

# FAMILIEZORGTRAJECT

"VAN ZORGSTRESS NAAR GEZOND EVENWICHT"



***Speciaal voor werknemers die in combinatie met de zorg voor een hulpbehoevend familielid, willen blijven werken, zonder daarbij overbelast te raken. Het traject bestaat uit drie fasen:***

- ✓ 01 Het verkrijgen van inzichten in onbewuste overtuigingen en patronen die (relationele) stress en/of spanningsklachten veroorzaken.
- ✓ 02 Het leren aangeven van behoeften en wensen, van zichzelf en de ander.
- ✓ 03 Het vervaardigen van een plan van aanpak (zorgplan) met hierin de route naar de juiste zorg- en hulpmogelijkheden.

# INLEIDING

Wanneer één van je familieleden, bijvoorbeeld een ouder, partner of kind, chronisch ziek of hulpbehoevend wordt, dan kan er van alles op je af komen. Je moet dan, vaak naast je werk en een druk privéleven, steeds meer gaan regelen.

## Hoe houd je jezelf staande?

In Nederland heeft één op de vier werknemers, naast het werk, de zorg voor een naaste. De grootste groep, in de leeftijd van 42 - 65 jaar, zorgt voor ouders en/of schoonouders. Vooral vrouwen (ruim 60%) nemen deze zorgtaak op zich.

Van de werknemers met deze zorgtaken, voelt 40 procent zich matig tot zwaar overbelast. 10 procent van de werknemers stopt met werken of gaat (tijdelijk) minder werken. (Bron: [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)).

*“Mijn vader werd chronisch ziek en mijn moeder is afhankelijk van hem. Uiteraard zorgen wij graag voor onze ouders, ze hebben tenslotte ook altijd voor ons gezorgd. Wat het zwaar maakt, is het 24/7 aan moeten staan. Ook op mijn werk maak ik mij zorgen om hen en probeer ik tussendoor dingen te regelen.”*

Ebru Bayhan | Teamleider bij HVP  
Zorg

Door de vergrijzing en de schaarste aan professionele zorg, moeten wij zelf, meer en meer, zorgen voor een hulpbehoevend familielid. Ook is het de bedoeling dat we langer door werken. Voor veel mensen levert dit een spanningsveld op.

Want hoe zorg je er nu voor dat je jezelf staande houdt, je werk kan blijven doen en dat het met de zorg voor jouw naaste ook goed geregeld blijft?

## Het bijgaand traject biedt hulp!

Het traject geeft inzicht in de valkuilen van overbelasting en waar deze vandaan komen. Je leert d.m.v. eenvoudige oefeningen hoe je uit deze overbelasting blijft en beter in je vel komt. Tot slot biedt het traject praktische ondersteuning en wordt er samen een plan gemaakt hoe de (toenemende) zorg goed geregeld kan worden.

Voor meer informatie en/of een vrijblijvend gesprek:





Elvira J.E.M. Heemskerk  
Familiezorgcoach | Mantelzorgmakelaar

[Linkedin](#)

[E info@elviraheemskerk.nl](mailto:info@elviraheemskerk.nl)  
[W academiefamiliezorg.nl](http://www.academiefamiliezorg.nl)

T 31 + (0) 6 – 42 999 690

# INHOUD

-  Even voorstellen blz. 4
-  Omschrijving familiezorgtraject:  
"Van zorgstress naar gezond evenwicht" blz. 6
-  Aanbod praktisch en financieel blz. 12
-  Wat levert dit traject jou op? blz. 14



## EVEN VOORSTELLEN

Mijn naam is Elvira Heemskerk. Het is mijn missie om zoveel mogelijk mensen te bereiken nog vóór zij vastlopen. Hen de weg te wijzen en te voorzien van de juiste hulp- en zorgmogelijkheden. Want de wereld van de zorg is complex, mensen verdwalen snel en dat maakt het zorgen, voor een naaste, onnodig zwaar.

*Lang voordat ik, als professional, mensen ging begeleiden, liep ik zelf vast. Tijdens één van mijn fulltimebanen werd mijn moeder ongeneeslijk ziek. Bij het zoeken naar hulp in haar gemeente werd ik van 'het kastje naar de muur' gestuurd. Ook gingen al mijn vrije dagen op aan ziekenhuisbezoeken en het regelen van goede zorg.*

Nu meer dan 16 jaar ben ik, als professional, werkzaam binnen het werkveld van familie- en mantelzorg. Ik ben bij vele families thuis geweest om hun te helpen met het in gang zetten van de juiste zorg en heb honderden mantelzorgers per jaar ondersteund met terugkerende maandelijkse bijeenkomsten. Vóór dit prachtige werk, werkte ik als trainer en consultant in de ICT sector.

Vanuit deze twee werelden, heb ik mij gespecialiseerd in het (online) bereiken én ondersteunen van mensen die, vaak naast hun werk, de zorg dragen voor een dierbaar familielid. Ik ben trotse moeder van twee volwassene zonen.

Ik ben gecertificeerd Mantelzorgmakelaar en lid van de beroepsvereniging de BMZM. (Zie gelijknamige website).

