

# 03 Doorgeven

## [1] Tussen dumpen en doen

<b>Dumpen</b>	<i>Moet dit echt? Wil ik dit echt?</i>
<b>Doorgeven</b>	<i>Moet ik dit doen? Wie kan het doen?</i>
<b>Doen</b>	

De drie woorden in de DDD-regel staan niet in een willekeurige volgorde. Dumpen is het belangrijkste, daarmee win je de meeste tijd. Laat deze vraag dus altijd je eerste reflex zijn: *Moet dit echt? Wil ik dit echt?*

Natuurlijk kan je niet eindeloos blijven dumpen. Sommige dingen moeten nu eenmaal gebeuren: het huis poetsen, de kinderen helpen met tanden poetsen, de kleren wassen, de was opvouwen, naar de dokter gaan, afval naar het containerpark brengen, ...

Daarom kan **doorgeven** je ook goed helpen bij je persoonlijk time management. Hier is de centrale vraag: *moet ik dit doen, of kan iemand anders het doen?*

*Eén dag per week komt mijn moeder helpen, van vijf tot acht. Een vast patroon is er eigenlijk niet. Soms houdt zij zich met de kinderen bezig, soms kookt ze, ruimt ze de keuken op of plooit ze de was. Dat maakt een enorm verschil. En zij is blij dat ze dat voor ons kan doen.*

*Als ik alleen onderweg ben met Niels, vraag ik altijd om hulp. Dan spreek ik een voorbijganger aan om de rolstoel uit de auto te halen en Niels te verplaatsen. Meestal worden we meteen geholpen door de eerste persoon die ik aanspreek. Met veel plezier.*

*Vanavond was mijn buurman de vuilniszakken aan het buitenzetten. 'Goed dat ik dat zie', zei ik. 'Dat mag ik straks niet vergeten! Maar nu moet ik me haasten naar die workshop.' Hij antwoordde meteen, zonder aarzeling: 'Als je wil, zet ik meteen ook even jouw vuilniszakken klaar. Dan hoeft je er straks niet meer aan te denken.'*

Stel dat jij zo'n voorstel zou krijgen van je buurman: wat zou je dan antwoorden?

- ✿ 'Fijn, ze staan in de tonnen achter het huis. Dankjewel hoor!'
- ✿ 'Nee, nee, doe geen moeite. Ik doe het straks wel.'
- ✿ ...

Doorgeven is werk of zorg uit handen geven. Je laat het door iemand anders doen. Het kan gaan om eenmalige klusjes – zoals die vuilniszakken – of om dingen die af en toe voorvallen. Maar er kan ook een vast patroon zijn: de wekelijkse avond waarop je vader komt helpen, bijvoorbeeld. Soms vraag je zelf om hulp, soms ga je in op een aanbod van iemand anders.

Er zijn allerlei zaken die je kunt doorgeven: huishoudelijk werk, klusjes, de zorg voor de kinderen, vervoer, administratie, spelen met de kinderen, ...

En er zijn ook verschillende mensen aan wie je iets kunt doorgeven: je partner of kinderen, je familie of vrienden, maar ook mensen met wie je geen persoonlijke band hebt. Dan kan je eventueel zaken doorgeven tegen betaling.

Dit klinkt allemaal vrij eenvoudig, maar tijdens de workshops bleken er tientallen drempels te zijn die ervoor zorgen dat we het moeilijk hebben om dingen door te geven. Al was de lijst met goede redenen om het wél te doen minstens even lang. Tot verbazing van velen. Waarom blijft het dan zo moeilijk om iets door te geven? Waarom doén we het niet gewoon?

*Ik weet dat ik de zorg voor een stuk moet lossen, dat ik moet leren delen. Ik moet er nu écht werk van maken. Maar ik vind het zo moeilijk. Ik zie er enorm tegenop.*

Herkenbaar? Waarschijnlijk wel. En dat is niet eens zo vreemd. Want als je iets door iemand anders laat doen, dan komt daar van alles bij kijken. Je moet ook:

- ✿ vertrouwen geven
- ✿ iemand in je privésfeer toelaten
- ✿ omgaan met controleverlies
- ✿ anders leren omgaan met verantwoordelijkheid
- ✿ goed leren communiceren

Laat dit je zeker niet afschrikken. Want doorgeven blijft de moeite waard. Meestal is het zelfs een win-win-situatie waar iedereen beter van wordt: je kind, jijzelf, je hele gezin én de persoon die de taak overneemt.

## 03 Doorgeven

---

Waarschijnlijk zijn er nu al dingen die je deelt of doorgeeft. De verzorging en opvang van de kinderen geef je mogelijk al (deels) uit handen aan je partner, de oma's en opa's, de onthaalmoeder, de crèche, de school, een voorziening of een babysit. En misschien is er ook al een verdeling van het huishoudelijk werk, de klussen en de administratie.

Vertrek daarom vanuit jouw situatie, en bekijk welke veranderingen mogelijk én wenselijk zijn.

*Ik kan best doorgeven. Neem nu de strijk: die laat ik met plezier doen door een strijkatelier, met dienstencheques. Maar de zorg voor Karen... dat ligt moeilijker. Het was al een heel grote stap om haar naar het buitengewoon onderwijs en het semi-internaat te sturen. Daarom wil ik 's avonds, in het weekend en in de vakanties zelf voor haar zorgen. Ik voel haar beter aan dan de papa. Maar het is wel fijn dat hij een groot deel van het huishouden op zich neemt.*

Misschien is dit herkenbaar, misschien niet. Net zoals bij het dumpen, bestaat er ook voor doorgeven geen zaligmakend model. Elk gezin is anders en heeft een andere taakverdeling. Je moet dus op zoek naar een systeem dat past bij jou, je gezin en je omgeving.

