

Rolgericht aan de slag voor familie en naasten

MIND Familie-/naastendag 2026
"Samen werk van zorg(en) maken"

Dr. Mariska de Wit

Afdeling Public and Occupational Health
Amsterdam UMC - Universiteit van Amsterdam

Dr. Edwin Boezeman

Sectie Sociale, Economische en Organisatiepsychologie
Instituut Psychologie - Universiteit Leiden





MIND

MIND Familie-/naastendag 2026 'Samen werk van zorg(en) maken'

*“Een hele bijzondere dag,
met bijzondere mensen als publiek,
en ons als workshopleiders,
en dat is voor ons een hele eer!”*



Dr. Mariska de Wit

- Arbeids & Organisatiepsycholoog
- Amsterdam UMC - Universiteit van Amsterdam
Afd. Public & Occupational Health
- Postdoc onderzoeker
- Onderzoek naar:
Bevorderen van de werkparticipatie van werkenden met een chronische aandoening





Dr. Edwin Boezeman

- Arbeids & Organisationspsycholoog
- Instituut Psychologie - Universiteit Leiden
Sociale, Economische & Organisationspsychologie
- Docent/Onderzoeker
- Onderzoek naar: Vrijwilligersmotivatie, financieel donatiegedrag, en het ondersteunen van werkenden met chronische gezondheidsaandoeningen





En wie zitten er in het publiek?



MIND

Workshop

Rolgericht aan de slag voor familie en naasten

“Wetenschap uit de Arbeid en
Gezondheid en de Psychologie!”

“Praktische oefeningen!”

“Tips!”

Na deze workshop kun je (hopelijk) jezelf, en je naaste met de gezondheidsaandoening, rolgericht helpen en bijstaan waar nodig!



Workshop

Rolgericht aan de slag voor familie en naasten

Voor mensen met een gezondheidsaandoening en hun naasten, brengt de gezondheidssituatie uitdagingen met zich mee.

Een rolaanpak kan helpen bij het aanpakken van deze uitdagingen.



MIND

Je hebt gedurende je leven verschillende rollen

Oma

Vriend

Mantelzorger

Dochter

Partner

Lid
sportteam

Zoon



Welke rollen heb jij?

Rol = Positie met eigen aanduiding (naam), inhoud, en belasting



MIND

Als er gezondheidsproblemen ontstaan, kunnen rollen veranderen.

Sinds Warda chronisch ziek is, probeert ze haar leven opnieuw vorm te geven. Hoewel haar vriend Toon haar rots in de branding is, ondergraaft hij onbedoeld ook haar zelfvertrouwen.

Warda: 'We hadden niet door dat onze relatie op die van een patiënt en een hulpverlener leek'

**BIJ DE
RELATIE
THERAPEUT**



Rolproblematiek wordt ervaren door mensen met gezondheidsaandoeningen

“De vrouw bij het arbeidsbureau zei... je zult moeten concurreren met mensen zonder een beperking. Mensen vechten sowieso al voor banen. Ze zeggen dat ze banen hebben voor mensen met een beperking. Ja, die hebben ze misschien als je een arm mist of één beperking hebt die niet zo ernstig is, maar wanneer je het hebt over spraak, mentale beperkingen, en dat soort dingen... dan is het anders. Ze hebben misschien banen voor heel eenvoudige beperkingen, maar dat is geen beroerte.”

Artikel Lock et al. 2005



Rolproblematiek wordt ervaren door naasten als mantelzorg

Kendra was een andere mantelzorg die dingen moest opofferen om de zorg vol te houden terwijl ze meerdere rollen en verantwoordelijkheden in haar leven moest combineren. Toen ze de zorg voor haar grootmoeder op zich nam, was ze een student, moeder van twee jonge meisjes (van 1 en 3 jaar) en partner van een geneeskundestudent die bezig was met zijn medische specialisatie. Kendra volgde twee avonden per week lessen en daarna reden zij en haar kinderen naar het huis van haar grootmoeder, waar ze van donderdagavond tot maandag verbleven. Deze routine verstoortte het slaapritme van haar kinderen en de danslessen van haar oudste dochter; bovendien zag ze haar man nauwelijks, omdat hij een veeleisend werkschema had.

“Na een paar maanden kon ik het lichamelijke gewoon niet meer. Ik moest twee kleine meisjes kilometers meeslepen en steeds heen en weer rijden. Ik kreeg helemaal geen slaap meer — tussen proberen te studeren, kilometers per week rijden en gewoon... het werkte niet.”