*"Een enorm compliment voor jullie organisatie. Nog geen week geleden gaf ik aan dat ik dringend hulp nodig had bij het regelen van praktische zorg voor mijn schoonmoeder.*

*Er is al een intake geweest en er staat een huisbezoek gepland voor aanstaande maandag. De mantelzorgmakelaar gaat gelukkig een aantal regeltaken van mij overnemen. "*

Een overbelaste werknemster  
(anoniem)

# FASE # I

**Omschrijving Familiezorg-  
traject: Van zorgstress naar  
gezond evenwicht"**

## Traject "Van zorgstress naar gezond evenwicht", fase I

### Relationele stress in zorgsituaties

Uit een promotieonderzoek van de Tranzo Universiteit Tilburg blijkt dat open communicatie tot minder (relationele) stress leidt. Dit is een vorm van communicatie waarbij behoeften en wensen op een neutrale en assertieve manier uitgesproken kunnen worden. Met respect voor zichzelf en de ander.

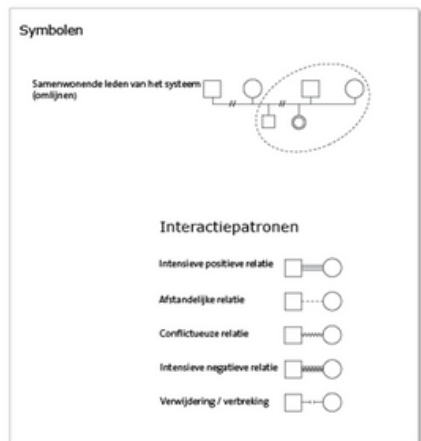
Want naast de stress rondom een (toenemende) zorgsituatie blijkt uit de praktijk dat de druk op de relatie eveneens toeneemt. Hierbij spelen rolomwisselingen een rol.

Bijvoorbeeld wanneer een dochter de rol van haar moeder, die ziek is, op zich neemt. Zij neemt dan de plek van de ouder in. Dit is meestal een onbewust proces.

In fase I gaan we aan de hand van een digitaal Genogram (zie voorbeeld hieronder) aan de slag met de volgende vragen:

- *Hoe zag jouw familie van herkomst eruit?*
- *Hoe verliep de interactie tussen de gezinsleden?*
- *Welke gebeurtenissen speelden een belangrijke rol?*
- *Welke overtuigingen, normen en waarden heb je meegenomen?*
- *Welke conditioneringen, patronen zijn niet helpend en wil je graag veranderen?*
- *Wat is nu belangrijk voor jou?*

figuur Genogram / Relationeel model



- ✓ Een volledig ingevuld exemplaar van jouw familie van herkomst met symbolen en thema's wordt in PDF toegezonden.

## FASE # II

**Omschrijving Familiezorg-  
traject: Van zorgstress naar  
gezond evenwicht"**



## Traject “Van zorgstress naar gezond evenwicht”, fase II

In fase I heb je ontdekt welke niet helpende gedachten, conditioneringen en negatieve gedachten je bij je draagt. In deze fase leer je hier van af te komen.

We doen dit met een eenvoudige oefening gebaseerd op:

### > EFT (Emotional freedom techniques)

EFT, ook wel tapping genoemd, is een aangetoonde lichaamsgerichte techniek om zelf stress gerelateerde klachten aan te pakken. Steeds meer artsen, coaches en therapeuten zetten EFT in. Bijvoorbeeld bij het omgaan met verlies, ziekten, schuldgevoelens, onzekerheid, angsten en vele andere klachten.

Ook leer je in deze fase gesprekken te voeren op basis van open communicatie. Dit is eveneens een eenvoudige oefening. We gebruiken hiervoor de methode van Van Steenwegen.

Alle oefeningen kunnen meteen, in het dagelijks leven ingezet en geïntegreerd worden.



## FASE # III

**Omschrijving Familiezorg-  
traject: Van zorgstress naar  
gezond evenwicht"**

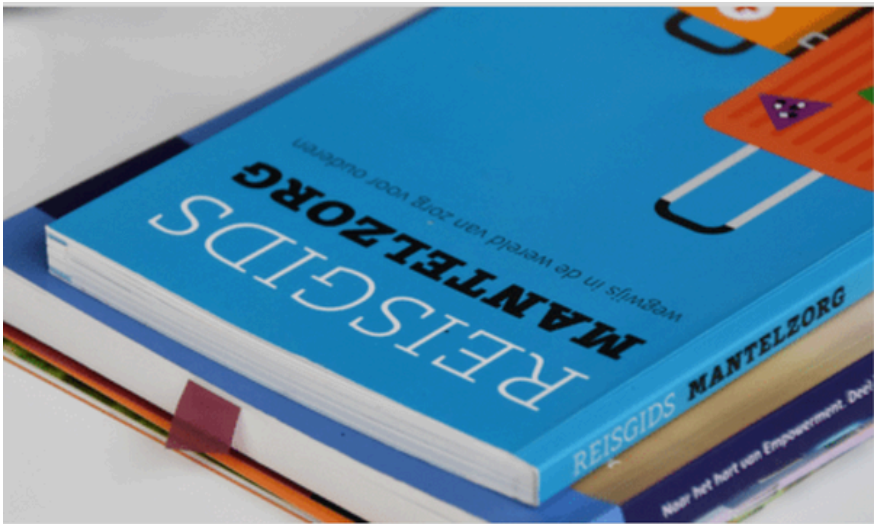
## Traject “Van zorgstress naar gezond evenwicht”, fase III

