zijn?</p>	<p><b>METHODIEKEN</b></p> <p>DE ACCEPTATIESTRATEGIE 1</p> <p>DE ACCEPTATIESTRATEGIE 2</p> <p>ACCEPTATIE</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Gelinkte methodieken</b></p>	<p>WAARDEN</p> <p>NORMEN EN OVERUIGINGEN B</p> <p>NORMEN EN OVERUIGINGEN A</p>
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------



## 2. BOUNDARYMANAGEMENTSTRATEGIE.

<p><b>BESCHRIJVING</b></p> <p>Verkennen van deze strategie, gebruikt de cliënt deze strategie? Wat levert het op?</p> <p>Zijn er ook valkuilen?</p> <p>Indien jouw cliënt weinig vertrouwd is met deze strategie. Hoe zou hij/zij ze meer kunnen leren inzetten en wat zou het voordeel zijn?</p>	<p><b>METHODIEKEN</b></p> <p>BOUNDARYMANAGEMENT-STRATEGIE</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Gelinkte methodieken</b></p>	<p>1 PERSOONLIJKE GRENZEN 2 GRENZEN KNIPPERLICHT 3 GRENZEN ZONES KENMERKEN 4 GRENZEN SIGNALENLIJST 5 GRENZEN KENMERKEN PANIEKZONE 6 GRENZEN ZONES A 7 GRENZEN ZONES B</p> <p>ZELFZORG 1 ZELFZORG 2</p>
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



### 3. HULPZOEKSTRATEGIE.

<p><b>BESCHRIJVING</b></p> <p>Verkennen van deze strategie, gebruikt de cliënt deze strategie? Wat levert het op? Zijn er ook valkuilen?</p> <p>Indien jouw cliënt weinig vertrouwd is met deze strategie. Hoe zou hij/zij ze meer kunnen leren inzetten en wat zou het voordeel zijn?</p>	<p><b>METHODIEKEN</b></p> <p>DE HULPZOEKSTRATEGIE</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Gelinkte methodieken</b></p>	<p>MIJN HULPBRONNEN</p> <p>PRAKTISCHE HULPBRONNEN GEZIN</p> <p>PRAKTISCHE HULPBRONNEN LIJST</p> <p>WAARDEN</p> <p>NORMEN EN OVERUIGINGEN B</p> <p>NORMEN EN OVERUIGINGEN A</p>
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



#### 4. PLANNINGSTRATEGIE.

<p><b>BESCHRIJVING</b></p> <p>Verkennen van deze strategie, gebruikt de cliënt deze strategie? Wat levert het op? Zijn er ook valkuilen?</p> <p>Indien jouw cliënt weinig vertrouwd is met deze strategie. Hoe zou hij/zij ze meer kunnen leren inzetten en wat zou het voordeel zijn?</p>	<p><b>METHODIEKEN</b></p> <p>DE PLANNINGSTRATEGIE</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Gelinkte methodieken</b></p>	<p>PRIORITEITEN OP HET WERK</p> <p>PRIORITEITEN THUIS</p> <p>PERSOONLIJKE PRIORITEITEN</p> <p>TIJD</p>
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------





## 5. REGIESTRATEGIE.

<b>BESCHRIJVING</b>	<b>METHODIEKEN</b>
<p>Verkennen van deze strategie, gebruikt de cliënt deze strategie? Wat levert het op? Zijn er ook valkuilen?</p> <p>Indien jouw cliënt weinig vertrouwd is met deze strategie. Hoe zou hij/zij ze meer kunnen leren inzetten en wat zou het voordeel zijn?</p>	<p>DE REGIESTRATEGIE 1</p> <p>DE REGIESTRATEGIE 2</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>



## 6. ZELFZORGSTRATEGIE.

<p><b>BESCHRIJVING</b></p> <p>Verkennen van deze strategie, gebruikt de cliënt deze strategie? Wat levert het op? Zijn er ook valkuilen?</p> <p>Indien jouw cliënt weinig vertrouwd is met deze strategie. Hoe zou hij/zij ze meer kunnen leren inzetten en wat zou het voordeel zijn?</p>	<p><b>METHODIEKEN</b></p> <p>DE ZELFZORGSTRATEGIE</p> <p>ZELFZORG 1</p> <p>ZELFZORG 2</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Gelinkte methodieken</b></p>	<p>MIJN HULPBRONNEN</p> <p>PRAKTISCHE HULPBRONNEN GEZIN</p> <p>PRAKTISCHE HULPBRONNEN LIJST</p> <p>WAARDEN</p> <p>NORMEN EN OVERTUIGINGEN B</p> <p>NORMEN EN OVERTUIGINGEN A</p>
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 7. TIJDFOCUSSTRATEGIE.

<p><b>BESCHRIJVING</b></p> <p>Verkennen van deze strategie, gebruikt de cliënt deze strategie? Wat levert het op? Zijn er ook valkuilen?</p> <p>Indien jouw cliënt weinig vertrouwd is met deze strategie. Hoe zou hij/zij ze meer kunnen leren inzetten en wat zou het voordeel zijn?</p>	<p><b>METHODIEKEN</b></p> <p>TIJDFOCUSSTRATEGIE</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Gelinkte methodieken</b></p>	<p>TIJD</p> <p>PRIORITEITEN OP HET WERK</p> <p>PRIORITEITEN THUIS</p> <p>PERSOONLIJKE PRIORITEITEN</p>
------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 8. WAARDENSTRATEGIE.

<p><b>BESCHRIJVING</b></p> <p>Verkennen van deze strategie, gebruikt de cliënt deze strategie? Wat levert het op? Zijn er ook valkuilen?</p> <p>Indien jouw cliënt weinig vertrouwd is met deze strategie. Hoe zou hij/zij ze meer kunnen leren inzetten en wat zou het voordeel zijn?</p>	<p><b>METHODIEKEN</b></p> <p>DE WAARDENSTRATEGIE 1</p> <p>DE WAARDENSTRATEGIE 2</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Gelinkte methodieken</b></p>	<p>WAARDEN</p> <p>NORMEN EN OVERTUIGINGEN A</p> <p>NORMEN EN OVERTUIGINGEN B</p>
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------



## 9. SUPERSANDWICHSTRATEGIE.

<p><b>BESCHRIJVING</b></p> <p>Verkennen van deze strategie, gebruikt de cliënt deze strategie? Wat levert het op? Zijn er ook valkuilen?</p> <p>Indien jouw cliënt weinig vertrouwd is met deze strategie. Hoe zou hij/zij ze meer kunnen leren inzetten en wat zou het voordeel zijn?</p>	<p><b>METHODIEKEN</b></p> <p>DE SUPERSANDWICHSTRATEGIE</p> <p>REFLECTIEBLAD OPDRACHTEN</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Gelinkte methodieken</b></p>	<p>WAARDEN</p> <p>NORMEN EN OVERTUIGINGEN A</p> <p>NORMEN EN OVERTUIGINGEN B</p>
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------



# Hoofdstuk 9

## Actieplan



### **Doelen.**

- De cliënt voor elk domein een actie concreet laten uitschrijven: wat wil ik anders?
- Hoe pak ik het aan? Wat heb ik nodig? Wie kan me helpen?
- Waaraan zal ik concreet merken dat er een positieve verandering is?



### **Methodiek.**

- ACTIEPLAN WERK.
- ACTIEPLAN THUIS.
- ACTIEPLAN ZELF.



# Bijlage methodieken

**Analyse actuele situatie.**

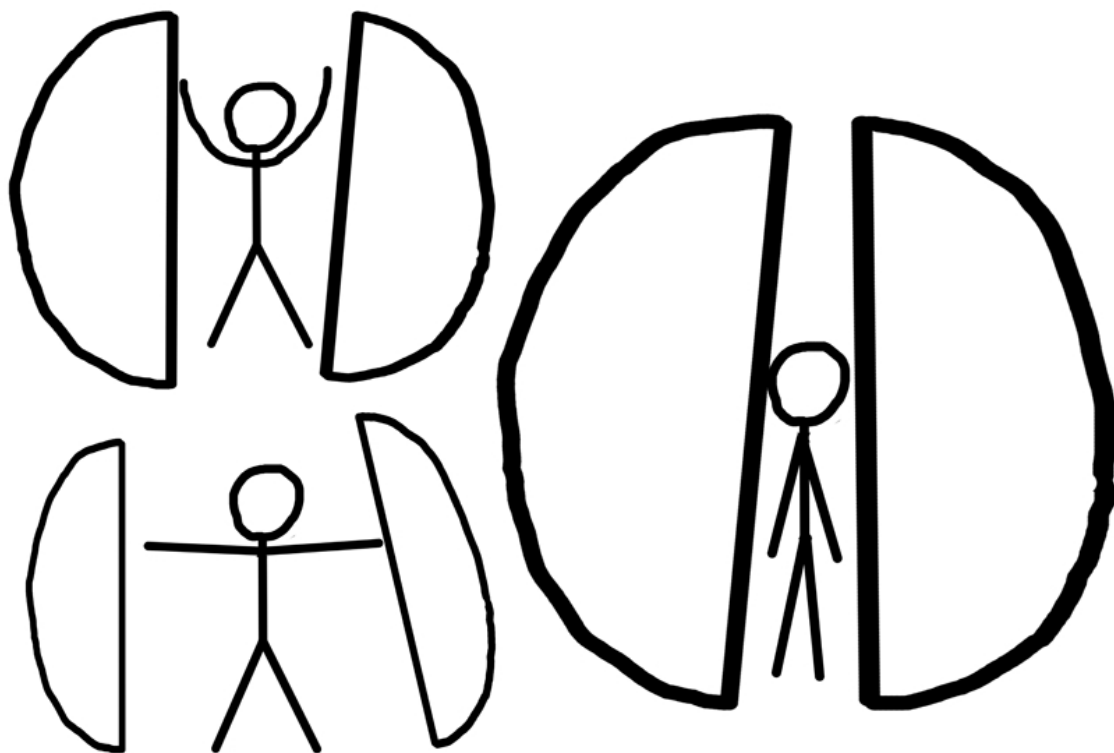


## ACTUELE SITUATIESCHETS A



Teken jezelf zoals jij de situatie nu ervaart. Teken op de achterkant van dit blad een figuurtje en twee sandwichhelften met daarin die dingen die op dit moment voor jou zwaar zijn, of wegen, of jou zelfs mogelijks wat verpletteren. Denk aan de drie domeinen: werk/thuis/ik.

Hieronder zie je een paar voorbeelden..



Noteer nu in beide sandwichhelften wat op dit moment zwaar of moeilijk is voor jou.



Neem nu drie gewichtjes en plaats deze op de drie aspecten die op dit moment het meest op de voorgrond zijn.





# METHODIEK

## ACTUELE SITUATIESCHETS B



Kijk opnieuw naar jouw tekening uit opdracht 'actuele situatieschets A' en naar de drie aspecten (gewichtjes) die op dit moment zwaar zijn voor jou. In welke domeinen zitten ze? Noteer ze op dit blad.



Wat zou er anders zijn indien deze belastende zaken weg zouden vallen?  
Wat zou je graag eerst veranderen? En hoe zou je dit kunnen aanpakken?



# METHODIEK

## GEWENSTE SITUATIE



Beeld je in dat je naar een verbeterde situatie gaat...  
Naar een situatie die zo haalbaar mogelijk is in de gegeven omstandigheden.  
Hoe zou die eruit zien? Wat zou er anders zijn dan nu?  
Wat zou voor jou minstens één stap vooruit zijn.