Artikel Pope et al. 2022



MIND

Familie en naasten maken het positieve verschil en spelen een belangrijke rol!

“Ik bleef volhouden, waardoor ik kon werken. Naast mijn familie had ik geen hulp, maar ik wilde gewoon terugkeren naar werk!”

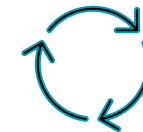
Artikel Lock et al. 2005



Rolgerichte benadering: Roltheorie

(o.a., Rizzo et al., 1970; Meleis, 1975; Meleis et al., 2000; Rothbard et al., 2021; Anglin et al., 2022)

1. In het dagelijks leven hebben mensen meerdere verschillende rollen.
2. Een ‘rol’ daar kunnen mensen in “groeien” (beter leren beheersen).
3. Verschillende rollen kunnen gecombineerd worden.
4. Sommige rollen zijn vast, andere rollen zijn fluïde (veranderlijk).
Mensen kunnen ook extra rollen erbij krijgen (rolverandering).
5. *Rolproblematiek* ontstaat vaak bij transitie (veranderingen).
Dit kan zorgen voor (rol)stress en functioneringsproblemen.





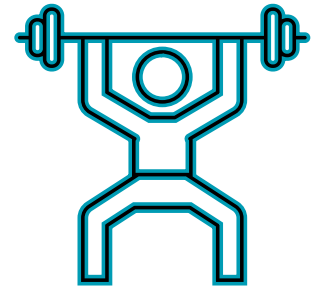
MIND

Rolgerichte benadering: Roltheorie

(o.a., Rizzo et al., 1970; Meleis, 1975; Meleis et al., 2000; Rothbard et al., 2021; Anglin et al., 2022)

Twee aspecten kunnen helpen bij rolstress en functioneringsproblemen:

1. Rolbeheersing = Weten hoe je op een goede manier een rol kunt vervullen



2. Rolbalans = Verschillende rollen goed met elkaar afstemmen

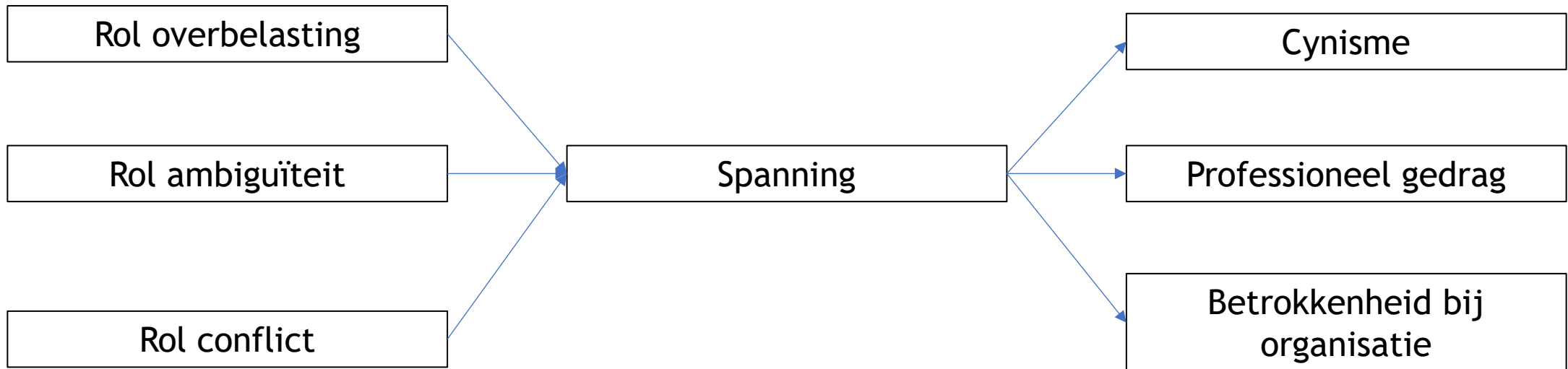




MIND

Rolproblematiek kan negatieve effecten hebben

Idris et al. 2011





MIND

Jij als naaste (wie ben jij?)

Je bent misschien verzorger, helper, mantelzorger of dit allemaal (en meer).



MIND

Jij als naaste (wie ben jij?)

