

# Informatie en scholing voor mantelzorgers

Steunpunt Mantelzorg Zuid organiseert diverse scholingsactiviteiten voor mantelzorgers. U vergroot uw kennis of vaardigheden en leert andere mantelzorgers kennen.

## Themabijeenkomst

### De meest gestelde vragen over mantelzorg

Vaak word je mantelzorger van de ene op de andere dag. Het overkomt je en opeens zit je met een heleboel vragen. Vragen over zorg en praktische hulp, dagbesteding, onderwijs, wet- en regelgeving, hulpmiddelen, etc.

Bij Steunpunt Mantelzorg Zuid kun je terecht met deze vragen en ontvang je als mantelzorger deskundig advies, ondersteuning en begeleiding. Ook onze deskundige vrijwilligers kunnen op meerdere manieren het leven van de mantelzorger makkelijker maken. De mantelzorgmakelaar en mantelzorgconsulenten verzorgen graag een laagdrempelige bijeenkomst op maat voor u waarin bovenstaande punten aan bod komen.

### Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De Wmo zorgt ervoor dat iedereen kan blijven meedoen aan de samenleving en zoveel mogelijk zelfstandig kan blijven wonen. Maar hoe werkt een Wmo melding c.q. aanvraag bij de gemeente? En wat kan de gemeente dan voor mij betekenen? Deze en andere vragen, ook uw vragen, komen aan bod

### Wet langdurige zorg (Wlz)

De Wlz is voor mensen die langdurig en vaak zorg of toezicht nodig hebben.

Wanneer kom je hiervoor in aanmerking? Hoe werkt een Persoonsgebonden budget binnen de Wlz?

### Financiële regelingen

Zorgt u langdurig voor een familielid, vriend(in) of andere naaste? Dan is de kans groot dat u extra kosten maakt voor de zorg die u geeft. Denk aan autokosten, parkeergeld, kosten voor het doen van de was. Wellicht bent u minder gaan werken. Als mantelzorger kunt u aanspraak maken op een aantal vergoedingen of regelingen.

Programma:

- Wanneer ben je een mantelzorger?
- Hoe wordt de zorg gefinancierd?
- Welke financiële mogelijkheden zijn er voor mantelzorgers?

### Innovatieve hulpmiddelen

Aan de hand van praktische voorbeelden, wordt u meegenomen in de wereld die e-Health, zorgtechnologie of domotica heet. Het programma ziet er als volgt uit:

- Het belang van (innovatieve) hulpmiddelen.
- De diverse hulpmiddelen die er op de markt zijn.
- De redenen waarom er nog maar weinig hulpmiddelen worden gebruikt.
- De dilemma's die betrokkenen ervaren voorafgaand aan de aanschaf van een hulpmiddel.
- De kosten van de hulpmiddelen.
- De plaatsen waar u hulpmiddelen kunt aanvragen.

## **Gevoelens van rouw en verlies in de zorg voor iemand met dementie**

Met het stellen van de diagnose dementie verandert het leven ingrijpend zowel voor de patiënt als degenen die voor hen (gaan) zorgen. Dementie zorgt ervoor dat er voortdurend geanticipeerd moet worden op de achteruitgang van de mentale en lichamelijke gezondheid. Door dit verlies van gezondheid kunnen mantelzorgers en hun naasten gevoelens van rouw en verlies ervaren. Stilstaan bij deze gevoelens is voor mantelzorgers vaak moeilijk: door de intensieve zorgtaak kom je hier niet aan toe. Ook kan het niet legitiem voelen om aandacht voor de eigen gevoelens en behoeften te hebben. De mantelzorger is immers toch niet ziek? Onderzoek laat echter zien dat praten over dit levend verlies wel degelijk kan helpen bij het leren omgaan met dit verlies.

In deze bijeenkomst worden vragen als: Hoe ziet zo'n rouwproces eruit? Hoe kan ik het herkennen? Ook worden handvatten gegeven hoe u er mee om kunt gaan. Deze bijeenkomst is voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie en wordt verzorgd door een casemanager dementie en een mantelzorgconsulent.

## **Rouw en verlies na overlijden van een naaste**

Voor mantelzorgers die in het afgelopen jaar afscheid hebben moeten nemen van een dierbare naaste. Zeker als je intensief gezorgd hebt voor de ander is dit moeilijk en zorgt het voor veel verdriet. Hoe ga je met al deze gevoelens om en is het mogelijk om de draad van het leven ooit weer op te pakken? Wat kan helpen is erover praten en gevoelens delen met anderen die zich in eenzelfde situatie bevinden. Want missen doet pijn, maar praten helpt.

## **Training | workshop**

### **Verhoog je veerkracht**

Veerkracht is het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag. Als er iets naars of verdrietigs gebeurt, kunt u zich erg beroerd voelen. Dat is normaal. Vaak wordt gedacht dat veerkracht iets is wat een mens heeft of niet. Dat is een onterechte gedachte. Veerkracht is een aanpassingsproces, geen permanente eigenschap. Je merkt pas hoe veerkrachtig je bent, wanneer je iets overkomt waarbij je veerkracht nodig hebt. Misschien bent u in de zorg voor uw naaste erachter gekomen dat uw veerkracht u soms wat in de steek laat. Mantelzorgen kan immers een stressvol en emotioneel proces zijn.

