

Hieronder vindt u de beschrijving van 2 thema's die in mijn leeftijdsgroep en ouder, veel besproken worden;

- grootouders die regelmatig op hun kleinkinderen passen en
- 55+ 'ers die onder de zorgtaken bedolven raken.

Als familietherapeute kom ik in mijn werk vaak in aanraking met vragen rondom deze onderwerpen.

Mijn aanbod is om op een avond of middag over genoemde thema's een lezing te verzorgen.

Voor meer informatie kunt u ook mijn website raadplegen; www.praktijkplotz.nl

Mijn tarief is 95 euro (incl. btw en reiskosten) per avond of middag (+/- 2uur).

Elke Plötz

Bent u oppas-oma/opa voor uw kleinkind?

50 + 'ers hebben het drukker dan ooit!

Vaak zijn de 50'ers nog aan het werk, soms gedeeltelijk mantelzorger voor (hoog) bejaarde ouders en ze willen héél graag regelmatig intensief contact met hun kleinkind!

Met veel inzet en plezier bieden de 'hippe' grootouders zich aan om één of twee dagen per week op te passen en zijn ze beschikbaar om in te vallen bij ziekte en nood. In haar praktijk komt familietherapeute, Elke Plötz, regelmatig 'grootouders' tegen, die worstelen met het stellen van grenzen aan hun eigen inzetbaarheid (of beschikbaarheid)

De fijne (gezellige) vanzelfsprekendheid die ontstaat tussen de generaties maakt het soms ook ingewikkeld om goede afspraken te maken met de ouders etc. Wat zijn de 'gouden tips' en van belangrijke ervaringen ?

info@praktijkplotz.nl of mobiel 06-20015564

50+ en je zorgt je suf...

Heb je als ouder met een thuiswonend volwassen kind raad en advies nodig?

Vaak gaat het dan om ingewikkelde situaties.

Jouw volwassen kind leidt bijvoorbeeld een studentenleven maar blijft wel thuis wonen.

Of jouw jongvolwassene was het huis al uit, maar komt weer thuis wonen (het boemerangkind) omdat;

- ze na de studie geen baan kan krijgen,
- omdat hij geen huis kan vinden,
- of omdat haar/zijn relatie verbroken is.

Andere jongvolwassenen wonen (nog) thuis omdat zij hulp en/of begeleiding van de ouders nodig hebben in verband met een lichamelijke beperking of vanwege psychische problemen.

en de ouders ?

De vijftigplussers hebben het maar druk.. Ze werken langer door, doen vaak naast gezin en werk nog vrijwilligerswerk, of ze zijn vaste oppas voor de eerste kleinkinderen. Daarnaast

zijn ze regelmatig mantelzorger voor hun ouders, die op hun beurt langer zelfstandig wonen en moeten terugvallen op hulp vanuit de omgeving of familie.

Familierelaties kunnen in deze situaties onder grote druk komen te staan.

De generatie in de leeftijd van 50 tot 75 jaar is nog heel actief, maar heeft ook al regelmatig te maken met verlies- en rouwervaringen en gezondheidsperikelen steken de kop op.

Na het verlies van b.v. werk en bij het vorm geven aan de nieuwe levensfase zonder baan staat ook het opnieuw vormgeven van de partnerrelatie hoog op de agenda.

Aandacht voor jezelf

Het kan voor jou als vijftigplusser geen kwaad om opnieuw tijd en aandacht te schenken aan je eigen welzijn en het wakker schudden van vastgeroeste gewoonten.

Nadenken over b.v. onderstaande thema's kan veel opleveren.

- Hoe stel ik op positieve wijze grenzen aan m'n naasten?
- Hoe geven we nieuwe impuls aan onze partnerrelatie?
- Hoe samenleven met meer generaties
- Loslaten.. dan heb je beide handen vrij!

Je zult zien dat je meer invloed hebt dan je denkt op het positief ombuigen van niet werkende omgangsvormen binnen de familie.

Bel of mail om een gesprek te plannen.

www.praktijkplotz.nl mobiel 06-20015564