

Activiteiten van januari tot en met juni 2016

Creative koffie daar neem je wat van mee: 'Gezond en erg lekker'

De jaarlijkse traditie om, voordat het Paasweekend aanbreekt, samen met andere mantelzorgers iets lekkers te maken bij Bakker Michiels of Bakker Meelmuts. Het blijft een verrassing wat er gemaakt gaat worden maar je kunt er zeker van zijn dat je iets lekkers en gezonds mee naar huis neemt!

Op dinsdag 15 en woensdag 16 maart van 13.30 tot 15.30 uur en woensdagavond 16 maart van 19.00 tot 21.00 uur



Creative koffie daar neem je wat van mee: 'Eindhoven door de ogen van Vincent'

Vincent van Gogh heeft enkele jaren in Nuenen gewoond en kwam ook vaak in Eindhoven. Er is niet veel bekend over wat hij hier deed en meemaakte. Peter Nagelkerke en Kees van Grevenbroek zijn enthousiaste fans van Vincent en hebben een wandeling ontworpen door een deel van Eindhoven. Zij lopen die route graag met mantelzorgers en vertellen over Vincent's leven in Eindhoven.

Op dinsdag 14 en woensdag 15 juni van 13.30 tot 15.30 uur en donderdag 16 juni van 19.00 tot 21.00 uur

De eigen bijdrage van €2,50 graag vooraf overmaken op rekeningnummer NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Creative koffie + datum.



Samen even uit de zorg

Bij 'Samen even uit de zorg' komt de mantelzorger samen met de zorgvrager naar een gezellig middagje. Maar de mantelzorger 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 mantelzorger de ruimte krijgt om de middag op zijn of haar eigen manier in te vullen.

Nieuw in 2016 zijn de bijeenkomsten bij het Summa College met als thema 'verzorging en ontspanning'

Elke derde dinsdagmiddag van de maand kunnen mantelzorgers samen met degene die ze verzorgen zich in de watten laten leggen door studenten van het Summa College. Er is elke maand een extra activiteit. Summa College, Lokaal+, Willem de Rijkestraat 3.

Op 19 januari, 16 februari, 15 maart, 19 april en 17 mei van 14.00 tot 16.00 uur.

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

Het Theehuis in de tuin van Peppelrode, Ds. Th. Fliednerstraat 5 op de tweede dinsdag van de maand: 12 januari, 9 februari, 8 maart, 12 april en 10 mei 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 Gennepark.

Samenkomst in Wissehaege, H. Gorterlaan 4 op de vierde donderdag van de maand: 28 januari, 25 februari, 24 maart, 28 april en 26 mei van 14.00 - 16.00 uur.

Als mantelzorger kun je (met je partner) deelnemen aan 'Samen even uit de zorg'. Het is gratis en aanmelden is niet nodig.

Café Brein

Café Brein is een tweemaandelijks ontmoetingsavond voor mensen met NAH en hun mantelzorgers waar in een rustige en ongedwongen sfeer aandacht wordt geschonken aan de gevolgen van hersenletsel. Deskundige gasten worden geïnterviewd waarna de aanwezigen de gelegenheid krijgen om te reageren en ervaringen te delen.

Maandag 15 februari, 11 april, 13 juni van 19.30 tot 21.30 uur in het Groet- en ontmoetplein van ZuidZorg, Kastelenplein 173 in Eindhoven (aanmelding is niet noodzakelijk).

Workshop 'Familieopstellingen'

Soms leef je onbewust het leven van iemand anders. Je wordt de moeder van je moeder; je draagt een last voor iemand anders in de familie zonder dat je dat weet en zonder dat je dat wilt. Familieopstellingen, geleid door trainer Jan Andreae, is een methode die deelnemers helpt inzicht te krijgen welke plek je in het huidige gezin of familie van herkomst inneemt. Want persoonlijke problemen, relatieproblemen en levensvragen vinden vaak hun wortels in zogenoemde verstrikkingen in het familiesysteem.

Dinsdag 22 maart van 10.00 tot 15.30 uur.

Workshop 'De kracht van de mantelzorger'

Ben je je bewust van je kwaliteiten? Zie je welke competenties je in zet als mantelzorger? En als anderen je vertellen wat zij als jouw kwaliteiten zien, herken je dat dan? En wat kun je doen om meer bewustzijn te krijgen over je kracht en over je zwakkere kant?

Trainster Annemieke van Brunschot neemt deelnemers mee op deze innerlijke ontdekkingsstocht met als doel om je te ondersteunen in wat je doet, wilt en kunt.

Donderdag 28 juni van 10.00 tot 15.30 uur.

