

Eerste bijeenkomst Café Doodgewoon 27 – 09 – 2016, locatie: Leef in Ugchelen.

“Zorgen voor een ander en voor jezelf hoe doe je dat?”

De avond wordt geopend door Hetty van der Veen, een van de leden van de werkgroep Café Doodgewoon. Wat betekent het wanneer je voor iemand zorgt?

Gastspreekster is Karin Fennes, mantelzorgconsulent bij de Kap. [Flyer](#)

Mensen realiseren zich vaak niet dat ze mantelzorgers zijn het is vanzelfsprekend. Door de sociale relatie wordt er langdurig, intensieve, onbetaalde zorg gegeven. Het is moeilijk deze zorg los te laten. Vier miljoen mensen leveren zorgtaken aan een bekende in Nederland. Allemaal met hun eigen verhaal.

Hoe worden mantelzorgers ondersteund, wat hebben ze nodig?

- Goede informatie
- Emotionele ondersteuning (luisterend oor)
- Praktische hulp, b.v. inzet vrijwilligers

Hoe houd je het vol als mantelzorgster?

De behoeftes zijn verschillend. Het zou fijn zijn als er een balans bestaat tussen draagkracht en draaglast. Draagkracht heeft alles met jezelf te maken, draaglast zit altijd in de situatie.

Draagkracht vergroten

- Bewegen en naar buiten
- Delen met anderen
- Hobby blijven uitoefenen

Draaglast verminderen

- Nee durven zeggen, kiezen voor jezelf
- Delegeren
- Kwetsbaar opstellen.

Let op de alarmsignalen

Slecht slapen, lichamelijke klachten, concentratieverlies, afvallen, kort lontje.

Hierna vertelt Karin een ervaringsverhaal en aansluitend worden er ervaringen en vragen met elkaar gedeeld.