

Oefening 1: Je beeld van tijd

Waar aan denk je bij het woord TIJD?

Oefening 2: Je tijd nu en in de toekomst

<i>Soort activiteit</i>	<i>Gemiddeld aantal uur per werkdag/schooldag huidige situatie</i>	<i>Aantal uur per week huidige situatie</i>	<i>Meer tijd ++ Minder tijd --</i>
Betaald werk			
Huishoudelijk werk (incl. klussen en administratie)			
Kinderzorg en opvoeding (incl. kind naar dokter of therapie)			
Persoonlijke verzorging			
Slapen en rusten			
Opleiding			
Sociale contacten			
Vrije tijd			
Verplaatsingen			

Oefening 3: Je droomdag

Zaterdag verhuizen je beste vrienden en jij hebt beloofd om hen te helpen. Het was weer een heel gepuzzel, maar alles is geregeld. De kinderen logeren van vrijdagavond tot zaterdagavond bij de grootouders. Mocht de verhuis langer duren, dan kunnen ze daar zelfs nog een extra nachtje blijven. Maar zondagochtend om 10u moet je hen zeker ophalen.

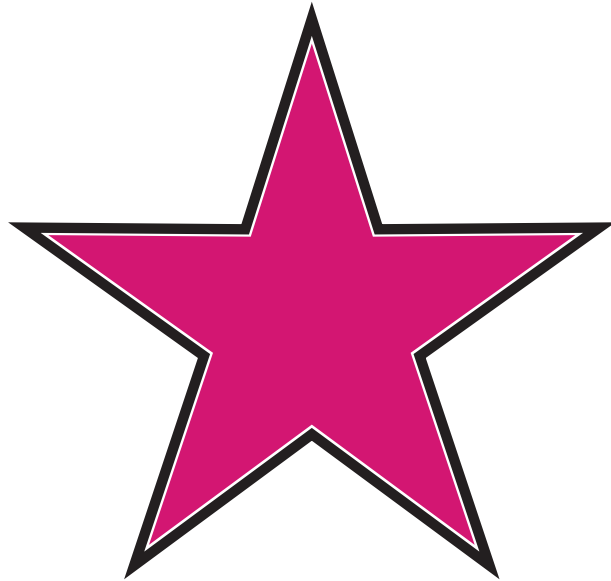
Donderdagochtend komt er ineens een telefoontje: de verhuis gaat niet door, want een familielid van je vrienden is plots overleden. Ineens heb je de hele zaterdag vrij. Het logeerpartijtje van je kinderen gaat sowieso door. Je krijgt dus een hele dag – 24 uur lang – cadeau. Je hoeft met niets of niemand rekening te houden: deze dag is helemaal voor jezelf.

Beschrijf gedetailleerd hoe jouw droomdag eruitziet.

Ik zal zaterdag slapen tot ...

Oefening 4: Je energiester (stap 1)

Vul bij de 5 punten van de ster in wat jou energie geeft.



Oefening 5: Wat zijn jouw (vergeten) voedende activiteiten?

1. Welke concrete hobby's of activiteiten passen bij jou?

2. Welke factoren zorgen ervoor dat momenten je energie geven?

3. Wie zijn de mensen met wie jij graag tijd doorbrengt? Duid per persoon aan wat je graag met hem/haar doet.

Oefening 6: Direct aan de slag met dumpen

Blader eens terug naar de oefening op pagina 29 (tijdschrijven).

Waaraan wil je minder tijd besteden?

Heb je al concrete dumpideeën?

Kies alvast één idee uit en probeer het eens te dumpen. Je zal snel ontdekken of dat lukt. Als het heel makkelijk gaat, kan je er meteen een tweede bijnemen.

Oefening 7: jouw tijdvreter

- ✿ **ons moeder deed het ook zo:** elke week de keukenkastjes afwassen, (bijna) alles strijken, elke dag verse soep maken, ...
- ✿ **het wordt van mij verwacht:** iedereen brengt zelfgebakken cake mee, elke zondagavond moeten we naar oma en opa, eerst moet het huis aan de kant, ...
- ✿ **ik ben het zo gewoon:** eerst mijn mails beantwoorden, elke dag speelgoed opruimen, ...

Wat kan ik dumpen? Minder vaak doen? Minder tijd aan besteden?

