

Workshops voor mantelzorgers

We bieden workshops aan om de mentale weerbaarheid van mantelzorgers te versterken.

Verlies en zingeving

Wanneer iemand ziek of gehandicapt raakt, is dit vaak een grote schok voor de persoon zelf én voor de naasten. Ineens word je mantelzorger, je relatie verandert en zowel je naaste als jijzelf maken een verlies door. Niet alleen bij overlijden, maar ook bij een andere vorm van verlies, kan rouw voorkomen. Bijvoorbeeld bij het verlies van lichamelijke vaardigheden en het verlies van zelfstandigheid. In deze workshop hebben we het over het omgaan met ongewenste veranderingen. Wat is heilzaam?

In balans blijven

Zorgen voor een ziek of gehandicapt iemand is ingrijpend. Je helpt je dierbare graag, maar de situatie kost wel extra tijd en energie. Tijdens deze workshop gaan we in op de vraag hoe je als mantelzorger in balans kunt blijven.

Betrokkenheid of overbezorgdheid?

Een workshop voor als je moeite hebt met het vinden van de balans tussen betrokkenheid en overbezorgdheid. Je leert waar de grens ligt en krijgt handvatten om anders om te gaan met de zorg voor je naaste.

Voorkomen van depressie

Het zorgen voor een naaste kan van korte duur zijn maar ook voor langere tijd. Belangrijk is dat er evenwicht is tussen draagkracht en draaglast. Als de last te groot wordt, kun je het als mantelzorger even niet meer zien zitten. Wanneer deze situatie aanhoudt, kan dit zorgen voor gevoelens van somberheid en lusteloosheid. Het is belangrijk dat je deze gevoelens herkent en voorkomt dat deze erger worden en dat je depressief wordt. In deze workshop gaan we aan de slag met dit thema.

Plezierige activiteiten

Als je altijd maar zorgt voor een ander en daardoor weinig plezierige activiteiten onderneemt, kun je je na verloop van tijd neerslachtig voelen. En, als je je neerslachtig voelt, heb je steeds minder zin om plezierige activiteiten te ondernemen. Je kunt dan in een negatieve spiraal terecht komen. In deze workshop onderzoeken we of je (weer) in een positieve spiraal terecht kunt komen door het ondernemen van plezierige activiteiten. We gaan na hoe je je tijd besteedt, of je voldoening hebt bij wat je op dit moment doet, of je daarin iets wilt veranderen en hoe je dit dan voor elkaar krijgt.

Hulp in schakelen

In deze workshop staan we stil bij dilemma's die meespelen rondom het al dan niet inschakelen van hulp. Waarom doe je dat wel of juist niet? Welke afwegingen maak je? Wat speelt er allemaal mee? Wat is er nodig om 'tijdig' hulp in te schakelen? Waar zou die hulp uit kunnen of moeten bestaan? Wat heb je nodig? Waar vind je dat? Hoe pak je dat aan?

Loslaten

Vrienden en kennissen kunnen soms nogal makkelijk aanraden om je naaste los te laten. Maar jij wilt hem of haar niet in de steek laten. Het is soms wel duidelijk dat het iedereen goed zou doen als er iets meer ruimte ontstaat. Welke mate van betrokkenheid is passend? Hoe kun je in je gezin het juiste evenwicht vinden? In de workshop gaan we in op deze vragen.

Als de omgeving het niet begrijpt

Voor je omgeving is het soms moeilijk te begrijpen hoe het is om mantelzorger te zijn. Daardoor komt het nogal eens voor dat familieleden, vrienden, kennissen, burens en collega's jouw situatie onderschatten. Mis jij ook wel eens begrip van anderen? Of, heb je hier juist goede ervaringen mee? In deze workshop wordt ingegaan op het thema onbegrip. We bespreken waarom begrip belangrijk is en hoe begrip vanuit de omgeving kan groeien.

Hoe houd je het vol?

Een workshop voor als je extra handvatten wilt krijgen om de zorg voor je naaste vol te houden. Vaak helpen mensen graag, maar de situatie kost wel extra tijd en energie. Herken je jezelf hierin? Begrijpt de omgeving je situatie? Heb je behoefte om over de situatie te praten? In de workshop gaan we aan de slag met deze vragen.

