



Nieuwsbrief November 2021

Dag van de Mantelzorg

Mantelzorg geven is niet vanzelfsprekend en dat mag wel wat vaker gezegd worden.

Omdat het vaak gaat om een langdurige periode van zorg, is het belangrijk dat mantelzorgers goed voor zichzelf blijven zorgen.

In het kader van de Dag van de Mantelzorg heb ik vorig jaar, samen met tientallen andere Holos masseurs en massagetherapeuten gratis massagesessies aan mantelzorgers gegeven. De aanmeldingen hiervoor waren overweldigend. Het wordt de mantelzorg duidelijk enorm gegund om even de tijd voor zichzelf te hebben, te kunnen ontspannen en om dit cadeau te krijgen. De lange mails met motivaties waren eerder regel dan uitzondering. Het ontvangen van dat cadeau bleek een ander verhaal. Het zorgen voor anderen is zo gewoon geworden dat het voor sommigen letterlijk niet meer voor te stellen is dat ook zij aandacht verdienen. Des te fijner was het dat we velen wel mochten ontvangen. En dat we hen mochten uitnodigen te voelen waar aandacht voor nodig was. Het is belangrijk tijd te nemen om uit te rusten en te ontspannen. Even het hoofd te laten rusten en het lijf de aandacht te geven die het verdient. Jezelf de tijd gunnen om even weer op adem te komen en stil te staan bij je eigen behoefte.

Door bepaalde overtuigingen kunnen we het gevoel hebben dat het nodig is om eerst voor iedereen om ons heen te zorgen en dan pas voor onszelf. Bijvoorbeeld, omdat je het pas daarna 'verdient' dat er voor jou gezorgd wordt. Voor mantelzorgers geldt daarnaast vaak nog de werkelijke noodzaak. Er is niemand anders die voor jouw kind, partner, broer, zus, ouder of schoonouder zorgt. En ... ze kunnen het niet (meer) zelf. Dus neem jij die zorg op je. Naast je eigen gezin, je baan en wat er verder nog resteert van jouw eigen leven. Dat doe je 'gewoon', hoe zwaar dat soms ook is. Holos Massagetherapie versterkt je lichaamsbewustzijn en laat je voelen hoe het op dit moment met je is. Hierdoor leer je de taal van je lichaam weer te verstaan. Pas als je schouders met aandacht worden aangeraakt, kan worden gevoeld hoe zeer die schouders doen. En waarom ze zeer doen. Je wordt je weer bewust waar jouw grenzen liggen en wat jouw behoefte is.



"Zorgen"

Ik heb in het kader van de Dag van de Mantelzorg vorig jaar een gratis massage aan 3 mantelzorgers gegeven.

En wat waren die massages welkom!

Een echtgenoot meldde zijn vrouw en zijn buurvrouw aan. Hij vertelde dat hij en zijn vrouw een zoon met een meervoudige handicap hebben, de zorg voor hem gaat altijd door en is af en toe vrij intensief. Hun buurvrouw zit in dezelfde situatie. De twee vrouwen zetten zich naast de intensieve zorg hun kinderen ook in om meer steun te krijgen bij jeugdzorg. Vaak weten ze niet bij wie ze moeten aankloppen met vragen over zorg voor een gehandicapt kind.

Wat ik van de mantelzorgers onder andere hoorde was:

- *Ik heb het gevoel dat ik voortdurend moet vechten en daardoor merk ik dat ik vanuit een soort boosheid handel*
- *Ik moet overeind blijven*
- *Er moet zoveel geregeld worden*
- *Tekort aan rust en ontspanning*
- *Ik voel me vaak somber*
- *Ik heb door de voortdurende druk "er te moeten" zijn last van stemmingswisselingen*

De reacties na de massage:

- *Ik was even helemaal van de aarde, maar voelde wel alles*
- *Ik voelde me een soort verlamd, maar in positieve zin*
- *Tot rust gekomen*
- *Ontzettend fijn*

Eén van de vrouwen vertelde mij dat ze altijd moeite heeft met zich laten aanraken door een ander. Zoals bijvoorbeeld masseren. Maar dit voelde zo zacht, zo warm.

Wat een geweldige ervaring. Iedere keer weer voel ik me zo dankbaar dat ik er op deze manier voor de ander mag zijn. Aanraken, raken en geraakt worden.

Wees welkom!

De Dag van de Mantelzorg is een uitgelezen kans voor iedereen om een mantelzorg te verrassen. Ken jij een mantelzorg die je wilt verrassen met een gratis massage? Stuur dan een mail met de naam van de mantelzorg en waarom je diegene wilt verrassen naar: linda@insight-u.nl

Uit alle inzendingen kies ik 3 mantelzorgers en neem met hen contact op voor een massage afspraak.

**Warme groet,
Linda**

Het is bekend dat aanraking een belangrijke rol speelt voor het welzijn van de mens. Het bevordert de gezondheid en heeft een preventieve werking op gezondheidsklachten. Dat geldt voor ons allemaal, en voor mensen die mantelzorg zijn misschien nog wel meer. Daarom doet Holos Netwerk voor Massagetherapie ook in 2021 heel graag weer mee met de Dag van de Mantelzorg op 10 november.

Mantelzorgers die geïnteresseerd zijn in een gratis Holos Massage kunnen in heel Nederland terecht bij één van de deelnemende Holos masseurs of massagetherapeuten.

<https://holosmassagetherapie.nl/mantelzorgers-ontvangen-gratis-holos-massage/>



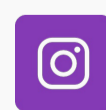
Website



Facebook



LinkedIn



Instagram

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u linda@insight-u.nl toe aan uw adresboek.