

11.2.1

WE
CARE

MANTELZORG

EEN LEVEN LANG

STEPHANIE VAN WITZENBURG

WEBINAR 9 OKTOBER 2023

Onderwerpen

Mantelzorg

Wat doet een leven lang (mantel)zorgen in het veranderende zorglandschap met jou?

Levend Verlies

Welke impact heeft Levend Verlies en wat betekent dit voor de zorgprofessional?

Hoe houd je het vol

Waardevol prettig en mentaal gezond leven



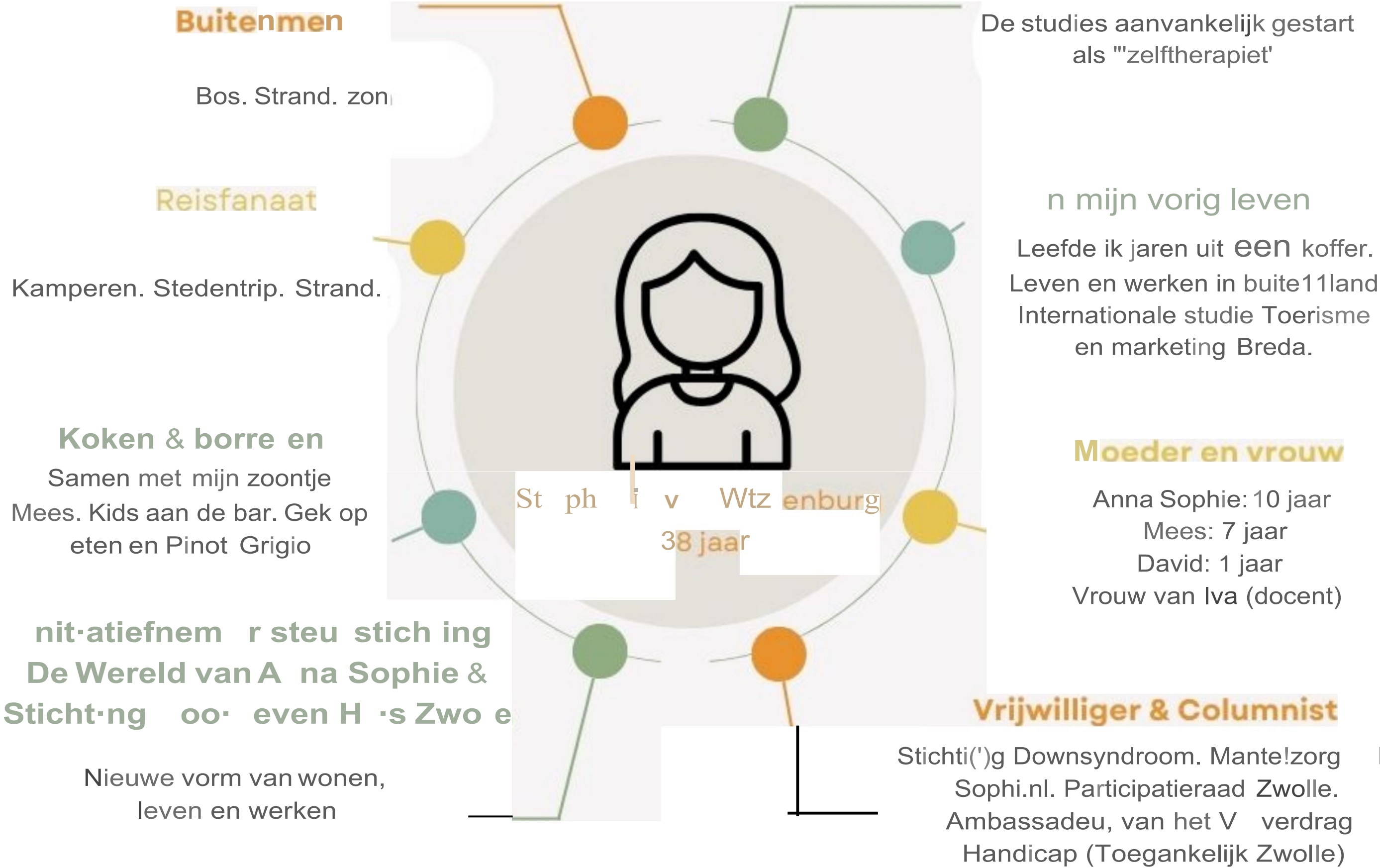
Stephanie van Witzenburg
Verliesbegeleiding & ACT Coaching