Kies **één prioriteit**, de rest is inspiratie voor later



Oefening 8: Jouw prioriteit voor voedende activiteiten

✿ **Bestaande goede gewoontes die ik wil behouden:**

✿ **Nieuwe goede gewoontes die ik wil invoeren (bvb. elke zondagavond naar oma en opa)**

elke dag

elke week

elke maand

elk jaar

Kies **één prioriteit**, de rest is inspiratie voor later



Oefening 9 : Jow schema voor 4 weken

maandag		
dinsdag		
woensdag		
donderdag		
vrijdag		
zaterdag/zondag		

Oefening 10 : Hoe laad jij je batterijen op?

Zijn er dingen die jou eraan herinneren dat het tijd is voor een leuke activiteit? Wat zou jou kunnen aanzetten om bewuster je batterijen op te laden?

Oefening 11: Doorgeven verkennen

Denk aan taken en zorg die je nu al doorgeeft.

Wat zijn je goede ervaringen, en waarom?

Wat zijn je slechte ervaringen, en waarom?

Wat kan je zelf doen om doorgegeven taken beter te laten lukken of je er beter bij te voelen?

Je reserveploeg

 op wiens aanbod van hulp ben je nog nooit of zelden ingegaan?

 aan wie zou je (meer) hulp kunnen vragen?

Wat zou je nog graag doorgeven?

Blader eventueel terug naar pagina 29: waaraan wil je zelf minder tijd besteden?

Oefening 12a: Doorgeven - Drempels

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ik kan het beter<input type="checkbox"/> ik wil anderen niet tot last zijn<input type="checkbox"/> het kost (te veel) geld<input type="checkbox"/> ik voel me schuldig als ik het niet zelf doe<input type="checkbox"/> het vraagt tijd (uitleggen, organisatie)<input type="checkbox"/> mijn kind is liever bij mij<input type="checkbox"/> ik heb niet genoeg vertrouwen in iemand anders<input type="checkbox"/> ik vraag me af wat er tegenover zal staan<input type="checkbox"/> ik wil niet toegeven dat ik het niet alleen kan<input type="checkbox"/> ik kan het al even snel zelf doen<input type="checkbox"/> er is niemand aan wie ik hulp kan vragen<input type="checkbox"/> ik wil mijn privacy bewaren<input type="checkbox"/> mijn partner wil het niet<input type="checkbox"/> mijn kind wil het niet<input type="checkbox"/> anderen hebben de deskundigheid niet om het te doen<input type="checkbox"/> ik ben bang voor de reacties van anderen<input type="checkbox"/> ik ben fier dat ik het allemaal alleen kan<input type="checkbox"/> ik kan moeilijk loslaten<input type="checkbox"/> ik ben bang dat er iets zal misgaan<input type="checkbox"/> gratis hulp vragen wringt<input type="checkbox"/> andere mensen durven de zorg niet over te nemen, ze zijn onzeker<input type="checkbox"/> ik wil niet afhankelijk zijn van anderen<input type="checkbox"/> ik heb het gevoel dat ik iets in de plaats moet doen | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ik kan geen eisen stellen aan familie of vrienden<input type="checkbox"/> ik hou graag controle<input type="checkbox"/> ik geniet ervan het zelf te doen<input type="checkbox"/> het is mijn gezin, mijn kind: ik wil zelf mijn verantwoordelijkheid opnemen<input type="checkbox"/> enkel als ik het zelf doe, weet ik dat het resultaat perfect zal zijn<input type="checkbox"/> het is mijn plicht als goede ouder om het zelf te doen<input type="checkbox"/> anderen verwachten dat ik het zal doen<input type="checkbox"/> je "betaalt een prijs" als je het kind uit zijn routine haalt<input type="checkbox"/> mijn kind vindt het niet fijn<input type="checkbox"/> ik ben zelf nog op zoek naar de goede aanpak, het is te vroeg om de zorg al door te geven<input type="checkbox"/> ik wil dat het op mijn manier gebeurt<input type="checkbox"/> ik heb een negatieve ervaring<input type="checkbox"/> ... |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Oefening 12b: Doorgeven - Stimulansen

