Nieuwsbrief januari 2023

solidez MANTELZORG

Beste mantelzorger,

Deze nieuwsbrief staat in het teken van relaties en mantelzorg. Velen van jullie zullen herkennen dat de relatie met de naaste waarvoor je zorgt veranderd is. Binnen partner relaties, verdwijnt de gelijkwaardigheid steeds meer naar de achtergrond, je voelt je meer zorgverlener dan partner van. Of je bent je gespreksmaatje kwijt doordat je partner getroffen is door dementie of niet aangeboren hersenletsel.

Als ouder kun je ook het gevoel hebben dat je met name begeleiding geeft en zorgtaken uitvoert en dat het beeld wat je had als gezin samen zou doen in werkelijkheid anders is. Uitstapjes worden getekend door de zaken waar je rekening mee moet houden, even op stap gaan is niet zo makkelijk als dat het voor anderen is.

Vol liefde zorg je voor je naaste, mogelijk tot het moment dat je moet toegeven dat je het niet langer vol kunt houden. Wat vaak ervaren wordt als tekortschieten. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van verdriet, schuld en schaamte.

Dit zijn een aantal voorbeelden van emoties en gevoelens die boven kunnen komen door de mantelzorg die je geeft. Verderop in de nieuwsbrief lees je over de workshop die hierop ingaat. Op 26 januari aanstaande komt Richard Koekoek naar Wageningen om met ons stil te staan bij de emoties en gevoelens bij mantelzorg. Er zijn nog plekken vrij.

Heb je vragen of wil je meer informatie? Bel met Solidez Mantelzorg via 0317 468818 of stuur een mail naar mantelzorgwageningen@solidez.nl

Mantelzorg is van grote invloed op de relatie

Is mantelzorg van invloed op je relatie? Ben je nog wel de partner, het kind of de ouder van je naaste? Of ben je puur de zorgverlener geworden?

MantelzorgNL en Stichting Sick and Seks hebben hier onderzoek naar gedaan. Lees hier verder.

Wat als mantelzorg je relatie verandert....

Als jouw naaste ziek wordt en zorg nodig heeft, dan kan dat jullie relatie veranderen. Naast ouder, kind of partner ben je ook opeens zorggever. Wat betekent dat voor je relatie? En hoe kun je hiermee omgaan?

Je leest er alles over op de pagina van MantelzorgNL

Hoe je als mantelzorger zorgt voor gezonde relaties

Met de zorgbehoevende, met jezelf, met zorgprofessionals, en op werk.
Lees de blog Hoe je als mantelzorgers zorgt voor gezonde relaties.

Partnerrelatie: veranderende intimiteit en seksualiteit door mantelzorg

Als jouw naaste een ziekte of beperking heeft, kan dat veel veranderen in je partnerrelatie.

Deze veranderingen in je relatie hebben vaak ook gevolgen voor de intimiteit en seksualiteit die je met elkaar deelt. Lees hoe dat komt en wat je kan helpen.

Hoe zit jij in je vel?

Soms is die vraag moeilijk te beantwoorden. Met de OpenUp check-in meet je binnen 10 minuten hoe je op dit moment in je vel zit. Met direct persoonlijke tips en inspiratie.

Check hoe jij in je vel zit.

Activiteitenoverzicht mantelzorgers

Donderdag 26 januari 2023 Workshop Aandacht voor emoties en gevoelens bij mantelzorg

Door de zorgtaken verandert de relatie met degene waar je voor zorgt. Vroeger was je een partner, een ouder of een kind. Nu voel je je misschien meer een verpleegster of een begeleider. Jullie gelijkwaardigheid verdwijnt. Geven en nemen is niet meer in balans. Misschien voel je boosheid, machteloosheid, schuldgevoel, eenzaamheid of andere lastig te verdragen emoties. Je concentratie kan verminderen of je voelt je moe en zelfs echte fysieke pijn of klachten kunnen het gevolg zijn.

Veel mantelzorgers proberen gevoelens zoals verdriet, gemis, eenzaamheid en machteloosheid te verdringen door zich op de zorgtaken te storten. Dat verdringen heeft echter een negatief effectief op de kwaliteit van je leven. Het maakt de toch al zo zware verzorgingstaken nog zwaarder. En het gaat ten koste van je eigen gezondheid. Als je blijft proberen om het 'vol te houden' en om geen lastige gevoelens te ervaren, dan verlies je de verbinding met jezelf. Maar ook met degene die je verzorgt en met de anderen die daaromheen staan.

Daarom is het belangrijk om je emoties en gevoelens de ruimte te geven en erover te delen met anderen. Zo blijf je met jezelf en met degene voor wie je zorgt en de anderen in verbinding. Praten geeft erkenning, steun en begrip. Praten over wat er gebeurt in jullie leven, over je twijfels en je vragen, over wat je denkt en wat je voelt.

