

Ruggensteun

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers nr.16



De coronacrisis heeft grote sociale gevolgen. De 1,5 meter afstand zorgt voor fysieke afstand maar vele mensen ervaren ook mentale afstand. Veel mensen, zowel jongeren als ouderen blijven liever thuis, mijden zorg en welzijn en gaan contacten uit de weg. Vooral kwetsbare mensen vinden het moeilijk om hun leven weer op te pakken. Zij lopen immers meer kans om ernstig ziek te worden van het virus. Voor hen geldt dan ook dat aan nabij sociaal contact serieuze risico's zijn verbonden. Niet alleen het virus zelf maakt dat we kwetsbaar zijn, ook de maatregelen zorgen voor uitdagingen. Hoe zorgen we ervoor dat we elkaar in het oog houden? De coronacrisis laat zien wat echt van belang is in het leven: betekenisvol contact met anderen.

Brabantse ex-patiënten gezocht voor onderzoek zorgbehoeften.

De GGD zoekt ex-coronapatiënten en nabestaanden in de zwaar getroffen provincie Brabant voor een onderzoek naar zorgbehoefte. Daarmee moet in kaart worden gebracht welke praktische en psychosociale zorgbehoeften er bestaan.

Het gaat om mensen die na een coronatest in quarantaine zijn geweest, patiënten die een opname op de intensive care hebben doorgemaakt en nabestaanden van overleden coronapatiënten.

Het onderzoek is een samenwerking van onder meer Universiteit Tilburg, de GGD Hart voor Brabant, de GGD Brabant Zuidoost, Slachtofferhulp, gemeenten, Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijk Werk. Meer informatie vind je op [de website van de GGD](#).

Dromen

Stil dromend zit ik hier

verscholen tussen het groen

alleen met mezelf

je moet het ook eens doen

Zo vrij van gedachte

zo leeg van binnen

Het gevoel is machtig

om daar daarna weer gemotiveerd te beginnen.

Uit: het gedichtenhuisje

Mooie filmpjes uit de eigen gemeente.

[Eindhoven gaat langzaam weer open](#)

[Een dagje Valkenswaard](#)

Wil je weer mensen ontmoeten. In Valkenswaard zijn de [koffie uurtjes in de buurthuizen](#) weer begonnen.

In Eindhoven kunnen mantelzorgers elke woensdag ochtend terecht bij de zomerse inloop in restaurant Thym bij Hotel Parkzicht, [wel graag even aanmelden](#) ivm de corona maatregelen.

Vakantieplannen

Het is ondertussen volop zomer en veel mensen zullen op een of andere manier vakantie vieren. Voor de mensen die er met de auto op uit trekken houd er rekening mee dat [niet overal dezelfde regels](#) gelden.

Blijf je thuis? Ook dan zijn er voldoende manieren om het vakantiegevoel te krijgen. Maak een digitale treinreis door Zwitserland. Via [de Virtual Grand Train Tour](#) kun je online even wegdromen. Heb je al eerder een mooie reis gemaakt schrijf er een verhaal over. Via Instagram kun je gratis een [cursus creatieve reisverhalen schrijven](#) volgen. Of luister naar een Podcast (een audio uitzending) over reizen. Aanraders zijn de [Reisgenoten Podcast](#) en de [Podcast voor Avontuurlijke vrouwen](#).

Steunpunt Mantelzorg Verlicht info@mantelzorgverlicht.nl

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168