

M-nieuws



De kwestie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke uitgave van M-nieuws een 'opvallende kwestie'. Dit keer is de kwestie: hulp vragen.

'Zo lang mogelijk zelfstandig blijven' en 'gebruik maken van je eigen netwerk', dat zijn twee kreten die de laatste tijd regelmatig langs komen. Maar dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Even een boodschapje meenemen voor je schoonmoeder of een keer het hondje van de buurman uitlaten is vaak geen probleem, vooral niet als je weet dat je de ander daarmee helpt. Toch komt dit soort hulp niet altijd vanzelf tot stand. Niet omdat mensen niets meer voor elkaar over hebben maar omdat mensen niet om hulp durven vragen. Het doorbreken van deze vraagverlegenheid gaat moeizaam. Zeker mantelzorgers, mensen die voor een naaste zorgen, vinden het lastig om hulp te vragen van anderen.

Allerlei redenen worden hiervoor genoemd. Soms kan iemand niet op je verzoek ingaan en voel je je afgewezen. Of je moet wel erg veel regelen om een paar uurtjes weg te kunnen. Het is dus ook niet altijd even makkelijk. Toch is het de moeite waard om eens na te gaan wat je helpt om zelf in balans te blijven. En als de eerste stappen zijn gezet, gaat het vervolg dikwijls makkelijker. Bovendien zijn er verschillende hulpbronnen die je hierbij kunnen helpen. Kijk eens op de site www.wehelpen.nl of ga in gesprek met degene aan wie je mantelzorg geeft. Ook hij of zij kan hierin een helpende hand bieden. In deze nieuwsbrief komen verschillende mogelijkheden naar voren. Wil je je persoonlijke situatie bespreken, neem dan gerust contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Wil je reageren op deze kwestie? Heb je zelf een onderwerp voor De Kwestie? Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel het Steunpunt op 088 0031 288. Schrijven kan ook naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Clausplein 10, 5611 XP Eindhoven.

Aanbieding van de maand

De aanbieding voor mantelzorgers en kanjers (vrijwilligers in Eindhoven) vind je iedere maand in Zondagsnieuws. Als je dit weekblad niet ontvangt, kun je voor de aanbieding ook op onze website www.mantelzorgverlicht.nl terecht. Knip of print de aanbieding van de maand uit en lever die in. Vergeet niet je mantelzorgpas te laten zien!

Inlooppreekuur op Clausplein 10

Tweemaal per week biedt Steunpunt Mantelzorg Verlicht een inlooppreekuur aan in de Witte Dame aan Clausplein 10: maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. Mantelzorgers kunnen dan bij de mantelzorgconsulent terecht voor een (korte) vraag of gesprek. Meld je bij de balie van de GGD.

Tijdens feestdagen en schoolvakanties is er géén spreekuur maar blijft het steunpunt in principe alle werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur telefonisch en op afspraak bereikbaar.

Jonge mantelzorgers gezocht voor tv-serie!

De eerste twee seizoenen van BIKKELS, een serie over jonge mantelzorgers uitgezonden door Villa Achterwerk van de VPRO, zijn een groot succes.

In Bikkels wordt het bijzondere leven geportretteerd van kinderen tussen de (ongeveer) 8 en 13 jaar die dagelijks voor iemand zorgen. Hoe ziet hun leven eruit? Wat is er anders ten opzichte van hun vrienden? Waar halen ze dagelijks de kracht vandaan? Waar dromen ze van en waar zijn ze bang voor? We leggen hun werkelijkheid vast: het dagelijks leven, de leuke momenten en de zware kanten.

Bijna een derde van alle kinderen groeit op in een gezin met een ouder, broer of zus die chronisch ziek of gehandicapt is of psychiatrische problemen heeft. En één op de tien kinderen in Nederland is een jonge mantelzorger. De VPRO wil met de serie deze kinderen een gezicht geven, middels mooie, ontroerende verhalen, maar ook met humor. Ze zijn op zoek naar sterke jongeren, krachtige kinderen, die het leven met opgeven hoofd tegemoet treden.