Teken opnieuw jezelf met twee sandwichhelften.  
Waar zet je jezelf dan? Hoe groot zijn de helften?  
Hoe dicht of veraf staan ze?  
Wat zit er nu nog wel of net niet meer in jouw sandwichhelften?

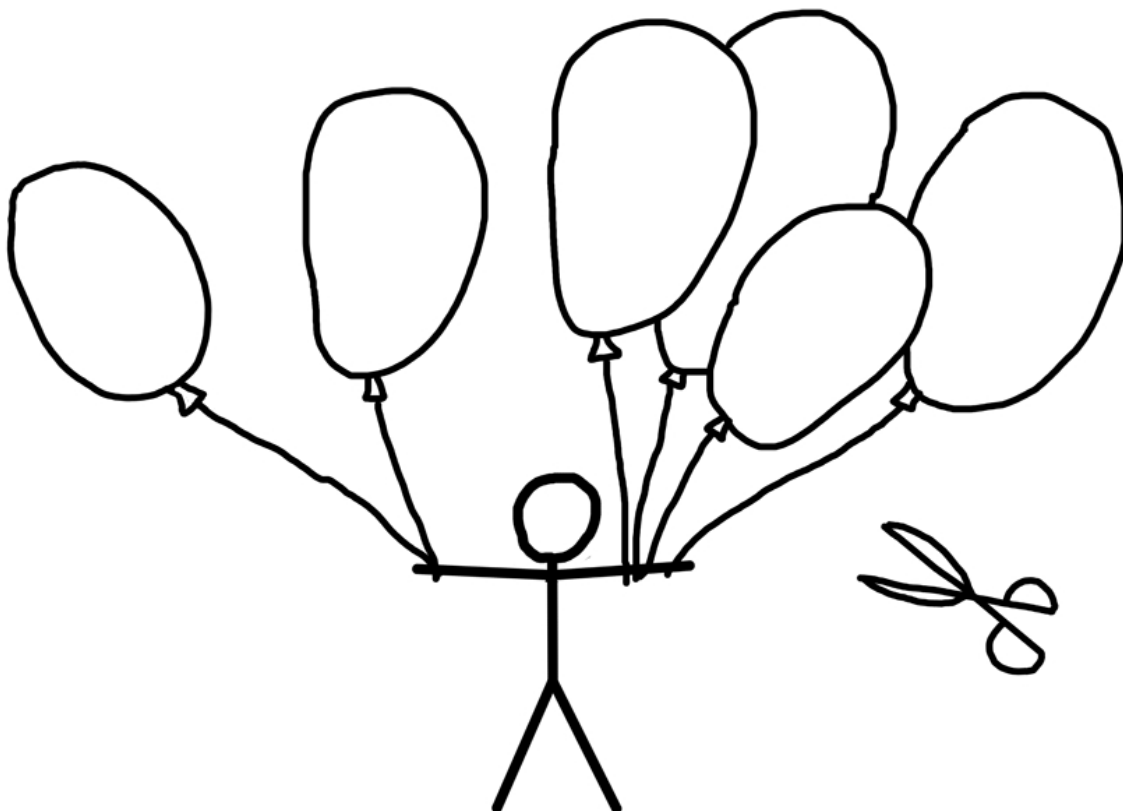


# METHODIEK

## NORMEN EN OVERTUIGINGEN A



Welke overtuigingen heb ik?  
Wat zijn de 'MOETENS' in mijn leven? Welke dingen 'MOGEN zeker NIET'?  
Noteer in de ballonnen alle 'moetens' en 'niet mogens' en denk aan de drie domeinen (werk/gezin/zelf).



Helpen deze overtuigingen mij? Hoe wel of hoe niet?  
Zijn deze overtuigingen echt van mij of zitten ze als stemmetjes in mijn hoofd?



Wat zou het me opleveren indien ik ze zou loslaten?  
Wat houdt me mogelijk tegen?  
Wie of wat kan me helpen om de draad door te knippen en een ballon te laten wegvliegen? Welke ballon zou ik het eerst doorknippen?



# METHODIEK

## NORMEN EN OVERTUIGINGEN B



Lees onderstaande zin en leg telkens het accent op een ander woord.  
Wat doet dit met jou? Herken je hier iets van bij jezelf?

**IK** moet dit nu doen!

ik **MOET** dit nu doen!

ik moet **DIT** nu doen!

ik moet dit **NU** doen!

ik moet dit nu **DOEN!**



Verandert er iets wanneer je af en toe MOETEN zou veranderen in MOGEN?

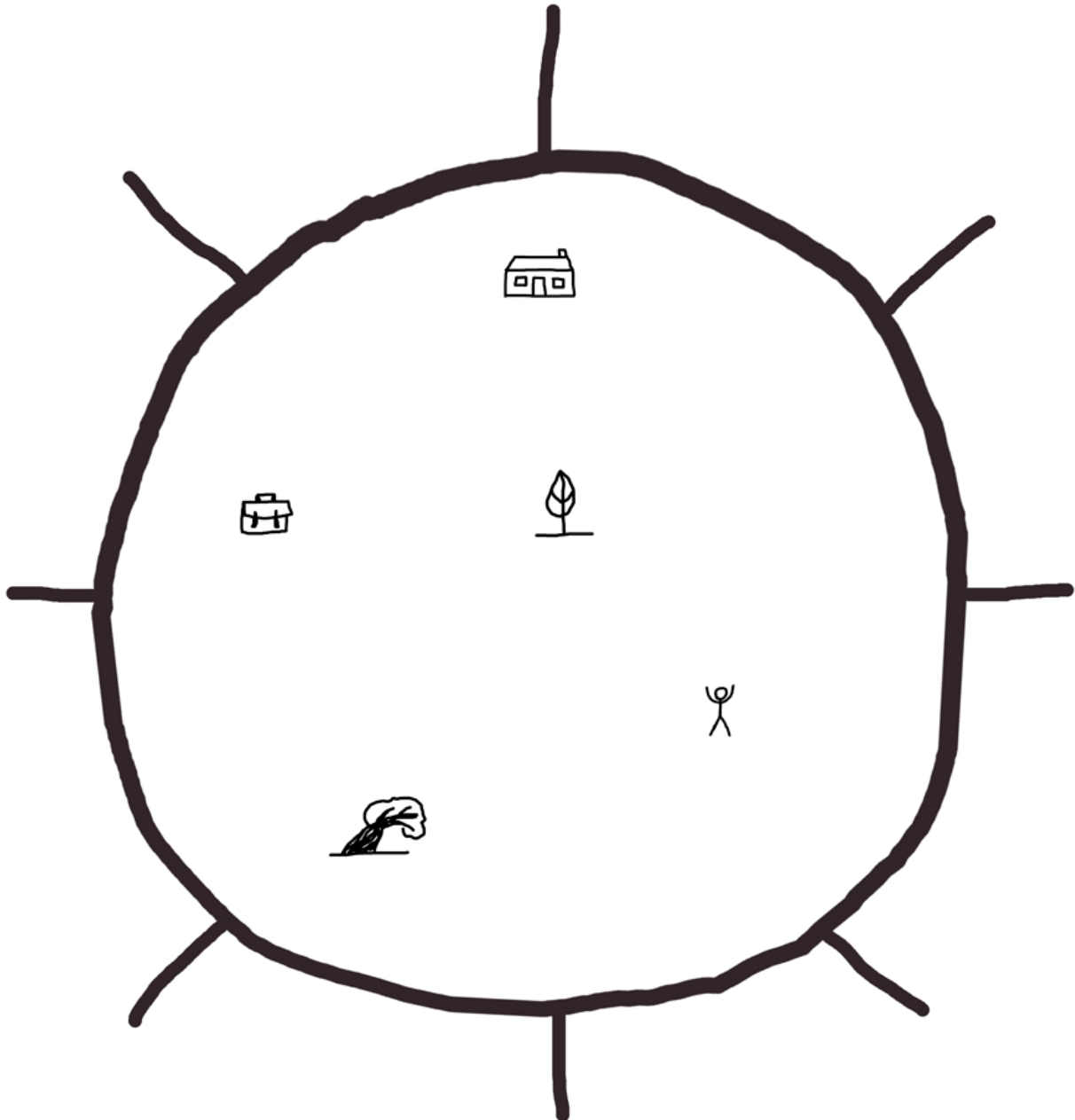


## METHODIEK

# POSITIEVE ASPECTEN – WAT WIL IK BEHOUDEN?



Welke zaken lopen op dit moment goed en wil je zeker niet veranderen?  
(werk/gezin/zelf). Noteer ze in de zon!



# METHODIEK

## WAARDEN

- Welke zaken zijn voor mij echt belangrijk in het leven? Wat doet er echt toe? Wat drijft me? Waarvoor loop ik echt warm? Waar word ik enthousiast van? Naar wie kijk ik op en waarom? Heb ik idealen?

### MIJN BELANGRIJKSTE WAARDEN:



- Vind ik mijn waarden voldoende terug in mijn leven? Zijn er bepaalde waarden die ik graag meer aanwezig zou hebben? Wat zou ik daarvoor kunnen ondernemen?

### WAARDEN OP HET WERK

Hoe belangrijk vind ik werk? Waarom ga ik werken? Vind ik er mijn waarden voldoende terug?



### WAARDEN THUIS

Waarom draag ik zorg voor een jongere generatie?



Waarom draag ik zorg voor een oudere generatie?



# Bijlage methodieken

**Analyse vaardigheden.**



## METHODIEK

# 1. PERSOONLIJKE GRENZEN



Persoonlijke grenzen zijn een flexibel gegeven. Ze liggen niet vast maar zijn afhankelijk van de situatie: waar bevind ik me? Met wie? Hoe voel ik me? Voel ik me veilig en kan ik me openstellen? Voel ik me bedreigd en trek ik een muur op ter bescherming?



Hoe sta ik doorgaans in het leven? Heb ik voldoende persoonlijke ruimte?



Heb ik er nood aan om mijn eigen grenzen beter te bewaken?  
Hoe zou ik dat kunnen doen?





## METHODIEK

# 2. GRENZEN – KNIPPERLICHT

- Hoe ga ik om met mijn eigen grenzen? Ken ik mijn eigen grenzen?  
Hoe weet ik wanneer ik dichtbij mijn eigen grens kom?  
Herken ik signalen die aangeven dat ik aan een grens kom?

### WELKE ZIJN MIJN KNIPPERLICHTEN?



FYSIEK	MENTAAL	EMOTIONEEL

- Kan ik mijn persoonlijke grenzen aangeven en laten respecteren?
- Is er een domein waarin ik mijn grens net makkelijker of moeilijker kan aangeven? En waarom?
- Wie of wat zou me kunnen helpen om beter mijn grenzen aan te geven?



## METHODIEK

### 3. GRENZEN ZONES – KENMERKEN



In onderstaande afbeelding zie je drie cirkels/zones.

De middelste zone is de COMFORTZONE. Dit staat voor alles waar jij je comfortabel bij voelt. Dit is het gekende, vertrouwde in je leven. Het is binnen de jouw gekende grenzen blijven.

De volgende cirkel is de STRETCHZONE. Dit staat voor dingen die nieuw zijn, die je nog niet zo goed kent, die je aan het leren of aan het verkennen bent **op een voldoende veilige manier**. Dus met kleine haalbare stappen en met de mogelijkheid om op elk moment **zelfstandig en op eigen initiatief** terug te kunnen naar de comfortzone. Je kan heen en weer bewegen en zo nieuwe ervaringen opdoen en groeien. Het is spelen met grenzen... grenzen zacht verleggen!

De buitenste zone is de PANIEKZONE. Dit is een zone waar we in terecht komen wanneer we een té grote stap ineens (moeten) zetten. Het is ver over onze grenzen gaan en het zorgt voor angst.

