Oranje knop  
Hoe blijf ik als ouder overeind

**• Hoe combineer ik de zorg voor mijn kind met mijn werk?**

Andere instanties hebben goede informatie verzameld over hoe je de zorg voor je kind combineert met werk. We verwijzen graag naar hun websites.

Opvoeden.nl biedt onder het kopje ‘ouderschap’ informatie over zorgintensieve gezinnen. Onder het onderwerp ‘werk en gezin’ is er aandacht voor: ouders met zorgtaken, wel of niet blijven werken, overbelasting, verlofregelingen en voor jezelf zorgen.

[LINK] Zie: <https://www.opvoeden.nl/overzicht/ouderschap/zorgintensieve-gezinnen/werk-en-gezin/>

Ook de website van MantelzorgNL biedt meer informatie. MantelzorgNL is een landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die belangeloos zorgt voor een naaste. Zij bieden onder andere informatie over werk en delen van zorg. Je vindt informatie over verschillende verlofregelingen, maar ook hoe je in gesprek kunt gaan met je werkgever over andere werktijden en hoe je de zorg zou kunnen delen.

[LINK] Zie: <https://mantelzorg.nl/>

**• Waar vind ik andere ouders in eenzelfde situatie met wie ik ervaringen kan uitwisselen?**

Hoogstwaarschijnlijk ben jij niet de enige met een kind dat passend onderwijs nodig heeft. Als het bij je past, kun je eens om je heen kijken in de klas of op het schoolplein. Mogelijk zie je lotgenoten en kun je een praatje beginnen. Toon interesse voor de andere ouder en wees open over je eigen situatie en je behoefte om ervaringen uit te wisselen. Kijk of er een klik ontstaat.

Ook kun je aan de leerkracht van je kind of de intern begeleider vertellen dat je graag ervaringen wilt uitwisselen met andere ouders. Misschien kunnen zij je in contact brengen met lotgenoten, of is het mogelijk om samen met school een ontmoetingsbijeenkomst te organiseren.

Andere ouders in dezelfde situatie kun je ook online ontmoeten. Bijvoorbeeld via sociale media als Facebook of Twitter. Op Facebook zijn er verschillende oudergroepen die zich richten op een specifieke ziekte of aandoening. Op Twitter kun je andere ouders van zorgintensieve kinderen volgen en berichten sturen.

Link naar de vraag ‘Kan ik met andere ouders ervaringen uitwisselen?’ (ONDER 1e TEGEL)

**• Mijn partner en ik worden het niet eens, wat nu?**

Ouders hebben verschillende visies en ideeën over wat goed is voor hun kind. Hierover met elkaar in gesprek gaan, blijven en afstemmen is een belangrijk aspect van kinderen grootbrengen. Het is belangrijk om hier tijd voor te maken. Overeenstemming bereiken over de weg die jullie willen volgen en over wie wat doet, is lang niet altijd makkelijk.

Soms weet je niet precies weet wat er aan de hand is met je kind, wat je kunt doen en welke steun je van anderen kunt krijgen. Deze opvoedvragen kun je voorleggen aan de revalidatiearts van je kind, je huisarts, bij het Centrum voor Jeugd en Gezin of het wijkteam.

Ook andere websites bieden goede informatie over opvoeden en ouderschap bij zorgintensieve gezinnen. Misschien helpt deze informatie je verder.

Opvoeden.nl biedt informatie gemaakt door deskundigen. Onder het kopje ‘ouderschap’ is er aandacht voor zorgintensieve gezinnen en vind je informatie over: hulp, opvoeden, impact op je leven, broers en zussen, werk en gezin, financiën en wetgeving, vakantie en vrije tijd. Ook kun je vinden waar je in jouw buurt terecht kan met opvoedvragen.

[LINK] Zie: https://www.opvoeden.nl/overzicht/ouderschap/zorgintensieve-gezinnen/

Ervaringskenniscentrum (Sch)ouders is een platform voor ouders van zorgkinderen. (Sch)ouders biedt methoden en instrumenten die je helpen omgaan met situaties die je tegenkomt in een gezin met een zorgkind. Het kan gaan om praktische zaken als financiën en werk, maar ook om zaken in de psychische en relationele sfeer.

[LINK] Zie: https://schouders.nl/

Met opvoedvragen kun je anoniem bellen of chatten met MIND Korrelatie, een landelijke organisatie die anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp biedt. Bij MIND Korrelatie werken psychologen en maatschappelijk werkers. Ze luisteren, adviseren en verwijzen zo nodig door naar passende hulp.

[LINK] Zie: https://mindkorrelatie.nl/