



## Leven met verlies

**Als je zorgt voor een naaste met een chronische ziekte, dementie, beperking of een andere aandoening, dan verandert het leven voor u samen.**

Als mantelzorger kun je te maken krijgen met verlies en rouw terwijl degene voor wie je zorgt in leven is. Dit noemen we levend verlies.

Bijvoorbeeld uw man met dementie, die steeds minder op uw man lijkt. Uw vrouw met een beroerte, die zo anders is dan uw vrouw was. Uw broer, die na het ongeluk verlamd is, of uw kind dat altijd intensieve zorg nodig zal hebben. Het wordt niet meer zoals het was en de toekomst is onzeker. Dat kan samengaan met gevoelens van verlies. Het voelt alsof u rouwt.

Dit uit zich onder andere in machteloosheid, boosheid of moeheid. U vraagt zich dan af waarom u zich zo voelt. "Wat heb ik toch?"

Leren omgaan met levend verlies helpt u om uzelf beter te begrijpen. Als u meer inzicht krijgt in hoe dat proces bij u werkt, dan biedt dat verlichting en steun.

Mantelzorg & Meer kan u hierbij helpen. U kunt deelnemen aan een gespreksgroep Levend Verlies of vragen om een persoonlijk gesprek met de mantelzorgconsulent. Onze diensten zijn kosteloos.

### Een-op-een gesprek

Een gesprek met de mantelzorgconsulent kan u helpen bij omgaan met gevoelens van verlies. Zij kan ook met u meedenken over mogelijkheden die de zorg kunnen verlichten.

### Gespreksgroep Levend Verlies

In deze gespreksgroep deelt u uw ervaringen met anderen die net als u zorgen voor een partner, ouder of kind, die ineens of steeds een beetje meer gezondheid inleveren. De consulent begeleidt het gesprek en geeft informatie en tips. U vindt hier herkenning, erkenning en steun.

## Leven na verlies

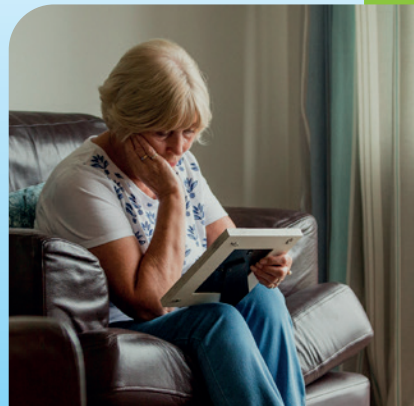
Er kan een moment komen dat u niet meer hoeft te zorgen. Na verlies van degene voor wie u lange tijd intensief gezorgd heeft, kan u zich verloren voelen. De cursus Rouwmantel is voor mensen die rouwen om het verlies van hun dierbare voor wie zij langere tijd gezorgd hebben.

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten:

- Kennismaking
- Hoe was het afscheid
- Wat kom je tegen in de rouw
- Hoe kijk je terug op de ziekteperiode
- Wat is de rol van je omgeving
- Waar zit je kracht
- Wat zijn je hulpbronnen
- Hoe ziet een zinvolle toekomst eruit

Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden?  
Neem contact met ons op!

'Ik begrijp eindelijk waarom ik me soms zo down, moe of boos voel. Nu ik weet dat dit erbij hoort, kan ik er beter mee omgaan.'



(020) 512 72 50 | [info@mantelzorgenmeer.nl](mailto:info@mantelzorgenmeer.nl) | [www.mantelzorgenmeer.nl](http://www.mantelzorgenmeer.nl)

Mantelzorg & Meer werkt in de gemeenten Aalsmeer, Amstelveen, Haarlemmermeer, Ouder-Amstel en Uithoorn