

Digitale begeleiding is beschikbaar via  
<http://34.gs/zelfhulpcursus-werk-en-mantelzorg>

U kunt in deze PDF schrijven in de velden  
of de PDF uitprinten voor gebruik



# Persoonlijk handboek ZORG

Voor een ander zorgen  
Zorg combineren met mijn werk en sociale leven



## Inleiding

In Nederland zijn er veel mensen die hun door gezondheidsproblemen getroffen vader of moeder, partner of kind, of vriend of vriendin, verzorgen.

De zorg die men verleent is in elke situatie anders. Voorbeelden van zorg zijn het koken voor de ander, ervoor zorgen dat degene voor wie men zorgt de medicijnen van de apotheek krijgt, begeleiden bij artsenbezoeken, en de ander geruiststellen en ondersteunen.

Vaak komt er veel op de verzorger af. En het verzorgen is niet altijd gemakkelijk te combineren met het werk dat men doet.

Werkenden die in de privé-situatie zorg verlenen zijn belast met werk én zorg. Dat heeft geregeld gevolgen voor het welzijn en het functioneren als werknemer. Voor hen heeft het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid van het AMC, met ondersteuning van het Instituut Gak, de huidige zelfhulpcursus ontwikkeld.

De ontwikkelde E-zelfhulpcursus kan cursisten helpen bij het invulling geven aan hun rol van verzorger en het combineren van zorg met werk. Wij wensen cursisten alle goeds en veel succes,

Dr. Edwin Boezeman  
Dr. Karen Nieuwenhuijsen  
Prof. dr. Judith Sluiter

Amsterdam 2015

## Uitleg

Het doel van de cursus is om u te helpen bij het invulling geven aan de rol van verzorger én het combineren van zorg met werk. Voor de inhoud van de cursus zijn bestaande interventies uit de wetenschappelijke literatuur en hulpmiddelen uit de praktijk gebruikt.

De cursus bestaat uit een werkboek dat u gedownload en nu in handen heeft en een internetgedeelte. Het internetgedeelte is ook uitgeprint opgenomen in dit werkboek. Zo kunt u de cursus ook zonder computer doen. Het internetgedeelte is toegankelijk via de mantelzorgorganisatie die u dit werkboek heeft verstrekt.

De hoofdthema's van het werkboek zijn 'Voor een ander zorgen' en 'Zorg combineren met mijn werk en sociale leven'. Bij elk thema vindt u oefeningen, ondersteunende teksten, en tips. Deze kunnen volgens de wetenschap en praktijk helpen bij het zorgen voor een ander en het combineren van zorg met werk en sociaal leven. Als verzorger heeft en houdt u zelf altijd de regie. De cursus geeft handvatten hoe u e.e.a. zou kunnen doen en aanpakken.

In de inhoudsopgave vindt u de onderdelen van de cursus. U mag beginnen waar u wilt. Er is geen vaste volgorde. Bepaalde onderdelen kunnen minder van toepassing zijn op uw zorgsituatie; kijkt u dan verder naar andere mogelijk wel behulpzame onderdelen.

U kunt nu beginnen.

**VOOR  
EEN ANDER  
ZORGEN**



Start op pagina 3

**ZORG  
COMBINEREN  
MET MIJN  
WERK EN  
SOCIALE  
LEVEN\***



Start op pagina 28

\* Tip: In dit hoofdthema vindt u ook het onderdeel 'Hulp inschakelen'

# VOOR EEN ANDER ZORGEN



*Kies wat u aanspreekt:*

- 1 Ik als verzorger
- 2 Zorgtips en trucs
  - a Positief denken
  - b Ontspanningsoefening
  - c Ruzie voorkomen
  - d Aan de slag met uitstelgedrag
  - e Zorgplanning maken
- 3 Aan de slag met moeizaam gedrag
- 4 Helpende gedachten
- 5 Zorg voor mijzelf
- 6 Omgaan met de ander
  - a Algemene communicatietips
  - b Algemene tips om de ander (beter) te bereiken
  - c Zorgen voor leuke momenten met de ander
- 7 Minder stress
  - a Praktisch aanpakken van stress
  - b Anders denken voor minder stress



## Wie bent u als verzorger?

Zet het voor uzelf eens op een rij door bij elke vraag een antwoord op te schrijven.  
Het doel is een helder(der) beeld van uzelf als verzorger krijgen.

Voor wie zorgt u?

Blank writing area with a solid top line and a dotted bottom line.

Waarom heeft hij of zij  
uw hulp nodig?

Blank writing area with a solid top line and four dotted bottom lines.

Wat houdt het probleem  
of de ziekte van degene  
die u helpt in?

Blank writing area with a solid top line and four dotted bottom lines.



## 'Ik als verzorger'

Wat doet u allemaal als verzorger?


Wat vindt u prettig aan het verzorgen?


Wat vindt u moeilijk tijdens of na het verzorgen?


Lees nu de vragen met uw antwoorden erbij nog eens na. De rol van verzorger heeft vele kanten. Het overzicht van uzelf als verzorger geeft u hopelijk wat houvast. Het geeft aan dat u als verzorger een waardevolle bijdrage levert aan het leven van de ander. En dat er zowel prettige als moeilijke kanten aan het verzorgen zitten. Ook kunt u dit overzicht bijvoorbeeld gebruiken om anderen te vertellen over wat u zoal doet, te vertellen over wat goed en minder goed gaat, en om anderen om raad en eventueel hulp te vragen. Ons advies is om geregeld na te denken over uzelf als verzorger, en over wat goed gaat en wat beter zou kunnen (en hoe).

## TIP A

### Positief denken

Soms kan het plotseling teveel worden. Mogelijk denkt u soms dat het u niet allemaal gaat lukken. Het doel van dit onderdeel is u aan een positieve helpende gedachte te laten denken die u hopelijk kan helpen wanneer het u een keer teveel wordt.

Wat kunt u antwoorden op de volgende vragen?

Hoe heeft u eerdere tegenslagen of moeilijke situaties in uw leven overwonnen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat zijn uw sterke eigenschappen, waar bent u trots op?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welke sterke kanten van uzelf hebben u tot nu toe al geholpen bij het zorgen voor de ander?

---

---

---

---

---

---

---

---

Als het u kan helpen, denkt u dan vooral deze positieve gedachte:

**'Er weer bovenop komen heb ik eerder gedaan'**



## TIP B

### Ontspanningsoefening

Het doel van dit onderdeel is u een manier te geven waarmee u uzelf met een ademhalingstechniek minder gespannen kunt maken voor, tijdens, en/of na zorgverlening.

- 1 Ga even zitten.
- 2 Doe uw ogen dicht.
- 3 Ontspan uw armspieren en leg uw handen op uw schoot.
- 4 Adem rustig in door uw neus en wat langzamer uit door uw mond. Zeven keer.
- 5 Richt uw aandacht op uw ademhaling.
- 6 Elke keer wanneer u uitademt zegt u in gedachten het getal 'éénentwintig'.
- 7 Wanneer u tot enige rust bent gekomen opent u uw ogen en blijft u nog even rustig zitten, voordat u weer verder aan de slag gaat.

Herhaal de ontspanningsoefening twee keer per dag.



**TIP C**

**Ruzie Voorkomen**

Voorwaarde bij dit onderdeel is dat degene die u verzorgt voldoende in staat is om mondeling met u te communiceren en om u en uw bedoelingen te begrijpen.

Ook bij zorg verlenen aan een naaste kan er weleens onenigheid ontstaan. Bijvoorbeeld wanneer u niet voldoet aan onuitgesproken verwachtingen van degene die u helpt met zorg. Het is belangrijk om onenigheid niet te laten verergeren. Hiervoor bestaan verschillende manieren. Het doel van dit onderdeel is u handvatten te geven waarmee u ruzie en conflicten kunt voorkomen.