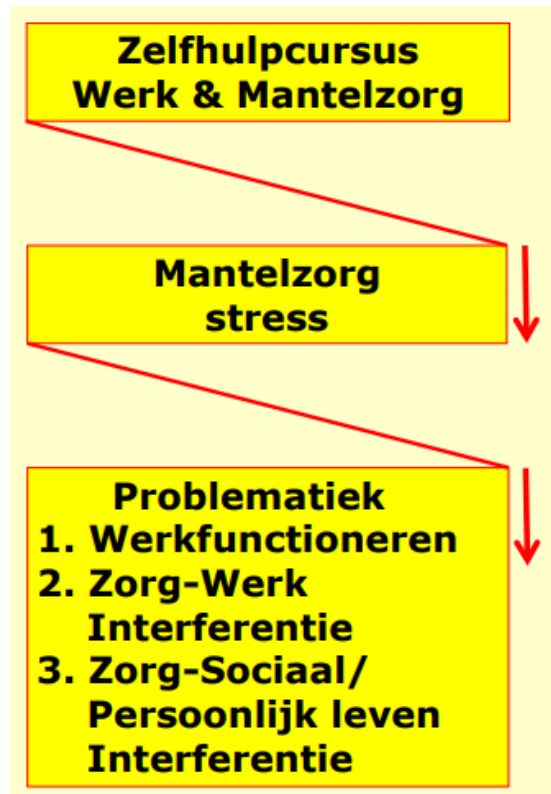
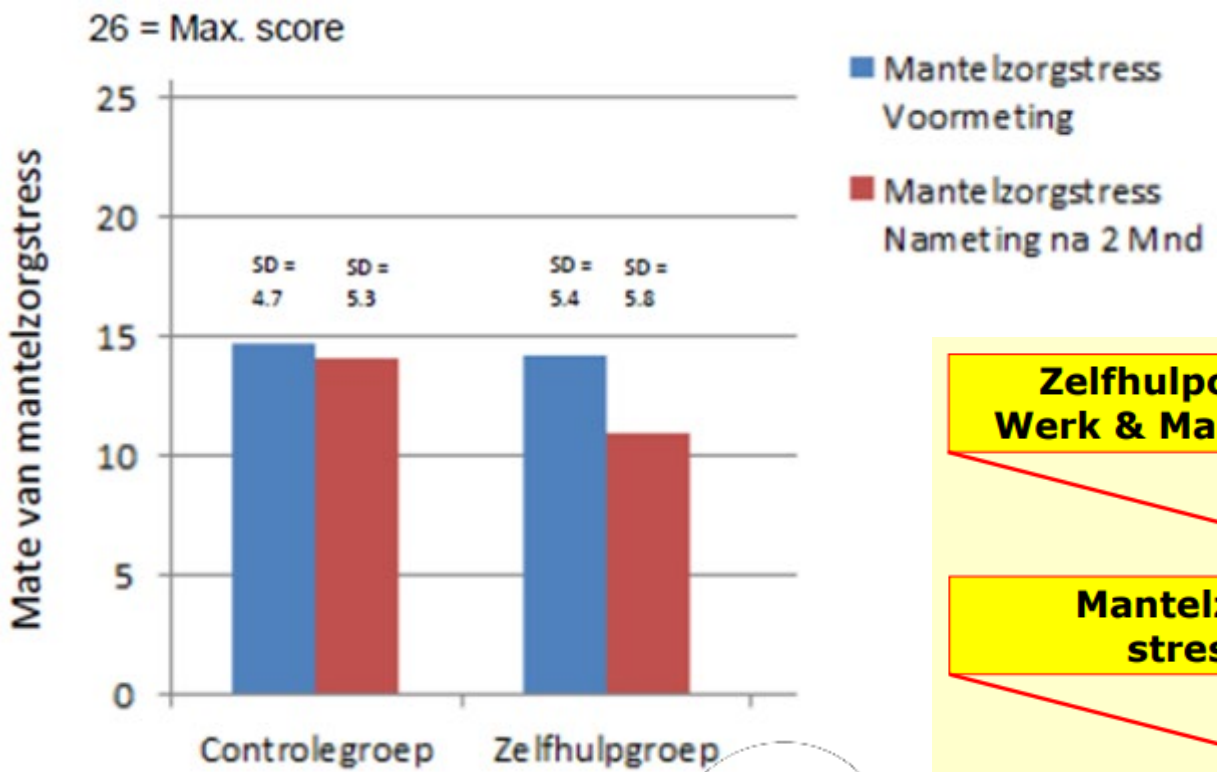
Je bent misschien verzorger, helper, mantelzorger of dit allemaal (en meer).

