Steunpunt Mantelzorg Bergen(L)

Webinar

Mantelzorg en balans

Zorg goed voor jezelf èn de ander

Hoeveel mantelzorg kun jij dragen?
Veel mantelzorgers zorgen met liefde en toewijding voor hun naaste. Vaak zetten zij zichzelf daarbij op de laatste plaats. Gevoelens van schuld, spanning en voortdurende alertheid komen veel voor, zoals:

- "Ik voel me schuldig als ik iets voor mezelf doe"
- "Nu is mijn naaste er nog"
- "Ik loop constant op mijn tenen en ben bang voor ieder telefoontje"

Juist daarom is het belangrijk om stil te staan bij de eigen balans. Wat heb jij nodig om het vol te houden? En hoe zorg je ervoor dat je ook tijd en ruimte voor jezelf houdt?

Respijtzorg: een adempauze voor mantelzorgers
Tijdens het webinar wordt ook aandacht besteed aan respijtzorg. Dit is vervangende zorg waarbij zorgtaken tijdelijk worden overgenomen door een vrijwilliger of professional. Zo krijgen mantelzorgers de kans om op adem te komen en overbelasting te voorkomen. Door af en toe afstand te nemen, blijft de zorg beter vol te houden.

Ervaringsdeskundige
Tijdens het webinar, op 16 juni, deelt Letty Vlot, ervaringsdeskundige, haar inzichten en praktische handvatten.
Dit webinar wordt u aangeboden door steunpunten mantelzorg uit de regio.

Wanneer

- **dinsdag 16 juni 2026**

Tijdstip

- **van 19.00 tot 20.00 uur**

Waar

- **digitale bijeenkomst**

Aanmelden

- mantelzorgondersteuning@bergen.nl

Na aanmelding krijg je voorafgaande aan de bijeenkomst een link om digitaal te kunnen deelnemen.

proteion