

'Aan het roer!' Training voor mantelzorgers

Inleiding

Als gemeente/mantelzorgorganisatie heeft u de opdracht om te zorgen dat mensen actief blijven en zo lang mogelijk thuis wonen. De mantelzorger speelt hierbij een cruciale rol. Hoe kun je als gemeente zorgen dat deze vaak overbelaste (15-20% van de 4 miljoen) mantelzorger zijn/haar taak kan blijven doen?

Hoe kun je de mantelzorger ondersteunen, terwijl die er zelf zo tot over de oren in zit, dat hij/zij dikwijls niet weet wat echt werkt als hulp bij die taak? Mantelzorgers ervaren hun situatie soms als een stuurloos schip: de omstandigheden bepalen hoe een dag verloopt. Maar het is geen stuurloos schip! Zij kunnen leren weer aan het roer plaats te nemen.



Het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger' staat boordevol simpele, kleine oefeningen die precies aanluiten bij de behoeften van de mantelzorger. In de bijhorende training 'Aan het roer!' leert de mantelzorger deze oefeningen in het dagelijks leven toe te passen om zo meer tevreden en met meer gemak de zorgtaak te volbrengen. Zo is mantelzorgen (weer) een verrijking in plaats van een belasting.

De doelstellingen en leereffecten van de training

- vinden van een bevredigend evenwicht tussen mantelzorgen en eigen leven;
- aangeven van grenzen;
- herkennen eigen behoeften en die serieus nemen;
- herkennen van de mechanismen die 'zorgen maken' en 'stress ervaren', en deze doorbreken;
- zorgen voor momenten van rust en ontspanning;
- zelf zorgen voor meer energie;
- anderen betrekken bij de eigen situatie, bijvoorbeeld door hulp te vragen aan huisarts, eigen netwerk en/of formele zorgverleners;
- optimaal gebruik maken van de voorzieningen en het aanbod in de gemeente;
- concreet en duidelijk zijn over wat hij/zij nodig heeft;
- met of zonder ondersteuning stevig aan het eigen roer staan.