Negen manieren worden hieronder uitgelegd. Ze zijn niet altijd even makkelijk om toe te passen, want u lijkt de verstandige partij te moeten zijn. De mensen waarmee u onenigheid hebt waarderen waarschijnlijk dat u moeite voor hen doet.

Leest u ze en schrijf daarna voor uzelf op welke u wilt proberen.

**1 Ontwapenen**

Bij ontwapenen gaat het om het meebewegen met de ander door de ander (deels) gelijk te geven. Zoek in de onenigheid iets waar de ander ook volgens u gelijk in heeft en geef hem of haar daarin gelijk. Vaak wordt de ander dan ook toeschietelijker naar u.

**2 Het verhaal door de bril van de ander zien**

Verplaats uzelf in de ander en laat hem of haar dat ook blijken. Bijvoorbeeld door vragen te stellen over de situatie en de gevoelens en ideeën van de ander.

**3 Gevoelens erkennen**

Om de ander te laten merken dat u hem of haar serieus neemt kunt u de gevoelens van de ander erkennen. Voorbeeldvragen zijn 'Vindt je dat onprettig?', 'Waar word je blij van?', 'Wat vind je leuk?' en 'Ik weet dat je dit vervelend vindt'.

**4 Rekening houden met verwachtingen**

Verergering van ruzie kan ontstaan door tegengestelde verwachtingen. Het is belangrijk dat u de ander vraagt hoe hij of zij het graag zou willen hebben en waarom, en dat u dan bespreekt hoe, en in hoeverre, u aan de verwachtingen kunt voldoen.

**5 Het bij uzelf houden en alleen uw eigen gedachten en gevoelens verwoorden**

Laat eerst de ander zijn of haar verhaal doen. Doe daarna uw verhaal en hou het bij uzelf en de feiten (vb. 'ik voel me...'; 'ik denk dat...') en ga vooral niet beschuldigen (vb. 'jij doet altijd...'; 'het is jouw schuld want...').





### TIP D Aan de slag met uitstelgedrag

Stelt u (minder prettige) zorgtaken weleens uit? Met als gevolg dat u er niet meer aan toekomt?

En heeft u daardoor ook stress of vervelende gevoelens (vb. schuldgevoelens)?

#### Uitstelgedrag komt voor wanneer:

- U zich laat afleiden of verleiden door dingen die tussendoor komen en leuker lijken,
- U iets moet doen dat u niet leuk vindt om te doen,
- U dat wat u moet doen als niet dringend ziet,
- U uzelf niet beloond voor vervulde zorgtaken,
- U minder vertrouwen in uzelf heeft,
- U denkt "Het komt vanzelf wel",
- U wacht tot het "beste" moment om de zorgtaak te doen,
- U aldoor uitstelsmoezen bedenkt.

In plaats van 'Morgen begin ik écht' kunt u tegen uzelf zeggen 'Morgen is pas morgen, ik ga nu alvast iets doen!' Probeer nu elke uitstelsmoes hieronder eens tegen te spreken.

- 'Morgen begin ik écht',
- 'Planning, daar geloof ik niet zo in',
- 'Ik hoef nog niet te beginnen, tijd genoeg!',
- 'Eerst nog even dat andere doen, daarna begin ik',
- 'Wat maakt het uit, het is nu toch al te laat'.

Door uitstelsmoezen tegen te spreken voorkomt u uitstelgedrag en kunt u uzelf motiveren!



### Plan om uitstelgedrag te voorkomen én uzelf te motiveren

#### Voorbeeld

Het toilet schoonmaken voor zijn hulpbehoevende moeder is een zorgtaak die Jan vaak uitstelt. Daardoor voelt hij zich schuldig, want hij weet dat het wél moet gebeuren.

Aandacht van zijn moeder is voor hem echter ook belangrijk. Jan maakt een plan en zegt tegen zichzelf: 'Het toilet schoonmaken is wat ik telkens uitstel en waar ik me schuldig en vervelend over voel, dat wil ik niet meer. Nadat ik dan eerst het toilet heb schoongemaakt, zet ik een kopje thee en ga ik even rustig bij haar zitten. Zo ga ik het dan ook écht doen.'

#### Maak nu uw eigen plan

De zorgtaak die ik weleens uitstel is...


Vervelende gevoelens die ik daardoor heb zijn...


Waardoor ik mij snel laat afleiden en wat ik zal proberen te voorkomen is...


Waarmee ik mijzelf ga belonen als ik de zorgtaak wél heb gedaan is...


Nu heeft u uw eigen plan tegen uitstelgedrag, en probeer het ook uit te voeren.



**TIP E**    **Zorgplanning maken**

Een zorgplanning kan u helpen efficiënt met de tijd voor zorg om te gaan. En wellicht kunt u zelfs winst behalen door uw zorgtaken anders te verdelen over de tijd die u ervoor heeft.

**Voorbeeld**

Elke woensdagmiddag brengt Marieke haar moeder naar de dokter. Daarna gaan ze samen boodschappen doen voor thuis. In de tussentijd geeft de dokter dan aan de apotheek door welke medicijnen Marieke bij de apotheek mag afhalen voor haar moeder. Maar het boodschappen doen loopt vaak uit tot na sluitingstijd van de apotheek. Marieke besluit een zorgplanning te maken. Ze schrijft erin op hoe lang het boodschappen doen voortaan nog mag duren. Door zich aan de zorgplanning te houden loopt het boodschappen doen niet meer uit, en daardoor komt ze voortaan wél op tijd bij de apotheek.

**Maak met de volgende stappen nu eens een zorgplanning voor uzelf.**

Een **1<sup>e</sup> zorgtaak of activiteit** die ik geregeld doe (koken, medicijnen afhalen, verschonen, etc.) is ...

---

Deze zorgtaak kost mij telkens in tijd:

minuten/uren

Heb ik er echt zoveel tijd voor nodig?

Ja       Nee

Is de zorgtaak echt belangrijk?

Ja       Nee

Kan ik iemand anders vragen het te doen?

Ja       Nee

Conclusie? Volgende keer neem ik hiervoor...

Meer tijd     Evenveel tijd     Minder tijd

Een **2<sup>e</sup> zorgtaak of activiteit** die ik geregeld doe (koken, medicijnen afhalen, verschonen, etc.) is ...

---

Deze zorgtaak kost mij telkens in tijd:

minuten/uren

Heb ik er echt zoveel tijd voor nodig?

Ja       Nee

Is de zorgtaak echt belangrijk?

Ja       Nee

Kan ik iemand anders vragen het te doen?

Ja       Nee

Conclusie? Volgende keer neem ik hiervoor...

Meer tijd     Evenveel tijd     Minder tijd



## Zorgtips en trucs

Een **3<sup>e</sup> zorgtaak of activiteit** die ik geregeld doe (koken, medicijnen afhalen, verschonen, etc.) is ...

Deze zorgtaak kost mij telkens in tijd:

minuten/uren

Heb ik er echt zoveel tijd voor nodig?

Ja       Nee

Is de zorgtaak echt belangrijk?

Ja       Nee

Kan ik iemand anders vragen het te doen?

Ja       Nee

Conclusie? Volgende keer neem ik hiervoor...

Meer tijd     Evenveel tijd     Minder tijd

### Vul de zorgtaak, en de tijd u eraan wil besteden, nu in de zorgplanning in

Mijn zorgtaken/activiteiten voor de komende dag of week	De tijd die ik er in uren of minuten aan wil besteden	Wanneer plant u de zorgtaak?
<b>1<sup>e</sup> zorgtaak</b> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>
<b>2<sup>e</sup> zorgtaak</b> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>
<b>3<sup>e</sup> zorgtaak</b> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>

**Uitvoering zorgplanning**  
U heeft hierboven een zorgplanning gemaakt.  
Probeer de zorg volgens de zorgplanning te doen.  
En een nieuwe zorgplanning kunt u altijd weer maken.