Zodra we leren om de drie zones te herkennen en weten in welke zone we ons bevinden, kunnen we leren om zoveel mogelijk uit de paniekzone te blijven!



Op de pagina met de signalenlijst kan je zien waaraan je de verschillende zones kan herkennen.



## 4. GRENZEN – SIGNALENLIJST



COMFORTZONE	STRETCHZONE	PANIEKZONE
het gekende veilige vertrouwde eigene natuurlijke 'automatische piloot' geen stress ontspanning evenwicht rust geen nieuwe prikkels overzichtelijkheid contemplatie controle binnen de gens blijven ...	beweging experimenteren onderzoeken 'proeven' ontdekken nieuwsgierigheid energie zachte opwinding uitdaging initiatief verwondering zachte onrust prikkeling leergierigheid alertheid verlangen enthousiasme afstemming juiste tijd juiste tempo wisselwerking terugkoppeling reflectie bevraging bijsturing testen leren avontuur zacht ongeduld passie flexibiliteit zacht verleggen van grenzen ...	de signalen in de paniekzone situeren zich op verschillende niveaus:  FYSIEK MENTAAL EMOTIONEEL SPIRITUEEL  Je vindt mogelijke kenmerken op de volgende pagina.



## 5. GRENZEN – KENMERKEN PANIEKZONE



Mogelijke kenmerken:

FYSIEK	MENTAAL	EMOTIONEEL
verlammen verkrampen (nek, schouders, maag, darmen,...) gespannen zijn oppervlakkig ademen immobiliteit passiviteit ziekte beklemming beperkte zuurstoftoevoer naar hersenen/organen hyperventilleren verminderd zicht hoofdpijn vluchten vechten overleven slapeloosheid pijn fysieke overgevoeligheid psycho-somatische klachten oververmoeidheid uitputting misselijkheid overgeven ...	afhaken black-out niet meer helder denken vergeetachtigheid verstoidheid verwardheid slechte concentratie fragmentatie/ versnippering wanen gebrek aan relativiseringsvermogen zwart/witdenken doemdenken piekeren zaken uitvergrooten overleven mentale onrust mentale uitputting veroordelen fixaties ...	angst paniek psychisch onevenwicht onmacht agressiviteit stress niet meer voelen emotioneel uit balans overgevoeligheid uitbarsten/exploderen zaken als absoluut ervaren ontkennen overleven eenzaamheid verdriet woede zich afsluiten overreageren pijn grote onrust prikkelbaarheid emotionele uitputting afkeer onwil leegte destructieve neigingen zelfdestructie/ zelfmoord ....
SPIRITUEEL		
Uit verbinding zijn met zichzelf, met de anderen, met de omgeving, met het 'al' het 'geheel'. Uit contact zijn. Zich afgesloten voelen, zich geen deel meer voelen van 'het geheel'. Absolute zinloosheid ervaren.		



## 6. GRENZEN ZONES opdracht A



In welke zone bevind ik me het vaakst? Welke signalen herken ik?  
(zie bijgevoegde signalenlijst met uitleg over de drie zones)



### WAT LEERT DEZE OPDRACHT JOU?

Heb je doorgaans een goed besef van jouw grenzen?

Is er een domein waarin je vaker over je grens gaat? En heb je een idee hoe dat komt?

Kom je soms in de paniekzone terecht? Wat gebeurt er dan met jou?

Wat zou het jou opleveren indien je vaker jouw grenzen zou aangeven?

Wat houdt je mogelijk tegen?

Wie of wat zou je kunnen helpen hierbij?



# 7. GRENZEN ZONES opdracht B



○ Stel jezelf voor in jouw verschillende rollen.  
(in de rollen die voor jou van toepassing zijn)

rol van **OUDER**

rol van **GROOTOUDER**

rol van **ZORGVERLENER VOOR DE OUDERE GENERATIE**

rol van **ZORGVERLENER VOOR DE JONGERE GENERATIE**

rol als **PROFESSIONEEL OF WERKNEMER**

Plaats je voor elk van deze rollen in die zone waar je je meestal in bevindt.



○ Wat merk je op?  
Ga je vaak over je grens?  
In welke rol vooral?



# METHODIEK

## COMMUNICATIE OP HET WERK A



Is er iemand op het werk op de hoogte van mijn 'sandwichsituatie'?  
(collega('s), leidinggevende, HR, andere,...)

Vind ik het belangrijk om op het werk over mijn situatie te praten?  
Waarom wel? Waarom niet?

Vind ik het makkelijk om over mijn situatie te praten? Waarom wel of niet?  
Waar ben ik misschien bang voor? Wat houdt me tegen?

Wat zou het me mogelijk opleveren indien ik erover praatte?  
En waarover zou ik het concreet willen hebben?  
En met wie zou ik dit willen bespreken?

Wat zou een goed moment kunnen zijn om erover te praten?  
Hoe zou ik het concreet kunnen aanpakken?

HIEROVER WIL IK GRAAG PRATEN	MET DEZE PERSOON WIL IK DIT DOEN



### TIPS



- vraag wanneer je even tijd kan krijgen
- breng een boodschap vanuit jezelf: ik...
- vertrek vanuit concreet waarneembare feiten
- zeg hoe je je erbij voelt
- zeg wat je graag (anders) zou willen
- doe zelf een voorstel, vraag wat er redelijkerwijs mogelijk is
- probeer tot een concrete afspraak te komen
- bedank voor het luisteren



# METHODIEK

## COMMUNICATIE OP HET WERK B



Hieronder kan je jouw intentie concreter maken.

PERSON	tot deze afspraak wil ik graag samen komen	dit remt me mogelijk nog een beetje
	zo zal ik mijn boodschap verwoorden	op dit moment wil ik het gesprek graag aangaan
	tot deze afspraak wil ik graag samen komen	dit remt me mogelijk nog een beetje
	zo zal ik mijn boodschap verwoorden	op dit moment wil ik het gesprek graag aangaan
	tot deze afspraak wil ik graag samen komen	dit remt me mogelijk nog een beetje
	zo zal ik mijn boodschap verwoorden	op dit moment wil ik het gesprek graag aangaan





# METHODIEK

## COMMUNICATIE THUIS A



Communicatie is niet altijd gemakkelijk... Hoe communiceer ik bijvoorbeeld over mijn eigen noden met mijn huisgenoten? En hoe praat ik met de zorgbehoevende personen waar ik voor zorg?

Zijn er momenteel zaken waarover ik graag zou spreken, maar waarbij ik niet goed weet hoe ik dit best kan aanpakken?

Waarover zou ik het graag concreet willen hebben? En met wie?  
Wat zou het me mogelijk opleveren indien ik erover praatte?  
Wat zou een goed moment kunnen zijn om erover te praten?

Hoe zou ik het concreet kunnen aanpakken?

PERSOON	WAAROVER IK GRAAG WIL PRATEN
  <p>ANDEREN (partner, familie,...)</p>	



### TIPS



- vraag wanneer je even tijd kan krijgen
- breng een boodschap vanuit jezelf: ik...
- vertrek vanuit concreet waarneembare feiten
- zeg hoe je je erbij voelt
- zeg wat je graag (anders) zou willen
- doe zelf een voorstel, vraag wat er redelijkerwijs mogelijk is
- probeer tot een concrete afspraak te komen
- bedank voor het luisteren



# METHODIEK

## COMMUNICATIE THUIS B



Hieronder kan je jouw intentie concreter maken.

PERSOON	tot deze afspraak wil ik graag samen komen	dit remt me mogelijk nog een beetje
		
	zo zal ik mijn boodschap verwoorden	op dit moment wil ik het gesprek graag aangaan
	tot deze afspraak wil ik graag samen komen	dit remt me mogelijk nog een beetje
	zo zal ik mijn boodschap verwoorden	op dit moment wil ik het gesprek graag aangaan
ANDEREN (partner, familie,...)	tot deze afspraak wil ik graag samen komen	dit remt me mogelijk nog een beetje
	zo zal ik mijn boodschap verwoorden	op dit moment wil ik het gesprek graag aangaan

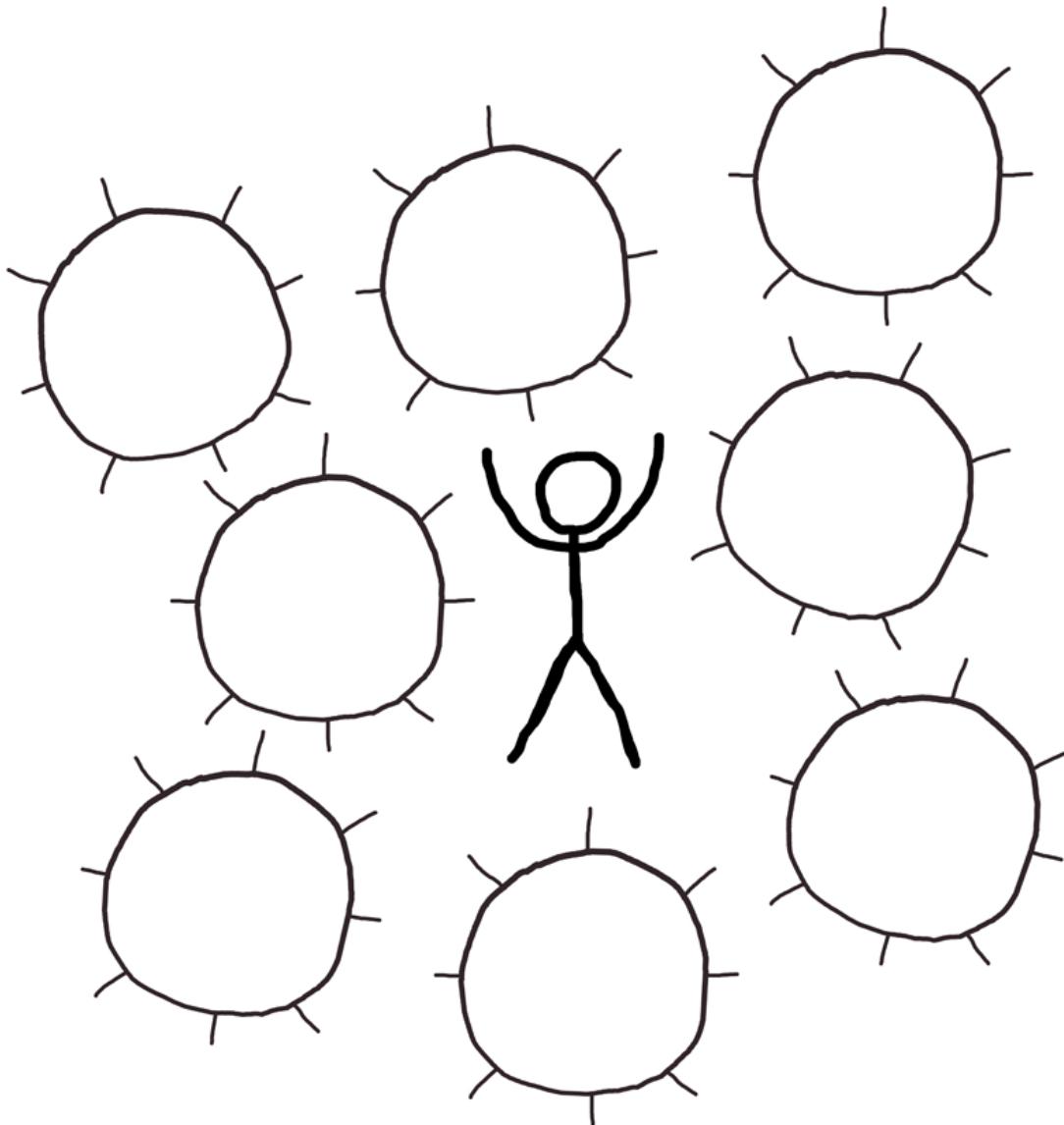


## METHODIEK

# MIJN HULPBRONNEN



Welke personen zijn ondersteunend voor mij?  
Uit welke zaken of activiteiten haal ik energie?  
Waaruit haal ik mijn kracht? Wat houdt me staande?  
Noteer alles hieronder.



