

De cursus is gestart in september 2011 en is inmiddels via de Stichting Informele Zorg Twente ruim 50x gegeven aan (over)belaste mantelzorgers. Uit de evaluatiecijfers wordt duidelijk dat de deelnemers positief zijn over de inhoud van de cursus.

Per cursus kunnen maximaal tien mantelzorgers deelnemen.

Doordat je leert om stil te staan bij jezelf komt er een bewustwordingsproces op gang. Hierdoor leer je om, naast de zorg die je biedt aan de ander, ook goed voor jezelf te zorgen. Dit komt jouw eigen functioneren ten goede.

Het betreft een bestaande methodiek van Gerda de Leeuw (IVT) die is doorontwikkeld voor mantelzorgers in samenwerking met Gerda Wessels.

Meer informatie

Wil je meer informatie over inhoud en data van de cursussen, kijk op www.mantelzorgenloslaten.nl of neem contact op via mail info@mantelzorgenloslaten.nl of telefonisch 0545-478346

Uitvoerende organisaties

IVT, Centrum voor Ontwikkeling, Neede
Gerda de Leeuw, 0545-478346
www.ivtontwikkeling.nl

Mantelzorg Almelo, 0546-536830
Gerda Wessels, 06-10023581
g.wessels@mantelzorgalmelo.nl
www.mantelzorgalmelo.nl



De Kunst van het Zorgen en Loslaten



“Ik heb voortdurend het gevoel te kort te schieten.”

“De zorg wordt mij af en toe teveel, maar hoe zeg ik dat?”

“Hoe combineer ik mijn werk met het verlenen van zorg?”



Cursus voor Mantelzorgers

‘De Kunst van het Zorgen en Loslaten’ is een traject van negen dagdelen voor:

- ▶ Mantelzorgers die vragen hebben op het gebied van zorgen en loslaten.
- ▶ Mantelzorgers die zich in de zorgsituatie niet in balans voelen.
- ▶ Werkende mantelzorgers die vastlopen in hun dagelijks functioneren omdat de combinatie zorg en arbeid niet altijd makkelijk is.

Mantelzorg

Mantelzorgers zijn mensen die zorg verlenen aan iemand in hun directe omgeving die langdurig ziek of hulpbehoevend is, bv. echtgenoot, kind of ouder. Vaak is deze zorg vanzelfsprekend, maar soms ook niet. De balans tussen geven en nemen kan door het verlenen van zorg verstoord raken.

Tijdens deze cursus gaan we kijken hoe dit voor jou is. Wat is het effect van je manier van zorg verlenen op jouw familielid, op jezelf en op jouw situatie, zowel positief als negatief. In het traject willen we je handvatten aanreiken om oordeelvrij te leren kijken naar jezelf en de situatie.

Doel van de cursus

- ▶ Duidelijk krijgen wat jouw kracht is en hoe je deze op een gezonde manier kunt inzetten in de zorgsituatie.
- ▶ Helder in beeld krijgen waar je als mantelzorgers thuis, op je werk en in je directe omgeving tegenaan loopt
- ▶ Zicht krijgen op de relatie zorg en (on)betaald werk en het vinden van de balans daarin.

De inhoud

Tijdens de cursus komen de volgende onderwerpen aan de orde:

Wens en behoefte

We kijken naar je wensen met betrekking tot de zorg die je wilt geven in verhouding tot de dagelijkse werkelijkheid. Soms staan deze haaks op elkaar. De situatie haalt je uit balans en dat veroorzaakt onrust. Je reageert dan niet meer vanuit wat je zelf wilt, maar vanuit het moeten. Durf je je eigen wensen en behoeften nog te uiten?

Gedrag en overtuiging

Stil staan bij wie jezelf bent. Wat heb jij nodig om de zorg vol te kunnen houden? Wat is jouw zorgpatroon - en wat is de relatie met jouw waarden en normen? Gebruik je je kwaliteiten ook voor jezelf of zet je die alleen in voor de ander?

Bewustwording

Je bewust worden van je eigen kracht en deze leren inzetten. Leren kijken naar hetgeen jijzelf doet in de zorgsituatie en naar wat jij nodig hebt. Van welk gedrag heb je last en hoe doorbreek je negatieve patronen? Doelen stellen die voor jou belangrijk zijn.

Keuze en loslaten

Zonder oordeel leren kijken naar de keuze mogelijkheden die je hebt in je zorgsituatie. Jezelf toestaan dat je wensen hebt, ook als deze niet realiseerbaar zijn.

Je eigen mogelijkheden bewust gebruiken, nadat je ze ontdekt hebt, geeft energie en zelfvertrouwen.

