



**Mantelzorg
Berg en Dal**

Je kunt bij Mantelzorg Berg en Dal terecht met je verhaal en vragen op allerlei terrein als je zorgt voor iemand die chronisch ziek is, of een beperking heeft. Dat kunnen je ouders zijn, broer of zus, je partners of je kind. Of voor iemand in je buurt. We bieden informatie en advies, ondersteuning en ontspanning. Iedereen is welkom, van jong tot oud.

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je ingeschreven staat bij ons en daarmee mee kunt doen aan al onze activiteiten.

- [Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal voorjaar 2026](#)
- [Wat is er te doen voor mantelzorgers](#)
- [SAVE THE DATE](#)
- [Training: Zorg voor een ander begint bij jezelf!](#)
- [Lezing Wilgenkind, verhaal van een mantelzorger](#)
- [Verborgen leed, wij zijn er ook voor hen!](#)
- [Leestip](#)

Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal voorjaar 2026

Onze nieuwsbrief in een nieuwe look. Met informatie over onze activiteiten en waardevolle informatie voor mantelzorgers. Mis je een onderwerp of wil je ervaringen met ons delen? Laat het weten wat wij kunnen doen!

Wat is er te doen voor mantelzorgers

Iedere maand verwelkomen onze vrijwilligers de mantelzorgers aan de mantelzorgtafel. Dat is de eerste maandag van de maand in Millingen en de derde donderdag van de maand in Groesbeek. Lees hierover en meer activiteiten in onze [agenda](#)



SAVE THE DATE

Zet vast een groot kruis in de agenda op vrijdag 19 juni en zaterdag 15 augustus.

Op deze dagen zijn onze zomeractiviteiten, hou onze [agenda](#) en nieuwsbrief in de gaten voor meer informatie!

19 juni jeu de boules, een keuze tussen 's middags en 's avonds

15 augustus: nog een verrassing



Training; Zorg voor een ander begint bij jezelf!



om te gaan. Ook wordt er onderling ondersteuning en advies gegeven. Dit om te voorkomen dat de thuissituatie en de relatie onderling onder druk komt te staan. Samen met anderen is het van belang dat je je, als mantelzorger in de zorg voor de ander, gesteund voelt en erkend wordt.

Inhoud:

- Leren ontspannen/het hebben van eigen bezigheden
- Stoppen met/minder piekeren
- Beter communiceren met je partner/familielid
- Waar en hoe kun je steun en hulp vinden

Praktische informatie:

De cursus bestaat uit 3 bijeenkomsten van 2 uur.

De cursus wordt gegeven door een medewerker van Pro Persona Preventie i.s.m. Mantelzorg Berg en Dal.

De bijeenkomsten vinden plaats op:

Donderdag 21 + 28 mei, 4 juni 2026 van 14.30-16.30 uur.

Locatie:

Forte Welzijn

Atelierweg 12

6562 AS Groesbeek

Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding

neemt u contact op met Mantelzorg

Berg en Dal via de mail: info@mantelzorgbergendal.nl

Lezing Wilgenkind, verhaal van een mantelzorger



Wilgenkind is een aangrijpende roman over de misverstanden tussen ouders en kinderen, over familiegeheimen en het verzwijgen daarvan, over uitgestelde rouw, en over de rollen die worden omgekeerd wanneer kinderen opeens voor hun ouders moeten zorgen.

Deze lezing wordt georganiseerd in samenwerking met Mantelzorg Berg en Dal en de boekverkoop deze avond is in handen van Bruna Groesbeek.
Deuren open: 19.00 uur

Wat gebeurt er als je ineens voor je doodzieke vader moet gaan zorgen terwijl je helemaal geen goede band met hem hebt? Daar gaat Wilgenkind, de nieuwste roman van Joshua Zwaan over. Ze komt op dinsdag 12 mei naar Bibliotheek Groesbeek voor een lezing over haar boek. In de roman *Wilgenkind* onderzoekt Zwaan wat er gebeurt als iemand voor haar doodzieke ouder gaat zorgen terwijl die persoon dat duidelijk niet verdiend heeft. In eerste instantie dus niet uit liefde, maar uit plicht, na een tijdje ook uit compassie. Dat dit offer ook iets oplevert, dat er

heling kan plaats vinden, laat ze zien in de ontwikkeling die Hannah doormaakt. Ze wil laten zien dat ook in disfunctionele gezinnen er wel degelijk sprake is van liefde van de ouders voor hun kinderen, maar dat hun onvermogen hen belemmert hun kinderen goed te begeleiden.

meld je aan voor de lezing Wilgenkind

Verborgен leed, wij zijn er ook voor hen!

Door: Dominique Ebbeng, psycholoog preventie Pro Persona.

Mantelzorg Berg en Dal is er voor hulp en steun voor mantelzorgers. Veel mantelzorgers kennen de weg naar ons steunpunt. Maar soms is de zorg onzichtbaar.

