

# Online training Mantelzorgondersteuning



## Zelfregie versterken. Hoe doe je dat?

Voor iedereen die in haar of zijn werk wil bijdragen aan de vitaliteit en het welzijn van mensen met zorgtaken in kwetsbare situaties.

De training bestaat uit:

- ☀ de eCursus de Kunst van ontspannen
- ☀ twee online bijeenkomsten van 2 uur
- ☀ een digitaal Prikbord vol met interessante informatie en video's.

Meld je aan via de website [coachfriend.com](https://coachfriend.com)

In deze interactieve en online training leer je de mantelzorger zelf in beweging te brengen. Met jouw aanpak leert de mantelzorger nieuwe vaardigheden waarmee zijn of haar draag- en veerkracht duurzaam wordt vergroot met als resultaat het kunnen leiden van een bevredigend en vitaal leven.

### Hoe kan ik...

- ☀ overbelasting herkennen?
- ☀ bewust maken van copingstrategieën?
- ☀ zelfregie stimuleren?
- ☀ omgaan met **mijn** oplossingsgerichtheid?
- ☀ coachen op gedragsverandering?

Als voorbereiding op de interactieve sessies leer je in de compacte online cursus de Kunst van ontspannen hoe de mantelzorger op een effectieve en gezonde manier kan omgaan met zijn of haar dagelijkse stress.

In deel 1 krijg je handvatten hoe je signalen van overbelasting kunt herkennen en hoe je in gesprek kan gaan over draaglast en draagkracht. Wat is de invloed van 'het willen oplossen' op jou en de mantelzorger? Waarom kan 'hulp bieden' juist afhankelijk maken? Er is ruimte om casuïstiek uit je werkpraktijk in te brengen.

In deel 2 gaan we dieper in op de (mentale) oorzaken die voor overbelasting kunnen zorgen. Je krijgt handvatten hoe je de mantelzorger in beweging kunt brengen en zijn of haar zelfregie stimuleren. Je maakt kennis met ACT (Acceptance & Commitment Therapy), een wetenschappelijk onderbouwde aanpak voor duurzame gedragsverandering.

Speciaal voor de deelnemers aan de online training is een 'Prikbord' vol met interessante informatie en video's over mantelzorgondersteuning en ACT beschikbaar.

Meld je aan via de website [coachfriend.com](https://coachfriend.com)

# Profiel

## Richard Koekoek



Richard Koekoek (1960) is 20 jaar werkzaam als senior coach en trainer. In 2013 moesten Richard en zijn zus plotseling de mantelzorg voor hun moeder doen. Hij heeft veel nagedacht over de vraag waarom het plotseling 'moeten' zorgen voor zijn moeder hem toch zo overviel. Wordt het sommigen niet teveel? Komen ze nog voldoende aan hun eigen wensen en verlangens toe?

Dat heeft hem geïnspireerd om een nieuwe kijk op het thema mantelzorg te ontwikkelen. Hij wil graag bijdragen aan mensen die zich zwaar belast voelen door hun zorgtaken door ze vaardigheden te leren waarmee hun veer- en draagkracht versterkt. Het resultaat van zijn aanpak is gedragsverandering. Hij gelooft dat als je zicht krijgt op wat echt belangrijk en betekenisvol voor je is (je waarden) je jezelf kunt leiden, inspireren, en motiveren om gerichte acties te ondernemen die je leven verrijken.

In opdracht van gemeenten verzorgt Richard de cursus 'Nu ruimte voor jou' met als doel om de veerkracht en draagkracht van veel belaste mantelzorgers te vergroten. Voor bedrijven en organisaties en hun werknemers met zorgtaken verzorgt Richard het programma Zorg voor Mantelzorgers. Met het programma helpt hij werkgevers zicht te krijgen op haar mantelzorgers. Hij ondersteunt deze

medewerkers om veerkrachtig en effectief hun werk en zorgtaken te combineren. Om zo te voorkomen dat ze overbelast raken en uitvallen.

Richard geeft trainingen en workshops aan mantelzorgers, casemanagers, zorgprofessionals, WMO consulenten, mantelzorg-makelaars, coaches, (bedrijfs-)maatschappelijk werkers, wijkcoaches, vrijwilligers en HR medewerkers die mantelzorgers ondersteunen.

Richard werkt onder anderen samen met Werk & Mantelzorg en Deelmee.



[LinkedIn](#)