



Zorgen voor een ander begint bij uzelf

Cursus voor mantelzorgers

Omgaan met stress en in balans komen

Zorgen voor een ander begint bij uzelf

Nederland telt 3,5 miljoen mantelzorgers, 77% voelt zich regelmatig machteloos, schuldig en/of verdrietig. Meer dan 450.000 mensen ervaren de zorg voor familie als een zeer zware belasting. Veel mantelzorgers geven meer dan 10 uur per week zorg over een lange tijd, dan praten we over vele jaren (onderzoek nationaal Mantelzorgpanel 2011).

Om te voorkomen dat u, als mantelzorger, overbelast raakt en zelf lichamelijke en/of psychische klachten ontwikkelt, is het belangrijk om goed voor uzelf te (blijven) zorgen. Bij lichamelijke en psychische klachten kunt u bijvoorbeeld denken aan vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn, pijnlijke spieren, piekeren, slecht slapen, concentratieproblemen en somberheid. Wanneer u merkt dat u klachten heeft of steeds minder tijd voor uzelf heeft, is het volgen van deze cursus 'Zorgen voor een ander begint bij uzelf' iets voor u.

Enkele ervaringen van deelnemers:

“Erkenning en herkenning. Advies. Luisterend oor”.

“Mezelf beter leren kennen. Meer inzicht gekregen in hoe bepaalde zaken anders aan te pakken”.

“Geleerd om dingen te doen en niet uit te stellen”.

“Erg goed om mee gedaan te hebben”.

“Veel van geleerd en gebruik het dagelijks”.

Doel van de cursus

In de cursus krijgt u informatie en leert u vaardigheden om anders met situaties om te gaan. Ook wordt er onderling ondersteuning en advies gegeven. Samen met anderen is het van belang dat u zich in de zorg voor de ander gesteund voelt en erkend wordt.

Inhoud

- > Leren ontspannen en eigen bezigheden
- > Minder piekeren
- > Op een goede manier opkomen voor uzelf
- > Steun vragen en in balans blijven

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur met gemiddeld 8 deelnemers.

De cursus wordt gegeven door een medewerker van Preventie.

Voor de start van de cursus neemt de begeleider telefonisch contact met u op voor een kort gesprek.

Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of preventie@propersona.nl www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona