

Arbeidsparticipatie en studie van ouders met een zorgintensief kind

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

INLEIDING

Bij het nieuws dat je kind een ernstige beperking heeft, staat je wereld stil. Sommige ouders horen dit al direct bij de geboorte, anderen komen er pas later achter dat hun kind zich flink anders zal ontwikkelen dan andere kinderen. Het is een emotionele achtbaan, waarin je ook nog eens wordt overspoeld met informatie, veel keuzes moet maken en ondertussen proberen je werkende leven op de rit te houden. Bovendien word je gedurende het opgroeien van je kind opnieuw geconfronteerd met de verschillen ten opzichte van kinderen die zich normaal ontwikkelen. Dat dit zwaar is voor alle ouders die dit overkomt, is duidelijk. Dit heeft tot gevolg dat er een groot risico is op overbelasting en dat ouders, mede daardoor, soms keuzes maken in hun werkende leven waarvan zij de gevolgen op de langere termijn niet goed overzien. De tips in deze korte handreiking geven deze ouders enig houvast bij de combinatie van werk en zorg en het maken van keuzes hierin, die bij je passen. Niet alle tips zijn op iedere ouder van toepassing. Haal er uit wat jij kunt gebruiken en doe er je voordeel mee. Er zijn immers geen goede of foute keuzes.

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

VRAAG HULP BIJ DE DIAGNOSE, MAAR EEN DIAGNOSE IS NIET ALTIJD MOGELIJK

Ouders zijn vaak lang, soms jaren, bezig met het vinden van de juiste hulp bij het stellen van een diagnose. Weten wat er aan de hand is met je kind kan je rust en duidelijkheid geven. Dat helpt om te kunnen blijven werken of weer aan het werk te kunnen gaan. Klop bij diverse professionals aan voor hulp en ondersteuning bij een diagnose, bijvoorbeeld bij de huisarts, ziekenhuis, consultatiebureau, kinderarts. Maar een diagnose kan ook grote emotionele impact hebben. Het vermoeden dat je kind niet beter kan worden, kan heel hard binnenkomen. Soms is je kind er, zelfs binnen de diagnose, slecht aan toe. Ook dat kan heel confronterend zijn.

Veel vaker dan men zich realiseert, wordt er bovendien geen diagnose gevonden. Zoek in dit geval contact met lotgenoten, je bent niet de enige. Al kan dat wel zo voelen. Bedenk dat je ook zonder diagnose op zoek kunt gaan naar wat het beste is voor je kind.

Meer info

<https://www.erfelijkheid.nl/erfelijk/naar-de-klinisch-geneticus>

TERUG NAAR
VOORBLAD

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

NEEM EEN TIME-OUT

Dat je een kind hebt met een zware handicap dat levenslang zorgintensief zal blijven, kan bij je aankomen als een granaatinslag. Je kan in zo'n situatie geneigd zijn om je werk op te zeggen omdat je het allemaal niet meer overziet. Om allerlei redenen is ontslag nemen niet verstandig. Laat zo snel mogelijk aan je werkgever weten wat het geval is en bespreek de mogelijkheden om tijdelijk minder te werken of om een time-out te nemen als werken even echt niet mogelijk is. Hetzelfde geldt als je een opleiding volgt: neem zo snel mogelijk contact op met je opleider en geef aan dat je een time-out of meer tijd nodig hebt en waarom en vraag wat je daarvoor moet regelen. Neem dus geen overhaaste beslissingen in tijden van crisis.

We raden je aan tijdens deze time-out een cliëntondersteuner (vanuit de gemeente of het zorgkantoor) te zoeken (zie ook tip 3) om zicht te krijgen op de ondersteuningsmogelijkheden en hulp te krijgen bij de aanvraag daarvan. Bespreek met je partner (als je die hebt) en de cliëntondersteuner wat de mogelijkheden zijn om zorg en werk of zorg/studie te combineren. Kijk naar de consequenties van je keuzes op de korte en lange termijn, want die zijn er zeker: niet alleen financieel, maar ook voor jouw welzijn en voor

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

je inzetbaarheid op de arbeidsmarkt op de langere termijn. Neem dus enige tijd om aan de nieuwe situatie te wennen. Wellicht lijkt de combinatie zorg en werk veel te zwaar, maar deze situatie kan veranderen. Sommige dingen wennen en worden daardoor makkelijker.

Stel je goed op de hoogte van de diverse vormen van wettelijke verlofregelingen, zoals calamiteitenverlof en kortdurend en langdurend zorgverlof, zodat je hier gebruik van kunt maken. Ook in cao's staan vaak afspraken over zorgverlof. In de praktijk blijken werkgevers soms ook bereid tot extra zorgverlof. Als je een uitkering hebt (van UWV of gemeente), geldt hetzelfde: geef aan wat je situatie is, en dat je tijdelijk niet in staat bent om te solliciteren en dergelijke. Als deze verlofmogelijkheden niet voldoende oplossing bieden en werken lukt niet, meld je dan ziek tot je met je partner en hulp van een cliëntondersteuner de mogelijke keuzes over de combi van werk en zorg op een rij hebt gezet en de belangrijkste ondersteuning geregeld hebt. Zo'n time-out zorgt ervoor dat je daarna beter inzetbaar bent, zowel op het werk (als je blijft werken in welke vorm dan ook) als thuis.

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Overigens krijg je, als je je ziek meldt, te maken met controle door de bedrijfsarts. Deze zal bij ziekmelding jouw werkgever adviseren of jij arbeidsgeschikt bent voor je functie. Dat is wettelijk alleen het geval als je zelf door een lichamelijk of geestelijk gebrek (handicap) niet meer in staat bent het werk te doen dat jij geacht wordt te verrichten. In de praktijk gaan artsen hier verschillend mee om. De ene bedrijfsarts zal waarschijnlijk eerder aan de werkgever aangeven dat je wel weer kunt werken, dan de andere. Het is vervolgens aan de werkgever om op basis van dit advies wel of niet te eisen dat je (gedeeltelijk) weer komt werken.

Meer info

<https://www.werkenmantelzorg.nl/wet-regelgeving/>

ZOEK UIT WAAR JE RECHT OP HEBT EN SCHAKEL HIERBIJ HULP IN VAN EXTERNEN

Om te kunnen blijven werken of studeren, moet je de zorg voor je kind goed regelen. Je krijgt als ouder van een zorgintensief kind te maken met diverse vormen van zorg, met allerlei voorzieningen waar je kind recht op heeft en bijbehorende instanties. Iedere instantie heeft weer eigen aanvraagformulieren, procedures en regels waar je aan moet voldoen. Zeker in het begin is het lastig om te weten waar je moet starten. Een goed startpunt kan een cliëntondersteuner zijn. Alle gemeenten en zorgkantoren hebben cliëntondersteuners. VWS organiseerde van 2018-2021 pilots met gespecialiseerde cliëntondersteuning, onder andere voor ouders van kinderen met ZEVMB. Het ministerie onderzoekt of en hoe deze gespecialiseerde cliëntondersteuning een voorziening kan worden. Bij de cliëntondersteuner kun je terecht voor informatie en advies over zorg. Zij weten bijvoorbeeld welke zorgaanbieders in jouw omgeving de zorg kunnen bieden, en helpen bij het aanvragen van de zorg en bij het formuleren van je wensen en verwachtingen over de zorg. Je kan de cliëntondersteuner ook vragen aanwezig te zijn bij gesprekken met de zorgaanbieder, gemeente of het zorgkantoor om jou te ondersteunen, te adviseren of voor jou het woord te voeren. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

ondersteuning die een cliëntondersteuner kan bieden. Een cliëntondersteuner gaat naast je staan en is gratis voor de cliënt.