Mogelijk zit je niet (meer) in de door hen gezochte leeftijdsgroep maar misschien ken je wel andere jonge mantelzorgers die van die leeftijd zijn. Geef de informatie dan gerust door. Als je wel zin hebt om mee te doen, neem dan contact op voor een eerste telefoontje met IDTV Docs via bikkels@idtv.nl

Bekijk de eerste twee series van Bikkels op: www.villa-achterwerk.nl/bikkels

Activiteiten en ondersteuning voor mantelzorgers in het najaar

Wil je aan een activiteit deelnemen? Hieronder volgen de activiteiten voor de komende maanden. Geef je op via de mail of de site of stuur het onderstaande formulier naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Praten met lotgenoten

Na de zomer start het maandelijkse lotgenotencontact voor mantelzorgers met een serie van vier bijeenkomsten. Soms helpt het om met andere mensen in vergelijkbare situaties te praten. Het lijkt makkelijker om je verhaal kwijt te kunnen wanneer je inschat dat anderen aan dat halve woord genoeg hebben. Aanmelden mag, moet niet. **Woensdag 10 september 10.30 - 12.00 uur** Lokaal+, Willem de Rijkelaan 3

Creatieve koffie november 2014

Onder de titel 'een winters festijn' bieden we op drie momenten in november de gelegenheid om een feestelijke versiering te maken voor de komende feestdagen. Helaas kunnen we niet meer terecht bij Philips Fruittuin maar gelukkig hebben we een prachtige nieuwe locatie gevonden in Strijp S. Helmi Bronswijk-Schellens heeft een passie voor bloemen en kleuren en zal met veel plezier de workshops verzorgen. Onder haar begeleiding ga je een mooi groen kunstwerk maken, wat je natuurlijk mee naar huis neemt.

Dinsdag 25 en woensdag 26 november van 13.30 - 15.30 uur en donderdag 27 november van 19.00 - 21.00 uur. Helmi's Bloemwerk, Torenallee 60 02 Strijp S.

Workshops

Bij voldoende aanmeldingen worden de volgende workshops georganiseerd.

Workshop 'Zeg het zonder woorden als praten niet meer vanzelf gaat'

Vrijdag 3 oktober van 9.00 - 15.30 uur

Workshop 'Voorkom stress en overbelasting'

Donderdag 6 november van 9.00 - 15.30 uur

Voor meer informatie over inhoud of locatie, zie de flyer bij deze nieuwsbrief of neem contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Voor de lunch wordt gezorgd.

Ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers

De groep is voor mantelzorgers die in de afgelopen periode degene die zij verzorgden, verloren hebben. Het uitgangspunt is het opnieuw en actief oppakken van je leven na de zorg, naast de rouw en het verdriet. Mogelijk heb je meteen na het verlies behoefte aan ondersteuning, het kan ook dat je je pas na enkele weken of maanden realiseert dat het leven je regelmatig zwaar valt. In deze groep krijg je tips en opdrachten die

je meteen in de praktijk kunt brengen. Een goede steun in de rug om weer in het leven te (gaan) staan!

Bij voldoende belangstelling gaat de groep door op **dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 16 en 30 september, 14 en 28 oktober**. Deelnemers verbinden zich voor de vier gratis bijeenkomsten. De bijeenkomsten vinden plaats in de Witte Dame, Clausplein 10. Melden bij de balie van de GGD Brabant-Zuidoost.

Café Brein

Voor mensen met NAH en hun mantelzorgers is er het Café Brein. Dit is een tweemaandelijks ontmoetingsavond waar in een rustige sfeer aandacht wordt geschonken aan de gevolgen van hersenletsel. Deskundige gasten worden geïnterviewd door de kroegbazen. Na de pauze krijgen de aanwezigen de gelegenheid om hun reacties met elkaar te delen.

Maandag 13 oktober en 8 december van 19.30 tot 21.30 uur in het gebouw van Zuid-Zorg, Le Sage ten Broeklaan 11 in Eindhoven (aanmelding is niet noodzakelijk).

Vergeet niet de eigen bijdrage (€2,50 voor creatieve koffie of €10,- voor een workshop) vooraf over te maken op rekening **NL66BNGH0285023578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van activiteit en datum.**

Opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven via telefoonnummer 088 0031 288, per mail info@mantelzorgverlicht.nl of door het antwoordstrookje (zonder postzegel) op te sturen naar: Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Antwoordnummer 10422, 5600 VB Eindhoven.

Graag het antwoordstrookje duidelijk invullen zodat wij je kunnen bereiken om eventuele wijzigingen door te geven!

De zomerse inloop in een ander jasje

Na de laatste Zomerse inloop van deze zomer is door een paar trouwe bezoekers van de Inloop bij Hotel Parkzicht besloten om deze gezellige ochtend voort te zetten. Niet meer onder auspiciën van Steunpunt Mantelzorg Verlicht maar als mantelzorgers onder elkaar. Iedere eerste woensdag van de maand - te beginnen met woensdag 3 september - zijn mantelzorgers van harte welkom om met andere mantelzorgers samen te komen en bij te praten.

