

Handleiding bij het werkboek Mantelzorgen met gezonde grenzen



Hoe gebruik je als professional het werkboek 'Mantelzorgen met gezonde grenzen'? Je leest er meer over in deze handleiding. We geven je tips over de inzet van het werkboek bij groepsbijeenkomsten. Ook lees je hoe je het thema grenzen stellen kunt bespreken in individuele gesprekken met mantelzorgers.

Inhoud

- Grenzen, een interessant thema voor mantelzorgers
- Doelgroep
- Jouw vaardigheden
- Groepsbijeenkomsten
 - Webinar
 - 1 of meerdere fysieke bijeenkomsten
 - Gebruiken in bijeenkomst over ander onderwerp
 - Gebruiken in lotgenotengroep, ontmoetingsgroep of contactgroep
- Individuele mantelzorgondersteuning
 - Spontaan
 - Gepland gesprek
 - Serie gesprekken – kort coachtraject
- Algemene tips
- Bijlage: opzet webinar
- Bijlage: voorbeelden vanuit mantelzorgsteunpunten

Grenzen, een interessant thema voor mantelzorgers

Bij mantelzorgers die zich (over)belast voelen is grenzen stellen een belangrijk thema. Veel knelpunten die mantelzorgers ervaren, hebben te maken met grenzen voelen, serieus nemen, uitspreken en bewaken. Denk aan problemen op het werk door de combinatie met zorgen thuis, ruzie in de familie over wat goed zorg is, het gevoel het overzicht kwijt te zijn, gevoelens van overbelasting, schuldgevoel etc. Hoe kan je zorgen met gezonde grenzen?

Grenzen stellen is voor veel mensen altijd al een uitdaging. In een zorgsituatie is het vaak nog lastiger. Juist omdat de mantelzorger zorgt voor iemand die dichtbij staat én die afhankelijk is van die zorg, is het niet makkelijk eigen grenzen te voelen en te bewaken. Over grenzen gaan gaat vaak geleidelijk en in sommige gevallen ook onbewust en onopgemerkt. Daarom is het goed om hier eens bij stil te staan. Hoe kijkt de mantelzorger aan tegen het zorgen voor een ander? Is de mantelzorger zich bewust van de eigen grenzen? Hoe maak je je grens bespreekbaar?



Om met mantelzorgers in gesprek over deze onderwerpen, kun je het werkboek Mantelzorgen met gezonde grenzen gebruiken. In deze handleiding vind je tips over hoe je het werkboek kunt inzetten in groepsbijeenkomsten of bij individuele mantelzorgondersteuning.

Doelgroep

Het werkboek Mantelzorgen met gezonde grenzen is niet gemaakt voor een specifieke doelgroep. Het kan ingezet worden bij iedereen, bijvoorbeeld bij partners van iemand met NAH of dementie, bij ouders met een zorgintensief kind of een kind met autisme, bij jonge mantelzorgers of bij naasten van mensen met een verslaving. Ook al hebben deze mantelzorgers overeenkomsten, hoe mensen naar het thema grenzen bewaken aankijken verschilt. Sommige mensen kunnen goed op eigen gedrag, gevoelens en handelen reflecteren en er zijn ook mensen die dit lastiger vinden.

Het werkboek kan gebruikt worden:

- in gemengde groepen (bijvoorbeeld brede uitnodiging aan iedereen die wil komen)
- in specifieke groepen (bijv rondom specifiek ziektebeeld zoals Alzheimercafé of een bijeenkomst voor werkende mantelzorgers etc.).

Bij het werken in een groep is het belangrijk om goed te bedenken wie je voor je hebt en welk tempo en welke werkvormen daarbij aansluiten. In het algemeen is het goed het tempo niet te hoog te leggen, kleine stappen te nemen en veel ruimte te bieden aan het eigen verhaal.

De ervaring leert dat door gebruik te maken van het werkboek de onderwerpen sneller en makkelijker besproken worden. Men zoekt eerder de diepte op, komt makkelijker tot de kern van het thema. Daarnaast biedt het werkboek structuur aan de bijeenkomst(en).

Jouw vaardigheden

Het werkboek Mantelzorgen met gezonde grenzen is een hulpmiddel om in gesprek te gaan. Op een laagdrempelige manier die past binnen je werk als professional (bijv. mantelzorgconsulent, coach, POH, sociaal werker).

