



## Familiegesprekken

Hoe kunnen we volwassen kinderen en hun ouder wordende ouders ondersteunen in het voeren van preventieve gesprekken over een mogelijke zorgtoekomst?

# Introductie

## My Futures

MyFutures is een onderzoeksproject (2016-2018) met als centrale vraag: Hoe kunnen we mensen helpen zich voor te bereiden op hun mogelijke, persoonlijke toekomst?

[www.myfutures.nl](http://www.myfutures.nl)

## Familiegesprekken

Er lopen veel mensen rond die vragen hebben over zorg in de toekomst, omdat zij hun ouders ouder zien worden. Een gesprek hierover vindt echter vaak niet plaats omdat het altijd nog 'te vroeg' voelt.

Iedereen krijgt in zijn leven, direct of indirect, te maken met mantelzorg. Maar op tijd een gesprek aangaan met je ouders over hun zorgsituatie in de toekomst, is erg lastig.

In de ontwerpcase 'Familiegesprekken' ontwierpen en testten we verschillende materialen om er achter te komen: Hoe heb je met je familieleden een gesprek over zorg voor elkaar, nog vóóordat er iets aan de hand is?

Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie.

# Team en partners

## Case team:

Froukje Sleeswijk Visser (TU Delft)

Eefje Ernst (TU Delft)

Sanne Jongeling (TU Delft)

Lydia The (Muzus)

## Partners:



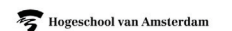
## Betrokkenen:



Gemeente Rotterdam



Gemeente Den Haag



## Deelnemers

De gesprekstoel is getest met vijf families. Hierbij een korte omschrijving van deze families.

### Familie A

Familie waarbij niet alleen de broers en zussen meededen aan het onderzoek, maar ook alle partners. In totaal waren er 8 familieleden aanwezig bij het gesprek, wat resulteerde in “een leuke avond en een zinvolle discussie”.

### Familie B

De uitwonende dochter uit huis is en de volwassen zoon nog thuis woont. Het familiegesprek vond plaatst tussen de dochter en haar twee ouders omdat de zoon op het laatste moment niet meer wilde deelnemen.

### Familie C

Het familiegesprek bestond dit gezin uit twee losse gesprekken; de dochter ging het gesprek aan met haar moeder en een apart gesprek vond plaats met haar broer.

### Familie D

Als enig kind stimuleerde deze volwassen zoon zijn ouders om mee te doen aan het familiegesprek. Binnen het gezin was het al duidelijk dat er een gesprek over de toekomst gewenst was, alleen kwam het er nooit van.

### Familie E

Tijdens de zwangerschap van de dochter hadden de moeder, de partner en zichzelf een gesprek over de toekomst.

## Werkwijze



Literatuuronderzoek en interviews met experts en praktijkdeskundigen.



Ontwerpen van verschillende gespreksvormen en ondersteunende materialen voor een familiegesprek. Materialen testen met families.



Reultaten analyseren en inzichten formuleren.

# Sluutelmomenten

“Je ziet vaak dat ook broers en zussen niet goed met elkaar bespreken hoe ze het willen aanpakken. Er wordt gewoon vanuit gegaan dat degene die het dichtbij woont het doet.”  
- Mezzo

“Ik kan mijn vader niet vertellen wat hij moet doen, of wat het beste voor hem is. Hij is een volwassen man en ik ben maar zijn zoon.”  
- Zoon

“Ik weet niet of het typisch Hindoestaans of Surinaams is, maar ik vind het volkomen logisch dat ik voor mijn moeder zorg. Zij heeft mij immers het leven geschonken.”  
- Dochter

Interviews met experts en praktijkdeskundigen, aangevuld met relevante literatuur hebben geleid tot een overzicht van sluitelmomenten. Dit zijn momenten waarop mensen tijdelijk meer open staan om over de toekomst na te denken. Daarnaast is op de poster te zien wat er op deze momenten speelt tussen ouders en hun volwassen kinderen

De inzichten uit deze analyse zijn:  
**Het gesprek is een groepsproces**

De toekomst is geen individuele taak maar een familiaangelegenheid. Het gesprek tussen broers en zussen is belangrijk om onenigheid over zorg te voorkomen.

**Ouders gaan het gesprek niet aan**

Ouders willen geen last zijn voor hun kinderen en zijn zich niet bewust van het overlaten van deze problemen aan familieleden.

**Kinderen gaan het gesprek niet aan**

Kinderen vinden het moeilijk om het gesprek aan te gaan omdat dit een verandering van de ouder-kind rol zou betekenen.

