



## Ouder van een zorgintensief kind: Van draaglast naar draagkracht

**Ben jij de ouder van een kind met een ziekte, beperking en/of ontwikkelingsstoornis? Dan heb je veel ballen in de lucht te houden! Naast alle extra zorgen en taken die op je pad komen, ziet je leven er ineens heel anders uit dan je misschien gedacht had.**

**Wordt het soms veel of moeilijk? MEE & de Wering kan jou en je gezin ondersteunen. Onze professionals hebben jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen met een beperking en het gezin er omheen.**

---

**Tel. 088 - 00 75 000**  
**[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)**

---

**MEE & de Wering**

## **Informatie en hulp bij al je regelwerk**

Je krijgt als ouder met een zorgintensief kind te maken met zaken die nieuw voor je zijn. Onze onafhankelijke cliëntondersteuners kunnen je wegwijs maken. Ze wijzen je op keuzes, mogelijkheden en regelingen, en helpen bij het aanvragen en inzetten van de zorg.

'It takes a village to raise a child', aldus een Afrikaans spreekwoord. Bij het laten opgroeien van een kind met extra zorgbehoefte heb je zowel informele als professionele ondersteuning nodig. Als ouder kan het moeilijk zijn een beroep te doen op je omgeving. Samen kunnen we een plan maken om anderen te betrekken.

## **Helpen bij het omgaan met deze situatie**

Zoals elke ouder had jij dromen en hoop voor je kind(eren). Nu je kind een ziekte, beperking en/of ontwikkelingsstoornis heeft, ziet je leven er heel anders uit dan je verwachtte. Mogelijk vraagt dit veel van je en gaat het gepaard met allerlei gevoelens. In gesprek gaan met een maatschappelijk dienstverlener kan je helpen beter met de situatie om te gaan. Ook kan de relatie van jou en je partner, of die met andere gezinsleden onder druk komen te staan. Soms begrijp je elkaar niet meer. Partnerrelatiegesprekken of gezinsgesprekken kunnen jullie daarbij ondersteunen.

## **Aandacht voor broers en zussen: Ben jij ook een BRUS?**

Als een kind een broer of zus met een ziekte, beperking en/of ontwikkelingsstoornis heeft, is dat anders dan in veel andere gezinnen. Soms voelt een broer of zus zich alleen, omdat zij geen leeftijdsgenoten kent die in dezelfde situatie zitten. In de cursus Ben jij ook een BRUS? staat de broer of zus van het zorgintensieve kind centraal. Samen met lotgenoten delen de 'BRUS'-sen ervaringen en maken plezier.

## **Zorgen voor jezelf**

Als ouder van een zorgintensief kind kan je leven soms meer op overleven dan op leven lijken. Om te zorgen voor voldoende balans, kun je bij MEE & de Wering een mindfulness-training krijgen. Een cursus waarin je via aandachtstraining stress en psychische en lichamelijke klachten leert hanteren en verminderen.

Soms kan het helpen om de manier waarop je denkt over situaties onder de loep te nemen, zodat je eigen overtuigingen je niet in de weg zitten. In individuele gesprekken kan dit aan de orde komen.

## **Oudergroep**

De ervaring heeft geleerd dat het voor veel ouders fijn is om met andere ouders van een zorgintensief kind ervaringen te delen en erkenning te vinden. In de oudergroep is hiervoor gelegenheid. Er worden diverse onderwerpen besproken zoals zorg voor jezelf, acceptatie, invloed op je relatie en omgaan met de omgeving. De groep komt negen keer bij elkaar.

Neem voor vragen of aanmelding tussen 09.00 en 12.00 uur contact op via 088 - 00 75 000.

**MEE & de Wering**

**Hertog Aalbrechtweg 18  
1823 DL Alkmaar  
Telefoon: 088 - 0075 000**

**[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)**