

Klein geluk voor de mantelzorger Regine Claeys

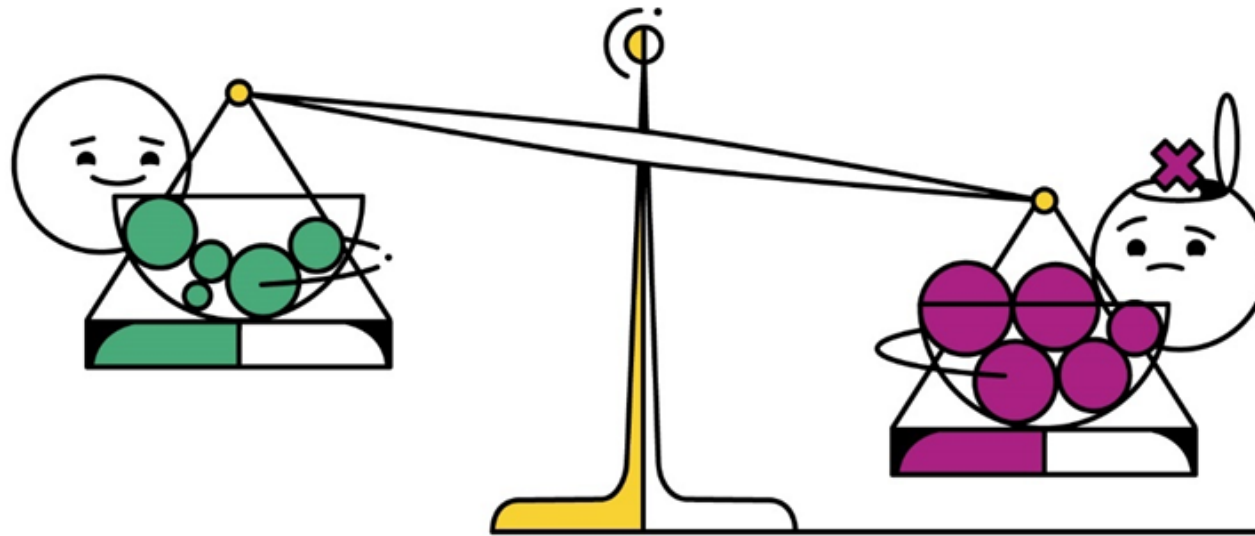


**DE IDEALE
MANTELZORGER**

**JE KUNT 'M
ZOMAAR
PLOTSELING
ZIJN**

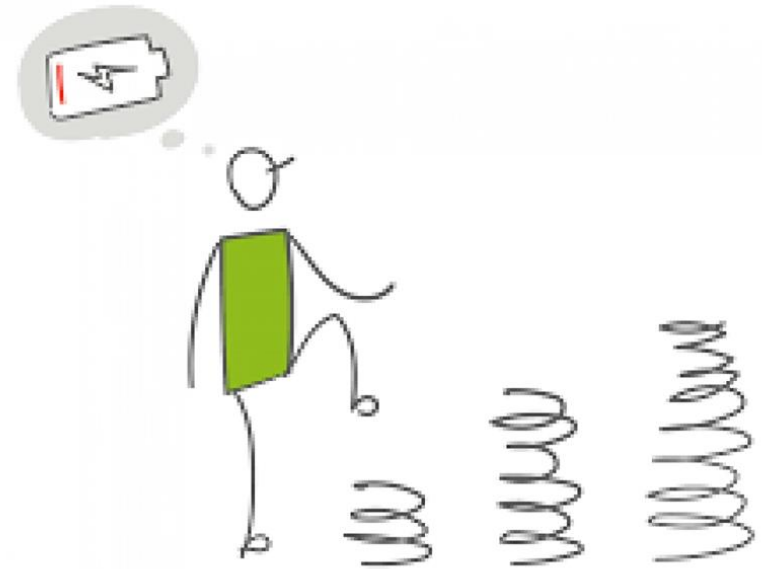
Loesje

Draagkracht draaglast

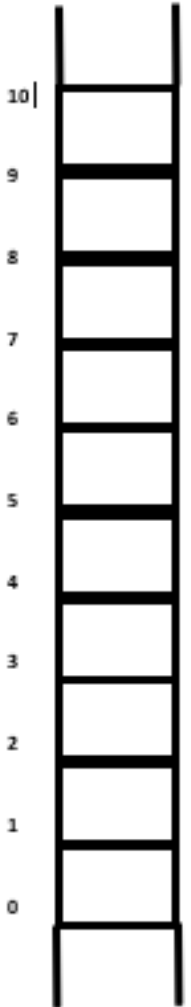


Welke score geef jij aan jouw veerkracht?

10 : uitstekend opgeladen, super vitaal en fit



0 : helemaal niet goed, super plat, leeg, uitgeput



De geluksdriehoek uit de doeken



<https://youtu.be/-Zc-JwlnHk4>

GELUKSDRIEHOEK

WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Wetenschappelijk onderzoek leert ons steeds meer over geluk. Zo weten we dat de omstandigheden waarin je opgroeit en de omgeving waarin je leeft, jouw geluk mee bepalen. Daar kan je zelf dus weinig aan doen. In deze geluksdriehoek vind je de dingen terug die je wél zelf kan beïnvloeden.



