Week tegen eenzaamheid

Meer dan een miljoen Nederlanders voelen zich eenzaam. Bij eenzaamheid voelen mensen het gemis van verbondenheid met anderen.
Tijdens de landelijke Week tegen Eenzaamheid van 28 september t/m 4 oktober wordt aandacht gevraagd voor dit probleem.

Gevoelens van eenzaamheid kan iedereen treffen, ook mantelzorgers. Ook al verwacht je dat niet direct: door het zorgen is een mantelzorger toch betrokken bij een ander? Er zijn verschillende redenen waarom gevoelens van eenzaamheid zich juist bij mantelzorgers voordoen. Naast de gebondenheid aan huis spelen vooral de volgende drie oorzaken een rol bij het voorkomen van eenzaamheid onder mantelzorgers.

- De veranderende relatie tussen de mantelzorger en zorgvrager; dit kan komen doordat het karakter van de zorgvrager verandert door de ziekte/aandoening. En de relatie verandert ook als de zorg intensiever en langduriger wordt door lichamelijke of geestelijke achteruitgang.
- De mantelzorger die niet wordt gezien, gehoord of begrepen; dit kan voorkomen wanneer de zorg gedeeld wordt in een familie. Vaste patronen bepalen vaak wie wat doet en wie de beslissingen neemt. Wanneer niet iedereen dezelfde mening heeft, kunnen andere zich niet gezien of gehoord voelen. Ook als er vanuit de werkomgeving geen of weinig begrip is voor de mantelzorgsituatie kan dit leiden tot gevoelens van sociale eenzaamheid. Dit geldt ook voor jonge mantelzorgers op school. Zij voelen zich vaak onbegrepen door leeftijdsgenoten en/of docenten.
- En een krimpend netwerk door het langdurig verlenen van intensieve mantelzorgtaken; contacten verwateren omdat mantelzorg veel tijd en energie vraagt. Dit heeft niet alleen gevolgen voor de kwaliteit van de relaties, maar ook voor het aantal relaties.

Herken je gevoelens van eenzaamheid en wil je ermee aan de slag? Hieronder volgen een aantal tips.

Tip 1: Stel minder hoge eisen

Soms hebben mensen te hoge wensen en verwachtingen ten opzichte van sociale relaties. Misschien moet je deze wensen bijstellen. Het is bijvoorbeeld niet zo dat je zonder partner niet gelukkig kunt zijn, of dat je een 'perfecte klik' moet hebben met je vrienden en familie.

Tip 2: Probeer praktische problemen op te lossen

Soms kun je eenzaamheid verminderen door praktische problemen op te lossen. Misschien kun je de zorg delen (denk ook aan vrijwilligers) waardoor je er minder alleen voor staat. En krijg je hierdoor tijd en energie om contacten te onderhouden.

Tip 3: Bespreek je situatie

Als je je als mantelzorgers niet gezien, gehoord of begrepen voelt, probeer dan de situatie te bespreken en samen naar oplossingen te zoeken. Hierbij kun je denken aan je familie, je vrienden maar ook je werk of op school.
Meer weten? Op www.eenzaam.nl lees je alles over eenzaamheid. Je vind er informatie, verhalen en meer tips om eenzaamheid aan te pakken.

Rocco & Sjuul, een feelgood film over mantelzorg

Wanneer Sjuul na jaren haar jeugdliefde Rocco weer ontmoet en de vonk weer overslaat, brengt dat onvermijdelijke consequenties met zich mee. Want mag en kan je, wanneer je al een heel leven hebt geleid, voor jezelf kiezen?

Voor mantelzorgster en oma Sjuul gaat het leven zijn gangetje totdat ze haar jeugdliefde weer ontmoet, de avontuurlijke en flamboyante Rocco met wie ze vroeger heeft gedanst. Hun opbloeiende verliefdheid zorgt voor onenigheid in de families. Durven Rocco en Sjuul tot ontevredenheid van hun omgeving toch voor elkaar te kiezen? Is het ooit te laat om opnieuw te beginnen?
Vanaf 16 november is deze film in de bioscoop te zien. Op youtube kun je alvast een voorproefje zien.
https://youtu.be/GGzO7cTMzB8

De landelijke organisatie Mantelzorgelijk is vaste partner van Rocco & Sjuul en promoten deze film. Er komen verschillende events en acties aan. Zoals win-acties voor entreekaartjes en speciale voorpremières. Meer informatie hierover vind je op www.mantelzorgelijk.nl

Mantelzorgcompliment

Het Eindhovens Mantelzorg Compliment kan nog tot 1 november worden aangevraagd.
Dit kun je doen via de website www.mantelzorgverlicht.nl of vraag een formulier aan door even te bellen 0088 0031 288 of een mailtje te sturen naar info@mantelzorgverlicht.nl

Inloopspreekuur

Het steunpunt heeft wekelijks een spreekuur op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, behalve tijdens schoolvakanties en feestdagen. Je kunt het steunpunt vinden op het Clausplein 10, in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost.

