

In deze nieuwsbrief lees je meer over:

- Gratis workshop 'Klein geluk voor de mantelzorger'
- Recept 'Schrijven lucht op'
- Digitale bijeenkomsten 2025
- Steunpunt mantelzorg Bergen in 2025
- Kerstwens
- Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

Gratis workshop 'Klein geluk voor de mantelzorger'

Groene Kruis Ledenorganisatie biedt mantelzorgers een gratis cursus aan 'Klein Geluk voor Mantelzorgers'.

Wij mensen zorgen gul voor een naaste, maar we tuimelen vrijwel direct in de valkuil om onszelf daarbij te vergeten. Zo wijst de praktijk uit dat mantelzorgers zichzelf vaak wegcijferen. Het boekje 'Klein geluk voor de mantelzorger' biedt de 5 miljoen mantelzorgers die Nederland rijk is allerlei mogelijkheden om goed voor zichzelf te zorgen.

Het boekje bestaat uit 'recepten' voor Klein Geluk gebaseerd op de visie van Positieve Gezondheid. Alle 'recepten' zijn ondergebracht bij één van de zes domeinen van het spinnenweb. Deelnemers kunnen hun eigen situatie onderzoeken, begrijpen en er vervolgens invloed op uitoefenen met praktische tips. Zie volgende pagina: Recept 'Schrijven lucht op'.

Praktische informatie

Datum donderdag 16 januari 2025.
Locatie Zaal 7 bij Hotel Asteria, Maasheseweg
Tijd 80A in Venray.
14:00 – 16:00 uur
Inloop vanaf 13:15 uur.

De workshop is gratis en is voor leden van Groene Kruis Ledenorganisatie maar óók voor niet-leden!

Aanmelden is noodzakelijk en kan via ledenorganisatie@dezorggroep.nl of telefonisch op werkdagen tussen 09:00 – 13:00 uur via telefoonnummer 088-61 076 54. Graag bij de aanmelding vermelden of je wel of niet lid bent van Groene Kruis Ledenorganisatie en zo ja, graag je lidmaatschapsnummer doorgeven.



Recept 'Schrijven lucht op'

- **Behoeftte aan: steun, ontspanning**
- **Tijdsduur: minimaal 15 minuten**

Als het je als mantelzorger te veel wordt, kun je jezelf helpen door te gaan schrijven. In dit recept maak je kennis met 'automatisch schrijven'. Dit is een schrijftechniek die uiterst simpel is maar een diep effect heeft. Je gaat jezelf beter voelen.

In tijden met veel verdriet, kun je deze techniek goed toepassen. Maar ook bij somberheid en stress is deze manier van schrijven ondersteunend.

Recept

- Schrijf in een speciaal dagboek. Ruim de plek waar je gaat schrijven op en zorg dat het er warm en comfortabel is. Zoek je eigen schrijfritme, bijvoorbeeld twee keer per week vijftien minuten op een vast tijdstip.
- Dan zet je je pen op het papier en je begint te schrijven over datgene wat je er nu speelt, bijvoorbeeld je verdriet. Je kunt beginnen met de zin: Ik voel me ... en dan schrijf je door. Je stopt niet meer, je schrijft vijftien minuten lang door. Schrijf eventueel: 'Ik weet het niet meer, ik moet zo huilen'. Schrijf door en door en door. Misschien schrijf je heel onverwachte dingen op of herhaal je steeds bepaalde woorden en zinnen, dat is allemaal goed. Je schrijft alleen voor jezelf.
- Na afloop lees je wellicht terug wat er allemaal staat: zoveel woorden, zoveel emoties. Je kunt je tekst bewaren, maar als je hem direct wilt weggooien is dat ook oké.
- Krijg je de smaak te pakken en wil je meer? Zoek dan in je woonplaats naar een schrijfcafé, een (dagboek)schrijfcursus, een schrijversschool of schrijfclub. Er is veel aanbod, ook specifiek voor mantelzorgers en lotgenoten.

... Ik begon door de steegjes van Godesberg te lopen en kreeg steeds meer medelijden met mezelf. Op dit punt dacht ik niet zozeer aan Treya dan wel dat ik zwelgde in zelfmedelijden. Mijn hele leven ligt verdomme in puin, ik heb het allemaal opgegeven voor Treya, en nu gaat Treya tot overmaat van ramp ook nog dood. Terwijl ik theatraal liep te doen, nijdig omdat alle kroegen dicht leken te zijn, hoorde ik een paar straten verderop polkamuziek.

(Ken Wilber, *Overgave en Strijd*, blz. 381, partner van Ken heeft kanker.)