Belangrijk is: je hoeft niets op te lossen. Je hoeft geen antwoorden te hebben. Je stelt vragen, luistert goed en vraagt door. Met als doel dat de mantelzorger zelf aan de slag kan met de eigen grenzen en patronen.

Het is belangrijk en helpend voor mantelzorgers om bevestigd te krijgen dat ze grenzen mogen voelen/ervaren en mogen uitspreken. En dat schuldgevoel en ander ongemak erbij hoort. Normaliseren is belangrijk hierbij. Je wilt de mantelzorger meegeven dat dat veel mensen schuldgevoel en ander ongemak ervaren. Je bent niet gek, raar of egoïstisch als je dat voelt.

Tips in het gesprek::

- Durf open vragen te stellen.
- Ga niet invullen voor een ander. Ga niet oplossen.
- Durf stiltes te laten vallen. Stiltes helpen om de ander de ruimte te geven na te denken.
- Probeer mensen niet te troosten, dat zou betekenen dat je verdriet of ongemak weg wilt nemen. Het is juist belangrijk dat het er mag zijn zonder dat het opgelost moet worden.

Zorg dat je zelf het werkboek vooraf helemaal hebt doorgenomen en de linkjes bekeken hebt. Dan zit je goed in het onderwerp en kun je flexibel meebewegen.

Wees voor jezelf eerlijk in wat je wel en niet kunt. Weet waar jouw kwaliteiten als professional liggen en waar niet. Wat vind je lastig en waar moet je op letten tijdens de gesprekken? Waar ligt de grens van jouw werk en verwijst je door naar iemand anders? Zorg ervoor dat je weet naar wie je kunt doorverwijzen. Zie hiervoor ook het laatste hoofdstuk van het werkboek.



Groepsbijeenkomsten

Het werkboek kan op verschillende manieren in groepsbijeenkomsten met mantelzorgers gebruikt worden:

- Webinar
- 1 of meerdere fysieke bijeenkomsten
- Gebruiken in bijeenkomst over ander onderwerp
- Gebruiken in lotgenotengroep, ontmoetingsgroep of contactgroep

➤ Webinar

Het onderwerp mantelzorgen met gezonde grenzen kan goed besproken worden in een webinar. Het doel is dan een eerste kennismaking met het onderwerp. Je geeft mantelzorgers eerste inzichten in de eigen grenzen. Ze kunnen er vervolgens zelf verder mee aan de slag.

Een goed webinar duurt maximaal 1 uur. Voorbeeld van het programma tijdens het webinar:

- Waarom is grenzen aangeven bij mantelzorg belangrijk?
- Vier stappen grenzen bewaken:
 - Je grenzen voelen
 - Je grenzen serieus nemen
 - Je grenzen uitspreken
 - Je grenzen handhaven

Om de aandacht online vast te houden kun je mensen voordat je de vier stappen uitlegt vragen om zelf de tekening hiernaast over te nemen op een A4. Vervolgens geef je eerst uitleg over de stap (zie bijlage 1). Daarna vraag je om in het bijbehorende vak een cijfer te zetten tussen 1 en 10 om aan te geven hoe die stap ze vergaat. Laat ze er vervolgens een verbeterpunt voor zichzelf bij schrijven.

Tor slot kun je iedereen vragen om naar het eigen figuur te kijken. "Met welke stap wil je het eerst aan de slag?"

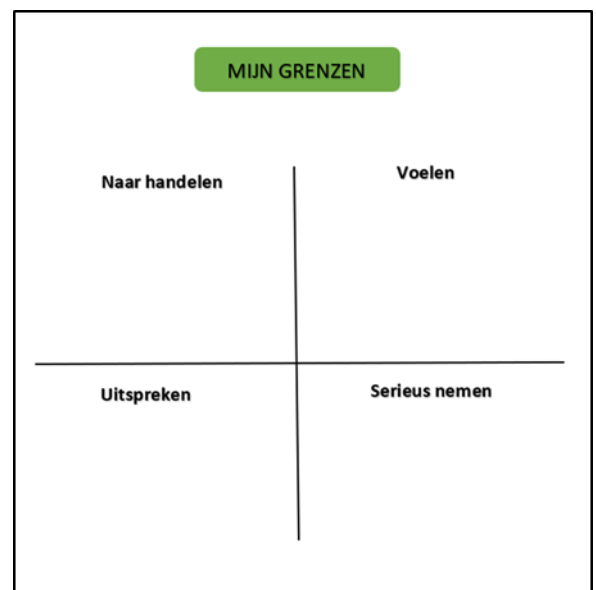
Verwijs aan het eind van het webinar naar de gratis downloadbare versie van het werkboek (www.mantelzorg.nl/grenzenstellen) en geef aan dat ze daarin de tools vinden om zelf met het onderwerp grenzen stellen aan de slag te gaan. Vertel ook welke ondersteuning jouw organisatie mantelzorgers kan bieden.

