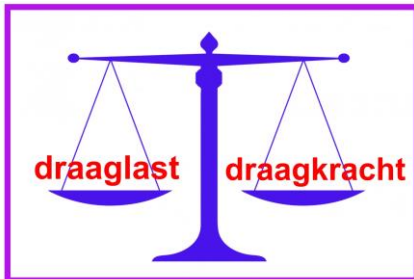


Mantelzorgers:

Een **niet aangeboren hersenletsel (NAH)** overkomt je niet alleen. De directe **omgeving** (partner, kinderen, ouders,...) ondervindt eveneens de gevolgen. Het **leven is volledig veranderd**. Deze veranderingen voelen aan als **een rollercoaster met de ene uitdaging na de andere**.

De **partner, kind, ouder, vriend, neef,...** van iemand met een NAH **wordt vaak mantelzorger**. Een **mantelzorger is erg belangrijk**. Hij **zorgt** (samen met professionals) **voor de persoon met een NAH**. De **mantelzorger heeft echter zelf ook nood aan (zelf)zorg**.



De **mantelzorger heeft een balans van draaglast en draagkracht**. Draaglast is bijvoorbeeld de fysieke zorgen voor de persoon met NAH, de bezoeken aan de dokters, ... De draagkracht is de energie die de mantelzorger heeft. Zij halen deze energie uit eigen hobby's, vrienden, ... Het is belangrijk om deze **balans in evenwicht te houden**. Hiervoor is **zelfzorg** belangrijk. Ook een **zorgprofessional** kan hulp bieden om het **evenwicht te bewaren**. **Vijf tips** voor de mantelzorger:

1. Neem **voldoende tijd voor jezelf**. Plan activiteiten in waar je energie uit haalt zoals zwemmen, tekenen, kleuren, dansen, tennissen,...
2. Blijf je **sociale contacten** onderhouden.
3. **Wees open**. Praat over je situatie met familie of vrienden. Ga naar **lotgenotencontacten**, support groups of praatcafés.
4. Durf **hulp te vragen**.
5. **Focus op wat wel nog gaat** met de persoon met NAH.

Lotgenotencontact:

Een niet aangeboren hersenletsel (NAH) treft niet enkel de patiënt zelf, maar ook zijn omgeving. Dit beseffen wij, Mané vzw, als zorginstelling voor personen met NAH maar al te goed. Daarom willen wij een aanspreekpunt vormen voor u als mantelzorger van een persoon met NAH.

Bent u partner, ouder, kind, broer, zus, buur, vriend,... van een persoon met NAH? Heeft u vragen rond de persoon met NAH of over zelfzorg? Wilt u uw ervaringen delen of heeft u nood aan een luisterend oor? Dan nodigen de psychologen van Mané vzw u graag uit voor het lotgenotencontact.

Het lotgenotencontact wordt 6-wekelijks georganiseerd en zal doorgaan in de living van Mané vzw, Opgrimbie. Verschillende thema's kunnen aan bod komen en drank wordt voorzien. De bijeenkomst is gratis, we vragen u echter wel om in te schrijven ten laatste 5 werkdagen vooraf. **Inschrijven via: info@mane.be**



Schoolstraat 32, 3630 Maasmechelen

Fax: 089/51 89 99
centrale.mail@mane.be
www.mane.be
Ondernemingsnr: 0423 446 867
IBAN: BE02 0682 2857 2140
BIC: GKCCBEBB

in samenwerking met



erkend en gesubsidieerd door



‘Verbinding vinden in gemeenschappelijke pijn kan de breuk verzachten’



**Lotgenotencontact voor mantelzorgers,
familieleden en / of partners van NAH-patiënten**

Woensdag 1 april 2020, start 19u
Donderdag 14 mei 2020, start 19u
Dinsdag 23 juni 2020, start 19u

Schoolstraat 32
3630 Maasmechelen

Meer info: www.mane.be
Inschrijven: pinar.akar@mane.be





Schoolstraat 32, 3630 Maasmechelen

Fax: 089/51 89 99
centrale.mail@mane.be
www.mane.be
Ondernemingsnr: 0423 446 867
IBAN: BE02 0682 2857 2140
BIC: GKCCBEBB

in samenwerking met



erkend en gesubsidieerd door

