



plaats voor pleeggezinnen

Zorg voor je gezin

OOG HOUDEN VOOR JE EIGEN VITALITEIT

DRAAIBOEK VOOR EEN NETWERKBIJEENKOMST VOOR PLEEGOUDERS



de NVP

Churchillaan 11 | 3527 GV Utrecht | 030-2931500
www.deNVP.nl | info@denvp.nl

Zorg voor je gezin

DE ACTIVITEIT IN HET KORT

Een workshop waarin je met elkaar uitwisselt over het zorgen voor jezelf, opladen en het voorkomen van onnodig energieverlies.

VOOR WIE IS DEZE ACTIVITEIT BEDOELD?

- Voor pleegouders die elkaar (regelmatig) opzoeken om als groep ervaringen uit te wisselen en met elkaar mee te leven.
- Voor groepen pleegouders die graag wat meer persoonlijke ervaringen met elkaar willen delen.
- Groepsgrootte: vanaf ongeveer zes personen.

WAT IS HET DOEL?

Pleegouders worden zich bewust van wat pleegzorg met de vitaliteit van henzelf en hun gezin doet. Samen wisselen ze ideeën uit: hoe zorg je als pleegouder goed voor jezelf en hoe laad je weer op?

ACHTERGROND

Wij pleegouders zijn vaak echte 'geef-mensen': gericht op wat kinderen en mensen om ons heen nodig hebben en zeggen liever 'ja' dan 'nee'. Het helpen van anderen geeft voldoening en energie. Pleegzorg verrijkt het leven en opent nieuwe werelden.

Als 'geef-mens' is het wel zaak om zelf de spreekwoordelijke zaag scherp te houden. Opvallend veel pleegouders geven aan dat ze eigenlijk wat meer tijd voor zichzelf zouden moeten reserveren. Pleegouderparen hebben vaak toch minder oog voor elkaar dan eigenlijk goed zou zijn en bijna allemaal hebben we weleens het gevoel dat pleegzorg te veel van ons vraagt.

Daarom is er dit draaiboek: bedoeld om met een groep pleegouders in gesprek te gaan over het thema 'zorgen voor jezelf'. We maken de balans op en proberen inzicht te krijgen in de vraag hoe we voldoende oog houden voor wat wij zelf nodig hebben. Want als wij onszelf voorbij lopen, wordt niemand daar beter van.

Dit onderwerp verdient de aandacht, want het aantal pleeggezinnen dat jaarlijks stopt, is fors. Dat heeft natuurlijk veel oorzaken, maar de reden dat het 'te veel kost' speelt zeker mee. Dat knelpunt valt niet zo maar op te lossen. Het geeft wél aan dat het wijs is om oog te blijven houden voor onze eigen vitaliteit.

Op papier is het eenvoudig: als jij je goed voelt, kun je ook meer hebben. Dan heb je ook meer te geven en zie je de mooie kanten van pleegzorg ook scherper. Een soort opwaartse spiraal, dus.

Andersom kan echter ook: als het een periode lastig is word je moe en kun je minder hebben. Vaak neem je juist in die periodes te weinig rust en ziedaar: de negatieve spiraal is een feit...

Hulpbron voor elkaar

Als pleegouders begrijpen we elkaar beter dan wie ook. Een bijeenkomst met collega-pleegouders is dus de perfecte plek om dit onderwerp ter sprake te brengen. Let er als gespreksleider wel op dat je je als groep niet te veel laat meeslepen in alle onrust en complexiteit van pleegzorg, maar kijk samen naar oplossingen. En merk je dat iemand in de groep het echt zwaar heeft? Bespreek dan wat je met elkaar voor diegene kunt doen. Er zijn voorbeelden van groepen pleegouders die onderling weekendpleegzorg regelden waardoor gezinnen door een moeilijke fase heen kwamen. Prachtig, toch?

