

# Tijd

**Weet ik  
waarvoor ik kies?**

**Handleiding**



# Alles wordt anders als er een kind komt

Er verandert veel met de komst van een kind. Een kind kost tijd. Een kind kost geld. Het zorgen voor een kind vraagt heel wat van je relatie. Je hebt een geschikte woonruimte nodig met voldoende ruimte en veiligheid voor het kind. En het vereist bepaalde vaardigheden om het huishouden draaiend te houden en een kind te verzorgen en op te voeden.

Om dit inzichtelijk te maken, gaat 'Weet ik waarvoor ik kies?' dieper in op deze vijf onderwerpen.

Ieder onderwerp heeft een legbord met een eigen kleur: **Tijd**, **Geld**, **Relatie**, **Wonen**, **Vaardigheden**. Deze borden worden naast elkaar gelegd, zodat direct duidelijk wordt dat je op heel wat moet letten als je een kind krijgt.

## Hoeveel tijd kost een kind?

Dit boekje gaat over tijd.

Samen met de cliënt en diens eventuele partner ga je een aantal vragen onderzoeken.

- Hoe brengt zij nu haar tijd door?
- Wat verandert er als er een kind komt?
- Hoeveel tijd kost een kind nu eigenlijk?

Betrek indien wenselijk andere familieleden erbij.

\* 'Weet ik waarvoor ik kies?' is bedoeld voor mensen met een verstandelijke beperking en hun partner. Omwille van de leesbaarheid is ervoor gekozen om ter aanduiding van de cliënten alleen zij of haar te gebruiken.

<b>Aan het werk</b>	4
<b>Overzicht vraagkaarten</b>	5
<b>Doorvraagtips</b>	6
<b>Opdracht Tijd ‘Wat doe je op een dag?’</b>	7
<b>Tekst informatieboekje ‘Hoeveel tijd kost een kind?’</b>	11

## Benodigd materiaal

- 1 legbord Tijd
- 8 vraagkaarten Tijd, dubbelzijdig bedrukt
- vraagkaarten Tijd zonder voorbedrukte vraag
- opdracht Tijd 'Wat doe je op een dag?'
- informatieboekje 'Hoeveel tijd kost een kind?'
- deze handleiding

## Werkwijze

Kies een plek, waar je samen met de cliënt de vragen en opdrachten goed kunt uitvoeren. Het kan extra duidelijkheid geven als je in de eigen woon-/leefomgeving van de cliënt met het materiaal werkt.

Jullie hebben gekozen om aan het werk te gaan met het onderwerp TIJD.

Leg het legbord Tijd opgevouwen op tafel. Leg alle andere legborden (Vaardigheden, Geld, Wonen en Relatie) opgevouwen ernaast.

Zo wordt direct duidelijk dat je op heel wat moet letten als je een kind krijgt. Vertel dit ook aan de cliënt. Geef vervolgens aan dat jullie aan de slag gaan met het onderwerp 'tijd'. Laat het legbord Tijd op tafel liggen. Berg de andere legborden weer op.

Eerst wordt de huidige situatie verkend aan de hand van de vraagkaarten NU.

Leg de 8 vraagkaarten in de uitsparingen op het bord met de zijde 'Tijd Nu' in het zicht. Je kunt natuurlijk ook zelf of samen met de cliënt vragen op post-its schrijven en die op de vraagkaarten zonder voorbedrukte vraag plakken. Deze zelfgeschreven vraagkaarten kunnen één of meerdere voorbedrukte kaarten vervangen. Ze kunnen ook extra toegevoegd worden.

Het is belangrijk dat er een gesprek met de cliënt op gang komt. Per onderdeel worden steeds enkele doorvraagsuggesties gegeven. Let erop dat je de vragen niet gebruikt als een afvinklijstje. Laat de cliënt zoveel mogelijk zelf ontdekken en vertellen.

Dan worden de vragen nog eens bekeken, maar nu vanuit de denkbeeldige situatie dat er een kind is. De kaartjes worden één voor één omge-

keerd, zodat de kant MET KIND boven komt te liggen. Ook kun je ervoor kiezen om per onderwerp de huidige situatie te bekijken en meteen te bespreken hoe het zou zijn als er een kind is. Als een vraag helemaal besproken is kan deze uit het kader gehaald worden en ernaast geschoven, zodat helder is dat dit onderdeel klaar is.

*Let op:* er zijn verschillende manieren om met de vraagkaarten te werken. Het kan bijvoorbeeld voor de cliënt prettig zijn om telkens een vraagkaart van een stapel te nemen en deze één voor één op het legbord te leggen. Kijk wat jullie de meest prettige manier vinden om te werken.

Vaak zul je merken dat je niet alles in één keer kunt bespreken. Maak een planning met de cliënt en zorg dat de zij weet wat de afspraken zijn voor de komende tijd.

Als het gesprek met de vraagkaarten klaar is, krijgt de cliënt de opdracht: 'Wat doe je op een dag?'. Het is de bedoeling dat de cliënt (en eventuele partner) deze opdracht de komende tijd gaat maken. Zorg dat de cliënt extra uitdraaien heeft van de opdracht. Zo kan bij vergissingen of gebrek aan schrijfruimte meerdere bladen gebruikt worden. Leg de opdracht goed uit. Eerst wordt bekeken hoe de tijd op een dag nu besteed wordt. Daarna wordt bekeken wat er nog aan extra tijd bijkomt als er een kind is. Indien wenselijk maak samen een begin met de opdracht. Het kan zijn dat de cliënt extra steun hierbij kan gebruiken van familie of begeleiding. Spreek af hoeveel tijd de cliënt voor deze opdracht heeft en wanneer jullie samen naar het resultaat gaan kijken.

Tot slot krijgt de cliënt een boekje met belangrijke informatie over het onderwerp 'Hoeveel tijd kost een kind?'. Het boekje is geschreven in eenvoudige taal. Neem de tekst samen goed door. Geef dit boekje mee, zodat zij dit later nogmaals kan lezen en met anderen hierover kan praten.

## Nu

## Met kind



Hoeveel tijd besteed je nu aan werk/school?

Hoeveel tijd kun je aan werk/school besteden als er een kind is?

Hoe laat ga je meestal naar bed?  
En hoe laat sta je op?

Hoe laat ga je naar bed als er een kind is?  
En hoe laat sta je op?

Op welke tijden eet je meestal?  
En wat eet je?

Op welke tijden eet je als er een kind is?  
En wat eet je?

Hoeveel tijd besteed je aan het huishouden?  
(wassen, strijken, huis schoonmaken, bedden verschonen, koken, afwassen, boodschappen doen, enzovoorts)

Hoeveel tijd heb je nodig voor het huishouden als er een kind is?  
(wassen, strijken, huis schoonmaken, bedden verschonen, koken, afwassen, boodschappen doen, enzovoorts)

Hoeveel tijd breng je nu met je partner door? Wat doen jullie samen?

Hoeveel tijd blijft er over voor je partner als er een kind is? Wat kunnen jullie dan nog samen doen?

Hoeveel tijd heb je nu voor familie en vrienden?

Hoeveel tijd heb je voor familie en vrienden als er een kind is?

Hoeveel tijd besteed je aan uitgaan, hobby's of sport?

Hoeveel tijd heb je voor uitgaan, hobby's of sport als er een kind is?

Wie of wat komt voor jou op de eerste plaats?  
(jijzelf, werk, partner, vrienden, familie, hobby, anders...)

Wie of wat komt voor jou op de eerste plaats als er een kind is?  
(jijzelf, werk, partner, vrienden, familie, hobby, kind, anders...)

De vragen en opdrachten zijn bedoeld om de cliënt (en haar partner) te doen beseffen dat een kind tijd kost.

De verzorging kost tijd; het huishouden gaat meer tijd kosten. Tijd die nu besteed wordt aan andere zaken: werk/school, hobby's, partner, familie en vrienden.

Als er een kind is, hoort dat op de eerste plaats te komen. Ook is het van belang dat er een duidelijke dagindeling is: vaste tijden om te eten, te slapen en naar school te gaan. Dat is goed voor de ontwikkeling van het kind. En natuurlijk moet er ook tijd zijn om met het kind te praten, te spelen en huiswerk te maken. Een kind blijft namelijk geen baby. Het wordt ook groter.

De vragen zijn zo gesteld dat het mogelijk is om concreet door te vragen en met de cliënt te praten over de verschillende onderwerpen. Geef de cliënt vooral de ruimte om zelf te vertellen en probeer niet teveel te sturen. Op deze manier kun je er ook achter komen of er bij de cliënt een besef is van wat belangrijk is (bijvoorbeeld keuzes maken, planning en regelmaat).

Door middel van doorvragen kun je erachter komen of de cliënt zelf al enige regelmaat in haar leven heeft. Ook kun je vragen stellen als:

- Vind je dat je genoeg tijd hebt om alles te kunnen doen wat je wilt?
- Verveel je je wel eens en wat doe je dan?
- Vind je dat je tijd teveel hebt of juist tekort?
- Heb je een idee hoeveel tijd alles wat je nu doet kost?

