



NIEUWSBRIEF

KNOOPPUNT

MANTELZORG

BRUMMEN

FEBRUARI 2024

Knooppunt Mantelzorg Brummen is er voor alle mantelzorgers in de gemeente Brummen. Voor allerlei informatie, praktische tips en een luisterend oor, of contact met andere mantelzorgers kun je bij ons terecht. Daarnaast bieden we workshops, informatieavonden en ontmoetingsactiviteiten aan. Op deze manier proberen we er voor te zorgen dat jij zo goed mogelijk balans kunt houden in jouw leven.

Thee & Taart voor mantelzorgers



Martha Pastink van GGNet schuift aan.

Knooppunt Mantelzorg Brummen nodigt mantelzorgers uit voor thee (koffie mag ook) en taart op **donderdagochtend 7 maart 2024**.

Martha Pastink van GGNet schuift aan. Terwijl mantelzorgconsulent Ellen Lammersen de taart voor je aansnijdt kan Martha je informeren over wat helpt om je staande te houden in een situatie met een naaste met psychische kwetsbaarheid.

Liever gewoon genieten van een taartje en een gezellig gesprek? Dat kan uiteraard ook!

Het staat je vrij om iemand mee te nemen, om samen van de taart te kunnen genieten.

Opgave: niet nodig, vrije inloop
Locatie: Tjark Riks Centrum,
Derickxkamp 2a, Eerbeek
Tijd: tussen 10.00 -11.30 staat de taart klaar

Kosten: geen

Voor meer informatie klik [HIER](#) of bel 0575-561988

Cursussen van GGNet



GGNet

Graag willen wij aandacht vragen voor onderstaande preventiecursussen van GGNet voor volwassen familie- en naastbetrokkenen die binnenkort in Apeldoorn van start gaan:

Partnercursus autisme

Partners van mensen met autisme leren in deze cursus wat autisme precies inhoudt en krijgen handvatten in het omgaan met de partner met autisme.

De cursus is gericht op inzicht, niet alleen in autisme, maar ook in eigen 'omgaan met', in eigen 'doen en laten'.

Naast het gezamenlijk aan de slag gaan met thema's is ook het ontmoeten van lotgenoten een belangrijk onderdeel van de cursus.

Start: vrijdag 8 maart / 8 bijeenkomsten / ochtend

Door Sylvia Smit (MEE Veluwe) en Martha Pastink

Locatie: MEE Samen, Prins Willem Alexanderlaan 301, Apeldoorn

Oudercursus autisme, voor ouders van jongvolwassenen met ASS

Tijdens de bijeenkomsten komen thema's aan bod zoals behandeling, werk, wonen en opleiding, omgaan met autisme en relaties en seksualiteit.

Er is ook steeds aandacht voor de positie van de deelnemers zelf, de eigen sterke kanten, het omgaan met emoties en het stellen van grenzen.

Er worden handvatten gegeven in de omgang met een jongvolwassen kind met ASS.

Start: woensdag 6 maart / 8 bijeenkomsten / avond

Door Claire Cents en Jan Bulters

Locatie: GGNet Stationsstraat Apeldoorn

Omgaan met psychose

In deze cursus wordt informatie gegeven over het ziektebeeld psychose en worden en thema's behandeld over het 'omgaan met'. Aan de orde komen o.a.: de mate van zorgen, communicatie, grenzen stellen, zelfzorg en sociaal netwerk.

Ook is er ruimte voor uitwisseling met andere deelnemers (lotgenoten). Het doel van de cursus is om als familie -naastbetrokkene zelf gezond te blijven en beter te leren omgaan met de persoon met de psychose.

Start: dinsdag 20 februari / 8 bijeenkomsten / avond

Door Gijsbert Mulder en Martha Pastink

Locatie: GGNet, Stationsstraat Apeldoorn

Volwassen KOPP-groep

Gespreksgroep voor volwassenen die zijn opgegroeid met een ouder met psychische- of verslavingsproblematiek

Per bijeenkomst staat een thema centraal, zoals grenzen stellen, loyaliteit, het uiten van gevoelens, afstand en nabijheid. Verder is er veel gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met andere deelnemers.

