

Waarom geven wij een cursus aan mantelzorgers?

Steeds meer mensen, zoals u, zorgen voor een ander. De zorg verschilt per situatie (hoe vaak, hoe veel, hoe zwaar, hoe lang). Zorgen voor een ander kan voldoening geven, maar vraagt ook veel tijd en energie. De kans om overbelast te raken is groot. Om dit te voorkomen, dan wel in goede banen te leiden, willen wij ú de juiste aandacht geven.

Voor wie is deze cursus?

Deze cursus is bedoeld voor mensen die voor iemand (een partner, familielid, kind, vriend of vriendin) met een lichamelijke beperking, verstandelijke beperking, chronische ziekte, niet-aangeboren hersenletsel of psychische problemen zorgen.

Onderwerpen die aan de orde komen

- Inzicht in de mantelzorgproblematiek.
- Inzicht in eigen functioneren als zorgverlener.
- De balans vinden om het zorgen voor de ander vol te houden.
- De rol van de mantelzorger is: Wat weet ik van de ziekte? Wat zijn de gevolgen ervan? Hoe ver kan en wil ik gaan? Hoe kan ik grenzen stellen? Hoe leer ik ontspannen? Hoe leer ik zeggen wat ik wil en niet wil? Hoe leer ik mezelf niet weg te cijferen? Heeft piekeren zin en hoe verminder ik mijn schuldgevoel? Op wie kan ik een beroep doen?

U leert ...

- Inzicht te krijgen in de rol van mantelzorger.
- Beter in te schatten wat u wel en niet wilt of kunt.
- Duidelijk te zijn.
- Gedachten en gevoelens uit te spreken.
- Om steun of hulp te vragen.
- Minder te piekeren en minder last te hebben van schuldgevoelens.
- Invloed uit te oefenen op uw eigen situatie in plaats van andersom.
- Welke hulpverlenende instanties er voor u zijn.

Praktische informatie

- De cursus telt zeven bijeenkomsten van twee uur.
- Er kunnen maximaal tien personen deelnemen.
- De cursus wordt gegeven door consultants van de afdeling Mantelzorg- en vrijwilligersondersteuning van MEE Zuid-Hollandse Eilanden. Er zal een intakegesprek plaats vinden vóór de cursus.

Wilt u deelnemen aan de cursus, maar heeft u niemand om de zorg over te nemen? Neemt u dan contact met ons op zodat wij samen met u naar een passende oplossing kunnen kijken.

Uitspraken van "oud-cursisten":

"Door de cursus heb ik geleerd om sterker te zijn, om over mijzelf na te denken"

"Je leert van anderen (waar zij tegenaan lopen en je herkent dan veel bij jezelf), je wordt geholpen door de dingen anders te bekijken"

"je beseft dat je tijd voor jezelf moet inruimen"

De Zorg de Baas

Cursus voor mensen die
zorgen
voor een ander

