

## Uitnodiging

Je bent partner van iemand met een dwarslaesie en je wilt jouw situatie en ervaringen wel eens met een andere partner delen, vragen kunnen stellen aan en/of tips ontvangen van partners die een vergelijkbare situatie meemaken of meegemaakt hebben.

Voor het eerst, of omdat de vorige bijeenkomsten zinvol voor je waren, we nodigen iedereen hierbij van harte uit voor de a.s. partner contact middag!

Wanneer?	Zaterdag 21 maart 2020 van 12.30 tot 16.00 uur. Na afloop is er gelegenheid tot napraten met een drankje
Waar?	Boogh de Paraplu, Van Bijkershoeklaan 10, 3527 XL Utrecht (gratis parkeren, met het OV vanaf station Utrecht Centraal bus 7 richting Kanaleneiland, halte Van Bijkershoeklaan, elke 10 min., duur rit 6 min.)
Begeleiding	Lonny Mulder, psycholoog in revalidatiecentrum Heliomare
Kosten	Geen
Aanmelden bij	Henriette van de Pol, email <a href="mailto:henriette.vandepol@planet.nl">henriette.vandepol@planet.nl</a> ; tel. 06-1080 9994 Henny Nevenzel, email <a href="mailto:hofman.nevenzel@planet.nl">hofman.nevenzel@planet.nl</a> ; tel. 06-52500644

Wij hopen je te ontmoeten op 21 maart.

Hartelijke groet,

werkgroep partners DON  
Henny Nevenzel en Henriëtte van de Pol

Ter inspiratie: Waar kunnen we met elkaar over praten?

- je komt in een rol terecht die je niet zelf hebt gekozen, hoe ga je hier mee om?
- je kunt je als partner alleen voelen, je hebt mogelijk een andere rolverdeling dan voorheen, heb je nog dezelfde partner?
- hoe ga je om met de veranderingen in de relatie?
- in hoeverre kun je het accepteren?
- hoe bespreek je met je gezin wat het je doet dat een gezinslid een dwarslaesie heeft?
- hoe maak je tijd en ruimte voor jezelf, zonder het gevoel te hebben de ander tekort te doen?
- hoe ga je om met de vele veranderingen en met het ouder worden?
- hoe vraag je hulp en hoe ga je om met hulpen in huis?

Kortom je wilt niet klagen, maar er wel eens over sparren met partners die 'hetzelfde' meemaken.