

Aan de slag met de Gesprekskaart

1

Voorbereiding & start

Bij de voorbereiding en start van het gesprek zijn twee vragen belangrijk:

- Wat zijn jullie doelen en verwachtingen van het gesprek?
- Welk(e) onderwerp(en) moet(en) in ieder geval besproken worden?

2

De kern van het gesprek

Kies uit de thema's een aantal onderwerpen die nu belangrijk zijn. Je hoeft niet alle onderwerpen te bespreken.

Huidige situatie

- Hoe gaat het met je?
- Hoe ziet een gemiddelde week er voor jou uit?
- Wat doe je voor jouw naaste en wanneer?
- Op welke manier beïnvloedt de mantelzorgtaak jouw dagelijks werk?
- Hoe beleef je de huidige situatie?
- Wat geeft je thuis en op het werk energie?
- Waar loop je momenteel het meeste tegenaan bij het combineren van zorg met werk?
- Welke dilemma's of vragen liggen voor?

Hoe nu verder

- Welke concrete actiepunten hebben we nu?
- Kunnen we een evaluatiemoment afspreken?
- Welke andere collega's moeten we informeren en hoe doen we dat?
- Wat doen we als de situatie verandert?

Gewenste situatie

- Wat is de ideale situatie?
- Aan welke oplossingen denk je zelf?
- Zijn er mogelijkheden om de zorg voor je naaste te delen met anderen?
- Wat kan jou thuis helpen?
- Wat kan jou op het werk helpen?

3

Afsluiten & afspraken

Aan het einde van het gesprek is het belangrijk om samen kort terug te kijken. De volgende vragen kunnen hierbij helpen:

- Hoe heb je dit gesprek ervaren?
- Is alles besproken?
- Zijn er zaken waar we op terug willen komen?
- Zet concrete actiepunten of afspraken op de mail