Van wie zou ik graag meer ondersteuning krijgen? En waarvoor?



Kan ik die vragen? Waarom wel/niet?



# METHODIEK

## PRAKTISCHE HULPBRONNEN GEZIN



Zijn er zaken die ik nu op mij neem en die ik mogelijk uit handen zou kunnen geven?

Op welke diensten zou ik een beroep kunnen doen om me wat te ontlasten, algemeen, voor de jongere en voor de oudere generatie?

Zie blad 'Praktische hulpbronnen lijst' en noteer hieronder wat voor jou nuttig kan zijn.

ALGEMEEN		



Is er iets wat me nog tegenhoudt om een beroep te doen op externe hulpdiensten? Bepaalde overtuigingen of veronderstellingen?

Zijn er naast de professionele diensten ook mensen in mijn omgeving met wie ik bepaalde taken of zorgen misschien meer zou kunnen delen? Familie, burens, vrienden, ....?

**MOET IK OOK ECHT ALLES DOEN WAT IK NU DOE?**



# METHODIEK

## PRAKTISCHE HULPBRONNEN LIJST



Hieronder vind je een lijst met diensten waar je een beroep kan op doen voor ondersteuning.

ALGEMENE HULP IN HUIS 	
<p>poets, was, strijk, koken, boodschappen,...</p> <p>tuinonderhoud</p>	<p><a href="http://www.gidsvoorgezinnen.be/algemeen/alle-cirkels/huishoudhulp">www.gidsvoorgezinnen.be/algemeen/alle-cirkels/huishoudhulp</a></p> <p><a href="http://www.maatwerk.be">www.maatwerk.be</a> als particulier kan je beroep doen op een bedrijf voor tuinonderhoud</p>
HULP IN DE COMBINATIE VAN WERK EN GEZIN	
<p> </p> <p>+ loopbaanbegeleiding</p>	<p><a href="http://www.gidsvoorgezinnen.be/algemeen/alle-cirkels/combinatie-van-de-arbeid-en-gezin">www.gidsvoorgezinnen.be/algemeen/alle-cirkels/combinatie-van-de-arbeid-en-gezin</a></p> <p><a href="http://www.sterkopjewerk.be/loopbaancheques/vdab">www.sterkopjewerk.be/loopbaancheques/vdab</a></p>
HULP IN DE ZORGEN VOOR DE JONGERE GENERATIE 	
<p>EIGEN KINDEREN</p> <p>KLEINKINDEREN</p>	<p><a href="http://www.gidsvoorgezinnen.be/opgroeien-en-opvoeden">www.gidsvoorgezinnen.be/opgroeien-en-opvoeden</a></p> <p><a href="http://www.gidsvoorgezinnen.be/opgroeien-en-opvoeden/hulp-bij-de-opvoeding/grootouders-2">www.gidsvoorgezinnen.be/opgroeien-en-opvoeden/hulp-bij-de-opvoeding/grootouders-2</a></p>
HULP IN DE ZORGEN VOOR DE OUDERE GENERATIE 	
<p>verzorging en verpleging hulp boodschappen huishoudhulp hulp met vervoer maaltijdhulp mentale en psychische hulp</p>	<p><a href="http://www.gidsvoorgezinnen.be/gezondheid-en-ouderworden/zorgen-voor-oudere-of-zieke-familieleden/zorg-voor-oudere-of-zieke-familieleden-2">www.gidsvoorgezinnen.be/gezondheid-en-ouderworden/zorgen-voor-oudere-of-zieke-familieleden/zorg-voor-oudere-of-zieke-familieleden-2</a></p>



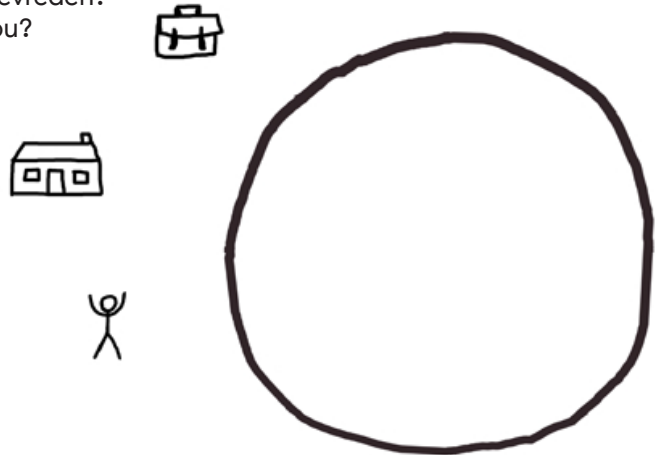
# METHODIEK

## ZELFZORG A



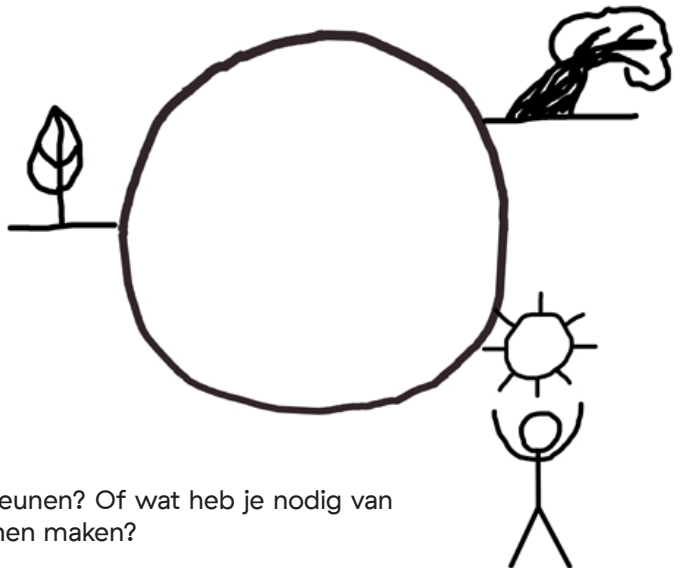
Verdeel onderstaande cirkel in drie delen volgens de zorg en energie die je besteedt aan je werk, aan jouw thuiszorgsituatie en aan jezelf.

Hoe is de verhouding? Ben je hiermee tevreden?  
Is deze verhouding duurzaam volgens jou?  
Waarom wel of niet?



Verdeel de cirkel nu opnieuw voor jouw thuissituatie. Welk deel besteed je aan zorg voor een jongere generatie en welk deel aan zorg voor een oudere generatie? En welk deel voor zorg voor jezelf?

Hoe is de verhouding nu? Wat zou je de komende tijd concreet kunnen doen om (nog) iets beter voor jezelf te zorgen? Wat zou jou deugd doen?



Wie of wat zou je daarbij kunnen ondersteunen? Of wat heb je nodig van anderen om deze keuze voor jezelf te kunnen maken?



Wat belemmert je mogelijk nog om dit te doen? Welke overtuigingen remmen jou hier mogelijk in?



# METHODIEK

## ZELFZORG B



Welke zaken geven mij energie?  
Waaraan beleef ik plezier?



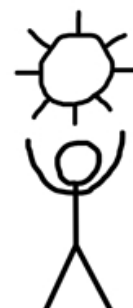
Wanneer en hoe kan ik me ontspannen? Wanneer kom ik tot rust?



Hoe vaak heb ik op een dag een moment echt helemaal voor mij?  
Hoe vaak heb ik een moment om even stil te staan en op adem te komen?



Hoe kan ik mijn batterijen opladen?



Indien ik één moment in de week zou reserveren alleen voor mij, wanneer zou dat dan zijn?



Wat zou ik dan het allerliefst doen met die tijd?

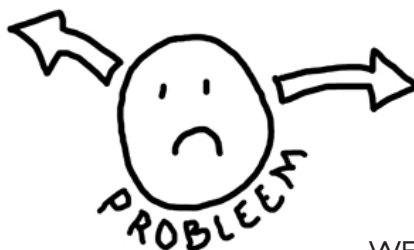


# METHODIEK

## OPLOSSINGSGERICHTE VAARDIGHEDEN A



- Hoe goed ben ik in het omgaan met problemen en hoe kom ik tot haalbare oplossingen? Hoe kan ik leren denken in mogelijkheden?



**NIET VERANDERBAAR**  
Hoe kom ik tot acceptatie?  
zie werkbladen 'ACCEPTATIE'

**WEL VERANDERBAAR**  
Waren er in het verleden  
momenten waarop het probleem  
minder erg was?

Wat was er toen anders en wat  
deed jij toen anders?

Wat is er nodig om meer zulke  
momenten te hebben?

Wat wil je in de plaats van de  
huidige situatie?

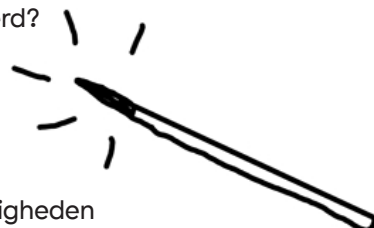
Waar wil je naartoe?

Welke verandering wens je  
concreet?

**Beschrijf kort jouw probleem:**

- DE MIRAKELVRAAG**  
Stel dat er deze nacht een mirakel gebeurt waardoor jouw probleem is opgelost...  
Wat zou er dan morgen anders zijn?  
Wat zie je dan om je heen gebeuren?  
Wat doe je dan anders?  
Wat doen andere mensen anders?  
Waarom merken mensen uit jouw omgeving dat er iets is veranderd?

- MIRAKELWERKBLAD**  
Neem een blad en teken of beschrijf hoe het mirakel eruitziet.  
Hoe heb jij bijgedragen aan dit wonder? Welke kwaliteiten of vaardigheden heb je hiervoor ingezet?  
Welke hulpbronnen heb je aangesproken?  
Wie of wat heeft jou hierbij mogelijk ondersteund?



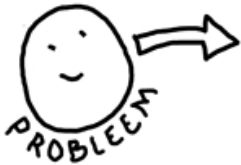


# METHODIEK

## OPLOSSINGSGERICHTE VAARDIGHEDEN B



- Hoe goed ben ik in het omgaan met problemen en hoe kom ik tot haalbare oplossingen? Hoe kan ik leren denken in mogelijkheden?



### SCHAALBLAD

Teken op onderstaande schaal waar je je nu bevindt, 1 = minst goed, 10 = best mogelijke situatie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Waar sta je nu?

Was het probleem ooit beter?

Wat was er toen anders? Wat gebeurde er toen en wat deed jij anders dan nu?

Was het probleem ooit slechter? Hoe heb jij toen voorkomen dat het nog erger werd?

Wat zou een realistische stap zijn om 1 vakje vooruit te gaan?

Waaraan zou je concreet merken dat je 1 stap vooruit ging? En wat zou er voor nodig zijn?

Over welke kwaliteiten en vaardigheden beschik je om deze stap te zetten?

Wat heb je geleerd uit eerdere ervaringen waarin je met een probleem geconfronteerd werd?

Hoe heb je het toen aangepakt en met welk resultaat?

Welke kwaliteiten, vaardigheden en hulpbronnen heb je toen ingezet?