**Sluutelmomenten vormen een ingang om het gesprek aan te gaan**

Op bepaalde momenten staan mensen open om na te denken over hun toekomst en deze te bespreken. Zie de illustratie of download de poster om deze momenten te bekijken!

Sluutelmomenten voor gesprekken tussen ouders en kinderen

*my futures*

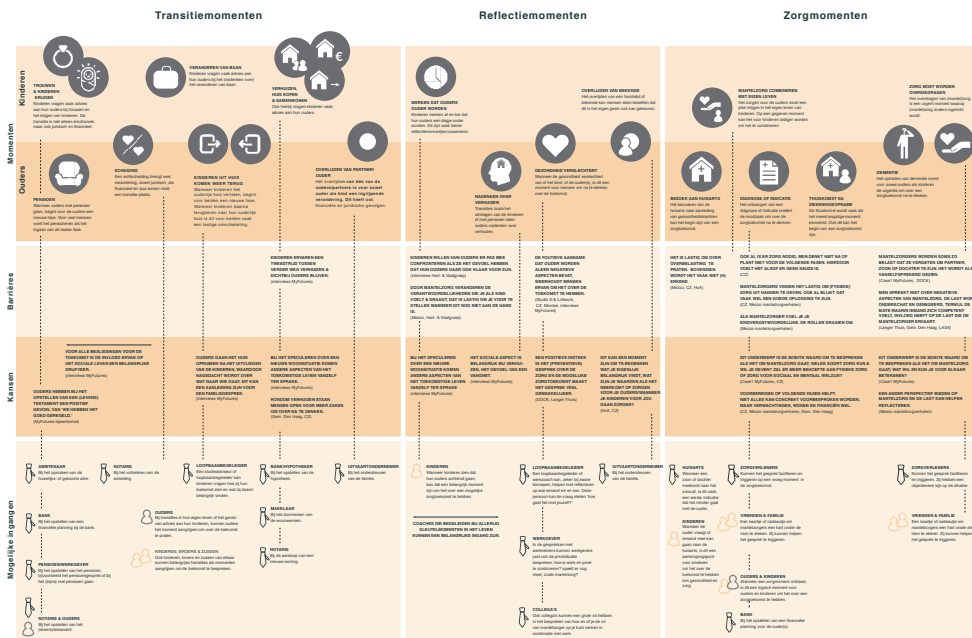
Deze poster is een overzicht van de momenten waarop mensen openstaan om over hun toekomst na te denken. Gesprekken over de toekomst kunnen dus op deze momenten worden gevoerd. De momenten zijn verdeeld in transitie-, reflectie- en zorgmomenten. Naast de momenten bevat de poster ook de mogelijke knip, barrières en ingangen om een familiegesprek over de toekomst aan te gaan. Bij de familiegesprek ligt de focus op het gesprek tussen volwassen kinderen en hun ouder wordende ouders. Echter kunnen de momenten op de poster ook worden toegepast op de toekomst van kinderen en andere gesprekken gericht op de toekomst van studenten.

Lees hier:  
Liefs (de Mezzo)  
Sally Ernst (TUD)  
Sanne Jongeling (TUD)