Wil je zelf aan de slag met jouw geluk, of wil je werken aan je veerkracht? Op geluksdriehoek.be vind je praktische tips en oefeningen.



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

ZELF AAN DE SLAG? DEZE VRAGEN HELPEN JE OP WEG.



Wat vind je belangrijk in je leven?



Waar ben je trots op?



Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?



Bij wie vind je steun?



Hoe beteken jij iets voor anderen?



Waar ben je dankbaar voor?



Wat helpt je om je gedachten los te laten?



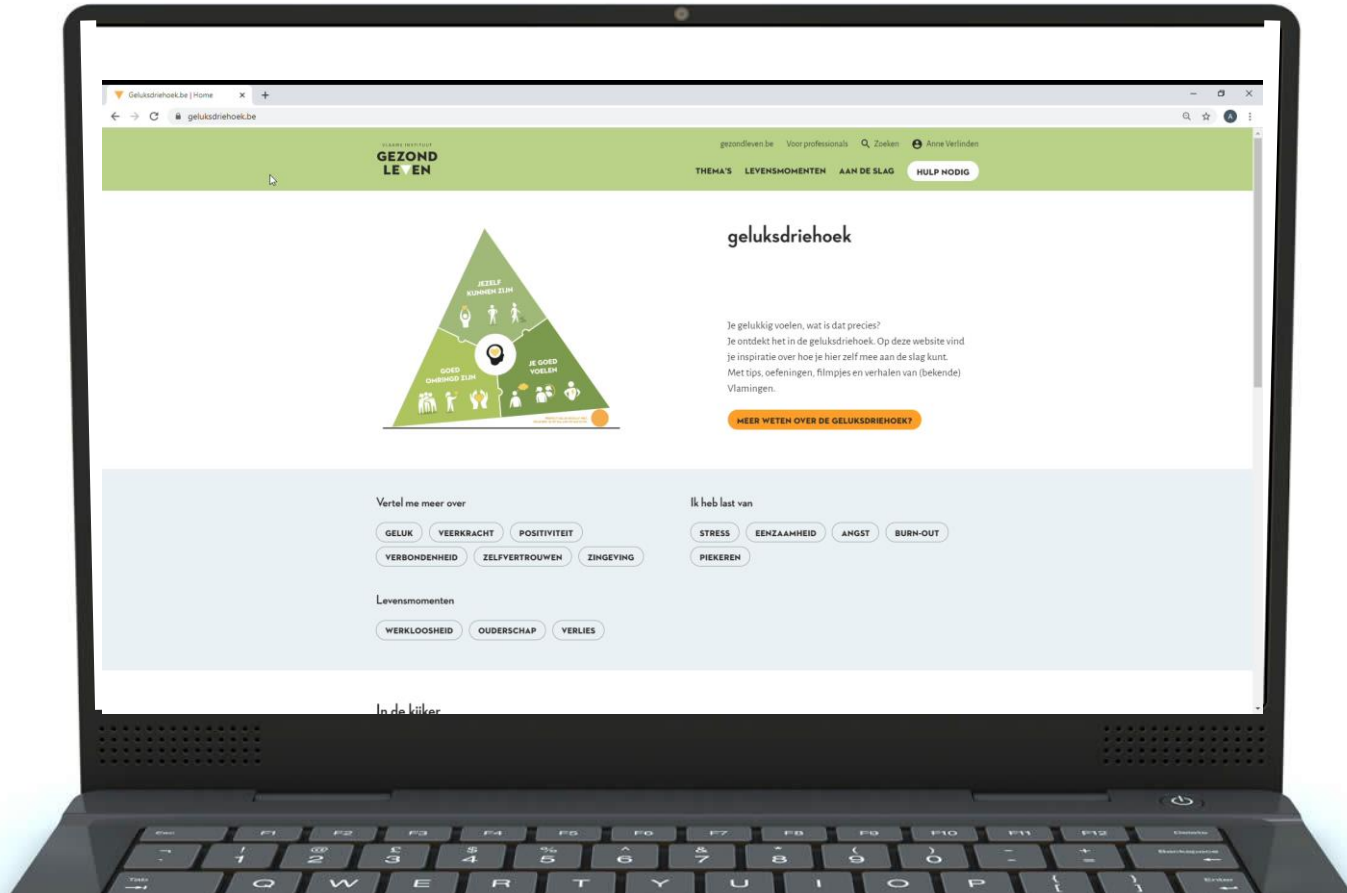
Ben je soms niet te streng voor jezelf?



Waar krijg je energie van?

Geluksdriehoek.be

Online platform



www.geluksdriehoek.be

- ▶ Bouwen aan je geluk
- ▶ Populaire thema's
- ▶ Experten aan het woord
- ▶ Verhalen en tips
- ▶ Oefeningen en tools
- ▶ Account:
statusupdate, oefeningen
bewaren en inplannen,
geluksmaat

Klein Geluk voor de mantelzorger

- 2016
- Nieuwe Hollandse versie 2022 Hollands

Maria Grijpma is particulier verpleegkundige, trainer, coach en auteur.

