



"Ik vond het moeilijk om te erkennen dat je als partner ook uit evenwicht kunt raken."

"Eerlijk zijn helpt je samen verder."



# PRATEN HELPT!

Écht praten over moeilijke onderwerpen makkelijker maken

Tools voor alle leeftijden

Delen = Helen

  
**nasten**  
**in beeld**

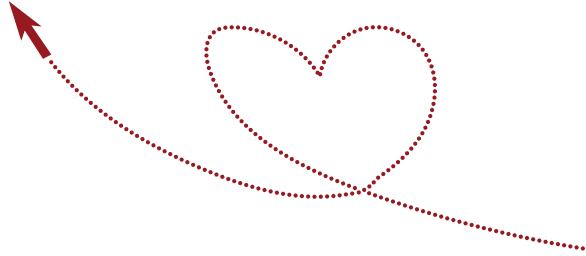
Delen = Samen Sterk

Delen = Problemen Voorkomen

# Preventie en Ondersteuning door Communicatie

Tijdig het echte onderlinge gesprek aangaan met familie en vrienden bij life-events in het gezin, kan veel leed voorkomen en daarmee ook kosten.

**Maar hoe doe je dat?**



## Ziekte heeft grote impact op alle betrokkenen

Praten over ziekte in het gezin is lang niet altijd makkelijk. Wat vertel je wel en wat niet? Neem je je partner of kind in bescherming? Durf je eerlijk te zijn over je eigen zorgen en emoties? En hoe kun je hier als hulpverlener ondersteuning bij bieden?

Het team van Naasten in Beeld heeft samen met de service designers van Muzus een reeks praatpakketten ontwikkeld om praten over moeilijke onderwerpen makkelijker te maken. Voor ouders en kinderen, partners en jongeren. Ook andere mooie instrumenten voor deze doelgroepen hebben een plek gekregen in deze brochure

## Ouder worden, het levenseinde en psychische kwetsbaarheid

Naast ziekte zijn er andere gebeurtenissen in het leven waarbij het écht erover praten veel eenzaamheid en stress kan voorkomen. Ook hiervoor zijn door diverse partijen tools ontwikkeld zodat betrokkenen hun wensen, mogelijkheden en emoties met elkaar kunnen delen, en weten waar nuttige informatie en ondersteuning te vinden is.

## Echt praten over moeilijke onderwerpen makkelijker maken

Deze brochure bevat een overzicht van de instrumenten die écht praten over moeilijke onderwerpen makkelijker maakt, zoals gepresenteerd op het symposium van Naasten in Beeld op 14 februari 2019. Er zijn tools voor partners, jongeren, ouders en kinderen. Samen vormen ze een preventiepakket.

De tools zijn niet-ziektespecifiek en kunnen zelfstandig en kosteloos gebruikt worden, tenzij anders vermeld staat.

Hulpverleners wordt gevraagd de doelgroep attent te maken op het bestaan van de tools. Ze kunnen ze ook zelf gebruiken bij bijvoorbeeld (mantelzorg-)ondersteuning.

Gemeenten kunnen de instrumenten beschikbaar stellen aan hun inwoners, o.a. door op hun sociale kaart de links naar de tools met een korte beschrijving op te nemen. Dit kan bijdragen aan de preventie van psycho-sociale problematiek.

## DANK!

Dank aan de vele (patiënten-)organisaties, designers, ziekenhuizen, scholen en universiteiten die direct en indirect mee hebben gewerkt aan het project Naasten in Beeld en de realisatie van de communicatietools. En niet in de laatste plaats dank aan alle naasten die hun verhaal wilden vertellen, de instrumenten hebben getest om ze nog beter te maken, en vele hand- en spandiensten hebben verricht. Een speciaal dankwoord aan Bureau KAESS die altijd met raad en daad terzijde heeft gestaan. Zonder hen en de tomeloze inzet van Muzus was dit niet mogelijk geweest.



Deze brochure wordt aangeboden door de samenwerkende patiëntenorganisaties

en Naasten in Beeld, [www.naasteninbeeld.nl](http://www.naasteninbeeld.nl)

Voor vragen: Wenny van der Hee, [wenny.vanderhee@harteraad.nl](mailto:wenny.vanderhee@harteraad.nl)



# Inhoudsopgave

Preventie en Ondersteuning door Communicatie	2
Inhoudsopgave	5

## Ziekte in het gezin

Praatpakket Rizzo uit de ruimte <i>(ouders en kinderen)</i>	6
Spel: Opgelucht staat netjes <i>(jongeren)</i>	8
Praatpakket: Samen leven met ziekte <i>(partners)</i>	10
Doe-Boek voor kinderen <i>(6-12 jaar)</i>	12
Online cursus: Op Koers Online	14
<i>(kinderen en jongeren met een ziekte, hun ouders, broers en zussen)</i>	

## Ouder worden. psychische kwetsbaarheid en het levenseinde

Praatpakket: Het Familie Gesprek	16
<i>(praten over later, families met volwassen kinderen)</i>	
Website: Naasten in Kracht <i>(psychische kwetsbaarheid)</i>	18
Website: Ik wil met je praten.nu <i>(levenseinde)</i>	20
Therapeutisch spel: Stap voor Stap <i>(rouw en verlies)</i>	22

Website Naasten in Beeld	24
--------------------------	----

## Ervaringsdeskundigen aan het woord

Emma Marsman	26
Alie Monster	27

# Praatpakket: Rizzo uit de ruimte

## Doel:

Een praatpakket om met je kind te praten over ziek zijn.

Het hele gezin staat op z'n kop als iemand ziek is. Het is moeilijk voor jezelf, maar ook voor je kinderen. Het praatpakket helpt kinderen te vertellen wat ze denken en voelen, en hun vragen te stellen. Vervolgens kun je er als ouder(s) / verzorger(s) samen met je kind(eren) over praten.

## Doelgroep:

Kinderen van 4-12 jaar.

## Hoe:

Het verhaal over Rizzo uit de ruimte, teken- en doe-opdrachten helpen kinderen te vertellen over wat ze denken en voelen. Aan Rizzo vertel je over jouw familie, en stel je je vragen. Zo praat je makkelijker met elkaar. Met tips voor ouders.

## Waar:

Download en print het verhaal en de opdrachten op:

[www.familiegesprekken.nl/rizzo](http://www.familiegesprekken.nl/rizzo)

Hier vind je ook meer informatie.

## Ontwikkelaar:

Muzus in samenwerking met Naasten in Beeld.





"Rizzo helpt kinderen te praten over ziekte."

# Spel: Opgelucht staat netjes

## Doel:

Je hart luchten is fijn: je voelt je minder alleen en kunt samen op een rijtje zetten wat er zich allemaal in je hoofd afspeelt. Maar als je ergens niet makkelijk over praat, bijvoorbeeld als iemand in je familie ziek is, dan begin je daar niet zo maar aan. Dit spel voor jongeren stelt de vragen die niemand durft te vragen, maar waar jij misschien wel wat over kwijt wilt.

## Doelgroep:

Jongeren van 12-18 jaar.

## Hoe:

Dit spel daagt je uit om je hart te luchten bij een ander. Gooi de dobbelsteen en krijg allebei een vraag over ziekte in het gezin, je familie en hoe jullie met lastige situaties omgaan. #durftevragen

## Waar:

Download en print het spel met vragen op:

