

Het Familiegesprek

Zorg je intensief en langdurig voor een familielid?

En levert dat stress en gedoe op?

Dreigen er misschien conflicten?

Heb je het gevoel er alleen voor te staan
en dreig je overbelast te raken?

**Een familiegesprek kan jou en je familie helpen
om in balans te komen en te blijven!**

De zorg goed verdelen en daarover met elkaar in gesprek gaan is niet altijd makkelijk. Toch is dat belangrijk om ervoor te zorgen dat de zorg goed georganiseerd wordt, zonder dat jij of andere familieleden overbelast raken of dat er onenigheid ontstaat. Een familiegesprek kan jou en je familie helpen om (weer) in balans te komen en te blijven.

Waarom een familiegesprek?

Ziekte van een familielid kan familierelaties en het welzijn van familieleden beïnvloeden. In Nederland is 1 op de 3 mensen mantelzorger. Er zijn dus vele families die met zorg of zorgen voor elkaar te maken hebben. Omdat de vergrijzing toeneemt, is de verwachting dat er in de toekomst meer mantelzorgers nodig zijn. Mantelzorg zal daardoor steeds meer gecombineerd wordt met andere dingen, zoals werk, school of maatschappelijke taken. Het is daarom extra belangrijk om een familie als geheel te ondersteunen. Dat kan met behulp van een familiegesprek.

Wat is een familiegesprek?

Met een familiegesprek worden families geholpen om te situatie bespreekbaar te maken en om van daaruit de zorg samen te organiseren en taken te verdelen. Iedereen die betrokken is bij de situatie komt aan tafel. Iedereen komt aan het woord en mag zijn of haar verhaal doen. Samen kijk je wat de belangrijkste zorgen of problemen zijn en wordt geprobeerd een gezamenlijk doel te benoemen.

Van daaruit wordt besproken wat nodig is in de situatie, hoe de zorg vorm te geven en worden er afspraken gemaakt om er zo voor te zorgen dat degene die zorg nodig heeft goede zorg ontvangt, waarbij ook naasten overeind blijven en kwaliteit van leven kunnen ervaren.

Meer weten of belangstelling voor een familiegesprek?

Neem dan op met het Steunpunt Mantelzorg. Steunpunt Mantelzorg kan samen met jou verkennen of een familiegesprek passend is voor jou en je familie. En je in contact brengen met een deskundige gespreksleider, getraind in het Familiegesprek.

De gespreksleiders zijn getraind door de stichting Familiezorg-in-balans. Zij zijn gespecialiseerd in de begeleiding van families die te maken krijgen met langdurige en intensieve zorg voor iemand in hun familie. Het zijn deskundige gespreksleiders die zich inzetten om het welzijn van families te behouden. Hun aanpak is persoonlijk en op maat en ze streven ernaar dat iedereen zich gehoord en begrepen voelt.

Er zijn geen kosten verbonden aan een familiegesprek.