Let op: In verband met de schoolvakantie is er geen inloopspreekuur op maandag 16 oktober en vrijdag 20 oktober en van maandag 25 december tot en met vrijdag 5 januari. Met uitzondering van de week tussen kerst en nieuwjaar is het Steunpunt Mantelzorg Verlicht wel gewoon bereikbaar. Als je vragen hebt kun je binnenlopen tijdens het spreekuur of een afspraak maken met een mantelzorgconsulent. Een gesprek kan plaatsvinden bij je thuis, in een spreekkamer bij de GGD of tijdens een wandeling. Een telefonische afspraak of online via TEAMS kan natuurlijk ook. Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail info@mantelzorgverlicht.nl

25e keer Dag van de Mantelzorg in Eindhoven

Op 10 november is weer de landelijke Dag van de Mantelzorg. Graag willen we op deze dag met alle mantelzorgers in Eindhoven een feestje vieren. Dit doen we in het stadhuis. En net zoals vele jaren geleden met een heerlijk buffet. Met de jonge mantelzorgers (tot 25 jaar) gaan we apart een feestje vieren. In de flyer bij deze nieuwsbrief vind je meer informatie en hoe je je kunt aanmelden.

Activiteiten oktober 2023 t/m januari 2024

Hieronder een overzicht van alle activiteiten voor mantelzorgers in de komende maanden. Meer informatie en aanmelden kan via www.mantelzorgverlicht.nl of klik op de naam van de maand in onderstaand overzicht.
Natuurlijk kun je je ook aanmelden door even te bellen 088 0031 288 of mailen naar info@mantelzorgverlicht.nl

De meeste activiteiten van het steunpunt zijn gratis. We vragen een kleine bijdrage voor de creatieve koffiebijeenkomsten (€ 2,50 per persoon) en de Gezellige & Gezonde hap bij FAB28 (€ 7,00 per persoon).

De eigen bijdrage kun je vooraf overmaken op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder duidelijke vermelding van je naam, adres, soort activiteit en datum.
We stellen we het op prijs als je je aanmeldt voor een activiteit. **Als je niet kan, moet je je afmelden.** We zien steeds vaker dat mensen zich niet (tijdig) afmelden waardoor we én geen mensen van de wachtlijst kunnen laten komen én we onnodig kosten maken. Kun je onverhoopt niet, bel ons; 088 0031 288. Kom je niet zonder afmelding dan zullen we helaas de kosten voor de activiteit in rekening brengen.

September

Di 05 Inloopspreekuur buurtcentrum BIEB; Tarwelaan56
Di 05 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
Wo 06 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
Ma 11 Workshop Bordje Vol; Clausplein 10
Wo 13 Voorlichtingsbijeenkomst bij Stichting Ik Wil; Doctor Cuyperslaan 66
Wo 13 Zomerse Inloop; Alberdingk Thymlaan 18
Do 14 Samen even uit de zorg: Creativiteit in het Heidehonk; Noordzeelaan 35
Do 14 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140
Vr 15 Samen even uit de zorg: Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28
Wo 20 Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers; Broekakkerseweg 1
Ma 25 Mantelzorgcafé; Jongemastate 71a

Oktober

Di 03 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
Di 03 Inloopspreekuur buurtcentrum BIEB; Tarwelaan56
Wo 04 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
Ma 09 Cafe Brein; Palladiostraat 27
Wo 11 Voorlichtingsbijeenkomst bij Stichting Ik Wil; Doctor Cuyperslaan 66
Do 12 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140
Do 12 Samen even uit de zorg: Creativiteit in het Heidehonk; Noordzeelaan 35
Vr 20 Samen even uit de zorg: Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28
Ma 23 Mantelzorgcafé; Jongemastate 71a