Start: Doorlopend met meerdere in-en uitstapmomenten per jaar

Door: Martha Pastink en Nel Petilon

Locatie: GGNet, Stationsstraat Apeldoorn

Omgaan met psychische problemen

Naastbetrokkenen van mensen met bijv. depressie, angst, persoonlijkheidsproblemen of andere problematiek leren in de cursus over de achtergrond van de problemen en behandelmogelijkheden.

Er wordt geoefend met andere manieren van reageren. Het doel is dat deelnemers zich minder belast gaan voelen.

Start: 13 februari / 8 bijeenkomsten / avond

Door: Suzanne Molendijk en Wilma Beumer

Locatie: GGNet, Stationsstraat Apeldoorn

Omgaan met borderline : Deze cursus wordt momenteel niet gegeven. We zijn op zoek naar een co-trainer die deze cursus samen met ons wil uitvoeren.

Naastbetrokkenen van mensen met borderline krijgen meer informatie over de stoornis en de uitingsvormen ervan. Aansluitend aan moeilijke situaties uit de dagelijkse praktijk worden handvatten aangereikt om goed met de problematiek om te kunnen gaan.

Een belangrijk onderdeel daarbij is het bewaken van de eigen grenzen en het leren op welke manier het beste met iemand met borderline gecommuniceerd kan worden.

Individuele ondersteuning

Wij bieden naastbetrokkenen de mogelijkheid voor ondersteunende gesprekken. De gesprekken zijn bedoeld om te voorkomen dat familie en naasten overbelast raken door hun situatie.

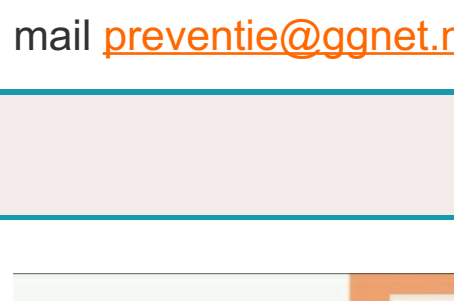
Start: doorlopend

Contactpersoon: Martha Pastink

Locatie Stationsstraat Apeldoorn / Post Zutphen

Voor meer informatie of aanmelding kun je terecht bij Preventie 088-9001180 of e-mail preventie@ggnet.nl. Op aanvraag sturen ze je graag een flyer toe.

BovenJan



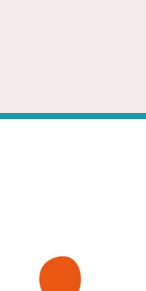
BovenJan is een digitaal platform van en voor mensen met vragen over hun eigen mentale gezondheid of die van hun naaste: een plek waar je elkaar gemakkelijk vindt.

Ontmoeting, contact en gesprekken met mensen die soortgelijke vragen en ervaringen hebben m.b.t. mentale gezondheid.

Want niets is fijner dan praten met mensen die precies weten waar je het over hebt, die je niets hoeft uit te leggen. Je steunt, troost, bemoedigt en informeert elkaar.

Klik [HIER](#)

Bijeenkomsten Knooppunt Mantelzorg



Knooppunt
Mantelzorg Brummen

Wil je weten welke bijeenkomsten van Knooppunt Mantelzorg je kunt bezoeken?

Kijk dan op <https://www.welzijnbrummen.org/activiteiten-mantelzorg>

Heb je behoefte aan iets, maar staat het niet in het aanbod?

Laat het ons weten, we kunnen dan kijken wat we voor je kunnen betekenen.

Je kunt je interessegebied of vraag aan ons doorgeven door ons te mailen of te bellen:

mantelzorg@welzijnbrummen.nl / 0575-561988