

Want iedereen roept steeds dat mantelzorgers toch vooral *goed voor zichzelf dienen te zorgen*, maar... hoe doe je dat eigenlijk? De meeste mensen denken aan: op tijd naar bed, goed eten en af en toe rust nemen bijvoorbeeld door je hobby uit te oefenen. Allemaal waar.

Er zijn echter veel effectievere én efficiëntere manieren om 'goed voor jezelf te zorgen'. Die manieren gaan over kleine, vaak heel simpele acties die direct resultaat opleveren op het gebied van energie, rust, steun en contact en dat is niet wat mantelzorgers zelf doen of weten.

Mantelzorgers wéten vaak niet dat ze deze manieren niet kennen (in termen van leerprocessen spreken we er dan over dat zij *onbewust onbekwaam* zijn). Want als mantelzorgers gevraagd wordt waar ze behoefte aan hebben, wordt steevast genoemd: 'praktische hulp'.

Verder is er de groep welzijnswerkers die al blij is wanneer aanwezig in de 'mantelzorgsalon' een gesprekje hebben met elkaar, want: er is contact! Waar nu een verwendag op het programma staat, het mantelzorgcompliment of een cadeaubon (allemaal heel prettig), zijn dit uiteindelijk doekjes voor het bloeden. Maria en Inge leren de welzijnswerkers via de training hoe ze het bloeden echt kunnen stoppen. Het is de bedoeling dat de mantelzorgers na de training zelfstandig gecoacht worden door de ondersteuners ter plekke.

Empowerment training Klein Geluk

Deze effectieve training is bestemd voor mantelzorgers én hun plaatselijke ondersteuners/welzijnswerkers van de desbetreffende gemeente.

Mantelzorgers kunnen leren dat zij veel meer invloed hebben op de situatie dan ze denken, maar daar is wel ander gedrag voor nodig. Dit gedrag is heel goed aan te leren en het betreft het trainen van inzicht en vaardigheden die empowerment tot doel hebben.

In de bijpassende train-de trainer voor welzijnswerkers wordt hetzelfde geleerd, zij het op een heel ander niveau: actie in begeleiden, uitnodigen middels kleine structuren tot handelen en heel veel ervaringen laten delen: bewustwording, verandering en verduurzaming. Zo wordt iedereen op den duur *bewust bekwaam*.

Neem voor meer informatie contact met ons op via de pagina 'contact'.