## Veel klagen, niet geholpen willen worden, en ander moeizaam gedrag, het komt geregeld voor.

Het doel van dit onderdeel is u een manier te geven voor het aanpakken van eventueel moeizaam gedrag van degene voor wie u zorgt. Als degene voor wie u zorgt gedrag vertoont waar u moeite mee heeft dan kunt u er iets aan doen met een stappenplan.

- 1 U maakt het gedrag helder
- 2 U bedenkt oplossingen
- 3 U bedenkt de voor- en nadelen ervan
- 4 U probeert de beste oplossing

We geven eerst een voorbeeld. Probeer het daarna voor uw situatie en doorloop de stappen door antwoord te geven op de vragen. Het eindresultaat is een op maat gesneden oplossing die u kunt uitproberen.

### Voorbeeld

Bert verzorgt zijn moeder die pasgeleden een ingrijpende operatie heeft gehad. Telkens tijdens het avondeten verteld zijn moeder hem ongevraagd weer in geur en kleur over haar operatie. Dat gedrag van zijn moeder vindt Bert zeer onsmakelijk. Hij heeft vier oplossingen bedacht:

- 1 Snel over iets anders gaan praten wanneer zijn moeder weer begint over haar operatie;
- 2 Van tafel gaan om in de tuin verder te gaan eten;
- 3 Voortaan samen met zijn moeder een televisieprogramma gaan kijken tijdens het avondeten;
- 4 Zijn moeder voor het eten laten vertellen over haar operatie.

Oplossing 4 is volgens hem de beste oplossing. Bert gaat het proberen.



Tip: Indien u het prettig vindt kunt u iemand, zoals een goede vriend(in), vragen om met u mee te denken en dit onderdeel samen met u te doen.

### Stap 1 Om welk gedrag gaat het?

Welk gedrag van degene voor wie u zorgt zou u graag anders zien?

Hoort dit gedrag bij het ziektebeeld en kan de ander niet veranderen?

- Nee > Ga verder met dit stappenplan
- Ja > Doe in plaats van dit onderdeel het onderdeel 7B 'Anders denken voor minder stress'

Hoe ziet u het gedrag liever? Wat wilt u meer of minder?



### Stap 2 Oplossingen bedenken

Wat zijn mogelijke oplossingen om het gedrag aan te pakken? Alles wat u kunt bedenken mag u invullen. En wat zijn de voor- en nadelen van de oplossingen? Vul de tabel hieronder in.

Mijn bedachte oplossingen	Voordelen van de oplossing	Nadelen van de oplossing
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Tip: Indien u niets kunt bedenken, kunt u ook altijd familie, vrienden of vriendinnen, of collega's, om advies voor een oplossing vragen.

### Stap 3 Kiezen beste oplossing en actieplan maken

Welke oplossing wilt u nu proberen? En wat gaat u dan precies doen?

---

---

---

### Stap 4 Actieplan uitvoeren

Wanneer gaat u de oplossing proberen?

---

---

Hopelijk helpt de door u bedachte 1<sup>e</sup> oplossing.  
De andere oplossingen kunt u eventueel later nog inzetten indien nodig.



## Welke gedachten kunnen u helpen?

Het doel van dit onderdeel is u gedachten mee te geven die andere zorgverleners eerder als helpend hebben ervaren. Welke gedachten kunnen u ook helpen? En heeft u ook eigen helpende gedachten?

"Ik ben trots op wat ik doe"

"Dit doen geeft mij vertrouwen in mijzelf en wat ik kan"

"Het is goed dat ik zo kan helpen"

"Ik ben blij dat ik iets voor hem of haar kan betekenen"

"Door hem of haar te verzorgen leer ik nieuwe dingen over mijzelf"

"Ik heb hier niet voor gekozen, maar hem of haar helpen maakt me ook tevreden"

"De erkenning van mijn geliefde maakt het allemaal de moeite waard"

"Dit doen geeft zin aan mijn leven"

"Ik merk zo dat ik een sterk en vastberaden iemand ben"

"Dit doen brengt me dichterbij wat ik belangrijk vind in het leven"

"Dit doen daagt mij telkens weer uit het beste uit mijzelf te halen"

"Ik leer hier veel van"

### Top 3

Welke helpende  
gedachten spreken  
u aan?


Denk nog eens aan deze helpende gedachten wanneer u ze kunt gebruiken.

## Goed zorgen voor uzelf is belangrijk!

Het doel van dit onderdeel is het bevorderen van de zorg voor uzelf.  
Hieronder staan een aantal suggesties voor zelfzorg; welke spreken u aan?

- 1 **Mijzelf niet schuldig voelen**
- 2 **Mijzelf belonen**
- 3 **Mild voor mijzelf zijn**
- 4 **Om hulp vragen en hulp accepteren**
- 5 **Toegeven dat er grenzen zijn aan wat ik kan doen**
- 6 **Een plekje voor mijzelf maken, waar ik tot rust kan komen en bij kan komen, en daar elke dag eventjes ontspannen**
- 7 **Mijzelf een compliment geven als ik het goed doe of heb gedaan**
- 8 **Vrienden om mij heen verzamelen die mij kunnen steunen, advies geven, en die ik in vertrouwen kan nemen**
- 9 **Grenzen stellen en vaker 'Nee' zeggen**
- 10 **Mijzelf minder vaak dingen opleggen door te denken 'Ik moet het doen'**
- 11 **Mijzelf opladen met humor door nu en dan een grapje te maken**
- 12 **Mijn gevoelens tot rust brengen door een rondje te lopen, in de tuin te werken, of met een ontspanningsoefening**

Welke suggesties voor zelfzorg spreken u aan? En wat kunt u verder bedenken?

Goede suggesties voor  
zelfzorg vind ik...

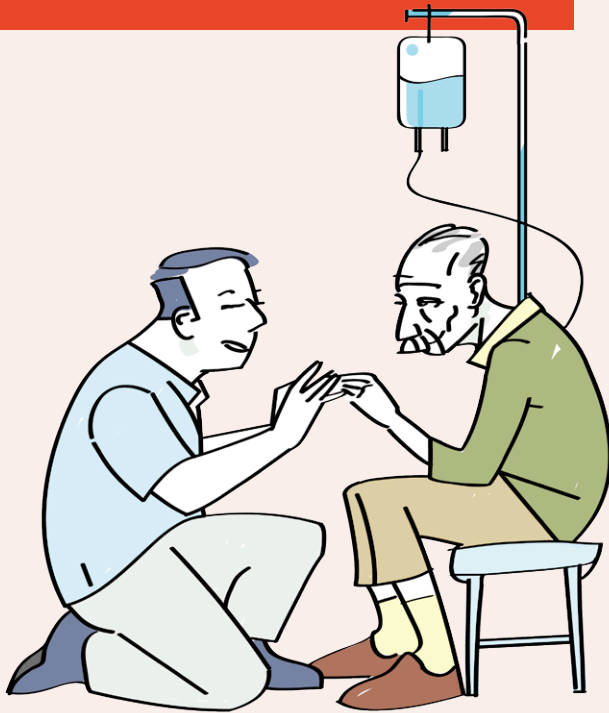

Zelf kan ik nu nog  
bedenken...


Zorgt u ook goed voor uzelf, dat is erg belangrijk.

## TIP A

### Algemene tips communicatie

Communicatie is belangrijk bij het verzorgen, maar kan door de gezondheidssituatie van de ander weleens bemoeilijkt worden. Een aantal tips voor die situaties.



