

# LEVEN MET MS OP LANGE TERMIJN: MANTELZORGER, KOPPEL EN TOEKOMST

Training voor families en naasten die al meerdere jaren een persoon met MS begeleiden

Volhouden zonder jezelf te verliezen: tools voor langdurige mantelzorgers

<b>Duur</b> : 2 uur	<b>Modules</b> : 4 modules
<b>Lessen</b> : 16 lessen	<b>Doelgroep</b> : Families en naasten van personen met MS
<b>Formaat</b> : 100 % online, asynchroon	<b>Aanbieder</b> : N° 11757351875
<b>Certificering</b> : Qualiopi	<b>Tarief</b> : Op aanvraag

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Opleidingsbeschrijving

Deze training van 2 uur is speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers die al meerdere jaren een persoon met MS begeleiden. MS is een chronische ziekte en langdurige begeleiding roept specifieke vragen op: hoe volhouden zonder uitgeput te raken, hoe een relatie in stand houden wanneer de rollen veranderd zijn, hoe de toekomst te overwegen. Deze opleiding biedt concrete tools om vol te houden zonder jezelf op te offeren, om de moeilijke emoties te doorstaan, om de relatie te herdefiniëren en om de toekomst met helderheid te plannen. U leert de risico's van langdurige uitputting te herkennen, intimiteit opnieuw uit te vinden en gebruik te maken van gespecialiseerde hulpbronnen.

## Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	De langdurige mantelzorger — portret van een onbekende realiteit	4 lessen
<b>MODULE 2</b>	De langdurige relatie	4 lessen
<b>MODULE 3</b>	De toekomst met helderheid overzien	4 lessen
<b>MODULE 4</b>	Hulpmiddelen en ondersteuning om vol te houden	4 lessen

## Leerdoelen

### Leerdoelen

- De specifieke uitdagingen van langdurige begeleiding bij MS begrijpen
- De moeilijke emoties herkennen en beheren zonder zichzelf te veroordelen
- De risico's van mantelzorger burn-out identificeren en voorkomen
- De relatie herdefiniëren op nieuwe basis ondanks de veranderingen
- De toekomst juridisch en financieel anticiperen en organiseren
- De gespecialiseerde hulpbronnen en ondersteuning voor langdurige zorgverleners kennen

## Algemene informatie

<b>Duur</b>	2 uur
<b>Doelgroep</b>	Families en naasten die al meerdere jaren een persoon met MS begeleiden
<b>Vereisten</b>	Geen, opleiding toegankelijk voor alle volwassenen
<b>Tarief</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificering</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisatie</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Les 1 - Wat verandert er als je al jaren ondersteuning biedt**

- De geleidelijke toename van de belasting en het fulltime zorgverlener worden
- De identiteit van de zorgverlener die de persoonlijke identiteit overneemt
- De vermoeidheid van de duur: sluipend en gevaarlijker dan acute uitputting
- Wat langdurige zorgverleners niet zeggen: vermoeidheid, wrok en ontsnappingswens

**Les 2 - De moeilijke emoties van de lange duur**

- Chronische schuldgevoelens: nooit genoeg doen, boosheid en tijd voor jezelf willen
- Herhaald rouwproces: elke nieuwe sequeel is een mini-rouw
- Ambivalentie: diep van houden en tegelijkertijd niet meer kunnen verdragen
- Deze emoties benoemen zonder jezelf te veroordelen als eerste stap

**Les 3 - De risico's van de langdurige uitputting van de mantelzorg**

- De burn-out van de mantelzorg: definitie, frequentie en gezondheidsgevolgen
- Late waarschuwingssignalen: niets meer voelen, op automatische piloot zijn
- Waarom langdurige mantelzorgers bijzonder risico lopen
- De eerste concrete stappen om uit een gevestigde uitputting te komen

**Les 4 - Zin geven aan de begeleiding**

- Wat ervaren mantelzorgers zeggen te hebben geleerd over zichzelf en de relatie
- Momenten van genade in de begeleiding herkennen en voeden
- Betekenis vinden zonder het lijden te romantiseren
- Een identiteit als mantelzorg opbouwen die je niet opslokt

**Les 1 - Wat de duur doet met de relatie van een stel**

- De geleidelijke verdwijning van wederkerigheid in de relatie
- De partner die zorgverlener wordt en hoe dit de relatie transformeert
- Relatieve vermoeidheid: niet meer weten wat te zeggen voorbij de ziekte
- Wat paren ondanks alles bij elkaar houdt volgens studies