Voorbeelden vanuit steunpunten: zie bijlage 2.

➤ Fysieke themabijeenkomst of cursus

Door het thema van grenzen stellen in mantelzorg in een fysieke groepsbijeenkomst aan de orde stellen, kunnen mensen nadenken over zichzelf en tegelijkertijd van anderen horen hoe zij ermee om gaan. Dat biedt inzicht en handelingsperspectief, waar mensen thuis mee verder kunnen.

Het werkboek kan gebruikt worden om fysieke bijeenkomsten te organiseren. Dit kan op verschillende manieren, met 1 of juist met meerdere bijeenkomsten. Afhankelijk van het doel en de diepgang van het bespreken van het onderwerp.



Als je één bijeenkomst wilt houden, kijk dan eens bij de informatie die staat bij het webinar. Je kunt dezelfde opbouw kiezen. Trek er wel meer tijd voor uit. Kennismaking en afronding gaan fysiek anders dan online.

Ook kan natuurlijk gekozen worden om een reeks bijeenkomsten te organiseren voor dezelfde groep en aan te bieden als een soort cursus. Dat biedt tijd om meer persoonlijke aandacht te geven en om dieper in te gaan op de verschillende aspecten van grenzen aangeven. Besteed bijvoorbeeld een hele bijeenkomst aan omgaan met schuldgevoel, de veranderende relatie door mantelzorg of het oefenen van gesprekken om grenzen aan te geven bij de ander. Biedt mensen de ruimte om de onderwerpen persoonlijk uit te werken en ervaringen, verhalen en inzichten met elkaar te bespreken. Juist het delen, de herkenbaarheid en het feit dat mensen elkaar zullen wijzen op niet zo hard zijn voor jezelf in het eigen oordeel kan helpend zijn in het leerproces om beter eigen grenzen te leren voelen en/of er naar te leren handelen.

Kijk goed naar de groepsgrootte. Gezien het persoonlijke en gevoelige van het onderwerp is het belangrijk de groep niet te groot te maken. Denk aan max 8 deelnemers.

Voorbeelden van groepsbijeenkomsten die steunpunten gaven: zie bijlage 2



- Gebruiken in bijeenkomst over andere onderwerp

Het werkboek Mantelzorgen met gezonde grenzen laat zich goed combineren met informatie- of themabijeenkomsten over andere onderwerpen. Dat komt omdat het aangeven van grenzen heel vaak één van de aandachtspunten is bij knelpunten die mantelzorgers ervaren. Denk bijvoorbeeld aan bijeenkomsten over:

- Combineren werk en mantelzorg
- BordjeVol
- Omgaan met schuldgevoel
- Veranderende relatie
- Zorg goed voor jezelf
- De zorg de baas
- Blijf in balans
- Themabijeenkomst over specifieke aandoening
-

- Gebruiken in bestaande lotgenotengroep, ontmoetingsgroep of contactgroep

Het werkboek kan ook tijdens bestaande lotgenotengroepen of contactgroepen gebruikt worden om het thema grenzen aan de orde te stellen. Het kan er af en toe bij gehaald worden om een onderdeel te bespreken (bijvoorbeeld één hoofdstuk) of er kunnen een aantal bijeenkomsten achter elkaar gebruikt worden om samen het werkboek door te nemen. Ga bij de groep na wat wensen en behoeften zijn en hoe men hiermee aan het werk zou willen gaan.

