

## **MyFutures**

### **Inzichten, overzichten en tips. Samenvatting**

Sleeswijk Visser, Froukje

#### **Publication date**

2018

#### **Document Version**

Final published version

#### **Citation (APA)**

Sleeswijk Visser, F. (Ed.) (2018). *MyFutures: Inzichten, overzichten en tips. Samenvatting*. Delft University of Technology.

#### **Important note**

To cite this publication, please use the final published version (if applicable). Please check the document version above.

#### **Copyright**

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download, forward or distribute the text or part of it, without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license such as Creative Commons.

#### **Takedown policy**

Please contact us and provide details if you believe this document breaches copyrights. We will remove access to the work immediately and investigate your claim.



# my futures

inzichten, overzichten en tips

Samenvatting





# my futures

**inzichten, overzichten en tips**

edited by Froukje Sleeswijk Visser

november 2018

**Samenvatting**

## Leeswijzer

In dit boekje komt u veel download verwijzingen tegen naar extra materiaal. In de pdf versie zijn deze als [hyperlink](#) opgenomen en zodoende direct beschikbaar.

Vanuit de papieren versie verwijzen wij u naar de MyFutures website ([myfutures.nl](http://myfutures.nl)) vanwaar u alle downloads kan vinden op de downloadpagina.

## Referentie

Sleeswijk Visser, F. (ed.) 2018. *MyFutures: Samenvatting*. Delft University of Technology.

MyFutures is een onderzoeksproject (2016-2018) gericht op hoe mensen hun persoonlijke, mogelijke toekomsten kunnen verbeelden en zich hierop kunnen voorbereiden. MyFutures maakt deel uit van het onderzoeksprogramma Research through Design met projectnummer 14608 dat (mede)gefinancierd is door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO) en Nationaal Regieorgaan Praktijkgericht Onderzoek SIA.



# Inhoud



<b>Over MyFutures</b> .....	5
<b>Een zinvol gesprek ontwerpen over mogelijke persoonlijke toekomsten</b> .....	7
<b>Overzicht van het onderzoeksproject</b> .....	9
<b>Resultaten van het onderzoek</b> .....	11
<b>Waarom lukt het niet?</b> .....	13
<b>Hoe lukt het wel?</b> .....	15
De twee denkbewegingen van een gesprek .....	16
De zes elementen van een gesprek .....	18
Aanleiding .....	19
Anderen .....	23
Tijd en plaats .....	27
Onderwerp .....	31
Inhoud .....	35
Tastbare tools .....	39
<b>Kansen om een zinvol gesprek over de toekomst aan te gaan</b> .....	43
Persoonlijke toekomsten bespreken in zorggesprekken .....	45
Je eigen toekomst vorm geven samen met je buurt ..	46
Praten met familie over hoe je de toekomst samen ziet .....	47
<b>Colofon/Team/Publicaties</b> .....	48
<b>Downloads</b> .....	49

# TOEKOMSTCONSULENT



Eind event juni 2018

# Over MyFutures

## Waarom MyFutures?

MyFutures is een onderzoeksproject (2016-2018) met als centrale vraag: hoe kunnen we mensen helpen zich voor te bereiden op hun toekomstige oude dag? De overheid vraagt namelijk van burgers en instanties dat zelf te organiseren. Mensen vinden dat moeilijk. Daar komt bij dat mensen nu ook nog eens veel meer oude dag hebben dan mensen vroeger. Antwoorden op onze centrale vraag vonden we door middel van onderzoek, onderwijs, casestudies, workshops met onze partners, en interviews met experts en gewone mensen. Vooral van deze laatste groep hebben we veel geleerd. Het project is gesubsidieerd door NWO/STW met cofinanciering door de partners. Ontwerpers van de TU Delft en Design Academy Eindhoven werkten hierin samen met ontwerp bureaus (Afdeling Buitengewone Zaken, KoDieZijn, Muzus en STBY), zorgorganisaties (Vivent en ZuidZorg), verzekeraars (Achmea en CZ), gemeentes (Rotterdam en Eindhoven) en de Vereniging Nederlandse Gemeenten.

## Waarom juist *ontwerpers* naar dit vraagstuk kijken?

Burgers die in onze participatiesamenleving zelf hun oude dag moeten inrichten. Het is een complex maatschappelijk vraagstuk. Zeker in de wetenschap dat weinig mensen zich oud voelen. Het MyFutures team bestaat uit ontwerpers, gespecialiseerd in onderzoek en vormgeving voor maatschappelijke vraagstukken. We brengen disciplines samen en redeneren vanuit behoeftes van gewone mensen in het alledaagse leven en komen zo tot praktische, nieuwe oplossingen.



Zie de project(web)pagina van MyFutures voor het proces ▶

(<http://studiolab.ide.tudelft.nl/myfutures/>)



## Waarom is dit nodig?

De gemiddelde Nederlander wordt steeds ouder. Als samenleving willen we graag dat mensen ook op een aangename manier oud kunnen worden. Uit een soort van vage reflex gaan we er vaak van uit dat het wel goed komt, of dat de overheid het wel regelt. Diezelfde overheid wil echter dat we juist zelf meer verantwoordelijkheid nemen. Dat ouderen zelf de regie voeren over hun leven, eventueel geholpen door familie, vrienden, burens en andere leden van de gemeenschap en waar nodig geholpen door gemeenschappelijke voorzieningen, zorgverzekeraars en zorgaanbieders. We moeten met elkaar nieuwe samenwerkingsvormen vinden om dit te ondersteunen.

## Persoonlijke wensen

We kunnen betere keuzes maken als we zelf onze persoonlijke wensen en behoeftes voor ons latere leven inventariseren. Dat voorkomt dat we keuzes moeten maken in periodes van stress. Als bijvoorbeeld een partner overlijdt, of als er sprake is van acute zorg, een spoedverhuizing wegens ziekte of andere urgente situaties. Want vaak zijn deze laatste beslissingen vooral praktisch en gericht op de korte termijn en kunnen ze levensgeluk voor de langere termijn in de weg staan.

## Niemand is zelf oud

Eén van de problemen van nadenken over onze 'oude dag' is dat de meeste mensen zich niet oud voelen, ook als ze objectief gezien al wat ouder zijn. *Oud? Anderen zijn oud, ik niet.* Het gevolg is dat mensen weinig nadenken over hun latere ik. Eén van onze geïnterviewden verwoordde dit mooi: 'Ik wil me nu best buigen over een paar randvoorwaarden voor mijn latere leven, maar ik wil zeker geen uitgestippeld pad.' Dat is precies wat MyFutures onderzocht: Hoe bepaal je nu welke toekomstige randvoorwaarden belangrijk zijn voor jezelf.

## Nadenken over onze eigen toekomst

Nadenken over mogelijke toekomst en onze wensen en behoeftes is niet makkelijk. Ook al wordt dit van ons verwacht, of zou het slim zijn om te doen. Zomaar, in je eentje en zonder aanleiding daarover nadenken gaat waarschijnlijk niet gebeuren.

Wat MyFutures betreft moeten we daar met z'n allen, burgers, bedrijven, instanties, overheid, meer aandacht aan besteden. We moeten het samen oppakken, samen mensen helpen bij het nadenken over de toekomst. Zo ontstaat bewustwording en kan ieder van ons voor zichzelf definiëren wat belangrijk is als hij of zij ouder wordt.

Het is onze overtuiging dat als we van mensen verwachten dat zij zich op de toekomst voorbereiden, we ze ook een goed ontworpen, zinvol gesprek hierover moeten aanbieden. De resultaten uit dit onderzoek zijn richtlijnen voor zulke gesprekken.

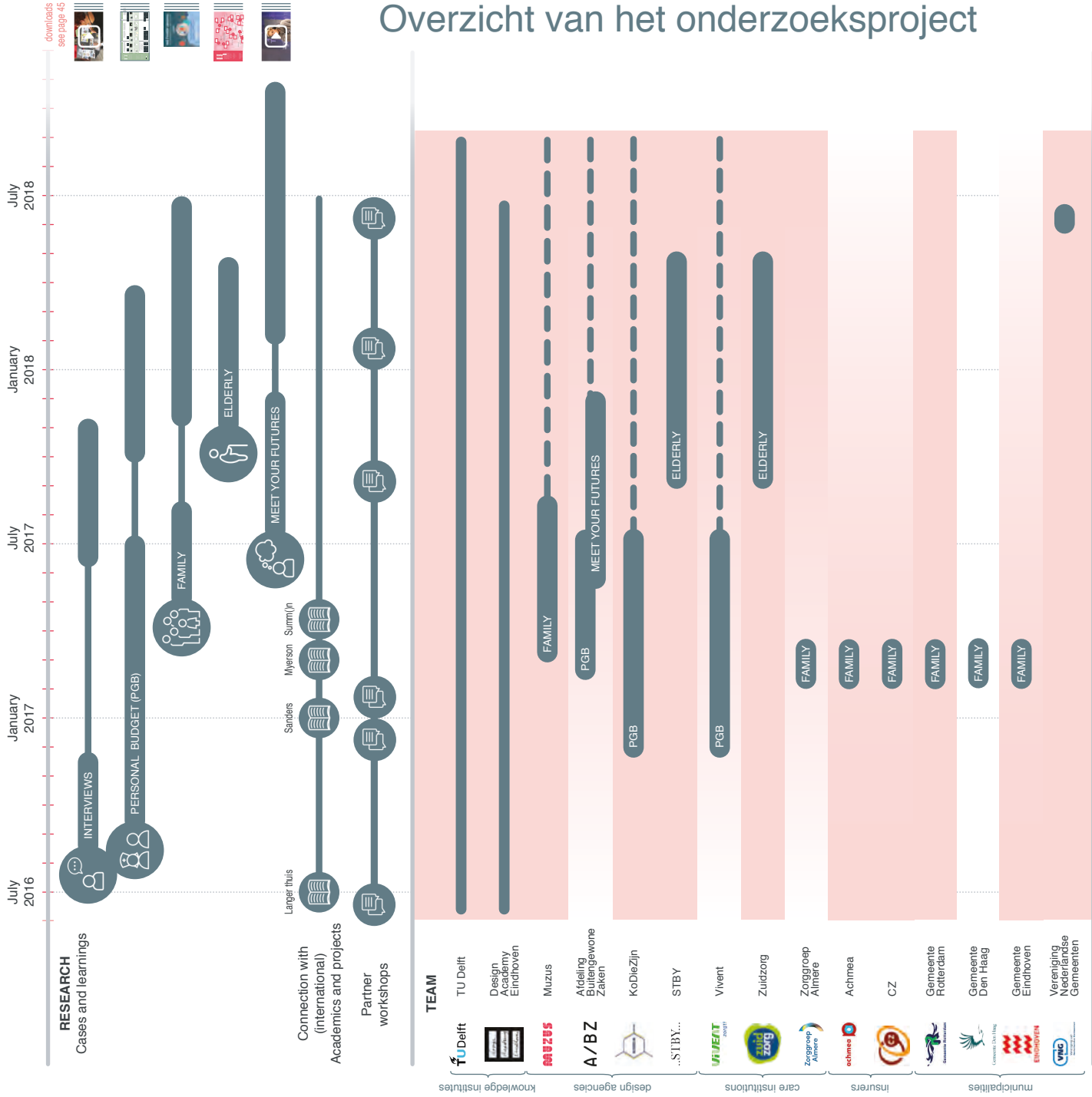


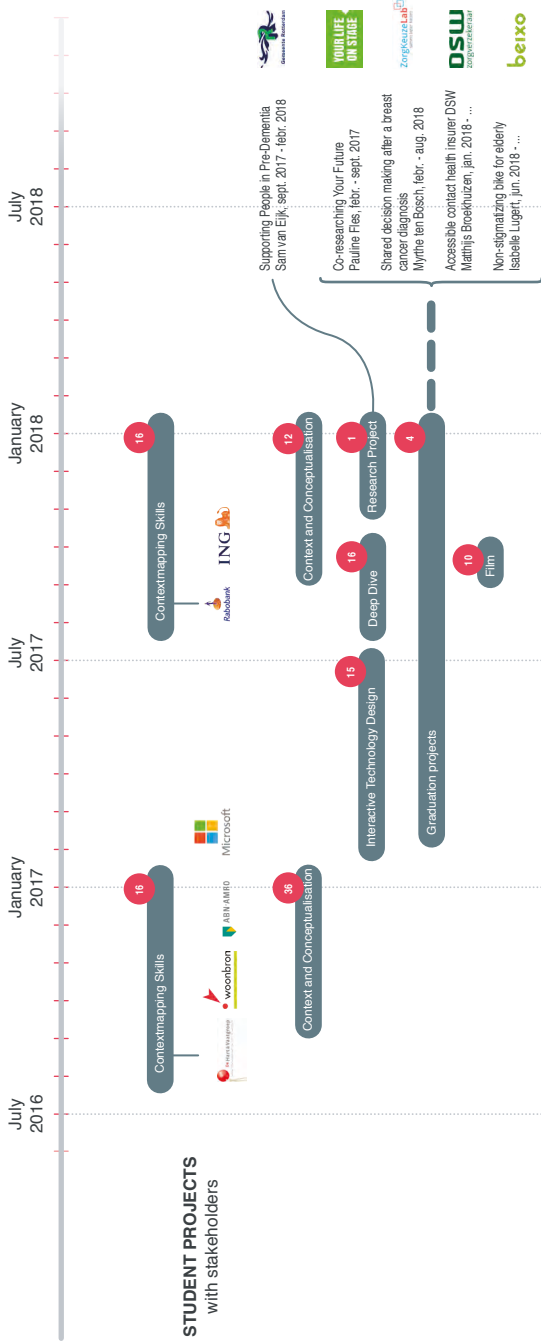
## Een zinvol gesprek ontwerpen over mogelijke persoonlijke toekomst

Tot voor kort hadden we een verzorgingsstaat en regelde de overheid de oude dag voor haar burgers. In de participatiemaatschappij moet iedereen dat nu zelf doen, samen met familie, buurt, lokale overheden en instellingen. Dat is voor alle betrokkenen moeilijk. Wat moet er geregeld worden, wat kan er geregeld worden? En vooral: hoe, wanneer en met wie denk ik na over mijn mogelijke toekomst?

