

Nieuwsbrief Mantelzorg februari 2021

Deze weken (her)starten er verschillende activiteiten voor familieleden die zorgen voor een naaste. Zo vond de laatste maandag van januari het Alzheimercafe weer plaats en gaan de workshops van Waar kom jij je bed voor uit van start.

Graag informeren we je in deze nieuwsbrief over de volgende activiteiten:

- Gespreksgroep Dementie en (n)u
- Cursus Omgaan met Borderline
- Daarnaast zijn we op zoek naar verhalen van voor jullie waardevolle mantelzorgmomenten!

Hartelijke groet,
Surplus team Mantelzorg

Dementie en (n)u



Dementie is meer dan vergeten alleen!
Dementie en Nu heeft als doel om familieleden te helpen om dementie te begrijpen en hiermee te kunnen omgaan. Tijdens tien bijeenkomsten bespreken we thema's zoals:
Inleving in de veranderende beleving en gedrag, omgaan met zorg, communicatie, regelzaken, veiligheid en zelfzorg.
Deelname hieraan is kosteloos.

De volgende avondgroep start op donderdagavond 10 maart a.s. Daarna start er een op dinsdagochtend 5 juli. Meld je aan via: mantelzorg.oosterhout@surplus.nl of bel naar telefoonnummer: 0162-748600



Cursus Omgaan met borderline

Borderline is een emotie-regulatie-stoornis. Emoties kunnen hoog oplopen als je geconfronteerd wordt met het gedrag van iemand met borderline. Je begrijpt het gedrag niet of men heeft er last van. Daarbij ervaren familieleden zelf dikwijls onzekerheid, schuld, boosheid, medelijden of verdriet. Kennis, tips en handvatten met betrekking tot deze ziekte geeft veel inzicht.

Het leren omgaan met borderline bestaat uit: leren wat borderline is, waardoor het gedrag ontstaat en welke invloed naastbetrokkenen zelf kunnen hebben op het borderline gedrag. Het allerbelangrijkste bij het leren omgaan met borderline is echter het leren omgaan met de eigen emoties en deze een plek geven. Op het moment dat naastbetrokkenen hun emoties de baas zijn, zijn ze ook 'borderline de baas'.

Startdatum: maandagavond 7 maart 2022

Aantal: totaal 9 bijeenkomsten van 19.15 – 21.30 uur

Locatie: Teteringsedijk 11 te Breda

Voor wie: ouders, partners, broer, zus, kind (18+) van iemand met borderline

Kosten: € 25,00 voor het werkboek

Meld je aan via Lenny Heuver:

E-mail: l.heuver@ggzbreburg.nl

Telefoon: 06-20138681



Mooi verhaal?

Heb je iets leuks of moois meegemaakt met degene voor wie je zorgt en wil je dat delen? Mail ons, dan zetten we het in een volgende nieuwsbrief! Mooi om elkaar te inspireren of gewoon een glimlach op elkaars gezicht te bezorgen met een verhaal....

Surplus
T 0162-748600
E mantelzorg.oosterhout@surplus.nl
www.surplus.nl




Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u mantelzorg.oosterhout@surplus.nl toe aan uw adresboek.