Individuele mantelzorgondersteuning

Het werkboek kan op drie manieren in individueel contact met de mantelzorger gebruikt worden:

- Spontaan
 - In een eenmalig gepland gesprek
 - Tijdens een kort coachtraject met als thema grenzen stellen
- Spontaan

Je kunt het werkboek erbij pakken als je al in gesprek bent met een mantelzorger en grenzen stellen aan de orde komt. Vragen over werk en mantelzorg, moeilijkheden binnen de familie, overbelasting e.a. zijn vaak terug te voeren op het (te weinig) stellen van grenzen.

Het werkboek kan helpen bepaalde thema's specifiek bespreekbaar te maken en richting te geven aan het gesprek. Zo kun je bijvoorbeeld inzoomen op wederkerigheid of het hoofdstuk over schuldgevoel erbij pakken als dat onderwerp ter sprake komt.

Je kunt het werkboek of de kaart met de link voor de gratis downloadbare versie meegeven zodat de mantelzorger er thuis naar kan kijken. Plan eventueel een vervolgspraak in. Je kunt het werkboek dan hoofdstuk voor hoofdstuk doornemen. Of iemand vragen welke items van het werkboek voor hem./haar eruit springen en met die onderdelen beginnen.



- Gepland gesprek

Bied mantelzorgers de mogelijkheid om in één gesprek samen gericht te kijken naar grenzen voelen en grenzen stellen. Dit kan heel verhelderend zijn voor mensen en echt stappen opleveren in hun eigen gevoel van belasting en/of (voorkomen van) overbelasting. Je kunt samen een start maken met het werkboek. De mantelzorger kan er dan zelf mee verder. Ook kun je de mantelzorger vragen van tevoren naar het werkboek te kijken om er vervolgens over door te praten.

- Serie gesprekken – kort coachtraject

Een kort coachtraject gericht op grenzen herkennen, aanvoelen en bewaken kan een concreet ondersteuningsaanbod zijn. Het aantal sessies dat gewenst is, verschilt per persoon. Denk aan 2 tot 5 gesprekken. Het traject heeft een start- en een eindpunt en een doel. Daarmee bereik je soms zoveel meer met mantelzorgers dan af en toe luisterend oor. Je gaat naast iemand staan om mee te kijken en mee te denken om te komen tot concrete stappen.

Kijk ook eens bij de [meedenktrajecten van MantelzorgNL](#) ter inspiratie.

Let op: Dit traject gaat niet over helemaal uitdiepen van het verleden. Als de vraag en emoties te groot worden en het aantal gesprekken niet passend, verwijst dan door naar ander aanbod.

Algemene tips

- Titel

Denk goed na over de titel die je de bijeenkomsten geeft. Wat dekt de lading en wat is aantrekkelijk voor deelnemers om op af te komen? Veelal zit het stellen van grenzen als oorzaak onder het gevoel van belasting of overbelasting en zal men wellicht niet op een bijeenkomst over grenzen afkomen. Benoem dan dat gevoel als thema. Bijvoorbeeld Omgaan met schuldgevoel, Hoe hou ik het vol?,... etc. Terwijl bij mantelzorgers die zich meer bewust zijn van of al bezig zijn met dit thema een titel als Hoe bewaak ik mijn grenzen in mantelzorg? Een idee kan zijn om de titel met mantelzorgers zelf te bespreken of bij ze te checken. Het is ook een kwestie van proberen wat werkt of werken met een ondertitel.

Zie voor voorbeelden van wervende berichten voor krant of website de bijlage 2.

- Materialen

Je kunt voor elke deelnemer een papieren exemplaar van het werkboek klaarleggen of mensen een kaart meegeven met de link naar het gratis te downloaden exemplaar. Werkboeken en kaarten zijn te bestellen op www.mantelzorg.nl/grenzenstellen

Gebruik ook de filmpjes en linkjes uit het werkboek.

- Laat OMA thuis: opvattingen, meningen en adviezen.

Kijk zonder oordeel naar het thema grenzen. Dat is belangrijk omdat iedereen gevormd wordt door zijn/haar eigen achtergrond, cultuur, gezin van herkomst, normen en waarden. En ook door opdrachten die men gevoeld heeft van huis uit. Het maakt dat men handelt zoals men handelt. Dat betekent niet dat zoals iemand geneigd en gewend is te handelen vanuit iemand 'overlevingsstrategie' nu nog nodig/helpend is in de huidige situatie. Het werkboek helpt inzichten te geven in eigen patronen en kan helpen andere keuzes te maken. Dat is een proces van bewust worden, proberen, mogen falen en opnieuw proberen. Als begeleider is het belangrijk de mantelzorger in dit proces bij te staan.