Vanuit bepaalde zorgverzekeringen en in enkele gemeenten bestaat er de mogelijkheid om een mantelzorgmakelaar in te huren. Zo'n mantelzorgmakelaar ondersteunt mantelzorgers bij uitzoekwerk en regeltaken op het gebied van zorg, wonen, welzijn, financiën en de combinatie werk/mantelzorg. Doel is het terugdringen of voorkomen van overbelasting. Een mantelzorgmakelaar heeft echter maar een beperkt aantal uren per cliënt beschikbaar.

Verder kan het zinvol zijn om op zoek te gaan naar organisaties die opkomen voor de belangen van bepaalde groepen kinderen met een zware handicap, omdat op die sites ook veel informatie te vinden is over waar je recht op hebt.

Meer info

<https://www.clientondersteuning.co.nl>

<https://www.informatielangdurigezorg.nl/contact>

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

<https://hulpvoormantelzorgers.nl/>

<https://zeldsamen.nl/>

<https://embnederland.nl>

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

BOUW RUSTMOMENTEN IN: ZORG VOOR JEZELF

Ouders zetten hun kind vaak op één en zijn geneigd pas in tweede instantie aan zichzelf te denken. Zoek naar mogelijkheden om de verantwoordelijkheden voor je kind zo nu en dan aan een ander over te dragen. Denk bijvoorbeeld aan het inschakelen van zorgverleners die aan huis komen om te ondersteunen, maar denk ook aan nachtzorg, logeeropvang en georganiseerde vakantieopvang. Je moet soms echt een drempel over. De procedure om iets aan te vragen kan intensief zijn, maar maak gebruik van het aanbod dat er is. Wanneer je hier pas gebruik van maakt wanneer je echt niet meer kunt, wordt de stap alleen maar groter en loop je het risico dat er onvoldoende mogelijkheden zijn om een plek te vinden die werkelijk passend is. Bovendien zal de hersteltijd voor jezelf nog langer duren. Op jongere leeftijd wennen aan andere begeleiders, kan bovendien voor je kind ook helpend zijn.

Er zijn bijvoorbeeld meerdere aanbieders van nachtzorg voor kinderen met (Z)E(V)MB. De kosten voor intensieve nachtzorg kunnen vergoed worden door de zorgverzekeraar, het zorgkantoor of de gemeente. Wie de nachtzorg betaalt, ligt aan de wet waaronder jouw kind valt. Logeeropvang kan ingezet worden als tijdelijke opvang voor kinderen die thuis zorg krijgen van ouders. Ook hier-

TERUG NAAR
VOORBLAD



Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

voor geldt dat welke instantie de logeeropvang betaalt, afhangt van de wet waaronder jouw kind valt.

Meer info

<https://landelijk.socialekaartnederland.nl>

<https://www.pgb.nl/pgb/keuze-pgb/wat-voor-zorg-heb-je-nodig/logeeropvang-kortdurend-verblijf/>

<https://www.nationalehulpguids.nl>

<https://www.zorgoppas.nl>

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

GA GOED VOORBEREID IN GESPREK MET JE WERKGEVER

Ga in gesprek met je werkgever of leidinggevende en vertel over je thuissituatie. Leg uit wat dat voor jou betekent qua (emotionele) belasting en tijd. Leg uit dat afspraken met zorgprofessionals altijd eenzijdig gepland worden en dat de momenten waarop extra zorg of overleg nodig is voor je kind onvoorspelbaar zijn. Bekijk vervolgens samen welke mogelijkheden jullie zien om werk en zorg zo goed mogelijk te combineren.

Kies een goed moment voor dit gesprek. Overleg met je werkgever over creatieve oplossingen. Inventariseer thuis vooraf de situatie en mogelijkheden van jou zelf en je partner. Denk bijvoorbeeld aan flexibele werktijden, thuiswerken, overuren sparen en opnemen bij onverwachte zorgsituaties en parttime werken. Misschien is er meer mogelijk aan flexibiliteit dan je denkt. Voor je positie op de arbeidsmarkt op langere termijn is het beter om in loondienst te blijven, desnoods met wat minder uren.