In dit hoofdstuk geven we een aantal tips & tricks over doorgeven. De inspiratie komt uit de managementwereld, waar volop gedelegeerd wordt: een goede teamleider slaagt erin om werk toe te vertrouwen aan medewerkers, hen te begeleiden en op te volgen hoe vlot het verloopt.

We gaan systematisch te werk. Eerst word je geprikkeld om je eigen situatie eens vanop een afstand te bekijken. En je krijgt heel wat voorbeelden van andere ouders van zorgenkinderen, die je misschien op nieuwe ideeën kunnen brengen. Als bijlage vind je een doorgeefkaart (kaartenset 9 & 10), om je gedachten en ideeën over doorgeven te bundelen.

**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?**

### [2] Drempels en stimulansen

#### Wat houdt je tegen?

*Als we thuis zijn, ben ik altijd degene die Sander te eten geeft. Maar dat ligt voor een groot deel aan mezelf: ik wil dat het perfect gebeurt. Als er een opvanghulp in huis is, dan maak ik 's morgens toch nog eten klaar. En zelfs als mijn man Jan dat doet, voel ik de onweerstaanbare drang om het te controleren. Het mag niet te lopen of te vast zijn, niet te dit of te dat. Want voor Sander is elke reden goed om niet te eten. Hij is nu eenmaal gewend dat het perfect is. Maar daardoor valt die taak wel volledig op mijn schouders.*

*Vooral in het begin was het heel moeilijk om de zorg voor Lore door te geven. Mijn moeder durfde niet voor haar te zorgen. Mijn schoonouders deden het wel, maar je zag dat ze telkens opgelucht ademhaalden als wij weer thuiskwamen. Dan hadden ze uren rondgelopen met haar op de arm, terwijl ze onophoudelijk bleef huilen. Ze deden het dus wel, maar eigenlijk voelden ze zich niet op hun gemak. Dan denk je twee keer na voor je het nog eens vraagt.*

*Ik wist wel dat er zoiets bestond als een persoonlijk assistentiebudget (PAB), maar aanvankelijk leek dat toch niets voor mij: constant vreemden in huis... Tot ik erover praatte met een andere mama uit de wijk. Zij begreep mijn reactie niet. We kregen toch zo vaak volk over de vloer? Waarom zou dit dan niet lukken?*

*De kinderarts had me voorgesteld om eens een sociaal verpleegkundige te laten langskomen. Dat leek me een prima idee. Zij beloofde me dat ze zou uitzoeken wat mijn rechten waren. Ze zou me snel iets laten weten, maar ik hoorde er niets meer van. Ik had toen weinig tijd om erbij stil te staan: de zorg voor Marie, de problemen met haar voeding,... Het slorpte me helemaal op. Maar vier maanden later had ik nog altijd niets gehoord. Dus heb ik zelf maar eens naar het ziekenhuis gebeld. Daar bleek inderdaad een dossier over ons te liggen, maar er werd niets mee gedaan. Helemaal niets... Mijn conclusie? Uiteindelijk moet je alles toch zelf doen.*

### Wat stimuleert je?

*We zijn begonnen met één dag opvang per week. En dan telkens een beetje meer... een langzame start. Niet alleen voor mijn dochter, natuurlijk ook voor mezelf. Die eerste dag leek éeuwen te duren. Maar het wende. In het begin ging ik haar zelf brengen en ophalen, maar na een tijdje werd ze opgehaald met de bus. Dat zijn grote stappen. Ik merkte snel dat zij zich goed voelt in de opvang.*

*De eerste twee jaar werkte ik nog fulltime. Gekkenwerk! En ik deed praktisch alles alleen. Mijn man hielp wel af en toe, maar verder niemand. Geen oma die eens kwam koken of poetsen ... Alles viel op mijn schouders. Dat zou ik nu zeker anders aanpakken. Intussen werk ik vier vijfde, waardoor ik elke maandag thuis ben. En er is nog meer veranderd: we hebben een poetsvrouw én mijn man springt veel meer bij. Ik heb gemerkt dat huishoudelijk werk doorgeven mij echt ademruimte geeft.*

*Onze zoon mocht niet naar de crèche, omdat zijn immuunsysteem te zwak is. Dus ben ik 10 maanden thuisgebleven. Ik ben nog altijd heel blij met die beslissing. Mijn man heeft me aangemoedigd om weer aan de slag te gaan. Nu werken we met twee jobstudenten, die om de beurt een dag komen oppassen. Ze hebben elk hun eigen aanpak, spelletjes en accenten. Voor onze zoon is dat wel aanpassen, maar dat is goed voor zijn ontwikkeling. Ik ben blij dat ik weer kan gaan werken én dat ik hem – net als de andere kinderen – een beetje heb leren loslaten. Een win-win-situatie: iedereen tevreden!*

*Ik ben een alleenstaande mama met een zorgenkindje: Remy. De zorg valt bijna volledig op mijn schouders. Toen een goede vriendin voorstelde dat hij regelmatig bij haar mocht komen logeren, heb ik dat voorstel met open armen aanvaard. Zo heb ik wat tijd voor mezelf, waardoor ik er na-dien weer beter tegenaan kan. Maar het is meer dan dat. Met de jaren leerde zij Remy heel goed kennen. Als ik zelf bezorgd ben, of twijfel over mijn aanpak, dan kan ik dat met haar bespreken. Zij geeft me tips en kan mee inschatten wat ik het beste doe. Dat is van onschatbare waarde!*

## 03 Doorgeven

### Oefening 12a: Doorgeven - Drempels

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

## Oefening 12b: Doorgeven - Stimulansen

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