

Voor het *Landelijk Congres Jonge Mantelzorg* mochten wij, het [Expertisecentrum Familiezorg](#), samen met Jorien ten Barge, Consulent Jonge Mantelzorgers van JMZ GO!, twee maal een deelsessie verzorgen. Daarin bespraken wij:



### **Wat is familiezorg?**

Familiezorg is de zorg die mensen elkaar geven als een familielid ernstig ziek wordt en langdurig zorg nodig heeft. Die zorg kan grote invloed hebben op het leven van alle betrokkenen en op hun onderlinge relaties.

Waarom dan een andere term (Familiezorg) introduceren dan Mantelzorg?

Het is een ander perspectief. Geen individuele doelgroep (de mantelzorger). Deze is mantelzorger *omdat* er een zorgvrager is. Wij zien die als geheel en niet los van elkaar.

In die zorg wordt niet de familie betrokken. Nee, die is al betrokken. Als de familie (en andere naasten) de zorg niet (meer) alleen kunnen dragen, doen ze een beroep op professionele zorgverleners. **Zorg begint ALTIJD THUIS.**

Daarmee ontstaat de zorgtriade, waarin de zorgvrager, de familie (en andere naasten) en de professionele hulpverleners afstemming moeten vinden met als gezamenlijk onderwerp: de zorgsituatie

Kijk [hier](#) voor een animatie waarin familiezorg wordt uitgelegd.

### **Het genogram**

Het genogram is een hulpmiddel om, door middel van een eenvoudige tekening, de familiesituatie in beeld te brengen, met een familie in gesprek te gaan en om bijvoorbeeld onderlinge communicatie inzichtelijk te krijgen. Werken met het genogram levert vaak een ander gesprek / andere vragen op.

We hebben laten zien hoe dit je kan helpen om onderlinge relaties helder te krijgen, en rollen en posities. En daarmee ook taken en verantwoordelijkheden

### **Rolomkering**

Aan de hand van een ervaringsverhaal van Twan hebben wij het genogram getekend van zijn zorgsituatie waarin rolomkering te zien is.

Rolomkering is het fenomeen dat taken & verantwoordelijkheden van kind of ouders om gaan wisselen. Kinderen pakken juist taken en verantwoordelijkheden op, ouders juist niet.

Twan heeft (kort) uitgelegd hoe deze rolomkering heeft kunnen ontstaan plus welke taken en verantwoordelijkheden hij moest dragen op (te) jonge leeftijd. Ook Jorien heeft haar situatie besproken met de deelnemers aan de sessie.

Met deze informatie zijn de deelnemers in drie groepen uit elkaar gegaan om met elkaar in gesprek te gaan over:

- Waar zou het kunnen gaan wringen bij kinderen die in de ouderrol terecht komen?
- Welke deuren blijven mogelijk dicht?

- Wat kunnen de gevolgen zijn op latere leeftijd?
- Hoe kan je rolomkering doorbreken?
- Moet je rolomkering altijd doorbreken of zijn er nog verschillen in rolomkering?

In de deelsessie is bij de deelnemers naar voren gekomen dat rolomkering:

- Kan zorgen voor een zorgidentiteit bij het kind
- Loyaliteit problemen
- Sneller volwassen worden
- Mogelijk problemen met (werk)relaties
- (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Het te weinig ontwikkelen van eigen identiteit (wie ben ik?)
- Stemningswisselingen, angsten en / of depressies kan veroorzaken
- Perfectionisme
- Burn-out
- Slecht grenzen kunnen aangeven
- Balans tussen geven en ontvangen verstoort kan blijven

Een lees tip hebben wij nog gedeeld over dit onderwerp:

*Te vroeg volwassen – Marinka Kamphuis*

*Illustratie: Maaïke Hartjes/ComicHouse.nl*