Wanneer je de zorg hebt voor een familielid met een chronische ziekte of hulpbehoevendheid dan is er ook veel te regelen. Misschien moeten er hulpmiddelen aangevraagd worden, is er meer thuiszorg nodig of wellicht vervangende mantelzorg. Vervangende mantelzorg helpt wanneer je zelf overdag werkt en je graag meer ondersteuning bij je zorgbehoevende zou willen. Bijvoorbeeld meegaan voor een boodschapje, helpen eten koken en/of gezelschap.

De zorg in Nederland wordt uit verschillende wetten geregeld. Zo is er de **WMO** (wet op de maatschappelijke ondersteuning) de **Jeugdwet**, de **ZVW** (zorgverzekeringswet) en de **WLZ** (wet op de langdurige zorg). Om gebruik te kunnen maken van deze wetten zijn er kaders en toelatingscriteria.

Als Mantelzorgmakelaar ben ik thuis in deze wet- en regelgeving en help ik bij het geven van overzicht.

Samen maken we in fase III een plan van aanpak (zorgplan) en geef ik de route aan om de juiste zorg te ontvangen. Ook is er een overzicht van de verschillende instanties waar je terecht kunt.



**AANBOD:  
PRAKTISCH EN  
FINANCIËEL**

**Familiezorgtraject: Van  
zorgstress naar gezond  
evenwicht"**

**Aanbod: praktisch en financieel**  
**Traject "Van zorgstress naar gezond evenwicht",**

**Praktisch**

Het traject wordt als volgt uitgevoerd:

- Telefonisch is er een eerste intake en worden de vervolgssessies ingepland.
- Hierna zijn er drie sessies online. Deze worden per Zoom gedaan. Hierin worden het Genogram gemaakt, de oefeningen gedaan en er is een adviesgesprek over de zorgmogelijkheden.
- Vervolgens wordt er een plan van aanpak gemaakt.

**Financieel**

Aanbod, normaal: 795 euro\*

Korting uit Webinar: 250 euro\*

**Speciaal aanbod: 545 euro\***

\*Genoemde prijzen zijn exclusief 21% b.t.w.

Het aanbod is geldig tot 31 mei 2024

Op

dit aanbod zijn de algemene leveringsvoorwaarden van Academie Familiezorg B.V. van toepassing:

[Algemene-leveringsvoorwaarden-Academie-Familiezorg-BV-.pdf](#)

# WAT LEVERT HET TRAJECT JOU OP?

**Familiezorgtraject: Van  
zorgstress naar gezond  
evenwicht"**

## Wat levert het traject jou op?

### Traject "Van zorgstress naar gezond evenwicht",

Wanneer je aan de slag gaat met dit traject dan mag je minimaal de volgende resultaten verwachten:

- ✓ Je krijgt inzicht in niet helpende en/of beperkende gedachten en overtuigingen die huidig gedrag beïnvloeden
- ✓ Je leert jouw behoeften en wensen te uiten en voor jezelf op te komen
- ✓ Je ontdekt jouw waarden en competenties waardoor je je sterker voelt
- ✓ Je krijgt meer energie doordat je met je emoties leert om te gaan
- ✓ Je verbetert de relatie met jezelf en met de ander
- ✓ Je leert op een neutrale, assertieve manier gesprekken te voeren waardoor de kans op escalaties vermindert
- ✓ Je leert in het hier en nu te blijven en de regie over onverwachte situaties te behouden
- ✓ Je creëert meer evenwicht in wat energie kost en wat energie geeft
- ✓ Je krijgt praktische handvatten om de zorg voor jouw naaste op een gezonde manier te kunnen blijven doen

*"Ik heb het traject gehad met Elvira Heemskerk. Het heeft me heel erg geholpen. Ik ben in de mantelzorg gerold, toen mijn buurvrouw met dementie om hulp kwam vragen. Eerst had ze een kopietje van haar paspoort nodig. Vervolgens gingen we vaker samen wandelen en daarna kwam er steeds meer bij. Nu staat ze op het punt om naar een verzorgingshuis te gaan en is de mantelzorg dagelijks en erg intensief. Ik heb goed met Elvira kunnen sparren over hoe ik mijn eigen grenzen beter kan bewaken en hoe ik dat voor mijn buurvrouw ook acceptabel kan maken. We keken naar praktische zaken, van hoe kondig ik aan dat ik wegga, wat is mijn toon en lichaamshouding, maar ook naar diepere lagen, waarom blijf ik dan toch nog langer, nadat ik heb gezegd dat ik ga. Deze inzichten helpen ook in het algemeen in mijn persoonlijke ontwikkeling."*

Een medewerkster

