

Inloopspreekuur Prins Clausplein

Tweemaal per week biedt Steunpunt Mantelzorg Verlicht een inloopspreekuur aan. Op 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 Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 (de Witte Dame).

In de komende periode is er tijdens de herfstvakantie van 26 oktober tot 1 november en tijdens de kerstvakantie van 21 december tot 3 januari géén spreekuur. Het steunpunt is telefonisch en op afspraak bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.



Inspirerend dagje groen

Op donderdagmiddag 13 september zijn 25 mantelzorgers met de bus naar bamboekwekerij Kimmei in Valkenswaard geweest. Dit onverwachte dagje-er-op-uit werd aangeboden door Tom van Duuren, eigenaar van Van Duuren Bosbeheer. Tom was op donderdag 25 juli een van de gidsen die mantelzorgers langs de bomen in het centrum van Eindhoven leidde. Hij stelde voor om met belangstellenden naar de bamboekwekerij in Valkenswaard te gaan. De eigenaren van Kimmei, Jos en Gerda, ontvingen de mantelzorgers hartelijk. De rondleiding door het prachtige groene bamboegebied was

inspirerend, leerzaam en gezellig. Hartelijk dank namens de mantelzorgers!

Ben je nieuwsgierig geworden? Kijk op www.kimmei.com en ga eens langs.



Foto's: Trees van de Burgt

Activiteiten

Samen even uit de zorg

Bij 'Samen even uit de zorg' komt de mantelzorg met de zorgvrager samen naar een gezellig middagje. Maar de mantelzorg kan ook alleen komen! Wij zorgen voor een goede sfeer en een veilige omgeving met voldoende begeleiding. Het motto voor deze middagen is: alles kan en niets moet. Dat betekent dat de mantelzorg de ruimte krijgt om de middag op zijn of haar eigen manier te besteden.

De bijeenkomsten in het Theehuis staan in het teken van creativiteit.

Het Theehuis in de tuin van Peppelrode, Ds. Th. Fliednerstraat 5 op dinsdag 13 oktober, 10 november en 8 december van 14.00 - 16.00 uur.

De bijeenkomsten vanuit Vitalis Wissehaege staan in het teken van de natuur. Na een kopje koffie/thee wandelen we door de Genneper Parken.

Samenkomst in Wissehaege, H. Gorterlaan op 24 september, 22 oktober, 26 november en 17 december van 14.00 - 16.00 uur.

Let op: deze activiteit is verhuisd van de Oase naar Wissehaege.

Ben je mantelzorg en wil je met je partner deelnemen aan 'Samen even uit de zorg'? Meld je aan bij het steunpunt via telefoon, email, site of het aanmeldformulier.

Informatiebijeenkomst juridische en financiële vragen van mantelzorgers

Met het zorgen voor een ander kun je ook te maken krijgen met juridische en financiële vragen.

- Wat als iemand niet (meer) kan omgaan met geld?
- Wat als iemand handelingen of beslissingen niet meer kan overzien?

- Moet je bij opname in een zorginstelling je eigen huis opeten?

Janine de Greef van Sociaal Raadsliedenwerk van Lumens in de buurt zal deze middag vertellen wat er allemaal mogelijk is.

Donderdag 15 oktober 14.00 - 16.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur.

De informatiebijeenkomst wordt gegeven bij Summa Zorg, Willem de Rijkelaan 3 in Eindhoven. Graag opgeven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht of bij Summa Zorg via telefoon 040 - 269 57 27.

Workshop 'Voorkomen van stress en overbelasting'

Mantelzorgers ontdekken vaak te laat dat de zorg ze zwaar valt. Soms herkennen ze zich niet als mantelzorg. Of zij voelen zich al zo belast dat zij niet op zoek gaan naar handvatten om overbelasting en stress tegen te gaan. Deelnemers horen wat de aanleidingen tot overbelasting en stress kunnen zijn. Ze krijgen gelegenheid om stil te staan bij de eigen situatie. Maar er worden vooral tips, ontspanning en methodieken aangeboden om stress, vermoeidheid en overbelasting te verminderen. Deze workshop helpt een nieuw evenwicht vinden tussen de zorgtaak en andere zaken in het leven. Een aanrader voor iedere mantelzorg!