- Tip 1 Door zijn of haar gezondheidssituatie functioneert degene die u helpt misschien minder goed dan voorheen. En kan mogelijk niet alles even snel begrijpen. Wees zo geduldig mogelijk.
- Tip 2 Met vriendelijkheid komt u het verst. Een vriendelijke aanpak helpt beter dan in discussie gaan. Probeer zoveel mogelijk vriendelijk te blijven.
- Tip 3 Degene die u helpt heeft behoefte aan warmte en een goed gevoel over zichzelf. Woorden als "Dank je", "Dat is echt fijn", "Wat een mooie lach", "Goed geprobeerd", "Bij mij ben je in goede handen", en "Ik ben er voor je", zorgen voor verbondenheid en eigenwaarde.
- Tip 4 Negatief gedrag van degene die u helpt heeft meestal niets te maken met onwil of manipulatie, maar met wat voor hem of haar belangrijk is en wat hij of zij wel of niet wil.
- Tip 5 Wees consistent, doe wat u zegt dat u zal doen.
- Tip 6 Houdt u aan routines, dat geeft degene die u helpt houvast en overzicht.
- Tip 7 Pas uw eigen verwachtingen aan aan degene die u verzorgt. Te hoge verwachtingen zorgen snel voor frustratie en teleurstelling bij uzelf.
- Tip 8 Respecteer zoveel mogelijk de eigen wil en mogelijk (beperkte) zelfstandigheid van degene die u helpt.

De beste algemene communicatietips voor bij het verlenen van zorg vind ik...

---

---

---

Probeer deze tips, indien mogelijk, toe te passen tijdens zorgactiviteiten.



## TIP B

### Communicatietips om de ander beter te bereiken

Mogelijk is degene die u helpt wat moeilijker te bereiken door zijn of haar gezondheidssituatie. Bijvoorbeeld wanneer degene die u helpt last niet alles even goed meer begrijpt of onder invloed is van medicijnen.

Voor die situaties de volgende communicatietips;

- Tip 1 Kondig uzelf aan, bijvoorbeeld door een geluid te maken (vb. kloppen) of te zingen. Benader zoveel mogelijk degene die u helpt van waar hij of zij u kan zien. Zo raakt hij of zij minder snel van slag.
- Tip 2 Zet radio of televisie zachter of uit als dat kan, of neem hem of haar mee naar een rustigere plek waar het stil is. Zo heeft u alle aandacht. Hou het rustig.
- Tip 3 Zoek nabijheid en contact met bijvoorbeeld oogcontact, zachte aanraking, en/of door dezelfde lichaamshoogte aan te nemen.
- Tip 4 Begin het gesprek direct met waar u het over wilt hebben. Hou het zo mogelijk bij 1 onderwerp per keer.
- Tip 5 Gebruik korte zinnen en simpele woorden.
- Tip 6 Stel vragen waar alleen maar 'ja' of 'nee' op geantwoord hoeft te worden.
- Tip 7 Noem mensen en dingen bij naam.
- Tip 8 Gebruik handgebaren om uw boodschap kracht bij te zetten, zoals om 'eten' of 'slapen' beter aan te duiden.
- Tip 9 Onderbreek degene die u helpt niet als hij of zij aan het woord is of iets probeert te zeggen. Wees meelevend, door bijvoorbeeld te zeggen "Ik vind het niet erg dat het wat moeilijker gaat om wat te zeggen" of "Neem de tijd".
- Tip 10 Doe niet alsof u degene die u helpt begrijpt als u hem of haar niet begrijpt, maar ga opties een voor een af. Zoals 'Wil je iets eten?', 'Wil je iets drinken?', 'Wil je naar buiten?', etc.
- Tip 11 Als er geen aandacht voor u is, probeer het later dan nog eens.

De beste algemene tips om de ander beter te bereiken vind ik...

---

---

---

Probeer deze tips, indien mogelijk, vooral ook toe te passen tijdens uw zorgactiviteiten.



### TIP C

#### Zorgen voor leuke momenten met de ander

Het samen, naar omstandigheden, leuker hebben tijdens zorg is het doel van dit stappenplan. Ook iets kleins, zoals de ander iets voorlezen, kan al leuk zijn.

Ga nu aan de slag met het stappenplan.

#### Stap 1

Welk tijdsmoment wilt u leuker maken voor degene die u helpt en uzelf? De eerstvolgende middag dat u weer een kijkje bij de ander komt nemen? Wanneer u samen naar het ziekenhuis gaat? Of een ander tijdsmoment misschien? Bedenk eens een moment en schrijf het hier op.


#### Voorbeeld

Trudie zorgt voor haar moeder, en schrijft op dat ze het de volgende keer leuker zal maken wanneer ze weer voor haar moeder gaat koken.

Stap 2

Wat gaat u doen of zeggen om het leuker te maken? Gaat u de ander een compliment geven bijvoorbeeld? Gaat u iets doen wat de ander leuk vindt, zoals een spelletje doen of muziek luisteren? Schrijf het hier op.




Voorbeeld

Trudie, die voor haar moeder gaat koken, schrijft hier op dat ze het lievelingsgerecht voor haar moeder zal koken, en dat ze de tafel chic zal dekken, net als in een restaurant

U heeft nu bedacht hoe u een moment met de ander leuker kan maken. Doe ook wat u bedacht heeft om het, naar omstandigheden, samen leuker te hebben tijdens de zorg. Het stappenplan kunt u altijd weer opnieuw gebruiken.

A

## Praktisch aanpakken van stress

Voor een ander zorgen brengt vaak stress met zich mee. Een praktische oplossing kan weleens helpen. Het doel van dit onderdeel is het vinden van een praktische oplossing voor het tegengaan van stress.

Tip: Indien u het prettig vindt kunt u iemand, zoals een goede vriend(in), vragen om met u mee te denken en dit onderdeel samen met u te doen.

### Denk nu aan iets waar u stress van heeft.

Kan de stress verminderen met een praktische oplossing?

Ja

> Gebruik het stappenplan hieronder voor het aanpakken van de stress

Nee

> Ga door naar het onderdeel 'Anders denken voor minder stress'



## Stappenplan praktische aanpak stress

### Voorbeeld

Adri heeft gemerkt dat hij last heeft van stress. Met het stappenplan maakt hij eerst helder waardoor hij stress heeft. Het blijkt dat hij stress heeft omdat hij niet weet wat hij moet doen wanneer de gezondheidssituatie van zijn partner plots zal verslechteren. Nu gaat hij oplossingen bedenken. Uiteindelijk maakt hij een lijstje met daarop de telefoonnummers van huisarts en ambulance. Dat legt hij naast de telefoon, om direct hulp in te kunnen schakelen wanneer nodig. Met deze praktische oplossing heeft hij nu minder last van stress.

### Stap 1 Oorzaak stress helder krijgen

Ik heb stress, want...

Dit doet zich voor als...

De mensen die erbij betrokken zijn, zijn...

Het stoort mij, omdat...

De gevolgen voor mij zijn dat...

De gevolgen voor anderen zijn...

Ik vind het ...

Heel erg

Erg

Niet zo erg



## Stap 2 Praktische oplossingen bedenken

Wat zijn mogelijke oplossingen om de stress aan te pakken? Alles wat u kunt bedenken mag u invullen. En wat zijn de voor- en nadelen van de oplossingen? Vul de tabel hieronder in om het op een rijtje te zetten.

Mijn bedachte oplossingen	Voordelen van de oplossing	Nadelen van de oplossing
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Tip: Indien u niets kunt bedenken, kunt u ook altijd familie, vrienden of vriendinnen, of collega's, om advies voor een oplossing vragen.

## Stap 3 Kiezen beste oplossing en actieplan maken

Welke oplossing wilt u proberen? En wat gaat u precies doen?

---

---

---

## Stap 4 Actieplan uitvoeren

Wanneer gaat u de oplossing proberen?

---

---

Veel succes met de door u bedachte praktische oplossing voor het verminderen van stress. De andere oplossingen kunt u eventueel later nog inzetten indien nodig.



## B Anders denken voor minder stress

Voor een ander zorgen brengt vaak stress met zich mee. Anders erover gaan denken kan helpen. Het doel van dit onderdeel is het vinden van gedachten die stress kunnen verminderen.

Tip: Indien u het prettig vindt kunt u iemand, zoals een goede vriend(in), vragen om met u mee te denken en dit onderdeel samen met u te doen.

### Denk nu aan iets waar u stress van heeft.

Heeft u helpende gedachten nodig, omdat een praktische oplossing niet mogelijk is?

 Ja

> Gebruik het stappenplan hieronder voor het vinden van helpende gedachten om de stress te verminderen

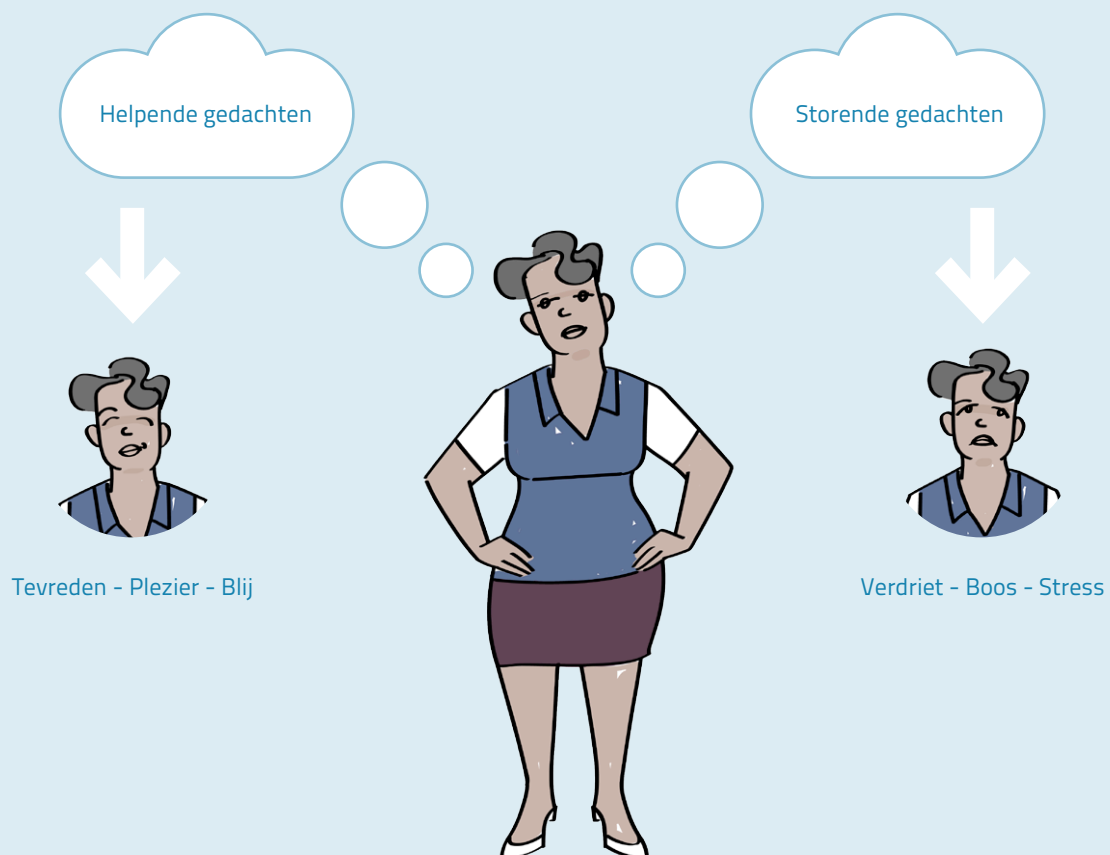
 Nee

> Ga dan terug naar het onderdeel 'Praktisch aanpakken van stress'

## Stappenplan Anders denken voor minder stress

### Stap 1 Weten hoe het werkt

Hoe u problemen ervaart bepaalt hoe u zich voelt. Helpende gedachten kunnen een positief gevoel geven en storende gedachten juist onprettige gevoelens.





### Stap 2 Oorzaak stress helder krijgen en helpende gedachten verzinnen

Maak telkens de zin af met een antwoord in het open hokje achter de zin.

Ik heb stress, want...

*(voorbeeld: 'Mijn man is ziek')*

---

---

---

Dit voel ik erbij...

*(voorbeeld: 'Ik voel mij zeer bezorgd')*

---

---

---

Deze gedachten storen mij...

*(voorbeeld: 'Ik denk dat ik elk moment van de dag dicht in de buurt bij mijn man moet blijven, omdat er misschien iets kan gebeuren. Maar dat kan niet altijd, want ik moet ook weleens naar zolder voor de was en boodschappen doen bijvoorbeeld.')*

---

---

---

---

---

---

---

---

Welke positieve gedachten kunt bedenken

*(voorbeeld: 'Waar ik ook ben, mijn man weet dat ik mijn best voor hem doe')*

---

---

---

---

Hoe voelt u zich als u dat denkt?

*(voorbeeld: 'Dan voel ik mij minder ongerust')*

---

---

---

Hoe maken de helpende gedachten en fijne gevoelens de situatie beter?

*(voorbeeld: 'Ik ben minder ongerust, en daardoor maakt mijn man zich minder zorgen over mij en hebben we het samen beter')*

---

---

---

---

---

---

---

---

- Dus:
- A Gedachten bepalen hoe u zich voelt.
  - B Gedachten veranderen = Gevoel veranderen.
  - C Door problemen hoeft u zich niet (meer) van de wijs te laten brengen.

Gebruik voortaan andere gedachten voor minder stress

# ZORG COMBINEREN MET MIJN WERK EN SOCIALE LEVEN



*Kies wat u aanspreekt:*

- 1 **Zorg, werk, en sociaal leven**
  - a Waar knelt het?
  - b Tips voor het combineren van zorg met werk
  - c Planning & Grenzen bewaken
  - d Combineren op maat
  
- 2 **Hulp inschakelen**

Hoe kunt u ervoor zorgen dat zorg en werk beter met elkaar samengaan?

Enerzijds zijn er tips van anderen die u kunnen helpen.

Anderzijds helpt het om goed uw zorg- en werktaken te plannen, en uw grenzen te bewaken.

Ook kunt u een oplossing op maat proberen, want elke situatie is uniek.

En als u tijd of hulp nodig heeft, kunt u ook hulp van anderen inschakelen, zoals hulp van familie en vrienden of zelfs van collega's. Ook collega's zijn vaak bereid om te helpen. De collega's van een Franse buschauffeur namen bijvoorbeeld vrijwillig taken van hem over waardoor hij meer tijd kreeg om voor zijn ernstig zieke vrouw te zorgen. Het hele verhaal kunt u op het internet lezen:

<http://nos.nl/artikel/2003216-collega-s-geven-vrije-dagen-aan-mantelzorger-nice.html>

Binnen het thema zijn er de volgende onderdelen voor u voor het verkrijgen van een betere balans; 'Tips voor zorg met werk', 'Planning & Grenzen bewaren', 'Combineren op Maat', en 'Hulp inschakelen'. Met de 'Kneltest' kunt u uitvinden waar u de onderdelen zoal voor kunt gebruiken.

## A Waar knelt het?

Doe de test. Het doel is erachter te komen op welke onderdelen de zorg voor u lastig te combineren is met werk- en privéverplichtingen.

### Komt het voor dat...

- ... uw werk irritaties veroorzaakt die u afreageert op degene voor wie u zorgt?  Ja  Nee
- ... u weinig plezier heeft tijdens de zorg die u verleent, juist omdat u piekert over uw werk?  Ja  Nee
- ... u zich moeilijk kunt concentreren op het zorgen voor de ander, omdat u zich druk maakt over werkzaken?  Ja  Nee
- ... uw werkverplichtingen het u moeilijk maken om op tijd bij degene te zijn voor wie u zorgt?  Ja  Nee
- ... u geen zin heeft om naar degene voor wie u zorgt te gaan vanwege problemen met uw werk?  Ja  Nee

### Komt het voor dat...

- ... uw zorgsituatie irritaties veroorzaakt die u op uw collega's op het werk afreageert?  Ja  Nee
- ... u weinig plezier heeft in uw werk, omdat u over uw zorgsituatie piekert?  Ja  Nee
- ... u zich moeilijk kunt concentreren op uw werk, omdat u zich druk maakt over zaken in uw zorgsituatie??  Ja  Nee
- ... uw prestaties op het werk verminderen door problemen met degene voor wie u zorgt?  Ja  Nee
- ... uw zorgverplichtingen het u moeilijk maken om op tijd op uw werk te komen?  Ja  Nee
- ... u geen zin heeft om aan het werk te gaan vanwege problemen met degene die u verzorgt?  Ja  Nee

### Komt het voor dat...

- ... u bij partner/vrienden/familie, prikkelbaar bent, omdat de zorg die u verleent veeleisend is?  Ja  Nee
- ... u weinig geniet van uw partner/familie/vrienden, omdat u piekert over de zorg die u verleent?  Ja  Nee
- ... u moeilijk aan uw verplichtingen thuis kunt voldoen, omdat u in gedachten steeds bezig bent met de zorg voor degene die u helpt?  Ja  Nee
- ... u vanwege zorgverplichtingen afspraken met uw partner/familie/vrienden moet afzeggen?  Ja  Nee
- ... de tijd die u besteed aan zorg het u moeilijk maakt om aan uw verplichtingen thuis te voldoen?  Ja  Nee
- ... u zoveel aan zorg te doen heeft, dat u niet toekomt aan uw hobby's?  Ja  Nee

### Komt het voor dat uw partner/vrienden/familieleden...

- ... weinig begrip hebben voor dat u veel bezig bent met degene die u helpt?  Ja  Nee
- ... u het moeilijk maken om uw tijd te kunnen besteden aan zorg voor degene die u helpt?  Ja  Nee
- ... zo veeleisend zijn dat u niet toekomt aan het zorg verlenen zoals u dat zou willen?  Ja  Nee

Kijk eens terug waar u een 'ja' heeft ingevuld. Dat zijn de knelpunten in uw situatie.

De volgende onderdelen kunt u doen om zulke problemen aan te pakken:

- Het onderdeel 'Tips voor zorg met werk' geeft tips om werk en zorg beter met elkaar samen te laten gaan.
- Het onderdeel 'Planning & Grenzen bewaken' kunt u gebruiken om efficiënt(er) om te gaan met uw werktijd.
- Het onderdeel 'Combineren op Maat' kan u helpen wanneer u problemen op het werk ervaart en/of in de privé-situatie heeft, omdat u zorgverlener bent.
- Met het onderdeel 'Hulp inschakelen' kunt u ondersteuning proberen te verkrijgen.



## B Tips voor het combineren van zorg met werk

Het doel van dit onderdeel is u tips te geven voor het combineren van zorg met werk. Hieronder vindt u de tips.

Welke tips vindt u nuttig? Wat gaat u doen?

### TIP 1 Ga het gesprek met uw leidinggevende aan

Met uw leidinggevende kunt u afspraken proberen te maken.

Het helpt als u zelf mogelijke oplossingen aandraagt om uw werk lichter te maken, zoals:

- Aanpassing werktijden (Later beginnen of eerder en vroeger weg)
- Thuiswerken
- Taken die veel tijd of aandacht kosten ruilen met collega's
- Overuren sparen en opnemen bij onverwachte zorgsituaties
- Meer werken in minder dagen, waardoor u een dagdeel vrij maakt voor zorg
- De baan met iemand anders delen indien dat voor u financieel mogelijk is
- Zorgverlof, bijzonder verlof of ander verlof dat mogelijk zou zijn. Per 1 juli 2015 zijn de regels voor het opnemen van zorgverlof verruimd. Door de term "zorgverlof" in te vullen in de zoekfunctie op de website van de rijksoverheid [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) vindt u informatie over zorgverlof

Tips voor het gesprek zelf:

- Bedenk van tevoren wat u wilt bereiken, schrijf dat voor uzelf op
- Bedenk dat een goed functionerende werknemer belangrijk is voor de leidinggevende, en dat hij of zij graag met u naar oplossingen zal zoeken
- Oefen eerst het gesprek met iemand, met bijvoorbeeld een familielid of vriend(in)?
- Bedenk wat de beste tijd en plaats voor het gesprek zou zijn. In ieder geval niet tussen drukke vergaderingen in of in een drukke werkperiode.
- Maak aantekeningen tijdens het gesprek
- Luister goed naar uw leidinggevende. Wat vindt hij of zij belangrijk?
- Stel een proefperiode voor om nieuw gemaakte afspraken te proberen
- Spreek af of, en zo ja hoe, uw collega's worden ingelicht over uw situatie



U kunt ook uw leidinggevende eerst een brief of e-mail sturen, voordat u het gesprek aangaat. Zet daarin:

- Wat de situatie voor u is (vb. Mijn moeder is ernstig ziek geworden)
- Wat dat betekent voor u en uw werk (vb. Hierdoor kan ik mij minder goed concentreren op het werk, en heb ik minder tijd en energie om over te werken)
- Dat u graag optimaal wilt blijven functioneren als werknemer
- Uw vraag om oplossingen (vb. Kunnen we nieuwe afspraken maken of oplossingen bedenken, zoals...?)

### TIP 2 Ga in gesprek met de vertrouwenspersoon

Ga in gesprek met de vertrouwenspersoon of maatschappelijk werker, of een gespecialiseerd medewerker van personeelszaken van uw bedrijf en vraag om tips en/of ondersteuning.

Indien u klachten heeft, zoals zorgen en stress, ga dan ook langs bij de bedrijfsarts.

Zij hebben eerder mensen zoals u geholpen.

### TIP 3 Zoek naar, en vraag om, voorzieningen binnen het bedrijf waar u werkt.

De persoon die u erom moet vragen kan uw leidinggevende zijn, maar ook een ander persoon of afdeling. Waar u bijvoorbeeld om kunt vragen:

- Gelegenheid om op het werk te bellen en/of e-mailen met thuis, instanties of huisarts
- Bereikbaar mogen zijn tijdens werktijd
- Mogelijkheid om afspraken met behandelaars in werktijd in te plannen

### TIP 4 Probeer verdere oplossingen te vinden

Verdere oplossingen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Mensen om u heen naar oplossingen te vragen, zoals collega's
- Het internet te raadplegen, door te zoeken naar hoe anderen zoals u het hebben opgelost, een oproep voor advies te plaatsen op een internetforum, of door de websites van mantelzorgorganisaties te raadplegen.
- Met het onderdeel 'Oplossing op maat' van deze zelfhulp cursus





Tips om zorg met werk te combineren

Tips om eens te proberen vind ik...

1

2

3

4

Ideeën van anderen (collega's, werkende vrienden, etc.) om zorg te combineren met werk zijn...

1

2

3

4

Zelf heb ik nog bedacht...

1

2

3



## Planning en grenzen bewaken

Op het werk heeft u maar beperkt de tijd om het werk te doen. Ook kunt u met uw gedachten afdwalen, bijvoorbeeld omdat u zich zorgen maakt of verdrietig bent. Een planning voor een werkdag kan u helpen het werk te doen. Het doel van dit onderdeel is u te helpen om uw grenzen te bewaken en te doen wat belangrijk is.