Op welke manieren help jij je naaste
zo goed mogelijk?

Aanpakken rolproblematiek bij mantelzorgers



Link naar werkboek: www.amc.nl/mantelzorgstress



Privacy-veilig, toegankelijk, weinig onderhoud

Uit: Boezeman et al., 2016, 2018



MIND



VOOR
EEN ANDER
ZORGEN



“Goed Mantelzorgen”

Suggesties uit de Interventie
om de rol van mantelzorgers
goed in te vullen



De E-zelfhulp cursus



Voor een ander zorgen

- 'Ik als verzorger'
- Zorgtips & trucs
- Aan de slag met moeizaam gedrag
- Helpende gedachten
- Zorg voor mijzelf
- Omgaan met de ander
- Minder stress

Zorg met werk en sociaal leven

- Kneltest
- Tips voor combineren zorg met werk
- Planning & grenzen bewaken
- Combineren op maat
- Hulp inschakelen

VOOR
EEN ANDER
ZORGEN

Zorgtips en trucs

- 1 Ga even zitten.
- 2 Doe uw ogen dicht.
- 3 Ontspan uw armspieren en leg uw handen op uw schoot.
- 4 Adem rustig in door uw neus en wat langzamer uit door uw mond. Zeven keer.
- 5 Richt uw aandacht op uw ademhaling.
- 6 Elke keer wanneer u uitademt zegt u in gedachten het getal 'éénentwintig'.
- 7 Wanneer u tot enige rust bent gekomen opent u uw ogen en blijft u nog even rustig zitten, voordat u weer verder aan de slag gaat.



TIP B

Ontspanningsoefening

Het doel van dit onderdeel is u een manier te geven waarmee u uzelf met een ademhalingstechniek minder gespannen kunt maken voor, tijdens, en/of na zorgverlening.

VOOR
EEN ANDER
ZORGEN

4

Helpende gedachten

16

Top 3

Welke gedachten kunnen u helpen?

Het doel van dit onderdeel is u gedachten mee te geven die andere zorgverleners eerder als helpend hebben ervaren. Welke gedachten kunnen u ook helpen? En heeft u ook eigen helpende gedachten?

"Ik ben trots op wat ik doe"

"Dit doen geeft mij vertrouwen in mijzelf en wat ik kan"

"Het is goed dat ik zo kan helpen"

"Ik ben blij dat ik iets voor hem of haar kan betekenen"

"Door hem of haar te verzorgen leer ik nieuwe dingen over mijzelf"

"Ik heb hier niet voor gekozen, maar hem of haar helpen maakt me ook tevreden"

"De erkenning van mijn geliefde maakt het allemaal de moeite waard"

"Dit doen geeft zin aan mijn leven"

"Ik merk zo dat ik een sterk en vastberaden iemand ben"

"Dit doen brengt me dichterbij wat ik belangrijk vind in het leven"

"Dit doen daagt mij telkens weer uit het beste uit mijzelf te halen"

"Ik leer hier veel van"

Denk nog eens aan deze helpende gedachten wanneer u ze kunt gebruiken.

Goed zorgen voor uzelf is belangrijk!

Het doel van dit onderdeel is het bevorderen van de zorg voor uzelf.
Hieronder staan een aantal suggesties voor zelfzorg; welke spreken u aan?

- 1 Mijzelf niet schuldig voelen
- 2 Mijzelf belonen
- 3 Mild voor mijzelf zijn
- 4 Om hulp vragen en hulp accepteren
- 5 Toegeven dat er grenzen zijn aan wat ik kan doen
- 6 Een plekje voor mijzelf maken, waar ik tot rust kan komen en bij kan komen, en daar elke dag eventjes ontspannen
- 7 Mijzelf een compliment geven als ik het goed doe of heb gedaan
- 8 Vrienden om mij heen verzamelen die mij kunnen steunen, advies geven, en die ik in vertrouwen kan nemen
- 9 Grenzen stellen en vaker 'Nee' zeggen
- 10 Mijzelf minder vaak dingen opleggen door te denken 'Ik moet het doen'
- 11 Mijzelf opladen met humor door nu en dan een grapje te maken
- 12 Mijn gevoelens tot rust brengen door een rondje te lopen, in de tuin te werken, of met een ontspanningsoefening

Welke suggesties voor zelfzorg spreken u aan? En wat kunt u verder bedenken?

