

*** Uitnodiging mantelzorgcursus 'De zorg de baas' ***

Als mantelzorger zorg je intensief voor een naaste die een ziekte of een beperking heeft. Je kind, je vader of moeder, een ander familielid, een buurvrouw of goede vriend. Het is van belang dat je zelf ook gezond blijft. In balans. Soms is het moeilijk om die balans te bewaren. Het is bekend dat mantelzorgers vaak onbewust over hun grenzen gaan.

"In de cursus ontdekte ik dat ook anderen zich schuldig voelen als zij een keer voor zichzelf kiezen. We luisterden naar elkaar, hadden aan een half woord genoeg en konden elkaar goede tips en adviezen geven".

Bij de cursus ***'De zorg de baas'*** leer je stil te staan bij je eigen situatie en waar nodig veranderingen aan te brengen. Je volgt de cursus samen met andere mantelzorgers en hebt dus contact met lotgenoten. Het is één van de dingen die cursisten als pluspunt aangeven. Of je nu voor een ouder of voor een buurman zorgt: er zijn altijd overeenkomsten.

*** Grenzen aangeven ***

De mantelzorgers zetten hun eigen ervaring in om elkaar te helpen. Zij weten als geen ander dat het lastig is grenzen aan te geven, dat je gauw geneigd bent door te werken, zonder daarbij aan jezelf te denken.

*** Omslag in denken ***

Doordat je kijkt naar je eigen situatie, leer je meer afstand te nemen. Je leert kijken naar de mogelijkheden. Een belangrijk onderdeel van de cursus is dat je anders kan denken, dat je leert hulp te vragen en dat je voor jezelf op kunt komen. Je krijgt daardoor meer energie.

*** Inhoud cursus ***

Gevoelens (h)erkennen en grenzen leren aangeven
Stress en ontspanning
Kwaliteiten benutten
Hulp en steun vragen
Communicatie en assertiviteit

*** Waar en wanneer ***

Maandag van 13:00-15:30
Buurthuis NoLimit, Geldershoofd 80, Amsterdam Zuidoost.
Data: 24 juni, 1, 8, 15 en 22 juli 2024

*** Geen kosten ***

Deelname aan de cursus is gratis.

*** Aanmelden ***

Aanmelden kan bij Alexander Witmondts via e-mail awitmondts@markant.org