Het Webinar wordt georganiseerd door 2CU, Dit Koningskind, EMB Nederland, KansPlus en SIEN



Wieben ik

ouw- n verliesbege e-der
&ACT Coach



DE REIS MAAK JE ZELF MAAR NIET ALLEEN

“Mantelzorgers die **bewust** zijn van hun **emoties** (zonder te overspoelen, vechten of vermijden), hun emoties kunnen **verwoorden** en adequaat gebruiken, zijn beter in staat om te gaan met gevoelens van **(levend) verlies**, kunnen duidelijker aangeven wat ze **nodig hebben** en kunnen in vertrouwen **troost en hulp** ontvangen om vervolgens hun **eigen leven (opnieuw) vorm te geven**”



”Loslaten lukt niet omdat ik meekijk hoe het gaat met en bij mijn uitwonende kind en loop dan altijd weer tegen dingen aan die onacceptabel zijn en waarvoor je dan weer in de bres moet springen. moedeloos word je er soms van en wéér moet je "de instelling" zover krijgen dat er iets moet veranderen aan een onveilige situatie”

- Deelnemer webinar -

Een leven lang zorg

In het veranderende zorglandschap

- Het zorglandschap verandert; cliëntgerichte zorg naar netwerkgerichte zorg
- Voorwaarde: verdiepen in elkaars belevingswereld
- Mantelzorg, zorgvrager & beroepskrachten



5 miljoen mantelzorgers

830.000 geven langdurig en intensief hulp

Bijna 500.000 zijn zwaar belast.



“Waar vind je de energie en moed om steeds
maar weer een "strijd" te moeten aangaan voor
goede zorgen voor je kind .”

- Vraag van deelnemer -

A woman with blonde hair tied back is shown in profile, looking out over a body of water towards a bright sunset. The sun is low on the horizon, creating a strong reflection on the water. The woman's face is partially in shadow, and her hair is slightly blowing in the wind. The overall mood is contemplative and serene.

“Ik hoop op tips voor het
omgaan met het altijd op de
achtergrond aanwezige
verdriet.”

- Deelnemer webinar -

Intensief & levenslang

Mantelzorg. Wat doet dat met jou?

- We zorgen uit liefde
- Draagkracht vs. draaglast
- Verlieservaring
- Angst en pijn onderdrukken: je moet door! Toch?





“Welke ondersteuning zouden ouders in het algemeen mogen verwachten van een zorginstelling of gemeente bij levend verlies?

