

Gratis workshops, trainingen en individuele ondersteuning

# Zorg voor de mantelzorg

Mantelzorgers verdienen goede uitleg over bijvoorbeeld de rol als mantelzorger, de ziekte waar je mee te maken hebt en ondersteuning zodat je jezelf niet voorbijloopt.

## Dankbaar, maar niet altijd makkelijk

Als mantelzorger zorg je intensief voor een ander. Dat is dankbaar werk, maar niet altijd makkelijk. Je levert vaak in op eigen activiteiten, vrienden en de zorg voor jezelf. Tegelijk heb je te kampen met heftige emoties want je naaste is ziek. En misschien twijfel je of je het allemaal wel goed doet. Mantelzorgers verdienen goede uitleg over bijvoorbeeld de rol als mantelzorger, de ziekte waar je mee te maken hebt en ondersteuning zodat je jezelf niet voorbijloopt.

Daarom bieden we hen gratis workshops, trainingen en individuele ondersteuning zodat ze hun mentale weerbaarheid kunnen versterken.

### Workshops

We bieden diverse workshops aan, waarin je leert om te gaan met bepaalde psychische stoornissen, met eigen gevoelens van overbezorgdheid, schuld of machteloosheid, waarin je grenzen leert stellen, voor jezelf op leert komen en tussen alle zorg door ook leert ontspannen en plezier te maken.

Een workshop is gratis en duurt 2 uur. In die tijd is er voldoende gelegenheid om ervaringen met anderen uit te wisselen en je vragen te stellen.

### Voorbeelden:

- **Verlies en zingeving**

En dan ben je ineens mantelzorger. Je naaste en jijzelf maken een verlies door en jullie relatie verandert. Rouwen hoort niet alleen bij overlijden, maar ook bij bijvoorbeeld het verlies van lichamelijke vaardigheden of zelfstandigheid. Hoe

ga je daar nu eigenlijk het beste mee om?

- **Positief denken**

Als je naaste ziek is, doet dat iets met je. Ook negatieve gedachten over de situatie horen daar vaak gewoon bij. Angst over de toekomst, boosheid en verdriet zijn gevoelens die voor kunnen komen. Wanneer horen ze gewoon bij een proces en wanneer heb je het over negatieve gevoelens? En hoe kun je negatieve gevoelens omzetten in positieve? Zeker als je voor langere tijd voor je naaste moet zorgen.

- **In balans blijven**

Veel mensen vinden het heel gewoon dat je zorgt voor iemand die je dierbaar is. Toch is dat best moeilijk. Voor de persoon die verzorgd wordt en zorg verleent. Meestal helpen mensen graag, maar de situatie kost wel extra tijd en energie. Hoe blijf je in balans en wanneer schakel je hulp in zonder daar misschien een schuldgevoel bij te krijgen?

- **Als de omgeving het niet begrijpt**

Niet iedereen begrijpt de impact van het zorgen voor een naaste op het leven van een mantelzorger. Dat zorgt soms voor onbegrip. Maar hoe komt dat eigenlijk? En hoe kun je begrip vanuit de omgeving laten groeien zodat je niet meer het gevoel hebt er alleen voor te staan?

- **Communicatie**

Soms is het lastig en moeizaam om met je naaste goed te praten over zijn ziekte, de behandeling die hij krijgt en de hulp die jij daarbij biedt. Ook je omgeving reageert soms anders

dan je misschien hoopt. Dit kan leiden tot conflicten, overbelasting en gevoelens van machteloosheid en eenzaamheid. We leveren je om het communiceren gemakkelijker te maken waardoor lastige situaties verminderen of voorkomen kunnen worden.

- **Mindfulness**

Hoewel het vast niet de bedoeling is, kun je als mantelzorger soms stressklachten ervaren. Of ga je piekeren, krijg je misschien chronische pijnklachten of vermoeidheidsproblemen. Mindfulness leven, helpt je deze klachten onder controle te houden. Om de essentie van mindfulness te ervaren, laten we je beknopt hiermee kennis maken. Je leert waar je het voor kunt gebruiken en waarvoor niet.

- **Cognitieve fitness**

Je stressklachten verminderen en cognitief actiever worden zodat je cognitieve vaardigheden weer een boost krijgen. Dat is de essentie van cognitieve fitness. Je proeft aan deze methode die voornamelijk bestaat uit verschillende leuke en ontspannende oefeningen.

[Kijk voor ons meest actuele aanbod van workshops op](#)

[www.ggz-delfland.nl](#). Wil je graag een specifieke workshop volgen, maar staat deze er niet tussen? Neem dan contact met ons op en we kijken samen wat we voor je kunnen betekenen.

## **Trainingen**

Naast de workshops voor mantelzorgers bieden we ook trainingen aan.

Vaak bestaan deze trainingen uit 6 bijeenkomsten van 2 uur waarin je praktische handvatten en informatie krijgt en ervaringen met anderen kunt delen. Er wordt vaak gewerkt aan de hand van een boek of trainingsmap. Je hoeft daarvoor niets extra's te betalen. Hoewel de trainingen op maat zijn en op afspraak, kun je denken aan:

- **Borderline de baas!**

Hoe kun je goed voor jezelf zorgen als je naaste een borderlinepersoonlijkheidsstoornis heeft? Om die vraag te beantwoorden, leggen we je eerst precies uit wat een borderlinepersoonlijkheidsstoornis is, welk gedrag je kunt tegenkomen bij iemand die dit heeft en hoe je diegene het best kunt helpen, zonder dat je daarbij jezelf uit het oog verliest.

- **Mijn naaste heeft ernstige psychische problemen**

Soms kijk je als mantelzorger machteloos toe hoe je naaste lijdt aan de gevolgen van zijn ziekte. Ook word je soms geconfronteerd met situaties dat je naaste verder afglijdt doordat hij bijvoorbeeld geen medicatie neemt of elke hulp weigert. Hoe ga je daar nu het beste mee om en kun je goed voor jezelf blijven zorgen?

[Kijk voor ons meest actuele aanbod van workshops op](#)

[www.ggz-delfland.nl](#). Wil je graag een specifieke workshop volgen, maar staat deze er niet tussen? Neem dan contact met ons op en we kijken samen wat we voor je kunnen betekenen.

## Individuele coaching (POM)

Tot slot bieden we ook individuele coaching aan onder de naam Preventieve Ondersteuning Mantelzorg (POM). De individuele coaching is bedoeld om de draaglast te verminderen en de draagkracht te verhogen en bestaat in totaal uit 5 gesprekken.

De coaching sessies zijn bedoeld voor mantelzorgers, familieleden van mensen met psychische problematiek en voor mantelzorgers die door de mantelzorgtaken depressieve klachten lijken te ontwikkelen.

## Meer informatie

Voor informatie en met vragen over de workshops, trainingen of individuele coaching voor mantelzorgers kun je contact opnemen met Isabel den Engelsman via 06 51 17 09 96 of [i.engelsman@ggz-delfland.nl](mailto:i.engelsman@ggz-delfland.nl).

Meer informatie over GGZ Delfland vind je op [www.ggz-delfland.nl](http://www.ggz-delfland.nl). Daar vind je ook alle locaties en contactgegevens. We zijn beschikbaar als je ons nodig hebt. Onze locaties zitten verspreid over de hele regio zodat we altijd dichtbij zijn.

## Adresgegevens

GGZ Delfland  
Sint Jorisweg 2  
2612 GA Delft  
015 260 76 07