Het gesprek met je werkgever vergt een goede voorbereiding. Bedenk vooraf wat jouw mogelijkheden zijn: wat je wil bereiken. Wees goed op de hoogte van je rechten, zoals het recht op flexibel werken. Werknemers kunnen bij hun werkgever een verzoek

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

doen om de arbeidstijden, het aantal uren en de arbeidsplaats (bijvoorbeeld thuiswerken) aan te passen op basis van de Wet flexibel werken.

Als een werkgever niet direct meewerkt, kun je een formeel verzoek om minder uren te gaan werken het beste per e-mail indienen. Je werkgever mag jouw vraag namelijk alleen weigeren als de organisatie eronder lijdt. Zorg ervoor dat je in je e-mail vertelt: vanaf wanneer je minder wilt werken; hoeveel uur je wilt werken; en hoe je de uren over de werkweek wilt verspreiden.

Meer info

<https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/werk/flexibel-werken/>

GA OP ZOEK NAAR EEN ANDERE WERKGEVER OF OVERWEEG OF FREELANCEN IETS VOOR JE IS

Mocht je werkgever je, ondanks de wettelijke regelingen die er zijn, onvoldoende tegemoetkomen, of zie je in een andere sector meer mogelijkheden voor flexibiliteit, overweeg dan of het mogelijk is om een overstap te maken. Hierin zijn andere ouders je al voorgegaan. Thuiswerken, parttime werken, werken tijdens schooltijden. In de ene sector is dat nu eenmaal gebruikelijker en daardoor sneller geaccepteerd dan in een andere. Ook de overstap naar een freelance bestaan is een aantal ouders met een zorgintensief kind goed bevallen, omdat je dan je eigen werktijden kunt bepalen. Deze overstap is natuurlijk een minder groot financieel risico als de andere partner wel in loondienst kan blijven, dus laat dat meewegen in je beslissing. Vaak duurt het een tijdje voordat je de rust en ruimte hebt gevonden in de zorgtaken om een dergelijke afweging te kunnen maken.

TERUG NAAR
VOORBLAD

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

VERDEEL TAKEN MET JE PARTNER, WAAR MOGELIJK

Ben je thuis met zijn tweeën, kijk dan hoe je de taken qua werk en zorg wilt verdelen. Kan de één bijvoorbeeld in zijn werk makkelijker thuis werken dan de ander, maak daar gebruik van. Probeer afspraken te maken over wie op welk moment even niet hoeft te zorgen. Maak ook afspraken over de praktische zaken die geregeld moeten worden, bijvoorbeeld wie de aanvragen doet voor bepaalde voorzieningen, en wie er mee gaat naar een afspraak bij een behandelend specialist. Het scheelt tijd en energie als je niet alles samen doet. Het maken van dergelijke afspraken is sowieso belangrijk als je kinderen hebt, maar in dit geval nog net iets belangrijker.

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

ZOEK CONTACT MET ANDERE OUDERS: JE BENT NIET ALLEEN

Het delen van je ervaringen en gevoelens met ouders in een soortgelijke situatie, kan prettig zijn, gevoelens van (h)erkenning oproepen en steun geven. Het is immers fijn te merken dat je niet de enige bent die bepaalde gevoelens ervaart of voor moeilijke dilemma's staat.

Dergelijk contact kan je ook tips opleveren. Daarnaast kan het inspirerend zijn om te horen hoe andere ouders hebben leren omgaan met de situatie en hoe zij hun leven leven. Dit geldt ook voor het delen van ervaringen over de combinatie van zorg en werk. Maar waarschijnlijk zul je tegelijkertijd merken dat jouw situatie uniek is. Zoek mensen bij wie je jezelf kunt zijn en waar je echt iets aan hebt. De ene ouder is de andere niet.

