



“ Als mantelzorg in balans”

Om goed voor een ander te kunnen (blijven) zorgen, moet je ook goed voor je zelf zorgen. Veel mantelzorgers zoeken hierin hun weg.

Je helpt een ander vanuit liefde, overtuiging of vanzelfsprekendheid, maar hoe houd je de balans tussen er zijn voor de ander en goed voor jezelf zorgen?

Hoe lukt het om een keer voor jezelf te kiezen en tijd voor jezelf te maken?

Hoe herken je bij jezelf signalen die je zeggen dat het teveel wordt?

Herken je bovenstaande vragen? Dan is deze cursus zeker iets voor jou. Een cursus met andere mantelzorgers, die precies weten waar jij tegen aanloopt en hoe moeilijk het is je grenzen te herkennen en aan te geven.

Doel van deze cursus:

Het Algemeen Maatschappelijk Werk Midden-Limburg biedt in samenwerking met het steunpunt mantelzorg Roermond een cursusprogramma van twee dagdelen aan, waarmee je je mentale veerkracht vergroot. Je bent mentaal veerkrachtig als je bijvoorbeeld de gedachten die de hele dag door je hoofd gaan, kunt accepteren zoals ze zijn.

Daarnaast leer je manieren om jezelf tot rust te brengen en je grenzen te herkennen. Hierdoor ben je in staat zinvol en effectief gedrag te vertonen om zo je mantelzorgtaken in balans te brengen met andere zaken die voor jou belangrijk zijn. Zo wordt de kans op overbelasting verkleint.

In deze cursus gaan we aan de slag met:

- Balans tussen zorgen en ontspannen
- Signalen van spanning
- Inzetten van vrienden/familie/professionals of vrijwilligers
- Vrije tijd, hobby's en andere zaken waar je energie van krijgt
- Genieten van de kleine dingen
- Omgaan met druk vanuit de zorgvrager, de omgeving
- Realistische verwachtingen hebben van jezelf en de ander
- Stoppen met piekeren



Wanneer : Woensdag 16 mei 2018 van 18.30 tot 21.30 uur.
Woensdag 23 mei 2018 van 18.30 tot 21.30 uur.

Waar : Locatie AMW-ML (3^{de} etage in Medisch Centrum Bredeweg)
Bredeweg 239 D
6043 GA Roermond

Kosten : Deelname is gratis

Aanmelden : via e-mail: thuishulpcentrale@dezorggroep.nl o.v.v. uw naam en adres of bel: 088-6102000 (telefonisch alleen op maandag en donderdag).

Voor 26 april.