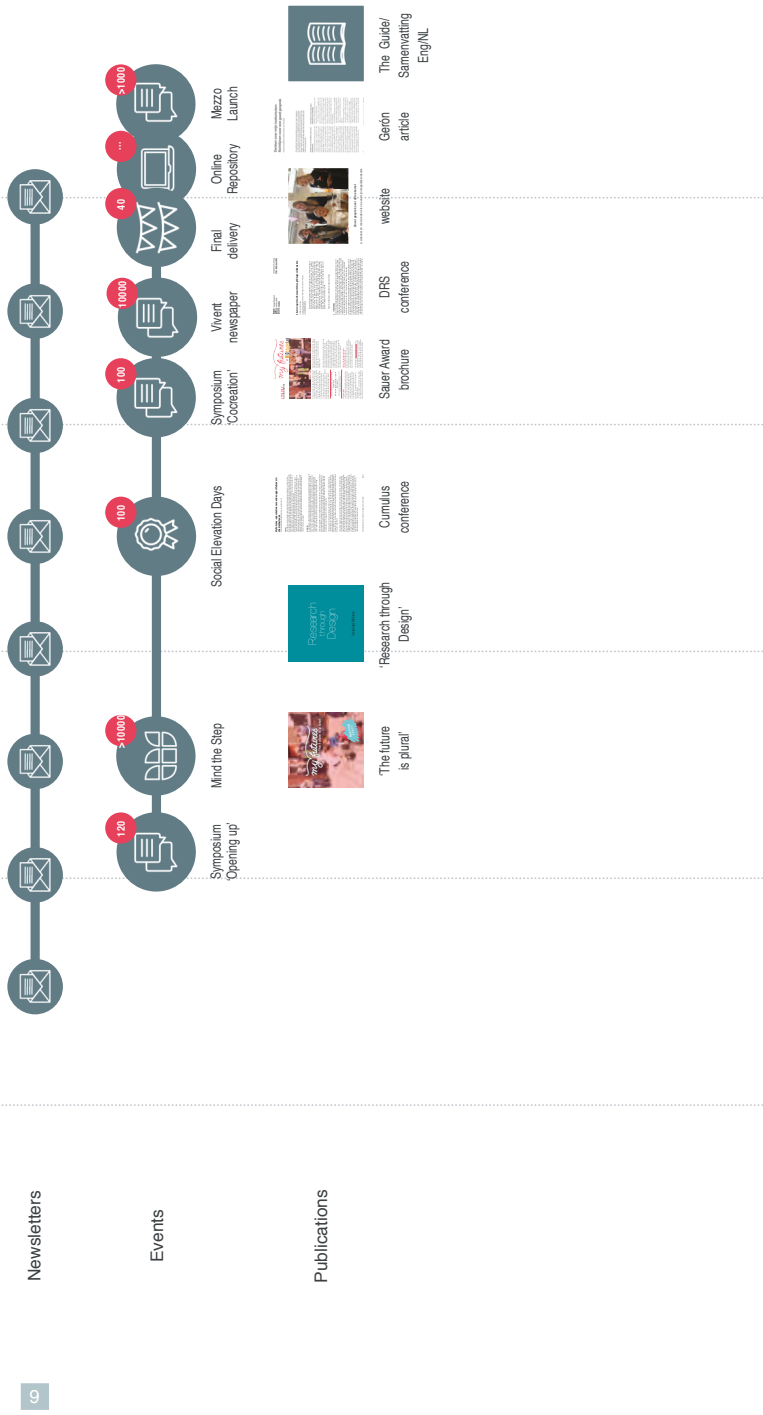
Het MyFutures project onderzocht hoe we mensen kunnen helpen na te denken over hun toekomst. Vooral door op het juiste moment het juiste gesprek over dit onderwerp te voeren. En dat gesprek is vorm te geven. Dit boekje is een samenvatting van de methodes, tips, voorbeelden en tools.

# Overzicht van het onderzoeksproject





**DISSEMINATION**  
Sharing knowledge



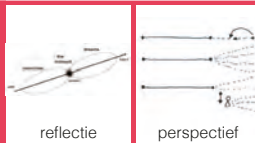


Tijdens het eind event van het MyFutures project (8 juni 2018) hebben zes organisaties pitches gehouden over kansen waar zij verder mee gaan en meer partijen bij zoeken. Hier vertelt KoDiezijn over hun concept 'Buurt aan Zet' (zie pagina 46), wat dorpen helpt gezamenlijk hun dorp in te richten op basis van de wensen van de inwoners.

# Resultaten van het onderzoek

De resultaten van het onderzoek zijn op vijf verschillende niveau's geleverd om zoveel mogelijk impact te genereren. Deze niveau's zijn: direct bruikbaar geïmplementeerde oplossingen, concepten om verder in lokale contexten uit te werken, richtlijnen om nieuwe oplossingen te ontwikkelen, contextuele kennis over lokale projecten heen over hoe toekomst denken in onze samenleving zich manifesteert en uiteindelijk theoretische kennis over hoe anticiperen op de toekomst werkt bij mensen.

UITKOMSTEN	ZOALS	VOOR WIE
<b>1. KENNIS</b>	Denken over de toekomst gaat via het verleden	Vooral wetenschappers die onderzoeken hoe planprocessen werken
<b>2. CONTEXTUELE KENNIS</b>	Bij deze momenten in het leven staat iemand open om over de toekomst te denken	Organisaties die dit gebruiken
<b>3. RICHTLIJNEN</b>	Realiseer bij een gesprek over de toekomst dat er ruimte, tijd, partners, en duidelijke onderwerpen nodig zijn	Organisaties die dit gebruiken
<b>4. CONCEPTEN</b>	Templates die PGB aanvraag gesprekken ondersteunen	Organisaties die dit gebruiken
<b>5. OPLOSSINGEN</b>	Het concrete familiegesprekstoel dat o.a. door Mezzo in Nederland ruim is verspreid	Voor iedereen die behoefte heeft toekomst zaken met familie te bespreken maar niet weet hoe





## Niks aan de hand

In deze fase leven mensen gewoon hun leven en de meesten zijn helemaal niet met toekomst plannen bezig. Sommige filosofen wel eens over verhuizen, een andere invulling aan hun leven, of bij wie ze graag dicht in de buurt willen zijn etc, maar het blijft meestal bij dromen en er worden geen concrete plannen gemaakt. Mogelijke zorgen voor de toekomst zijn er niet of nauwelijks want daar is ook geen aanleiding tot. Alleen wanneer er in hun omgeving (familie of vrienden) iets vervreemd gebeurt (een overlijden of ziekte) span mensen wel even meer op bij wat er in hun eigen leven zou kunnen ontwikkelen en hoe ze daarmee omgaan. Men voelt zich nog geen doelgroep "ik heb nog tijd" en "misschien iets voor mijn zult".



Poseren over leven bij begeerte vriend

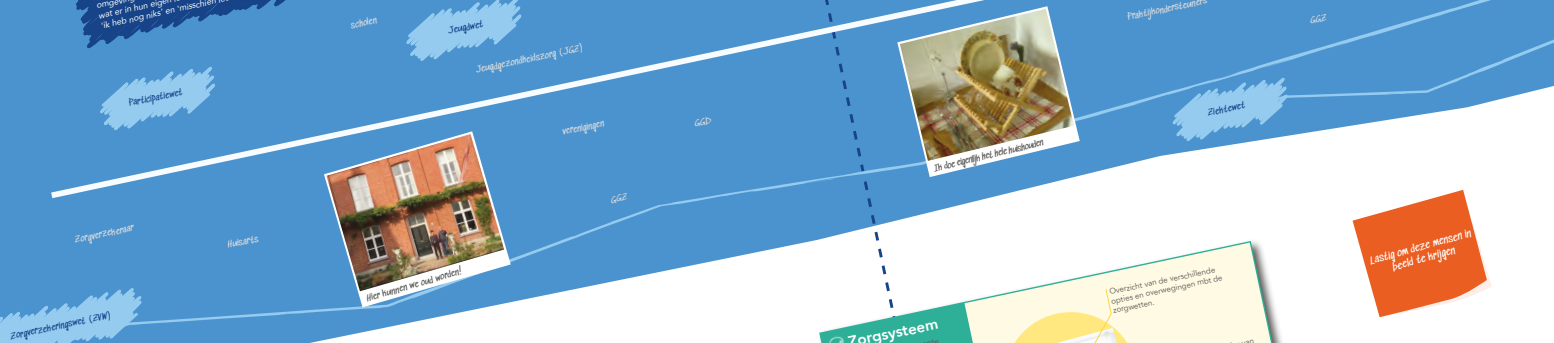
## Een is ziek, maar enigszins onafhankelijk

In deze fase is een van de twee ziek of beperkter geworden en is de ander steeds meer in een verzorgende rol aan het stappen. Dit is vaak een geleidelijk proces en men is zich hier vaak niet bewust van. De ander wordt bijvoorbeeld een mantelzorger, maar het zichzelf nog niet officieel in die rol want is vooral gewoon een partner, waarbij zorgen voor de ander in mindere ideoen gewoon hoort en nu liefde gedaan wordt. Ze zorgen voor de ander, maar het wordt nog niet zo benoemd.

Als er een ziek is en waarschijnlijk ziek blijft, wordt de toekomst radicaler en is vaak een heftig emotionele bewustwording en daarbij zijn er veel andere gedachten maar deze toekomst besloten worden nauwelijks expliciet gemaakt worden weinig besproken (omdat of alleen heel kort). Mensen willen in gefocusteerd worden met de mogelijke veranderende toekomst, en in strategie focussen mensen op het nu en nabije toekomst en wanden ge over verdere toekomst bewust of



Sommige zaken liggen eruit achter ons



Hier kunnen we ook wonen!



In de openrij het hie huiskamer

Laat op deze mensen in boel te krijgen

Aanpak voor preventie: gezonde leefstijl sport, jeugd alcohol, mantelzorg, participatie etc.

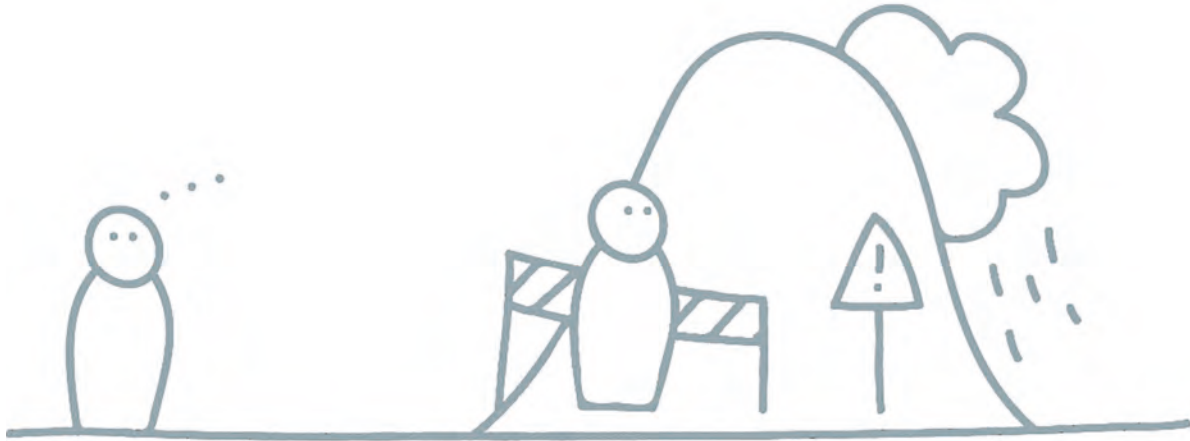
Het ontbreken van een aanpak om het over een mogelijke toekomst te hebben.

We kunnen ons in deze fase invloed richten op groepen, verzorging, wijken.



Sturen naar: "In heb god op een rijtje wat ik wil en waar ik in de toekomst zou willen zijn"

Diensten met focus op netwerkuitbreiding  
 Diensten ter voorkoming van overbelasting van mantelzorgers  
 Er zou veel meer aandacht voor preventie moeten worden gegeven  
 Diensten die een gezonde leefstijl stimuleren



## Waarom lukt het niet?

Om allerlei redenen vinden we het moeilijk te anticiperen op mogelijke persoonlijke toekomst. Bijvoorbeeld, omdat we onze behoeftes voor de toekomst niet kunnen inschatten. Of omdat we liever niet nadenken over mogelijke negatieve aspecten van oud worden. Daarom stellen we het uit. Soms totdat het te laat is. Dan worden beslissingen feitelijk voor ons genomen, in urgente of stressvolle situaties.



Het rapport *Weten is nog geen doen* laat zien dat actief keuzes maken en in actie komen niet voor iedereen even makkelijk is. Naast Denkvermogen hebben we ook Doenvermogen nodig en dat is een moeilijk te trainen vaardigheid.

WWR-Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (2017). *Weten is nog geen doen. Een realistisch perspectief of redzaamheid.*



*The End of History Illusion* is het verschijnsel dat als ik jou vraag: 'Ben je de afgelopen 10 jaar veel veranderd?', jij zegt: 'ja'. En als ik je vraag: 'Ga je de komende 10 jaar veel veranderen?', jij zegt: 'Valt wel mee'. En dat geldt voor elke leeftijd. Mensen kunnen dus erg slecht een inschatting maken van hun toekomstige zelf.

Quoidbach, J., Gilbert, D.T., & Wilson, T.D. (2013). The End of History Illusion. *Science*, 339(6115), 96-98



“Eigenlijk liep iedereen al, zonder dat tegen elkaar te zeggen, op zijn laatste benen.”

voorbeeld 1

## Mensen staan onder druk en dan ‘moet dat ook nog allemaal’

Bij een PGB maken mantelzorgers een zorgplanning voor het komende jaar. Keuzes worden vaak in een stressvolle situatie gemaakt. Mensen staan onder hoge druk om zo snel mogelijk de nodige zorg te regelen. Op die momenten is zelden aandacht voor de behoeftes en wensen van zorgontvanger of mantelzorger op de lange termijn.

### Schaarste Theorie

Mensen die weinig geld of tijd hebben, gedragen zich anders dan mensen met voldoende middelen. Mensen die schaarste ervaren gebruiken al hun vaardigheden en middelen om urgente problemen op te lossen en hebben daardoor moeite om slimme beslissingen te nemen voor de lange termijn. Dit zorgt voor een vicieuze cirkel: nieuwe problemen in de toekomst, en weer beperkte middelen, en weer slecht doordachte beslissingen.

Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. New York: Times Books

Inzicht uit Planning van zorg met een PGB

> [PDF Planning van zorg met een PGB](#)



voorbeeld 2

## We denken liever niet na over de mogelijke negatieve aspecten van een toekomstig leven

Mensen vinden dat ze geluk hebben als ze nog niet bezig hoeven te zijn met de (mogelijk negatieve) aspecten van ouder worden. Komen gedachten hierover toch bovendrijven, dan proberen we snel aan iets anders te denken. We hebben vaak ook een negatief, stereotype beeld van ouderen en ouder worden. De verre toekomst maakt ons soms angstig.