Waarom zou je graag sterker worden?

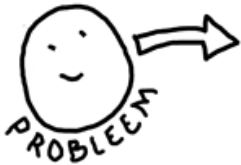


# METHODIEK

## OPLOSSINGSGERICHTE VAARDIGHEDEN C



- Hoe goed ben ik in het omgaan met problemen en hoe kom ik tot haalbare oplossingen? Hoe kan ik leren denken in mogelijkheden?



- SMART**

Formuleer hieronder jouw doel, splits het eventueel op in tussendoelen.

**DOEL:**

**TUSSENDOELEN:**

Welke eerste stap zal je zetten om jouw doel te bereiken? Maakt het specifiek.

Waarom zal je kunnen merken en 'meten' dat je die stap hebt gezet? Wat is haalbaar en wat wil je misschien uittesten of proberen? Is jouw stap realistisch gezien de omstandigheden? Binnen welke termijn wil je deze stap zetten? Is er iemand die jouw actie(s) mee kan ondersteunen of opvolgen?

S	M	A	R	T
SPECIFIEK	MEETBAAR	(H)AALBAAR	REALISTISCH	TERMIJN



# Bijlage methodieken

**De vijf terreinen.**



# METHODIEK

## EMOTIES



Hoe ga ik om met mijn eigen emoties?

In welk van de drie onderstaande beelden herken ik mij het meest?

- Ik hou mijn emoties zoveel mogelijk binnen.
- Af en toe kan ik mijn emoties toelaten en laten zien.
- Ik ben open en zichtbaar, kan veel ruimte geven en vinden voor mijn eigen emoties.



Hoe ga ik om met gevoelens van onmacht, van verdriet, kwaadheid, frustratie?...

Vind ik ruimte voor emoties als ontroering, vreugde, dankbaarheid?...

Zijn er mensen bij wie ik terecht kan met mijn emoties?

Hoe ga ik om met de emoties van mensen uit mijn directe omgeving?

Welke emoties ervaar ik naar de twee generaties toe, en hoe uit ik die (wel of niet)?



Hoe voel ik me bij mijn partner (indien ik die heb) en hoe uit ik mijn gevoelens daar (wel of niet)?



Hoe hanteer ik emoties op het werk? Hoe voel ik me tegenover het werk? Vind ik manieren om daar uiting te geven aan bepaalde emoties?





# METHODIEK

## NETWERK



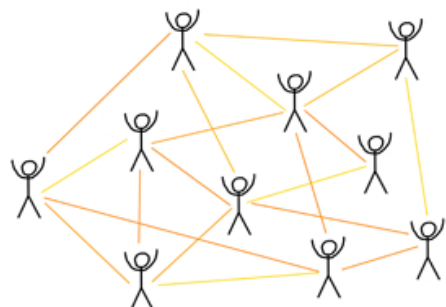
Hoe ziet mijn netwerk eruit?  
 Bij wie kan ik terecht voor ondersteuning? Waar kan ik terecht voor informatie? Wie kan me vooruithelpen?  
 Heb ik een sociaal netwerk? Heb ik een professioneel netwerk?

Teken jouw eigen professionele netwerk	Teken jouw eigen sociale netwerk
	

Teken het netwerk rond de jongere generatie	Teken het netwerk rond de oudere generatie
	



Kan ik deze netwerken uitbreiden?  
 Wat is daarvoor nodig?  
 Wat zou het me opleveren?  
 Wat zou een eerste concrete actie kunnen zijn?  
 Wat remt me mogelijk om dit te realiseren?



# METHODIEK

## ROLLEN



Welke rollen neem ik allemaal op? (zie inspiratieblad rollen)




Welke rollen liggen me echt en geven me energie?

Uit welke rollen haal ik voldoening? (markeer ze met groen)

Welke rollen liggen me minder? (markeer ze met rood)

Hoe is de verhouding rood – groen?

In welk domein vind ik het meeste rood? In welk domein het meeste groen?

 WERK	 GEZIN	 IK



Hoe slaag ik erin om al deze rollen tegelijk op te nemen?

Welke strategie pas ik daarvoor toe?

Welke kwaliteiten zet ik daarvoor in?

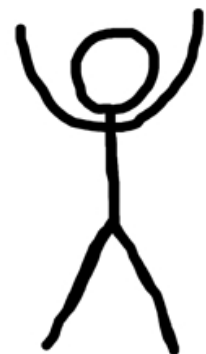
Moet ik al deze rollen opnemen?

Kan iemand anders bepaalde rollen overnemen?

Wie zou dat kunnen zijn?

Hoe zou het voor mij zijn om bepaalde rollen niet meer op te nemen?

Hoe zou ik me daarbij voelen? Wat zou er veranderen?





In ons leven nemen we allemaal verschillende rollen op. Voorbeelden van rollen vind je hieronder. Je kan aanvinken welke op jou van toepassing zijn en verder zelf aanvullen met rollen die je opneemt en die niet in deze lijst voorkomen...

- vertroetelaar
- verzorger
- grootouder
- ouder
- (de goede) dochter/zoon
- partner
- minnaar/minnares
- vriend/vriendin
- klankbord
- luisterend oor
- 'klaagmuur'
- oplosser
- bemiddelaar
- buffer
- kok(in)
- schoonmaker
- opruimer
- organisator
- boodschapper
- vertrouwenspersoon
- rots in de branding
- verzoener
- verbinder
- regelaar
- humorist
- vredestitcher
- rechter
- adviseur
- entertainer
- klusjesman/vrouw
- trooster
- verzachter
- werknemer
- leidinggevende
- coach
- superman/vrouw
- ...



# METHODIEK TAKEN



Welke taken neem ik allemaal op? Uit welke taken put ik energie? Waar haal ik voldoening uit? (markeer ze met groen). Welke taken putten me uit of wegen mij zwaar? (markeer ze met rood). Hoe is de verhouding rood – groen? In welk domein heb ik de meeste rode taken? In welk domein de meeste groene?

 WERK	 GEZIN	 IK
ALGEMENE TAKEN		
	 SPECIFIEKE TAKEN VOOR	
	 SPECIFIEKE TAKEN VOOR	



Zijn er taken die ik graag uit mijn pakket zou schrappen?  
Zijn er taken die ik zou kunnen doorgeven aan iemand of uitbesteden aan een dienst?



Hoe zou het voor mij zijn om taken door te geven? Wat zou er veranderen?  
Zijn er taken die ik nu niet heb maar graag zou hebben?

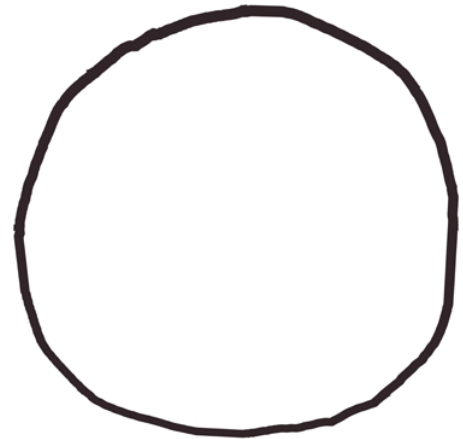




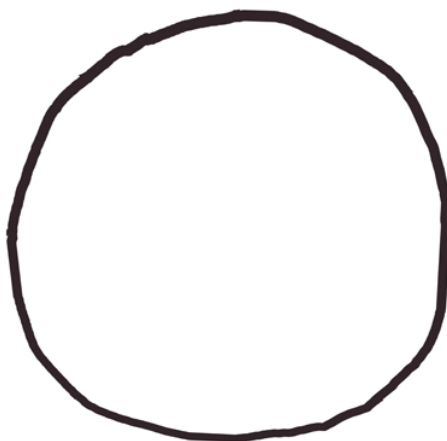


Hoe ga ik om met mijn beschikbare tijd?

Verdeel onderstaande cirkel op jouw gevoel in drie segmenten. Eén voor de concrete tijd die je besteedt aan je werk, één voor de effectieve tijd die je besteedt aan je thuissituatie en één voor tijd die je echt hebt voor jezelf. Splits nu de tijd van je thuissituatie nog eens op in tijd die je geeft aan een jongere en tijd aan een oudere generatie. Ben je tevreden met wat je ziet?



Doe nu hetzelfde met de 'mentale' tijd die je besteedt aan deze drie domeinen en maak opnieuw vanuit jouw gevoel een verdeling in drie segmenten. Wat zie je? Besteed je meer mentale tijd aan de jongere generatie of net meer aan de oudere?



Mentale tijd kan je zien als alle tijd die je besteedt aan 'denken aan', vb "hoe zou het met mijn moeder zijn?" terwijl je op je werk bent of "ik moet morgen nog dingen regelen op het werk" terwijl je al in bed ligt, of piekeren en nadenken, plannen in je hoofd, organiseren...



Aan welke zaken zou je graag minder tijd besteden en aan welke meer? Hoe kan je dit aanpakken?



# Bijlage methodieken

**De negen strategieën.**



# METHODIEK

## DE COACHENDE GESPREKSVOERING



Voor we overgaan tot de verschillende methodieken willen we stilstaan bij een basismethodiek: de coachende gespreksvoering.

Niet elke cliënt heeft behoefte aan het inzetten van (veel) specifieke methodieken. Soms kan een gesprek volstaan om iemand te laten stilstaan bij zijn/haar situatie en een bepaald besef te verhogen zodat iemand in actie kan komen.

Algemeen vertrekt het coachen vanuit de behoefte van de cliënt en is het aan de coach om daar voortdurend op af te stemmen. Dit betekent werken vanuit een vooraf bepaald kader maar niet vanuit een vooraf strak bepaald scenario en daarbij putten uit een rugzak met ervaring en specifieke methodieken wanneer die zinvol zijn.

Een ander essentieel aspect is het opbouwen van een vertrouwensrelatie en dit gebeurt door een open, oprechte, niet oordelende, luisterende houding aan te nemen, af te stemmen op de MENS die voor jou zit en hem voldoende veiligheid te bieden. Wees ook meer-partijdig en niet-oordelend naar andere partijen in het verhaal.

De coachende gespreksvoering is het basinstrument van de coach om bovenstaande te realiseren.

We gaan er van uit dat een loopbaancoach alle vaardigheden bezit om zowel een vertrouwensrelatie op te bouwen als om een coachend gesprek te voeren maar willen hieronder toch nog een aantal zaken op een rij zetten:

- Algemeen vereist coachen uitstekende luistervaardigheden, geef je onverdeelde aandacht aan jouw cliënt, zowel verbaal als non-verbaal
- De coach zal het gesprek structureren en het coachingsproces bewaken:
  - Inleiden: kennismaken, informatie geven over het traject en beroepsgeheim/ privacyregels, praktische afspraken maken, polsen naar vragen en verwachtingen. Bij volgende gesprekken: vragen hoe het gaat met jouw cliënt, vorige gesprek even (laten) samenvatten, polsen of hij/zij aan de slag is kunnen gaan met bepaalde inzichten, ...
  - Bewaken van het gespreksdoel/thema, met aandacht voor wat er op de voorgrond is
  - Bewaken van de tijd, begrenzen
  - Benoemen van de rode draad, samenvatten, bijhouden van bepaalde informatie en die op het gepaste moment weer inbrengen (met ook aandacht voor wat misschien niet wordt benoemd)
  - Afronden: (laten) samenvatten, afspraken maken, vragen wat de cliënt meeneemt uit het gesprek, polsen of het gesprek hem/haar vooruit helpt en op welke manier,...



