

# CURSUS STILSTAAN BIJ JEZELF

Mantelzorgers zorgen vanuit de relatie voor hun naaste, vanuit verbondenheid. Je kiest niet voor mantelzorg, het overkomt je. De meeste mantelzorgers vinden dat heel gewoon, 'dat doe je toch?'. En juist omdat het zo 'vanzelfsprekend' is, lopen belaste mantelzorgers zichzelf nogal eens voorbij. Neemt de zorg jou grotendeels in beslag en is er onvoldoende tijd en ruimte om even bij te tanken? Of is het lastig om de mantelzorg te combineren met werk en gezin? Heb je last van schuldgevoelens en voel je je vaak tekortschieten? Dan heb je emotionele ondersteuning nodig hoe jij als mantelzorger om kunt gaan met jouw mantelzorgsituatie. Mantelzorgers vinden het lastig voor zichzelf op te komen want die ander heeft het moeilijk en kan er ook niets aan doen.

Voor de mantelzorger is noodzakelijk in balans te blijven, om de zorg voor de naaste vol te kunnen blijven houden.

Bij de cursus 'Stilstaan bij jezelf' ga je met andere mantelzorgers door een bewustzijnsproces. Hoe gaat het eigenlijk met mij, hoe weet ik wanneer ik beter voor mezelf moet zorgen en hoe doe ik dat dan. Vanuit bewustzijn komen inzichten over wat specifiek jij als mantelzorger nodig hebt om te kunnen blijven zorgen.

In 5 stappen gaan we naar duidelijke afspraken maken met jezelf. Een 6<sup>e</sup> bijeenkomst is een terugkombijeenkomst waarbij de deelnemers ervaringen uitwisselen en de laatste handreikingen krijgen om versterkt als een 'krachtige mantelzorger' het mantelzorgleven aan te kunnen.

De cursus bestaat uit 5 lessen van 2 ½ uur met een terugkomdag en start in het najaar van 2017.

De cursus is een samenwerking met Amanda Minkema van Courage Coaching & Communication.

Data:

2 oktober 2017

16 oktober 2017

30 oktober 2017

13 november 2017

27 november 2017

Terugkomdag 8 januari 2018

Maandagochtend 10.30 – 13.00 uur (inclusief een korte pauze)

Locatie: wijkcentrum Riebeeck, Van Riebeeckweg 50, 1212 EM Hilversum

Er zijn geen kosten aan de cursus verbonden.

Contactpersoon: Nanneke de Kuiper

Aanmelden via: [nkuiper@versawelzijn.nl](mailto:nkuiper@versawelzijn.nl)

## **Programma**

### **Dag 1 – Bewustwording**

1. Introductie cursus en het ontwikkelproces
2. Kort voorstellen
3. Focus op persoonlijke situatie
4. Noodzaak van aandacht
5. Belevingen, verlangens en drempels

### **Dag 2 – Je hebt altijd een keuze**

1. Terugkijken op 1<sup>e</sup> bijeenkomst
2. Je leven bekijken
3. Weten door bewustzijn te vergroten
4. Alternatieve mogelijkheden - verlangen
5. Beweging en benodigde eigenschappen

### **Dag 3 – Bewustzijn, waarden en normen**

1. Terugkijken op 2<sup>e</sup> bijeenkomst
2. Bewuster worden van beleving
3. Eisen
4. Waarden en normen en de effecten
5. Gevoelens van rouw en gevoelens van schuld.
6. Van oordeel naar mildheid.

### **Dag 4 – Zelfbeschikking, veranderen en weerstand**

1. Terugkijken op 3<sup>e</sup> bijeenkomst
2. Oude naar nieuwe overtuigingen
3. "Durf te vragen" – interactieve werkvorm
4. Alternatieven en weerstand
5. Versterking

### **Dag 5 – Plan en kies**

1. Terugkijken op 4<sup>e</sup> bijeenkomst
2. Acties en activiteiten
3. Contract met jezelf
4. Manieren om aan nieuwe afspraken met jezelf te houden
5. Uitreiken certificaat De Krachtige Mantelzorger.

### **Dag 6 – Terugkomdag**

1. Delen van ervaringen
2. Tevreden en uitdagingen
3. Plannen aanscherpen