

## “Stilstaan bij jezelf”

Vergroten van je mentale weerbaarheid, speciaal voor jou als mantelzorgers.

In 5 stappen naar (zelf)bewust keuzes maken door samen met andere mantelzorgers stil te staan bij jezelf.

Naast de dagelijkse praktische zorg, kan het gevoel dat je geen keuze of controle hebt en het leven alleen maar uit zorgen bestaat, behoorlijk benauwend zijn. Als mantelzorgers kun je (voortdurend) gericht op de ander zijn. In het klaarstaan en het zorgen voor de ander schuilt het risico zo verbonden te zijn met degene waar je voor zorgt, dat je zelf in de knel komt.

In zes interactieve bijeenkomsten (5 +1) met andere mantelzorgers kijk je naar je persoonlijke situatie, word je je bewust van hoe je hiermee omgaat en welke mogelijkheden er zijn die je ruimte kunnen geven.

Deelname aan 'Stilstaan bij jezelf' biedt inzichten vanuit bewustwording. Je ontdekt hoe het bij jou werkt. Je maakt bewust keuzes waardoor je meer ruimte krijgt. Om beter met de mantelzorgersituatie om te gaan en de zorg vol te houden.

### Programma:

1. Bewustwording
2. Opties en keuzes
3. Bewustzijn, waarden en normen
4. Zelfbeschikking, veranderen en weerstand
5. Plan en kies

De vijf bijeenkomsten duren 2,5 uur en worden elke week gehouden. Bij voldoende deelname gaat de cursus door met 6 deelnemers. Na een aantal weken volgt een terugkomdag. Trainer is Amanda Minkema van Courage Coaching en coördinator van het Mantelzorg Café Soest.

**Data:** 5 x maandagmorgen in november (4, 11 en 18) en december (2 en 9) 2024 met een terugkommorgen op 20 januari 2025

**Tijd:** 10.00 tot 12.30 uur

**Plaats:** Artishock, Steenhoffstraat 46A in Soest

**Kosten:** Bijdrage van € 40,- p.p. voor 6 bijeenkomsten, inclusief materialen, koffie en thee.

### Meer informatie:

Amanda Minkema van Courage Coaching  
M: 06 53 79 05 98  
E: amanda@havecourage.nl  
W: www.havecourage.nl

**Alle mantelzorgers uit de groeps-coaching 'Stilstaan bij jezelf' zijn positief over de resultaten.**

#### Enkele aanbevelingen:

- ♦ Erg goed om je bewust te zijn van waarom je dingen doet
- ♦ Je komt meer bij jezelf en leert hoe dat te doen
- ♦ Het is het waard om mee te beginnen. Dan heb je de eerste drempel al genomen om goed voor jezelf te zorgen
- ♦ Doe wat je beloofd hebt
- ♦ Ook al denk je "niets voor mij", het brengt meer dan je denkt
- ♦ Iedere mantelzorgers verdient deze cursus
- ♦ Ik hoop dat je net zulke goede ervaringen hebt als ik
- ♦ Handvatten gekregen om zaken positief om te buigen
- ♦ Je wordt meer bewust van jezelf
- ♦ Inspirerend!
- ♦ Doen! Je bent heel belangrijk
- ♦ Doen! Ik heb er heel veel aan gehad