- Vraag van deelnemer -

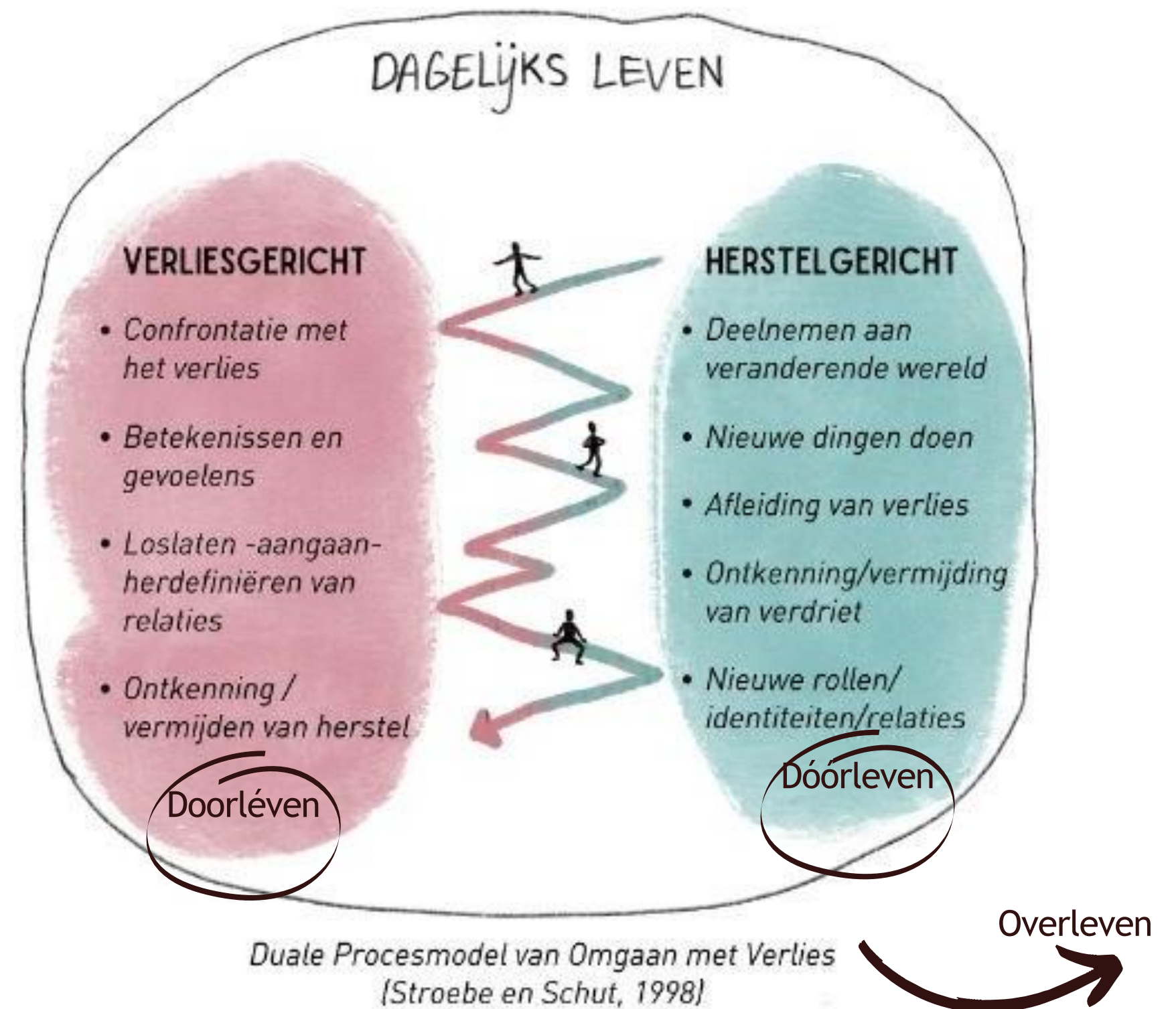
“Ik merk dat mijn omgeving "het zorgen voor" en de beperkingen die het met zich mee brengt, niet meer ziet, het als vanzelfsprekend is en het soms zelfs ontkend. Ik wil het niet steeds benoemen om het zichtbaar te houden, maar heb wel de behoefte aan aandacht voor onze situatie en dat men rekening houdt met onze situatie op een manier die wij prettig vinden. Hoe gaan je hiermee om?”

- vraag van deelnemer -



Levend verlies

- Wat is Levend Verlies
- Iedereen rouwt anders
- Meanderen tussen dóórleven & doorléven
- Veerkracht
- Overlevingsstand: wat is jouw rol?





Hoe kom je uit je overlevingsstand?

"Gevoel wil niet opgelost worden,
gevoel wil gevoeld worden
en daarmee lost het op"

- Leren loslaten van verzet tegen "nare gevoelens" en gedachten = accepteren. Ze horen bij het leven
- Observeer negatieve gedachten en gevoelens oordeelloos en vanaf een afstandje
- Aandacht voor het hier en nu. (Mindfulness)
- Innerlijke kompas instellen:
 - Wat is waardevol voor jou (waarden en drijfveren)
 - Talenten
 - Passie
 - Missie

“Hoe voorkom je dat je verdrietig blijft over wat je gezin
“misloopt” door de situatie rond je kind met beperking.
gras is altijd groener bij de buren maar hoe kun je
zonder steeds te kijken wat je mist van elkaar genieten?”