- Heb oog voor verschillende situaties

Om grenzen aan te geven ga je meestal in gesprek met anderen. Echter, voor mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid, een verstandelijke beperking of dementie is het vaak lastig om in gesprek te gaan met de persoon voor wie ze zorgen. De ander begrijpt of respecteert de grenzen niet of zijn niet aanspreekbaar op gedrag. Kijk in deze situaties vooral naar de wens achter de grens. Om vervolgens te kijken naar verschillende mogelijkheden om invulling te geven aan die wens.

- Nazorg

Belangrijk om te zorgen voor nazorg na of tussen de bijeenkomsten door. Het thema kan heel confronterend zijn en emoties oproepen. Het is belangrijk te weten waar jouw eigen grenzen liggen als professional en waar je eventueel naar door kan verwijzen als iemand meer nodig heeft. Werk samen met andere professionals in de omgeving waarvan je weet dat je mensen daar naartoe kan verwijzen.



Meer informatie

- Het werkboek en alle linkjes waarnaar verwezen wordt, vind je op www.mantelzorg.nl/grenzenstellen
- Mantelzorgers kunnen te allen tijde doorverwezen worden naar de Mantelzorglijn:
Bel: 030 – 760 60 55
WhatsApp: 06 27 23 68 54
Mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Bereikbaar op werkdagen van 9 – 17 uur
- Als professional kun je altijd terecht bij de adviseurs van MantelzorgNLPro:



MantelzorgNLpro ondersteunt alle professionals die met mantelzorg te maken hebben.
MantelzorgNLpro komt voort uit en werkt nauw samen met Vereniging MantelzorgNL.

MantelzorgNLpro

Sparrenheuvel 38, gebouw C
3708 JE Zeist

T 030 659 22 22

E info@mantelzorg.nl

www.mantelzorgPRO.nl

- MantelzorgNL kan ook binnen jouw organisatie bijeenkomsten organiseren. Voor mantelzorgers óf voor professionals. Meer informatie via: academie@mantelzorg.nl

Bijlage 1: opzet webinar

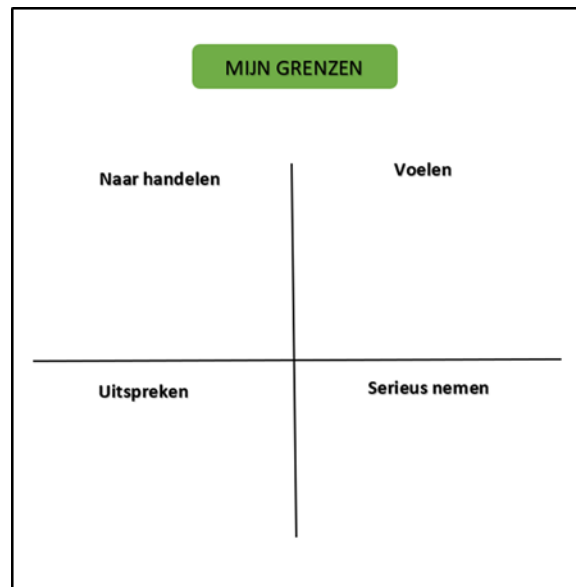
Voorbeeld van het programma tijdens het webinar:

1. Welkom

- Voorstellen
- Huishoudelijke mededelingen
 - Huishoudelijke mededelingen:
 - Pen en papier bij de hand
 - Iedereen microfoon op stil
 - Vragen graag via de chat
 - Voor specifieke vragen contact met de Mantelzorglijn
 - Streven 21 uur afronden
 - PowerPoint ontvang je morgen per mail

2. Doel

- Je aan het denken zetten over jouw grenzen. Wat gaat er al prima? En waar zou je iets willen en kunnen veranderen?
- Programma
- Teken allemaal dit plaatje vast op eigen papier



