



## Uitnodiging online bijeenkomst

# Ik kan het allemaal heus wel aan, hoor!

**17 november**  
19.00 – 20.30 uur  
Zoom

**Op woensdag 17 november organiseren we een online bijeenkomst. Het thema is de valkuilen van een werkende mantelzorgers.**

### De valkuilen van een werkende mantelzorgers

De combinatie werk, zorgtaken en de andere rollen die je als naaste ook hebt kunnen je helemaal opslokken. "Ik kan het allemaal heus wel aan," hoor je jezelf zeggen. Maar je sociale contacten verwateren en je bent te moe voor je wekelijkse hardloopronde. En ondertussen blijf je proberen alle ballen in de lucht te houden. Op een gegeven moment merk je dat het je niet meer lukt.

Een van de grote valkuilen van mantelzorgers is dat ze het pas bespreekbaar maken als ze echt niet meer kunnen. Als je wacht tot je zwaar- of overbelast bent, duurt het vaak een hele tijd voor je je weer fit voelt. Of je bent te laat: De stap van overbelast naar een burn-out is klein. Ook je collega's en leidinggevende zien je liever fit op de werkvloer, dan ziek thuis.

Herkenbaar? Ga in gesprek met andere deelnemers op de online bijeenkomst.

### De bijeenkomst

De bijeenkomst wordt begeleid door een ervaringsdeskundige. Er wordt een animatie gedeeld en na een korte voorstelronde gaan we in gesprek met elkaar. Er is veel ruimte voor het uitwisselen van tips en tricks.

Deelname aan deze bijeenkomst is gratis. Aanmelding is wel vereist. Na aanmelding ontvang je een link om deel te nemen.

Er is een maximum van 15 deelnemers.

**Je kunt je aanmelden voor de bijeenkomst via een mail aan: [info@rescon.nl](mailto:info@rescon.nl).**

**Marloes Martens**  
projectcoördinator  
[www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl)