

Parkinson en de Relatie

BONUTE

coaching & training

praktijk voor
coaching
therapie
opstellingen

Welkom

Voorstellen

Een nieuwe kijk op de communicatie

Pauze

Wat moet je met al dat moeten?

Balans vinden & hulp vragen

Verbinding

Bonute

Vragen



Voorstellen

Anna Bleijenberg - Bruggeman

Fysiotherapeut

ParkinsonNet Tilburg – Waalwijk, Den Bosch en Tiel

Geaccrediteerd Professional Coach bij International Coach Federation

Familie en organisatieopsteller

Getraind in ACT

Veel ervaring in het verpleeghuis en dagbesteding

Trainer bij Parkinson Vereniging ‘Parkinson en de naaste’.

Praktijk voor coaching, therapie en opstellingen
Zaltbommel



Een nieuwe kijk op de communicatie

Verhaal vs werkelijkheid

Gedachten

Luisteren

“De voornaamste oorzaak van ons lijden is de identificatie met onze gedachten, de ‘verhalen’ die zich continue in onze geest afspelen.”

Eckart Tolle

**Als je ergens invloed op wil hebben,
dan zul je moeten handelen in de
werkelijkheid.**



Even over gedachten...

Ons hoofd is als een koe

**Welke bril heb jij op je neus als
je luistert naar je partner?**



Pauze

Wat moet je met al dat moeten?



**Noem minimaal drie dingen waar
je dankbaar voor bent**



Balans vinden en hulp vragen



Balans vinden en hulp vragen

Wie of wat geeft jou energie?

Wie kan jou helpen dragen en daarmee de last wat wegnemen?

Wie ga jij vragen om steun?



Verbinding

Dragen en leunen

Aannemen



**Kun jij je partner zijn of haar eigen
lot laten dragen?**

**Of ben jij (onbewust) dat lot aan het
dragen?**

**Kan ik het leven aannemen zoals
het is?**

**Kan ik ruimte maken voor Parkinson
in mijn leven – zonder dat ik mezelf
verlies?**

Het eigene dragen geeft kracht



Afsluiting

Wat neem je mee naar huis?

Welke plek geef jij Parkinson - in je relatie, je dagelijks leven, in je toekomst?

Wat ga je vanaf vandaag misschien anders doen?

Meer weten en ondersteuning

Gratis gids voor mantelzorgers

www.bonute.nl/gratis-gids-5-stappen-mantelzorger/

Gratis zelfscan voor mantelzorgers

www.bonute.nl/zelfscan

Mantelzorgcoaching (ook online)

www.bonute.nl

Artikel over coachen van mantelzorgers

<https://www.bonute.nl/wp-content/uploads/2024/07/TVC-2024-02-09-artikel-1.pdf>

Vragen?

