



# Omgaan met Parkinson

**Zorgt u voor iemand met de ziekte van Parkinson? Heeft u behoefte aan informatie hoe om te gaan met de veranderingen in uw situatie? Wij helpen u graag op de manier die het best bij u past.**

## **Cursus De Zorg de Baas**

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.

De cursus bestaat uit 5 wekelijkse bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst.

## **Onderwerpen**

- Stilstaan bij het zorgen
- Omgaan met gevoelens
- Draaglast / draagkracht
- Hulp vragen
- Anders leren denken
- Communicatie en assertiviteit
- Verlieservaringen bij mantelzorg

‘Door de cursus hebben we meer begrip voor elkaar gekregen.’

### **Gespreksgroep**

U komt regelmatig met andere mantelzorgers bij elkaar, onder begeleiding van een mantelzorgconsulent. Uw vragen, ervaringen en problemen zijn het uitgangspunt. In de gespreksgroep vindt u herkenning, erkenning en steun. U kunt ook andere mantelzorgers helpen met uw tips en adviezen.

### **Familiegesprek**

U komt samen met uw familie en/of vrienden en onze mantelzorgconsulent. Samen bespreekt u de onderlinge communicatie rondom het zorgen. Een familiegesprek verschaft u meer duidelijkheid en kan leiden tot gezamenlijke oplossingen en verbeteringen.

### **Individueel gesprek**

Samen met onze mantelzorgconsulent bespreekt u, thuis of bij ons, uw situatie en kijkt naar oplossingen of verbeteringen.

'Wat fijn om  
ervaringen te delen  
met anderen in een  
zelfde situatie.'

### **Informatie**

Onze cursussen en gespreksgroepen vindt u op diverse locaties. Voor meer informatie over data en aanmelding kijk op de site, bel of mail. Wij helpen u graag. Staat u nog niet ingeschreven als mantelzorger? Meld u aan, dan blijft u op de hoogte van ons aanbod.