

Training

Zorgen voor een naaste met dementie

Hoe zorg je dat het goed blijft voelen?

- ✓ Zorgt u voor iemand met dementie?
- ✓ Voelt u zich schuldig als u een moment voor uzelf neemt?
- ✓ Raakt u wel eens van streek door het zorgen voor de ander?
- ✓ Slaapt u minder goed?



Training voor mantelzorgers!

Indien u meer dan 1 vraag met 'ja' beantwoordt, dan is deze training iets voor u!

Zorgen voor een naaste met dementie

Tip voor mantelzorgers!

De meeste mantelzorgers zorgen uit liefde en plichtsgevoel. U wellicht ook. Ook als het zorgen zwaar is, vraagt u misschien niet snel om hulp waardoor de kans op overbelasting groot wordt. Hoe zorgt u er als mantelzorgers voor dat u deze zorg volhoudt en dat u zich goed blijft voelen?

De training

Op verzoek van een aantal mantelzorgers start Dementievriendelijk Roermond dit jaar met de training 'Zorgen voor een naaste met dementie'.

De training wordt begeleid door Sjors Verdiesen, ervaren docent van o.a. trainingen weerbaarheid en communicatie voor mantelzorgers en professionals die werken met mensen met dementie.

Onder zijn deskundige begeleiding gaat u samen met gelijkgestemde mantelzorgers, die net als u zorgen voor een naaste, aan de slag met:

- ✓ Wat de zorg voor u betekent, uw opvattingen over rol en taken;
- ✓ Het vinden van evenwicht tussen draagkracht en draaglast;
- ✓ Het benoemen wat mantelzorg u oplevert;
- ✓ Het kunnen verwoorden wat u als persoon voelt en wilt;
- ✓ Het (beter) omgaan met gevoelens van verplichting en druk van de omgeving;
- ✓ Het stellen van grenzen en opkomen voor uw eigen belang;
- ✓ Weten wat u los wilt laten en wat u aan anderen wilt overlaten.

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten van 1,5 uur in groepsverband.

Wanneer

Start: maandag 25 september van 13.00 tot 15.00 uur.
Daarna elke 14 dagen: 9 en 23 oktober, 6 en 20 november, 4 december 2017 van 13.00 tot 15.00 uur.

Locatie

In Roermond. U ontvangt na aanmelding bericht over de locatie. Ook wordt dit t.z.t. bekend gemaakt via de website van Dementievriendelijk Roermond.

Kosten

€ 25,- voor de hele training incl. koffie/thee (contant te betalen bij de eerste bijeenkomst).

Aanmelding

Tot 20 september via mail:
thuishulpcentrale@dezorggroep.nl
(Steunpunt Mantelzorg Roermond)
of telefonisch: 088 – 610 20 00 maandag en donderdag

Voor vragen kunt u bellen met Marianne Geenen, mantelzorgconsulent 06 - 1081 4692 (maandag – dinsdag - donderdagochtend).

Meer informatie over Dementievriendelijk Roermond:
www.dementievriendelijkroermond.nl