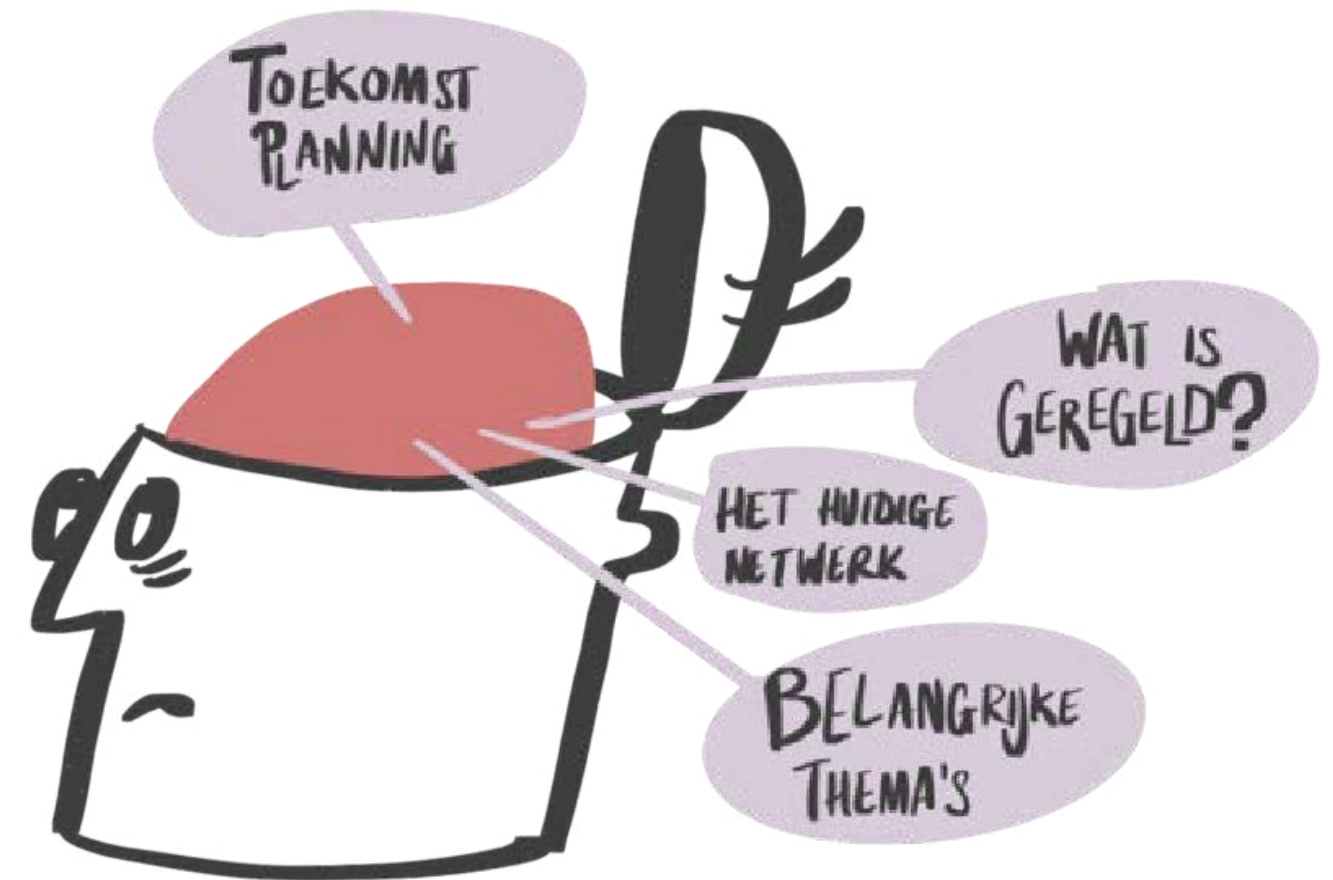
- Vraag van deelnemer -



Hoe houd je het vol?

Waardevol, prettig en (mentaal)gezond leven

- Een gezonde balans tussen doorléven & dóórleven
- Leren loslaten van verzet tegen nare gevoelens
- Hier en nu: check af en toe even in en ontspan
- Breng in kaart wat er speelt; mindmap
- Deel je zorg en gevoelens ook als het goed gaat
- Samenwerken / steun (sociale) netwerk (support)
- Vraag hulp voor randzaken en geef uit handen wat wel kan
- Instellen van je innerlijke kompas
- Veranker de zorg; goed leven plan (Cli ntondersteuningPlus)



DE REIS MAAK JE ZELF MAAR NIET ALLEEN

“Mantelzorgers die **bewust** zijn van hun **emoties** (zonder te overspoelen, vechten of vermijden) hun emoties kunnen **verwoorden** en adequaat gebruiken, zijn beter in staat om te gaan met gevoelens van **(levend) verlies**, kunnen duidelijker aangeven wat ze **nodig hebben** en kunnen in vertrouwen **troost en hulp** ontvangen om vervolgens hun **eigen leven (opnieuw) vorm te geven**”

Dankjewel!



info@dewereldvanannasophie.com



www.dewereldvanannasophie.nl



@dewereldvanannasophie



Stephanie van Witzenburg
Verliesbegeleiding & ACT Coaching