### Maak een werkplanning voor een aankomende werkdag.

- Zet alle werktaken die erg belangrijk zijn en die echt vandaag af moeten in hokje 1
- Zet alle werktaken die erg belangrijk zijn maar die niet perse vandaag af moeten in hokje 2
- Zet alle werktaken die minder belangrijk zijn maar die echt vandaag af moeten in hokje 3
- Zet alle werktaken die minder belangrijk zijn en die niet vandaag af moeten in hokje 4

	Mijn werktaken die erg belangrijk zijn:	Mijn werktaken die minder belangrijk zijn:
Werktaken die aan het eind van de dag echt af moeten zijn:	1	3
Werktaken die aan het eind van de dag niet perse af hoeven:	2	4

### Spreek nu het volgende af met uzelf:

- 1 Ik zal mijn werk als volgt doen: Eerst maak ik alle werktaken in hokje 1 af, daarna de werktaken in hokje 2 of 3, en daarna pas de werktaken in hokje 4.
- 2 Ik zal zo mijn grenzen te bewaken: Wat op de werkplanning staat is belangrijk, tegen andere dingen zeg ik 'Nee' of 'Daar heb ik vandaag geen tijd voor'



### D Combineren op maat

Ieders situatie van combinatie van zorg mét werk en/of sociaal leven is uniek.

Het doel van dit onderdeel is het vinden van een specifieke oplossing die u helpt de zorg beter te combineren met uw werk en/of uw sociaal leven.

Tip: Indien u het prettig vindt kunt u iemand, zoals een goede vriend(in), vragen om met u mee te denken en dit onderdeel samen met u te doen.

#### Het leren van een methode voor probleemoplossing is belangrijk:

- Om problemen beter de baas te kunnen en op te lossen
- Voor minder stress
- Voor een betere kwaliteit van leven
- Voor meer grip op de zorg én uw werk

#### Dit heeft u voor effectieve probleemoplossing in ieder geval nodig:

- Een idee van wat het probleem precies is (wat is het probleem?)
- Flexibele opstelling (problemen oplossen is mogelijk!)
- Positieve insteek (dit ga ik oplossen!)
- Aanpak voor het bedenken van een oplossing
- Actiebereidheid (ik ga mijn best doen het probleem proberen op te lossen!)

Wat gaat er bij u mis wat betreft de combinatie van zorg met werk en/of sociaal leven?

Waar heeft u bij de kneltest 'ja' op geantwoord?

Start met de 'Aanpak Combineren op Maat' op de volgende pagina.

Het stappenplan begint na de voorbeelden. Hopelijk vindt u er specifieke oplossingen voor het combineren van zorg met uw werk en/of uw sociaal leven mee.

## Aanpak Combineren op maat

### Voorbeeld stappenplan bij het combineren van zorg met betaald werk

Anouk verzorgt haar man die licht dementerend is. Maar ze heeft ook een drukke baan. Op haar werk denkt ze telkens dat haar man haar nodig zou kunnen hebben, en raakt daardoor teveel afgeleid van haar werk (Probleem). Wanneer ze haar werk niet goed meer kan doen kan ze haar baan kwijtraken.

Ze heeft drie oplossingen bedacht, namelijk:

- 1 een aantal keer per dag naar huis bellen om te vragen of alles in orde is;
- 2 de burens vragen een beetje op haar man te letten;
- 3 erop vertrouwen dat alles goed gaat.

Oplossing 2 geeft Anouk de meeste rust en zekerheid (Beste oplossing), en Anouk vraagt de beide burens die ze heeft om af en toe eens door het raam de huiskamer in te kijken of alles in orde is en om nu en dan eens aan te bellen voor een praatje (Actieplan uitvoeren). Anouk merkt dat ze nu rustiger op haar werk zit.



### Voorbeeld stappenplan bij het combineren van zorg met het eigen sociaal leven

Jolanda verzorgt haar oom die kanker heeft en ver uit de buurt woont, maar ze is ook getrouwd met Jan en met hem heeft ze drie kinderen. Jan vindt dat hij en de kinderen aandacht van Jolanda tekort komen door de zorg die Jolanda verleent aan haar oom (Probleem). Wanneer Jolanda niets aan het ongenoegen van Jan doet kunnen er spanningen ontstaan. Ze heeft hiervoor drie oplossingen bedacht, namelijk:

- 1 stoppen met de zorg voor haar oom en hem het zelf laten doen;
- 2 haar oom vragen of hij bij haar in de buurt wilt komen wonen;
- 3 van de zorg voor de oom een gezinsuitje maken.

Jolanda heeft gekozen voor het laatste (Beste oplossing) en Jan en kinderen duidelijk gemaakt dat aandacht voor gezin én familie belangrijk is, en elke rit naar de oom combineren ze met een leuk uitje (vb. bos, museum, pretpark) of met spelletjes in de auto (Actieplan uitvoeren).



## Stap 1 Flexibele en positieve houding aannemen

**Helpende gedachten** bij het aanpakken van een probleem zijn: 'Het is oke, verdrietig zijn is normaal bij dit soort problemen', 'Ik kan niet tegen de wind in, maar wel mijn zeilen bijstellen', 'Als het echt nodig is, dan zijn er altijd mensen die mij zullen helpen', 'Eenmaal op gang wordt het makkelijker', 'Ik moet mijn hoofd koel houden', 'Ik zal mijn zorgen niet de overhand laten krijgen' en 'Ik hou vol'.

U kunt ook **positiever gaan denken**. Denk in plaats van 'Het heeft toch geen zin allemaal, waarom zou ik mij druk maken?' juist 'Ik krijg teveel aan mijn hoofd zo, dat is uitputtend en daarom ga ik nu problemen één voor één aanpakken'. En denk niet 'Ik kan het niet aan als mijn leidinggevende boos op mij wordt' maar wél 'Ik hoop dat mijn leidinggevende ziet dat ik mijzelf aan het herpakken ben, en zoniet dan vertel ik dat.'

## Stap 2 Probleem helder krijgen

U combineert de zorg die u verleent met uw betaalde werk en sociaal leven. Van welk probleem heeft u momenteel het meeste last bij het combineren van zorg met werk en/of sociaal leven? [Tip: Kijk nog eens terug naar, of doe, de kneltest]

---

---

---

---

---

---

---

---

Wanneer zou 'het probleem' voor u 'geen probleem' meer zijn?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat is negatief voor u als het probleem langer blijft bestaan?

---

---

---

---

---

---

---

---



### Stap 3 Oplossingen bedenken

Wat zijn mogelijke oplossingen om het probleem aan te pakken? Alles wat u kunt bedenken mag u invullen. En wat zijn de voor- en nadelen van de oplossingen? Vul het nu in de tabel hieronder in om het op een rijtje te zetten.

Mijn bedachte oplossingen	Voordelen van de oplossing	Nadelen van de oplossing

Tip: Indien u niets kunt bedenken, kunt u ook altijd familie, vrienden of vriendinnen, of collega's, om advies voor een oplossing vragen.

### Stap 4a Kiezen beste oplossing en actieplan maken

Welke oplossing wilt u proberen? En wat gaat u precies doen?


### Stap 4b Actieplan uitvoeren

Wanneer gaat u de oplossing proberen?


Hopelijk helpt de door u bedachte 1e oplossing voor het beter combineren van zorg met uw werk en sociaal leven. De andere oplossingen kunt u eventueel later nog inzetten indien nodig. En aan het stappenplan heeft u een instrument voor bij het verlenen van zorg.

Wilt u hulp om zorg met uw werk en sociaal leven beter te kunnen combineren?  
Het doel van dit onderdeel is u te helpen met het vinden van hulp indien nodig.

Voor het organiseren van hulp zijn vier dingen belangrijk om te bedenken:

- 1 Wat voor hulp heb ik nodig?
- 2 Welke persoon kan mij het beste helpen?
- 3 Hoe kan ik het beste om hulp vragen?
- 4 Waar kan ik terecht indien het mij niet zelf lukt?

Hier kunt u nu mee aan de slag gaan.