Meer info

www.schouders.nl

<https://2CU.nu>

<https://www.sophi.online/>

TERUG NAAR
VOORBLAD

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

www.upfoundation.nl

www.heldenmama.nl

Diverse Facebook- groepen, bijvoorbeeld 'wat niemand weet'

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

ZOEK PROFESSIONELE STEUN

Als je kind veel zorg nodig blijkt te hebben, heeft dit een enorme impact op jou als ouder. De continue verantwoordelijkheid, onzekerheid en afstemming met professionals die betrokken zijn rondom de zorg van je kind kunnen leiden tot overbelasting en chronische stress. Daarnaast is het confronterend om telkens te zien hoe groot de verschillen zijn met kinderen die zich normaal ontwikkelen. Gesprekken aangaan met iemand die gespecialiseerd is in deze thema's, kan zinvol zijn.

Er zijn bijvoorbeeld therapeuten die ouders kunnen helpen bij zogenaamde chronische rouw bij "levend verlies", die kan optreden bij het krijgen van een zwaar gehandicapt kind. Daarnaast zijn er diverse coaches die zich richten op ouders van zorgintensieve kinderen.

Ook zijn bij diverse organisaties maatschappelijk werkers werkzaam of is er psychosociale ondersteuning mogelijk. Beide vormen kunnen ouders van een zorgintensief kind ondersteunen. Vraag naar deze mogelijkheden. Maatschappelijk werkers zijn bijvoorbeeld werkzaam in (kinder)ziekenhuizen, in het speciaal onderwijs, bij revalidatiecentra, bij wijkteams en bij bedrijven

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

(bijvoorbeeld bij de arbodienst). Een maatschappelijk werker geeft kortdurende hulpverlening op psychosociaal, relationeel en maatschappelijk gebied. Psychosociale ondersteuning is beschikbaar vanuit de academische centra en deze medewerkers zijn langdurig betrokken.

Meer info

<https://www.kinderpalliatief.nl/professional/regionale-netwerken-kinderpalliatieve-zorg>

<https://levend-verlies.nl/>

<https://embnederland.nl/leven-met-emb/meervoudig-ondersteund/mo-0-4/interview-met-professional/>

PLAN AFSPRAKEN SLIM EN STEL GRENZEN

Wanneer er veel verschillende disciplines bij je kind betrokken zijn, word je regelmatig uitgenodigd voor een gesprek of een onderzoek. Zeker in de beginjaren stroomt je agenda vol. Geef je grenzen aan en durf 'nee' te zeggen op een moment dat het jou echt niet goed uitkomt. Ook dat is belangrijk om de combinatie van werk en zorg vol te kunnen houden. Soms is het ook mogelijk dat professionals gesprekken en onderzoeken combineren. Vraag hier naar en wees assertief als dit mogelijk lijkt. Het systeem zou zich zo veel mogelijk aan jou moeten aanpassen, in plaats van andersom.

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

MAAK GOED GEÏNFORMEERD DE KEUZE VOOR EEN PGB

Kies welbewust tussen werken in loondienst of zelf een vergoeding ontvangen voor het zorgen voor je kind met behulp van een persoonsgebonden budget (pgb). Zet zowel de voor-als nadelen van het vergoeding uit het pgb op een rij.

Het grote voordeel van op basis van het pgb zelf voor je kind zorgen is dat er rust ontstaat binnen het gezin en je regie hebt over de zorg voor je kind. Arbeidsrechtelijk zijn er echter grote nadelen verbonden aan het jezelf uitbetalen uit het pgb. Je bouwt bijvoorbeeld geen pensioen op, krijgt niet doorbetaald bij ziekte of arbeidsongeschiktheid en hebt geen recht op WW. Je hebt bovendien geen inkomen meer als degene voor wie je zorgt wordt opgenomen of overlijdt. Op dat moment is terugkeer naar de arbeidsmarkt niet altijd eenvoudig omdat je een tijd lang niet hebt deelgenomen aan de arbeidsmarkt.

