

## Over de organisatie

Deze training is ontwikkeld door Steunpunt Mantelzorg Utrecht, onderdeel van U Centraal en wordt samen met de Buurteams Utrecht georganiseerd en gegeven. Financiering wordt verzorgd door de gemeente Utrecht. De training wordt in zoveel mogelijk wijken aangeboden.

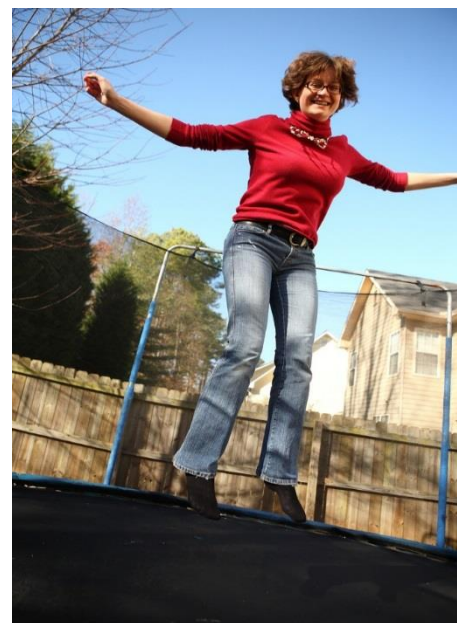
Buurteammedewerkers worden regelmatig door medewerkers van U Centraal ingewerkt om deze cursus online en fysiek te kunnen geven. Geraadpleegde bronnen voor de training: Theorie RET, Indigo Utrecht, Trimbosinstituut.

**U Centraal** is een stedelijke welzijnsorganisatie in Utrecht. Beroepskrachten en vrijwilligers bieden informatie, advies, contact en praktische hulp. U Centraal wijst de weg aan iedereen die woont, werkt of zorgt in Utrecht. Ook voedt U Centraal lokale hulpverleners met expertise rond een aantal thema's. Meer informatie: [www.u-centraal.nl](http://www.u-centraal.nl) en [www.ugids.nl](http://www.ugids.nl)

**Buurteams Utrecht:** Bij het buurtteam kun je terecht als je vastloopt met vragen rond opvoeden en opgroeien, echtscheiding, werkloosheid, huiselijk geweld, psychische problemen, schulden, eenzaamheid, overlast en meer. Een buurtteam bestaat uit professionele hulpverleners met veel ervaring. Zij werken nauw samen met scholen, consultatiebureaus, huisartsen en wijkverpleging. Meer informatie: [www.buurteamsutrecht.nl](http://www.buurteamsutrecht.nl)



## Vergroot je veerkracht



Op zoek naar waar je wél invloed op hebt

### Training voor mantelzorgers

Georganiseerd door Steunpunt Mantelzorg Utrecht i.s.m. Buurteam Sociaal Utrecht

Je bent mantelzorger. Het zorgen voor een ander heeft nu een grote plaats in in je leven. Goed zorgen voor jezelf is juist nu heel belangrijk. Zo voorkom je dat je overbelast raakt. Maar ja...: **Hoe** kun je goed voor jezelf zorgen en zonder schuldgevoel tijd voor jezelf maken? **Hoe** kun je grenzen stellen? **Hoe** kun je je ontspannen? Oftewel: waar heb je wél invloed op en hoe kun je je invloed optimaal gebruiken?

Samen met andere mantelzorgers ga je in de training hiermee aan de slag. Je zult veel herkennen én krijgt veel praktische tips en informatie die je meteen kunt toepassen. Mantelzorgers die deelnemen aan deze training ervaren vaak ook bemoediging, troost en steun.

## Inhoud van de training

### De invloed van je gedachten op je gedrag

Welke gedachten weerhouden je ervan om beter voor jezelf te zorgen? Welke gedachten helpen jou bij je doen en laten? Wat houdt je op de been en wat kost je het meeste energie?

### Omgaan met je omgeving – hulp en steun vragen

Hoe kun je beter communiceren? Hoe zorg je ervoor dat je ‘nee’ zegt als je ook ‘nee’ voelt? Je partner, kinderen, familie, vrienden, collega’s, (medische) hulp: hoe ga je hiermee om zodat het je energie oplevert in plaats van dat het energie kost? Wie vraag je om hulp en hoe zeg je ‘nee’ tegen goedbedoelde maar ongewenste hulp?

### Versterking eigen kwaliteiten en zelfvertrouwen

Bij een ziekte van een naaste voel je je vaak onmachtig en onzeker. Doe je het wel goed? En in wiens ogen doe je het goed? In de training krijg je tips om jouw zelfvertrouwen te versterken. En leer je hoe je je kwaliteiten (meer) kunt inzetten in jouw dagelijks leven.



Meld je aan  
bij het  
Buurtteam!

## Terugkombijeenkomst

Twee maanden na de laatste bijeenkomst is er een terugkombijeenkomst. We bespreken hoe het gaat met jou, met je plannen en wat er veranderd is in de afgelopen maanden. Eventueel weggezakte plannen worden nieuw leven ingeblazen. Je krijgt manieren aangereikt om goede gewoonten te versterken.

*In alle bijeenkomsten werken we zowel met de hele groep als in tweetallen  
Ook doen we ontspanningsoefeningen.*

## Meer weten en aanmelden:

Het aantal deelnemers voor de groep is minimaal 6 en maximaal tien.

### Wanneer?

Deze training bestaat uit vier bijeenkomsten en één terugkombijeenkomst op de woensdagochtend van 9.30 – 12.00 uur, inloop om 9.15 met koffie en thee

**Data** 25 mei, 8 juni, 22 juni, 6 juli en 17 augustus (terugkomdag)

**Waar** Buurthuis, Balkstraat 31, 3513 XL Utrecht

### Trainers

Sylvia Woldijk, U Centraal

Tammo Blijleven, U Centraal

**Aanmelden:** Heb je interesse, bel of mail dan Vrijblijvend met [s.woldijk@u-centraal.nl](mailto:s.woldijk@u-centraal.nl) 06-22376707