

Inhoudstafel

INLEIDING		14
	[1] En dan is er een zorgenkindje	14
	[2] Je nieuwe werkelijkheid	15
	[3] De ouder als manager	16
	[4] Hoe kan je dit werkboek gebruiken	19
	[5] De rubriek "Uit onderzoek is gebleken"	20
1. TIJD		21
	[1] Tijd heeft vele gezichten	21
	[2] Tijd is niet te beïnvloeden, en gelukkig maar!	22
	[3] Greep krijgen op je tijdsbesteding	23
	[4] Tijd als een kralenketting	24
	[5] Ruilen met jezelf	27
	[6] Tijdschrijven	28
	[7] Jouw tijd in kaart gebracht	29
	[8] De DDD-regel	30
	[9] Tijd voor jezelf ... om wat te doen?	31
2. DUMPEN		41
	[1] Dumpen doe je al ... ten koste van jezelf?	41
	[2] Dumpen om te investeren in veerkracht	43
	[3] Wat kan en wil jij dumpen?	48
	3.1 Dumpen door dingen niet meer te doen	49
	3.2 Dumpen door dingen minder vaak te doen	50
	3.3 Dumpen door minder tijd te besteden aan een activiteit	51
	[4] Ieder z'n dumplistje	52
	[5] Dumpideeën per activiteitendomein	54
	5.1 Betaald werk	54
	5.2 Huishoudelijk werk	57
	5.3 Kinderzorg en opvoeding	58
	5.4 Verplaatsingen	59

	5.5 Vrije tijd en sociale contacten	62
	[6] Dumpen in de praktijk!	64
	6.1 Maak keuzes	64
	6.2 Planning	66
	6.3 Verleid jezelf	67
3. DOORGEVEN		72
	[1] Tussen dumpen en doen	72
	[2] Drempels en stimulansen	76
	[3] Je netwerk	85
	3.1. Onder één dak	85
	3.2. Familie, vrienden en burens	88
	3.3. Nood aan een breder netwerk?	90
	3.3.1 Vrijwillige hulp via organisaties	92
	3.3.2 Traject netwerkontwikkeling	94
	3.3.3. Ga op zoek via het netwerk van je bestaande netwerk	95
	3.4. En de professionele hulp?	100
	3.4.1 Wegwijs	100
	3.4.2 Thuisbegeleiding als VAPH aanvraag goedgekeurd is.	102
	3.4.3 Opvangmogelijkheden als VAPH aanvraag goedgekeurd is	102
	3.4.4 Respijthuizen voor kinderen	103
	3.4.5 Pleegzorg	103
	3.4.6 Persoonlijke- assistentiebudget	104
	3.4.7 Rechtstreeks Toegankelijke Hulp (RTH) als je kind nog geen VAPH-ondersteuning of PAB krijgt.	104
	3.4.8 Hulp in het huishouden	105
	[4] Wat kan je doorgeven?	106
	[5] Het zit soms in kleine dingen	110
	[6] De juiste man/vrouw op de juiste plaats	113
	[7] Betere communicatie in 8 stappen	114
	[8] Doorgeven: evaluatie en opvolging	129
	[9] Doorgeven: de toekomst	132

4. DOEN		136
	[1] Prioriteiten stellen	136
	1.1 Wat is het belangrijkste?	136
	1.2 Dringend is niet hetzelfde als belangrijk	140
	[2] Dosereren: bewust omgaan met tijd en je grenzen bewaken	147
	2.1 Niet altijd rennen	147
	2.2 Tijdsblokken	148
	2.3 Scharniermomenten	150
	[3] Organiseren: methodes om meer te doen in minder tijd	151
	3.1 Multitasken: redmiddel of valkuil?	151
	3.2 Voorbereiden	153
	3.3 Oog voor timing	154
	3.4 Bundelen van activiteiten	155
	[4] Aanpakken: in actie komen en afwerken	156
	4.1 Dump – bewaar – volgende actie	157
	4.2 Twee minuten- tip	161
	4.3 Hapklare brokken	162
	4.4 Focustijd	164
	4.5 de 20/80-regel	165
	[5] Je hoofd vrijmaken: routines, agenda en lijstjes	167
	5.1 Routines	167
	5.2 Agenda of kalender	168
	5.3 Lijstjes	169
5. SAMENWERKING EN OVERLEG MET HULPVERLENERS		173
	[1] Wat zijn jouw communicatievaardigheden?	175
	[2] Je rol als ouder in contacten met hulpverleners	178
	2.1. Wat is mijn rol in dit gesprek?	178
	2.1.1. Hulp vragen voor je kind of je gezin	178
	2.1.2. Informatie en advies krijgen/vragen	179
	2.1.3. Informatie geven	179
	2.1.4. Beslissingen nemen	180

	2.1.5. Evalueren en advies geven	184
	2.1.6. Problemen aankaarten	184
	2.2 Verschillende rollen in een gesprek	185
	2.3 Ouder en hulpverlener: een wereld van verschil?	192
	[3] Over rechten gesproken	196
	3.1 Regels: hinderpaal én houvast	196
	3.2 Basisrechten van kinderen en hun ouders	198
	3.3 Rechten in het onderwijs	198
	[4] Overleg in de praktijk	207
	4.1 Weet waaraan je begint	207
	4.2 Een goed dossier is goud waard	208
	4.2.1 Werkdossier versus archief	208
	4.2.2 Zorg voor overzicht	210
	4.2.3 Een systeem dat bij jou past	211
	4.2.4 Begin nu!	211
	4.3 Alleen of samen?	213
	4.3.1 Samen voorbereiden	213
	4.3.2 Voorwasje	214
	4.3.3 Samen naar het overleg	215
	4.4 Overlegtijd goed gebruiken	216
	4.5 Tien tips voor een geslaagd overleg	217
	4.6 Spiekbriefje om opbouwende feedback te geven	218
6. HET GEZINSBUDGET		219
	[1] Steunmaatregelen	219
	[2] Extra aandacht voor het gezinsbudget	222
	[3] Hulp bij budgetbeheer	224
	3.1. Nuttige informatie	224
	3.2 Hulpverlening	225
7. EMOTIES EN BRUSJES		227
	[1] Emoties	227

	1.1 Tijd en ruimte geven aan emoties	232
	1.2 Enkele tips voor extra ondersteuning	234
	[2] Brusjes	237
	2.1 De brus relatie : een gewone én bijzondere broer-zus relatie!	238
	2.2 Kwaliteit van Leven van Brussen	247
TOT SLOT		251
	Dankwoord	253