- Als er een kind is, waar moet dan extra tijd aan besteed worden? (bijvoorbeeld: spelen, eten, school, huiswerk, praten, gezellige dingen doen, verzorgen, kleding kopen)
- Heb je die tijd ook? Waar denk je die tijd vandaan te kunnen halen? Wat moet je daar dan voor opgeven?

De kans bestaat dat een cliënt alles teveel door een roze bril ziet.

Probeer er ook achter te komen hoe het tijdsbesef is van de cliënt. Kan zij inschatten hoe lang iets duurt? Kan zij klokkijken? Kan zij met een agenda werken? Kan zij een week overzien? Kan zij haar tijd goed indelen? Kan zij plannen? Kan zij vooruitkijken?

Maak vervolgens samen met de cliënt een begin met de opdracht 'Wat doe je op een dag?' Laat de cliënt de opdracht thuis verder afmaken. Bespreek tot slot de informatie uit het informatieboekje 'Hoeveel tijd kost een kind?'

# Opdracht Tijd

## Wat doe je op een dag?

### Hoe is de situatie nu?

Vraag aan de cliënt of zij kan vertellen wat ze zoal doet op een dag:

Wat doe je 's ochtends?

Wat doe je 's middags?

Wat doe je 's avonds?

Wat doe je 's nachts?

Waarschijnlijk zal dit een vrij globaal antwoord opleveren. Maar het geeft wel een aanleiding om verder te praten.

Leg uit aan de cliënt dat het belangrijk is om je dag goed in te delen. Zeker als er een kind is. Anders krijg je gewoon niet alles gedaan wat je allemaal moet doen. Iedere dag weer.

Werk daarom samen met de cliënt één door-deweekse dag uit in een urenoverzicht.

Dit is niet zo gemakkelijk als het lijkt. Je zult soms wat hints moeten geven (zie voorbeeld in het overzicht op bladzijde 9).

Als het niet lukt om dit overzicht in één keer af te maken, laat de cliënt er dan thuis verder aan werken.

Ter vergelijking kun je haar ook een overzicht laten maken van een dag in het weekend.

En als zij de smaak te pakken krijgt, kun je haar op deze wijze ook een hele week laten beschrijven.

Het maken van een dergelijk overzicht vormt een goede basis voor bewustwording bij de cliënt.

Ook biedt het de mogelijkheid om verdere vragen te stellen.

Eveneens kun je inzicht krijgen hoe het tijdsbesef is van de cliënt en hoe zij omgaat met bijvoorbeeld planning.

### Wat moet je extra doen als er een kind is?

Als het overzicht helemaal is ingevuld, bekijk je opnieuw met de cliënt wat er nog aan extra's bijkomt als er een kind is.

Natuurlijk brengt iedere leeftijdsfase andere bezigheden met zich mee. Voor het invullen van dit overzicht gaan we uit van een baby. Dat is toch de eerste (ingrijpende) fase, waar men mee te maken krijgt. Maar uiteraard kun je ook voor de overige levensfasen van een kind een dergelijk schema maken.

Vul samen met de cliënt het tijdschema aan in het vak MET KIND en bespreek de resultaten. Zo kun je in ieder geval een aantal zaken duidelijk maken:

- Hoeveel tijd zij echt besteedt aan verschillende zaken (tegenover de globale schatting eerder).
- Wat er allemaal aan extra activiteiten bijkomen met een kind.
- Hoe vaak bepaalde activiteiten terugkeren op een dag (bijvoorbeeld voeding, luierverschonen).
- Dat er goed gepland moet worden.
- Dat er keuzes gemaakt moeten worden, bijvoorbeeld dat er iets af zal moeten van de overige activiteiten.
- Dat de taken verdeeld zullen moeten worden.
- Dat er hulp zal moeten worden ingeroepen.

Praat hier met de cliënt verder over hoe zij dat ziet.

### **Opmerking**

Pin je niet vast op de omvang van de lijst.

Kijk ook wat een cliënt aankan.

Als het makkelijker is voor de cliënt om een schema per dagdeel te maken op aparte vellen, kun je dat ook doen. Zorg wel dat je in de bespreking zelf een totaaloverzicht hebt van de hele dag.

### **Andere tip**

Om duidelijk te maken hoeveel tijd het verzorgen van een baby kost, kun je de cliënt en haar partner ook een week lang laten zorgen voor de RealCare babypop. Hier zijn al diverse goede ervaringen mee opgedaan.

Voor achtergrond- en bestelinformatie zie [www.babybedenktijd.nl](http://www.babybedenktijd.nl). De babypop is ook te leen of huur bij sommige zorgaanbieders of plaatselijke MEE-organisaties.



