

naasten in beeld



Naasten Ontmoetingsdag 2018

Een dag vol (h)erkenning, informatie, inspiratie en ontspanning met diverse activiteiten.

- Voor wie?** Exclusief voor naasten (volwassenen en kinderen 16+)
Wanneer? Zaterdag 26 mei 2018 van 10.00 tot 17.00 uur
Waar? Kontakt der Kontinenten, Amersfoortsestraat 20 te Soesterberg
Deelname: Gratis toegang, incl. lunch





Als naaste van iemand die ziek is krijg je veel voor je kiezen, dat wordt wel eens vergeten. Bij ingrijpende aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, gaat de aandacht van zorgverleners, familieleden en andere

betrokkenen meestal direct naar de persoon die door de ziekte is getroffen. Maar een ingrijpende aandoening heeft ook grote impact op het leven van naasten.

Daarom organiseren ook dit

jaar zes patiëntenorganisaties samen een bijzondere

bijeenkomst exclusief voor naasten. De eerste ontmoetingsdag vorig jaar was een groot succes, dus wees er snel bij!



>> Ben je partner, ouder, zoon/dochter, broer/zus of goede vriend van iemand met een hart- of vaatziekte? Dan ben je van harte uitgenodigd.

Je kunt je nu inschrijven. Ga naar

www.naasteninbeeld.nl/ontmoetingsdag

Programma Naasten Ontmoetingsdag 2018

Het programma is veelbelovend: inspirerende sprekers, ervaringsverhalen, boeiende workshops, verrassende activiteiten, en daarnaast natuurlijk gezelligheid, humor en ontspanning met lotgenoten. Een dag vol herkenning die je niet snel zult vergeten.

10.00 – 10.30 Ontvangst met koffie/thee + versnapering

10.30 – 10.40 Welkom door dagvoorzitter Arjan Endhoven.

Introductie animatie Naasten in Beeld

10.40 – 11.00 **Speciale gast:** Martin van Rijn – Voorzitter Reinier Haga Groep & Oud-Staatssecretaris van VWS



"Je wilt er niet aan denken, maar vrijwel iedereen overkomt het op enig moment in zijn leven. Een dierbare wordt ziek. Ernstig ziek. Wat betekent dat voor je dagelijks leven. Praktisch, emotioneel? Het is belangrijk om na te denken hoe je elkaar dan kunt steunen.", aldus Martin van Rijn.

- 11.00 – 11.15** Drie ervaringsverhalen van een partner, moeder en dochter o.l.v. Dineke Verkaik
- 11.15 – 11.30** De impact van een hart- of vaataandoening op de naasten door Ingrid Rietdijk
- 11.30 – 12.00** Paneldiscussie met sprekers o.l.v. Eugene van Galen. Stel je vragen aan Martin van Rijn, Dineke Verkaik en Ingrid Rietdijk
-

12.00 – 12.30 Korte pauze

- 12.30 – 12.40** Hoe werkt geluk? De wetenschap over mantelzorg geven én gelukkig zijn door Iris Verpaalen.
- 12.40 – 12.50** Presentatie praatpakket voor gezinnen: Hoe vertel ik het mijn kind? door Lydia Thé (MUZUS).
- 12.50 – 13.00** Verrassingsact: Robbert Orton, deskundige in de kunst van het verbinden
-

13:00 – 14:30 Lunch & informeel lotgenotencontact met diverse activiteiten:

- **Oriënteer je in de wereld van de kruiden** met kruidenproeverij en quiz. Hoe kook je heerlijke maaltijden met minder zout? *Door: Puur en Kracht*

- **Ontspan met een korte stoelmassage:** Gezondheid begint bij ontspanning! *Door: Optima Forma Masseurs, Marco en Margo Toussaint*
 - **Fotoshoot:** Laat een mooi digitaal portret van jezelf maken.
-

14.30 – 15.30 Maak een keuze uit de volgende workshops:

(*lees hieronder de uitgebreide workshopbeschrijvingen*)

1. **Dynamiek in het gezinsleven bij ziekte:** Welke impact heeft een chronische ziekte in een gezin op de ontwikkeling van een kind?
2. **Leren Jongleren:** Hoe houd je alle ballen in de lucht?
3. **De Zorg de Baas?!** Goed zorgen voor de ander, begint met goed zorgen voor jezelf, maar hoe doe je dat?
4. **Mindfulness**
5. **Lotgenotencontact: Delen = Helen.** Ervaar de steun van elkaar. Je bent niet de enige. Er zijn verschillende groepen:
 - 5A. Omgaan met de onzichtbare gevolgen van het hart-/vaatlijden, gedragsveranderingen.
 - 5B. De impact van een hart- of vaataandoening op de naaste omgeving.
 - 5C. Een positieve focus: Wat maakt jou gelukkig? Iris wil mensen graag een beetje gelukkig maken.
6. **Avontuurlijke wandeltocht voor jongeren (16–25 jaar) door de bossen.**
7. **Heerlijke wandeling door de bossen van Soesterberg.**

In de lounge zijn twee naasten aanwezig om informeel lotgenotencontact te begeleiden indien gewenst.