- De interventies van de coach zijn gericht op:
  - Het verhelderen van de situatie (doorvragen, concretiseren, structureren, samenvatten, checken of je het goed begrepen hebt, checken of de cliënt het goed begrepen heeft)
  - Het zelfinzicht van de cliënt versterken (bekrachten, bevestigen, benoemen wat wel lukt, benoemen van kwaliteiten en competenties, vragen naar drijfveren)
  - Het ondersteunen, begeleiden en stimuleren van de cliënt, op zijn/haar tempo
  - De cliënt tot concrete haalbare mogelijkheden en acties laten komen (nu of in de toekomst)
  
- En ten slotte:
  - Durf liefdevol confronteren (het lijkt wel alsof je amper een grens aangeeft? Je maakt het de anderen zo wel erg gemakkelijk om... herken je dit?..)
  - Laat stiltes bestaan in een gesprek, het zijn momenten van reflectie, bezinken, verteren, verwerken,...
  - Wees toegankelijk maar blijf professioneel, blijf binnen de kaders van jouw rol als coach
  - Veronderstellingen maken is oké, maar check ze steeds (zou het kunnen dat?...ben ik verkeerd als ik denk dat...?)
  - Durf een piste verlaten. Wanneer een bepaalde suggestie, voorstel of methodiek niet aanslaat, laat ze dan los en probeer iets anders (ik merk dat dit niet echt helpend is voor jou, klopt dit? We kunnen misschien iets anders proberen...)
  - Durf ook jouw voorbereiding los te laten wanneer er andere zaken op de voorgrond zijn bij jouw cliënt, speel creatief in op het moment
  - Durf je kwetsbaar opstellen, het is geen schande om te zeggen dat je door iets geraakt wordt
  - Toets regelmatig af, vraag feedback (helpt het jou om op deze manier te werken?), keer regelmatig terug naar de oorspronkelijke hulpvraag en toets of deze al voldoende beantwoord is, of ze nog steeds actueel is, of er mogelijk nieuwe vragen op de voorgrond zijn gekomen
  - Ken jouw kracht als coach en evengoed jouw valkuilen en beperkingen



# METHODIEK

## ZELFTEST



Ontdek uit welke ingrediënten jouw menu is samengesteld. Vul na elke stelling een cijfer in van 0 tot 4 (het cijfer 2 mag je niet invullen).

**0:** helemaal niet mee eens / **1:** een beetje mee eens  
**3:** grotendeels mee eens / **4:** helemaal mee eens

1. Ik schakel professionele hulp in voor de zorg voor de oudere generatie.	—
2. Ik kan aanvaarden dat de situatie in mijn familie op dit moment is zoals ze is.	—
3. Ik maak wekelijks of dagelijks een schriftelijke planning op van wat gedaan moet worden.	—
4. Er is een duidelijke taakverdeling voor de zorg voor de oudere generatie, ik weet goed wie wat zal doen.	—
5. Ik kan duidelijke grenzen trekken tussen werk en gezin.	—
6. Ik heb het gevoel dat ik te veel zaken moet combineren.	—
7. Ik vind het behulpzaam dat de grenzen tussen werk en gezin niet zo duidelijk zijn.	—
8. Ik bouw bewust 'me-time' in.	—
9. Ik denk dat ik in de toekomst meer tijd en ruimte zal krijgen voor mezelf.	—
10. Ik denk vaak dat tijd raad zal brengen en hoop dan dat mijn situatie in de toekomst gemakkelijker zal zijn.	—
11. Ik draag zorg voor familieleden buiten mijn gezin omdat ik vind dat het zo hoort: je moet zorgen voor een ander.	—
12. Ik durf beslissingen te nemen die ingrijpend zijn in het leven van andere mensen, al zijn ze het daar in eerste instantie niet mee eens.	—



O: helemaal niet mee eens / 1: een beetje mee eens  
3: grotendeels mee eens / 4: helemaal mee eens

13. Ik focus mij op het hier en nu.	—
14. Ik geef prioriteit aan wat ik belangrijk vind in het leven.	—
15. Ik geef prioriteit aan wat ik graag doe.	—
16. Ik maak zoveel mogelijk gebruik van flexibele maatregelen op het werk om de combinatie van familie en werk mogelijk te maken.	—
17. Ik heb er vertrouwen in dat hulpverleners en diensten hun werk goed doen.	—
18. Ik kan aanvaarden dat de situatie op mijn werk is wat ze is en heb niet de behoefte om er veel aan te veranderen.	—
19. Ik zet mij vooral in voor mijn familie vanuit liefde en verbondenheid.	—
20. Ik vind goed mijn weg in het hulpverleningsaanbod.	—
21. Ik kan aanvaarden dat het op dit moment allemaal wat moeilijk is en dat het niet meer zo vlot gaat als anders.	—
22. Ik kan alles prima combineren en heb geen hulp nodig.	—
23. Ik kan duidelijk 'neen' zeggen als men op het werk extra dingen van mij vraagt.	—
24. Ik kan duidelijk maken waar ik zelf nood aan heb.	—
25. Ik zorg ervoor dat ik mij kan ontspannen.	—
26. Ik vind het geen probleem om 's avonds of in het weekend nog uren in te halen voor mijn werk.	—
27. Ik kan gemakkelijk 'neen' zeggen als mijn familieleden dingen van mij vragen waarvoor ik eigenlijk geen tijd heb.	—
28. Ik kan zaken goed relativeren.	—
29. Ik maak keuzes uit vrije wil en niet omdat ik me gedwongen voel.	—



O: helemaal niet mee eens / 1: een beetje mee eens  
3: grotendeels mee eens / 4: helemaal mee eens

30. Ik plan tijd in voor wat ik zelf graag doe.	—
31. Ik ben goed in multitasken: tijdens mijn werk ben ik ook bezig met mijn familie en als ik zorg voor mijn familie ben ik ook vaak nog bezig met het werk.	—
32. Ik voel mij overspannen.	—
33. Ik schakel professionele hulp in voor mijn eigen huishouden.	—
34. Ik slaag er in om de planningen die ik maak in grote mate na te leven.	—
35. Ik slaag er in om een goede balans te vinden tussen routine en flexibiliteit.	—
36. Ik span mij heel erg in op het werk en vind dat ik een hoog arbeidsethos heb.	—
37. Ik probeer tevreden te zijn met de dingen die ik elke dag doe.	—
38. Ik vind energie om te zorgen voor de oudere generatie omdat ik weet dat het niet heel lang zal duren.	—
39. De zorg die ik geef is beter dan de zorg die gegeven wordt door professionals.	—
40. Ik krijg psychologische hulp van een therapeut, psycholoog, ... of overweeg om dit te doen.	—
41. Ik voel me nooit schuldig als ik 'neen' zeg als mensen beroep op mij doen.	—
42. Ik voel mij geïsoleerd.	—
43. Ik wil aan mijn kinderen laten zien dat het belangrijk is om te zorgen voor mensen, zo zullen zij misschien later ook voor mij zorgen.	—
44. Ik zoek contact op met mensen om mij te ontspannen.	—
45. Ik draag zorg voor mijn familie omdat zij ook zorgen of gezorgd hebben voor mij.	—





Vul bij elke vraag (van 1 t.e.m. 45) het cijfer in op het gekleurde vlakje. Soms vul je in één rij twee keer hetzelfde cijfer in. Tel daarna per kolom de eindscore op.

	1	2A	2B	3	4	5	6	7	8	9
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										
33										
34										
35										
36										
37										
38										
39										
40										
41										
42										
43										
44										
45										
<b>Totaalscore</b>										







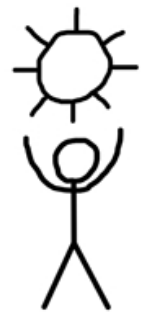
Duid bij elke strategie aan hoe hoog je scoort.

Naam van de strategie	Score?
1 Acceptatie-strategie	—
2A Boundarymanagementstrategie: segmenteerders	—
2B Boundarymanagementstrategie: integreerders	—
3 Hulpzoekstrategie	—
4 Planningsstrategie	—
5 Regiestrategie	—
6 Zelfzorgstrategie	—
7 Tijdfocusstrategie	—
8 Waardenstrategie	—
9 Supersandwichstrategie	—



# METHODIEK

## DE ACCEPTATIE-STRATEGIE 1



- Een belangrijke manier om om te gaan met de eisen die aan jou gesteld worden is het accepteren van de situatie zoals die is. Sommige dingen zijn wat ze zijn en zijn nu eenmaal niet veranderbaar.

Aanvaarden wat niet te veranderen is en vrede nemen met de situatie is niet altijd evident en het vraagt zeker tijd om tot aanvaarding te kunnen komen. In hoeverre herken ik mezelf in deze strategie en wat zijn volgens mij de voordelen van deze strategie?

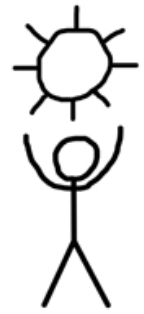
- Indien aanvaarden (van bepaalde zaken) voor mij nog moeilijk is, kan ik onderzoeken wat me zou kunnen ondersteunen om tot meer aanvaarding te komen en wat me op dit moment verhindert om er toe te komen. Noteer hieronder in welke domeinen je botst op zaken die voor jou moeilijk te aanvaarden zijn.

 WERK	 GEZIN	 IK
		
		



# METHODIEK

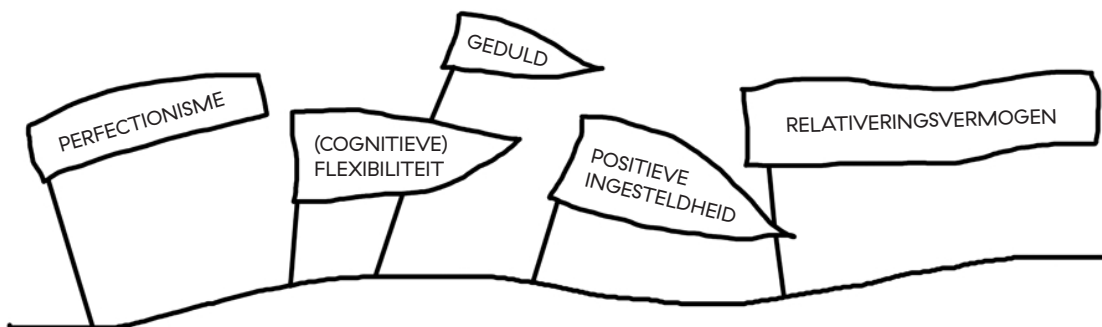
## DE ACCEPTATIE-STRATEGIE 2



Aanvaarden is een proces dat samenhangt met veel factoren en verloopt in verschillende fasen. Je zou het kunnen vergelijken met een soort rouwproces waar je doorheen gaat. In zo'n proces onderscheidt men 5 fasen. Kies uit de lijst die je invulde één zaak uit die je momenteel nog maar moeilijk kan aanvaarden en noteer hieronder in welke fase jij je bevindt.

WAT IK NOG MAAR MOEILIK KAN AANVAARDEN	
Fase 1: ONTKENNING “dit gebeurt niet met mij, dit overkomt mij niet...”	
Fase 2: WOEDE “waarom met mij?”	
Fase 3: MARCHANDEREN “ik beloof...als...”	
Fase 4: VERDRIET (SPIJT, ANGST, ONZEKERHEID,..) “ik geef het op...”	
Fase 5: AANVAARDING “ik ga verder met mijn leven...”	

Hoe vlot je doorheen deze fasen gaat heeft te maken met de context waarin je leeft maar zeker ook met hoe je zelf in het leven staat. Hieronder vind je een paar persoons-eigenschappen die een rol kunnen spelen in het proces van aanvaarding. Duid aan welke op jou van toepassing zijn en vertel hoe ze jou helpen of belemmeren.