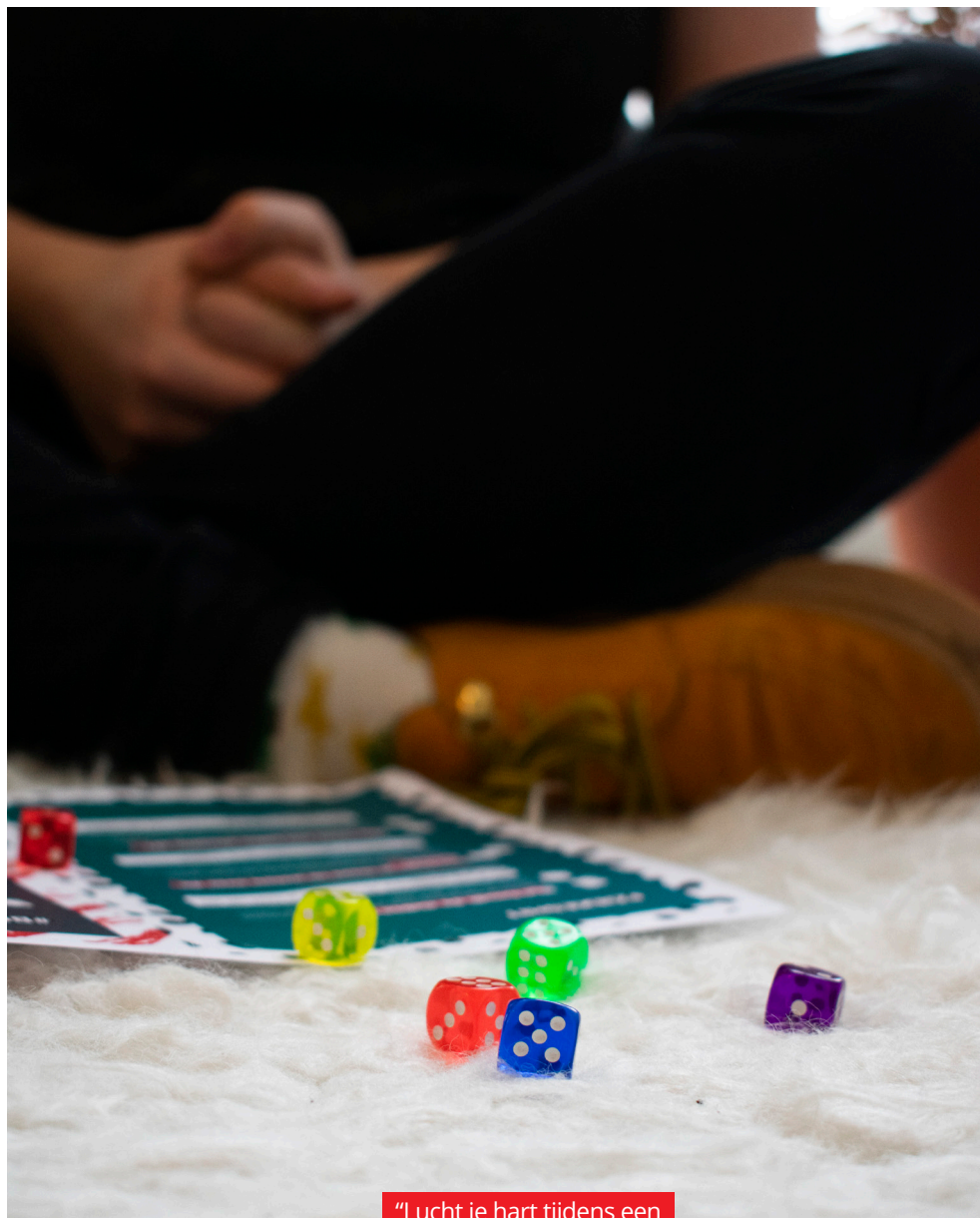
[www.familiegesprekken.nl/opgeluchtstaatnetjes](http://www.familiegesprekken.nl/opgeluchtstaatnetjes)

Hier vind je ook meer informatie.

## Ontwikkelaar:

Muzus in samenwerking met Naasten in Beeld en TU Delft.





“Lucht je hart tijdens een spelletje.”

# Praatpakket: Samen leven met ziekte

## Doel:

Praten over de impact van ziekte op het leven als partners. Vanaf het moment dat jij of je partner ziek wordt, verandert je leven. Ziek zijn heeft impact op jullie leven samen: fysiek, mentaal en emotioneel. Jullie relatie is wellicht anders dan voorheen. Dit praatpakket helpt jou en je partner om te praten over hoe ziek zijn jullie leven én jullie relatie beïnvloedt.