Informatie

Zoek op internet: mantelzorg plus levensverhaal of dagboek schrijven.

www.josefranssen.nl – Allerlei schrijf- en voorleesinitiatieven van een mantelzorger.

www.shodo.nl – Schrijven is aandachtig leven.

www.yoekenagel.nl – Originele schrijfcoach helpt jou je verhaal op papier te zetten.

Lezen

Christine de Vries, *Innerlijk pelgrimeren*.

Elizabeth Gilbert, *Big Magic*.

Geertje Couwenbergh, *Zin, lust in je leven door te schrijven*.

Hilde Vandebroek, *Me-time, journal voor mantelzorgers*.

Julia Cameron, *The Mist's Way*.

Ken Wilber, *Overgave en Strijd*.

"Ik schrijf moeilijke, maar zeker ook mooie en leuke ervaringen op. Teruglezen wat ik eerder geschreven heb, sterkt me. Het geeft me een goed gevoel", aldus een mantelzorger onlangs in een van de gespreksgroepen.

Bron: Maria Grijpma en Inge Jager (2022). *Klein geluk voor de mantelzorger*. Uitgeverij AnkHermes.



Digitale bijeenkomsten voor mantelzorgers

Ook in 2025 organiseren de samenwerkende steunpunten mantelzorg digitale bijeenkomsten voor mantelzorgers over diverse onderwerpen. De eerste bijeenkomsten zijn gepland:

Levend Verlies: omgaan met voortdurend verlies

Datum : Dinsdag 28 januari 2025

Tijd : van 19:00 tot 20:00 uur

Gast spreker : Hanneke Claassens, Fontyus Hogeschool

Veel mantelzorgers zorgen jarenlang voor iemand met een chronische ziekte of beperking. Verlies van gezondheid en zelfstandigheid heeft invloed op het dagelijks leven. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van verdriet en rouw. Informatie, verhalen en ervaringen over levend verlies komen aan bod.

WLZ indicaties

Datum : Dinsdag 11 februari 2025

Tijd : van 19:00 tot 20:00 uur

Gast spreker : Marij Smedts van het CIZ (Centrum Indicatie Zorg)

Uitnodigingen met mogelijkheid tot aanmelden volgen enkele weken voor de bijeenkomsten.

Steunpunt Mantelzorg Bergen in 2025

Steunpunt Mantelzorg Bergen biedt ondersteuning aan mantelzorgers op verschillende manieren:

Individueel

- Persoonlijke gesprekken of hulp (zie onderstaand op pagina 3)

Groepen / Lotgenotencontact

- Gespreksgroepen voor mantelzorgers van mensen met dementie thuis en in het verpleeghuis
- Gespreksgroep omgaan met verlies

Voor meer informatie over aanmelden, tijden en locaties, zie

[Lotgenotencontact | Bergen.](#)

Collectief

- Informatie en (digitale) bijeenkomsten

Aanmelden voor de nieuwsbrief en informatie voor mantelzorgers kan via

mantelzorgondersteuning@bergen.nl.

Vrijwilligerszorg

- Vrijwilligerszorg, waarbij een vaste vrijwilliger ondersteuning biedt aan kwetsbare mensen, bijvoorbeeld met een beperking of ziekte.

Voor meer informatie zie: [Vrijwilligerszorg in Bergen: Proteion.](#)





Kerstwens

Steunpunt Mantelzorg Bergen wenst iedereen en de mantelzorgers in het bijzonder, heel fijne, warme en liefdevolle feestdagen toe. Zorg goed voor elkaar, voor jezelf en blijf gezond!

Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

“Dank je wel! Ik vond het zo fijn om eens te kunnen vertellen over mijn situatie zonder dat er een oordeel of mening klaar ligt!”, aldus een mantelzorgster na een huisbezoek sept 24.

Meestal gaat alle aandacht uit naar de persoon waarvoor je zorgt. Als mantelzorgster heb je misschien ook wel vragen of zorgen over je eigen situatie. En dit zijn andere vragen dan de vragen die je stelt over de persoon waarvoor je zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij mij, mantelzorgondersteuner Eefke Lommen, terecht kunt.

Aandacht voor jou als mantelzorgster is belangrijk. Het zorgt ervoor dat de kans minder groot is dat je zelf overbelast raakt. Je eigen verhaal vertellen lucht op. Of we bekijken samen hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen.



Zorg jij voor een naaste en is ondersteuning welkom?

Neem dan gerust contact op met Eefke Lommen Steunpunt Mantelzorg Bergen
Werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag.



06 - 52 66 93 59



mantelzorgondersteuning@bergen.nl

Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de 21ste uitgave.

Heb je tips, vragen of suggesties?

Geef dit dan door via mantelzorgondersteuning@bergen.nl of telefonisch via het Klant Contact Centrum (0485) 34 83 83. Daar kun je je ook aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief.