

Mantelzorg: je rolt er meestal vanzelf in. Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar het is vaak zwaarder dan je wilt toegeven. Het vraagt nogal wat om je staande te houden. Daarom is het belangrijk dat je een juiste balans vindt. De cursus Mantelzorg – zorgen voor een ander, zorgen voor jezelf, geeft antwoord op vragen als: wat zijn voor mij belangrijke redenen om mantelzorg te verlenen? Hoe zorg ik dat ik mantelzorgen volhoud als het even te zwaar wordt? Waar kan ik terecht voor steun en begeleiding? Hoe houd ik mijn sociale contacten in stand? De cursus bevat veel praktische tips en adviezen.

### Voor wie?

De cursus is bedoeld voor mensen die mantelzorger zijn of overwegen dat te worden. De cursus biedt verdieping in verschillende aspecten van het mantelzorgerschap, ook voor mensen die al lang mantelzorger zijn.

### Waar bestaat de cursus uit?

- Achtergrondinformatie.
- Tips en adviezen.
- Ervaringsverhalen.
- Korte video's.
- Testjes.
- Downloads: ervaringsverhalen van andere mantelzorgers, overzicht naar meer informatie en een samenvatting van de cursus.

### Wat leer je?

- Manieren om de balans te vinden tussen inspanning en ontspanning.
- Instanties en adressen waar je terecht kunt voor steun en begeleiding.
- De mogelijkheden voor tijdelijke ondersteuning.
- Tips en adviezen voor het moment dat mantelzorgen niet meer nodig is.
- Waar je meer betrouwbare informatie vindt.

### Wat is de duur van de cursus?

Het is een uitgebreide cursus, je kunt de cursus in één keer doornemen of in meerdere keren. Het doornemen van de volledige cursus duurt ongeveer 2 tot 3 uur.

### Wat heb je nodig?

- Een laptop of PC.
- Een gangbare browser (bijvoorbeeld Internet Explorer, Google Chrome of Firefox).
- Een internetaansluiting.
- Pop-up blokkering van je pc dient op de juiste wijze ingesteld te zijn (zie instructievideo of uitleg bij veelgestelde vragen).

### Wat kost het?

Voor leden € 0,95

Voor niet-leden € 2,45

### Hoe meld ik me aan?

Klik op de knop 'inschrijven'. Nadat u alle stappen gevolgd heeft, ontvangt u een mail met uw inloggegevens.