

Tips voor een lopend praatje over later

Lees deze tips voor je een gesprekje aanknoopt, misschien helpen ze jou een stap vooruit.

1



Op een spontaan moment
Tijdens het uitlaten van de hond met de buurvrouw, de afwas of een ritje in de auto heb je ineens een goed gesprek.

2



Het zijn de kleine dingen die het doen
Zorgen voor elkaar gaat vaak over kleine dingen. Zoals wie later je gras komt maaien of je helpt met je administratie.

3



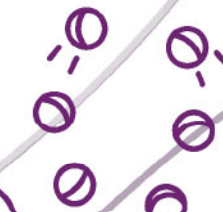
Met wie jij een klik hebt
Met wie praat jij graag? Met een van je kinderen, je buurvrouw of een goede vriend(in). Met de een bespreek je dit en met de ander dat.

5



Denk niet voor een ander
Een ander vindt het fijner dan jij denkt om te horen wat jij later belangrijk vindt. Probeer het gewoon!

4



Eén ding tegelijk
Bedenk en bespreek niet alles tegelijk. De toekomst is veel te groots. Schrijf op waar je later over door wilt praten.

6



Veranderen kan altijd
Later is mogelijk alles anders. Toch helpt het jullie later om nu alvast na te denken over wat jij belangrijk vindt of wat een ander ooit zou moeten weten.

7



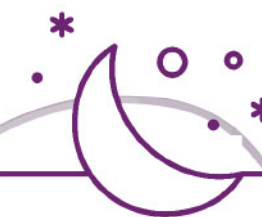
Stel je oordeel uit
Wat voor jou belangrijk is, geldt voor een ander misschien niet. En andersom. Luister zonder oordeel naar elkaar voor een open gesprek.

8



Doe het nog eens
De één vindt praten makkelijker dan de ander. Lukt het nu niet, kom er dan later nog eens op terug. Het zaadje is geplant!

9



Slaap er een nachtje over
Als je over later praat kan er veel op je afkomen. Denk er op een rustig moment nog eens aan terug en bedenk wat het gesprek je heeft opgeleverd.

Lopend praatje over later

Van elkaar weten wat belangrijk is voor later en wat je alvast kunt regelen, is fijn. Bespreek samen hoe 'later' eruitziet.

Maar wanneer begin je daar nou over? Wandel er eens over, praat erover bij een lekkere kop koffie of met de handen in het sop. Deze vragen bieden inspiratie voor een goed gesprek.

Hoe? Heel simpel. Kies een vraag en vertel aan elkaar hoe jullie erover denken.



Tips nodig? Kijk op de achterzijde!

