

Wat spreken we af

- Wat blijven we doen, wat gaan we anders doen, waar gaan we mee stoppen?
- Wat moet nu direct gedaan worden?
- Wie doet wat in de zorgtaken? Zowel binnen de familie als in de samenwerking met professionals.
- Wie is aanspreekpunt en/of houdt iedereen op de hoogte? En op welke manier?
- Hoe stemmen we onderling goed af?
- Plannen vervolgspraak ja/nee

Na het gesprek

Kom gemaakte afspraken na. Lukt dit niet? Laat het de anderen dan weten. Blijf met elkaar praten over hoe het loopt, met de zorg, maar ook hoe het met een ieder gaat. Zorgsituaties of persoonlijke omstandigheden veranderen soms sneller dan je denkt. Organiseer een nieuw gezamenlijk gesprek als dat nodig is. Wacht er niet te lang mee!

Heb je een vraag over mantelzorg.

- Bel de Mantelzorglijn 030 - 760 60 55 (werkdagen 9-17 uur)
- WhatsApp: 06 27 23 68 54
- Mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl


Of kijk op www.mantelzorg.nl



Tool Het Familiegesprek is gemaakt in samenwerking met Studio Familiezorg. (www.studiofamiliezorg.nl)

Tip!

Gebruik een app. Er bestaan verschillende apps die het makkelijker maken om zorg met elkaar te delen en erover te communiceren. Bijvoorbeeld Nettie of Hello 24/7.



Samen gaan we in gesprek. Om elkaar te kunnen begrijpen en om de zorg die nodig is goed met elkaar af te stemmen. Zodat we rekening kunnen houden met elkaar en beter in balans kunnen blijven.



SAMEN IN GESPREK

Het familiegesprek:
Over de zorg voor onze naaste



Spelregels

Neem ze samen door voor de start en houd elkaar er aan

1.

Kies een voorzitter die gezamenlijk doel, tijd en sfeer bewaakt.

2.

Iedereen mag vragen stellen. Hou samen in de gaten of iedereen aan bod komt om te antwoorden.

3.

We praten in de ik-vorm en vallen de ander niet aan. **Dus niet:** 'Jij hebt de thuiszorg niet goed geregeld.' **Wel:** 'Ik vind dat we andere afspraken moeten maken met thuiszorg.'

4.

De insteek van het gesprek is om te weten hoe iedereen kijkt naar de situatie. We hoeven elkaar niet te overtuigen van ons gelijk.

5.

Iedereen mag eigen gevoelens hebben. Daar gaan we niet over onderhandelen.

6.

Wees een **OEN**. Stel vragen vanuit een **open, eerlijke** en **nieuwsgierige** houding.

7.

We helpen elkaar om kort en helder te zijn in wat we willen zeggen.

8.

We hebben ook aandacht voor wat er goed gaat ongeacht de verschillen die aan het licht komen.

Zinvolle vragen

Impact op mij

- Wat betekent het voor mij dat ... ziek is?
- Welke gevolgen ervaar ik door de zorgsituatie? Wat zit mij dwars? Wat is mijn wens?

Goede zorg

- Wat vind ik goede zorg? Wat gaat goed en wat niet?
- Weet ik hoe ik goed kan omgaan met iemand die deze aandoening heeft?
- Welke wensen en verwachtingen heb ik van de verdeling van de zorgtaken? Wat wil ik wel of juist niet doen?

Onderlinge afstemming

- Wie heeft op dit moment het totaaloverzicht en voelt deze rol nog steeds passend? Zo niet, wie kan hier iets in betekenen?
- Waar kan ik aan merken dat het minder goed gaat met en wat doe ik dan? Hoe gaan we om met crisissituaties?
- Hoe zorgen we ervoor dat we informatie onderling goed delen?

Professionals

- Wat kunnen en willen we zelf doen en waar hebben we hulp bij nodig?
- Is het tijd om professionals in te schakelen?

Zijn er nog andere gesprekspunten?

