



Welkomstpakket Naasten

Voor naasten van mensen met
ontwikkelingsstoornissen

2022

Inhoud

1	(introdactie geschreven door medewerkers).....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2	Ondersteuning voor naastbetrokkenen:	3
2.1	Intern aanbod:	3
2.1.1	Online zelfcursus	3
2.1.2	Cursus Betrokken Omgeving.....	3
2.1.3	Meepraten als naastbetrokkene.....	3
2.1.4	Gespreksgroep Naastbetrokkenen	4
2.2	Extern aanbod.....	5
2.2.1	Nederlandse Vereniging voor Autisme	5

1 Ondersteuning voor naastbetrokkenen:

De instanties, middelen, en personen die naastbetrokkenen kunnen helpen zijn hier onderverdeeld in 2 categorieën: Intern aanbod (dingen die binnen de Dimence Groep worden aangeboden) en extern aanbod.

1.1 Intern aanbod:

De Dimence Groep biedt zelf meerdere opties aan voor naastbetrokkenen zoals:

1.1.1 Online zelfcursus

Dimence biedt naastbetrokkenen een online zelfcursus 'Betrokken omgeving' aan.

In deze cursus leert de mantelzorger vaardigheden om overbelasting te voorkomen. Hij/zij leert om anders om te gaan met zijn/haar naaste en leert om meer balans aan te brengen in de zorg voor de ander en de zorg voor zichzelf. De module richt zich echter ook op het feit dat deze balans niet altijd mogelijk is en op de acceptatie hiervan. In iedere sessie krijgt de mantelzorger informatie, leest de ervaringen van andere mantelzorgers en gaat aan de slag met één of meerdere oefeningen. In de module komen een aantal belangrijke onderwerpen aan bod, zoals: draaglast en draagkracht, communicatie, grenzen aangeven, zorgen voor jezelf en negatieve denkpatronen. In de sessies staan filmpjes van de online begeleider en ervaringsdeskundigen. Enkele sessies bevatten bovendien filmpjes waarin ervaringsdeskundigen met de besproken vaardigheden oefenen. Aan het eind van de module heeft de mantelzorger inzicht gekregen in zijn/haar situatie, valkuilen en krachten. Ook heeft de mantelzorger vaardigheden ontwikkeld om de draaglast en draagkracht in de toekomst beter in evenwicht te houden.

Voor meer informatie of deelname kunt u zich richten tot de teamleden van het IHT.

1.1.2 Cursus Betrokken Omgeving

Een cursus voor mantelzorgers die zorg geven aan een nabije ander. Dat vraagt soms veel incasseringsvermogen en flexibiliteit. Een goede balans vinden tussen zorgen voor de ander en ontspanning en zorgen voor jezelf, is soms erg moeilijk. Dat kan tot klachten van spanning en stress leiden en zelfs psychische overbelasting veroorzaken.

De cursus Betrokken Omgeving geeft handvatten aan mantelzorgers om een goed evenwicht te vinden tussen zorgen voor de naaste en zorgen voor zichzelf om psychische overbelasting te voorkomen. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van twee uur.

Voor meer informatie of aanmelding kunt u bellen of mailen met : Secretariaat Mindfit Collectieve Preventie (onderdeel van de Dimence Groep) telefoon: 038 4675680 secretariaat@mindfit.nl.

1.1.3 Meepraten als naastbetrokkene

Lijkt het je interessant om kritisch met ons mee te denken en om ons advies te geven over hoe we naastbetrokkenen beter kunnen betrekken en ondersteunen? Dan nodigen we jou graag uit om deel te nemen aan onze adviesraad naastbetrokkenen.

Welke bijdrage je precies wilt leveren, bepaal je zelf. Mogelijk wil je adviseren over onze koers voor de komende jaren, over de herinrichting van een gebouw of afdeling, of over onze informatie voor naastbetrokkenen op de website. Wellicht heb je nog heel andere ideeën. De adviesraad wordt ondersteund door een coach die je hierbij kan helpen.

Je kunt je aanmelden via adviesraadnaasten@dimencegroep.nl. Je wordt dan uitgenodigd voor een oriënterend gesprek. Spreken we je gauw?

1.1.4 Gespreksgroep Naastbetrokkenen

Om voor naastbetrokkenen een mogelijkheid te bieden om op al die vragen antwoord te geven, start Dimence met een gespreksgroep voor naasten in Rielerenk Deventer.

In deze groep ontmoet je andere mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. Je kunt elkaar ondersteunen en van elkaar leren. De avond verloopt onder begeleiding van een ervaringsdeskundige en een verpleegkundige. Zij denken ook graag mee over allerlei zaken waar je mee te maken kan krijgen in jouw situatie.

