

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