Steunpunt Mantelzorg Zuid heeft een korte training (3 dagdelen, verspreid over 3 dagen) ontwikkeld waarin je leert hoe je je veerkracht kunt versterken. De training is gebaseerd op de ACT-methode: Acceptance Commitment Therapy.

### **Ken je kwaliteiten (online)**

Iedereen heeft zijn sterke en minder sterke kanten. In de waan van de dag kunt u uw goede eigenschappen weleens uit het oog verliezen. U gaat – ook in de zorg voor uw naaste - gewoon maar dóór. Door stil te staan bij uw kwaliteiten en uw valkuilen leert u uzelf beter kennen, het kan uw zelfvertrouwen verhogen en het kan u ook helpen voor uzelf op te komen of betere keuzes voor uzelf te maken.

We gaan in deze workshop met elkaar in gesprek over onze kwaliteiten. Dit doen we aan de hand van kernkwaliteiten (een model ontwikkelt door socioloog Daniel Ofman). Kernkwaliteiten zijn goede eigenschappen die je hebt, maar die je, als je ze te veel inzet, ook tot een valkuil kunnen leiden. In deze online-bijeenkomst gaan we kwaliteiten met elkaar delen, bespreken we welke valkuilen u tegenkomt en welke kwaliteiten u nodig heeft in uw mantelzorgsituatie.

## Cursus

### Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving

Bent u als mantelzorgers nauw betrokken bij een naaste met psychische problemen? Dan is deelname aan deze cursus voor uw wellicht van meerwaarde. In de cursus leert u, door toename van kennis en vaardigheden, goed om te gaan met uw naaste met psychische kwetsbaarheid. Met goed omgaan bedoelen we een manier van omgaan die steunend is voor uw naaste maar die uw eigen draagkracht niet te boven gaat. De training kan ertoe bijdragen dat u meer grip krijgt op de situatie en dat voorkomen kan worden dat u zelf overbelast raakt. Wij vinden het belangrijk dat deelnemers vooral leren van elkaars ervaringen en verhalen. U leert dat u er niet alleen voorstaat. Het delen en luisteren naar ervaringen werkt voor velen inspirerend en kan zo ook bijdragen tot een evenwichtige manier van ondersteunen van uw naaste met psychische klachten.

De cursus omvat 6 bijeenkomsten van 2 uur.

### Zin in mantelzorg

In vijf bijeenkomsten wordt stil gestaan bij wat je bezielt in de zorg voor de ander, wat je krachtbronnen zijn en hoe je grenzen kunt stellen.

### Zorgen voor zin bij mensen met dementie

Zingeving is belangrijk in het leven: iedereen heeft behoefte aan doelen, waarden, erkenning voor wie je bent, het gevoel dat je ertoe doet. Door dementie komen deze behoeften vaak in het gedrang. Wie dan toch in staat is om zin te ervaren in zijn leven, voelt zich langer gezond en wel, het bevordert de veerkracht. Maar wie of wat kan je helpen veerkrachtig te leven en hoe doe je dat?

De cursus bestaat uit drie modules van elk drie bijeenkomsten. De modules kunnen als een geheel of apart gevolgd worden:

- In Module 1 'Leren omgaan met dementie' leert u de beperkingen kennen die voortkomen uit de verschillende vormen van dementie. U leert in de schoenen te staan van mensen met dementie en hoe u hen op dat moment het beste kunt helpen.
- In Module 2 'Na de diagnose: Steun vinden bij elkaar' leert u om te gaan met het voortdurende rouwproces dat dementie met zich meebrengt, hoe kunt u de verbondenheid met elkaar blijven voelen en hoe kunt u steun kunnen vinden voor uzelf en uw naaste met dementie.
- In Module 3 'Het leven gaat door...' leert u welke stappen u kunt zetten om u voor te bereiden op de toekomst, hoe kunt u ervoor zorgen dat u en uw naaste nog zo veel mogelijk houvast kunt ontlenen aan vertrouwde rollen.

### Omgaan met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH)

Als iemand door een hersenbloeding, herseninfarct, een aandoening of een ongeluk een hersenbeschadiging oploopt heeft dit veel gevolgen. Niet alleen voor de persoon zelf maar ook voor de naaste omgeving. Het gebeurt vaak van de een op de andere dag en het leven ziet er hierdoor voortaan totaal anders uit. Hoe belangrijk is het dan om te weten – en te begrijpen – hoe je hier als naaste het beste mee om kunt gaan? Om problemen aan te kunnen of misschien wel te voorkomen, maar ook om iemand zoveel mogelijk in zijn of haar eigen waarde te laten? En hierbij jezelf vooral niet te vergeten? Te zorgen voor rust en erkenning, maar ook voor plezier en ontspanning? Tijdens deze korte cursus krijgen mantelzorgers nadere informatie/tips uit de praktijk en horen we graag hun verhaal.

## **Interesse en huidig aanbod**

Klik hier verder naar de [Agenda voor mantelzorgers](#) waar u de geplande activiteiten kunt zien en u zich kunt inschrijven. Heeft u belangstelling voor een van de bovenstaande activiteiten maar staat deze niet gepland? Geef uw interesse dan door aan ons secretariaat via [info@mantelzorgzuid.nl](mailto:info@mantelzorgzuid.nl) of bel ons even via 043-3215046.

Wilt u dit overzicht printen? Download dan [dit bestand](#).