

## Krachtgroep voor mantelzorgers in Oisterwijk

Hoe hou je als mantelzorger de juiste balans? Zorgen voor naasten is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Je rolt er vanzelf in wanneer er iets gebeurt met iemand die je lief is. Soms kan het allemaal even te veel zijn en kan overbelasting op de loer liggen of is hulp vragen toch iets lastiger dan je denkt. Daarom hebben Farent en ContourdeTwern eerder al de krachten gebundeld en de Krachtgroep opgericht, speciaal gericht op mantelzorgers. Deze groep gaat 5 maart weer van start.



Mantelzorger daar rol je vanzelf in...

In een kleine groep van ongeveer 8 personen gaan mantelzorgers samen in gesprek over de problemen die zij ervaren in de zorg voor hun naasten. In de Krachtgroep breng je, samen met andere deelnemers, in kaart hoe je situatie eruit ziet en leer je hoe je zelf en met mensen uit je omgeving aan een oplossing kan werken. Je ontdekt je eigen kwaliteiten en leert hoe je je probleem op een andere manier aan kunt pakken.

Eerdere deelnemers geven aan veel aan de Krachtgroep gehad te hebben. Ank: 'Wat was het fijn om te merken dat ik niet de enige was. We konden elkaar echt verder helpen.' Ad geeft aan: 'Had ik maar eerder van de Krachtgroep gehoord, dan had ik zaken anders aangepakt.' En Sjan zegt: 'Eindelijk wist ik waarom ik het zo druk had en kwam ik er achter wat ik zelf kon doen om dit te veranderen.'

De Krachtgroep bestaat uit vier bijeenkomsten van 2,5 uur en vindt plaats op donderdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur. De vier bijeenkomsten zijn gepland op 5 en 29 maart en 2 en 16 april. Er zijn nog 2 plekken vrij. Is dit iets voor jou? Neem dan contact op met Ingrid Oosterling. Voor meer informatie of aanmelden bel: 013 – 52 840 80 / 06 – 171 630 91 of mail [ingridooosterling@contourdetwern.nl](mailto:ingridooosterling@contourdetwern.nl).