De eigen bijdrage is €10,-. De workshop vindt plaats in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10. Als opvang thuis of de eigen bijdrage een probleem is, neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Donderdag 15 oktober van 10.00 tot 15.30 uur. Lunch is inbegrepen.

Café Brein

Voor mensen met NAH en hun mantelzorgers is er het Café Brein. Dit is een twee-

maandelijks 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 te reageren en hun ervaringen met elkaar te delen.

Maandag 12 oktober en 14 december van 19.30 tot 21.30 uur in het Groet- en ontmoetplein van ZuidZorg, Kastelenplein 173 in Eindhoven (aanmelding is niet noodzakelijk).

Creatieve koffie daar neem je wat van mee: 'NATUURLIJK GROEN'

Het creatieve jaar 2015 wordt traditioneel afgesloten met een activiteit van groen, planten en versieringen. Voor de tweede keer zijn mantelzorgers welkom bij Helmi's Bloemwerk in de Torenallee 60 02 in Strijp-S Eindhoven. Na de aanmelding ontvang je een week tevoren een bevestiging van deelname en verdere details.

Op dinsdag 24 en woensdag 25 november van 13.30 tot 15.30 uur en donderdag 26 november van 19.00 tot 21.00 uur

De eigen bijdrage van €2,50 graag vooraf overmaken op rekeningnummer NL66BNGH0285023578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Creatieve koffie + datum.

Wil je aan een activiteit deelnemen? Geef je op bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht via de mail of de website of stuur het antwoordstrookje (zonder postzegel) retour naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Antwoordnummer 10422, 5760 VB Eindhoven.

Graag het antwoordstrookje duidelijk invullen zodat wij je kunnen bereiken om wijzigingen door te geven! Vergeet niet de eigen bijdrage (€2,50 voor creatieve koffie of €10,- voor een workshop) vooraf over te maken op rekening NL66 BNGH 0285023578 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van activiteit en datum.

De Witte Dame
Clausplein 10
5611 XP Eindhoven

www.mantelzorgverlicht.nl
info@mantelzorgverlicht.nl
Telefoon 088 0031 288



mnieuws

In dit nummer

Mantelzorgcompliment,
vraag het aan!

Misplaatst schuldgevoel bij
mantelzorgers

Activiteiten



Eindhoven waardeert mantelzorgers via portal

Door allerlei maatschappelijke ontwikkelingen worden actieve burgers steeds belangrijker. Actieve burgers zijn mensen die op eigen initiatief verantwoordelijkheid nemen bij sociale en maatschappelijke problemen. Denk hierbij aan vrijwilligerswerk, burgerinitiatieven maar ook mantelzorgers. Vrijwilligerspunt ondersteunt al deze mensen. Deze organisatie heeft heel wat in huis om actieve burgers en organisaties samen te brengen en samen te houden en werkt vanuit matching, ontwikkeling en waardering. Carla van Herpen, senior adviseur bij Vrijwilligerspunt, vertelt hierover.

Carla is mede-initiatiefnemer van het online platform voor actieve burgers en organisaties: Eindhoven Doet. Deze gloednieuwe portal is geïnitieerd vanuit Vrijwilligerspunt en is dé plek waar alle actieve burgers en organisaties elkaar vinden.

“Eindhovendoet.nl biedt een sterk verbeterde vacaturebank,” vertelt Carla. “Goede zoekfilters, een eigen account waar je zelf je profiel kunt aanmaken, job alerts en een talentenscan; aan alles is gedacht om het matchen gemakkelijker te maken. Daarnaast biedt de website nuttige informatie en zelfs een Engelstalige versie.”