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Het programma duurt ongeveer twee uur.
- Een deel van het programma praten de deelnemers in tweetallen. Het is prettig als daar voldoende ruimte voor is.

BENODIGDHEDEN

- Voor alle deelnemers een pen.
- Voor alle deelnemers twee memobriefjes.
- Voor alle deelnemers een aantal post-its.
- Voor alle deelnemers een kopie van werkblad 1, het liefst op gekleurd papier.
- Twee plastic bakjes. Op het ene bakje een pijl omhoog, op het andere een pijl omlaag.
- De set gesprekskaartjes van werkblad 2, uitgeprint (bij voorkeur op gekleurd papier) en uitgeknipt.

VOORBEREIDING

- De voorbereiding voor de gespreksleider kost ongeveer 30 minuten.
- Kopieer of print de werkbladen. Voor elke deelnemer een exemplaar van werkblad 1 en voor de groep als geheel één set gesprekskaartjes van werkblad 2. Bestaat de groep uit meer dan tien pleegouders? Overweeg dan om onderdeel 2B in twee groepen te doen. In dat geval heb je ook twee sets gesprekskaartjes van werkblad 2 nodig.

Welkom: Energie voor tien?

 15 MINUTEN

- DOEL** Start van de bijeenkomst en introductie van het thema.
- MATERIALEN** Voor alle deelnemers twee memobriefjes en een pen. Een bakje met een pijl omhoog en een bakje met een pijl omlaag erop.
- ACTIVITEIT** Heet iedereen van harte welkom. Zijn er nieuwe deelnemers of kent niet iedereen elkaar? Neem dan kort de tijd om je even aan elkaar voor te stellen en iets over jullie groep te vertellen.

Vertel wat het thema is van deze bijeenkomst: zorgen voor jezelf als pleegouder.

Geef iedereen twee memobriefjes, een pen en de volgende opdracht: Bedenk waar jij als pleegouder echt energie van krijgt. Schrijf je antwoord op een memobriefje en leg dat in het bakje met de pijl omhoog. En wat kost jou juist veel energie? Schrijf dat antwoord ook op een briefje en doe dat in het andere bakje, met de pijl omlaag.

Schud nu per bakje de stapel briefjes door elkaar. Vraag degene die naast je zit om uit het bakje met de pijl omhoog (de 'energiegevers') één briefje te trekken en voor te lezen. Laat die persoon raden van wie dat briefje afkomstig is. Is de schrijver gevonden? Laat hem of haar dan kort toelichten wat hij of zij heeft opgeschreven. (Let op: er is alleen tijd voor een korte reactie!) Daarna doet degene van wie het briefje getrokken was hetzelfde. Zo ga je verder, totdat het bakje leeg is. Vervolgens zijn de briefjes uit het andere bakje aan de beurt: de 'energiegevers'.

Zijn alle briefjes getrokken? Bespreek dan wat jullie opviel aan de antwoorden. Heb je vaak hetzelfde gehoord? Hoe lijkt het gesteld te zijn met het energiepeil van deze groep? Waren er andere opvallende dingen?

- VERTEL** *Deze bijeenkomst gaan we het eens niet over de pleegkinderen hebben, maar over onszelf. Hoe gaat het met ons en hoe zorgen we eigenlijk voor onszelf? Wat kunnen we doen om energie te besparen en/of om op te laden? We hebben ons best gedaan om er een bijeenkomst van te maken waar iedereen energie van krijgt. Want daar heb je als pleegouder niet snel genoeg van!*

Aan de slag

A. MIJN ENERGIEPEIL

 **25 MINUTEN**

- DOEL** Pleegouders brengen in beeld hoe het ervoor staat met hun energiepeil.
- MATERIALEN** Voor elke deelnemer een kopie van werkblad 1 (het liefst op gekleurd papier) en een pen.
- ACTIVITEIT** Vraag de deelnemers om tweetallen te maken. Deze tweetallen gaan voor elkaar de *Energiemeter* van werkblad 1 invullen. Het werkt eenvoudig: de één stelt de vragen en schrijft de antwoorden op, zodat de ander alleen maar hoeft na te denken en kan vertellen. Als alle vragen gesteld zijn, krijgt de geïnterviewde zijn/haar eigen *Energiemeter* terug en wisselt het tweetal van rol. Als ze allebei geïnterviewd zijn, kunnen ze samen nog even napraten: Wat valt je op aan de antwoorden? Welke conclusie trek je nu je er even over hebt nagedacht?