3. Stap 1: je grenzen voelen

- Grenzen bewaken begint bij grenzen voelen. Wat is een grens?
- Hoe voel je een grens? Voorbeeld: degene voor wie je zorgt vraagt mee te gaan naar de huisarts. Eigenlijk geen tijd voor. Hoe voel je dat?
 - In je lijf (verkrampde, opgetrokken schouders)
 - Gedachten (help, hier heb ik geen tijd voor)
 - Gevoelens (gejaagd gevoel)
 - Gedrag (onrustig, geïrriteerd gedrag naar de mensen om je heen)
- Waarom is voelen van een grens vaak lastig? (zie werkboek)
- Vragen aan de deelnemers: Hoe goed vind jij dat je je eigen grenzen voelt? Geef een cijfer van 0 tot 10. Schrijf het cijfer op je vel papier in het vak 'voelen', rechts boven. + Wat heb jij nodig om je grenzen beter te kunnen voelen? Wat zou je kunnen doen om van die (bijvoorbeeld) 6 een 6,5 te maken? Wat zou een eerste stap zijn om anders te gaan doen? Schrijf je suggestie - idee- voornemen op je vel papier in het vak 'voelen'.

4. Stap 2: Je grenzen serieus nemen
 - Waarom zou je je grens serieus nemen? Grenzen stellen is niet altijd 'nee zeggen', maar bewust bezig zijn met je keuzes. Even stil staan bij de zorgvraag die wordt gesteld i.p.v. direct in actie schieten.
 - Animatie 'Moet ik dit nu doen' laten zien. Dit zinnetje kan helpen bij het maken van keuzes. [MantelzorgNL Prioriteiten stellen v2 - YouTube](#)
 - Vragen aan de deelnemers: Neem jij je grenzen serieus? Geef een cijfer van 0 tot 10. Schrijf het cijfer op je vel papier in het vak 'serieus nemen'.
Verandering kost tijd en energie. Om je gedrag te veranderen heb je motivatie nodig. Wat is jouw motivatie? Waarom wil jij aan de slag gaan met grenzen stellen? Wat is de wens achter de grens?
5. Soorten grenzen.
 - Kort uitleggen met voorbeelden (zie werkboek)
 - Wie gaat er over de grens? De ander (professional, familielid, zorgvrager) of jijzelf?
 - Vragen aan de deelnemers: Welk van de 8 veel komende grenzen springt er voor jou uit, welke speelt er in jouw situatie?
6. Stap 3: grenzen bespreken
 - Animatie naasten in kracht 'grenzen bewaken' afspelen. <https://www.youtube.com/watch?v=L8nsa5T-RV0&t=78s>
 - Wat is de wens achter de grens?
 - Wat als bespreken niet gaat -> liefdevol begrenzen
 - Vragen aan de deelnemers: Vraag 1: Hoe goed vind jij dat je je eigen grenzen bespreekt met anderen? Geef een cijfer van 0 tot 10. Schrijf het cijfer op je vel papier in het vak 'voelen'. Heb je al eens geprobeerd om je grens te bespreken? Denk terug aan dit gesprek en geef jezelf een tip & een top. Wat kan je beter doen en wat ging er al goed?
7. Stap 4: grenzen handhaven
 - Belangrijk bij handhaven grens = verdraag weerstand, herhaal de grens, gedraag je neer je grens, geef de ander tijd, geef jezelf tijd.
 - Omgaan met schuldgevoel en ongemak verduren
 - Vragen aan de deelnemers: Hoe goed vind jij dat je je eigen grenzen handhaaft? Geef een cijfer van 0 tot 10. Schrijf het cijfer op je vel papier in het vak 'handhaven'.
 - Hoe kun je van de (bijvoorbeeld) 6 een 6,5 maken? Wat zou een eerste kleine stap zijn om je grenzen beter te handhaven? Kijk nog eens naar het lijstje op de sheet – weerstand verdragen, grens herhalen etc. - . Waar zit voor jou winst? Schrijf dat op je vel papier in het vak 'handhaven' erbij.
8. Welke ondersteuning is mogelijk?
9. Afronding
 - Tor slot, kijk naar je eigen figuur: "Met welke stap wil je het eerst aan de slag?"
 - Verwijs naar de gratis downloadbare versie van het werkboek (www.mantelzorg.nl/grenzenstellen) en geef aan dat ze daarin de tools vinden om zelf met het onderwerp grenzen stellen aan de slag te gaan.
(Bij fysieke bijeenkomst in deze opzet: geef werkboek of kaart mee, te bestellen op www.mantelzorg.nl/grenzenstellen)

WEBINAR

Mantelzorgen met gezonde grenzen

19 APRIL 2023
20.00 - 21.00 UUR

Wil jij alles weten
over dit onderwerp?
Meld je dan nu aan!





Webinar: Mantelzorgen met gezonde grenzen

19 april 2023 20.00u. – 21.00u.

Webinar: Mantelzorgen met gezonde grenzen
Leer als mantelzorger hoe je je eigen grenzen kunt bewaken.

Je hebt een drukke baan en zorgt daarnaast voor iemand die extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Alleen hoe bewaak je je eigen grenzen? En voorkom je dat je overbelast wordt? Mantelzorg Berg en Dal organiseert op 19 april 2023 van 20.00u. tot 21.00u. een webinar over het vinden van die balans. Het webinar wordt gegeven door trainers van MantelzorgNL.

Je grenzen in de gaten houden is voor iedereen belangrijk. En zorg je voor een ander? Dan is het extra belangrijk dat je je grenzen bewaakt. Zeker als je lang en/of intensief voor iemand zorgt. Of voor meerdere mensen tegelijk. Leer in dit webinar om je grenzen (beter) te bewaken want grenzen zijn nodig om te kunnen zorgen op een manier die bij jou past. En om de zorg te kunnen combineren met andere bezigheden, zoals werk, studie, gezin en sociale contacten. Duidelijke grenzen zorgen ook voor heldere communicatie tussen jou en degene voor wie je zorgt en voorkomen onderlinge irritatie.

Aanmelden

Wil je tips en handvatten krijgen voor meer balans? Meld je dan nu aan voor het gratis Webinar van 19 april via de mail: info@mantelzorgbergendal.nl

Home / Agenda / Webinar 'Mantelzorgen met gezonde grenzen'



Webinar 'Mantelzorgen met gezonde grenzen'

Je grenzen in de gaten houden is voor iedereen belangrijk. En zorg je voor een ander? Dan is het éxtra belangrijk dat je je grenzen bewaakt. Zeker als je lang en/of intensief voor iemand zorgt. Of voor meerdere mensen tegelijk.

Speciaal voor mantelzorgers uit Apeldoorn en omliggende dorpen organiseert de Kap op donderdag 11 mei het gratis online webinar 'Mantelzorgen met gezonde grenzen'.

In dit webinar leert mantelzorgcoach Lieke Bos van MantelzorgNL hoe je je grenzen (beter) kunt bewaken. Want grenzen zijn nodig om te kunnen zorgen op een manier die bij jou past. En om de zorg te kunnen combineren met andere bezigheden, zoals werk, studie, gezin en sociale contacten. Duidelijke grenzen zorgen ook voor heldere communicatie tussen jou en degene voor wie je zorgt en het voorkomt onderlinge irritatie.

Het webinar start om 19.30 uur en duurt tot 20.30 uur en wordt via Zoom gegeven. Uiterlijk 1 dag voor het webinar ontvang je de uitnodiging met de link. Aanmelden kan door voor 5 mei een mailtje te sturen naar info@dekap.nl of te bellen met de Kap: 055 529 55 20.

DATUM

11 mei 2023

Expired!

TIJD

19:30 - 20:30

LOCATIE

Online

CATEGORIE

> Mantelzorgers ●

ORGANISATOR

KARIN FENNES

TELEFOON 055 529 55 20

EMAIL
k.fennes@dekap.nl

DEEL DIT EVENEMENT





Training: Mantelzorgen met gezonde grenzen

Het is voor iedereen belangrijk de eigen grenzen in de gaten te houden. Als je voor een ander zorgt, is het extra belangrijk. Zeker als je lang en/of intensief voor iemand zorgt of voor meerdere mensen tegelijkertijd zorgt.

Gezonde grenzen zijn nodig:

- Om te kunnen zorgen op een manier die bij jou past.
- Om de zorg te kunnen combineren met andere bezigheden, zoals werk, studie, gezin en sociale contacten.
- Om heldere communicatie te behouden en onderlinge irritatie te voorkomen.
- Om het zorgen ook op langere termijn te kunnen volhouden.