Meer info

https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/geldzaken/persoonsgebonden-budget-pgb-2/?gclid=EAlaQobChMIsdHyuea37wIVied-3Ch3ciQS4EAAAYASAAEgLIUfD_BwE

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

<https://www.pgb.nl/>

<https://naar-keuze.nl/welkom>

**TERUG NAAR
VOORBLAD**



Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

ALS HET VINDEN VAN DE JUISTE SCHOOL EEN KNELPUNT IS OF HET LOOPT NIET LEKKER OP SCHOOL

Niet alle zorgintensieve kinderen gaan naar het speciaal onderwijs. Wanneer jouw kind wel in staat is naar het speciaal onderwijs te gaan, geeft dit ruimte om tijdens schooltijden te werken. Als ouder krijg je met tal van professionals op de school te maken. Naast de leerkrachten zijn er therapeuten, maar ook teamleiders en zorgcoördinatoren. Durf te vragen om een vast aanspreekpunt, liefst iemand die oog heeft voor jou als ouder.

Om dingen op school voor elkaar te krijgen, moet je op je strepen durven staan. Durf - wellicht meer dan je van nature misschien gewend bent - assertief te zijn en je eigen behoeften en wensen en die van je kind kenbaar te maken. Wees niet bang dat ze je dan een zeur vinden of je kind minder goed zullen behandelen. Dit geldt overigens niet alleen richting het onderwijs, maar ook richting zorgaanbieders of andere vormen van dagopvang.

Als de school voor jouw kind niet passend blijkt te zijn, neem dan contact op met het samenwerkingsverband passend onderwijs of met een onderwijsconsulent (zie www.onderwijsconsulenten.nl) of ga op zoek naar een passende zorgaanbieder voor een orthopedagogisch dagcentrum (ODC), een kinderdagcentrum (KDC) of

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

een zorgonderwijsgroep.

Meer info

<https://www.samenwerkingsverbandenopdekaart.nl>

<https://www.onderwijsconsulenten.nl>

<https://www.steunpuntpassendonderwijs-povo.nl/toelichting-regelingen-emb/>

<https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Onderwijs-zorgarrangementen/Definitie-van-een-onderwijs-zorgarrangement>

<https://www.klasopwielenalkmaar.nl>

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

ALS WERKEN NIET MOGELIJK BLIJKT TE ZIJN: BLIJF ACTIEF

In sommige gevallen is werken met een zorgintensief kind echt niet mogelijk of geven ouders er de voorkeur aan zelf voor hun kind te zorgen met behulp van een pgb, waardoor er geen tijd voor werk buitenshuis overblijft. Vaak heb je dan als ouder wel behoefte aan sociaal contact buiten je gezin en aan andere manieren waarop je je kunt ontwikkelen. Eenzaamheid kan anders op de loer liggen. Kijk in dat geval naar de mogelijkheden voor vrijwilligerswerk of een hobby, om toch sociale contacten aan te gaan en er even uit te zijn. Bovendien kan het bezig zijn met interesses, hobby's en vrijwilligerswerk ook weer leiden tot nieuwe ideeën over studie en werk.

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

WEER AAN HET WERK: KIJK NAAR JE COMPETENTIES EN ZOEK LOOPBAANADVIES

Als er meer stabiliteit komt in de situatie van een zorgintensief kind, bijvoorbeeld doordat een geschikte school/dagbesteding met vervoer is gevonden, doordat een kind uit huis gaat om in een zorginstelling te wonen of er medisch gezien stabilisatie ontstaat, is dat soms het moment waarop terugkeer naar de arbeidsmarkt bij jou kan gaan kriebelen. De vraag is: hoe doe je dat als je langere tijd uit het arbeidsproces bent geweest?

Bij het organiseren van de hulp voor je zorgintensieve kind, doe je zowel kennis op als vaardigheden. De kennis die je gaandeweg opdoet, bijvoorbeeld over de organisatie van de zorg (en hoe die beter zou kunnen) of over wet- en regelgeving, is niet in elk beroep toepasbaar. Maar veel competenties zijn wel breed toepasbaar in allerlei sectoren. Denk bijvoorbeeld aan competenties als aanpassingsvermogen, netwerkvaardigheid, stressbestendigheid en assertiviteit. Je kunt bij een sollicitatie aangeven dat je op basis van je ervaring met je zorgintensieve kind bepaalde competenties hebt ontwikkeld. Die kun je waarschijnlijk zelfs aantonen op basis van concrete voorbeelden die je hebt meegemaakt.

Verder kun je op internet (www.loopbaancentraal.nl) tips krijgen

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

over loopbaanmogelijkheden. En kun je gebruik maken van betaalde loopbaanadviseurs. Sommige gemeenten bieden een gratis loopbaangesprek aan voor werkzoekenden. Verder is het oefenen van sollicitatiegesprekken aan te raden voor iedereen die hier langere tijd geen ervaring mee heeft opgedaan.

Meer info

<https://www.loopbaancentraal.nl/>

<https://houseofskillsregioamsterdam.nl/>

<https://www.noloc.nl/beroepsregister>

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

VERZILVER JE KENNIS EN ERVARING

Je hebt op een gegeven moment zoveel meegemaakt, ervaren en beleefd met je kind. Sommige mensen vinden het fijn om deze kennis met anderen te delen of een vorm te vinden om deze ervaring 'te verzilveren'. Tegenwoordig bestaan er cursussen op dit gebied die je baankansen in zorg en welzijn vergroten (als dit de kant is die je op wil, maar dat geldt natuurlijk lang niet voor iedereen). Ook het schrijven van blogs of het geven van lezingen kan veel voldoening geven en is een andere manier om, meestal onbetaald, je ervaring te verzilveren.

Meer info

<https://www.deervaringsdeskundige.nl/>

<https://www.deervaringsdeskundige.nl/inzet-ervaringsdeskundigheid/scholing/scholing-ervaringsdeskundigheid.aspx>

<https://www.herstelwerkt.nl/>

<https://www.ervaringsdeskundigeouders.nl/opzet/>

<https://www.vanuitautismebekeken.nl/overzicht-van-trainin->

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

[gen-en-opleidingen-ervaringsdeskundigheid](#)

Opleiding Mantelzorgmakelaar / onafhankelijk cliëntondersteuner:

<https://www.springest.nl/stoc/post-hbo-mantelzorgondersteuning-makelaarschap-en-casemanagement>

https://www.auxiliumacademy.nl/?gclid=EAIaIQobChMI1K7PiLud-7gIVlpCyCh3DuQatEAAYASAAEgKGxPD_BwE

<https://clientondersteuningplus.nl/co-opleiding/>

Opleiding mantelzorgconsulent:

<https://www.inholland.nl/academy/opleidingen/zorg-en-welzijn/zorg-en-samenleving/mantelzorgconsulent/>

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

TOT SLOT

Leestips Boeken

- Langs de weg van ZEVMB, 2CU <https://www.2cu.nu/papieren-weg>
- Oog voor Jou, Minke Verdonk
- Zakboek Mantelzorg en Werk - MantelzorgNL

**TERUG NAAR
VOORBLAD**

Slim Beleid 

Andriessen Arbeidsparticipatie
debeleidsonderzoekers

Colofon

De bovenstaande tips zijn opgesteld door Silvia Bunt (Slim Beleid), Mirjam Engelen (De Beleidsonderzoekers) en Saskia Andriessen (Andriessen Arbeidsparticipatie). Hierbij hebben we gebruik gemaakt van de ervaringen van 15 ouders met een zorgintensief kind die zijn geïnterviewd voor het onderzoek 'Arbeidsparticipatie en studie ouders met een zorgintensief kind', van diverse websites en van een aantal tips uit het boekje 'Oog voor jou' van Minke Verdonk.

De tips zijn bedoeld voor algemeen gebruik en wij kunnen niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten aangaande de inhoud van informatie. De informatie op websites waarnaar verwezen wordt, kan inmiddels verouderd zijn.