Heb je het vertrouwen dat je mettertijd tot aanvaarding kan komen? Of is dit een hele moeilijke voor jou? Indien dit zo is, kan het een optie zijn om een beroep te doen op professionele ondersteuning.

[www.vindeentherapeut.be](http://www.vindeentherapeut.be)



# METHODIEK ACCEPTATIE



GEEF ME DE KALMTE OM TE AANVAARDEN  
WAT IK NIET KAN VERANDEREN

GEEF ME DE MOED OM TE VERANDEREN  
WAT IK KAN VERANDEREN

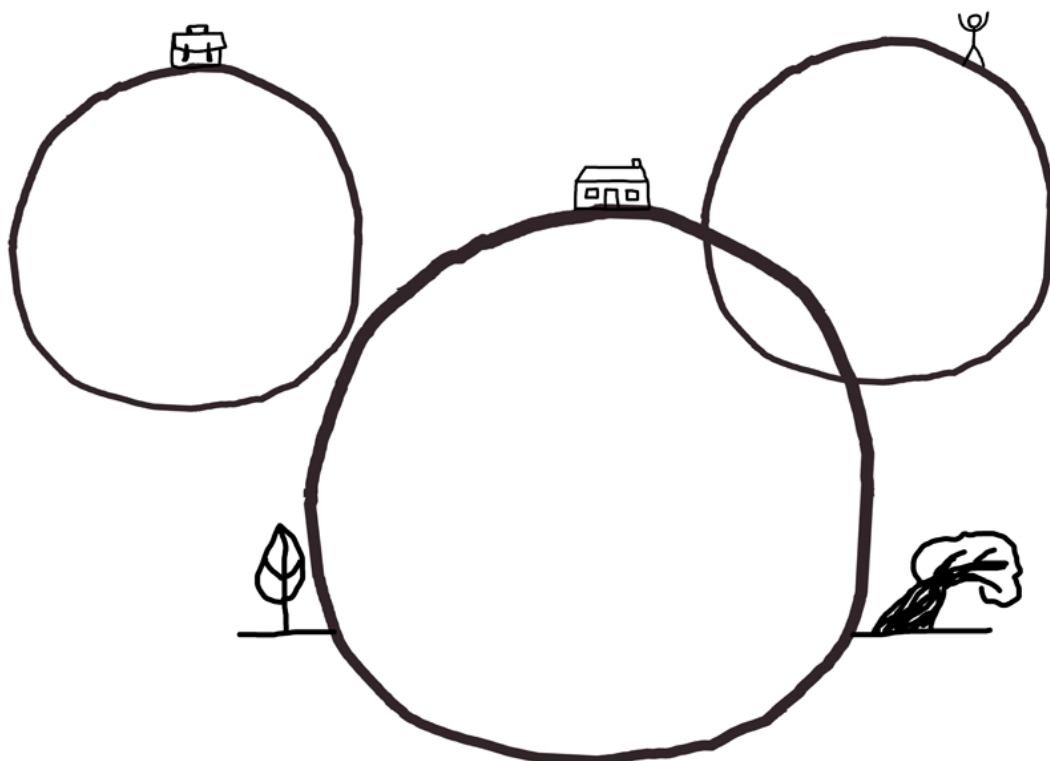
GEEF ME DE WIJSHEID OM HET ONDERSCHIED  
TUSSEN BEIDE TE KUNNEN MAKEN

traditioneel Noord-Amerikaans Indiaans gebed



Accepteren dat sommige dingen niet te veranderen zijn is niet altijd eenvoudig. We zijn doorgaans geprogrammeerd om te vechten en accepteren staat dan gelijk aan opgeven... zwak zijn. Toch kan het net een kracht zijn wanneer we bereid kunnen zijn om dingen die niet te veranderen zijn te nemen zoals ze zijn en daar rust in te vinden. Het is wat het is.

Noteer voor elk domein één ding dat volgens jou niet veranderbaar is, en wat je graag wil leren accepteren... of misschien al kan accepteren!



# METHODIEK

## DE BOUNDARY-MANAGEMENTSTRATEGIE



Deze strategie houdt in dat men duidelijke grenzen stelt of ze net niet stelt. Sommige mensen houden de zaken graag duidelijk gescheiden en afgegrensd met een heldere lijn tussen de verschillende levensdomeinen (segmenteerders). Anderen zien meer voordelen in het flexibel omspringen met grenzen (integreerders). Beide manieren van omgaan hebben hun voor- en nadelen...

Waarin herken ik me het meest?

DE SEGMENTEERDER	DE INTEGREERDER

Hoe ga ik om met volgende grenzen tussen domeinen? En is dit mijn vrije keuze?

DOMEINEN	DUIDELIJK AFGEGRENSD	FLEXIBELE GRENS



Wat leert deze opdracht mij?  
 Ben ik eerder een segmenteerder of een integreerder?  
 Wat zijn de voordelen van mijn manier van aanpakken?

Werkt mijn huidige manier van aanpakken goed voor mij of zou ik sommige dingen toch graag anders aanpakken? Wat bijvoorbeeld?

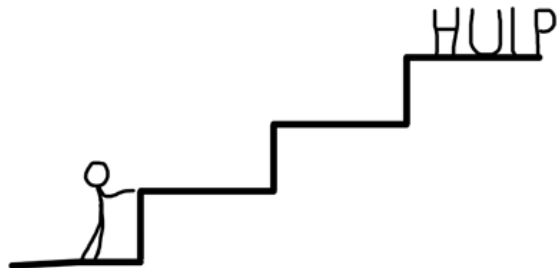
Kan ik af en toe 'nee' zeggen zonder me daarover schuldig te voelen?



# METHODIEK

## DE HULPZOEKSTRATEGIE

- Voor sommige mensen is het evident om hulp in te schakelen in één of meerdere domeinen. Anderen moeten een drempel over om hulp te vragen en doen pas een beroep op hulp wanneer ze in een crisissituatie terecht komen...



- Zou (extra) hulp nuttig zijn voor jou? Welk verschil zou het kunnen maken? Welke drempels kom jij tegen bij het vragen van hulp? Wat houdt jou tegen om hulp in te schakelen?

Noteer hieronder welke overtuigingen je hebt rond hulp zoeken en welke angsten je mogelijk tegenhouden. Misschien heb je ook praktische vragen, zoals 'Waar vind ik hulp?' 'Wat kost het me'? ...

OVERTUIGINGEN	ANGSTEN	VRAGEN

- Voor welke domeinen zou extra hulp welkom kunnen zijn? Maak dit concreet en kies er eentje uit om mee aan de slag te gaan...



# METHODIEK

## DE PLANNINGSTRATEGIE

- Om de dagelijkse activiteiten in goede banen te leiden hanteren heel wat mensen uit de sandwichgeneratie een gestructureerde planningsstrategie. Ze maken geschreven of mentale lijstjes en planningen om een goed overzicht te behouden. Een goede planning geeft houvast, overzicht en de mentale rust dat de dingen onder controle zijn.

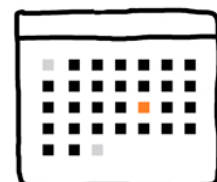
- Ben ik een goede planner?**

En zo ja, vind ik een goede balans tussen een duidelijke planning en flexibiliteit? Kan ik omgaan met onvoorziene dingen die mijn pad kruisen? Kan ik mijn planning ook even lossen voor leuke dingen die zich ongepland aandienen? Gebeurt het soms dat ik door een te strakke planning fijne dingen mis? Kan ik hierin de komende tijd wat experimenteren en af en toe mijn planning even los laten?



- Indien ik nog niet de sterkste planner ben, wat zou me dan kunnen helpen om het te worden? Ben ik misschien net bang om dingen te veel vooraf vast te leggen? Wat zou het me opleveren indien ik de dagelijkse zaken iets meer vooraf inplande?

- Zou het me helpen om met een agenda te werken? Kan ik hier de komende tijd eens mee aan de slag gaan en testen of dit me vooruit helpt?



## METHODIEK

# Planning **PERSONLIJKE** **PRIORITEITEN**



Op een gezonde manier omgaan met tijd betekent onder andere prioriteiten stellen. Het loont altijd om hier even tijd voor uit te trekken! Ook voor jezelf is het goed om te bepalen welke zaken voor jou persoonlijk belangrijk zijn en waaraan je de beschikbare tijd graag wil besteden. Het kan helpen om jouw persoonlijk evenwicht te bewaren...

Maak een prioriteiten lijstje en noteer alles in onderstaande tabel in de gepaste kolom.

Wellicht heb je maar een beperkte tijd voor jezelf, probeer toch ook ruimte te maken en kijk hoe je ook ruimte kan geven aan dingen die voor jou belangrijk zijn en jou deugd doen. Jouw evenwicht betekent ook veel voor de anderen uit jouw omgeving waar je zorg voor draagt...!

HOOG – NU!!!	DEZE WEEK	LATER – ALS ER WAT TIJD OVER IS







## Planning PRIORITEITEN THUIS

- Op een gezonde manier omgaan met tijd betekent onder andere prioriteiten stellen. Het loont altijd om hier even tijd voor uit te trekken! Het is goed om na te gaan welke dingen echt belangrijk zijn thuis. Dit betekent ook dat er soms keuzes moeten gemaakt worden. Misschien kan niet alles met de beschikbare tijd? Misschien kom je tot de conclusie dat zaken moeten geschrapt of doorgegeven worden?
- Maak een to-do lijstje en noteer alles in onderstaande tabel in de gepaste kolom. Je kan je ook laten helpen door hierover in overleg te gaan met jouw huisgenoten!

	HOOG - NU!!!	DEZE WEEK	LATER - ALS ER WAT TIJD OVER IS
			
			
			





# Planning PRIORITEITEN OP HET WERK

- Op een gezonde manier omgaan met tijd betekent onder andere prioriteiten stellen. Het loont altijd om hier even tijd voor uit te trekken! Het is goed om na te gaan welke dingen echt belangrijk zijn op het werk. Wat behoort tot jouw takenpakket en verantwoordelijkheid en wat daarvan moet eerst en wat kan later?
- Maak een to-do lijstje en noteer alles in onderstaande tabel in de gepaste kolom. Je kan je ook laten helpen door hierover in overleg te gaan met jouw verantwoordelijke en te toetsen of jouw inschatting klopt.

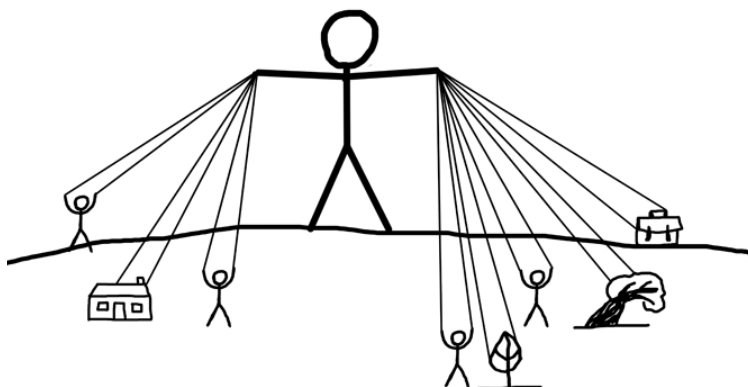
HOOG – NU!!!	DEZE WEEK	LATER – ALS ER WAT TIJD OVER IS



## METHODIEK





# DE REGIESTRATEGIE 1

- Vanuit de REGIESTRATEGIE neem ik de touwtjes in handen en neem ik de regie over mijn eigen leven. Ik maak keuzes op basis van persoonlijke prioriteiten en vanuit een positieve ingesteldheid...



