



*'Al tijdens het volgen van de training veranderde het contact met mijn zoon:*

*We hebben minder conflicten en ik kom beter voor mezelf op.*

*Ik vond het soms confronterend, maar ik heb veel aan de training gehad'.*

*Een familielid*

**Bureau de Mat  
Training & Opleiding bv**

Burgemeester Pabstlaan 10 D3  
2131 XE Hoofddorp  
telefoon 023 - 531 10 65  
info@demat.nl • www.demat.nl

## **Training voor mantelzorgers**

Hanteren van psychiatrische problemen binnen de familie

De zorg dreigt door de voortdurend stijgende zorgkosten onbetaalbaar te worden. Het overheidsbeleid op het gebied van zorg is daardoor aan het veranderen. Ziek of gezond, weerbaar of kwetsbaar, de overheid gaat steeds meer uit van de eigen kracht, eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid van haar burgers. Mensen blijven steeds vaker en langer - met de nodige zorg - zelfstandig thuis te wonen. En is er toch sprake van een opname, dan duurt deze gemiddeld korter dan voorheen het geval was. Er wordt bovendien van iedereen verwacht dat er voor zorg en ondersteuning eerst in het eigen netwerk wordt gezocht, voordat er een beroep kan worden gedaan op het recht op zorg bij de overheid. Steeds meer mensen doen daarom een beroep op hun naasten en mantelzorg maakt daardoor steeds nadrukkelijker onderdeel uit van het totale zorgsysteem. Mantelzorgers hebben ook niet altijd een keuze; want wie zorgt er anders voor je familielid? De veranderingen in de zorg en ondersteuning hebben daarmee niet alleen op cliënten grote impact, maar ook op hun mantelzorgers. Hierdoor is het belangrijk om juist als mantelzorgers op tijd vaardigheden te leren die helpen de zorgtaken beter vol te houden en overbelasting te voorkomen.

## Waar lopen mantelzorgers tegen aan?

Zorgen voor een naaste met psychische problemen is een van de meest belastende vormen van mantelzorg. Als een familielid ernstige psychiatrische problemen krijgt, komt daardoor de omgang binnen het gezin onder druk te staan. Er kunnen vragen opkomen als 'Wat kan ik wel en niet vragen van mijn kwetsbare familielid?', 'Hoe kan ik hem of haar het beste aanspreken?', 'Hoe blijf ik zelf overeind?' en 'Wat kan ik van de hulpverlening verwachten?' Dus: 'Hoe kan ik de problemen hanteren die op mijn pad komen?'.

Om daar een antwoord op te geven is door psychiaters, psychologen en onderwijskundigen in samenwerking met familie en cliënten in 1996 de Mat-training ontwikkeld. Het doel van de training is om mantelzorgers zó te versterken dat zij een veilige en effectieve samenwerking op kunnen bouwen met hun zieke familielid, maar ook met diens hulpverleners en met anderen binnen het gezin. De training is inmiddels aan ruim 2000 mantelzorgers gegeven. De effectiviteit is inmiddels door gedegen wetenschappelijk onderzoek bewezen. Aan hulpverleners en cliënten(raden) wordt een vergelijkbare training gegeven.

## Trainingsprogramma

In 7 bijeenkomsten gaat u samen met andere mantelzorgers (maximaal 20 deelnemers) aan de slag met lastige situaties, die u in het dagelijks leven tegenkomt. Die situaties worden geoefend op de Mat, die de kern van de training vormt.

U leert vaardigheden als 'aanspreken', 'luisteren' en 'grenzen aangeven' zo toe te passen, dat het contact en de onderlinge samenwerking niet in gevaar komen, maar juist verbeteren.

We gebruiken hiervoor naast de speciale mat onder andere een aantal vaste, eenduidige en gemakkelijke toepasbare leermiddelen. Deze maken het eenvoudiger knelpunten in de samenwerking en communicatie vast te stellen, te bespreken en te verhelpen.



## De Mat geeft richting en biedt houvast in de omgang met uw kwetsbare familielid

Het is nadrukkelijk een training en geen therapie. Op verzoek kan de basistraining worden uitgebreid met een module 'Motiverende Gespreksvoering'. Deze methode richt zich specifiek op het vergroten van de motivatie bij uw kwetsbare familielid om bepaald gedrag te veranderen.

## U leert in de training:

- omgaan met de (invloed van de) beperkingen die samenhangen met de ziekte;
- uw eigen grenzen (beter) te voelen en hanteren;
- een methodiek waarmee u uw eigen handelen haarscherp kunt onderzoeken;
- u krijgt inzicht in het effect van wat u doet;
- wat u zelf kunt doen om vastgelopen communicatie vlot te trekken.

## De Mat®

De Mat is een praktisch toepasbaar model dat snel en eenvoudig duidelijk maakt of u het gedrag van de ander accepteert of niet en wat u dan kunt doen. De Mat gaat niet over wat de ander kan doen om 'de samenwerking' te verbeteren, maar over wat u zelf kunt doen. Of misschien juist beter kunt laten.

## Meer informatie, kosten en inschrijven

De training bestaat uit zeven dagdelen en wordt gegeven door twee gecertificeerde Mat-trainers. Informeer bij de zorginstelling naar de mogelijkheden en kosten om deel te nemen.

**Meer weten over de methodiek van de Mat®?**  
[www.demat.nl](http://www.demat.nl) of [info@demat.nl](mailto:info@demat.nl)