



Klik door
naar de
volgende
pagina's!

Langer thuis blijven wonen

Ga in gesprek met je familie!

Want drempels zitten niet in je huis, maar in je hoofd. De tips en stellingen op de volgende pagina's zijn gespreksstarters. Om te helpen bij een goed gesprek over langer zelfstandig thuis wonen.

Stuur
door
naar je
familie!



Heb je vragen over langer
zelfstandig thuis wonen?
Kijk op www.mijnzilverhuis.nl



‘Hoe wil je eigenlijk wonen later?’

Waarom?

Je ervaart misschien de eerste signalen dat je ouder wordt. Of je ziet het in je omgeving. Hoe ziet de toekomst eruit als je graag langer thuis wilt blijven wonen? Als je in gesprek gaat met elkaar, ken je elkaars wensen en verwachtingen beter. Voor je ligt het startpunt voor een goed gesprek met je familie.

Met behulp van 9 stellingen helpen we jou en je naasten in kaart te brengen wat langer zelfstandig thuis wonen voor jou betekent. Welke hulp en aanpassingen zijn er nodig om jouw woonwens mogelijk te maken? Met Mijn ZilverHuis vind je erkende partijen die diensten aanbieden om het langer zelfstandig thuis wonen te ondersteunen. Bijvoorbeeld iemand die jouw woningaanpassingen realiseert of een huishoudelijke hulp die je huis netjes houdt. Ook al is er nu nog geen urgentie, het is fijn jouw eigen woon- en leefwensen te kunnen benoemen. Zo bereiden jullie je samen voor op een toekomst met passende oplossingen.

Hoe werkt het?

1. **Nodig je familieleden uit voor het gesprek**
2. **Stuur deze gespreksstarter door aan je familie**
3. **Bereid jezelf voor, voordat je in gesprek gaat. Laat de stellingen even sudderen.**

Wat als... je de trap niet meer op kan?

Het familiegesprek

- **Bespreek de stellingen**
Begin met een onderwerp dat niet te zwaar is. Dat is prettig starten. Bespreek wat bij jullie van toepassing is. Niet elk thema telt even zwaar mee. Maar, bespreek ook de stellingen die je lastig vindt.
- **Begrijp elkaars antwoord**
Waarom ben je het eens of oneens met deze stelling? Ga echt in gesprek met elkaar en vraag door: begrijpen we elkaars antwoord?
- **Duik in de toekomst**
Nu is nu... maar hoe ziet de toekomst er voor jou uit? Verplaats je in later en bespreek situaties die zich kunnen voordoen. Want, wat als...?

Wonen



- Vraag voor senior
- Vraag voor familie

“Ik zie er écht tegenop om nog een keer te verhuizen...” of “Verhuizen? Geen probleem!”

Wat is van toepassing?

- Heb je specifieke woonwensen voor later?
- In welke situatie kan je je voorstellen dat je ouder verhuist?

“Ik kan de rest van mijn leven in mijn huis blijven wonen zoals het nu is.”

Waar of niet waar?

- Welke aanpassingen zijn hiervoor nodig in jouw woning?
- Wat zie jij als grootste obstakel in het huis van je ouder(s)?

Wat als... je 130 zou worden?

“Ik voel mij veilig in mijn huis. Er kan mij hier niets overkomen.”

Eens of oneens?

- Als je alleen thuis bent, wie of wat alarmeert jou of je naasten als jou iets overkomt?
- Bij welke aanpassingen zou je je minder zorgen maken om je ouder(s)?



Zorg

- Vraag voor senior
- Vraag voor familie

“Als ik zorg nodig heb, wil ik mijn kinderen daar niet mee belasten.”

Eens of oneens?

- Bij welke zorgtaken laat je je liever door een professional helpen, en bij welke door familie?
- Welke zorgtaken voor je ouders laat je liever aan iemand anders over?



Wat als... de kinderen niet meer in de buurt wonen?

“Mijn familie weet precies hoe het met me gaat en welke wensen ik heb. Ook als mijn gezondheid achteruitgaat.”

Waar of niet waar?

- In welke gevallen mag jouw familie voor jou beslissen?
- In welke situaties wil je betrokken worden bij de gezondheid van je ouder(s)?



“Ik heb een persoon in mijn omgeving aan wie ik echt alles kan vragen.”