Waarom Eindhoven Doet?

“Er is een duidelijke omslag gaande van een zorgmaatschappij naar een participatiemaatschappij, waarin van mensen verwacht wordt dat ze een actieve bijdrage leveren. Dan maakt het weinig uit of je vrijwilliger of mantelzorger bent, of nog een ander etiket opgeplakt krijgt. Daar hoeft helemaal niet zo'n onderscheid in gemaakt te worden. Iedereen is bezig met de zorg voor elkaar en/of voor een organisatie of vereniging. Eindhoven Doet wordt het portaal voor iedereen die onbetaald een bijdrage levert aan deze maatschappij. Voor al deze mensen is informatie, deskundigheid en waardering belangrijk. Steunpunt Mantelzorg Verlicht blijft natuurlijk de deskundige waar het puur om mantelzorg gaat. Maar we hoeven geen onderscheid te maken als het gaat om waarderen, leren en kennisdelen. Daarom zijn ook mantelzorgers welkom op Eindhoven Doet!”

Eindhoven Waardeert

Al twee jaar organiseerden Steunpunt Mantelzorg Verlicht en Vrijwilligerspunt samen met de gemeente Eindhoven aan het eind van het jaar een waarderingsactie voor mantelzorgers en vrijwilligers: Eindhoven Waardeert. Deze actie begon op de Landelijke Dag van de Mantelzorg (op 10 november), en duurde tot de Nationale Vrijwilligersdag (op 7 december).

“Met het van start gaan van Eindhoven Doet, krijgt de waarderingsactie een permanent karakter en een prominente plaats op de website,” aldus Carla. “Vanaf 10 november 2015 krijgen de aanbiedingen en acties van Eindhovense Maatschappelijk Betrokken Ondernemers en organisaties een vaste plek op dit nieuwe portaal. Alle actieve burgers, dus ook mantelzorgers, kunnen op deze plek gebruikmaken van Eindhoven Waardeert. Wel even registreren!”

Eindhoven Leert

“Persoonlijke ontwikkeling is voor iedereen interessant. Wat hebben mantelzorgers en vrijwilligers nodig om hun werk goed uit te kunnen voeren? En waarmee willen zij hun kennis graag vergroten? Daar stemmen wij ons aanbod van de academie op af. De insteek is deskundigheidsbevordering en daarom organiseren we leerzame workshops. Maar we merken dat juist deze mensen het vooral ook fijn vinden om bij zo'n gelegenheid andere mensen te ontmoeten en elkaars verhaal te horen. Ook daar moet ruimte voor zijn.”

“Ik wil dat iedereen ons via deze portal weet te vinden,” besluit Carla. “Vacatures, informatie, kennis en erkenning; alles komt hier bij elkaar voor actieve burgers. Zonder deze mensen zou het bijzonder saai en eenzaam zijn in Eindhoven!”

Wat is gebruikelijke zorg?

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

Om te bepalen of iemand mantelzorger is wordt er gekeken of de zorg die gegeven wordt meer is dan gebruikelijke zorg. Maar wat is dat nu eigenlijk, gebruikelijke zorg.

Gebruikelijke zorg is een term die vooral gebruikt wordt om het verschil aan te geven tussen ondersteuning die verwacht wordt van huisgenoten en zorg vanuit een indicatie, dus vooral de professionele zorg. Met de komst van de WMO is de eigen kracht en het eigen netwerk steeds belangrijker geworden. Gebruikelijke zorg geeft nu vooral aan welke hulp mensen elkaar normaal gesproken geven als zij een gezin vormen of samenleven. Bijvoorbeeld helpen bij het eten en drinken, wassen en aankleden of koken en schoonmaken. Ook de zorg voor kinderen met een gezondheidsprobleem valt hieronder, zolang dit in verhouding staat met de zorg voor kinderen van vergelijkbare leeftijd. Ook als iemand kortdurend ziek is wordt er vanuit gegaan dat andere huisgenoten een aantal taken in de verzorging, opvoeding en huishouding overnemen.