## Doelgroep:

Mensen met een ziekte en hun partner.

## Hoe:

Met dit praatpakket verken je binnen acht thema's samen met je partner hoe ziek zijn jullie leven én jullie relatie beïnvloedt. Het bestaat uit een kaartenset om samen mee aan de slag te gaan, en reflectieve opdrachten om je ervaringen in je eentje op een rijtje te zetten.

## Waar:

Download en print de kaarten en opdrachten op:  
[www.familiegesprekken.nl/praatpakketziekepartner](http://www.familiegesprekken.nl/praatpakketziekepartner)  
Hier vind je ook meer informatie.

## Ontwikkelaar:

Muzus in samenwerking met Naasten in Beeld en TU Delft.



“Partners praten over de impact van ziekte.”

# Doe-boek voor kinderen met een zieke papa of mama

## Doel:

Kinderen informatie verstrekken en handvatten bieden in het omgaan met het ziek zijn van een ouder die wordt behandeld in het ziekenhuis.

## Doelgroep:

Kinderen (ongeveer 6-12 jaar) met een zieke ouder die wordt behandeld in het ziekenhuis.

## Hoe:

Kinderen kunnen in het boek lezen, schrijven, tekenen, kleuren en plakken.

Oudere kinderen kunnen zelf in het boek lezen en schrijven. Voor jongere kinderen zijn de tekstgedeelten van het boek te gebruiken met hulp van een volwassene.

## Waar:

Online, gratis te downloaden via de website 'Naasten in Beeld':

[www.naasteninbeeld.nl/doesboek](http://www.naasteninbeeld.nl/doesboek)



DIT DOE-BOEK IS VAN

## Ontwikkelaar:

Uitgave: Erasmus Universitair Medisch Centrum Rotterdam / Tekst: Wendy Bassant, medisch maatschappelijk werker / Illustraties: Peter Swart, GZ-psycholoog.

## Omschrijving

Wanneer een ouder ziek is en wordt behandeld in het ziekenhuis is dit ingrijpend voor het gezin. Net als volwassenen beleeft ieder kind op eigen wijze de confrontatie met ziekte en de periode van behandeling.

Het is van belang kinderen te betrekken bij het ziekteproces door hen op hun eigen ontwikkelingsniveau te informeren over ziekte en behandeling.

Voor kinderen is erover praten niet altijd voldoende. Dit 'Doe-boek voor kinderen met een zieke papa of mama' biedt kinderen de gelegenheid om op andere manieren uitdrukking te geven aan wat hen bezighoudt.

Het Doe-boek geeft kinderen informatie over ziek zijn en het ziekenhuis, maar ook over gevoelens, gevolgen van ziekte en behandeling thuis en op school. Bij de verschillende onderwerpen wordt aandacht besteed aan wat de betekenis voor het kind kan zijn en wat het kind zou kunnen helpen. Door middel van vragen beantwoorden, tekenen, kleuren en plakken kan het kind geholpen worden in het omgaan met de onbekende situatie.

Het Doe-boek kan ouders en andere volwassenen een beeld geven van het inzicht, de gedachten en gevoelens van het kind. Dat kan de communicatie tussen kinderen en volwassenen bevorderen. Tevens kan het kinderen en volwassenen ideeën geven over wat helpend kan zijn voor het kind.

Het Doe-boek is gratis te downloaden via [www.naasteninbeeld.nl/doeboek](http://www.naasteninbeeld.nl/doeboek)

Voor kinderen waarvan een ouder kanker heeft, is het 'Doe-boek voor kinderen met een papa of mama met kanker' beschikbaar, eveneens een uitgave van het Erasmus MC.

Meer informatie: Erasmus MC Afdeling Psychiatrie

Unit Psychosociale Zorg Volwassenen & Consultatieve Psychiatrie

[www.erasmusmc.nl/psychosociale\\_zorg](http://www.erasmusmc.nl/psychosociale_zorg)

[secretariaatpsz-vw@erasmusmc.nl](mailto:secretariaatpsz-vw@erasmusmc.nl)



# Online cursus: Op Koers Online

## Doel:

Een online cursus voor jongeren met een chronische aandoening, hun ouders en broers en zussen. Het voorkomen en verminderen van psychosociale problemen en het aanleren van coping-vaardigheden om om te gaan met lastige situaties in relatie tot de chronische aandoening.