Voor wie? Naastbetrokkenen van mensen die in zorg zijn bij het IHT, Volwassenen 2 en HIC-IHT
Wanneer? Elke laatste maandag van de maand.

Waar? Psychiatrisch Centrum Rielerenk, Nico Bolkesteinlaan 65, Deventer Groepsruimte 1

Hoe laat? 19.30u – 21.00u Deelname is gratis, opgave is niet nodig.

Je kunt eenmalig deelnemen, maar bent ook meerdere avonden welkom. Heb je vragen of wil je op voorhand overleggen of dit wat voor jou kan zijn, neem dan gerust contact op met Jasper Pieterse, tel 06-51741340.

1.2 Extern aanbod

1.2.1 Nederlandse Vereniging voor Autisme

Vereniging voor mensen met autisme, hun ouders en partners. De vereniging biedt lotgenotencontact, informatievoorziening en belangenbehartiging. Er zijn contacten met andere instellingen en koepelorganisaties. Zie www.autisme.nl

1.2.2 Stichting Balans

Oudervereniging Balans versterkt de positie van ouders van kinderen en jongeren met ontwikkelingsproblemen bij leren en/of gedrag. Dit doet Balans door belangenbehartiging en uitwisseling van kennis en ervaringen tussen ouders, onderwijs, zorg, wetenschap en politiek.

Daarnaast zorgt Balans voor politieke lobby voor hulpmiddelen bij dyslexie, beter leesonderwijs op scholen, meer handen in de klas, betere ondersteuning voor drukke kinderen, behandeling en vergoedingen voor ADHD, ASS en ODD, herkenning en erkenning van DCD, hoogbegaafdheid en dyscalculie.

www.balansdigitaal.nl

1.2.3 Mamavita

Oudervereniging Balans versterkt de positie van ouders van kinderen en jongeren met ontwikkelingsproblemen bij leren en/of gedrag. Dit doet Balans door belangenbehartiging en uitwisseling van kennis en ervaringen tussen ouders, onderwijs, zorg, wetenschap en politiek.

Daarnaast zorgt Balans voor politieke lobby voor hulpmiddelen bij dyslexie, beter leesonderwijs op scholen, meer handen in de klas, betere ondersteuning voor drukke kinderen, behandeling en vergoedingen voor ADHD, ASS en ODD, herkenning en erkenning van DCD, hoogbegaafdheid en dyscalculie.

Stichting Mama Vita, opgericht in 2010, is een netwerk voor moeders van kinderen met autisme. Van een klein initiatief is de organisatie uitgegroeid tot een landelijk werkende stichting met ca. 300 aangesloten moeders (vriendinnen) en activiteiten in 19 regio's.

Mama Vita brengt moeders bij elkaar en biedt hun ondersteuning, verbinding en netwerken.

Tevens stimuleert Mama Vita de inzet van ervaringsdeskundigheid. Door de activiteiten en programma's van Mama Vita groeien de moeders door naar actieve moeders die hun leven weer (beter) kunnen invullen en op deze wijze weer mee kunnen doen aan de maatschappij.

Mama Vita organiseert diverse activiteiten voor haar vriendinnen (moeders en regiomoeders) zoals:

- Een jaarlijkse landelijke dag voor alle moeders
- Maandelijkse regiobijeenkomsten, georganiseerd door regiomoeders
- Regiomoederdagen voor de regiomoeders

1.2.4 *Thuisarts*

Thuisarts kan informatie bieden aan naasten over bijvoorbeeld ASS. Denk hierbij aan kenmerken, manieren om om te gaan met iemand met ASS, behandelvormen, en praktische zaken.

<https://www.thuisarts.nl/autisme/mijn-naaste-heeft-autisme>

1.2.5 *Wegwijzer Autisme*

Het hulp- en zorgaanbod in Nederland is groot. Maar hoe vind je dat ene product of die ene hulpverlener die bij jouw leven past? Veel mensen vinden dat lastig. De Wegwijzer Autisme geeft een overzicht van zo veel mogelijk aanbod op alle levensgebieden, speciaal gemaakt voor mensen met autisme en hun naasten.

De Wegwijzer Autisme geeft een breed overzicht van het aanbod aan producten en diensten dat mensen met autisme en hun naasten helpt op hun manier te leven met autisme. Van apps, ondersteuning, zorg en dagbesteding tot lotgenotencontact: op Wegwijzer Autisme vind je snel en gemakkelijk producten en diensten in jouw regio.

<https://www.wegwijzer-autisme.nl/>