Eerste woensdag van de maand 10.30 - 12.00 uur Hotel Parkzicht (bij Parktheater), A. Thymstraat 19, Eindhoven

- Ja, ik kom naar het lotgenotencontact op woensdag 10 september, 8 oktober, 12 november en 10 december
- Ja, ik kom naar de ondersteuningsgroep voor ex-mantelzorgers op dinsdag 16 en 30 september, 14 en 28 oktober
- Ja, ik kom naar de workshop 'Zeg het zonder woorden' op vrijdag 3 oktober
- Ja, ik kom naar de workshop 'Voorkom stress en overbelasting' op donderdag 6 november
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'een winters festijn' op dinsdag 25 november
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'een winters festijn' op woensdag 26 november
- Ja, ik kom naar Creatieve Koffie 'een winters festijn' op donderdag 27 november (avond!)

Vergeet niet de eigen bijdragen vooraf over te maken*.

De heer / mevrouw _____

Straat _____

Postcode _____

Woonplaats _____

Telefoon _____

Mobiel _____

E-mail _____

nieuws



Samen even uit de zorg! Leuk, dus mag degene voor wie ik zorg ook mee?

Iedereen die een keer gevlogen heeft kent de instructie voor het gebruik van zuurstofmaskers die bij dreigend zuurstofgebrek uit het plafond vallen: 'Zorg eerst dat je zelf lucht krijgt voordat je anderen helpt'.

Voor mantelzorgers die langdurig zorgen voor een ander geldt hetzelfde: zorg dat je het vol kunt houden zonder er zelf bij op te branden. Het blijkt dat vooral zorg binnen het eigen huishouden makkelijk groeit tot een 'grenzeloze' inzet, die weinig met anderen gedeeld wordt. Het is van groot belang dat mantelzorgers af en toe in een ontspannen sfeer los kunnen komen van de zorgsituatie.

Bovendien werpt dit pas echt zijn vruchten af als dit tijdig en regelmatig gedaan wordt. Dit is voor mantelzorgers en voor degene die zij verzorgen vaak lastig. Hulp vragen, nieuwe contacten zoeken, schuldgevoel dat je tijd voor jezelf neemt zijn maar een paar voorbeelden van drempels die genomen moeten worden. Om hier een helpende hand in te bieden start het Steunpunt Mantelzorg Verlicht samen met andere organisaties het project 'Samen even uit de zorg'.

Samen even uit de zorg

Bij het project 'Samen even uit de zorg' kunnen mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven ontspannen in een andere omgeving. We starten op twee locaties te weten bij het MEC (Milieu Educatie Centrum) in de Genneper Parken en bij het Theehuis in de tuin van Peppelrode. Beide locaties staan 1 keer per maand open voor zorgvragers en hun mantelzorgers. Onder voldoende begeleiding van zowel professionals als vrijwilligers kunnen de gasten in het MEC ontspannen in de natuur. Een fijne wandeling, een bezoek aan de boerderij of het heempark behoren hierbij tot de mogelijkheden. En bij slecht weer kunnen we gebruik maken van een mooie ruimte binnen het MEC met een aangepast

programma. De bijeenkomsten in het Theehuis hebben vooral een creatief karakter. Afhankelijk van de behoeften en wensen is hier van alles mogelijk. Waarbij ook een wandeling door de fraaie tuin aan te bevelen is.

Mantelzorgers zijn vrij om hun eigen invulling te geven aan deze middagen. Er is voldoende begeleiding aanwezig, zodat zij alleen een stukje kunnen wandelen, met andere mantelzorgers een kop koffie drinken of wat de behoefte ook is. Natuurlijk kunnen ze ook gezellig samen met hun naaste de middag doorbrengen.

'Samen even uit de zorg' vindt plaats op donderdag 30 september, 21 oktober, 18 november en 9 december van 14.00 - 16.00 uur in het Theehuis in Peppelrode en op dinsdag 25 september, 16 oktober, 13 november en 11 december 14.00 - 16.00 uur in Milieu Educatief Centrum (MEC) in de Genneper Parken.

Meer weten?

Ben je mantelzorger of zorgvrager en wil je meer weten over dit project of je aanmelden, neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Ben je hulpverlener, en ken je mensen die ondersteund kunnen worden door dit project, breng ze op de hoogte, of neem contact op met het steunpunt voor meer informatie.

Ben je op zoek naar vrijwilligerswerk en lijkt het je leuk om deel te nemen aan dit project, neem ook dan contact op met het steunpunt. Naast inzet op (enkele) van de genoemde middagen kunnen vrijwilligers rekenen op goede ondersteuning en verdieping door themabijeenkomsten.