<p>Wat zijn jouw hobby's? Wat heb je nodig om die te kunnen blijven doen?</p>		<p>Waar of niet waar? Ik leef op dit moment zonder zorg of hulp van anderen.</p>	<p>Als jou iets overkomt, wat moet je partner of familie weten om alles te kunnen regelen voor jou?</p>		<p>"Hadden we maar eerder met pa besproken wat hij belangrijk vindt als hij ouder wordt. Nu gissen m'n broer en ik naar wat hij zou hebben gewild en volgt er discussie."</p>		<p>Is jouw huis klaar voor de toekomst? Welke aanpassingen zijn nodig om zo lang mogelijk thuis te kunnen wonen?</p>	<p>Hoe sta jij er tegenover om zorg in te kopen als het nodig is?</p>	<p>Wil jij later je vrienden van je voetbalteam, eetclub of vereniging blijven zien? Hoe ga je daarvoor zorgen?</p>
<p>Zou jij een mantelzorgmakelaar inschakelen om te helpen bij het regelen van de juiste zorg?</p>		<p>Automatische gordijnen of videobellen met een arts. Welke hulpmiddelen zou jij in huis nemen?</p>	<p>Wie zijn belangrijk voor jou? Denk aan familie, vrienden, kennissen, (oud)collega's of je burens.</p>		<p>Vind je het makkelijk om om hulp te vragen? Wie durf je wel te vragen en wie niet?</p>		<p>Heb je voldoende mensen om je heen die voor jou willen zorgen wanneer dat nodig is?</p>	<p>Wat zou je het liefst zo lang mogelijk willen blijven doen of meemaken?</p>	
<p>Weten jij en je partner elkaars wensen en verwachtingen voor later, of denk je het te weten?</p>	<p>Wat versta jij onder mantelzorg?</p>	<p>"Onze band is versterkt, doordat we meer dingen met elkaar delen en doen. Hiervoor kwam ik alleen één keer in de week langs voor een kopje koffie."</p>			<p>Ken je iemand die hulp nodig heeft? Hoe hebben zij dat geregeld?</p>	<p>In hoeverre kan en wil jouw familie voor elkaar zorgen wanneer iemand plotseling ziek wordt?</p>	<p>Zijn er grenzen als jij een ander helpt? Verwacht je dat er voor de ander grenzen zijn als diegene jou helpt?</p>	<p>In wat voor woonsituatie wil jij genieten van je oude dag? Los van hoe je nu woont.</p>	
<p>Vind je het makkelijk om over later te praten? Met wie praat je er makkelijk over? Met wie niet?</p>	<p>Weet iemand jouw wachtwoorden te vinden?</p>	<p>Heb je weleens mantelzorg verleend aan een ander? Wat heb je daarvan geleerd?</p>	<p>Zijn er ziektes of aandoeningen waarop jij een verhoogde kans hebt?</p>	<p>Hoe beïnvloedt zoraan voor een ander jouw relatie met diegene?</p>	<p>Verwacht je dat jouw kinderen dichterbij komen wonen als je meer hulp nodig hebt?</p>	<p>Waar of niet waar? Wanneer het nodig is, verleen ik elk type zorg aan mijn partner.</p>	<p>"Mijn zus lag plots in het ziekenhuis en we kwamen erachter dat we nergens bij konden. Dus wij hebben daarna meteen een wachtwoordlijst opgesteld en een machtiging tot betalingen geregeld."</p>		
<p>"Het zorgen voor mijn moeder heeft mijn horizon verbreed. Ik ben gevoeliger geworden en heb meer interesse in anderen."</p>		<p>Wie doet je boodschappen als jij je voet breekt?</p>	<p>Waar of niet waar? Ik weet 100% zeker dat mijn kinderen voor mij zorgen als dat nodig is.</p>	<p>Hoe zou het zijn om een robot te hebben voor dagelijkse hulp? Is dat wat voor jou?</p>	<p>Werk brengt veel mensen voldoening. Waar haal jij dat straks uit, wanneer je niet meer werkt?</p>		<p>Wie ken jij die goed kan klussen? Durf je diegene voor een klusje te vragen?</p>	<p>Waar of niet waar? Mijn kinderen weten van mijn wensen rondom zorg.</p>	<p>Hoe kijk je aan tegen opname in een zorginstelling, als thuis wonen echt niet meer gaat?</p>
<p>Beweging is gezond. Hoe zorg jij ervoor dat je nu en ook straks actief en fysiek sterk bent?</p>	<p>Wonen de mensen die je (kunnen) helpen dichtbij? Maakt afstand uit?</p>	<p>"Mijn vader zegt altijd 'Maak je geen zorgen, ik heb het allemaal geregeld'. Maar wat hij precies heeft geregeld, dat weet niemand..."</p>			<p>Heb jij goed contact met de burens? Voor welke soorten hulp kunnen jullie bij elkaar aankloppen?</p>	<p>Welke zorg kun jij overlaten aan een vreemde? Waar vraag je liever een bekende voor?</p>	<p>Waar of niet waar? Als ik zelf niet meer kan beslissen, is iemand in mijn omgeving daarvoor gemachtigd.</p>		<p>"Toen mijn man ziek was, heb ik veel zorg op mij genomen. Maar op een gegeven moment besefte ik dat ik niet zijn verzorger, maar zijn partner wilde zijn. Vanaf dat moment hebben we zorg ingekocht."</p>
<p>Wat gebeurt er als eventuele zorg vooral terecht komt bij één persoon? Hoe voorkom je dat?</p>		<p>Wie is de volgende met wie je over later wilt praten?</p>							