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> het is nodig, het wordt te veel<input type="checkbox"/> ik wil vermijden dat mijn kind te afhankelijk van mij wordt<input type="checkbox"/> ik wil de ervaring van anderen benutten<input type="checkbox"/> het geeft me rust te weten dat er een oplossing is voor als ik ziek ben<input type="checkbox"/> rust en tijd voor mezelf/ons zelf<input type="checkbox"/> ik wil iemand anders ook de kans geven om met mijn kind bezig te zijn<input type="checkbox"/> verhalen en positieve ervaringen van andere ouders<input type="checkbox"/> tijd maken voor de andere kinderen<input type="checkbox"/> zo leer ik mijn kind loslaten<input type="checkbox"/> het is een manier om de leefwereld van mijn kind te verruimen<input type="checkbox"/> anderen hebben een frisse kijk en pakken het eens anders aan<input type="checkbox"/> mijn kind geniet ervan<input type="checkbox"/> ik geef door wat ik zelf niet graag doe<input type="checkbox"/> een ander kan het beter<input type="checkbox"/> het is goed voor de zelfredzaamheid van mijn kind<input type="checkbox"/> het is erg zwaar en ik vraag liever op tijd hulp<input type="checkbox"/> mensen bieden het aan, willen het graag voor ons doen<input type="checkbox"/> ik leer eruit | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ik heb er goede ervaringen mee<input type="checkbox"/> het is fijn voor ons/mij om eens iets anders te kunnen doen<input type="checkbox"/> anderen gaan beter beseffen wat het inhoudt, dat vergroot het begrip<input type="checkbox"/> de routine wordt doorbroken<input type="checkbox"/> er zijn mensen die ik echt kan vertrouwen<input type="checkbox"/> ik heb niet het gevoel dat ik iemand belast: als het niet past dan durven ze het zeggen<input type="checkbox"/> het is gratis bij familie<input type="checkbox"/> ik vind het belangrijk om de zorg voor het gezin te delen met anderen<input type="checkbox"/> professionelen zijn er om ingeschakeld te worden, zowel voor huishoudelijk werk als voor een deel van de zorg<input type="checkbox"/> de ander geniet ervan, doet het graag<input type="checkbox"/> een andere omgeving stimuleert het kind<input type="checkbox"/> ik bouw stilaan een netwerk uit van mensen die ik kan vertrouwen<input type="checkbox"/> ... |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Oefening 13: Wat kan je doorgeven?	Jouw concrete ideeën
wat anderen bereid zijn te doen	
waaraan ik zelf minder tijd wil besteden	
wat beter door een ander gedaan kan worden	
waarvoor ik bereid ben te betalen	
wat anderen leuk vinden om te doen	
wat gemakkelijk door een ander kan worden gedaan	
wat anderen ook moeten leren	
wat ik zelf kan loslaten	
wat voor mij een energievreter is	
wat ik zelf niet graag doe	
wat fijn is voor het kind	
wat fijn is voor mij	
eigen stimulansen (zie doorgeefkaart)	

Oefening 14: Wat wil jij doorgeven - takenlijstje.

<input type="checkbox"/>	kind wassen of aankleden	<input type="checkbox"/>	koken
<input type="checkbox"/>	kind naar bed brengen	<input type="checkbox"/>	strijken
<input type="checkbox"/>	luier verversen of toiletbezoek	<input type="checkbox"/>	was plooiën
<input type="checkbox"/>	kind eten geven	<input type="checkbox"/>	poetsen
<input type="checkbox"/>	voorlezen	<input type="checkbox"/>	boodschappen doen
<input type="checkbox"/>	spelen	<input type="checkbox"/>	klusjes in huis
<input type="checkbox"/>	wandelen/fietsen met kind	<input type="checkbox"/>	werken in de tuin
<input type="checkbox"/>	kind vervoeren	<input type="checkbox"/>	zoeken naar mogelijke ondersteuning

Oefening 15: Mijn richtsnoer

Voor mij persoonlijk

Hoe wil ik leven?
Wat is voor mij belangrijk?

Voor het gezin

Welk soort gezin willen we zijn?
Wat zijn de waarden die ons binden?

Jaardoelen

Wat wil ik dit jaar graag doen of bereiken?

