

BALANS VINDEN IN EEN GEZIN MET EEN KIND MET GALACTOSEMIE

Zorgen voor je kind, je gezin en jezelf

Elke Fuchs

1 November 2025

ERKENNING EN DOEL



De uitdaging

Vandaag: Concrete handvatten voor
communicatie met elkaar en balans
vinden

VANDAAG

- Korte uitleg psychologische elementen
- Oefening vragen stellen
- Oefening dumpen!

PSYCHOLOGISCHE BEHOEFTEN BIJ KINDEREN (MET GALACTOSEMIE)

- Behoeftte aan relatie
- Behoeftte aan autonomie
- Behoeftte aan competentie

COPINGSTRATEGIEEN EN COMMUNICATIE

- Nieuwe rol- en communicatiepatronen
- Elk gezinslid heeft een eigen coping
- Ouders hebben een voorbeeldfunctie in omgaan met emoties

COPINGSTRATEGIEËN EN COMMUNICATIE

- Veelvoorkomende copingstrategieën:

BALANSMODEL

GERICHT OP HERSTEL

Doorgaan/vooruitkijken, creatief bezig zijn, sporten, afleiding zoeken



GERICHT OP VERLIES

Gevoelens toelaten, verdriet, boosheid, rouwen terugtrekken, bezig zijn met wat niet meer kan

Actie: herkennen van coping en balans houden

COMMUNICATIE 1: OEFENING: MET ELKAAR:

- Vragen stellen met behulp van vragenkaartjes
- Key: openheid en eerlijkheid

1 Alleen luisteren en doorvragen: niet reageren

2 Wees nieuwsgierig naar elkaar: geen tips geven of meteen willen oplossen

3 hulpmiddel: praatkaartjes

COMMUNICATIE 2: GEZIN: OEFENING

Dumpen!

- Moet dit echt?
- Wil ik dit echt?
- Doe ik het uit gewoonte?
- Is het perfectionisme?

Niet alles of niets

En:

- Kan iemand anders het doen?
- Wil ik dat iemand anders het doet?

Niet alles of niets

COMMUNICATIE 2: GEZIN: OEFENING

Dumpen!

- 1 Schrijf op welke dingen jullie **niet meer** gaan doen:
- 2 Schrijf dingen op die jullie dumpen door ze **minder vaak** te gaan doen:
- 3 Schrijf dingen op waar je **minder tijd** aan gaat besteden (eventueel door te delegeren)

Het zijn vaak de kleine stapjes die een positieve spiraal op gang kunnen brengen

COMMUNICATIE 2: PARTNERS: ZORG VOOR ELKAAR

Prioriteit: zorg voor jezelf is nodig om voor anderen te kunnen zorgen

- Plan regelmatig rustmomenten voor jezelf: thee drinken, wandelen, sporten op bezoek bij vrienden familie of iets anders voor jezelf doen
- Plan momenten samen met je partner
- Uitgangspunt: mildheid voor jezelf, het hoeft niet perfect
- Denk ook aan de andere kinderen in het gezin: betrek ze bij de situatie en informeer ze.

AFSLUITING

Kernboodschap: balans vinden is een continue proces:
wees lief voor jezelf en elkaar!

Wat is een concrete stap die jullie na vandaag gaan zetten?



VEEL DANK VOOR JULLIE AANDACHT