B. HET GROTE ENERGIEDEBAT

 **35 MINUTEN**

- DOEL** Deelnemers gaan in gesprek over de vraag of zij voldoende oog hebben voor zichzelf en voor wat zij zelf nodig hebben.
- MATERIALEN** De set kaartjes van werkblad 2, geprint op gekleurd papier en uitgeknipt.
- ACTIVITEIT** Vraag de deelnemers om in een kring te komen zitten en leg de vragenkaartjes op een stapeltje in het midden.
- VERTEL** *We gaan elkaar als groep een half uur lang scherp aan de tand voelen met vragen die best een beetje persoonlijk kunnen zijn. Dat doen we omdat het voor ons als pleegouders heel belangrijk is om alert te blijven op wat wij en onze gezinsleden zélf nodig hebben. Want niemand heeft er iets aan als wij door ons werk als pleegouder opbranden.*
- Drie tips om er een waardevol gesprek van te maken:*
1. *Wees zo eerlijk mogelijk in je antwoord.*
 2. *Vertel alleen wat je wilt vertellen.*
 3. *Oordeel niet over elkaar.*
 4. *We houden alle informatie binnen deze vier muren.*
- ACTIVITEIT** Je stelt de vragen steeds aan de hele groep. Iedereen uit de groep kan dus antwoord geven. Neemt iemand als eerste het woord, dan kan de rest vervolgens reageren. Het is prima wanneer de groep even stilvalt en bedenktijd neemt. Of als sommige mensen wat afwachtend zijn. Vraag door op wat mensen zeggen of vraag anderen om te reageren op het antwoord van iemand uit de groep. Zo zorg je dat het echt een groeps gesprek wordt. Als je het gesprek begeleidt, kun je af en toe wat bijsturen om te zorgen dat het niet te veel alle kanten opgaat. Ook houd je in de gaten of iedereen aan het woord komt. Wanneer de tijd om is, rond dan af door 'een laatste vraag' te stellen of door met elkaar kort te evalueren wat opviel in het gesprek.

C. BESPAAR- EN OPLAADTIPS

 15 MINUTEN

- DOEL** Deelnemers wisselen ideeën uit: waar krijg je energie van of hoe kun je energie besparen?
- MATERIALEN** Voor iedere deelnemer een aantal post-its en een pen.
- VERTEL** *Wanneer je graag energiezuinig wilt wonen, kun je nadenken over manieren om energie te besparen en manieren om energie op te wekken. Je kunt bijvoorbeeld het dak isoleren en zonnepanelen nemen. Of je gaat wat korter douchen en stapt over op groene stroom. Ook voor je werk als pleegouder kun je je afvragen: hoe bespaar ik energie en hoe zorg ik dat ik weer opgeladen raak? Daar gaan we in tien minuten tijd zoveel mogelijk ideeën voor verzamelen.*
- ACTIVITEIT** Geef iedereen een stapeltje post-its en een pen. Bepaal vooraf waar de post-its komen te hangen: kies één plek voor de ‘bespaartips’ en een andere plek voor de ‘oplaadtips’. Geef vervolgens het startsein door zelf voor beide categorieën alvast een tip op te schrijven en op te plakken. Bijvoorbeeld:
- als bespaartip: “Noteer wat je afspreekt met de pleegzorgwerker.”
 - als oplaadtip: “Ga af en toe een dag met één van je kinderen apart op stap.”
- Geef alle pleegouders vervolgens even de tijd om hun eigen ideeën op te schrijven. Het is het leukste als zij de post-its met hun tips direct opplakken en daarbij hardop voorlezen. Zo helpen ze elkaars creativiteit op gang. Als gespreksleider kun je ook af en toe wat dingen voorlezen die zijn opgeschreven, zo blijft het tempo erin en zullen de ideeën blijven komen. Meldt af en toe ook de tussenstand: “We hebben er al twintig!” Ga door tot de tijd om is, of stop wanneer je merkt dat alle ideeën die er zijn wel genoemd zijn.
- Bekijk het resultaat met elkaar. Heeft iemand iets gehoord waar hij of zij ook goede ervaring mee heeft? En wat zou jij ook weleens willen uitproberen?