Wat als je broer een psychose heeft? Of je partner een depressie? Of als je dochter te angstig is om naar school te gaan? Dan is de zorg vaak lastig en het leed onzichtbaar. Mantelzorgers van naasten met een psychische uitdaging worden vaak niet erkend. Soms zelfs niet door henzelf.

Mantelzorg berg en Dal en Pro persona Preventie willen deze doelgroep meer aanspreken. Er zijn cursussen en er is expertise hoe je met je naaste het best kan omgaan zonder zelf uit balans te

De mantelzorger GGZ is bijvoorbeeld de partner van iemand met een ernstige depressie, de moeder van iemand met persoonlijkheidsproblematiek, de zus van iemand met autisme, of de zoon van een moeder met psychoses.

Soms is er geen diagnose maar zijn er wel veel conflicten en zorgen. Ook kinderen in het gezin zijn vaak mantelzorger. Mantelzorgers zijn meestal sterk en kunnen veel verdragen, vaak jarenlang. Maar ook dit heeft een houdbaarheidsdatum. Elk mens kan op een goed moment te veel op z'n bord hebben.

Veel inwoners van de gemeente Berg en Dal hebben zelf niet door dat ze mantelzorger zijn. Zij ervaren wel stress en hebben zorgen om een naaste met psychische problematiek, maar weten vaak niet waar ze steun en advies kunnen vragen.

Samen met Hanneke Klievink van Mantelzorg Berg en Dal werken we aan ondersteuning voor deze groep

raken. Ook als je onder de 18 bent. Daarvoor kun je ons benaderen. We brengen je dan in contact met de mantelzorgconsulent GGZ.

Wij nodigen mantelzorgers GGZ in deze gemeente uit om je aan te melden als mantelzorger en gebruik te maken van een consult. In het consult kun je je zorgen bespreken en samen kijken welke ondersteuning het beste bij jou past. In een individueel gesprek kunnen we samen bespreken wat je nodig hebt. Er zijn geen kosten aan verbonden aan dit consult.

De zorg voor iemand met een psychisch probleem is vaak een bron van verborgen leed achter de voordeur. Deze mantelzorgers Geestelijke Gezondheids Zorg (GGZ) zijn vaak onzichtbaar. Er is onbegrip en oordeel van de omgeving, en gevoelens van machteloosheid in de problematiek.

mantelzorgers.

Het is een beladen thema. De cultuur in Berg en Dal is toch; schouders eronder en ik los het zelf wel op. Bovendien is een psychische kwetsbaarheid iets wat je niet snel deelt, er is een taboe en een hardnekkig stigma. Dat is jammer want het komt heel veel voor en het is onzichtbaar leed. Het hoort bij de mens dat er ook psychisch leed is. Bij Mantelzorg Berg en Dal vinden we het belangrijk dat deze groep mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid een beroep durven doen op ondersteuning. Wij bieden praktische en emotionele steun.

Aanmelden bij:
info@mantelzorgbergendal.nl

o.v.v. consult GGZ

Naast kunnen zelf ook zoeken op
[Preventie - Pro Persona](#).

Leestip



In Ik zie jou vertelt Irene Avogadri hoe zij haar carrière als eventmanager van (internationale) sterren combineerde met de jarenlange, intensieve zorg voor haar jeugdliefde en de vader van haar kinderen. Hoe houd je het vol in een drukke baan met torenhoge verwachtingen van wereldsterren als Ed Sheeran, terwijl je man niet aangeboren hersenletsel heeft opgelopen na een maandenlange coma? En hoe combineer je het organiseren van de bruiloft van een beroemd glamourkoppel met een hoofd dat overstromt van zorg over een partner die zo kwetsbaar is dat hij zomaar weer naar het ziekenhuis zou moeten? Irenes verhaal gaat over het balanceren tussen uitersten: haar verantwoordelijkheden als ondernemer, als moeder en als mantelzorger van haar partner. Naast herkenning en troost biedt het waardevolle inzichten en tips voor iedereen die zich in alle drukte van het (zorgende) bestaan soms ongezien voelt. Over het belang van elkaar steunen in moeilijke tijden en de verbinding creëren die we allemaal zo nodig hebben en verdienen. De manier waarop Irene in het leven staat, is was dit verhaal zo bijzonder maakt: Irene heeft een onstuitbaar positieve blik op de

wereld om haar heen, en ze is ijzersterk. Krachtig en kwetsbaar neemt ze de lezer mee op haar persoonlijke reis, vol hoogte- en dieptepunten. Soms hartverscheurend, soms ontroerend of juist geestig, maar altijd ongefilterd vanuit het hart.



Facebook

Volg ons op Facebook
of bezoek onze [website](#)

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@mantelzorgbergendal.nl toe aan uw adresboek.

