

Workshops, 5-delig, voor mantelzorgers:

Het zorgen voor iemand met dementie is niet gemakkelijk. Er komt veel op uw pad. Hoe fijn is het dan om samen in gesprek te kunnen gaan over (praktische) zaken waar u mee te maken krijgt. Daarom biedt Het Geheugensteunpunt Brummen u de mogelijkheid om deel te nemen aan onze workshops voor mantelzorgers.

Deze workshops bestaan uit een serie van totaal 5 workshops. U kunt alleen deelnemen aan alle 5 de delen, dus meedoen aan 1 losse workshop is niet mogelijk. Onze thema's:

1. Vrijdag 3 september 2021. Thema: Omdenken

Uw naaste is door dementie veranderd. Hierdoor is ook de relatie en situatie veranderd. Het is soms lastig om hiermee om te gaan. Tijdens deze workshop gaan wij met u aan de slag met de werkvorm "Omdenken". Door gebruik te maken van kaarten met "omdenk-vragen" kunt u uw ervaringen en tips delen. De methode "omdenken" probeert u te laten denken in mogelijkheden. 'Ja' zeggen is de eerste stap van het omdenken. De dingen accepteren die je niet veranderen kunt, van een 'ja-maar' een 'ja' maken. Kortom; we maken van een probleem een mogelijkheid.

2. Vrijdag 8 oktober 2021. Thema: Open kaart

Tijdens deze workshop gaan we samen in gesprek door gebruik te maken van gesprekskaartjes. Deze kaartjes nodigen uit tot het delen van ervaringen en tips. De kaartjes zijn voorzien van een vraag, een woord, een stelling of een foto. Ze vragen om een reactie van u en van andere deelnemers. Met behulp van deze methode krijgt u de dementie van uw naaste in beeld. U kijkt met een andere blik naar uw naaste, maar ook naar u zelf. Een leerzame manier om samen ervaringen en tips te kunnen uitwisselen.

3. Vrijdag 5 november 2021. Thema: Bordje vol

Mantelzorgers van mensen met dementie hebben vaak veel op hun bordje. Soms ligt overbelasting op de loer. De workshop Bordje Vol geeft nieuwe inzichten en helpt de mantelzorgers om keuzes te maken. Dit kan door bijvoorbeeld hulp van anderen in te schakelen. Dankzij deze methode krijgt u inzichtelijk wat u energie kost en energie geeft. U deelt uw ervaringen met groepsgenoten die, net als u, ook een bordje vol hebben.

4. Vrijdag 3 december 2021. Thema: Omgaan met veranderend gedrag

U bent betrokkene of mantelzorgers van iemand met dementie. Het gedrag van uw partner/naaste is veranderd. In deze workshop staan uw eigen ervaringen en vragen centraal. Door het delen van ervaringen en onderling begrip krijgt u inzicht en meer grip op de situatie. De onderwerpen zijn gericht op de dagelijkse zorg, hulp bij mogelijke vragen, hoe ga je om met je emoties, enz. Enkele voorbeelden zijn: Ontremming van naaste, liegen en manipuleren van naaste, passief en geen initiatief meer van naaste, autorijden en dementie, de weg kwijt raken of 'ik kan mijn naaste niet meer alleen laten'.

5. Vrijdag 7 januari 2022. Thema: De mens achter de mantelzorg

Mantelzorgers van mensen met dementie hebben veel gemeen met elkaar. U zorgt namelijk voor iemand met dementie, of bent hier betrokken bij. Toch is ieder mens hierin uniek en doet de dingen op zijn/haar manier. Met de beste bedoelingen probeert u uw naaste te ondersteunen en te begeleiden. In de workshop "Openhartig" gaat u met elkaar in gesprek met behulp van zingeving-kaartjes. We gaan aan de slag met wat goed en betekenisvol voor u voelt. Keuzes te over en zingeving is natuurlijk voor iedereen anders. Maar wat en hoe kies je? Wij prikkelen u na te denken over dat wat u inspireert en waar u energie van krijgt.

Praktische zaken:

Deze serie workshops zijn bedoeld voor mantelzorgers die open staan om ervaringen uit te wisselen. U probeert alle 5 bijeenkomsten te bezoeken; u zult merken dat u met de mede-mantelzorgers een vertrouwensband opbouwt. Als lotgenoten inspireert u elkaar, luistert en adviseert u, en kunt u ruimte geven maar ook ruimte krijgen.

Omdat dit bovengenoemde écht de kracht is van deze workshops, is het daarom ook niet gebruikelijk om met meerdere familieleden mee te doen. De ervaring heeft geleerd dat een mantelzorgers het best tot zijn recht komt zonder een 'naaste' bij zich te hebben, zodat hij/zij zich veilig voelt om open te kunnen zijn.

Deze workshop is geen cursus...

Onze workshops zijn gericht op het delen van ervaringen en krijgen van nieuwe inzichten. De aangeboden werkvormen (thema's) zijn divers en prikkelend. Mantelzorgers hebben van de vorige reeks veel opgestoken en voelden zich weer opgeladen en begrepen.

Wilt u echter meer weten over het ziektebeeld, hersenen, geheugen en gedrag? Dan adviseren wij u om ook deel te gaan nemen aan onze cursus "Omgaan met dementie, voor mantelzorgers".

De cursus en workshops hebben een andere doelstelling, maar passen heel goed naast elkaar om u als mantelzorgers beter te kunnen ondersteunen.

Is dit nu ook wat u zoekt en wilt u ook meedoen?

- Aanmelden kan bij Heidi Nusselder, coördinator Geheugensteunpunt Brummen:
- Tel. 06-28457299 / e-mail: brummen@hetheugensteunpunt.nl

Kosten: Totaal €12,50 per deelnemer

Locatie en tijd: Bibliotheek, Coldenhovenseweg 13, 6961 EA te Eerbeek
10.00 – 12.00 uur

