



Schouwers
Ervaringskenniscentrum voor
ouders van zorgkinderen



SamenSterkdag, 3 november 2023

Dickie van de Kaa
Wilma Klaassen

‘Wat als ik het niet meer kan?’

- Wie ben je?
- Wat stel je je voor bij ‘Wat als ik het niet meer kan?’
- Wat verwacht je van deze workshop?





Als naaste kun je verschillende redenen hebben om stil te staan bij de vraag ‘Wat als ik het niet meer kan?’

‘We moeten het samen doen, de zorg delen. Dat is niet loslaten. Ik kan mijn kind pas loslaten als ik zelf de ogen sluit.’

<https://www.volwaardig-leven.nl/actueel/artikelen/2019/06/12/portret-marian-wiegers>

Wat als ik het niet meer kan



Als naaste kun je verschillende redenen hebben om stil te staan bij de vraag “Wat als ik het niet meer kan?”

- (een deel van de) Zorg is te veeleisend
- Het gaat thuis niet meer, crisissituatie
- Je wordt ouder
- Je gezondheid wordt minder
- Als jonge ouder: wat kun je al overdragen?



Waarom een tool 'wegwijzer' 'Wat als ik het niet meer kan?'

- Het is een vraag die bij veel mensen speelt en veel wordt gehoord
- In 2019 kreeg Nivel (Nederlands Instituut voor Onderzoek van de gezondheidszorg) opdracht van VWS om een instrument te maken dat ingaat op de vraag
- Er is veel informatie, maar niet makkelijk te vinden
- Het is ingewikkeld
- Naasten ervaren een drempel om echt met de vraag aan de slag te gaan



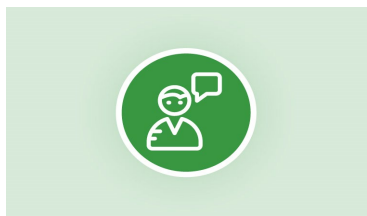
- De wegwijzer is ontwikkeld voor naasten van mensen met een beperking die zorg nodig hebben in de gehandicaptenzorg
- De vraag 'Wat als ik het niet meer kan?' kan terugkeren in alle levensfasen



Hoe is de wegwijzer gemaakt?

- Nivel heeft in literatuur gezocht
- Nivel heeft experts betrokken: met naasten gesproken
- De onderwerpen komen uit de studie
- Juist deze onderwerpen omdat het een proces is, ook emotioneel

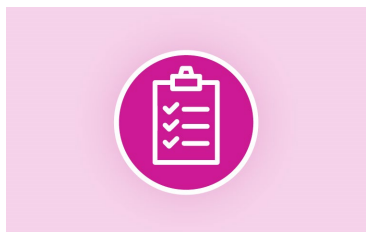
Wat kan helpen?



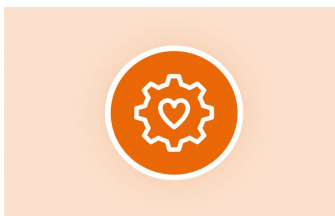
Ervaringsverhalen &
Lotgenotencontact



Educatie



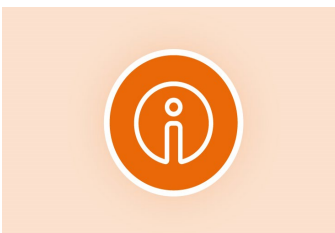
Advies



Hulpmiddelen



Ondersteuning



Informatie



De tool is onderverdeeld in thema's:

- Wat als ik het niet meer kan
- Bewustwording
- Zorg en wonen
- Omgaan met emoties
- De mensen om je heen
- Vastleggen

Thema's



- **Wat als ik het niet meer kan**

Als naaste kun je verschillende redenen hebben om stil te staan bij de vraag “Wat als ik het niet meer kan?” Klik [hier](#)

- Wie ben je?
- Niet loslaten, maar anders vasthouden
- Vertrouwen hebben in anderen
- Tools die je helpen bij anders vasthouden

Thema's

- **Bewustwording**

Je vindt vanzelfsprekend want je bent immers zijn of haar ouder of broer of zus. Langdurig zorgen en klaar moeten staan kan ook belastend zijn. Klik [hier](#)

- Wanneer stel je je de vraag?
- Voor je uit schuiven
- Zet een eerste stap
- Tools die je helpen bij bewustwording



Thema's



- **Zorg en wonen**

Goede zorg en ondersteuning en een passende plek om te wonen voor je familielid zijn belangrijk. Klik [hier](#)

- Hoe regel je de zorg?
- Tijdelijk zorg uit handen geven
- Een passende woonplek zoeken
- Ouderinitiatieven
- Kwaliteit van leven

Thema's



- **Omgaan met emoties**

Bij wie vind jij steun en begrip? Voor momenten dat je hulp nodig hebt, of als de zorg confronteren is? Klik [hier](#)

- Levend verlies
- Hulp vragen is moeilijk
- Steun en begrip

Thema's



- **De mensen om je heen**

Een goed netwerk van familie en vrienden is belangrijk. Zij kunnen je steunen, door naar je te luisteren of door samen wat leuks te doen. Klik [hier](#)

- Anderen er alvast bij betrekken
- Je netwerk in kaart brengen
- Erover praten
- Ervaringen delen met andere naasten

Thema's



- **Vastleggen**

Als je samen afspraken maakt over de zorg, financiën en welzijn dan is het van belang deze ook goed vast te leggen. Klik [hier](#)

- Het zorgplan
- Wettelijke vertegenwoordiging
- Erven en schenken
- Plan B



Vastleggen

Als je samen afspraken maakt over de zorg, financiën en welzijn dan is het van dat ook goed vast te leggen. Klik [hier](#)



Waar staat de tool:

<https://schouders.nl/wat-als-ik-het-niet-meer-kan/>



De tool is beschikbaar gemaakt, wordt beheerd en onder de aandacht gebracht door:

- KansPlus, belangennetwerk voor mensen met een verstandelijke beperking
- Vilans, landelijke kennisorganisatie voor langdurige zorg
- Ervaringskenniscentrum (Sch)ouders



Een Vlog

<https://schouders.nl/wat-als-ik-het-niet-meer-kan/>

Podcast:

<https://soundcloud.com/user-342015349/podcast-mensenmensen-aflevering-02>

Voor vragen:

Kennis- en adviescentrum KansPlus via advies@kansplus.nl



Schouwers
Ervaringskenniscentrum voor
ouders van zorgkinderen

