Mijn Familiegroepsplan

|  |
| --- |
| Dit is mijn gezin, mijn familie en onze vrienden. Zij denken met ons mee. |
| Schrijf hier alle namen van de gezinsleden, familieleden en buren, vrienden en kennissen op. Alle mensen die belangrijk zijn en meehelpen aan het Familiegroepsplan.  Tip 1: Je kunt hier ook meteen telefoonnummers en emailadressen achter de namen schrijven |

|  |
| --- |
| Wij willen hulp bij: |
| Beschrijf hier waar hulp/ondersteuning voor nodig is?  Enkele voorbeelden:  Hulpvragen van ouders:  - De verzorging van ons bijzondere kind is zo intensief, wie kan ons ondersteunen of taken overnemen? (als het lukt ook nadenken over wat voor ondersteuning je prettig zou vinden, wat helpt je echt)  - Wie kan helpen ons huis op te ruimen? De achterstand is nu zo groot.  - Er liggen zoveel rekeningen, ik weet niet waar ik moet beginnen? Kan iemand helpen?  - Wij zijn zo moe door alle zorgen. Kan onze dochter/zoon een keer bij iemand eten/logeren?  Hulpvragen van kinderen:  - mijn zusje heeft veel aandacht nodig, ze is ziek. Ik zou zo graag eens naar de dierentuin gaan. (kinderen willen graag positieve aandacht, iets leuks doen met elkaar, als gezin of zelf even aandacht van een ouder)  - Mama huilt heel vaak en is moe. Kan iemand mijn moeder blij maken?  - Mijn papa en mama maken veel ruzie. Ik stop mijn vingers in mijn oren, maar hoor het nog. Kan iemand helpen dit te stoppen?  Tip1: Soms weet je zelf niet zo goed waar te beginnen. Als het al een tijdje niet zo goed gaat en je bent ten einde raad, dan helpt het om aan mensen die je goed kent en vertrouwd zijn te helpen met bedenken van hulpvragen.  Tip 2: Probeer van de hulpvragen die je hebt bedacht er maximaal 4 te kiezen. Dat houdt het overzichtelijk.  Tip 3: Hoe moeilijk het ook is vertel wat er echt aan de hand is en vraag ondersteuning als je het lastig vindt om het uit te leggen.  Tip 4: Schrijf ook op wat er goed gaat. Geef elkaar zoveel mogelijk complimenten. |

|  |
| --- |
| De afspraken |
| Schrijf hier op wat jullie hebben afgesproken en wie wat doet.  Bijvoorbeeld:  - Er komt een grote schoonmaakactie op 15 februari: Opa Piet, oma Janneke, mama en buurvrouw Els helpen met schoonmaken. Tante Truus en oom Gert nemen de kinderen een dagje mee, zodat er veel werk in huis verzet kan worden. We maken ook een schoonmaakrooster als de kinderen terug zijn waarbij de kinderen ook taken krijgen. Buurvrouw Els gaat elke week met mama om tafel om te horen hoe het gaat met het rooster. De eerste weken helpt ze mama extra door samen schoon te maken. Daarna gaat mama het zelf doen.  Tip1: Een goed overzicht is het halve werk. Hang de afspraken na afloop op een plek waar je ze altijd ziet.  Tip 2: Maak een vervolgafspraak om te bespreken of dit plan voldoende helpt ( binnen 3 maanden). Zijn de problemen verminderd?  Tip 3: Hou elkaar op de hoogte als het plan drastisch wordt aangepast. |