Claimen

Iedereen die zorgt voor een naaste heeft wel eens te maken met claimen. Er wordt een dringend beroep op je gedaan: direct of indirect. Het gaat dan om aandacht, aanwezigheid en/of verzorging. Omdat de ander ziek of gehandicapt is, zijn veel mantelzorgers geneigd veel voor een naaste te doen en zichzelf weg te cijferen. De kans bestaat dat je alleen nog maar aan het zorgen bent voor de ander en niet meer doet wat je zelf belangrijk en leuk vindt. In deze workshop leer je hoe claimen ontstaat en hoe je ermee kunt omgaan.

Familie en hulpverleners: partners in zorg?

Mantelzorgers en hulp- of zorgverlener(s) van een familielid zijn partners in de zorg. Beiden zijn bezig met het verzorgen van de zorgvrager. Soms loopt dit niet goed omdat je misschien twijfelt of je naaste wel de juiste hulp krijgt of dat je te weinig betrokken wordt bij de zorg. Deze workshop geeft je inzicht in de verschillende rollen van de partijen, wat je zelf zou willen in deze samenwerking en op welke manier je beter kunt samenwerken met de hulp- of zorgverlener.

Somberheid

Een workshop voor als je te maken hebt met toenemende somberheid. In de workshop komt aan de orde wat somberheid is en leer je te ontspannen, minder te piekeren en sombere gedachten aan te pakken. Ook gaan we in op het belang van het ondernemen van (plezierige) activiteiten.

Omgaan met machteloosheid

Als je een naaste hebt met ernstige psychische problematiek, kun je je in sommige situaties machteloos voelen. Soms moet je toekijken hoe jouw naaste lijdt aan de gevolgen van zijn of haar ziekte en daar zelf niets aan kan doen. Of, je kunt ermee geconfronteerd worden dat je naaste geen medicatie neemt of elke vorm van hulp weigert. In deze workshop kun je praten over wat je, met betrekking tot dit onderwerp, bezighoudt. Verder krijg je handvatten en tips om met deze situatie om te gaan.

Positief denken

De ziekte van je naaste doet vaak ook iets met jou. Angst over de toekomst, boosheid en verdriet kunnen voorkomen. Wanneer horen gevoelens gewoon bij een proces en wanneer heb je het over negatieve gevoelens?

Het doel van deze workshop is om aan de hand van RET (wat staat voor rationeel-emotieve training of therapie) aan de slag te gaan met negatieve gevoelens en te onderzoeken welke gedachten er aan die gevoelens vooraf gaan. Ook leer je niet-helpende gedachten om te zetten in gedachten die je helpen. Daardoor kun je beter loslaten, zal je minder piekeren en kun je vervelende gevoelens beïnvloeden.

Communicatie

Een workshop voor als je een betrokkene bent van een familielid of naaste met (ernstige) psychische problematiek. Communicatie met je naaste kan soms erg moeizaam gaan. Dit kan leiden tot conflicten, overbelasting en gevoelens van machteloosheid en eenzaamheid. In de workshop vertelt een deskundige wat goede communicatie met je naaste is en krijg je praktische handvatten.

Grenzen stellen

Een workshop waarin we aan de slag gaan met het stellen van grenzen, waardoor je niet overbelast raakt en je zorgtaken langer kunt volhouden. Je leert wat jouw eigen grenzen zijn en hoe je deze kunt bewaken.

Ontspannen en stress

Een workshop voor als je stressklachten (bijvoorbeeld pijnklachten, dingen snel vergeten, snel moe of boos worden) hebt en hier iets aan wilt doen. Je krijgt informatie over stress en hoe je dit kunt verminderen.

Mindfulness

Deze workshop is in het bijzonder bedoeld voor als je hinder hebt van stressklachten, piekeren, chronische pijnklachten en vermoeidheidsproblemen. Je maakt beknopt kennis met mindfulness en leert waar je het voor kunt gebruiken en waarvoor niet. Je doet enkele oefeningen waardoor je de essentie van mindfulness kunt ervaren.

Over de workshops

De workshops voor mantelzorgers bestaan uit één bijeenkomst van 2 uur. De workshops zijn kosteloos.

Over de trainer

Als je meer informatie wilt of je wilt aanmelden, kun je contact opnemen met trainer Isabel den Engelsman via 06 511 70 996 of i.engelsman@ggz-delfland.nl. Workshops kunnen alleen plaatsvinden bij voldoende aanmeldingen.