



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Lotgenotencontact mantelzorgers: hoe kan ik aan zelfzorg doen?

Type vorming	Ontmoeting
Code	241
Wanneer	05/10/2026
Uur	19:00 tot 21:15
Waar	UZ Gent Revalidatiecentrum K7 Gent
Prijs	€ 8,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	05/10/2026
Aantal uren vorming	2,15 uur

Extra info

Inhoud

‘Zelfzorg bij mantelzorgers’, Is het utopie of haalbaar?

Als mantelzorger word je er als hetware ‘in gesmeten’, het overkomt het en vaak begin je er met veel enthousiasme en moed aan onder het motto: ‘het is toch normaal dat ik dit doe’. Je gaat werken, helpt de persoon met een hersenletsel, doet het huishouden, onderhoudt de contacten. Vaak lukt het in het begin allemaal en komt er een pas later moment van ‘overbelasting’. Help, dit lukt niet meer, ik heb geen tijd meer voor mezelf. Mag je die tijd nemen voor jezelf, moet ik mij dan schuldig voelen, hoe kan ik een evenwicht vinden? We gaan er samen op in!

Denk aan je zelfzorg en schrijf je in!

We gaan samen op zoek naar mogelijke antwoorden op deze vragen

Door wie?

Sabine Willaert

Vormingswerker, stafmedewerker Sig

Voor wie?

Voor mantelzorgers van personen met een hersenletsel

Studenten en professionelen kunnen niet deelnemen aan deze activiteit



Inclusie
Ambassade



Vlaanderen
verbeelding werkt