15.30 – 17.00 Afsluitende borrel met hapjes.



Heb je vragen over de Naasten Ontmoetingsdag 2018?

Neem dan contact op met Wenny van der Hee:

wenny.vanderhee@harteraad.nl of telefoon 06-43728509.

Naasten in Beeld is een samenwerkingsproject van:



Workshop 1: Dynamiek in het

ziekte, door Dineke Verkaik

gezinsleven bij

Welke impact heeft een chronische ziekte in een gezin op de ontwikkeling van een kind?

Welke behoeften hebben kinderen dan? En hoe ga je hier als ouder mee om?

Onderwerpen die aan bod komen: Wat vertel ik als ouder wel/niet, omgaan met stress en emoties als angst, schuldgevoelens, boosheid en frustratie, aandacht voor jezelf, een vertrouwenspersoon buiten het gezin?, en hoe het kind te waarderen voor zijn/haar steun.

Dineke Verkaik is orthopedagoog en docent, en werkt met kinderen, jongeren en volwassenen met psychosociale problemen. Ze is daarnaast in opleiding tot psychotherapeut en doet onderzoek naar de gevolgen van een ernstige ziekte in een gezin.



Workshop 2: Leren Jongleren, Robbert Orton

Hoe hou je alle ballen in de lucht? De kracht van samenwerking, focus en ontspanning.

Robbert Orton is deskundige in de kunst van het verbinden.

NB: Bij mooi weer kan deze workshop buiten gegeven worden.



Workshop 3: De Zorg de Baas?! door Natascha Hessels en Anke van Heusden

Goed zorgen voor de ander, begint met goed zorgen voor jezelf, maar hoe doe je dat? Welke gevolgen heeft de ziekte voor u als mantelzorger? Welke keuzes kunnen er gemaakt worden voor een gezonde balans? De workshop is een introductie op ondersteuningscursussen die er zijn voor mantelzorgers zoals de cursus "De Zorg de Baas" en biedt praktische tips.

Natascha Hessels en Anke van Heusden zijn Consulentes Mantelzorg bij MEE Plus.



Workshop 4: Mindfulness door Sophie Rodenburg

Mindfulness is een levenshouding, en ook een methode om stress te verminderen. De basis is bewuste vriendelijke aandacht. We leven vaak niet in het nu, maar zijn veel bezig met wat er allemaal nog moet, wat misschien gaat komen en wat is geweest. We kunnen onszelf trainen onze aandacht te richten op dit moment. Zo worden we ons ook bewust van geluismomenten. In de workshop maak je kennis met verschillende meditatietechnieken.

Sophie Rodenburg werkt als voorlichter Infolijn Hart & Vaten bij de Hartstichting en zij is Mindfulnessstrainer in opleiding bij het Radboud Medisch Universitair Centrum voor Mindfulness.

Workshop 5: Lotgenotencontact: Delen = Helen

Onder leiding van een ervaren gespreksleider ervaringsverhalen met elkaar delen. Veiligheid, openheid, vertrouwen en begrip staan centraal. Er kan gelachen en gehuild worden; het is fijn ervaringen te delen met anderen in vergelijkbare situaties als jijzelf, en steun van hen te ervaren; je bent niet de enige. Elke groep heeft zijn eigen hoofdthema. Je kunt kiezen uit:

> Workshop 5A: Omgaan met de onzichtbare gevolgen van het hart-/vaatlijden, de gedragsveranderingen.



Anneke Dekker (gespreksleider) is consulente chronische zorg in het Rijnlands Revalidatie Centrum in Leiden. Ze

begeleidt patiënten en hun naasten tot een jaar na ontslag uit het revalidatiecentrum.

> **Workshop 5B: De impact van een hart- of vaataandoening op het gezin, de naaste omgeving.**



Wat zijn de grootste knelpunten? Hoe kun je hiermee omgaan?

Ingrid Rietdijk (gespreksleider) begeleidt gezinnen in het VU Medisch Centrum op de Intensive Care, Medium Care in kinder IC wanneer een familielid ernstig ziek is geworden.

> **Workshop 5C: Een positieve focus: Wat maakt jou gelukkig?**



Iris Verpaalen (gespreksleider) onderzoekt in binnen- en buitenland waarin mantelzorgers geluk ervaren. Haar eigen ervaringen als jonge mantelzorgster zijn haar inspiratiebron. Centraal staan de vragen: Mantelzorg geven, wat doet dat met jou? Welke psychologische oorzaken maken de zorg zwaar, en welke zorgen ervoor dat je het aankunt? Het liefst wil Iris mensen een beetje gelukkiger maken.

Workshop 6: Avontuurlijke wandeltocht voor jongeren (16 t/m 25 jaar) door de bossen met Louise Schendelaar en Inge van Prooijen.

Workshop 7: Heerlijke wandeling door de bossen van Soesterberg met ... dat is nog een verrassing.