Pas als de taken die naasten overnemen heel intensief zijn of erg lang duren wordt er gesproken van meer dan gebruikelijke zorg en spreken we van mantelzorg.

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.

Mantelzorgcompliment, vraag het aan!

Mantelzorgers geven meer dan gebruikelijke zorg. Het werk van mantelzorgers is belangrijk en verdient waardering. En gelukkig kunnen mantelzorgers die voor iemand in Eindhoven zorgen ook in 2015 een Mantelzorgcompliment krijgen.

Vanaf dit jaar wordt het niet meer landelijk geregeld door de Sociale Verzekeringsbank (SVB) maar door de gemeente Eindhoven. Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht voert de regeling uit.

Het Mantelzorgcompliment kun je op twee manieren aanvragen, digitaal of op papier. Het aanvragen van het Mantelzorgcompliment is eenvoudig. Je vult de gegevens in van degene die zorg krijgt, de zorgontvanger. Vervolgens de gegevens van de mantelzorger voor wie het mantelzorgcompliment bedoeld is. En tenslotte een paar korte vragen waarin duidelijk wordt dat het over mantelzorg gaat. Hierbij wordt gevraagd naar het ziektebeeld of de beperking, de activiteiten waarbij de mantelzorger helpt en de duur van de zorg, minimaal 3 maanden, en de intensiteit van de zorg, minimaal 8 uur per week.

Met deze gegevens kan Steunpunt Mantelzorg Verlicht beoordelen of er sprake is van mantelzorg. Al heel veel mensen hebben het Mantelzorgcompliment aangevraagd, maar iedereen heeft nog tot 1 november de mogelijkheid om dit aan te vragen.

Aanvraag via de website

Ga naar www.mantelzorgverlicht.nl en klik op Vraag het Mantelzorgcompliment hier aan.

Volg de schermen en je komt tot een aanvraag. Als bevestiging ontvangt de mantelzorger een mailtje met een overzicht van de

gegevens die zijn ingevuld.

Na 1 november ontvang je bericht of het Mantelzorgcompliment wordt toegekend. De opzet is om het bedrag voor het einde van 2015 over te maken.

Vind je het lastig om het via de computer te doen, bel het steunpunt en dan sturen we je een papieren aanvraag toe.

Bekend bij het Steunpunt

Als steunpunt vinden wij het zinvol om mantelzorgers zo goed mogelijk op de hoogte te houden van nieuws over ondersteuningsmogelijkheden. Daarom vragen wij alle mantelzorgers die het mantelzorgcompliment aanvragen om zich bij het steunpunt in te schrijven. Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht is erop gericht om mantelzorgers te versterken zodat ze zo goed mogelijk hun zorgtaken vol kunnen houden.

Als je al post van ons ontvangt, zoals deze nieuwsbrief, ben je al ingeschreven bij het steunpunt. Je hoeft je dan dus niet nog een keer in te schrijven.

Wil je het mantelzorgcompliment ontvangen dan moet je dit nog wel aanvragen. Het is niet zo dat mantelzorgers die bij het steunpunt ingeschreven staan automatisch het mantelzorgcompliment krijgen.

Mantelzorgers die zich digitaal inschrijven krijgen via de mail een link naar het inschrijfformulier. Door hierop te klikken kun je zien met welke gegevens je al bekend bent. Ontbrekende gegevens kunnen worden ingevuld en wijzigingen kunnen worden doorgegeven. Natuurlijk is van dit alles ook een papieren variant.

Voor vragen of hulp bij de aanvraag of de inschrijving neem je gerust contact op met het steunpunt.