Aandacht voor emoties en gevoelens bij mantelzorg
Deze gratis workshop gaat over wat het voor jou betekent om voor een dierbare te zorgen waarbij er geen zicht op herstel is. Je leert:

- Zinvol omgaan met je gevoelens van bijvoorbeeld schuld, verdriet, gemis, rouw en onmacht
- In verbinding te blijven met jezelf, degene voor wie je zorgt en de anderen daaromheen, zonder je te verliezen in de zorgtaken.

Tijd: 14.00 - 16.30 uur
Begeleider: Richard Koekoek (zie profiel hieronder). Madelon Siep van Solidez Mantelzorg is aanwezig
Locatie: Stadsatelier Ons Huis, Harnjesweg 84, 6706 AV Wageningen. We maken gebruik van de vergaderruimte op de 1e etage. Er is een lift aanwezig. Je wordt ontvangen bij de deur door Madelon.

Aanmelden
Wees er snel bij want er is maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar! Meld je aan vóór 19 januari 2023 door te bellen of te mailen naar Mantelzorg Wageningen 0317-46 88 18 of mantelzorgwageningen@solidez.nl.

Profiel
Richard Koekoek (1960) is 20 jaar werkzaam als senior coach en trainer. In 2013 moesten Richard en zijn zus plotseling de mantelzorg voor hun moeder doen. Hij heeft veel nagedacht over de vraag waarom het plotseling 'moeten' zorgen voor zijn moeder hem toch zo overviel. Wordt het sommige mantelzorgers niet teveel? Komen ze nog voldoende aan hun eigen wensen en verlangens toe?

Dat heeft hem geïnspireerd om een nieuwe kijk op het thema mantelzorg te ontwikkelen. Hij wil graag bijdragen aan mensen die zich zwaar belast voelen door hun zorgtaken. Door ze vaardigheden te leren waarmee hun veerkracht en draagkracht versterkt. Het resultaat van zijn aanpak is gedragsverandering. Hij gelooft dat het helpt om zicht te krijgen op wat echt belangrijk en betekenisvol voor je is (je waarden). Dan kun je jezelf beter leiden, inspireren, en motiveren om gerichte acties te ondernemen die je leven verrijken.

Richard geeft trainingen en workshops aan mantelzorgers en zorgprofessionals die mantelzorgers ondersteunen.

Woensdag 8 februari Workshop 'Tijd voor jezelf'
Deze workshop is echt een cadeautje voor uzelf, we gaan aan de slag met de materialen uit de 'Tijd voor jezelf cadeaubox'. Tijdens de workshop staan we stil bij wat tijd voor jezelf kan doen, hoe je tijd voor jezelf regelt, handige tips en inzichten en gaan we creatief aan de slag.

U gaat naar huis met de cadeaubox, zodat u ook thuis nog wat momenten voor jezelf kunt creëren.

Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Kosten: Deelname is €10.- (voor koffie, thee en materialen)
Locatie: t Palet, Rooseveltweg 408a, 6707 GX, Wageningen
Deelnemers: Maximaal 8 deelnemers

Aanmelden
Meld je aan vóór 1 februari door te bellen of te mailen naar Solidez Mantelzorg 0317 - 46 88 18 of mantelzorgwageningen@solidez.nl.

Maandag 27 februari Workshop yoga voor mantelzorgers

Alles en iedereen heeft een eigen tempo en je kan jezelf soms verliezen in allerlei beats. In de muziek, maar ook de ritmes van andere mensen, of zelfs de snelheid van onze samenleving. Wat heel fijn kan zijn maar soms wil je ook gewoon even terugkomen in je eigen ritme. Je eigen energie.

Als mantelzorger met zorgen om een naaste en bijbehorende mantelzorgtaken, kan dat gevoel herkenbaar zijn.

Yoga is niet alleen een fijne ervaring voor je lichaam, maar ook een bewegingsvorm die je verbindt met je ware zelf. Door het ervaren van houdingen tijdens de workshop kan je ontdekken wat er op dit moment bij jou speelt. Je leert vanuit een krachtige basis met open aandacht, zonder oordeel maar met mildheid daar naar te kijken. Waardoor er zowel geestelijk als lichamelijk ruimte kan ontstaan.

Tijd: 10.00 - 11.30 uur
Docent: Marjolein Nuvelstijn van Yoga Beat
Locatie: Stadsatelier Ons Huis, Harnjesweg 84, 6706 AV Wageningen. We maken gebruik van de Spiegelzaal op de eerste etage

Aanmelden
Er kunnen maximaal acht deelnemers meedoen aan deze gratis workshop, aanmelden vóór 20 februari 2023. Bel of mail naar Solidez Mantelzorg via 0317 - 46 88 18 of mantelzorgwageningen@solidez.nl.

Facebook Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}} • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@solidez.nl toe aan uw adresboek.

Laposta