- Ik kan ook de regie houden over het leven van anderen wanneer ik meen dat dit nodig is. Wat is het effect hiervan?

Noteer hieronder bij welke zaken jij de touwtjes goed in handen houdt en vertel wat het jou oplevert...

 WERK	 GEZIN	 IK
		
		

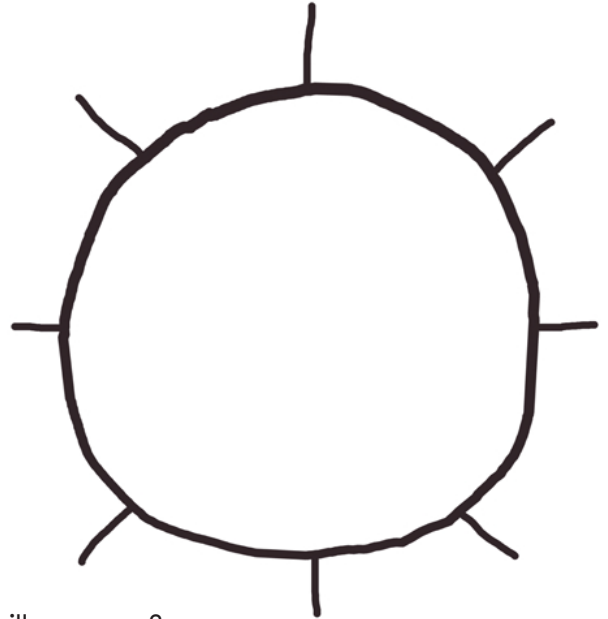


## METHODIEK

# DE REGIESTRATEGIE 2

- Vanuit de REGIESTRATEGIE neem ik de touwtjes in handen... Maar misschien herken ik me hier juist weinig in?

Zou het me iets opleveren wanneer ik deze strategie wat meer zou toepassen? Wat zouden mogelijke voordelen kunnen zijn voor mezelf en voor anderen? Noteer alles in de zon...



- Welke zaken zou ik concreet meer zelf in handen willen nemen? Waarover zou ik graag meer zeggenschap of controle willen hebben? Noteer aan elke vinger iets...



- Hoe kan ik hierin groeien? Welke eerste concrete stap zou ik kunnen zetten en wat heb ik hiervoor nodig?



# METHODIEK

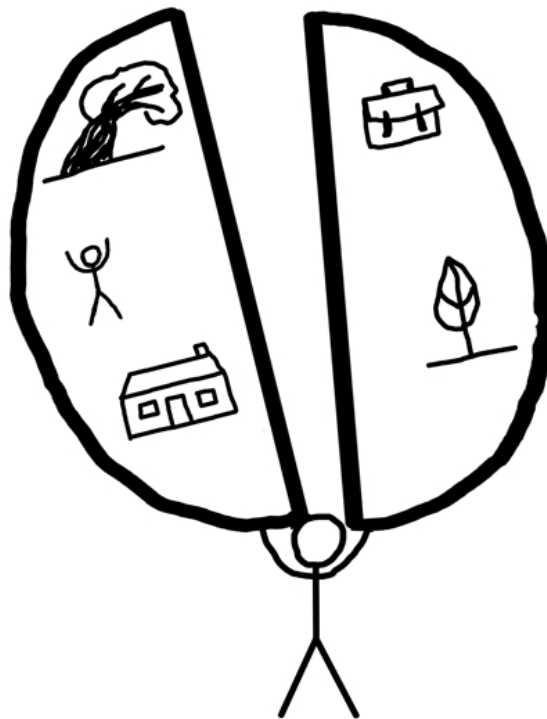
## DE SUPER-SANDWICHSTRATEGIE



De 'SUPERSANDWICH' probeert alle balletjes tegelijk in de lucht te houden en is eigenlijk een gevaarlijke strategie...

Vaak is deze strategie een tijdelijke optie die wordt ingezet wanneer zich een crisissituatie voordoet. Eenmaal alles weer genormaliseerd is komt er ruimte om weer andere strategieën in te zetten.

Wanneer de crisissituatie te lang aanhoudt bestaat het risico dat men te lang over zijn grenzen gaat waarbij men in een ongezonde situatie terecht komt en gezondheidsproblemen, depressie of burn-out op de loer liggen...



### HOE SCOOR IK MEZELF IN?

Bevind ik me vaak in situaties waarin ik deze strategie moet inzetten?  
Duren deze situaties lang?

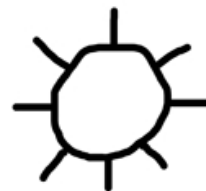
Ben ik in staat om voldoende hulp in te schakelen?  
Ben ik in staat om bepaalde verantwoordelijkheden te delen?

Kijk ook eens op volgende website met een onlinetest:  
[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)



# METHODIEK

## DE TIJDFOCUS- STRATEGIE



- Een strategie die mensen uit de sandwichgeneratie kan helpen om gebeurtenissen te relativiseren en de toestand vanuit een ander perspectief te zien, is de tijdfocusstrategie. Eén van de mogelijkheden is om zich sterk te focussen op het 'hier en nu': niet te veel naar het verleden kijken en niet te ver vooruit kijken. Een dergelijke strategie heeft wel wat weg van 'mindful' in het leven staan...

Soms helpt het net wel om naar de toekomst te kijken: de (klein)kinderen zullen opgroeien en minder zorg vragen en de oudere generatie heeft niet het eeuwige leven dus is het goed om nu goed voor hen te zorgen...

- **Hoe sta ik meestal in het leven?**

		
Focus op het verleden	focus op het nu	focus op de toekomst

### Indien ik hoog scoor op deze strategie:

Hoe helpt ze mij? Wat levert het me op? En zie ik valkuilen voor mezelf (zowel bij focus op het nu als bij focus op de toekomst)?

### Indien ik laag scoor op deze strategie:

Hoe kan ik de tijd tot mijn bondgenoot maken?  
Hoe kan ik 'vat' op de tijd krijgen?

- Gebruik het werkblad 'TIJD' om te onderzoeken waaraan je zoal tijd spendeert.

Gebruik de werkbladen 'PRIORITEITEN' om te bepalen waaraan je zelf de meeste tijd wil of denkt te moeten besteden.

Kijk ook even bij 'PLANNING'.



# METHODIEK

## DE WAARDEN- STRATEGIE 1



○ Mensen uit de sandwichgeneratie zijn vaak sterk waarden-gedreven. De motivatie om zich zo sterk in te zetten voor een oudere en een jongere generatie en daarnaast ook een gedreven professional te zijn, halen heel wat mensen uit de sandwichgeneratie uit een sterk waardenbesef.

○ **Mijn belangrijkste waarden**

Welke zaken zijn voor mij echt belangrijk in het leven? Wat doet er echt toe? Wat drijft me? Waarvoor loop ik echt warm? Waar word ik enthousiast van?

○ Naar wie of naar wat (persoon, organisatie, systeem, filosofie, levenswijze, visie,...) kijk ik op en waarom?

○ Herken ik hierin waarden die ik zelf ook heb? Welke?

○ Heb ik bepaalde idealen? Welke?

Kijk ook even op het werkblad 'Waarden'.



# METHODIEK

## DE WAARDEN- STRATEGIE 2



### Hoe kunnen waarden me helpen om de combinatie vol te houden?

Vind ik mijn waarden voldoende terug in mijn leven?  
Zijn er bepaalde waarden die ik graag meer aanwezig zou hebben? Welke?  
Wat zou ik daarvoor kunnen ondernemen?

### Waarden op het werk

Hoe belangrijk vind ik werk? Waarom ga ik werken? Vind ik er mijn waarden voldoende terug?



### Waarden thuis

Waarom draag ik zorg voor een jongere generatie?



Waarom draag ik zorg voor een oudere generatie?



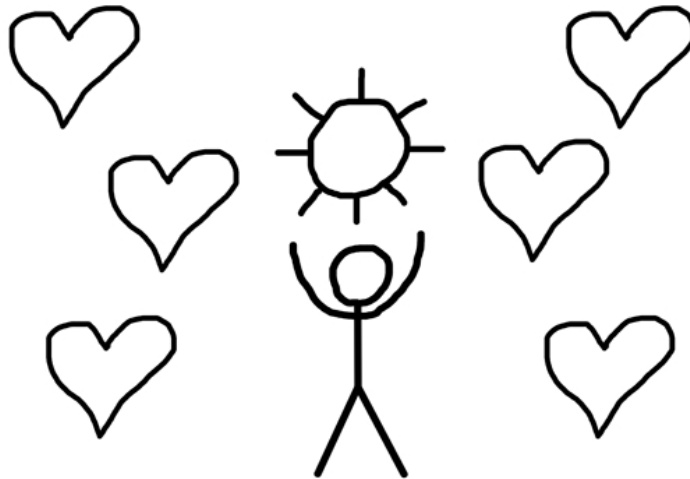


# METHODIEK

## DE ZELFZORG- STRATEGIE



- Goed zorg dragen voor mezelf betekent meteen ook dat ik goed zorg kan dragen voor anderen die van mijn zorg afhankelijk zijn. Wanneer ik eronderdoor ga, kan ik hen ook nog weinig bieden...



- Ook sterke mensen met veel draagkracht hebben nood aan tijd om tot rust te komen en zich te ontspannen. Hoe goed heb ik al geleerd om voor mezelf te zorgen?

- Welke overtuigingen heb ik rond zelfzorg?

- Kan ik mezelf toestaan om voldoende te investeren in me-time?  
En hoe doe ik dat nu al?



# Bijlage methodieken

**Reflectieblad en actieplannen.**






# METHODIEK

## REFLECTIEBLAD

### OPDRACHTEN



Wat leer ik uit de vorige opdracht?

Over mezelf?	
Over mijn omgeving (werk/thuis)?	 
Wat wil ik anders?	
Hoe pak ik het aan?	



# METHODIEK


## ACTIEPLAN

### THUIS



Kijk even terug naar de afgelopen begeleiding en naar de opdrachten die je maakte en de conclusies die je neerschreef op de reflectiebladen.

Kies nu voor jezelf één actie uit waar je je de komende tijd wil op toelleggen.

ACTIE 1: wat wil ik anders? Maak dit concreet!	
	Eventuele actie naar de jongere generatie
	Eventuele actie naar de oudere generatie?
	Andere actie?
Hoe pak ik dit aan? Wat heb ik nodig? Wie kan me helpen?	
Waar aan zal ik concreet merken dat er een positieve verandering is?	



# METHODIEK

## ACTIEPLAN

### ZELF



Kijk even terug naar de afgelopen begeleiding en naar de opdrachten die je maakte en de conclusies die je neerschreef op de reflectiebladen.

Kies nu voor jezelf één actie uit waar je je de komende tijd wil op toelagen.

ACTIE 1: wat wil ik anders? Maak dit concreet!
Hoe pak ik dit aan? Wat heb ik nodig? Wie kan me helpen?
Waarom zal ik concreet merken dat er een positieve verandering is?



# METHODIEK ACTIEPLAN WERK



Kijk even terug naar de afgelopen begeleiding en naar de opdrachten die je maakte en de conclusies die je neerschreef op de reflectiebladen.

Kies nu voor jezelf één actie uit waar je je de komende tijd wil op toelagen.

ACTIE 1: wat wil ik anders? Maak dit concreet!
Hoe pak ik dit aan? Wat heb ik nodig? Wie kan me helpen?
Waarom zal ik concreet merken dat er een positieve verandering is?