## 1 Wat voor hulp heb ik nodig?

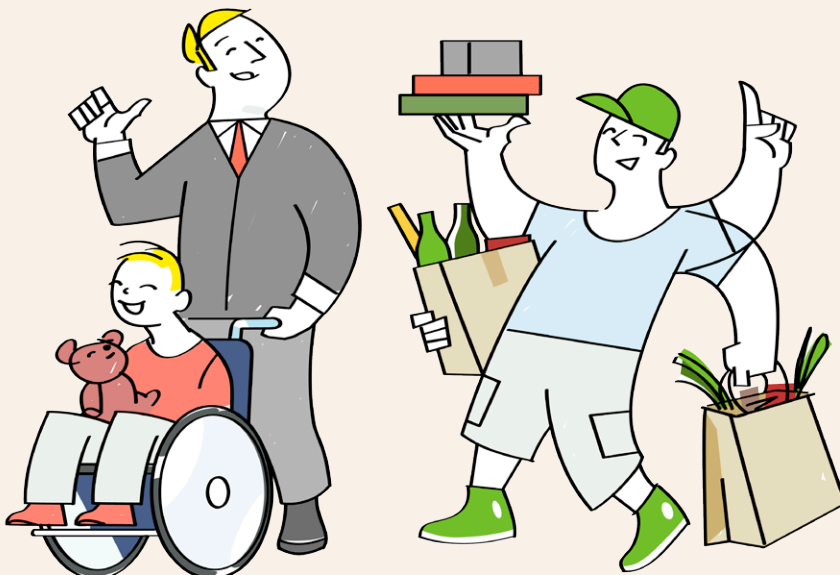
Zet een kruisje in het bolletje bij het type hulp waar u behoefte aan heeft:

- Emotionele steun (een luisterend oor, iemand die mij moed inspreekt, etc.)
- Middelen of diensten (geld, huishoudelijke hulp, hulp met boodschappen etc.)
- Informatie (advies, suggesties, etc.)
- Tijd voor afleiding en sociale activiteiten (hobby, bezoekje aan familie of vrienden, etc.)
- Anders, namelijk

---

---

---



## 2 Wie zou mij kunnen helpen?

Door de juiste persoon te vragen vergroot u uw kans op het krijgen van de juiste hulp.  
Wie zijn de mensen om u heen (familie, vrienden, burens, collega's) die u zouden kunnen helpen?  
Schrijf nu de namen rondom uzelf in het figuur hieronder, degenen die het dichtst bij u staan  
het meest dichtbij uzelf.

Wie kan u waar mee helpen? Vul in:

Ik heb nodig...	Wie mij kan helpen is...	Prettig aan deze persoon is...





### 3 Hoe en wanneer kan ik het beste om hulp vragen?

- 1 U mag altijd om hulp vragen. De ander kan ja zeggen, maar mag ook nee zeggen.
- 2 Wees vriendelijk en positief. Zo komt u verder.
- 3 Geef een heldere boodschap en geef duidelijk aan wat u nodig heeft. Schrijf van tevoren op wat u wilt vragen.
- 4 Maak duidelijk dat u echt hulp nodig heeft en dat er sprake is van een serieuze situatie, en vraag om hulp.
- 5 Als hulp nu niet lukt, vraag dan wanneer mogelijk wel.

Nu u dit gelezen heeft, wat gaat u zeggen om de persoon of personen om hulp te vragen?

Wat ik ga vragen aan hulp en ga zeggen is...


Vraag ook echt om de hulp, om hulp vragen mag altijd.

### 4 Waar kan ik terecht als het mij zelf niet lukt?

Zoek hulp bij anderen als het u niet zelf lukt met de zorg;

- Ga langs bij uw huisarts en vraag hem of haar om advies en doorverwijzing. Wijs uw huisarts daarbij ook op de richtlijn 'Mantelzorg' van de Landelijke Huisartsenvereniging, hier te downloaden:  
<https://www.lhv.nl/service/toolkit-mantelzorg-voor-de-huisartsenpraktijk>
- Op deze website van Mezzo, de landelijke belangenvereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg, kunt u een ondersteunende organisatie bij u in de buurt vinden:  
<https://www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/steun-en-advies/organisaties-voor-ondersteuning-van-mantelzorgers>
- In het kader van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) houden gemeenten zich ook bezig met ondersteuning. Vraag bij het loket van het gemeentehuis eens naar mogelijkheden voor ondersteuning. Zoek eens op de website van de gemeente naar ondersteuningsmogelijkheden en regelingen voor mantelzorgers. Het kan ook zo zijn dat er in uw woonwijk sociale wijkteams actief zijn, of dat er in uw stad of dorp een steunpunt mantelzorg aanwezig is; daar kunt u ook informeren naar ondersteuning.

## Wetenschappelijke literatuur en hulpmiddelen uit de praktijk

**Voor de inhoud van de cursus zijn in bewerkte en gebundelde vorm bestaande interventies uit de wetenschappelijke literatuur en hulpmiddelen uit de praktijk gebruikt. Deze zijn hier nader te raadplegen:**

Barbosa A, Figueiredo D, Sousa L, & Demain S. *Coping with the caregiving role: Differences between primary and secondary caregivers of dependent elderly people*. *Aging & Mental Health*. 2011; 15: 490 – 499.

Bos M (2011). *Strategieën voor het omgaan met moeilijke patienten*. *Bijzijn*. 2011; 5: 30-31.

Ducharme F, et al. *Development of an intervention program for Alzheimer's family caregivers following diagnostic closure*. *Clinical Nursing Research*. 2009; 18: 44-67.

Ducharme F, et al. *"Learning to become a family caregiver" Efficacy of an intervention program for caregivers following diagnosis of dementia in a relative*. *The Gerontologist*. 2011; 51: 484-494.

Eisen KP, Allen GJ, Bollash M, et al. *Stress management in the workplace: A comparison of computer-based and an in-person stress-management intervention*. *Computers in Human Behavior*. 2008; 24: 486-496.

Nezu AM, Nezu CM, Friedman SH, Faddis S, & Houts PS. *Helping cancer patients cope: A problem-solving approach*. 1998; Washington DC: American Psychological Association.

Schaubroeck J, Ganster DC, Sime WE, & Ditman D. *A field experiment testing supervisory role clarification*. *Journal of Applied Psychology*. 1993; 46: 1-24.

Stichting Werk & Mantelzorg. *Er is meer mogelijk dan je denkt! Praktische wegwijzer voor mantelzorgers*. 2014.  
[http://www.werkenmantelzorg.nl/UserFiles/files/aandeslag/WMZ1409-032\\_A5\\_werknemers\\_DEF.pdf](http://www.werkenmantelzorg.nl/UserFiles/files/aandeslag/WMZ1409-032_A5_werknemers_DEF.pdf)

Snoek I. *Schrijf een brief aan je leidinggevende*. Stichting Werk & Mantelzorg. 2015;  
<http://www.werkenmantelzorg.nl/praktijk/praktijkverhalen/58/schrijf-een-brief-aan-je-leidinggevende>

Varekamp I, De Vries G, Heutink A, Van Dijk FJ. *Met je ziekte aan de slag: Een training voor werknemers met een lichamelijke aandoening die daardoor op hun werk tegen problemen oplopen*. 2010; Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid, Academisch Medisch Centrum. Arbo Unie: Amsterdam.

Wagena E & Geurts S. SWING: *Ontwikkeling en validering van de 'Survey Werk-Thuis Interferentie-Nijmegen'*. *Gedrag & Gezondheid*. 2000; 28: 138-158.

Washington KT, et al. *Qualitative evaluation of a problem-solving intervention for informal hospice caregivers*. *Palliative Medicine*. 2011; 26: 1018-1024.



Auteurs:

Dr. Edwin Boezeman

Dr. Karen Nieuwenhuijsen

Prof. dr. Judith Sluiter

Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid

Academisch Medisch Centrum – Universiteit van Amsterdam

Meibergdreef 15, 1105 AZ Amsterdam

Mogelijk gemaakt door: Instituut Gak

Ontwerp: CO3

Illustraties: Joris Bellenger