## Doelgroep:

Voor jongeren met een chronische aandoening, hun ouders en broers en zussen.

## Hoe:

Deelname is volledig online en kan dus vanuit huis.

The screenshot shows the homepage of the 'Op Koers Online' website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'op koers ONLINE' and links for 'INLOGGEN | AANMELDEN | CONTACT'. Below this is a secondary navigation bar with links: 'HOME', 'OVER OPKOERS', 'CURSUSAANBOD', 'ONDERZOEK', 'PROFESSIONALS', 'NIEUWS', 'FAQ', and 'LINKS'. The main content area is titled 'GROEPSCURSUSSEN VOOR' and features a central graphic of a compass rose with a diver. Four course categories are highlighted with arrows: 'KINDEN/JONGEREN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE' (8-18 jaar), 'KINDEN/JONGEREN DIE BEDIENDE ZIJN VOOR KANKER' (8-18 jaar), 'BROERS EN ZUSSEN' (8-18 jaar), and 'OUDERS/ VERZORGERS'. To the right, there is a 'NIEUWS' section with three news items, each dated 29/01/2019 and titled 'Online cursus voor broers en zussen', 'Online cursus voor jongeren met een chronische aandoening', and 'Online cursus voor ouders van een kind met een chronische aandoening', all with a '> lees verder' link. Below the news is a 'NIEUWSOVERZICHT >' link. Further right is an 'INLOGGEN' section with input fields for 'gebruikersnaam' and 'wachtwoord', a 'LOGIN >' button, and a 'VERHALEN VAN ...' section with three stories: 'Daan (15 jaar)', 'Lotte (13 jaar)', and 'Thijs (14 jaar)', each with a '>' link. At the bottom, there are two buttons: 'OP KOERS VOOR KINDEREN' and 'OP KOERS VOOR JONGEREN'.





## Waar:

Om deel te nemen heb je een computer met internet nodig. Tijdens de cursus wordt er alleen gechat, er wordt geen gebruik gemaakt van iets dergelijks als een webcam. Inloggen gaat met persoonlijke inlogcodes via de website [www.opkoersonline.nl](http://www.opkoersonline.nl). De cursus duurt 8 weken (voor jongeren) en 6 weken (voor ouders en broers/zussen) en heeft een wekelijkse bijeenkomst van 1,5 uur. De planning hiervan gaat in overleg.

## Omschrijving:

In Op Koers Online gaat een groepje van drie tot vijf jongeren, ouders óf broers/zussen met elkaar in gesprek over lastige situaties die te maken hebben met de chronische ziekte. Dit kan van alles zijn, de specifieke inhoud wordt bepaald door de deelnemers zelf (wat zij willen bespreken). Elke cursus wordt begeleid door twee psychologen die aangeven wat het onderwerp van de bijeenkomst is, vragen stellen en aanvullende informatie geven. Een belangrijk onderdeel van de cursussen is het delen van ervaringen en het vinden van herkenning onder deelnemers. Voor specifieke informatie over de verschillende cursussen, kijk op de website of neem contact met ons op.

## Meer informatie:

Kijk voor meer informatie of om je aan te melden voor een cursus op [www.opkoersonline.nl](http://www.opkoersonline.nl), [opkoers@amc.nl](mailto:opkoers@amc.nl), 020-5666443 (Miriam Douma).

# Praatpakket: Het Familie Gesprek

## Doel:

Nadenken over later en hier met elkaar over praten.

Een verhuizing of plotseling zieke buurvrouw. Sleutelmomenten waarop je leven drastisch verandert. Toch praat je niet zomaar over mogelijke gezamenlijke toekomst. Je weet niet hoe de ander erover denkt en het gesprek schuif je voor je uit.

## Doelgroep:

Families met volwassen kinderen.