Waar of niet waar?

- Wie spreek je vaak? Wie komt er langs voor hulp?
- Weet jij wie er allemaal belangrijk is voor je ouder(s)?

Regelzaken

- Vraag voor senior
- Vraag voor familie

“Ik weet hoe ik mijn woning moet aanpassen om er te kunnen blijven wonen en wat dit gaat kosten.”

Waar of niet waar?

- Hoeveel zicht heb jij op je financiële situatie voor je oude dag?
- Denk jij dat jouw ouders financiële hulp van jou nodig zullen hebben?

“Ik heb zaken geregeld voor als mij iets overkomt.”

Waar of niet waar?

- Heb je een testament dat up-to-date is?
- Weet je waar je alle belangrijke zaken van je ouder(s) kunt vinden als dat nodig is?



Wat als... je de badkamer moet aanpassen. Van welk budget betaal je dat?

“Kleine dagelijkse dingen zoals een lamp ophangen, die regel ik gewoon allemaal zelf.”

Waar of niet waar?

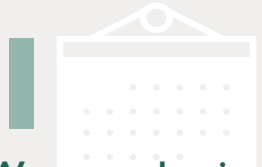
- Hoe zit dat met groot onderhoud aan het huis?
- Bij welke dingen in en rondom het huis kan jij je ouder(s) niet helpen?



Drempels zitten niet in je huis, maar in je hoofd

10 tips voor een goed gesprek!

Praten over later kan lastig zijn. Zo'n gesprek is niet vanzelfsprekend en de drempel om het te doen kan hoog zijn. We geven je tien tips voor een goed gesprek met je familie over later.



1 Wanneer doe je dit?

Je denkt: "dat doen we wel met Kerst of als het regent." Dat komt er dus nooit van! Spreek zo snel mogelijk af. Je kan luchtig beginnen.

2



Bepaal zelf met wie je praat

Met wie praat jij graag? Soms is later lastig om over te praten. Begin het gesprek met iemand waar je je goed bij voelt. Dan ben je die drempel alvast over.



Tips 1/2

3

Nog even voorbespreken?

Bedenk of je jouw antwoorden nog met je partner wilt bespreken voordat je het er met de familie over hebt.

4

Als een open boek

Het is niet makkelijk, maar wees open en eerlijk over hoe je je voelt, wat je verwacht, en waar je zorgen over hebt als het om later gaat. Probeer juist ook te praten over wat je moeilijk vindt.

5



Aan tafel mag, maar hoeft niet

Een goed gesprek is een actief gesprek: tijdens het wandelen, tijdens het koken of juist de afwas. Je kan er altijd nog bij gaan zitten.

6



Sst... de voorstelling is gestart!

Luister écht naar elkaar en denk niet voor de ander. Wat er ook gebeurt, je leert sowieso iets nieuws.

7 ? ? ?

Vraag door

“Eens” of “Oneens” is geen antwoord waar je op kan voortbouwen. Waarom is dat zo voor jouw familielid? Als kind of naaste: vraag door, en luister oprecht.

8



Meningsverschillen mogen er zijn

Later ligt gevoelig. Het kan zijn dat jullie van mening verschillen. Probeer open te staan en begrip te tonen voor elkaars perspectief.

Tips 2/2

9



Het hoeft niet allemaal in één keer

Je hoeft niet in één gesprek tot een conclusie te komen of alles te bespreken. Je kan ook best stellingen of onderwerpen voor een andere keer bewaren. Maar, behandel elke keer wel een onderwerp dat je lastig vindt.

10



Proost! Op de toekomst

Sluit je gesprek af met een ludieke actie: proost op de toekomst, maak een selfie met de familie .. of kook bijvoorbeeld het befaamde familierecept.

Jullie hebben een goed gesprek gehad. En nu?

Noteer wat je besproken hebt op een logische plek. Dat kunnen kleine of grote plannen zijn! Zet ze op papier.

Zijn er dingen die je vandaag al kan doen of regelen voor jouw situatie? Of heb je vragen over langer zelfstandig thuis wonen? Bekijk op Mijn ZilverHuis wat de mogelijkheden zijn.

www.mijnzilverhuis.nl

Wie gun jij ook een goed gesprek?

Stuur deze gespreksfolder door!