Goede suggesties voor
zelfzorg vind ik...

Zelf kan ik nu nog
bedenken...

Zorgt u ook goed voor uzelf, dat is erg belangrijk.



MIND



“Mantelzorg goed combineren
(afstemmen) met werk en/of
privé”

Suggesties uit de interventie om
rollen te combineren



MIND

Jij als naaste

Je bent misschien mantelzorger, maar ook werknemer, vriend of vader/moeder.

Vind jij het lastig om
verschillende rollen met
elkaar te combineren?

Hoe pak jij het combineren
van rollen aan?

Inventariseren, Plannen, Grenzen Bewaken

ZORG
COMBINEREN
MET MIJN
WERK EN
SOCIALE
LEVEN

Planning en grenzen bewaken

Op het werk heeft u maar beperkt de tijd om het werk te doen. Ook kunt u met uw gedachten afdwalen, bijvoorbeeld omdat u zich zorgen maakt of verdrietig bent. Een planning voor een werkdag kan u helpen het werk te doen. Het doel van dit onderdeel is u te helpen om uw grenzen te bewaken en te doen wat belangrijk is.



2

Hulp inschakelen

Wilt u hulp om zorg met uw werk en sociaal leven beter te kunnen combineren? Het doel van dit onderdeel is u te helpen met het vinden van hulp indien nodig.

Voor het organiseren van hulp zijn vier dingen belangrijk om te bedenken:

- 1 Wat voor hulp heb ik nodig?
- 2 Welke persoon kan mij het beste helpen?
- 3 Hoe kan ik het beste om hulp vragen?
- 4 Waar kan ik terecht indien het mij niet zelf lukt?

Hier kunt u nu mee aan de slag gaan.

1 Wat voor hulp heb ik nodig?

Zet een kruisje in het bolletje bij het type hulp waar u behoefte aan heeft:

- Emotionele steun (een luisterend oor, iemand die mij moed inspreekt, etc.)
- Middelen of diensten (geld, huishoudelijke hulp, hulp met boodschappen etc.)
- Informatie (advies, suggesties, etc.)
- Tijd voor afleiding en sociale activiteiten (hobby, bezoeken aan familie of vrienden, etc.)
- Anders, namelijk



2 Wie zou mij kunnen helpen?

Door de juiste persoon te vragen vergroot u uw kans op het krijgen van de juiste hulp.

Wie zijn de mensen om u heen (familie, vrienden, buren, collega's) die u zouden kunnen helpen?

Schrijf nu de namen rondom uzelf in het figuur hieronder, degenen die het dichtst bij u staan het meest dichtbij uzelf.

The diagram consists of a central brown oval containing the text "IK". Surrounding this central oval are 15 empty white ovals, arranged in a circular pattern. These ovals are intended for the user to write the names of people who can provide help, starting with those closest to them.

Wie kan u waar mee helpen? Vul in:

Ik heb nodig...	Wie mij kan helpen is...	Prettig aan deze persoon is...

3 Hoe en wanneer kan ik het beste om hulp vragen?

Vraag ook echt om de hulp, om hulp vragen mag altijd.



MIND

Jouw naaste (wie is dat?)

- Iemand die werkt? Patient? Familielid? Sporter? Allemaal (en meer)? Wat zijn zijn of haar “rollen”?
- Hoe help jij de ander (jouw naaste)?
- Wat kan jij doen om je naaste te helpen met het goed vervullen van zijn of haar rollen? Voorbeelden als je dat al doet?
- En het goed laten samen gaan van zijn of haar rollen?



MIND

Hoe help je de ander als het gaat om...

- Het “patient zijn”?
- Het “kunnen blijven werken”?
- Het goed combineren van gezondheid met werk?
- Waar help jij, of kan je helpen? Tips en ideeën?



MIND

Werk in Uitvoering

- Rolinterventie Combineren Werk met Gezondheid
- Interventie verminderen Financiële Stress voor meer Welzijn



MIND

Afronding





Rolgericht aan de slag voor familie en naasten

MIND Familie-/naastendag 2026
"Samen werk van zorg(en) maken"

Heeft u vragen naar aanleiding van deze presentatie? Neem dan contact
op met **Mariska de Wit** (m.e.dewit@amsterdamumc.nl)