Inzicht uit (Niet) met je toekomst bezig zijn

> [PDF \(Niet\) met je toekomst bezig zijn](#)

“Ik ben een paar keer bij haar thuis geweest maar op een gegeven moment wilde ze niet meer. Haar argument was dat ze niet weer een oudere man naar z'n einde wilde brengen. Omdat ze bang was om weer iemand te verliezen.”

voorbeeld 3

## Mensen die denken dat ze niet veel tijd meer te leven hebben, doen geen grote aankopen, beginnen geen nieuwe vriendschappen en worden niet meer verliefd

Wanneer mensen het gevoel hebben niet lang meer te leven, investeren ze niet meer in de toekomst. In die (onbewuste) beslissing spelen negatieve ervaringen, afnemende mobiliteit en de norm binnen een generatie (iets nieuws leren heeft geen zin meer) een grote rol. Zo ontstaat een negatieve houding met weinig oog voor wat nog wel mogelijk is binnen je eigen (beperkte) toekomst.

### Zonder perspectief geen wil

Wanneer we worden geconfronteerd met de eindigheid van het leven veranderen onze dagelijkse doelen en overwegingen totaal. Hoe beter we ons kunnen voorstellen dat we een toekomst hebben, des te beter kunnen we plannen voor de korte termijn.

Gawande, A. (2014). *Being mortal: medicine and what matters in the end*. New York: Metropolitan Books

Inzicht uit Samen Speculeren

> [PDF Samen Speculeren](#)

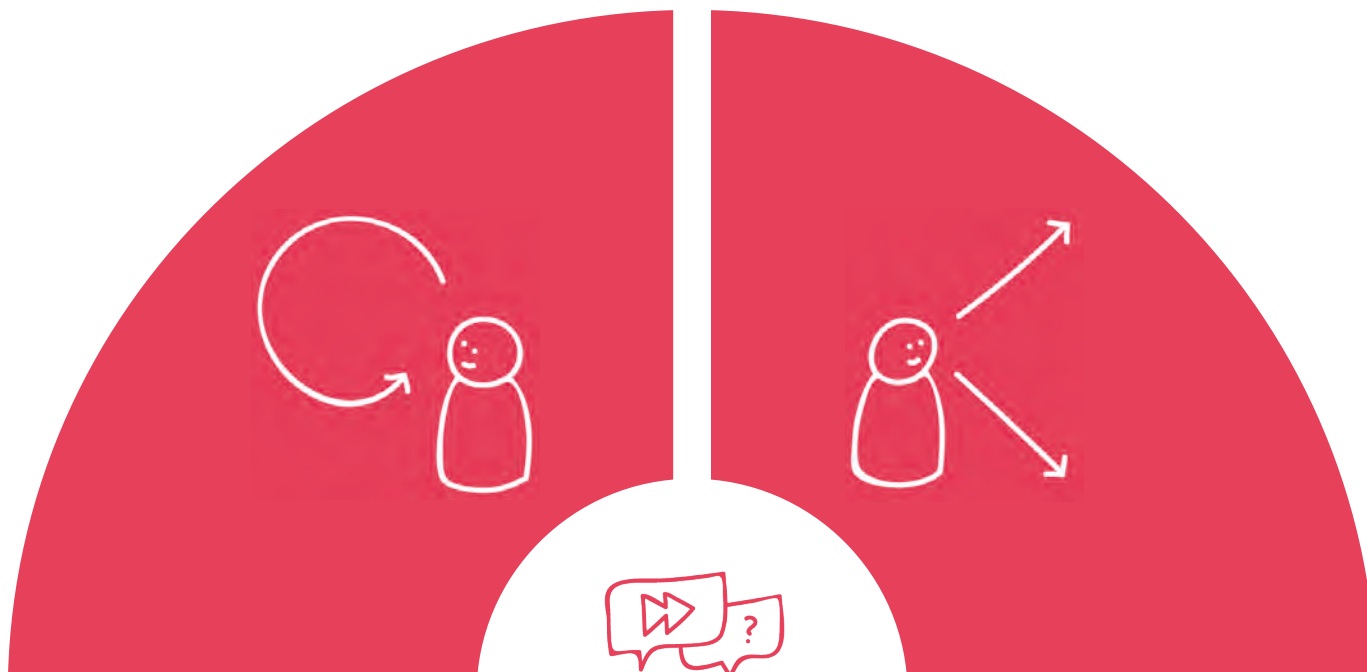
## Hoe lukt het wel?

Het valt niet mee om over je eigen toekomst na te denken. Toch blijkt dat er wel degelijk kansen liggen om mensen hierin te ondersteunen. Het gaat er om op het juiste moment het juiste gesprek te hebben, en dát is te ontwerpen. Gesprekken over de toekomst zijn waardevol. Met familieleden praten over de toekomst kan leiden tot een genuanceerder en realistischer beeld van die toekomst. Een gesprek met een zorgverlener over wat voor die persoon van waarde is kan inhoud leveren om een weloverwogen beslissing te nemen over die toekomst. Of het kan bijvoorbeeld leiden tot een diepgaander gesprek met leeftijdsgenoten.



# De twee denkbewegingen van een gesprek

Voor een zinvol gesprek over mogelijke persoonlijke toekomsten zijn twee denkbewegingen belangrijk: Reflectie en Perspectief. Reflectie is nodig om er achter te komen welke persoonlijke waarden, behoeftes en wensen voor iemand belangrijk zijn. Perspectief en verbeeldingskracht zijn nodig om je verschillende mogelijkheden te kunnen voorstellen.



Reflectie is nodig om er achter te komen welke persoonlijke waarden, behoeftes en wensen belangrijk zijn. Door deze reflectie wordt het denken over de toekomst persoonlijk relevant.

Perspectief en verbeeldingskracht zijn nodig om verschillende toekomsten te kunnen voorstellen. Door het vergroten van perspectief en het stimuleren van verbeeldingskracht groeit het aantal verschillende mogelijkheden dat iemand zich kan voorstellen.



## **Reflectie:** Denken over de toekomst is denken over je waarden

Om een plan voor de verre toekomst te maken moet je niet vergelijken met het hier en nu, maar vers kijken naar wat je belangrijk vindt in het leven. Maar hoe kom je achter wat je belangrijk vindt? Dat doe je door juist naar het verleden te kijken, te herinneren wat daar goed en slecht aan was en door die vergelijking boven water te krijgen wat je onderliggende behoeften waren. En dan vanuit die behoeften naar de nieuwe situatie te kijken. Liz Sanders noemt die beweging van heden naar verleden naar behoeften naar toekomst de 'path of expression'.



Sanders, L., & Stappers, P.J. (2012). *Convivial Toolbox: Generative research for the front end of design.*



## **Perspectief:** Zicht op een toekomst

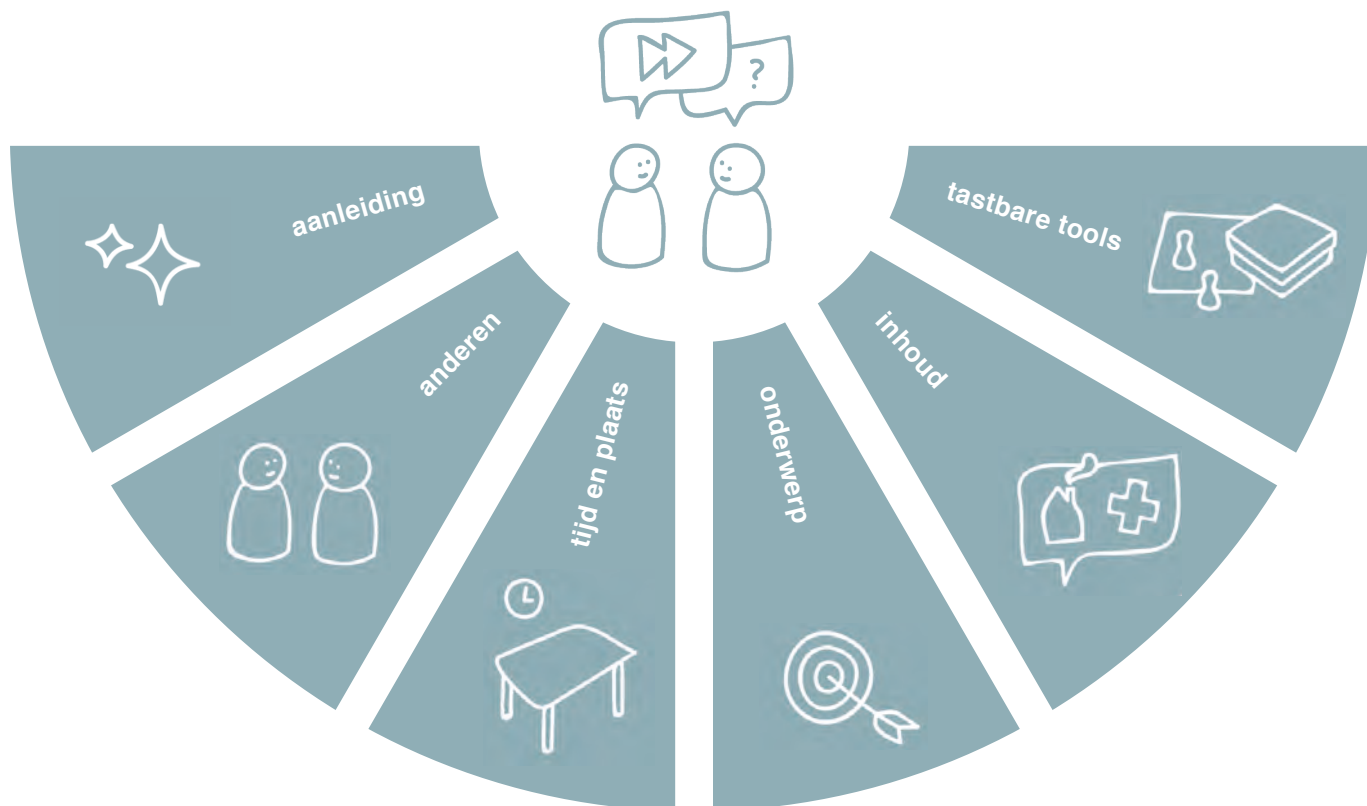
Als je een grote toekomst voor je ziet, denk je anders dan als je die niet kunt of wilt zien. Jonge mensen denken vaak dat ze nog van alles kunnen gaan doen, ouderen denken vaak dat ze weinig meer kunnen. Laura Carstensen toonde aan dat je dit kunt beïnvloeden door ze zich iets voor te laten stellen. Als je mensen vraagt wat ze hier nog kunnen doen als ze binnenkort moeten verhuizen, acteren ze allebei 'als ouderen': ze kunnen zich niets voorstellen. Als je ze voorhoudt dat er een medische doorbraak is, waardoor ze plots langer zullen gaan leven, acteren ze allebei 'als jongeren'.



Gawande, A. (2014). *Being mortal: medicine and what matters in the end.* New York: Metropolitan Books. p98

# De zes elementen van een gesprek

Hoe ontwerp je een gesprek waarin zowel reflectie als perspectief en verbeeldingskracht gestimuleerd worden? Daarbij kunnen deze zes elementen helpen. Bij elk van deze elementen geven we een aantal voorbeelden van manieren om dit element in een gesprek vorm te geven.





## Aanleiding: Denken over de toekomst heeft een aanleiding nodig

Het ontbreken van een aanleiding om het over de toekomst te hebben is een reden voor mensen om het steeds uit te stellen. Of zoals een deelnemer aan een familiegesprek zei: *“Je denkt: ‘Dat doen we wel met Kerst of als het regent’. Maar uiteindelijk heb je het dan toch te druk met andere dingen.”*

## We hebben een aanleiding nodig:

Fogg's model beschrijft drie voorwaarden om tot handelen te komen: mogelijkheid, motivatie, en aanleiding. Zelfs mensen die alle mogelijkheden hebben om iets te doen wat ze heel graag willen, vinden het moeilijk om daarmee te beginnen zonder directe aanleiding.

Fogg, B.J. (2009, April). A behavior model for persuasive design. In *Proceedings of the 4<sup>th</sup> international Conference on Persuasive Technology*. ACM, New York. Article 40.



## Hoe doe je dat?

**Herken de momenten waarop mensen meer openstaan voor denken over de toekomst en gebruik deze momenten** (voorbeelden p20)

**Creëer zelf een aanleiding als er geen directe aanleiding is** (voorbeelden p21)

**LEUPE MOMENTEN - gesprekken tussen ouders en kinderen**

**TRANSITIEMOMENTEN**

- VERANDEREN VAN BAAN**  
Kinderen vragen vaak advies aan hun ouders bij het (na-)denken over) het veranderen van baan.
- VERHUZEN, HUIS KOPEN & SAMENWONEN**  
Ook hierbij vragen kinderen vaak advies aan hun ouders.
- OVERLIDEN VAN PA**  
Verliefden van één van de ouders.

**REFLECTIEMOMENTEN**

- MERKEN DAT OUDERS OUDER WORDEN**  
Kinderen merken al en toe dat hun ouders een dagje ouder worden. Dit zijn vaak kleine reflectiemomentjes tussendoor.
- MADEKEN OVER VERHUZEN**  
Transities zoals het uitvliegen van de kinderen of met pensioen laten ouders nadenken over verhuizen.
- GEZONDHEID VERSLECHTERT**  
Wanneer de gezondheid verslechtert van of het kind of de ouder(s), is dit een moment voor mensen om na te denken over de toekomst.

**ZORGMOMENTEN**

- BEZOEK AAN HUISARTS**  
Het bezoeken van de huisarts naar aanleiding van gezondheidszorgen kan het begin zijn van een zorgdossier.
- DIAGNOSTIC**  
Het of agno de de zor
- MANTELZORG COMBIN MET EIGEN LEVEN**  
Het zorgen voor de ouder een plak krijgen in het leven van kinderen. Gegeven moment kan kinderen lastiger w te combineren.
- HET IS LASTIG OM OVER OVERBELASTING TE PRATEN. SOUVENDEN WORDT HET VAAK NI (HIERKEND (Mezzo, CZ, HVA)**

## Herken de momenten waarop mensen meer openstaan voor denken over de toekomst en gebruik deze momenten



voorbeeld 1

Er zijn momenten in het leven dat mensen meer openstaan om met hun toekomst bezig te zijn

Op belangrijke momenten in het leven (*Life moments*) staan mensen er tijdelijk meer voor open om over de toekomst na te denken. Het is goed om te weten dat deze momenten geschikt kunnen zijn voor een gesprek over de toekomst. Het is echter voor elke persoon verschillend welke momenten dat zijn en hoeveel impact ze hebben.

Inzicht uit (*Niet*) met je toekomst bezig zijn

Er zijn momenten in het leven (*life moments*) waarop mensen meer openstaan om over hun eigen toekomst na te denken. Bijvoorbeeld bij de geboorte van een kleinkind of het overlijden van een kennis. Door dergelijke momenten te herkennen en daarbij aan te sluiten kan een gesprek over de toekomst heel natuurlijk voelen.