# Wat doe je op een dag?

Dag:

Tijd	Nu wat doe je nu	Met kind Wat moet je extra doen als er een kind is?
<b>Ochtend</b>		
06.00 – 07.00 uur	Bijvoorbeeld: opstaan, ontbijt, wassen/ aankleden, bed opmaken, kat eten geven...	Luier verschonen, wassen en aankleden, voeden, wiegen...
07.00 – 08.00 uur	Met bus naar werk	
08.00 – 09.00 uur		
09.00 – 10.00 uur		
10.00 – 11.00 uur		
11.00 – 12.00 uur		
<b>Middag</b>		
12.00 – 13.00 uur		
13.00 – 14.00 uur		
14.00 – 15.00 uur		
15.00 – 16.00 uur		
16.00 – 17.00 uur		
17.00 – 18.00 uur		

# Wat doe je op een dag?

10

Dag:

Tijd	Nu wat doe je nu	Met kind Wat moet je extra doen als er een kind is?
<b>Avond</b>		
18.00 – 19.00 uur		
19.00 – 20.00 uur		
20.00 – 21.00 uur		
21.00 – 22.00 uur		
22.00 – 23.00 uur		
23.00 – 24.00 uur		
<b>Nacht</b>		
00.00 – 01.00 uur		
01.00 – 02.00 uur		
02.00 – 03.00 uur		
03.00 – 04.00 uur		
04.00 – 05.00 uur		
05.00 – 06.00 uur		

# Informatieboekje

## Hoeveel tijd kost een kind?



### Hoeveel tijd kost een kind?

Als je geen kind hebt,  
ben jij baas over je eigen tijd.  
Je kunt zelf bepalen wat je doet en wanneer.  
Bijvoorbeeld hoe laat je naar bed gaat  
en hoe laat je opstaat.  
Ook kun je uitgaan of sporten wanneer je wilt,  
of zelf bepalen wanneer je eet.

#### Met een kind wordt alles anders!

Je hebt veel tijd voor je kind nodig.  
Daardoor heb je minder tijd voor jezelf of je partner  
en de dingen die je graag doet.

Met een kind heb je minder tijd:

- voor jezelf
- voor elkaar
- voor vrienden en familie
- voor hobby's
- om uit te gaan
- om te werken
- om te luieren
- om...

# Informatieboekje

## Hoeveel tijd kost een kind?



Met een kind moet je tijd besteden aan:

- je kind naar bed brengen en weer helpen met opstaan
- je kind wassen en aankleden
- als het kind klein is:
  - om de drie uur voeden, ook 's nachts,
  - en luiers verschonen
- als het kind groter wordt:
  - drie keer per dag zorgen voor een gezonde maaltijd
- koken
- boodschappen doen
- opruimen en je huis goed schoonhouden
- elke dag zorgen voor schone kleren
- spelen met je kind
- je kind opvoeden en van alles leren
- je kind naar kinderdagverblijf of school brengen en weer ophalen
- praten met begeleiders en leerkrachten
- helpen bij het huiswerk van je kind
- luisteren naar de verhalen van je kind
- praten met je kind
- je kind troosten als het verdriet heeft
- met je kind naar de dokter of tandarts gaan
- en nog veel en veel meer...

# Informatieboekje

## Hoeveel tijd kost een kind?



### Regelmaat en rust

Een kind heeft regelmaat en rust nodig.  
Dat is belangrijk voor een goede ontwikkeling.  
Dit betekent dat je dingen op vaste tijden moet doen.  
Zoals eten geven,  
je kind naar bed brengen,  
op tijd naar school laten gaan.

Met een kind moet je zelf ook regelmatig leven.  
Je moet echt uitgeslapen zijn  
en helder in je hoofd.  
Anders lukt het niet om voor je kind te zorgen  
en goed op je kind te reageren.

Je kunt dus niet veel andere dingen ernaast doen.

# Informatieboekje

## Hoeveel tijd kost een kind?



### **Je kind op de eerste plaats**

Een kind heeft jou nodig.  
Dan moet je er wel zijn voor je kind.  
En dan moet je ook tijd vrijmaken voor je kind.  
Wat er ook is, en waar je ook mee bezig bent,  
een kind komt altijd op de eerste plaats!

# Informatieboekje

## Hoeveel tijd kost een kind?



### Om over na te denken:

Waar besteed je nu je tijd aan?

Waar moet je tijd aan besteden als je een kind zou hebben?

Wat kun je allemaal niet meer doen als je een kind hebt?

Wil je dit wel en heb je dit er voor over?

**ASVZ**

Touwbaan 1  
Postbus 121  
3360 AC Sliedrecht  
Nederland  
t +31 (0)184 491200

[info@asvz.nl](mailto:info@asvz.nl)  
[www.asvz.nl](http://www.asvz.nl)