November

Wo 01 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
Di 07 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
Di 07 Inloopspreekuur buurtcentrum BIEB; Tarwelaan56
No 08 Voorlichtingsbijeenkomst bij Stichting Ik Wil; Doctor Cuyperslaan 66
Do 09 Samen even uit de zorg: Creativiteit in het Heidehonk; Noordzeelaan 35
Vr 10 Dag van de Mantelzorg 2023
Do 16 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140
Vr 17 Samen even uit de zorg: Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28
Za 18 Dag van de Mantelzorg voor jonge mantelzorgers
Ma 27 Mantelzorgcafé; Jongemastate 71a
Do 30 Workshop Volmacht en vertegenwoordiging; Clausplein 10

December

Di 05 Samen even uit de zorg: Natuurlijk genieten bij de Philips Fruittuin; Oirschotsedijk 14a
Di 05 Inloopspreekuur buurtcentrum BIEB; Tarwelaan56
Wo 06 Creatieve koffie: Wintersgroen (middag en avond); Savoiepad 14
Wo 06 Inloopspreekuur Fatih Moskee; Willemstraat 67
Wo 08 Creatieve koffie: Wintersgroen (middag); Savoiepad 14
Ma 11 Café Brein; Palladiostraat 27
Do 14 Lunchconcert Muziekgebouw; Heuvel 140
Do 14 Samen even uit de zorg: Creativiteit in het Heidehonk; Noordzeelaan 35
Vr 15 Samen even uit de zorg: Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28
Ma 27 Mantelzorgcafé; Jongemastate 71a

Januari 2024

Vr 19 Samen even uit de zorg: Gezellige & Gezonde hap bij FAB28; Fabritiuslaan 28
Ma 22 Mantelzorgcafé; Jongemastate 71a

Landelijke organisaties

Wil je meer weten over mantelzorg? Hieronder vind je landelijke verenigingen en organisaties die zich bezighouden met mantelzorg.
Ze bieden informatie, tips, adviezen, nieuwsbrieven en tools gericht op de ondersteuning van mantelzorgers. Tevens zetten enkele organisaties zich in voor de belangen van mantelzorgers.

MantelzorgNL

Dit is een landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste.
MantelzorgNL houdt zich bezig met belangenbehartiging; ze zijn een landelijke gesprekspartner voor de overheid op het gebied van mantelzorg.
MantelzorgNL geeft informatie en advies aan mantelzorgers, zorgprofessionals en beleidsmakers.
Dit doen ze onder andere via de mantelzorglijn (telefoon 030 - 760 60 55).
En MantelzorgNL ontwikkelt producten en diensten voor professionals die mantelzorgers ondersteunen.

Mantelzorgelijk

Mantelzorgelijk is het grootste onafhankelijke lotgenoten- en expertiseplatform door en voor mantelzorgers. Via de website van mantelzorgelijk kun je deelnemen aan een besloten community-platform. Dit is een vorm van lotgenotencontact waar je je ervaringen, kennis, gevoelens en zorgen kunt delen. Daarnaast hebben ze veel bloggers die zelf (ex)mantelzorgers zijn. Zij schrijven over actuele ontwikkelingen in de mantelzorg, maar ook over persoonlijke belevenissen.

Movisie/informele zorg

Movisie is een landelijk kennisinstituut voor de aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen zij kennis over wat echt goed werkt en passen ze die kennis toe. Ze richten zich op verschillende onderwerpen over informele zorg waaronder mantelzorg.

JMZ Pro

JMZ Pro zet zich in voor jonge mantelzorgers, hun gezinnen en de professionals die hen ondersteunen. Dit doen zij samen met jonge mantelzorgers.

Werk&Mantelzorg

Werk & Mantelzorg zet zich in voor werkgevers en organisaties die mantelzorgvriendelijk willen werken. Want mantelzorgvriendelijke werkgevers zorgen niet alleen goed voor hun grootste kapitaal: de eigen medewerkers, maar bereiden zich ook voor op de toekomst en de veranderende arbeidsmarkt.

MantelzorgBalans

Het platform MantelzorgBalans is gemaakt samen met mantelzorgers en experts en is er voor mantelzorgers die zorgen voor iemand die niet meer beter wordt. Wanneer je naaste ongeneeslijk ziek is komt er veel op je af. Veel mantelzorgers komen niet aan zichzelf toe. Dit platform biedt handige oefeningen en nuttige informatie om balans in je leven te krijgen of te behouden.