*“Een tante van mij heeft na een hersenbloeding nog net euthanasie kunnen plegen, inmiddels zijn de regels hiervoor veranderd en was dat niet meer mogelijk geweest. Dat zet je wel aan het denken over de toekomst.”*

voorbeeld 2

Rond sleutelmomenten ontstaat de behoefte aan een gesprek

Sleutelmomenten zijn momenten waarop mensen behoefte kunnen hebben aan een gesprek met familieleden. We hebben ze onderverdeeld in drie categorieën: Transitiemomenten, Reflectiemomenten en Zorgmomenten. Reflectiemomenten lijken geschikt om lange termijnbeslissingen te nemen, maar de directe aanleiding ontbreekt. Een voorbeeld van een reflectiemoment is ‘Merken dat je eigen ouders ouder worden’.

Inzicht uit Familiegesprekken

> [Poster Sleutelmomenten](#)



voorbeeld 3

Bij de zorgorganisatie voeren ze nu al gesprekken waarin het ook over de toekomst zou kunnen gaan

Zodra iemand zorg ontvangt, is er contact met verschillende instanties zoals bijvoorbeeld een zorginstelling of gemeente. Deze instanties voeren dus al gesprekken over het regelen van de nodige zorg. Zulke gesprekken kunnen we ook gebruiken om over behoeftes en wensen in hun mogelijke toekomst te praten.

Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB

> [Poster Fases voor adviesgesprekken in de zorg](#)



## Creëer zelf een aanleiding als er geen directe aanleiding is

*“Je hebt wel een aanleiding nodig, want er zo koud in gaan, dat doe je niet zo snel. Dus werk was voor mij de kapstok.”*

voorbeeld 1

Meedoen aan het onderzoek is een ‘goed excuus’ om een familiegesprek te initiëren

Tijdens de werving van deelnemers om het familiegesprek instrument te testen, vroegen we onder andere naar de reden van deelname. Deelnemers vertelden dat zij al langer eens met familieleden over wonen, zorg of ouder worden wilden praten. Meedoen aan dit onderzoek was voor hen een excuus om zo’n gesprek met familieleden te organiseren.

Mensen die al vaker dachten ‘eigenlijk eens na te moeten denken over...’ zullen een directe aanleiding graag aangrijpen om een gesprek over de toekomst te voeren. Is zo’n aanleiding er niet, dan kunnen we zelf een



voorbeeld 2

Door aan te sluiten bij een bestaande expositie overwogen duizend bezoekers een 130 jarig leven

Tijdens de Dutch Design Week beklommen meer dan 1.000 bezoekers zonder enige voorkennis de expositie *Mind The Step*. Van hen maakten 452 personen een opname van hun gedachtes en ideeën over een 130-jarig leven. De installatie lokte bij bezoekers een persoonlijke reflectie over de toekomst uit, zonder dat zij hiervoor zelf het initiatief namen. Velen zetten, na het afdalen, het gesprek over hun ideeën voort.

aanleiding creëren. Dat zorgt ook nog eens voor een sneeuwbaaleffect. Deelnemers praten na zo’n gesprek vaak met anderen ook makkelijker over deze onderwerpen.



voorbeeld 3

Is er nagedacht over een *fun factor*?

Een belangrijke voorwaarde voor het organiseren van persoonlijke gesprekken is dat het leuk moet zijn. Deelnemers zitten er ook voor de lol. Een fun factor zoals een quiz of een show, maakt dat die contactmomenten waarde hebben, dat het leuk is terug te blijven komen. Uiteindelijk is het de herhaling van contactmomenten die bijdraagt aan een positieve attitudeverandering van mensen.

*Inzicht uit Familiegesprekken*

> [Poster Familiegesprekken](#)

*Inzicht uit Een 130-jarig leven*

> [PDF een 130-jarig leven](#)

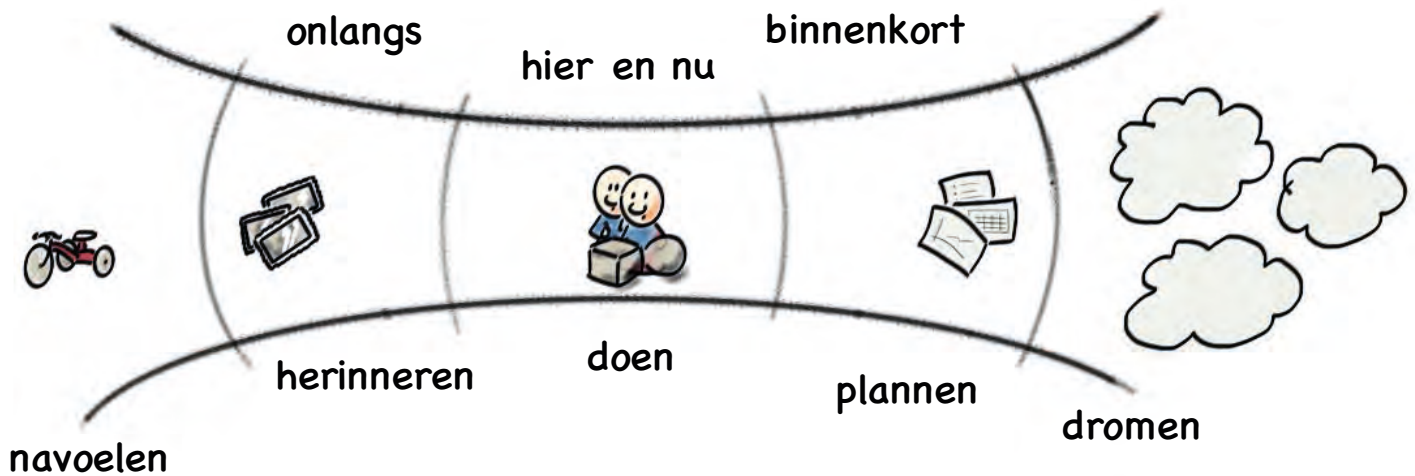
*Inzicht uit Samen Speculeren*

> [PDF Samen Speculeren](#)



lang geleden

ver vooruit



De tijd is niet zomaar een lijn van momenten. We staan er midden in, in het heden waar we kunnen handelen. Voor de nabije toekomst kunnen we plannen maken, en over het nabije verleden hebben we

duidelijke herinneringen. Voor de verre toekomst kunnen we niet concreet plannen, maar wel dromen over wat we belangrijk vinden. Over het verre verleden koesteren we sommige, vaak emotioneel geladen, herinneringen.



## Anderen:

### Denken over de toekomst heeft anderen nodig

Weinig mensen gaan zomaar uit het raam zitten staren met de bedoeling eens goed over de toekomst na te denken. Het levert meestal ook niet veel op. Het is vaak in een gesprek met anderen dat we gedwongen worden onze eigen gedachten en ideeën veel preciezer te formuleren. In een goed gesprek kunnen we onze ideeën vergelijken, aanscherpen, of tot hele nieuwe ideeën komen. Door met elkaar in gesprek te gaan en elkaar vragen te stellen, krijgt de toekomst een invulling, ook in relatie tot de ander. In gesprek met een ander ontstaat reflectie.



## Hoe doe je dat?

**Zorg dat in het gesprek de gedachten van deelnemers expliciet worden, door ze die te laten verwoorden**

(voorbeelden p24)

**Weet wie de anderen in het gesprek zouden moeten zijn**

(voorbeelden p25)





## Zorg dat in het gesprek de gedachtes van deelnemers expliciet worden, door ze die te laten verwoorden

*“Wat grappig is, is dat mijn vader vorige week nog zo’n ander idee had over het wonen dan mijn moeder. (...) Maar vanochtend zei hij dat hij wel mee wilde denken over wonen in het tuinhuis.”*

voorbeeld 1

De individuele ideeën over de toekomst zijn na het gesprek realistischer en genuanceerder

De familieleden uit ons onderzoek hadden vóór het familiegesprek vaak zelf wel ideeën en wensen over wonen in de toekomst en de eventuele zorg voor een familielid. Tijdens de familiegesprekken deelden familieleden deze ideeën met elkaar. Het zorgde voor een realistischer en genuanceerder beeld van de eigen en elkaars ideeën en wensen in de toekomst.

*Inzicht uit Familiegesprekken*

> [PDF: Familiegesprekken](#)

Door middel van gesprekken komen we te weten waar de ander staat en wat de verwachtingen en perspectieven van de gesprekspartner zijn. Onze eigen verwachtingen en perspectieven worden



voorbeeld 2

Door samen te werken ontstaat in je denken vanzelf een zich herhalend proces

Als we echt samenwerken met anderen moeten we wel praten, overleggen en plannen maken. De communicatie wordt steeds intensiever. Dit zorgt vanzelf voor een meer open houding. Daarnaast, als we hardop onze gedachtes uitspreken, is dat ook een oefening om ideeën te onderzoeken. Samen reflecteren is bevorderlijk voor het aftasten van nieuwe mogelijkheden.

*Inzicht uit Samen Speculeren*

> [PDF Samen Speculeren](#)

helderder als we ze vergelijken of spiegelen met die van iemand anders. Het is dus essentieel dat gedachtes expliciet verteld worden, zodat we naar elkaar kunnen luisteren en op elkaar kunnen reageren.



voorbeeld 3

Mensen die van de stoel af kwamen, wilden heel graag een gesprekje aanknopen met één van de teamleden. Dit voegde onverwacht een extra reflectiestap toe

Bij de expositie *Mind The Step* kwamen rondom de installatie op natuurlijke wijze gesprekjes tot stand met teamleden. Die stonden daar eigenlijk alleen voor de veiligheid. Maar bezoekers deden zelfs moeite om met hen een gesprek te voeren. Het zorgde voor een extra reflectiestap: mensen hebben dus behoefte om na te praten na zo’n gedachten-experiment over hun eigen leven.

*Inzicht uit Een 130-jarig Leven*

> [PDF een 130-jarig Leven](#)



## Weet wie de anderen in het gesprek zouden moeten zijn

Door een gesprek met een ander te voeren, komen we te weten waar de ander staat en wat de verwachtingen en perspectieven van ons allebei zijn. Daarom is het belangrijk vooraf te bepalen welke partijen je bij het

gesprek wil betrekken. Vindt het gesprek plaats met een andere belanghebbende of juist met een neutrale partij zoals een professional? En wat is de rol van deze persoon?



voorbeeld 1

Het zijn vaak mantelzorgers die een PGB aanvragen voor degene waarvoor zij zorgen

Uit interviews met PGB houders bleek dat het vaak de mantelzorgers waren die de PGB zorg organiseerden. Bij het plannen van de zorg moet daarom rekening gehouden worden met de toekomstige wensen en behoeftes van zowel de PGB houder als van de mantelzorger.



voorbeeld 2

Het gesprek tussen ouders en kinderen over de toekomst is een groepsproces

Mantelzorgen is geen individuele taak maar een familieaangelegenheid. Het gesprek tussen kinderen is belangrijk om onenigheid over zorg in de toekomst te voorkomen. In theorie dachten we een gesprek te ontwerpen voor een volwassen kind en zijn of haar ouders. Maar in de praktijk ging het vaak om een groeps gesprek dat in verschillende samenstellingen werd gevoerd.



voorbeeld 3

Het samenbrengen van deelnemers uit verschillende levensfasen stimuleert denken vanuit een ander perspectief

Door deelnemers uit verschillende levensfasen samen te brengen in een groep, ontstaat er een prikkelende dynamiek, waardoor deelnemers uitgedaagd worden om te denken in perspectief. Jongeren brengen verbeeldingskracht in, omdat zij vaak een opener houding hebben ten opzichte van de toekomst.

*Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB*

> [Poster PGB journey](#)

*Inzicht uit Familiegesprekken*

> [PDF: Familiegesprekken](#)

*Inzicht uit Samen Speculeren*

> [PDF Samen Speculeren](#)



MIND  
THESTEP



Dutch Design Week oktober 2017



## Tijd en plaats:

### Denken over de toekomst heeft tijd en plaats nodig

Willen we een gesprek over mogelijke toekomstën ontwerpen dan moeten we hier actief tijd en een plaats aan toewijzen. Op het moment dat we wel verwachten van mensen dat zij over de toekomst nadenken maar hier geen tijd voor reserveren, gebeurt er niks en was de planning dus niet goed. Zo houden bijvoorbeeld mensen met een PGB vaak aan het eind van het budget nog een stuk jaar over. En dat is niet gek, want er is geen tijd aangewezen om ver vooruit te kijken.



## Hoe doe je dat?

### Wijs actief tijd toe

(voorbeelden p28)

### Wees je bewust van de invloed van de plaats

(voorbeelden p29)



Meet your future!

MyFuture is een interactief project waarin we de toekomst ontwerpen en bouwen. Het doel is om de toekomst te maken en te bouwen. Dit kan alleen gebeuren als iedereen hierin een rol speelt. Het is belangrijk om samen te werken en te communiceren. Het is belangrijk om de toekomst te maken en te bouwen. Het is belangrijk om samen te werken en te communiceren.



## Wijs actief tijd toe

Hoeveel tijd we toewijzen, hoe vaak en wanneer, vormt een deel van het ontwerp van het gesprek over de toekomst. Het is belangrijk om voor beide denkbewegingen, reflectie en perspectief, tijd te nemen. Gebruik bijvoorbeeld voorbereidingstijd of herhalingen om je doel te bereiken



voorbeeld 1

Door structuur en fasering in de gesprekken te brengen, kon er ook een deel van de tijd expliciet aan het verkennen van wensen en behoeftes in de toekomst worden toegekend

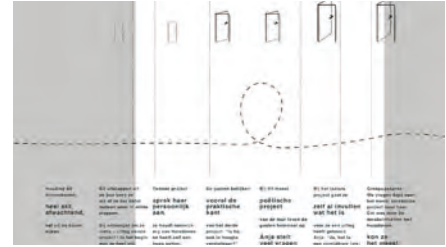
In de oude situatie waren PGB gesprekken gericht op het uitleggen van wetgeving, het opstarten van de aanvraagprocedure en de zorg. Dit nam alle beschikbare tijd in beslag. Door te faseren in drie gesprekken met elk hun eigen doel, kan ook ruimte toegewezen worden voor een gesprek over toekomstige behoeftes en wensen.



voorbeeld 2

Het gesprek eerst voorbereiden heeft een positieve invloed op het gesprek

Familieleden kregen het verzoek als voorbereiding op het gesprek een set vragenkaarten in te vullen. Het was nuttig de antwoorden fysiek op papier te hebben. Familieleden konden er zo niet omheen hun eigen antwoorden te delen, ook als die afweken van wat anderen hadden ingevuld. Als iedereen gelijkwaardig input levert is de kans groter dat ook moeilijke onderwerpen ter sprake komen.



voorbeeld 3

Door herhaling van gespreksmomenten kun je zonder concrete aanleiding toch tot diepgaande gesprekken komen

Door herhaling van contactmomenten scheppen we saamhorigheid in een groepsgesprek en daarmee een veilige omgeving voor iedereen om zichzelf te uiten. Als de groepsleden elkaar vaker zien, groeit het vertrouwen en worden er vanzelf diepere relaties opgebouwd tussen de deelnemers. Herhaling van contactmomenten vergroot de kans op een duurzame verandering in de houding omdat deelnemers zich steeds wat meer openstellen.

*Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB*

*Inzicht uit Familiegesprekken*

*Inzicht uit Samen Speculeren*

> [PDF: Familiegesprekken](#)

> [PDF Samen Speculeren](#)



## Wees je bewust van de invloed van de plaats

De locatie is van invloed op de sfeer en op de inhoud van het gesprek. In ieder geval zijn er praktische mogelijkheden en beperkingen om rekening mee te houden. Maar met de keuze voor een bepaalde locatie kunnen we ook één van de twee denkbewegingen, reflectie of perspectief, stimuleren.



voorbeeld 1

Het PGB planninggesprek is meestal bij mensen thuis

Het gesprek over het plannen van zorg met een PGB is meestal bij mensen thuis. Dit is van invloed op het ontwerp van de ondersteunende materialen. Zo zijn de losse fiches niet handig als een gesprek wordt gevoerd met iemand die in bed ligt of als er een kat op tafel springt. De ondersteunende materialen moeten bovendien netjes meegenomen kunnen worden in de tas van de planner.



voorbeeld 2

Het gevoel hebben in een veilige omgeving te verkeren, helpt om je open en kwetsbaar op te stellen en hardop je gedachtes te delen

Het gevoel in een veilige omgeving te zijn, helpt al heel erg om het deurtje naar reflectie en perspectief op een kier te zetten. Wanneer deelnemers zich veilig voelen zijn ze veel opener, en bereid om zichzelf kwetsbaar op te stellen. Hierdoor zullen ze eerder hardop gedachtes delen en de koppeling maken met de eigen persoonlijke leefwereld.



voorbeeld 3

Door even in een hele andere context te zijn, wordt het makkelijker om over nieuwe mogelijkheden na te denken

De expositie *Mind The Step* tijdens de Dutch Design Week zorgde (tijdelijk) voor een nieuwe kijk op de toekomst. Bezoekers kregen een koptelefoon op, werden uit hun normale context gehaald. Een warme stem speculeerde over een 130-jarig leven, stelde vragen, liet stiltes vallen. Uiteindelijk kregen bezoekers de vraag hun gedachtes te verwoorden door die op te nemen.

*Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB*

> [PDF Plannen van zorg met een PGB](#)

*Inzicht uit Samen Speculeren*

*Inzicht uit Een 130-jarig leven*

> [PDF een 130-jarig leven](#)



# HOE KAN JE GESPREKKEN AANGAAN?

Gebaseerd op cast (vriend, rooib, mult...)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

titel  
 beschrijving fase & hoe speelt rolkast aan rol.

kausen om aan behoeftes te voldoen

GUIDELINES  
 1. Soort gesprek  
 - doel  
 - plaats op welke plaats  
 - minstens  
 2. Rol & kennis

 NIKS A/D HAND - denken wat de ander... 	 EEMTJE WORDT ZIEK - besef dat ze goed felt... - open houding 	 ANDER = MANIELEZORBER geleidelijk zorgt een steeds meer voor ander. Extra hulp komt er opachtingstijd bij 	 PGB-3/4 PGB-4 HULP Situatie verpopt 	 ZORG TETHUS 
- kennis achtering 8 → open houding - kritische 	- kennisinhale, toetse informatie 8 = = 	8 = = 	- PGB coach aanvragen 8 = expertise PGB/wette - matchmaking PGB 1-2-95 → 16 jaar? 	

View Zoom Share

3b Case-1\_Inkoop-van-zorg-via-een-PGB.pdf (1 page)

Highlight Rotate Markup

## Besef

Acute hulp nodig

Advies van anderen

Men gaat pas iets regelen als het niet meer lukt

Men bedenkt niet zelf dat een PGB een optie is

Mensen gaan door met mantelzorgen zoals zij gewend zijn omdat zij uitput raken. Ze zoeken dan hulp uit wanhoop.

Mensen redeneren vanuit de bestaande situatie en zien daardoor geen alternatieven.

## Indicatie

Indicatie

Er is een groot verschil tussen tijdelijke zorg en langdurige zorg

Bij langdurige zorg zoeken mensen een goede zorgverlener die ze kennen die ze zelf kunnen betalen wanneer nodig.

regels, wetten, instanties die inhoudig systeem aan rd spelen



## Onderwerp en doel:

Denken over de toekomst heeft een (afgebakend) onderwerp nodig en een doel

*"Je moet niet te ver vooruit denken, het loopt altijd anders dan dat je denkt", zei oma altijd.* 'De toekomst' is een veel te breed en leeg begrip om precieze gedachtes over te formuleren. Omdat de toekomst bovendien onvoorspelbaar is, lijkt het zinloos om daar een beeld over te vormen. Als we in een gesprek toch mogelijke persoonlijke toekomst willen verkennen, helpt het om te weten wat het doel is en het gespreksonderwerp.



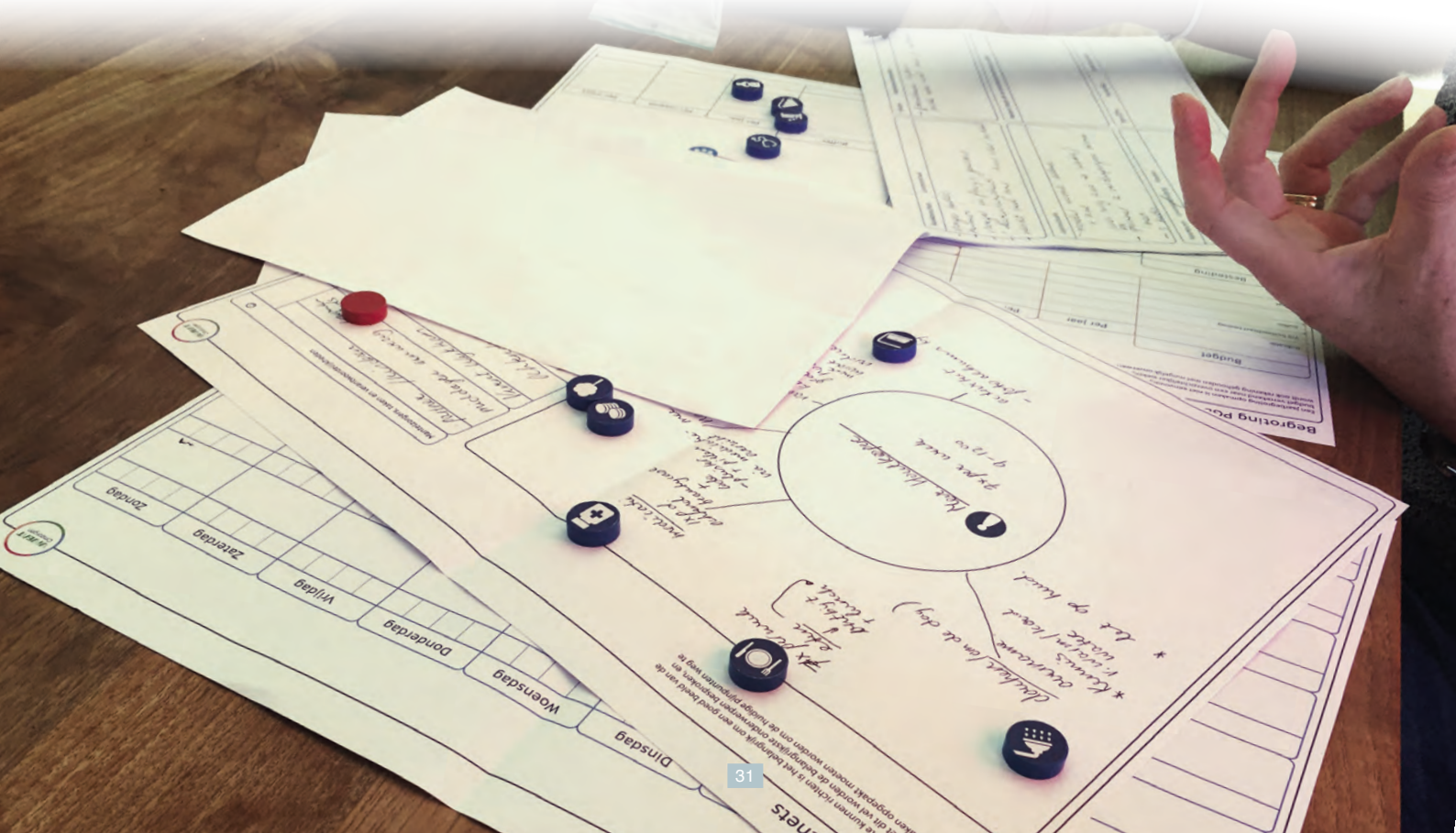
## Hoe doe je dat?

**Kies een specifiek onderwerp in de toekomst**

(voorbeelden p32)

**Bepaal doel en structuur voor het gesprek**

(voorbeelden p33)



## Kies een specifiek onderwerp in de toekomst



voorbeeld 1

Wanneer mensen over hun toekomstige woonsituatie nadenken, komen andere aspecten van hun toekomstige leven (vanzelf) ook ter sprake

Verhuizen heeft een grote impact. Door hier over na te denken, krijgen mensen vaak ook gedachten over hun toekomstige dagelijks leven en wat zij daarin belangrijk vinden. Benoemen we een specifiek onderwerp, bijvoorbeeld: 'Hoe wil je over tien jaar wonen?' Dan komen vaak belangrijke details ter sprake. Meer dan in een algemeen gesprek over 'jouw toekomst'.

De keuze van een heel specifiek onderwerp maakt het makkelijker om over de toekomst te speculeren. De vraag: 'Hoe ziet jouw toekomst er uit?' is moeilijk te beantwoorden. Maar de vraag: 'Hoe woon jij over 10 jaar?' nodigt uit verschillende mogelijkheden te overwegen.

*"In eerste instantie huiverig. Zie meteen het kostenaspect. Ouder worden gaat met gebreken. Vraag maar aan mensen van 90: die zullen toch meteen problemen zien. Ik weet niet of het lichaam ervoor gemaakt is."*

voorbeeld 2

Sommige mensen stelden eerst een aantal randvoorwaarden, voordat zij echt begonnen met speculeren over een 130-jarig leven

Deze randvoorwaarden waren bijvoorbeeld goede gezondheid, genoeg geld, een goed klimaat op aarde en een maatschappij die ouderen accepteert. Voor deze mensen was het onderwerp 'Welke nieuwe mogelijkheden biedt een 130-jarig leven' nog te breed. Door randvoorwaarden te benoemen, maakten zij het onderwerp voor zichzelf specifieker en konden zij makkelijker fantaseren over de mogelijkheden.



voorbeeld 3

Iets concreets en tastbaars, zoals een VR bril helpt het gesprek een onderwerp te geven

Iets concreets en tastbaars geeft het gesprek een onderwerp. Het schept de mogelijkheid de koppeling te maken met iemands privéleven, waarden en behoeftes. Zeker als het iets gekks of onbekends is. Zo stonden ouderen eerst sceptisch tegenover een Virtual Reality bril. Toen ze die hadden ervaren, konden ze zich hem ook voorstellen in hun eigen leven. Bijvoorbeeld om met de kat mee te kijken als die op pad ging.

*Inzicht uit (Niet) met je toekomst bezig zijn*

*Inzicht uit Een 130-jarig leven*

*Inzicht uit Samen Speculeren*

> [PDF \(Niet\) met je toekomst bezig zijn](#)

> [PDF Een 130-jarig leven](#)

> [Poster Ontwerp-beslissingen](#)



## Bepaal doel en structuur voor het gesprek

Het is belangrijk het doel van een gesprek voor ogen te hebben. Dat bepaalt mede de inhoud en opbouw van het gesprek, en of het geslaagd was. Een gesprek met als doel verschillende mogelijkheden te verkennen heeft een andere structuur dan een gesprek waarin beslissingen genomen moeten worden.



voorbeeld 1

Het doel van het zorggesprek is afhankelijk van de persoonlijke situatie

De levensfase van onze gesprekspartner is vaak bepalend voor het doel en het onderwerp van een gesprek. Is er niets aan de hand, dan is het gespreksdoel een vrijblijvende verkenning van mogelijke toekomst. In een acute zorgfase is het gespreksdoel bijvoorbeeld het nemen van ingrijpende beslissingen. In elke levensfase kan het onderwerp hetzelfde zijn, maar het doel anders.



voorbeeld 2

In het familiegesprek worden er verwachtingen en behoeftes uitgesproken, maar er worden geen keuzes gemaakt tijdens het gesprek

Zonder aanleiding kan het lijken of een gesprek over de toekomst te vroeg komt. Want waar moeten we over praten als we geen idee hebben over die toekomst? Het doel van het familiegesprek is daarom niet het maken van keuzes, maar verkenning. Te weten komen hoe de ander over bepaalde zaken denkt. Dat kan heel verhelderend zijn.



voorbeeld 3

Een hulpmiddel helpt structuur en overzicht te brengen in een veelzijdig gesprek

Het doel van het planningsgesprek is om met het beschikbare jaarbudget tot een geschikte zorgplanning te komen. Door een hulpmiddel hieraan toe te voegen, bijvoorbeeld het scenariowiel, komen ook mogelijke toekomstscenario's aan de orde. Bijvoorbeeld een slechtere gezondheid, eventuele vakantie van mantelzorgers of veranderingen in de financiële situatie. Zulke scenario's worden zo vanzelf meegenomen in beslissingen over de besteding van het budget.

*Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB*

> [Poster Fases voor adviesgesprekken in de zorg](#)

*Inzicht uit Familiegesprekken*

> [PDF Familiegesprekken](#)

*Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB*

> [PDF Plannen van zorg met een PGB](#)



Contact met vrienden

Ouder worden

Zelfstandigheid

ben ik wel mee bezig

Werken

Middel zijn

Vrijheid

Hobbies

Contact met familie

Regelen

humor

ben ik niet mee bezig

my future



## Inhoud:

### Denken over de toekomst heeft inhoud nodig

Het doel van een zinvol gesprek over de toekomst is om de denkbewegingen reflectie en perspectief en verbeeldingskracht bij elkaar te brengen. Dat vraagt om verschillende, op elkaar afgestemde soorten inhoud. Daarom moeten we vooraf bepalen hoe we het gesprek opbouwen en welke inhoud nodig is om dit te bereiken. Dat kan op meerdere manieren.