4. Wat neem je mee?

A. WEL THUIS!

 **10 MINUTEN**

DOEL Afsluiten van de bijeenkomst. Deelnemers bedenken waar zij de komende tijd extra op willen letten.

ACTIVITEIT Vraag de pleegouders om aan het eind van deze bijeenkomst nog even met zijn tweeën in gesprek te gaan. Laat hen in die tweetallen de volgende vraag beantwoorden: *Hoe ga jij de komende tijd extra goed voor jezelf zorgen?* Dat moet kort: ze hebben maar drie minuten de tijd, dus anderhalve minuut per persoon!

Na drie minuten komt de groep weer bij elkaar. Maak dan een rondje: *Hoe gaat jouw gesprekspartner komende tijd extra goed voor zichzelf zorgen?* Luister met elkaar naar de antwoorden en wens iedereen veel succes met het uitvoeren van zijn of haar goede voornemens.

Werkblad 1: Mijn Energiemeter

1. Welk cijfer geef jij je energiepeil op dit moment?
2. Welk cijfer geef jij je energiepeil van de afgelopen maanden?
3. Is je energiepeil in de afgelopen maanden toe- of afgenomen of op peil gebleven?
4. Welke onderdelen van pleegzorg geven je vooral energie?
5. Welke onderdelen van pleegzorg kosten je vooral energie?
6. Levert pleegzorg als geheel je vooral energie op, kost het vooral energie of is het 'energie-neutraal'?
7. Heb je het gevoel dat je voldoende oog hebt voor je eigen behoeftes?
8. Welke wens of welk doel heb jij als het gaat om 'zorgen voor jezelf'?

Werkblad 2: Het grote energiedebat

<p>Wie is er goed in het bewaken van grenzen? Welke tip heb je voor anderen?</p>	<p>Wat is jouw belangrijkste energielek in pleegzorg? Waar 'loop jij op leeg'?</p>
<p>Soms leveren kleine aanpassingen veel energie op. Wie heeft de laatste tijd iets kleins veranderd met groot resultaat?</p>	<p>Eens of oneens: Pleegzorg is er de laatste jaren niet makkelijker op geworden.</p>
<p>Wie krijgt er energie van het contact met de pleegzorgwerker? Wat is jouw geheim?</p>	<p>Eens of oneens: We staan te vaak stil bij wat niet goed gaat in pleegzorg.</p>
<p>Hoe laden jullie jezelf op? Op welke manier zorg je voor jezelf?</p>	<p>Eens of oneens: Pleegouders moeten minstens één keer per jaar een weekend zonder pleegkinderen weg.</p>
<p>Lukt het je om goed aan te voelen hoe je in je vel zit? Hoe kun je dat registreren?</p>	<p>Herken je dat je als pleegouder soms geneigd bent jezelf voorbij te lopen? Hoe is dat te verklaren?</p>
<p>Als aspirant-pleegouders je vragen wat pleegzorg je oplevert, wat zeg je dan?</p>	<p>Zijn er pleegzorgtaken die je door je partner laat doen omdat ze jou teveel energie kosten?</p>