## Hoe:

Een praatpakket om na te denken over later en hier met elkaar over te praten. Een aantal vragen maken verwachtingen en ideeën bespreekbaar en brengen naar boven wat voor ieder belangrijk is.

## Waar:

Bestel de brochure op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

Meer informatie: [www.familiegesprekken.nl](http://www.familiegesprekken.nl)

## Ontwikkelaar:

Muzus.



"Praten over later."

# Website: [www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl)

## Doel:

Met informatie, tips en handvatten naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid helpen om te blijven staan en steun te bieden aan hun dierbare.

## Doelgroep:

Naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid: partners, kinderen, ouders, broers, zussen en goede vrienden.

## Hoe:

Op [www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl) vinden naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid informatie, tips, inspiratie en steun. Vooral van elkaar. Op de website staan persoonlijke verhalen van andere naasten, informatie over aandoeningen en onderwerpen waarmee veel naasten worstelen, én er staan oefeningen en handvatten op waarmee direct aan de slag gegaan kan worden. Ook kunnen naasten zelf hun ervaringen delen.

## Waar:

[www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl) (via computer, tablet of telefoon).

## Ontwikkelaar:

Naasten in Kracht is een initiatief van negen cliënten- en familie-organisaties in de ggz.





“Steun van  
naasten onder elkaar.”

# Website: [Ikwilmetjepraten.nu](http://ikwilmetjepraten.nu)

## Doel:

Stimuleren dat mensen meer ruimte en aandacht geven aan de laatste fase van hun leven en hierover met elkaar in gesprek gaan. Want als je van elkaar weet welke wensen er leven, dan is de kans groot dat ze daadwerkelijk gerealiseerd worden.

## Doelgroep:

De website is gericht op mensen in de leeftijd 50+, maar is inspirerend voor een brede, algemene doelgroep.

## Hoe:

Op de website helpen we je op weg om na te denken over hoe je betekenis wilt geven aan je laatste levensfase én van betekenis kunt zijn voor een ander. We bieden allerlei tips en tools om met elkaar in gesprek te gaan over je wensen in deze fase van je leven. Als je nog niet aan praten toe bent, geven we tips over hoe je dingen op papier kunt zetten. We wijzen ook op activiteiten van organisaties rond dit thema.

## Waar:

Online via [www.ikwilmetjepraten.nu](http://www.ikwilmetjepraten.nu) en via Facebook [@ikwilmetjepraten.nu](https://www.facebook.com/ikwilmetjepraten.nu)

Meer informatie: [info@vanbetekenistotheteinde.nl](mailto:info@vanbetekenistotheteinde.nl)

Contactpersoon Els Hekstra, projectleider.

## Ontwikkelaar:

Een initiatief van de coalitie Van Betekenis tot het Einde waar Agora, Humanistisch Verbond, KBO-PCOB, NPV-Zorg voor het leven, Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten, Reliëf, Vilans en Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Nederland deel van uitmaken.





De laatste levensfase...  
Hoe maak je deze bespreekbaar?

Mensen die dicht bij je staan spreken je regelmatig. Het gaat vaak over de dagelijkse dingen die je meemaakt. De welbekende koetjes en kalmpjes. Maar neem je ook tijd om te bespreken wat je wensen zijn in je laatste levensfase?

Want als je van elkaar weet welke wensen er leven, dan is de kans groot dat ze daadwerkelijk gerealiseerd worden. Tijd dus voor een serieus gesprek. Op deze site vind je allerlei tips om je op weg te helpen.

Waarom is het zo belangrijk?

[Lees meer](#)

Tips om een gesprek te starten

[Bekijk de tips](#)

Nog niet toe aan praten?

[Schrijf een brief](#)

## Omschrijving:

Zoveel mensen, zoveel wensen dus daarom kun je op de website doorklikken naar filmpjes waarin mensen met elkaar in gesprek zijn, kun je doorklikken naar een verhalenbank om inspiratie op te doen, kun je je opgeven voor een dialooggesprek, of een brief en checklist downloaden om je gedachten te ordenen, brengen we apps onder de aandacht die praktische hulp kunnen bieden, en ga zo maar door.