## Hoe doe je dat?

**Geef inhoud in de vorm van bestaande, relevante informatie**

(voorbeelden p36)

**Geef inhoud in de vorm van vergelijkingsmateriaal**

(voorbeelden p37)

**Geef inhoud in de vorm van nieuwe prikkelende feiten**

(voorbeelden p38)





## Geef inhoud in de vorm van bestaande, relevante informatie



voorbeeld 1

De fiches geven mantelzorgver en zorgontvanger de kans om toekomstige zorgen en wensen aan te geven

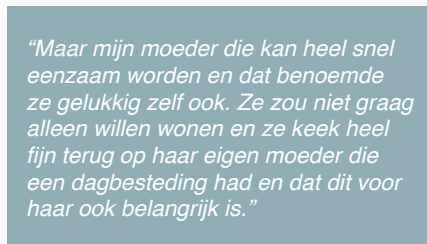
In bestaande PGB gesprekken was geen ruimte om zorgen en wensen voor de langere termijn te bespreken. Terwijl deze onderwerpen wel relevant zijn voor het maken van een jaarplanning. Met behulp van een set rode fiches komen deze onderwerpen nu toch aan de orde in een gesprek en blijken ze waardevol te zijn.



voorbeeld 2

Een overzicht met uitleg over de verschillende zorgwetten is relevant om de toekomstige situatie met een PGB te kunnen begrijpen

In bestaande PGB gesprekken vergde het veel tijd de wetgeving rondom langdurige zorg en PGB uit te leggen. Met behulp van een informatieveel gaat dat een stuk beter. Voordeel is ook dat mensen de informatie, inclusief relevante aantekeningen, later nog eens kunnen doorlezen. Deze stap was nodig om helderheid en structuur te bieden. Zo ontstond ruimte om ook over andere onderwerpen te praten.



voorbeeld 3

Door eigen ervaringen aan elkaar te vertellen wordt duidelijk wat familieleden zelf (in de toekomst) belangrijk zouden vinden

‘Heb je zelf ervaring met zorgen voor iemand anders?’ De reflectieve aard van deze vraag leidde vaak tot een gesprek over de waarde van zorgen voor elkaar en wat daar voor nodig is. Familieleden vertelden elkaar persoonlijke ervaringen en wat zij daarvan hadden geleerd. Deze ervaringen zijn relevant om een inhoudelijk gesprek te kunnen voeren over zorg in de toekomst.

*Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB*

*Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB*

*Inzicht uit Familiegesprekken*

> [PDF Plannen van zorg met een PGB](#)

> [Poster Overzicht Zorgsysteem PGB en ZIN](#)

> [Poster Familiegesprekken](#) > [Tool Familiegesprek](#)



## Geef inhoud in de vorm van vergelijkingsmateriaal

*“Als ik zie, de vrouw van Leen, die verkoopt nu haar huis. En ze heeft nog niks anders. En dan wil ze gaan verhuizen. Want nu, om haar kleinkind te zien, moet ze 100km rijden. Dus dan wil ze naar 50 km. Ze heeft twee kinderen en daar wil ze tussenin gaan wonen. Dat ze ze allebei met 50km kan bezoeken.”*

voorbeeld 1

Anderen als voorbeeld te nemen helpt om een beeld van je eigen toekomst te krijgen

Tijdens het gesprek tussen familieleden werd regelmatig de situatie van anderen aangehaald als voorbeeld. Familieleden konden aan de hand van die voorbeelden aangeven of ze hun eigen toekomst zo ook voor ogen zagen, of toch anders.

Verbeeldingskracht kan soms best een handje geholpen worden met goede voorbeelden van anderen. Als we een mogelijke persoonlijke toekomst bij iemand anders zien en we beelden ons in dat we het zelf zijn, is dat een makkelijke manier om tot een persoonlijke reflectie te komen.



voorbeeld 2

Achter de stoel was een selectie te horen van de gedachtes van anderen die vertelden welke nieuwe mogelijkheden zij voor zich zagen

Bij de expositie *Mind The Step* tijdens de Dutch Design Week waren bezoekers die niet zelf de installatie beklommen. Voor hen waren de antwoorden van anderen toch een stimulans om zelf over een 130-jarig leven na te denken. Bezoekers konden instemmen met de antwoorden, aanvullingen geven of er juist eigen gedachtes tegenover stellen. De gedachtes van anderen waren een stimulans om zelf ook ideeën te formuleren.

*Inzicht uit Een 130-jarig leven*

*“Maar dat zou best op termijn kunnen veranderen hoor. Doordat je misschien bij kennissen of vrienden komt die wel in een appartement wonen en dat je die ruimte ziet en de omgeving. Ja, dat je dan toch zegt van, nou dat lijkt me ook wel wat.”*

voorbeeld 3

Om zich een nieuwe situatie in de toekomst voor te kunnen stellen moeten mensen zich kunnen inleven in wat dit voor hen zou betekenen, door de echte ervaring zoveel mogelijk te benaderen

Dit kan een ervaring uit eerste hand zijn, zoals een bezoek aan een mogelijke woonlocatie, of uit de tweede hand, door bijvoorbeeld met iemand te praten die in een vergelijkbare situatie zit.

*Inzicht uit (Niet) met je toekomst bezig zijn*

*Inzicht uit Familiegesprekken*

➤ [Poster Familiegesprekken](#)

➤ [PDF \(Niet\) met je toekomst bezig zijn](#)





## Geef inhoud in de vorm van nieuwe prikkelende feiten

*“Toch weer een nieuwe relatie aan gaan. Ben nu 65 jaar maar dan ga ik toch wel weer op zoek. En ik zou langer blijven werken, was van plan om binnenkort te stoppen, maar als ik toch nog zo lang heb, ga ik nog 5 jaar werken, zolang ik gezond blijf.”*

voorbeeld 1

“Sluit je ogen en stel je eens voor welke nieuwe mogelijkheden een 130-jarig leven jou zou brengen” is een voorbeeld van een nieuw prikkelend feit

De ogen sluiten en heel gericht vragen naar nieuwe mogelijkheden stimuleert de verbeeldingskracht: het is een letterlijke opdracht iets nieuws te verzinnen. Een 130-jarig leven betekent voor ouderen: een veel langer leven dan ze dachten. Voor hen was deze opdracht dan ook het meest stimulerend. Zij bedachten vaker daadwerkelijk nieuwe mogelijkheden voor hen persoonlijk.

*Inzicht uit een 130-jarig leven*

> [PDF Een 130-jarig leven](#)

Voor een wijder perspectief kan het heel effectief zijn om nieuwe prikkelende feiten in het gesprek te brengen. Het doel hiervan is om een beetje te ontregelen en de verbeeldingskracht te stimuleren.



voorbeeld 2

Een vervreemdend voorwerp kan, als een paard van Troje, helpen om onbewust het deurtje naar de toekomst te openen

Wanneer iemand niet zo bezig is met zijn of haar toekomst, kan een onbekend voorwerp of nieuwe technologie als een Paard van Troje ervoor zorgen dat mensen het onderwerp toekomst anders benaderen. Denken over een nieuwe technologie als Virtual Reality, helpt ons bijvoorbeeld om een flinke stap in de toekomst te maken. De ervaring maakt het concreet en voorstelbaar in ons eigen leven. Onbewust zetten mensen zo wel de stap naar hun eigen toekomst en speculeren ze over meerdere mogelijkheden.

*Inzicht uit Samen Speculeren*

> [PDF Samen Speculeren](#)

Nieuwe prikkelende feiten kunnen opeens een ander licht op bestaande ideeën werpen of nieuwe openingen bieden om over te fantaseren.



voorbeeld 3

Door in gesprekken ‘het ongemakkelijke’ niet uit de weg te gaan, kunnen we het juist inzetten als prikkelende factor

Hoewel het aansnijden van intieme onderwerpen, of vragen om een koppeling naar het eigen leven, in eerste instantie voor spanning kan zorgen, leidt dit tegelijkertijd tot saamhorigheid. Het delen van privé-zaken draagt bij aan een hechtere groepsdynamiek, waardoor deelnemers onbewust een band met elkaar opbouwen. En hoe beter we iemand kennen, hoe meer we geneigd zijn gedachten te delen met die ander.

*Inzicht uit Samen Speculeren*



## Tastbare Tools: Het denken over de toekomst heeft tastbare (fysieke/ontworpen) tools nodig

Omdat een persoonlijk relevant gesprek over mogelijke toekomstën meestal niet spontaan plaatsvindt, helpt het om het gesprek te ondersteunen met fysieke/tastbare tools. Deze kunnen in een gesprek verschillende functies vervullen.



## Hoe doe je dat?

### Creëer een tastbaar overzicht

(voorbeelden p40)

### Zet 'dingen' in als neutrale gespreksleider

(voorbeelden p41)

### Zorg voor eigenaarschap

(voorbeelden p42)





## Creëer een tastbaar overzicht

Door informatie visueel en tastbaar te maken ontstaat vanzelf samenhang en overzicht. Maak en gebruik daarom tastbare hulpmiddelen om complexe onderwerpen te bespreken. We kunnen bijvoorbeeld vragen stellen over een specifiek onderwerp, door er gewoon naar te wijzen of dingen aanpassen en toevoegen.



voorbeeld 1

### De ingevulde bladen geven de PGB aanvrager overzicht en rust

Door samen met de mantelzorger en zorgontvanger eerst een situatieschets te maken, worden alle urgente stressfactoren besproken en krijgen ze een plek op het vel. Dit overzicht geeft rust. Er ontstaat ruimte om het perspectief wat te vergroten en het ook over het komende jaar te hebben. Zo worden de wensen en behoeftes van beide partijen bespreekbaar.



voorbeeld 2

### Een grote poster met de fases van verschillende zorggesprekken wordt gebruikt om makkelijk complexe inzichten te communiceren

Met de grote poster waarop alle fases van een zorggesprek naast elkaar staan, wordt het makkelijker om met andere zorgverleners een gesprek te voeren over de zorggesprekken in deze fases.

*Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB*

> [PDF Plannen van zorg met een PGB](#)

*Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB*

> [Poster Fases voor adviesgesprekken in de zorg](#)



## Zet 'dingen' in als neutrale gespreksleider

Een tastbaar voorwerp kan dienen als neutrale gespreksleider. Als we bijvoorbeeld vijf onderwerpen willen bespreken en er liggen vijf 'dingen' op tafel die besproken moeten worden, dan is 'de agenda' in een oogopslag duidelijk. Ook kan een voorwerp als 'Paard van Troje' het gesprek op een bepaald onderwerp brengen.



voorbeeld 1

Iets concreets en tastbaars dat in eerste instantie niet te persoonlijk is, kan een goed uitgangspunt zijn om in een gesprek langzaam maar zeker de koppeling te maken naar het eigen leven

Een fysiek object geeft het gesprek een onderwerp, en kan het gesprek langzaam op het privéleven brengen. Als we weten wat 'nu' waarde heeft, en wat vroeger waarde heeft gehad, kunnen we de waardes en behoeftes

voor de toekomst ook beter ontwaren/herkennen. Wanneer het gebruikte fysieke object raar is, bijvoorbeeld een vreemd gebouw, spreekt het nog meer tot de verbeelding. Omdat het voor alle gesprekspartners onbekend is, kunnen we er samen over speculeren.

De vraag: "In wat voor gebouw wil jij later wonen?" kan vervolgens leiden tot een gesprek over de toekomstige woonsituatie.



voorbeeld 2

Fiches kunnen dienen als neutrale gespreksleider. Het pakken van een fiche is een moment om naar het volgende onderwerp te gaan

Tijdens het planningsgesprek werden de fiches handig gebruikt om verschillende onderwerpen aan bod te laten komen. Maar ook om af en toe een lang verhaal van meneer of mevrouw te onderbreken en het onderwerp te veranderen: door het fiche te pakken vindt er al een onderbreking plaats. Als het fiche de boodschap geeft 'denk over een moeilijke aspect' lijkt dat niet een ongepaste suggestie die de gesprekspartner er uit flapt.

*Inzicht uit Samen Speculeren*

> [PDF Samen Speculeren](#)

*Inzicht uit Plannen van zorg met een PGB*

> [PDF Plannen van zorg met een PGB](#)



## Zorg voor eigenaarschap

*“Ik heb foto’s gemaakt van kaartjes omdat ik deze informatie wil houden.”*

voorbeeld 1

De voorbereiding op papier heeft een positieve invloed op de inhoud van het gesprek

Het is nuttig de antwoorden fysiek op papier te hebben. Mensen zullen dan eerder hun antwoorden delen, ook als ze niet overeenkomen met die van de anderen. Door de voorbereidingsvragen op papier in te vullen, voelt het als deel van het bewustzijn. Deelnemers wilden bijvoorbeeld graag de door hen ingevulde kaarten terug krijgen.



voorbeeld 2

De speldjes zorgden voor een groepsgevoel tijdens de rondleiding

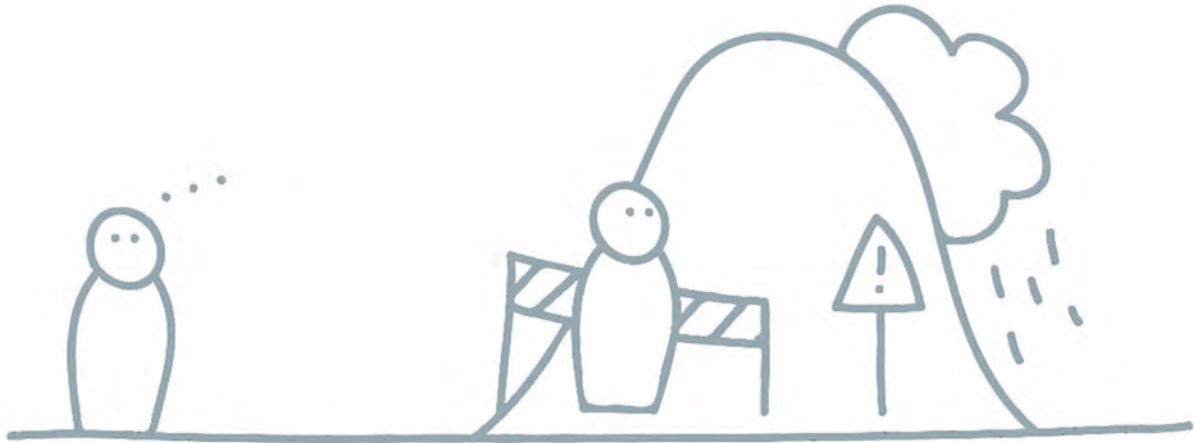
Een simpel speldje voor elke deelnemer maakt een groep tijdens een rondleiding herkenbaar en zichtbaar. Dit creëert een groepsgevoel bij de deelnemers en daarmee een veilige plek binnen de nieuwe en prikkelende context van de Graduation Show van Design Academy Eindhoven. Dat andere bezoekers van de Graduation Show hen ook zo zagen, droeg daar alleen maar aan bij.



voorbeeld 3

Het samen toewerken naar een eindresultaat, bijvoorbeeld een film, creëert trots en daarmee eigenaarschap

Door in een groep op meerdere momenten samen te werken aan één eindresultaat, waren de deelnemers aan de activiteit achteraf erg trots op wat ze voor elkaar hadden gekregen. Tijdens de vertoning van de films, filmde een van de deelnemers zelfs het scherm om het resultaat direct met familieleden te delen.



