

Praktijkvoorbeeld Bouwsteen 2 – Het Familiegesprek

Het bouwen van netwerken – Zo werken we samen aan kwaliteit van bestaan



Een familiegesprek is een manier om samen te bespreken wie wat doet wanneer iemand in de familie hulp, zorg of ondersteuning nodig heeft. Het uitgangspunt is een methode die kijkt naar relaties. Het gesprek brengt mensen samen, zelfs als zij verschillende ideeën hebben over wat goede zorg of ondersteuning is.

In dit voorbeeld spreken we met Natalia Vermeulen, adviseur en trainer bij MantelzorgNL. Zij verzorgt ook trainingen in het voeren van ‘het familiegesprek’.

‘Een familiegesprek is een hulpmiddel binnen de methode Familiezorg, ontwikkeld door Deirdre Beneken genaamd Kolmer in samenwerking met ExFAM (expertisecentrum Familiezorg in Tilburg). Bij ExFAM konden professionals worden getraind in deze aanpak. Zelf heb ik drie jaar geleden deze training gevolgd.’

‘Open communicatie leidt tot minder stress’

‘Die methode familie­zorg heeft een aantal uitgangspunten. Één daarvan is dat open communicatie stress verminderd. Dit is ook wetenschappelijk onderbouwd. Het familie­gesprek is gebaseerd op dit idee van open communicatie.

‘door ziekte verandert de manier waarop familieleden met elkaar communiceren’

Wanneer iemand in een familie ziek wordt, veranderen de relaties binnen de familie. Dit heeft vaak invloed op hoe familieleden met elkaar communiceren. Mensen gaan soms over hun eigen grenzen heen of vinden het lastig om grenzen te stellen. Ze voelen zich vaak verplicht om dienstbaar te zijn, wat de balans in de relaties kan verstoren.’

Wat is het familie­gesprek?

‘Bij het familie­gesprek kan iedereen open spreken over hoe de situatie hen raakt.

Vragen die aan bod kunnen komen zijn:

- Wat is de impact van de situatie op jou?
- Wat kun je aan? Wat is te veel?
- Wat vind je lastig?
- Wat zou je graag anders zien?

‘Wat is de impact? Wat kun je dragen? Wat kun je laten? Wat zit je dwars? Wat is jouw wens? ’

‘Diegene voor wie gezorgd wordt is ook aanwezig. Professionals die betrokken zijn kunnen ook aanwezig zijn. Het doel is dat door open te spreken, er meer wederzijds begrip ontstaat. Familieleden begrijpen dan beter waarom iemand reageert zoals hij doet of bepaalde keuzes maakt.

Door die openheid ontstaat ook ruimte om de zorg voor de naaste af te stemmen. De persoon die zorg nodig heeft, mag hier ook grenzen en wensen in aangeven! Dit is heel belangrijk.

In een familie­gesprek gaat het niet om aannames, maar om het delen van wat echt speelt. Samen bespreek je: “Als dit de situatie is, wat betekent dat dan?” Hierdoor wordt het makkelijker om samen af te wegen welke zorg familieleden kunnen geven en waar misschien hulp van buiten nodig is.’

Wie nemen deel aan een familiegesprek?

‘Iedereen die betrokken is bij de persoon die zorg nodig heeft, kan meedoen aan een familiegesprek. Dit kan een buurvrouw zijn die af en toe op de koffie komt, of een zoon die vanuit een afstandje helpt met administratieve zaken. Ook mensen die op dit moment nog geen zorg of ondersteuning bieden, maar wel een band hebben met de zieke, zijn van harte welkom. Graag zelfs!’

Hoe organiseer je een familiegesprek?

Mensen kunnen zelf een familiegesprek organiseren met behulp van de praatplaat. Hierop staan tips die uitleggen hoe je zo'n gesprek kunt aanpakken. Het liefste heb je wel een onafhankelijk gespreksbegeleider. Dit omdat er wel regels verbonden zijn aan een gesprek. Iedereen mag zich uitspreken en de rest moet goed luisteren. Een begeleider helpt om het gesprek in goede banen te begeleiden. Dit is belangrijk, want de gesprekken kunnen soms lastig zijn of zelfs tot spanningen leiden.

Een casemanager of wijkverpleegkundige kan het gesprek bijvoorbeeld begeleiden.

De praatplaat is te downloaden via: [Samen in gesprek - MantelzorgNL](#)

Waarom gebruik maken van een familiegesprek?

‘Het familiegesprek zorgt ervoor dat het netwerk zelf op zoek gaat naar manieren om met de situatie om te gaan, en samen de zorg en ondersteuning te regelen.’

‘Een familiegesprek geeft je de kans om in gesprek te gaan met het hele netwerk rond de zorgvrager. Je spreekt met meerdere mantelzorgers en naasten. Dit gesprek is al waardevol voordat er meer of zwaardere professionele zorg nodig is. Het familiegesprek zorgt ervoor dat het netwerk zelf op zoek gaat naar manieren om met de situatie om te gaan, en samen de zorg te regelen. Soms vertellen mensen zelf iets over de verandering in de familie nu iemand ziek is geworden. Dit kan een moment zijn om een familiegesprek voor te stellen, of te gaan regelen.’

Wat maakt een familiegesprek tot succes?

‘De durf om het te doen! Veel mensen vinden het spannend om ermee te beginnen, terwijl ze achteraf vaak aangeven hoe waardevol het is geweest. Als je zorgt dat iedereen aan tafel goed luistert en open spreekt, zie je dat de relaties binnen de familie verbeteren. Mensen krijgen nieuwe inzichten en begrijpen elkaar beter. Dit zorgt uiteindelijk voor betere zorg voor hun naaste, en dat is wat iedereen uiteindelijk wil bereiken.’

Wat zijn grote knelpunten?

‘De rol van onafhankelijke gespreksleider is lastig. Je hebt vaak al wel een eigen rol in het gesprek en daardoor praat je mogelijk snel met een bepaalde kant in het gesprek mee. Dit is ook niet gek dat dit gebeurt, want professionals zijn meestal opgeleid om problemen op te lossen. Bij een familiegesprek is het juist de bedoeling dat het netwerk zelf oplossingen bedenkt en keuzes maakt. Dit blijkt soms nog wel moeilijk. ‘

‘Daarnaast is er toch nog grote verlegenheid om het echt te gaan doen. De onzekerheid is niet nodig, maar we zien dit wel’.

Tip: vul niets in voor de ander en luister goed naar wat de ander zegt. Dan is onzekerheid niet nodig!

Wat levert het op? Op welke manier draagt het bij aan de uitgangspunten van het Kompas?

‘Als een familiegesprek goed wordt uitgevoerd, helpt het families om zelf oplossingen te vinden en te bekijken hoe zij de zorg voor hun naaste kunnen organiseren. Dit past heel erg in het uitgangspunt van het Kompas. Zij kunnen, soms alleen en soms met hulp, kijken hoe zij samen met de nieuwe situatie kunnen omgaan. Daar maken ze gezamenlijk, in openheid, afspraken over.’

Meer informatie? Neem contact op met Wieke Hengeveld, beleidsadviseur MantelzorgNL
w.hengeveld@mantelzorg.nl