## Workshops:

Naast een breed scala aan online informatie kun je via de website [www.ikwilmetjefraten.nu](http://www.ikwilmetjefraten.nu) de onderstaande workshops aanvragen.

## Dialooggesprekken:

Wij bieden de mogelijkheid om onder begeleiding van ervaren vrijwilligers in kleine groepjes (zes mensen) het gesprek aan te gaan over de laatste fase van je leven. Een bijeenkomst duurt 1,5 á 2 uur op een plek die jullie past. We bieden ook speciale bijeenkomsten voor mensen met beginnende dementie en hun mantelzorger(s). Voor meer informatie mail naar: [info@vanbetekenistotheteinde.nl](mailto:info@vanbetekenistotheteinde.nl)

## Een brief schrijven in groepsverband:

Op de website kun je een voorbeeldbrief en checklist downloaden. Organisaties die in groepsverband met 'Schrijf een brief' aan de slag willen, kunnen voor meer informatie mailen naar: [info@vanbetekenistotheteinde.nl](mailto:info@vanbetekenistotheteinde.nl)

# Therapeutisch Spel: Stap voor Stap

## Doel:

Het spel is een hulpmiddel voor het gesprek over een ziekte in je leven. Het heeft als doel de deelnemers zich bewust te laten worden van de manier waarop zij omgaan met verlies van gezondheid door een levensbedreigende of levensduur-beperkende ziekte.

## Doelgroep:

Het spel is in eerste instantie ontwikkeld voor mensen die te maken hebben (gehad) met kanker, maar het is ook geschikt voor mensen die een andere levensbedreigende of levensduurbeperkende aandoening hebben. Het is zowel geschikt voor jongvolwassenen als volwassenen, maar zeker ook voor partners.

## Hoe:

Stap voor Stap is een bordspel met een slingerpad dat met pionnen of poppetjes afgelegd wordt. Dit pad staat symbool voor de levensweg die iemand gaat, met gebeurtenissen die iemand, geconfronteerd met kanker of andere ziekte, kan tegenkomen. Deze gebeurtenissen zijn vormgegeven door vraagkaartjes met metaforen. Ze nodigen uit om te vertellen en in gesprek te gaan. Er is aandacht voor zowel de herstel- als de verlieskant en geeft inzicht in eigen coping, antwoord op belangrijke levensvragen, en helpt ordenen en structuur aanbrengen in de eigen gedachten. Het spel heeft geen wedstrijdelement. Dit bordspel kan gespeeld worden onder rouwdeskundige spelleiding.



### Waar:

Het spel kan zowel in een thuissituatie, inloophuis of praktijk gebruikt worden. Ons advies is om het spel niet langer dan één uur te spelen. Door de vragen kunnen veel emoties en gedachtes vrijkomen bij de deelnemers.

Het spel is te koop via de webshop van de website [www.spelstapvoorstap.nl](http://www.spelstapvoorstap.nl). De kosten zijn € 175,- exclusief verzendkosten. Bij aanschaf is geen btw verschuldigd.

### Ontwikkelaar:

Liesbeth van den Brink, rouw- en verliesbegeleider. Op 11 juni 2018 is Liesbeth overleden aan de gevolgen van kanker. De landelijke Stichting Stap voor Stap verspreidt het spel.

### Meer informatie:

Meer informatie: [www.spelstapvoorstap.nl](http://www.spelstapvoorstap.nl)

Email: [info@spelstapvoorstap.nl](mailto:info@spelstapvoorstap.nl)

Facebook: <https://www.facebook.com/Spel-Stap-voor-Stap-365992560514160>

Telefoon: 06 36074890 (Marianne Benard, voorzitter).

# Website Naasten in Beeld

## HERKENNING, ONDERSTEUNING EN INFORMATIE VOOR NAASTEN

Naasten hebben veel vragen, maar vaak geen duidelijke antwoorden. Ze voelen zich hierin vaak alleen. Daarom staan op de website [www.naasteninbeeld.nl](http://www.naasteninbeeld.nl) ervaringsverhalen en antwoorden op veel gestelde vragen over het leven naast iemand met een ernstige aandoening. De Praatpakketten helpen om met elkaar te praten over moeilijke onderwerpen als (de gevolgen van) ziekte.

De site is er voor alle naasten: partners, kinderen, ouders, broers/zussen en goede vrienden. En ook voor zorgprofessionals om naasten te betrekken bij de zorg en hen te ondersteunen bij het omgaan met de ziekte van een dierbare.

NB: Door de focus bij de ontwikkeling van de site op de gevolgen van hart- en vaataandoeningen zijn de ervaringsverhalen hierop gericht, de thema's en instrumenten zijn niet-ziektespecifiek en breed toepasbaar bij alle ziekten.



# naasten in beeld

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

Naasten in Beeld is een initiatief van:

MPN Stichting, Stichting ICD dragers Nederland, Alzheimer  
Nederland, Patiëntenvereniging Aangeboren Hartafwijkingen,  
Harteraad en Patiëntenvereniging Hart & Long Transplantatie.



# Ervaringsdeskundigen aan het woord

## Emma Marsman

Ik kan over veel onderwerpen informatie vinden op de website van Naasten in Beeld. Dat zoek ik op wanneer het mij uitkomt op mijn eigen computer. Bijvoorbeeld, in mijn situatie belangrijk, informatie over erfelijkheid. Het bestaan van Naasten in Beeld had ik 22 jaar geleden graag gewild. Het had me zeker geholpen.

### Praatpakket

Ook het praatpakket voor ouders met kinderen was toen voor mij handig geweest. Naasten in Beeld verwijst niet alleen naar de tools maar er staat ook bij hoe je een dergelijk gesprek voert, in mijn geval met mijn kinderen, toen 11 en 13 jaar. Dat vind ik belangrijk.

### Niet alleen de mantelzorger, alle naasten

In mijn werk als wijkverpleegkundige zie ik dat de naasten (te weten: ouders, kinderen, broers, zussen en vrienden) zich vaak veel zorgen maken om de patiënt. Dat is dus niet alleen de mantelzorger. Door hen te wijzen op deze site vinden ze **onafhankelijke informatie die in hun situatie passend is.**



Emma en Dick



## Alie Monster

Toen bij mijn man chronisch ziektzijn is vastgesteld, stonden we alleen. Je werd aan jezelf en je gezin overgelaten. Je moest maar zien hoe je hier mee om zou gaan. De zieke werd gezien, het gezin en de naasten waren niet in beeld helaas. Dit heeft geleid tot eenzaamheid en het tonen van een vluchtgedrag: compensatie zoeken in heel veel werk en vooral er niet over praten. Naasten in Beeld geeft letterlijk aan dat je jezelf in Beeld mag plaatsen. Je mag er zijn!

### **Wat zou je met de kennis van nu, toen anders hebben gedaan?**

Ik had zeker beter gecommuniceerd met de omgeving. Meer uitleg gevraagd en gegeven over het ziektzijn en wat dit met jou en je gezin doet. Aangeven dat er veranderingen zijn en gaan komen die invloed hebben op het functioneren van het gezin. Meer openheid getoond en zeker niet alle energie in het werk gegooid hebben. Ik zou op mijn manier met de kennis van nu 'rustiger' en met meer overleg de situatie door hebben gemaakt. Ik had ook zeker meer hulp gevraagd van de omgeving.

### **Wat zou Naasten in Beeld voor jou hebben betekend?**

Rust, ruimte, begrip en ondersteuning zowel figuurlijk als letterlijk. Acceptatie van de situatie hoe moeilijk dit ook kan zijn. Het verschil zou zeker zijn: **weten dat je er als naaste ook mag zijn met al je gevoelens die je parten spelen.**



**MUZUS**

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



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



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

[ikwilmetjeparaten.nu](http://ikwilmetjeparaten.nu)

[www.ikwilmetjeparaten.nu](http://www.ikwilmetjeparaten.nu)



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

**naasten  
in beeld**

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

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

