

## **Infosessie ‘Depressie en burn-out in een thuiszorgsituatie’**

Thuis zorgen voor een zorgbehoevende persoon is niet vanzelfsprekend. Niet alleen de fysieke inspanningen die je dient te leveren, zoals het heffen van bepaalde voorwerpen en het optillen van de zorgbehoevende persoon wanneer deze dient verplaatst te worden, wegen zwaar door. Zorg dragen voor een ander is ook op psychisch en emotioneel vlak een zware opdracht. Vaak kan het al eens gebeuren dat je draagkracht het begeeft onder de draaglast. Het is altijd de bedoeling als mantelzorger om de balans van deze twee begrippen in evenwicht te houden.

Wanneer de balans teveel in onevenwicht geraakt, kan je depressief worden of misschien raak je door de constante zorg wel opgebrand. Uit een onderzoek blijkt dat 22,3 procent van de mantelzorgers lijdt aan een depressie, waarvan de meesten het zelfs niet eens weten.

Daar wil het Regionaal Dienstencentrum van de Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest iets aan doen en daarom organiseert het dienstencentrum, in samenwerking met vzw Ondersteuning in Thuiszorg, een infosessie over dit onderwerp.

De infosessie wordt gegeven door Marc Van den Herrewegen, psycholoog en relatietherapeut. Volgende onderwerpen komen aan bod:

- Hoe herken je depressie en burn-out? Wat zijn de symptomen?
- Wat zijn de belangrijkste oorzaken?
- Wanneer spreek je van depressie en wanneer spreek je van burn-out?
- Wat is de bedoeling en de zin van deze moeilijkheden?
- Welke persoonlijkheidstypen zijn extra gevoelig voor deze problemen?
- Wat zijn de mogelijke oplossingen?
- Wat kan je er zelf aan doen? Wanneer is deskundige hulp noodzakelijk?
- Hoe kan je hulp bieden aan iemand die depressief is of een burn-out heeft?
- Hoe kan je depressie en burn-out voorkomen? Tientallen praktische tips.

**Wanneer?** woensdag 15 oktober 2008 van 13u45 tot 16u

**Waar?** kantoor van de Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest, Korte Zoustraat 16 te 9300 Aalst (2<sup>de</sup> verdieping)

### **Interesse?**

Schrijf je in via het Regionaal Dienstencentrum: 02/454 06 78 of [rdc417@lmvlg.be](mailto:rdc417@lmvlg.be).  
Of schrijf je in via Ondersteuning in Thuiszorg: 070/22 25 04 of [oit@mut400.be](mailto:oit@mut400.be).