Daarvoor werkte zij in het onderwijs en in de zorg.

Zij richt zich in elke situatie op de mogelijkheden in het leven en wordt daar erg vrolijk van.

Samen met Inge Jager schreef zij eerder Handboek voor klein geluk.

**Cocktail van oefeningen en inspiratie
voor dagelijks gebruik als mantelzorger**



Behoefte aan rust



Behoefte aan ontspanning



Behoeftte aan steun



*Je hoeft het niet
alleen te doen...*

Behoefte aan inzicht



Behoefte aan vrolijkheid



Behoefte aan contact

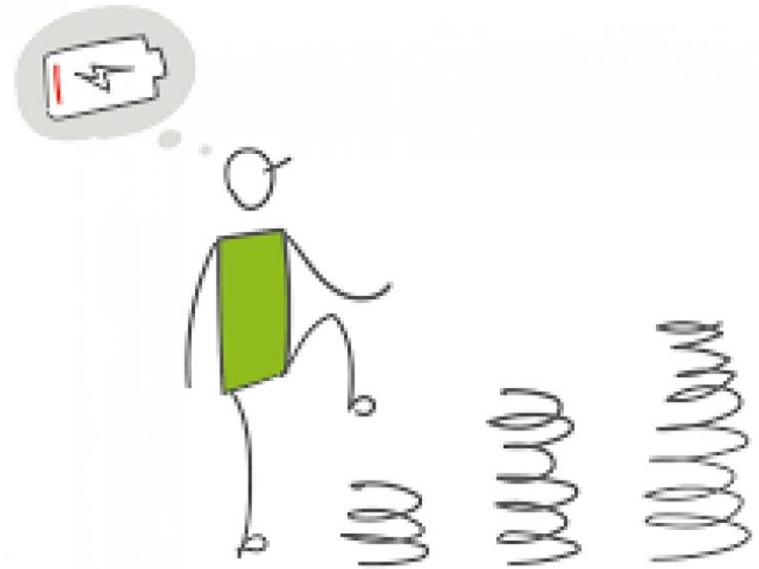


Behoefte aan energie

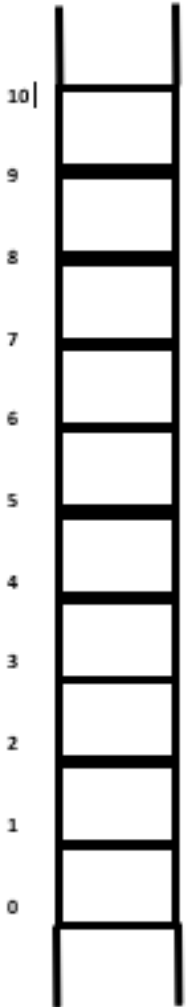


Metime

10 : uitstekend opgeladen, super vitaal en fit



0 : helemaal niet goed, super plat, leeg, uitgeput



10 gouden tips van mantelzorgers voor mantelzorgers

1. Tijd voor uzelf
2. Wees open en eerlijk
3. Onderhoud uw contacten
4. Vraag hulp
5. Zucht eens diep
6. Lach samen
7. Wat kan er nog wel?
8. Zing!
9. Genieten met groen
10. De drie bedankjes van de dag

Zin in meer?

- Mantelzorgcafé lotgenotencontact
- Groepsaanbod Zelfzorg als mantelzorger
- Groepsaanbod Geluk zit in een klein driehoekje
- ...

regine.claeys@lichtbaken.be

www.lichtbaken.be

0472 433 822

Als mantelzorger sta je er niet alleen voor. Je kan altijd terecht bij de zes erkende mantelzorgverenigingen voor meer informatie en/of een luisterend oor.

Coponcho

Tel: 02 515 02 63
Mail: info@coponcho.be
Website: www.coponcho.be

Liever Thuis LM

Tel: 02 542 87 09
Mail: lieverthuis@lm.be
Website: www.lieverthuislm.be

Okra-Zorgrecht

Tel: 02 246 57 71
Mail: zorgrecht@okra.be
Website: www.okra.be

Ons Zorgnetwerk

Tel: 016 24 49 49
Mail: onzorgnetwerk@samenferm.be
Website: www.onzorgnetwerk.be

Samana

Tel: 078 15 50 20
Mail: mantelzorg@samana.be
Website: www.samana.be

Steunpunt Mantelzorg

Tel: 078 77 77 97
Mail: info@steunpuntmantelzorg.be
Website: www.steunpuntmantelzorg.be

Bronnen

- Grijpma, Maria Jager & Inge. (2018 vijfde druk) *Klein geluk voor de mantelzorger*. AnkhHermes.
- www.geluksdriehoek.be
- Vlaams expertisepunt mantelzorg: psycho-educatie over verschillende ziektes, info over premies, zelfzorg, hulpmiddelen
www.mantelzorgers.be
- Trefpunt zelfhulp <https://www.zelfhulp.be/zoek-een-zelfhulpgroep>
- [Webinar: mantelzorg met veerkracht - De zorgsamen](#)