Dag van de Mantelzorg 2014

Thema: 'Allemaal verhalen'

Op 10 november is weer de landelijke Dag van de Mantelzorg. Op veel plaatsen in Nederland kunnen mantelzorgers deelnemen aan activiteiten. Het thema van dit jaar is 'Allemaal Verhalen'.

Verhalen spreken tot de verbeelding

Verhalen delen kan mantelzorgers helpen. Een mooi verhaal geeft steun, erkenning en herkenning. En vaak ook inspiratie. Bovendien geven persoonlijke verhalen betekenis aan het woord 'mantelzorg'. Op dit moment is Mezzo, de landelijke belangenvereniging, mantelzorgverhalen aan het verzamelen. Enkele daarvan zullen gepubliceerd worden. Wil je jouw verhaal delen, dan kun je deze mailen naar verhalen@mezzo.nl

Ook in Eindhoven kunnen mantelzorgers rond de Dag van de Mantelzorg deelnemen aan diverse activiteiten. Net als vorig jaar werkt het Steunpunt Mantelzorg Verlicht samen met het Vrijwilligerspunt om mantelzorgers en vrijwilligers in het zonnetje te zetten. Alle mantelzorgers en vrijwilligers die bekend zijn bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht c.q. het Vrijwilligerspunt kunnen met behulp van een actiecoupon een aanbieding of actie van hun voorkeur kiezen.

Op dit moment wordt hard gewerkt om de beste aanbiedingen en de mooiste acties bijeen te krijgen.

Vanaf maandag 10 november kun je op de speciale site www.eindhovenwaardeert.nl terecht om een actiecoupon te kiezen die aansluit bij je persoonlijke interesse.

In de periode van 11 t/m 19 november organiseert Steunpunt Mantelzorg Verlicht op verschillende locaties lunchbijeenkomsten met een speciaal voorprogramma. Deze actie is alleen toegankelijk voor mantelzorgers. Indien je hier gebruik van wilt maken kun je je aanmelden via de folder die je bij deze nieuwsbrief aantreft.

Voor jonge mantelzorgers wordt een workshop 'Film en theater vechten' georganiseerd. Deze vindt plaats in Dynamo op woensdag 3 december van 16.00 tot 18.00 uur. Je kunt je voor deze workshop inschrijven via www.eindhovenwaardeert.nl Natuurlijk kunnen jonge mantelzorgers ook voor een van de andere acties kiezen.

Ben je mantelzorger, zorg dan dat je ingeschreven bent bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Ken je een mantelzorger, geef deze informatie dan door. Via de folder kunnen mantelzorgers zich aanmelden voor een van de mantelzorglunches of vanaf 10 november een actiecoupon kiezen via www.eindhovenwaardeert.nl waarbij je doorklikt naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht.



Illustratie: Esther Poullissen

Tips van mantelzorgers aan zorgvragers

Tijdens een van de workshops van Steunpunt Mantelzorg Verlicht dit voorjaar kwamen mantelzorgers met elkaar in gesprek over de draaglast en de draagkracht die je als mantelzorger ervaart. Waarbij het van groot belang is dat deze twee in evenwicht blijven. De ervaring leert dat de zorgvrager hierop een grote invloed kan uitoefenen. De deelnemers kwamen tot een aantal praktische tips die we graag willen delen.

Wat de hulpbehoevende zelf kan doen (of laten) ter ondersteuning van de mantelzorger:

- Blijf niet eindeloos klagen
- Aandacht is geen recht maar verdien je
- Humor helpt zware momenten verlichten

- Wees duidelijk over je wens, je hulpvraag of je nood
- Sta open en besef dat je hulp nodig hebt
- Communiceer oprecht en eerlijk over wat je voelt en ervaart
- Kijk realistisch naar wat je wel of niet zelf kunt doen
- Kijk wat je zelf kunt doen om je mantelzorger te ontlasten
- Neem tijd voor overleg met je mantelzorger
- Let op dat je jouw mantelzorger niet overbelast
- Neem je verantwoordelijkheid voor je persoonlijke verzorging
- Rust, regelmaat, reinheid in je dagelijkse dag
- PP = preventief plassen

- Ook een mantelzorger kan een waardering verdragen
- Geef je mantelzorger ruimte voor een stukje eigen leven.

Voor zowel mantelzorger als zorgvrager geldt: blijf met elkaar in gesprek. Bespreek deze tips. En misschien ontstaan er nieuwe inzichten.

Heb jij ook tips?

Mail die door naar het steunpunt via info@mantelzorgverlicht.nl