

Training interactievaardigheden De Mat

voor familie en andere mantelzorgers

Alles wat ik zeg, moet op een goudschaaltje gewogen. Ze is zo onberekenbaar.

Mijn zoon zegt: 'Jullie zeggen wel dat die pillen helpen, maar ik wil ze gewoon niet.'

Zij wil niet dat ik het er met iemand anders over heb.

*Hij zit de hele dag op de bank; ik kan het bijna niet verdragen.
Ik vind het vreselijk dat hij zichzelf verwaarloost.*

Als één van de gezinsleden ernstige psychiatrische problemen krijgt, komt de omgang binnen het gezin onder druk te staan. Dat kan tot spanningen leiden of soms zelfs ontaarden in een machtsstrijd. Allemaal dingen die je liever niet wilt. Het kan ook zijn dat er door de ziekte weinig of geen contact meer mogelijk is. De energie die je in de relatie steekt, levert eigenlijk niet meer op wat je ervan verwacht of hoopt. En dat kan behoorlijk frustrerend zijn.

Veel familie en andere mantelzorgers vragen zich dan ook af: 'Hoe kan ik hem of haar het beste aanspreken', 'Hoe blijf ik zelf overeind' 'Wat kan ik wel en niet van hem of haar vragen' en 'Wat kan ik van de hulpverlening verwachten?'

Om op dit soort vragen een antwoord te geven is door psychiaters, psychologen en onderwijskundigen in samenwerking met familie en cliënten in 1996 de Mat-training ontwikkeld waarvan de effectiviteit inmiddels wetenschappelijk is aangetoond.

Trainingsprogramma

In 10 wekelijkse sessies gaat u samen met uitsluitend andere families en mantelzorgers (maximaal 20 deelnemers) aan de slag met lastige situaties die u in het dagelijks leven tegenkomt. De training bestaat uit 10 sessies van 3 uur, die in principe in de avonden worden gegeven. De inhoud is opgedeeld in twee delen.

In het eerste deel van 7 sessies oefent u met situaties op de Mat. 80% van de tijd wordt besteed aan praktijkvoorbeelden. U oefent nieuwe vaardigheden als 'aanspreken', 'actief luisteren' en 'grens aangeven' zonder te vervallen in rollenspellen.

In het tweede deel van 3 sessies leert u de techniek 'motiverend interviewen'. Dit is een methode die erop gericht is om de motivatie van iemand te vergroten om ander gedrag te laten zien, zoals bijvoorbeeld stoppen met blowen.

Het doel van het trainingsprogramma is om familie en andere mantelzorgers zo te versterken dat zij een veilige en effectieve samenwerking op kunnen bouwen met hun zieke familielid maar ook met de hulpverlening en anderen binnen het gezin.

Na de training:

- kunt u begrenzen met behoud van de samenwerking;
- bent u zich beter bewust van uw eigen grenzen;
- hebt u een koffer met praktische tips die overal inzetbaar zijn;

- weet u beter of gedrag samenhangt met de ziekte en hoe u hier op kunt inspelen;
- weet u beter onderscheid te maken tussen welke problemen en verantwoordelijkheden van u zijn en welke van de ander.

Trainers

De training wordt gegeven door twee gecertificeerde Mat-trainers van Pro Persona.

Meer weten over de methodiek? Kijk op www.demat.nl of mail uw vraag naar familietraining.de.mat@propersona.nl.

Inschrijven

U kunt zich aanmelden via familietraining.de.mat@propersona.nl

De enige voorwaarde is dat u mantelzorger bent van iemand die bij Pro Persona in behandeling is.