## Kansen om een zinvol gesprek over de toekomst aan te gaan

De richtlijnen gelden voor iedereen (burgers, bedrijven, instanties, overheid) die zinvolle gesprekken willen voeren waarin de toekomst beter bespreekbaar is. Een aantal bedrijven en instanties hebben al concrete plannen voor vervolg. Deze plannen hebben zij gepitcht op het eind event van MyFutures (8 juni 2018) en staan vermeld op de website. Wil je met een van deze kansen aan de slag? Of zie je zelf een enorme kans die je niet kunt laten liggen? Neem dan contact op met [Froukje Sleswijk Visser](#) of met de contactpersoon die vermeld staat.



# Niets aan de hand

In deze fase leven mensen gewoon hun leven en de mensen zijn helemaal niet met toekomstplannen bezig. Sommige filosofen wel eens over verhuizen, een andere invulling aan hun leven, of bij wie ze graag dicht in de buurt willen zijn, maar het blijft meestal bij dromen. Mogelijke zorg(en) voor de toekomst zijn er niet of nauwelijks waar daar is ook geen aandacht toe. Alleen wanneer er in hun omgeving (familie of vrienden) iets vervelends gebeurt (een overlijden of ziekte) slaan mensen even stil bij wat er in hun eigen leven zou kunnen gebeuren en hoe ze daarmee omgaan. Men voelt zich nog geen doelgroep 'ik heb nog niks' en 'misschien iets voor mijn zus'

Het ontbreekt aan een aanleiding om het over mogelijke toekomst te hebben.

Als er (nog) niets aan de hand is kunnen mensen moeilijk over de toekomst speculeren.

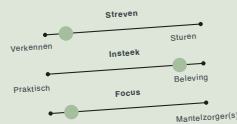
## Kennismaking

Voordat er concrete aandacht is om over een zorgbehoefte na te denken, zou het wel al over verwachtingen kunnen gaan.

Doel van het gesprek:

Doel van de gesprekstof:

Kennis: Ouder wordende mama  
Mindset: Nieuwsgierig, luistert, openstaat



Een goede voorbereiding met 'sensitizing' zou een dergelijk gesprek op gang kunnen helpen kunnen helpen



1. Op basis van algemene concrete ervaringen
2. Zelf spekuleren over een toekomst
3. Verwachtingen expliciet maken

Het gespreksinstrument 'Mijn Positieve Gezondheid' van Machteld Huber is een mooie basis voor een gesprek over alle aspecten van gezond zijn in de toekomst.



Mensen willen in het algemeen gehoord worden. Een gesprek waarbij de persoon centraal staat en over zichzelf mag vertellen tegen een luisterend oor is een goed begin van een gesprek.

Achterhaal welke tactiek mensen gebruiken om met hun toekomst om te gaan (alternatieven wegkijken, vooruit plannen en dan terug sliepen, oogkleppen op, etc) en speel daarop in.

Achterhaal waar zitten de vragen bij deze mensen.

Mensen zijn niet ontvankelijk voor waarschuwingsgesprekken, en het is dus ook redelijk kansloos om te zeggen denk u wel hier aan denkt u wel daaraan?!

Als er geen reden is om zich ergens zorgen over te maken landt de boodschap ook niet. Val mensen niet lastig met informatie waar ze niet op zitten te wachten. Dus niet betoelend overkomen.

Aandacht voor preventie: goede leefstijl, sport, jeugd, alcohol, mantelzorg, GGZ, participatie, etc.

In een gesprek al achterhalen op welke manier mensen in het leven staan en benaderd zouden willen worden.

We kunnen ons in deze fase vooral richten op groepen, verenigingen, wijken.

Streven naar: "ik heb goed op een ritje wat ik wil en waar ik in de toekomst zou willen zijn".

Behoeftenonderzoek, personen en gesprekken die de vraag achter de vraag helder kunnen krijgen.

Mensen kunnen wel met elkaar over verwachtingen spreken als zij daarvoor inhoud aangereikt krijgen: Goed voorbereiden!

# Een is ziek, maar enigszins onafhank

In deze fase is een van de twee ziek of beperkt geworden en is de ander steeds meer in een verzorgende rol aan het stappen. Dit is vaak een geleidelijk proces en men is zich hier vaak niet bewust van. De ander wordt bijvoorbeeld een mantelzorg, maar zorgt voor de ander in mindere tijden is vooral gewoon een partner, waar zorgen voor de ander in mindere tijden gewoon bij hoort en uit liete gedaan wordt. Ze zorgen voor de ander, maar het wordt nog niet zo benoemd.

Als er een ziek is en waarschijnlijk ziek blijft, wordt de ander wel individueel gedacht maar deze toekomst beelden wel individueel gedacht. Ze worden weinig besproken onderling expliciet gemaakt. Ze worden weinig besproken onderling. Mensen willen niet teveel geconfronteerd worden met veranderende toekomst, en als coping strategie focussen op nabije toekomst en wendingen gedachten over verdere

Het is lastig om deze mensen in beeld te krijgen.

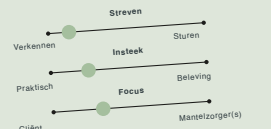
## Zorgsysteem

Ook voordat er een urgente zorgvraag is, heeft men baat bij een duidelijk beeld van het zorgbehoefte en eventuele voorbereidingen.

Doel van het gesprek:

Informeren

Doel van de gesprekstof:  
Kennis: Zorgsysteem  
Mindset: Open, behulpzaam, praktisch



Overzicht van de verschillende opties en overwegingen aan de hand van de zorgwetten.



De juiste toon en manier van verspreiden zijn essentieel.

Overzicht van verschillende partijen en relevante instellingen

Checklist van mogelijke voorbereidingen.



## Dieptegesprek

Zodra er een zorgvraag concreet wordt, is het erg belangrijk om te verankeren wat de diepte beelden van een ziekte en zijn haar omgeving zijn.

Doel van het gesprek:

Verbinden

Doel van de gesprekstof:  
Kennis: Naderik, preventie, zorg  
Mindset: Vertrouwen opbouwen, mogelijke scenario's voorstellen

Belangrijke focus op eigen behoeften, overtuiken naar 'porst'



Belangrijke plek voor andere betrokkenen  
Met fysieke fiches kan de client zelf richting geven, maar kan gespreksleider ook wijzen sturen.

Materialen achterlaten zodat het later met familie of andere betrokkenen besproken kan worden.

Diensten ter voorkoming van overbelasting van mantelzorgers.

Diensten met focus op netwerkverleiding.

Er zou veel meer aandacht voor preventie moeten zijn, hier kunnen we nog een hoop diensten ontwikkelen.

Diensten die het zorgen voor elkaar in wijken stimuleren.

Diensten die participatie van mensen met een beperking stimuleren.

Als we stimuleren dat mensen meer met elkaar praten, dan hoeven ook al deze gesprekken vanuit zorgaanbieders minder te kosten.

Diensten die een gezonde leefstijl stimuleren.

Dit overzicht laat zien dat je de opzet, rol en mindset van diegene die het gesprek voert anders kan insteken bij elke zorg fase. Dit overzicht kan zorgorganisaties helpen

hoe met hun (aanstaande) clienten te communiceren over behoeftes en wensen en passend dienstenaanbod leveren

➤ [Poster: Fases voor adviesgesprekken in de zorg](#)



## Persoonlijke toekomst bespreken in zorggesprekken

Veel zorggesprekken hebben een urgente aanleiding, maar vormen ook een perfect moment om dieper in te gaan op welke behoeften mensen hebben om de zorg op de lange termijn beter in te richten.

Tijdens MyFutures hebben we bijvoorbeeld een planningsgesprek ontworpen voor mensen met een persoonsgebonden budget. Maar er zijn nog veel meer momenten waarbij het bespreken van persoonlijke toekomst een meerwaarde lijkt te hebben.

## Welke kansen zien wij?

### Aansluitende blokszorg

Op dit moment wordt blokszorg geheel geleverd door (dure) Wijkteams. Dat terwijl mantelzorgers vaak meer uren aan zorgondersteuning zouden kunnen gebruiken en er voor (goedkopere) lager geschoolde verpleegkundigen weinig werkgelegenheid is.

#### Oproep

Hoe kunnen we blokszorg zo ontwikkelen dat deze aansluit bij de behoefte van alle betrokken partijen, van mantelzorger tot verpleegkundige? En welke business cases zijn op basis van deze behoefte mogelijk?

Ben je geïnteresseerd? Neem contact op met [Jop van Afdeling Buitengewone Zaken](#).

### Familiegesprekken bij intake intramurale zorg

Opname in intramurale zorg is een ingrijpende stap voor zowel cliënten als hun familie. De wensen, mogelijkheden en betrokkenheid van verschillende mensen in dit ecosysteem kan veel beter op elkaar worden afgestemd om samen de optimale zorg te verwezenlijken. Het familiegesprek zoals we dat bij MyFutures ontworpen en uitgetest hebben zou ook als voorbereiding op langdurige zorg ingezet kunnen worden.

#### Oproep

Hoe kunnen we het familiegesprek verder ontwikkelen zodat het nuttig is bij het voorbereiden op en inplannen van langdurige intramurale zorg?

Ben je geïnteresseerd? Neem contact op met [Jop van Afdeling Buitengewone Zaken](#).





## Je eigen toekomst vorm geven samen met je buurt

Zo lang mogelijk thuis wonen kan alleen als inwoners in buurten en wijken voortdurend samen in gesprek blijven over hun toekomst. Pas nadenken over de toekomst na je 75e is te laat. Echte veranderingen zijn dan niet meer te realiseren. Wanneer buurtbewoners, jong en oud, samen ontwikkelen wat ze nodig hebben, ontstaan nieuwe diensten en woonconcepten die voldoen aan hun persoonlijke behoeften.

### Welke kansen zien wij?

#### Het voeren van buurtgesprekken met verbeeldingskracht

Er is behoefte aan connectie en ondersteuning in de thuissituatie die breder is dan de huidige voorzieningen (via WMO, ZVW en WLZ) bieden. Er is behoefte aan burenhulp, verbinding en wezenlijk contact met elkaar. Maar hoe zorg je voor een zinvol gesprek tussen buurtgenoten? De leerlessen van MyFutures zouden we ook voor buurtgenoten willen ontsluiten waardoor zij zelf en gezamenlijk het heft in handen kunnen nemen.

#### Oproep

Wie is de opdrachtgever van dit soort sociale processen? En hoe financieren we deze methodiek en de sociaal innovators die het proces faciliteren?

Ben je geïnteresseerd? Neem contact op met [Monique van Kodiezijn](#)

#### Vorm geven van je eigen toekomst in je buurt: buurten aan zet!

Ontwikkeling van sociale diensten in buurten wordt gemist, waardoor de steeds langer thuiswonende kwetsbare mensen er alleen voor staan. Het begeleiden van een proces van sociale innovatie in wijken en buurten is belangrijk om samen met inwoners te doen wat zij nodig hebben om hun toekomst te realiseren in de buurt waar ze wonen.

#### Oproep

Kodiezijn ontwikkelde en testte de methode 'buurten aan zet': In 6 stappen naar een werkend prototype van een nieuwe dienst in de wijk. Nu wordt het tijd voor een grotere schaal. Hoe realiseren we 'buurten aan zet' in 200 buurten en wijken?

Ben je geïnteresseerd? Neem contact op met [Monique van Kodiezijn](#)

#### Ontdek de toekomstige wensen van de hele stad

Dienstverlening in zorg en welzijn is vaak aanbodgericht. We zijn toe aan het zelf vorm geven aan onze toekomst. Het samen in buurten realiseren van nieuwe diensten en woonconcepten. Met jong en oud. Service design thinking is bij uitstek de geschikte methodiek om dit proces te ondersteunen. Sociaal innovators om het proces te faciliteren.

#### Oproep

Zijn er gemeenten die dit sociaal innovatie proces in gang willen zetten in hun buurten en wijken? Of zijn er bij de gemeente functionarissen die dit proces zelf willen leren faciliteren, ook dat is mogelijk

Ben je geïnteresseerd? Neem contact op met [Monique van Kodiezijn](#)



**Praten met familie over hoe je de toekomst samen ziet**  
Iedereen krijg in zijn leven, direct of indirect, te maken met mantelzorg. Maar het is moeilijk om je hierop voor te bereiden. Want hoe heb je met je familieleden een gesprek over zorgen voor elkaar nog vóórdát het aan de hand is? Een gesprek over de toekomst voelt altijd te vroeg, totdat het te laat is.

Wij geloven dat voor duurzame mantelzorg in de toekomst, het essentieel is dat families hierover in gesprek gaan. Om eens het gesprek te hebben over later. Om elkaars ideeën te leren kennen. Om er samen achter te komen welke toekomst(en) mogelijk zijn. En wat voor jullie belangrijk is.

## Welke kansen zien wij?

### Een familiegesprek over zorg en wonen voor heel Nederland

‘Het Familie Gesprek’ is een uitnodiging voor familieleden om preventief het gesprek te voeren over mogelijke toekomst(en). Iedereen ontvangt een papieren uitnodiging met de spelregels en vier voorbereidende vragen. Familieleden spreken af en nemen de ingevulde vragen mee. Dit zijn de ingrediënten voor ‘Het Familie Gesprek’.

De huidige vorm van ‘Het Familie Gesprek’ is in gedrukte vorm. Om heel Nederland ‘Het Familie Gesprek’ te laten voeren, moet het gemakkelijker verspreid kunnen worden. Om deze reden willen het ontwikkelen naar digitale vorm, waarbij we de vier reflectieve vragen van ‘Het Familie Gesprek’ willen integreren in familie-app groepen.

### Oproep

Wij willen samen met ongeveer 10 geïnteresseerde partijen, waaronder gemeenten, het digitale Familie Gesprek ontwikkelen. Iedere partij kan ‘Het Familie Gesprek’ inzetten en verspreiden onder eigen doelgroep. Start: najaar 2018. Ben jij een geïnteresseerde partij en wil je in samenwerking ‘Het Familie Gesprek’ ontwikkelen?

Ben je geïnteresseerd? Neem contact op met [Sanne van Muzus](#).

### Ouders praten met jonge kinderen over hun ziekte

Een ernstige aandoening raakt niet alleen de patiënt. Naasten lopen tegen hele andere vragen en problemen aan dan patiënten. Vragen waar zij vaak geen antwoorden op kunnen vinden. De website ‘Naasten in Beeld’ richt zich op de naaste als mens, en niet alleen als verzorger. Wanneer een ouder een ernstige aandoening heeft, dan heeft dat een grote impact op het gezin. Hiervoor is het belangrijk om het bespreekbaar te maken voor jonge kinderen, op een manier die zij begrijpen en aankunnen.

Muzus heeft samen met Harteraad voor ‘Naasten in Beeld’ een praatpakket ontworpen. Dit pakket biedt materialen om als ouders makkelijker het open gesprek aan te gaan met je kinderen in de leeftijd van 4 t/m 12 jaar. Het praatpakket is [hier](#) te downloaden

### Oproep

In de tweede helft van 2018 zal het praatpakket verder ontwikkeld worden voor jongeren van 12 t/m 18 jaar. En er komt een pakket voor partners. Ben je hierin geïnteresseerd?

Ben je geïnteresseerd? Neem contact op met [Helma van Muzus](#).

## Colofon

Dit boekje is een weerslag van de MyFutures Respostory website. De website is geschreven door het hele MyFutures team, en met hulp van Corrie van der Lelie tot dit papieren en pdf formaat verwerkt. De Repository en de downloads zijn te vinden op

[www.myfutures.nl](http://www.myfutures.nl)

my futures

## Team



Froukje Sleswijk Visser  
projectleider



Eefje Ernst  
design researcher



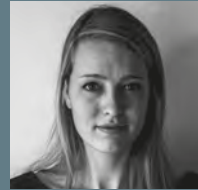
Bas Raijmakers  
lector



Pieter Jan Stappers  
professor



Alissa van Asseldonk  
design researcher



Renee Scheepers  
design researcher



Rens de Graaf  
student assistent



Sanne Jongeling  
student assistent

## Wetenschappelijke publicaties

- > [PDF MyFutures Opening Edition: The Future is Plural](#)  
Sleswijk Visser, F & Ernst, E. (2017). *MyFutures: the future is plural*. Delft University of Technology
- > [Paper: Structuring roles in Research through Design collaboration](#)  
Sleswijk Visser, F. (2018). Structuring roles in Research through Design collaboration. In *Proceedings of Design Research Society*, Dublin, Ireland, 25-28 June 2018, pp. 368-380.
- > [Paper: Speculative care and support futures in the Netherlands](#)  
Raijmakers (2017) My Futures-imagining speculative care and support futures in the Netherlands. Presented at *Cumulus Conference "Letters to the Future"*, Bangalore, India, 2017
- > [Chapter: Research through Design](#)  
Stappers, P. J., & Giaccardi, E. (2017). Research through Design. In M. Soegaard, & R. Friis-Dam (Eds.), *The Encyclopedia of Human-Computer Interaction*. (2nd ed., pp. 1-94). The Interaction Design Foundation. Chapter 43
- > [Projectbeschrijving Hans Sauer award](#)

# MyFutures Downloads

Veel van deze links staan ook al in de pdf en zijn ook via de [MyFutures website](#) te downloaden.

## Algemeen

> [PDF MyFutures: Een zinvol gesprek over de toekomst](#)

## (niet) Met je toekomst bezig zijn

> [PDF Case: \(Niet\) met je toekomst bezig zijn](#)

## Plannen van zorg met een PGB

> [PDF Case: Plannen van zorg met een PGB](#)

> [Poster: Inkoop van zorg via een PGB](#)

> [Poster: Fases voor adviesgesprekken in de zorg](#)

> [Poster: Overzicht van zorgsysteem PGB en ZIN](#)

## Familiegesprekken

> [PDF: Case: Familiegesprekken](#)

> [Poster: Familiegesprekken tussen volwassen kinderen en hun ouders](#)

> [Poster: Sleutelmomenten voor familiegesprekken](#)

> [Tool: Het Familie Gesprek](#)

## Samen speculeren

> [PDF: Case: Samen speculeren](#)

> [Poster: De waarde van diepgaande contactmomenten](#)

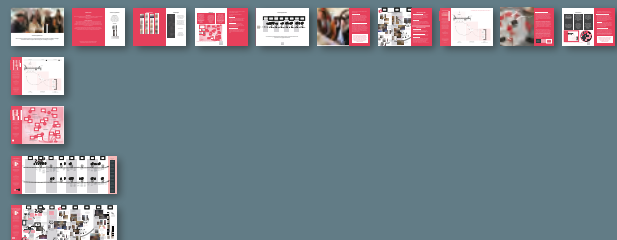
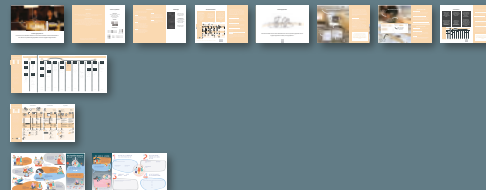
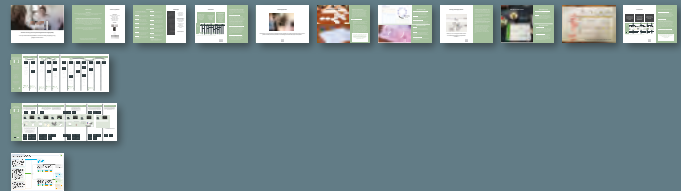
> [Poster: Het sociale leven van ouderen](#)

> [Poster: Is de toekomst oprekbaar?](#)

> [Poster: Ontwerpbeslissingen](#)

## Een 130-jarig leven?

> [PDF: Case: Een 130-jarig leven?](#)





Het Familiegesprek is in de landelijke campagne van Mezzo (juli 2018) over voorbereiden op mantelzorg aangeboden en al meer dan 6000 keer besteld. [www.mezzo.nl/pagina/je-ouders-woorden-ouder-en-nu](http://www.mezzo.nl/pagina/je-ouders-woorden-ouder-en-nu)

## Direct aan de slag?

Wil je graag een gesprek over later met jouw eigen familie uitproberen?

Dat kan! [Download](#) de uitnodiging 'Het Familiegesprek' en print een exemplaar voor elk familielid: liggend A3 en dubbelzijdig. Vouw de print tot een vierkant (plaatje!). Je hebt nu voor iedereen een uitnodiging! Volg de

verdere instructies op de uitnodiging. Veel plezier! Heb je interesse om 'Het Familiegesprek' via jouw organisatie te verspreiden of verder te ontwikkelen? Neem dan contact op met [Sanne van Muzus](#).



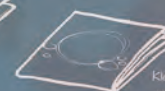
Print dubbelzijdig op A3



Vouw eerst in drieën



Vouw dan dubbel



Klaar om te versturen!

# Transitiemomenten

# Reflectiemomenten

## TROUWEN & KINDEREN KRIJGEN

Kinderen vragen vaak advies aan hun ouders bij trouwen en het krijgen van kinderen. De transitie is niet alleen emotioneel, maar ook juridisch en financieel.



## PENSIOEN

Wanneer ouders met pensioen gaan, begint voor de ouders een nieuwe fase. Voor veel mensen voelt het pensioneren als het ingaan van de laatste fase.



## SCHEIDING

Een echtscheiding brengt veel verandering, zowel juridisch, als financieel en qua wonen vindt een transitie plaats.



## KINDEREN UIT HUIS KOMEN WEER TERUG

Wanneer kinderen het ouderlijk huis verlaten, begint voor beiden een nieuwe fase. Wanneer kinderen daarna terugkeren naar hun ouderlijk huis is dit voor beiden vaak een lastige omschakeling.



## VERHUIZEN, HUIS KOPEN & SAMENWONEN

Ook hierbij vragen kinderen vaak advies aan hun ouders.



## OVERLIJDEN VAN PARTNER/ OUDER

Het overlijden van één van de ouders/partners is voor zowel ouder als kind een ingrijpende verandering. Dit heeft ook financiële en juridische gevolgen.



## NADENKEN OVER VERHUIZEN

Transities zoals het uitlegen van de kinderen of met pensioen laten ouders nadenken over verhuizen.



## GEZONDHEID VERSLECHTERT

Wanneer de gezondheid verslechtert van of het kind, of de ouder(s), is dit een moment voor mensen om na te denken over de toekomst.



## OVERLIJDEN VAN BEKENDE

Het overlijden van een familielid of bekende kan mensen laten beseffen dat dit in het eigen gezin ook kan gebeuren.

VOOR ALLE BESLISSINGEN VOOR DE TOEKOMST IS DE INVLOED ERVAN OP HET SOCIALE LEVEN EEN BELANGRIJKE DRIJFVEER. (Interviews MyFutures)

ouders hebben bij het opstellen van een (levens) testament een positief gevoel van 'we hebben het goed geregeld.' (MyFutures bijeenkomst)

ouders gaan het huis opruimen na het uitvliegen van de kinderen, waardoor nagedacht wordt over wat naar wie gaat. Dit kan een aanleiding zijn voor een familiegesprek. (Interviews MyFutures)

bij het speculeren over een nieuwe woonsituatie komen andere aspecten van het toekomstige leven vanzelf ter sprake. (Interviews MyFutures)

rondom verhuizen staan mensen open voor meer zaken om over na te denken. (Gem. Den Haag, CZ)

kinderen willen hun ouders er pas mee confronteren als ze het gevoel hebben dat hun ouders daar ook klaar voor zijn. (Interviews Hart- & Vaatgroep)

door mantelzorg veranderen de verantwoordelijkheden die je als kind voelt & draagt, dat is lastig om je voor te stellen wanneer dit nog niet aan de hand is. (Mezzo, Hart- & Vaatgroep)

de foutieve aanname dat ouder worden alleen negatieve aspecten bevat, weerhoudt mensen ervan om het over de toekomst te hebben. (Studio D & Loftwork, CZ, Movisie, interviews MyFutures)

bij het speculeren over een nieuwe woonsituatie komen andere aspecten van het toekomstige leven vanzelf ter sprake. (Interviews MyFutures)

het sociale aspect is belangrijk bij verhuizen, het gevoel van een vangnet. (Interviews MyFutures)

een positieve insteek in het (preventieve) gesprek over de zorg en de mogelijke toekomst maakt het gesprek veel gemakkelijker. (DOCK, Langer Thuis)

dit kan een moment zijn om te bedenken wat je eigenlijk belangrijk vindt, wat zijn je waarden als het erop aankomt om je kinderen voor je ouders/waarnaam je kinderen voor jou gaan zorgen? (HvA, CZ)

**AMBTENAAR**  
Bij het opmaken van de huwelijks- of geboorte akte.

**NOTARIS**  
Bij het voltrekken van de scheiding.

**LOOPBAANBEGELEIDER**  
Een studiadviseur of loopbaanbegeleider kan kinderen vragen hoe zij hun toekomst zien en wat zij daarin belangrijk vinden.

**BANK/HYPOTHEKER**  
Bij het opstellen van de hypotheek.

**UITVAARTONDERNEMER**  
Bij het ondersteunen van de familie.

**KINDEREN**  
Wanneer kinderen zien dat hun ouders achteruit gaan, kan dat een belangrijk moment zijn om het over een mogelijke zorgtoekomst te hebben.

**LOOPBAANBEGELEIDER**  
Een loopbaanbegeleider of werkcoach kan, zeker bij zware beroepen, helpen met reflecteren op wat iemand wil en kan. Deze persoon kan de vraag stellen 'hoe gaat het met jouzelf?'

**UITVAARTONDERNEMER**  
Bij het ondersteunen van de familie.

**BANK**  
Bij het opstellen van een financiële planning bij de bank.

**ouders**  
Bij transitie in hun eigen leven of het geven van advies aan hun kinderen, kunnen ouders het moment aangrijpen om over de toekomst te praten.

**MAKELAAR**  
Bij het doornemen van de woonwensen.

**NOTARIS**  
Bij de aankoop van een nieuwe woning.

**PENSIOEN/WERKGEVER**  
Bij het opstellen van het pensioen, bijvoorbeeld het pensioengesprek of bij het (bijna) met pensioen gaan.

**KINDEREN, BROERS & ZUSSEN**  
Ook kinderen, broers en zussen van elkaar kunnen belangrijke transitie momenten aangrijpen om de toekomst te bespreken.

COACHES DIE BEGELEIDEN BIJ ALLERLEI SLEUTELMOMENTEN IN HET LEVEN KUNNEN EEN BELANGRIJKE INGANG ZIJN.

**WERKGEVER**  
In de gesprekken met werknemers kunnen werkgevers juist ook de privésituatie bespreken: hoe is werk en privé te combineren? speelt er nog meer, zoals mantelzorg?

**COLLEGA'S**  
Ook collega's kunnen een grote rol hebben in het bespreken van hoe en of je de rol van mantelzorgers op je kunt nemen in combinatie met werk.



B vrouw, 71  
 "Ik plan nog tot m'n 90e."  
 "Ik ben voor verrijfd leven"  
 "Als de geest achteruit gaat, heb ik meer maar seige!"

---

B vrouw, 52  
 "Opert afweide ruimte"  
 "meer reizen?"  
 "Ja dat A ook achteruit gaan"  
 "maar gewo'n evnt of vakantie form."

---

A vrouw 26 = overdoidit  
 "Ik wil niet nadenken over dat ik 130 wordt. Ik ben nu bezig met het plannen van morgen. Plannen voor over een maanden is al moeilijk."

*my futures* symposium

How do people deal with their personal futures?

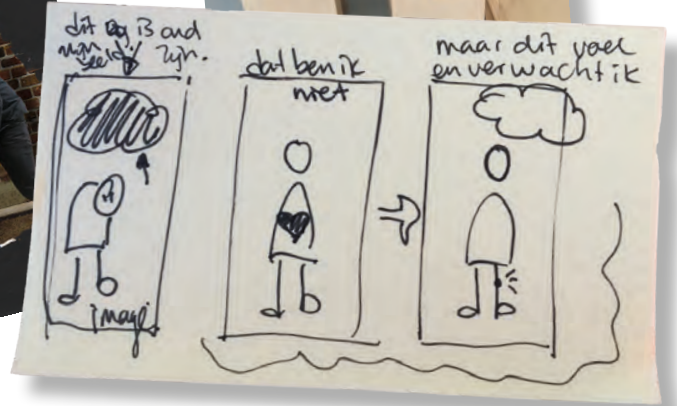
**sold out**

WHE  
 JAN  
 17:  
 THE  
 IN

ay 27 Januari  
 0-17.30  
 Arena, TU Delft

stration required:  
 myfutures.nl

We are all expected to take responsibility for our own future and well-being in the future. MyFutures is an initiative that aims to help you plan your future. We will share our best design research insights and explore together a prof. Elizabeth Sanders, who is a pioneer in helping others in their design process.









Met een stijgende levensverwachtingen en een terugtrekkende overheid moeten mensen meer zelf regelen voor hun oude dag. Maar plannen maken voor de toekomst en deze met familie, vrienden, burens en lokale instanties bespreken is niet gemakkelijk.

In het MyFutures project, onderzochten we hoe individuen met deze uitdaging kunnen omgaan; met elkaar als individuen en met instanties. Het resultaat is een set richtlijnen voor allerlei instanties (woon, zorg, sociaal) om in gesprekken de mogelijke toekomst en wat daarin belangrijk is voor ieder mens beter bespreekbaar te maken.