Oefening 16: Meer tijd!	"Meer tijd"-top-3 (A B C)
Betaald werk	
Huishoudelijk werk (incl. klussen en administratie)	
Kinderzorg en opvoeding (incl. met kind naar dokter of therapie)	
Persoonlijke verzorging	
Slapen en rusten	
Opleiding	
Sociale contacten	
Vrije tijd	
Verplaatsingen	

Oefening 17: Acties Domein	Haalbare en concrete actie
	✿ ✿
	✿ ✿
	✿ ✿

Oefening 18: Wat zijn jouw valkuilen?

Starten

- Je stelt moeilijke of vervelende klussen uit, opnieuw en opnieuw
- Telkens slaat de twijfel toe: hoe kan je het best aan deze taak beginnen?
- Je blijft je oude doe-lijstje aanvullen, zonder dingen te schrappen
- Je maakt wel een planning maar je volgt ze niet
- Al te vaak denk je: eerst nog iets opzoeken en nog even nadenken en dan zal ik er echt aan beginnen
- ...

Doorgaan

- Tijdens de actie word je telkens afgeleid door andere klusjes
- Je begint vol goede moed maar stopt als je het beu bent
- Je gedachten zijn er niet bij, je kan je moeilijk concentreren, het gaat niet vooruit
- Je werkt een taak vaak niet af, er moet nog een kleinigheidje gedaan worden of je ruimt niet op
- Je hebt een deadline nodig om goed door te werken
- ...

Stoppen

- Je blijft maar bezig om het echt helemaal af te krijgen
- Je streeft naar perfectie in alles wat je doet
- Je bent dikwijls langer bezig dan je gepland had
- Ergens een punt achter zetten en het loslaten is moeilijk
- Het is klaar... maar je zal toch nog even...
- ...

Oefening 19 (voor de perfectionist): 20/80 in de praktijk

Wat is voor jou zo belangrijk dat het perfect moet zijn én dat je er tot 4 keer meer tijd in wil stoppen?

Waarvoor is 80% goed genoeg en gebruik je de tijdsbesparing voor andere nuttige of leuke activiteiten?

Oefening 20: Jouw sterktes – volgens anderen

Deze oefening doe je samen met twee mensen die jou goed kennen. Vraag hen om te omschrijven wat jouw sterktes zijn die van pas kunnen komen bij overleg met hulpverleners. Daar horen concrete voorbeelden bij, zodat jouw (ongekende) krachten duidelijk worden.

Persoon 1 (naam)

Persoon 2 (naam)

Oefening 21: Jouw sterktes – volgens jezelf

Zet een kruisje bij de uitspraken die bij jou passen. Je mag zoveel kruisjes zetten als je wil

- Ik heb oog voor details in de ontwikkeling van mijn kind
- Ik heb een goed overzicht van wat wanneer gebeurd is (dankzij mijn geheugen of notities)
- Ik weet goed wat ik wil
- Ik sta open voor meningen van anderen
- Ik kan mijn mening duidelijk onder woorden brengen
- Ik blijf rustig als er iets gezegd wordt waarmee ik het niet eens ben
- Ik kan goed vragen stellen om meer te weten te komen
- Ik weet na een overleg nog vrij precies wat er gezegd is (dankzij mijn geheugen of notities)
- Ik kan tijdens het overleg snel nieuwe informatie verwerken en tot een besluit komen waar ik achter sta
- Ik kan me goed concentreren op wat anderen zeggen
- Ik neem ideeën van anderen gemakkelijk in overweging
- Ik hou goed in de gaten wat écht belangrijk is
- Ik zeg het als ik iets niet begrijp
- Ik kan met veel soorten mensen en stijlen om
- Ik zeg het als ik iets niet zie zitten
- Ik kan een beslissing nemen waar ik achter sta, zolang ik maar voldoende tijd neem om verschillende mogelijkheden af te wegen
- Ik heb een sterk intuïtief aanvoelen (buikgevoel) en durf dat te volgen
- Ik sta open voor nieuwe ideeën en verandering
- Ik kan mijn gevoelens en bezorgdheden gemakkelijk uitspreken
- Ik kan om met negatieve commentaar als ik besluit een advies niet te volgen
- Ik kan op een beknopte manier informatie over mijn kind geven (mondeling of op papier)
- Ik blijf onder alle omstandigheden beleefd en respectvol
- Ik heb veel overtuigingskracht
- Ik kan goed waardering tonen
- Ik zeg het als ik niet akkoord ga
- Ik ben goed in mensen enthousiast maken
- Ik kan makkelijk mensen vertrouwen
-
-
-