Medewerkster Diana Dubbeldeman stelt zich voor

Ik wil me even voorstellen: mijn naam is Diana Dubbeldeman, 47 jaar en ik werk sinds 1 juni tijdelijk als mantelzorgconsulent bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Ik ben moeder van een mooie, lieve dochter van 16 jaar, Eline en heb een fijne partner John. Ik woon met veel plezier in Helmond. Mijn hobby's zijn muziek luisteren, koken, wandelen in de natuur, lezen (spirituele thema's), leuke stedentripjes maken en heerlijk ontspannen in de sauna.

Ik heb 22 jaar gewerkt als logopedist voor Stichting ORO en voor de GGD Brabant-Zuidoost op diverse basisscholen in Helmond. Na een interne reorganisatie heb ik gewerkt bij de afdeling personeelszaken van diezelfde GGD. Na vier jaar ben ik echter tot de conclusie gekomen dat mijn hart en affiniteit niet zo zeer liggen bij contracten, cijfers en arbeidsvoorwaarden. Het adviseren, ondersteunen en voorlichten van mensen past mij beter. Ik zou bijna zeggen "als een warme mantel". Een luisterend oor en een helpende hand bieden aan mantelzorgers die het (even) moeilijk hebben, geeft mij een nuttig gevoel.



Ik heb het naar mijn zin in het team van het Steunpunt. Niet zo moeilijk met die lieve collega's om me heen. Ik heb de afgelopen tijd al meerdere mantelzorgers ontmoet tijdens diverse activiteiten (Creatieve koffie, Samen even uit de zorg), op informatieavonden, aan de telefoon en in persoonlijke gesprekken. Ik ben zelf geen mantelzorger, maar mijn beste vriendin wel. Zowel haar als jullie ervaringen en openhartige verhalen raken mij, waardoor ik mij zeer betrokken en geïnspireerd voel om een steun in de rug voor jullie te kunnen zijn. Laatste woorden aan alle mantelzorgers: petje af voor alles wat jullie doen voor jullie zorgontvangers!



Foto: Jos Lammers

Onderschat probleem: misplaatst schuldgevoel van mantelzorgers

Een gesprek met de Eindhovense kunstenaar Peter Nagelkerke stond op het verlanglijstje van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Als tekenaar van zijn sprekende cartoons in M-nieuws en prachtige kunstwerken en projecten in en om Eindhoven (onder andere het Oyster monument aan de Mathildelaan), zijn we benieuwd naar de MENS Peter Nagelkerke. Wat is zijn affiniteit met mantelzorg en welke boodschap heeft hij voor mantelzorgers.

We worden enthousiast en hartelijk begroet door Peter en hij neemt ons mee naar zijn werkruimte. Te midden van vele dozen met boeken, tijdschriften, oud en nieuw werk, wordt ons meteen duidelijk dat Peter zich nauw verbonden voelt met Vincent van Gogh, diens werk, leven en gedachtengoed. Dit loopt dan ook als een rode draad door ons gesprek. Ons oog valt op een grote poster van het meesterwerk 'de Aardappeleters'. Dit verwijst naar het meest recente project van Peter. Eind september 2015 wordt een bronzen 3-dimensionale beeldengroep op ware grootte onthuld in Nuenen. Een vorm van toegankelijke, tastbare kunst. Maar Peter beschouwt zichzelf niet als een kunstenaar. In zulke rijtjes wil hij zich liever niet scharen.

De zwaarte ergens afhaken

Na vele jaren gewerkt te hebben als Senior Vice President bij Philips Design luidde zijn pensioen een periode in van volledige creatieve vrijheid. Onconventioneel en vernieuwend. Dat is voor Peter een belangrijke link naar Vincent. "Als er maar wel humor in zit" vult Peter aan. De zwaarte van thema's afhaken. Dit beoogt hij met de cartoons die hij al vele jaren belangeloos voor ons M-nieuws maakt. Peter: "Dit is mijn manier om iets terug te geven aan de maatschappij.