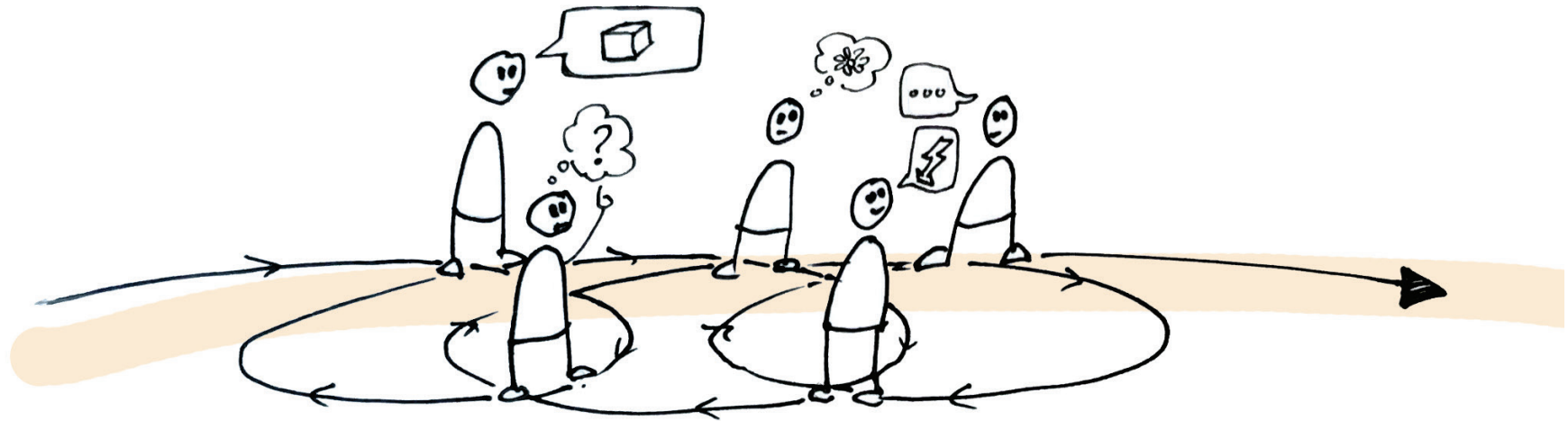
maart - september 2017

MyFutures is een onderzoeksproject (2016-2018) gericht op hoe mensen hun persoonlijke, mogelijke toekomst kunnen voorstellen en zich hierop kunnen voorbereiden.

www.myfutures.nl



# Ontwerpopdracht



Hoe kunnen we kinderen en hun ouders ondersteunen in het voeren van preventieve gesprekken over een mogelijke zorgtoekomst met behulp van een gesprekstool?



1. Individuele vragen

## Ontwerpen en uitproberen



2. Opdrachten om samen te doen

Uitnodiging voor familieleden

**DOE JE MEE?**

Hallo, \_\_\_\_\_

Bij deze wil ik je graag uitnodigen voor een familiegesprek over 20 jaar samen opgroeien en ouder worden. Dat zou ik graag willen omdat \_\_\_\_\_

Dit pakket heb ik gekregen van \_\_\_\_\_ en is een manier om samen vrijblijvend de toekomst te verkennen en te bespreken wat anders kan zijn.

In dit pakket vind je:

1. Vragen die je op het gesprek vooraf kunt stellen
2. Een kaartje voor het verloop van het gesprek
3. Een kaartje om achteraf in te vullen om te laten weten wat je er van vond

Voor alle vragen geldt dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Je mag het invullen zoals jij het goed vindt.

Over ongeveer een week, op \_\_\_\_\_, zou ik graag met de familie samen komen. Heeft deze email je (nog) iets anders in de zin?

Tot dat!

Groeten, \_\_\_\_\_

*my futures*

**HALLO!**

Leuk dat je met dit pakket 20 jaar samen opgroeien & ouder worden! Het is de tijd om te denken over de toekomst. Het doel is dat iedereen onderwerpen kan bedenken en deze samen een lijstje van te maken. Jullie bespreken het welke onderwerpen voor jullie belangrijk zijn. Het is niet de bedoeling om het voor jullie te maken.

Zo werkt het

Stuur je familieleden uit. Gebruik hiervoor de uitnodigingen.

Voor alle familieleden is er een pakket met een paar voorbereidende vragen. Maak voor ieder die mee doet een pakket klaar dat de uitnodiging bij je staat en in dit te pakken met een voorbeeld.

Bekijk het voorbeeld van het pakket op de afbeelding.

Spreek ongeveer een week later of om samen te komen. Vraag iedereen om zijn/haar pakket klaar te maken te nemen. Elk pakket kan zijn/haar vragen en ideeën op de vragen voorbereiden. Het is niet de bedoeling om het voor iedereen te maken. Het is de bedoeling om het voor iedereen te maken.

Heb je meer vragen nodig voor je familie of wil je jullie ervaringen met dit pakket delen? Stuur een mail naar [ideegmyfutures@gmail.com](mailto:ideegmyfutures@gmail.com)

Veel plezier!

*my futures*

Uitleg over hoe het werkt



Het doel van het ondersteunend materiaal is om mensen te stimuleren en te helpen met het aangaan van een familiegesprek over de toekomst. Want hoe heb je met je familieleden een gesprek over zorg voor elkaar nog vóórdát er iets aan de hand is? Een gesprek over mantelzorg voelt altijd te vroeg, totdat het te laat is. De materialen en de gespreksvorm zijn enkele malen getest en verbeterd.

### Werking gesprekstoel:

1. De initiatiefnemer nodigt zijn/haar familie uit om een keer af te spreken en een familiegesprek over de mogelijke toekomst te houden.
2. De familieleden vullen individueel vragen in die aansporen om na te denken over de toekomst. De vragen gaan over o.a. zorg en wonen.
3. In het familiegesprek worden de onderwerpen samen besproken. Verwachtingen en ideeën worden uitgesproken, maar er hoeven geen beslissingen te worden gemaakt.
4. Het familiegesprek wordt afgesloten met het bepalen van onderwerpen waarover de familie nog wel eens wil praten.

