



Training 'Voluit Leven' voor mantelzorgers

Iedereen die (mee) zorgt voor een naaste in de omgeving, dat kan een partner met zorg zijn of een hulpbehoevende ouder, is een mantelzorger.

Vaak begint mantelzorg met oppakken van kleine hand- en spandiensten. In sommige gevallen wordt de mantelzorg stilaan meer en kan het geven van mantelzorg een grote invloed krijgen op iemands leven. Zo kan zorgen voor je naaste(n) gevoelens van onmacht, spanning, verdriet, angst en onzekerheid geven. Je kan er van alles aan doen om deze gevoelens niet te ervaren. Bijvoorbeeld door er alsmaar tegen te vechten, gevoelens te vermijden of je gevoelens te verdoven. De praktijk wijst uit dat het negeren van gevoelens juist zorgt voor snellere overbelasting.

De training Voluit Leven kan u helpen om op een andere manier met gevoelens om te gaan en meer ruimte voor uzelf te creëren, waardoor uw taak minder zwaar wordt. Deze training is geschikt voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met bijvoorbeeld een psychische



aandoening, dementie, N.A.H., PTSS, burn out en moeilijk gedrag.

Met deze cursus wordt er een aanzet gegeven tot:

- Bewustwording van je manier van omgaan met 'lastige' gevoelens;
- (H)erkennen en aanvaarden van situaties waar je geen invloed op hebt;
- Leven in het hier-en- nu en met mildheid;
- Inzicht krijgen in je waarden (wat is echt belangrijk voor je);
- Regie nemen over je eigen leven.

De cursus vindt plaats op dinsdag 29 september en dinsdag 6, 13 en 20 oktober van 10.00-12.00 uur. Locatie: Het Albertusgebouw Didam, Raadhuisstraat 3. De groep bestaat uit

maximaal 7 deelnemers en wordt verzorgd door een deskundige vanuit GGNET. Er zijn geen kosten verbonden aan deze cursus.

Aanmelden en meer informatie

U kunt zich aanmelden tot 23 september 2020. Wilt u zich aanmelden of heeft u een vraag over mantelzorg- ondersteuning, dan kunt u terecht bij de mantelzorgconsulent:

Marja Lukassen
06-23498421
m.lukassen@welcommail.nl

Of via de medewerkers van de Welzijnslijn: 0316 - 29 28 28 (Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur).

Steunpunt Mantelzorg

Het organiseren van mantelzorg is niet altijd gemakkelijk. Het maken van goede afspraken en het verdelen van inzet is soms moeilijk. Het Steunpunt Mantelzorg kan u hier bij ondersteuning bieden.

www.iedereenwelcom.nl