**Les 2 - Intimiteit en seksualiteit na jaren van MS**

- Hoe MS de seksualiteit op lange termijn beïnvloedt: vermoeidheid, pijn, stoornissen
- De evolutie van uw eigen verlangen in het licht van veranderingen
- Intimiteit herdefiniëren voorbij seksualiteit: andere vormen van nabijheid
- Een seksuoloog of relatietherapeut raadplegen: wanneer en waarom

**Les 3 - Heruitvinden van de relatie op nieuwe basis**

- Accepteren dat de eerdere relatie niet meer bestaat zonder de huidige op te geven
- Nieuwe manieren van delen vinden die passen bij huidige mogelijkheden
- Gezamenlijke projecten en bescheiden plezier behouden
- Moeilijke gesprekken over de relatie zelf openen

**Les 4 - Wanneer de relatie in gevaar is**

- Signalen dat de relatie serieus in moeilijkheden verkeert
- Relatietherapie in de context van chronische ziekte en waarom het bijzonder is
- Scheiding wanneer begeleiding onmogelijk wordt: zonder taboe en oordeel
- Rechten en bescherming van de partner die scheidt van een persoon met handicap

**Les 1 - Anticiperen op de evolutie van de ziekte**

- Praten over mogelijke evolutie met uw naaste en neuroloog: waarom nuttig
- Scenario's om te anticiperen: hulpbehoefte, rolstoel, aangepaste huisvesting
- Belangrijke beslissingen voorbereiden terwijl uw naaste kan deelnemen

- Voorafgaande richtlijnen bij MS: een cadeau voor de toekomst

## Les 2 - De juridische en financiële organisatie

- Het mandaat voor toekomstige bescherming: elkaar aanwijzen voor beslissingen
- Curatele en voogdij: wat ze betekenen en hoe voor te bereiden
- Financiële organisatie: rekeningen, volmachten, verzekeringen, nalatenschappen
- De gespecialiseerde notaris: wanneer te raadplegen

## Les 3 - Overweeg aangepaste huisvesting zonder schuldgevoel

- Wanneer thuisblijven niet meer mogelijk is: eerlijke evaluatiecriteria
- Structuren aangepast aan ernstige MS: MAS, FAM, ESAT kennen
- Dit onderwerp bespreken zonder het als verlating te ervaren
- Samen een structuur bezoeken en kiezen: hem de leiding geven

## Les 4 - Uw eigen toekomst

- Uw leven na jaren van begeleiding: u voorbereiden op dit hoofdstuk
- Uw eigen professionele en persoonlijke projecten niet volledig opofferen
- Denken aan uw pensioen, gezondheid en sociaal netwerk
- Vooruitkijken zonder te verraden: toekomst opbouwen terwijl u aanwezig blijft

## MODULE 4

## Hulpmiddelen en ondersteuning om vol te houden

4 lessen

### Les 1 - De gespecialiseerde SEP-hulpmiddelen voor langdurige zorgverleners

- SEP Frankrijk: specifiek programma voor mantelzorgers en luisternummer
- L'ARSEP: financiering van onderzoek en actuele informatiebronnen
- Zorgnetwerken SEP: coördinatie, ondersteuning en begeleiding van gezinnen
- Gespecialiseerde sociaal werkers SEP: een onbekende en waardevolle hulpbron

### Les 2 - Psychologische ondersteuning voor langdurige mantelzorgers

- Waarom langdurige zorgverleners bijzonder psychologische begeleiding nodig hebben
- De juiste professional vinden: psycholoog, psychotherapeut of psychiater
- Groepstherapie voor zorgverleners: bewezen effectiviteit en specifieke voordelen
- Analyse van praktijken voor professionele zorgverleners als ondersteuning

### Les 3 - De financiële ondersteuning en de rechten om het vol te houden

- De PCH: regelmatige herziening volgens de evolutie
- Het verlengbare verlof voor mantelzorgers: uw actuele rechten
- Hulp van zorgverzekeraars en pensioenfondsen voor mantelzorgers
- Lokale verenigingen die helpen bij procedures en dagelijks leven

### Les 4 - Getuigenissen en perspectieven

- Wat langdurige SEP-zorgverleners hebben gevonden om vol te houden
- De middelen die echt het verschil maken volgens getuigenissen
- Wat de SEP-gemeenschap voor u kan betekenen: solidariteit en expertise
- U bent niet alleen en uw inzet is buitengewoon, zelfs wanneer u twijfelt

## Lesmethoden

- Formation à distance accessible 24h/24
- Contenus pédagogiques : vidéos, supports écrits, exercices pratiques
- Accompagnement personnalisé disponible par messagerie
- Évaluation des connaissances par quiz et exercices
- Attestation de fin de formation délivrée après validation