**“De vragenkaartjes hielpen enorm om deze onderwerpen in alle rust met elkaar te bespreken. Ik heb het gevoel dat we na dit gesprek nog meer met elkaar verbonden zijn. Het is nu makkelijker om elkaar ook later nog vragen te stellen over deze onderwerpen.”**

- Dochter



## Wat werkt er wel en niet?

Een spelvorm werkt niet goed en wordt minder serieus genomen

De voorbereidende vragen presenteren in een gesloten enveloppen zorgt voor spanning.

### 2. VERTEL EENS OVER ZORGEN VOOR IEMAND ANDERS EN WAT JE DAARVAN HEBT GELEERD

Vertel over een keer dat je voor iemand hebt gezorgd en je dit fijn vond

Dit heb ik geleerd van het zorgen voor een ander

Vertel over een keer dat je voor iemand hebt gezorgd en dat het moeilijke was

Je kunt de stickers gebruiken om je verhaal meer beeld te geven!

### 3. WONEN IN DE TOEKOMST

Kies een aantal ver weg in de toekomst en bedenk hoe jouw familie dan woont. Wie woont er waar en in wat voor huis en omgeving?

ZO WONEN WIJ IN 20...  
In dat jaar ben ik ... jaar oud

Je kunt de stickers gebruiken om je verhaal meer beeld te geven!

Vragen over wonen en zorgen werken goed (kaart 2 en 3)

Het individueel of samen voorbereiden van het gesprek werkt goed.

## Wat werkt er wel

### Voorbereiding op papier

Door van tevoren na te denken over alle onderwerpen kun je je eigen mening vormen en kan je niet meer onder antwoorden uit.

### De zorg- en woonvragen (zie kaart 2 en 3)

De zorgkaart stimuleert reflectie. Door eigen ervaringen te bespreken wordt duidelijk wat familieleden in de toekomst belangrijk vinden. De kaart over wonen zorgt dat er verwachting besproken worden.

### Verwachtingen bespreken maar geen afspraken maken

## Wat werkt er niet

### Gesloten enveloppen

De voorbereidende vragen presenteren in een gesloten enveloppen zorgt voor spanning.

### Zandloper die de tijd aangeeft

Door een tijdslimitiet aan te geven voor het bespreken van een onderwerp kunnen moeilijke vraagstukken ook makkelijk worden weggewoven.

### Spelvorm

Speelse vragen worden minder serieus genomen en leiden zodoende ook tot minder diepgang in het gesprek en antwoorden die minder waardevol zijn voor de toekomst.

# Conclusies

Meedoen aan het onderzoek is een 'goed excuus' om een familiegesprek te initiëren.

Het gesprek eerst voorbereiden heeft een positieve invloed op het gesprek.

In het familiegesprek worden verwachtingen expliciet, maar er worden geen afspraken gemaakt.

Door eigen ervaringen aan elkaar te vertellen wordt duidelijk wat familieleden zelf (in de toekomst) belangrijk zouden vinden.

Ideeën over de toekomst worden gedetailleerder, realistischer en genuanceerder door het familiegesprek.

Het familiegesprek is een aanleiding om de onderwerpen later nog eens te bespreken, met de familieleden of met anderen zoals vrienden of collega's.

Het ontwerpen en steeds opnieuw testen van de gesprekstoel leidde tot de volgende inzichten:

### Het onderzoek als excuus om mee te doen

Het 'meedoen aan een onderzoek' is de aanleiding om een gesprek te initiëren waar al langer behoefte aan is.

### Verwachtingen worden expliciet

In de familiegesprekken maken familieleden hun eigen verwachtingen voor de toekomst expliciet en bespreken en vergelijken deze met elkaar. Familieleden krijgen een idee 'waar de ander staat'.

### Eigen ideeën over de toekomst veranderen

Eigen ideeën over de toekomst zijn na het gesprek gedetailleerder, realistischer en genuanceerder geworden.

### Aanleiding voor nieuwe gesprekken

Familieleden hebben het gevoel dat ze door dit gesprek op een later moment makkelijk opnieuw bij elkaar over de besproken onderwerpen kunnen beginnen. Het familiegesprek is ook een aanleiding om met vrienden, andere familieleden of collega's over zorg en wonen in de toekomst te spreken.

**“Wat grappig is, is dat mijn vader vorige week nog zo’n ander idee had over het wonen. (...) Maar vanochtend zei hij dat hij wel mee wilde denken over een tuinhuis.”**

**- Dochter**

Download deze poster van de My Futures website onder 'downloads'