Een soort van warme groet. Je zult mij niet zo snel achter een rolstoel zien lopen als vrijwilliger, maar ik wil door mijn cartoons bij de mantelzorger(s) binnenkomen. Ik ontken hun draaglast niet, maar door een laagje humor aan te brengen, kan er iets van luchtigheid ontstaan bij de mantelzorger".

Dit zou ze ook voor mij doen

Peter en mantelzorg zijn geen onbekenden van elkaar. Met name zijn zus en hijzelf zorgden vroeger intensief voor vader. Ook doet Peter tegenwoordig veel voor zijn echtgenote. "Ben ik dan een mantelzorger...?". Hierover heeft hij nooit nagedacht. Peter vertelt: "Dit doe je toch gewoon voor elkaar op basis van gelijkwaardigheid", om te vervolgen met "Dit zou zij ook voor mij doen...". Het is ons duidelijk: Peter blijft

liever op de achtergrond en hoeft eigenlijk geen waardering. Niet voor zijn zorgtaken en ook niet voor zijn prachtige werken.

Hij gaat verder: "De verzorging van onze vader was niet altijd makkelijk. Ere wie ere toekomt, maar mijn zus heeft het leeuwen-deel op zich genomen. Hij was een lieve, grappige man, maar hem verzorgen kende ook zware momenten. Door die zorg kwamen klachten. Ik denk dat het een onderschat probleem is dat mantelzorgers een misplaatst schuldgevoel vanuit loyaliteit of verantwoordelijkheidsbesef ten opzichte van hun zorgvrager kunnen krijgen. Dat ze misschien niet genoeg gedaan zouden hebben. Dit gevoel ebt dikwijls nog eens jaren na dato door!" Hiermee geeft Peter een belangrijke boodschap af voor mantelzorgers: zorg voor een zo goed mogelijke balans tussen zorgen voor de ander en jezelf!

Vincent van Gogh en de Lichtstad

Ook Peter heeft het druk: "Ik kan veel aan. Maar hoe ouder ik word, des te minder tijd ik over heb, dus ik moet opschieten". Naast het project 'de Aardappeleters' en andere werkzaamheden, zou hij graag een van Gogh museum zien in Eindhoven. Hij vertelt over de relatie tussen Vincent, de Lichtstad en wat zij voor elkaar betekend hebben. In zijn voortdurende enthousiasme vertelt Peter over een door hem uitgestippelde van Gogh wandelroute door Eindhoven.

Tenslotte maken we nog een wandeling door de grote achtertuin. In elke hoek en windrichting staan beelden en andere objecten met een verhaal. Na een kijkje in zijn buitenatelier is het tijd om te gaan. Hij loopt met ons mee naar de auto, geeft wat aanwijzingen om paaltjes te ontwijken en zwaait ons hartelijk uit.

Tot ziens, kameleon, duizendpoot, Uomo Universale ...

Of om met een quote van Peter af te sluiten: "ach...noem mij maar gewoon breed".

Nieuws

Dag van de Mantelzorg

Ingesloten vind je de uitnodiging voor de komende Dag van de Mantelzorg 2015. Met het thema 'Laat je zien' wordt op een ludieke manier gekeken naar erkenning van mantelzorgers, zowel door henzelf als door hun omgeving. Meld je aan! Dit jaar willen we met nadruk de werkende mantelzorgers de moge-

lijkheid geven om ook naar deze feestelijke bijeenkomst te komen, vandaar een extra bijeenkomst op een avond. En speciaal voor jonge mantelzorgers (van 8 tot 25 jaar): met subsidie van VGZ zorgverzekeraars kunnen jullie met z'n allen naar de EFTELING. Kijk gauw in de uitnodiging en meld je aan!

Handige websites

www.mantelzorgverlicht.nl
www.wehelpen.nl
www.eindhovendoet.nl

