



suusvandenakker

Cursus De Zorg de Baas

Als mantelzorger zorgt u intensief voor een naaste die een ziekte of een beperking heeft. Uw kind, uw vader of moeder, een ander familielid, een buurvrouw of goede vriend. Soms is het moeilijk om de balans te bewaren en niet over grenzen te gaan. Om het zorgen vol te houden is het van belang dat u zelf gezond blijft. Bij de cursus 'De Zorg de Baas' leert u stil te staan bij uw eigen situatie en waar nodig veranderingen aan te brengen.

Omslag in denken

Een belangrijk onderdeel van de cursus is dat u zich bewust wordt van uw eigen gedachtes en gevoelens. Dit helpt u bij het hulp vragen en voor uzelf opkomen. U krijgt daardoor meer energie.

U volgt de cursus samen met andere mantelzorgers. Deze mensen zitten in een soortgelijke situatie als u. Deelnemers geven vaak aan dat ze dat heel fijn vinden. Want of je nu voor een ouder, kind of voor een buurvrouw zorgt: er zijn altijd overeenkomsten.

“De oplossing zat in mijzelf, ik had de cursus nodig om erbij te komen.”

Inhoud

De cursus bestaat uit vijf wekelijkse bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst.

- Bijeenkomst 1 Stilstaan bij het zorgen
Omgaan met gevoelens
- Bijeenkomst 2 Draaglast / draagkracht
Hulp vragen
- Bijeenkomst 3 Anders leren denken
- Bijeenkomst 4 Communicatie en assertiviteit
- Bijeenkomst 5 Verlieservaringen bij mantelzorg

Data en locatie

Op de site van Mantelzorg & Meer vindt u onder de agenda de eerstvolgende startdatum, tijd en locatie.

Kosten

De cursus is kosteloos.

Aanmelden

Via 020-5127250 of via het aanmeldformulier in de agenda op de site. Na aanmelding vindt er een telefonische intake plaats.