Veel mantelzorgers vinden het lastig hun grenzen te bewaken. Grenzen aangeven in een zorgrelatie is nog eens extra ingewikkeld. Je wil graag dat het goed gaat met de ander en opvangen wat de ander zelf niet (meer) kan. In de 'flow' van het zorgen, word jij ongemerkt steeds meer uitgedaagd om over jouw grenzen te gaan. Ook kan het (veranderde) gedrag van degene voor wie je zorgt het stellen van grenzen een hele uitdaging maken.

Tijdens deze training van 4 bijeenkomsten komt het volgende aan bod:

- Andere mantelzorgers ontmoeten en ervaringen delen.
- Informatie over gezonde grenzen.
- Vragen die je aan het denken zetten.
- Handvatten om zelf te bepalen of je iets wil veranderen en welke eerste stap je dan kan zetten.

Deelname is gratis.

Als je je aanmeldt gaan we ervan uit dat je bij de vier bijeenkomsten aanwezig bent. Tijdens de bijeenkomsten werken we vanuit het werkboek Mantelzorgen met gezonde grenzen, van MantelzorgNL, dat je gratis krijgt uitgereikt.

Waar en wanneer?

Buurtkamer Molenkamp, Molenkamp 60, De Bilt

Dinsdag om de week op 3, 17 en 31 oktober en 14 november van 13:30 uur tot 15:00 uur.

Komt het je op deze dagen niet uit maar heb je wel belangstelling? Laat het ons weten via mantelzorg@mensdebilt.nl. Bij voldoende belangstelling volgt er in een andere periode een nieuwe serie.

Aanmelden:

Graag aanmelden via mantelzorg@mensdebilt.nl

Mantelzorgen met gezonde grenzen



Publicatiedatum: 30 maart 2023 14:55 uur.

Goed zorgen voor je naaste betekent je eigen grenzen aangeven. Dit is nodig om de zorg ook op langere termijn te kunnen volhouden. Soms wordt de zorg voor je naaste gecombineerd met andere bezigheden zoals; je werk, studie, gezin en sociale contacten. Heldere communicatie is dan nodig om bijvoorbeeld onderlinge irritatie te voorkomen.



Kun je wel wat tips gebruiken om als mantelzorg je grenzen aan te geven zodat je kunt blijven zorgen op een manier die bij je past? Steunpunt mantelzorg Zuid organiseert in april een bijeenkomst over Grenzen stellen in een mantelzorg relatie. Deze gratis training bestaan uit 2 bijeenkomsten.

Waar: De Ketel, Pastoor Dominicus Hexstraat 70, 6231 HG Meerssen

Wanneer : donderdag 13 april en dinsdag 18 april van 19.00-20.30 uur

Aanmelden

Aanmelden voor: 11 april 2023 via info@mantelzorgzuid.nl of tel. 043-3215046

steunpunt
mantelzorg
zuid

📅 17-03-2023 👁 246

Eén op de vier mantelzorgers combineert de zorg voor een naaste (partner, ouder, kind) met een baan en/of met een gezin. Dit wordt vaak met liefde gedaan, maar het behouden van een goed evenwicht tussen zorg, werk en privé kan ingewikkeld zijn. Hoe houd je alle ballen in de lucht?

'Gezonde Grenzen' voor werkende mantelzorgers

Intensieve mantelzorgtaken naast andere verantwoordelijkheden in je leven kunnen het gevoel geven te kort te schieten op allerlei levensterreinen zoals je werk, je gezin, je sociale relaties. Ook kan het gebrek aan tijd voor ontspanning klachten veroorzaken zoals vermoeidheid en stress.

Tijdens twee opvolgende bijeenkomsten over "Gezonde Grenzen" in april en juni kwamen de volgende onderwerpen aan bod.

- Wat zijn Gezonde Grenzen bij het geven van mantelzorg
- Oorzaken, risicofactoren en signalen van overbelasting
- Methodes om meer inzicht te verkrijgen in je situatie: wat helpt jÓu om het vol te houden.
- Hoe ga je om met "ongemak" en schuldgevoel
- Liefdevol begrenzen
- Wat kan Positieve Gezondheid betekenen
- Regelingen in de wet en de CAO mbt verlof voor mantelzorg

Dinsdag 29 augustus is er een workshop over de methode "Bordje Vol".

Het aantal deelnemers hiervoor is beperkt .

Heb je interesse in dit onderwerp en deze methode neem dan contact op via info@mantelzorgzeist.nl of 030 - 692 53 19