De eigen bijdrage is €10,-. Lunch is inbegrepen. De locatie wordt nader bekend gemaakt. Als opvang thuis of de eigen bijdrage een probleem is, neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Ex-mantelzorgers ondersteunen na de zorg

Als degene voor wie je gezorgd hebt, overleden is, ervaar je naast de rouw en het verdriet hoezeer je leven veranderd is na alle jaren van zorg. Mogelijk heb je niet meteen behoefte aan ondersteuning maar realiseerde je je na enkele weken of maanden dat het leven je regelmatig zwaar valt. Tijdens vier bijeenkomsten ervaren deelnemers elkaars ervaringen, de informatie en de opdrachten als een aanmoediging en inspiratie. Een goede hulp om weer volop in het leven te (gaan) staan!

De voorjaarsgroep is op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 5 en 19 april en 3 en 17 april in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10. Deelnemers verbinden zich voor de vier gratis bijeenkomsten.

Informatiebijeenkomst 'Regelingen rondom indicatie'

Zoveel veranderingen in de zorg, zoveel wijzigingen in het aanvragen en vaststellen van indicaties. Waar moet je zijn voor een indicatie voor tijdelijk verblijf, een vervoersvoorziening, waar staan die afkortingen voor?

Je bent van harte welkom om eventuele vragen te stellen. Graag van te voren opgeven.

Dinsdag 23 februari van 14.00 tot 16.00 uur Summa College

Alleen voor jonge mantelzorgers 'Kokkerellen en dan samen eten'

Een gratis kookworkshop voor jonge mantelzorgers van 8 tot 25 jaar. Onder begeleiding van koks van het Summa College werken jonge mantelzorgers samen aan diverse gangen van een maaltijd. Natuurlijk wordt de workshop afgesloten met het gezellig samen op eten van die heerlijke maaltijd. Smakelijk eten!

Donderdag 9 juni van 15.30 tot 19.00 uur in Summa College, Willem de Rijkelaan 3.

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 0285 0235 78 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



nieuws

In dit nummer

De vele rollen van de mantelzorger

Het Eindhovense Mantelzorgcompliment

Al 70 jaar samen



Wederkerigheid is de sleutel tot succes

“Toen wij drie jaar geleden begonnen met wijkleerbedrijf Lokaal+ maakten we een folder met de kreet: ‘Mogen wij u helpen’? We kregen nauwelijks reactie”, vertelt Jolanda van de Berselaar, coördinator bij Wijkleerbedrijf Lokaal+. “We besloten het anders aan te pakken en op de volgende folder kwam de zin: ‘Helpt u ons? Dan helpen wij u!’ en ineens werden we overspoeld met reacties van geïnteresseerden uit de wijk.”

Bij wijkleerbedrijf Lokaal+ doen studenten ervaring op in het organiseren en begeleiden van activiteiten. In een gezellige ruimte op het Summacollege aan de Willem de Rijkelaan 3 in Eindhoven organiseren Summastudenten activiteiten waar mensen uit de buurt van harte welkom zijn zoals: senioren-gym, Zumba, biljarten, schilderen, bloemschikken en samen koken. Daarnaast kunnen buurtbewoners thuis ondersteuning van studenten krijgen bij uiteenlopende zaken zoals: hulp in de huishouding, boodschappen doen, uitleg over de mobiele telefoon, iPad e.d., of gewoon samen een kopje koffie drinken of wandelen. Jolanda:

“Een win-win situatie voor alle partijen.”

“Het mooie aan dit project is dat de studenten praktijkervaring opdoen. En dat mensen die wat extra hulp goed kunnen gebruiken die ook krijgen. Een win-win situatie voor alle partijen.”

Gebrek aan stageplek

Het idee voor wijkleerbedrijf Lokaal+ is ontstaan uit de nood aan stageplekken voor de Summa Zorg niveau 2 studenten. Daarnaast zag Summa Zorg in dat door alle bezuinigingen in de zorg er echt wel voldoende werk voor deze studenten zou moeten zijn. Jolanda: “Het initiatief is een groot succes. Er is daadwerkelijk sprake van een explosie aan hulpvragen. Wij hebben momenteel 80 studenten actief in de wijk. Het geheim van dit succes is de wederkerigheid en de juiste match tussen student en hulpvrager, gecoördineerd door onze studentbegeleiders. Een mooi voorbeeld van deze wederkerigheid is een geslaagde match tussen een oudere heer die niet meer alleen op pad durfde en een jonge student die nog nooit een museum had bezocht. Samen gaan ze er nu op uit. Een ander mooi voorbeeld is een allochtone studente die gekoppeld is aan een mevrouw die slecht ter been is. Mevrouw geeft dit meisje nu Nederlandse

les. En de studente helpt mevrouw met het huishouden.

Ook in aanpalende gemeenten van Eindhoven is er erg veel interesse in het initiatief. Zo is er al interesse getoond om een dergelijk initiatief op te starten in Waalre en Asten en in de Kempen zijn we al begonnen.”

‘Samen even uit de zorg’

Wijkleerbedrijf Lokaal+ organiseert in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg Verlicht activiteiten binnen het project ‘Samen even uit de zorg’. Het project biedt een laagdrempelige vorm van respijtzorg wat inhoudt dat mantelzorgers eventjes los van de zorg kunnen zijn. Jolanda: “Iedere derde dinsdag van de maand tussen 14.00 tot 16.00 uur zijn mantelzorgers samen met degene die zij zorg geven van harte welkom bij Lokaal+. Er is voldoende begeleiding aanwezig. Zo zijn de mantelzorgers ‘er even tussenuit’ en kunnen ze heerlijk ontspannen in een andere omgeving.

We streven naar nog meer van dit soort mooie initiatieven. Wij willen als Summa Zorg graag ons steentje bijdragen aan de maatschappij. En tegelijkertijd de kans vergroten dat onze studenten hun weg vinden op de arbeidsmarkt.”

(Op de achterpagina staan bij de activiteiten de data van ‘Samen even uit de zorg’).

Belangrijke rollen van de mantelzorgers

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: 'belangrijke rollen van de mantelzorgers'.

Het thema van Dag van de Mantelzorg in 2015 was 'Laat je zien!' Mantelzorgers vervullen een belangrijke rol in de samenleving en het is waardevol dat zij dat ook laten zien. Iedere mantelzorger is uniek, met verschillende rollen die allemaal van belang zijn.

Mantelzorger als samenwerkingspartner

Als mantelzorger ben je vaak de verzorger van je naaste, je bent zijn zaakwaarnemer, zijn tolk. Je zorgt ervoor dat de zorg of ondersteuning zo goed mogelijk gegeven wordt. In deze rol is communicatie van groot belang. Laat zien wat je allemaal doet. Niet om anderen te belasten of om hulp

te vragen. Maar om inzicht te geven zodat mensen begrijpen wat je doet, en er zo nodig met anderen goed samengewerkt kan worden.

Mantelzorger als ervaringsdeskundige

Als mantelzorger ken je degene die je helpt als geen ander. Je hebt samen een hele geschiedenis. Je merkt kleine verschillen op, je hebt specifieke kennis en ervaringen. Dit is allemaal waardevolle informatie. Laat jezelf zien als deskundige, andere mensen kunnen hier veel aan hebben.

Mantelzorger als persoonlijk betrokkene

Als mantelzorger heb je ook een persoonlijke relatie met degene voor wie je zorgt. Je bent in de eerste plaats moeder of partner, kind of broer. Deze relatie is van groot belang en meestal ook de motivatie om voor de ander te zorgen. Soms kost het extra energie om vanuit je persoonlijke relatie dingen samen te blijven doen, maar dat is erg waardevol.

Mantelzorger als schaduw cliënt

Naast de genoemde rollen die een mantelzorger heeft, kan de mantelzorger ook zelf vragen hebben. Als mantelzorger kan je te maken krijgen met spanningen of zelfs overbelasting en heb je ook behoefte aan extra aandacht, waardering of ondersteuning. Hulp vragen voor jezelf is nodig. Een goede ondersteuning voor mantelzorgers zowel door professionals maar ook door mensen uit het eigen netwerk is van groot belang.

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.

Ik zorg voor jou

Vanaf woensdag 6 januari om 21.30 uur verschijnt op RTL 4 dit hulpprogramma waarin Peter van der Vorst samen met een professioneel zorgteam aan de slag gaat om emotioneel en fysiek overbelaste mantelzorgers te ontlasten. Vier miljoen mensen in Nederland hebben langdurig de zorg voor een ziek of gehandicapt familielid. Soms is die zorg zo zwaar dat de mantelzorgers zelf overbelast raken. Het zorgteam gaat aan de slag om de zorg zo te regelen dat het leven van de mantelzorger makkelijker wordt.

Van elke aflevering komt een webdossier beschikbaar. Dit webdossier bevat onder andere de volgende thema's:

- Hoe krijg ik de juiste zorg?
- Hoe zorg ik dat het contact en de samenwerking met de gemeente goed verloopt?
- Tips voor het voeren van een keukentafelgesprek.
- Tips voor jonge mantelzorgers.

www.mezzo.nl/pagina/ik-zorg-voor-jou

Handige websites

www.mantelzorgverlicht.nl
www.wehelpen.nl
www.eindhovenwaardeert.nl

Foto: Joost van Velsen



Eindhovens Mantelzorgcompliment

In 2015 was het voor het eerst mogelijk om het Eindhovens Mantelzorgcompliment aan te vragen. Tot en met 2014 bestond er een landelijke regeling waarbij mensen met een AWBZ indicatie iemand een mantelzorgcompliment konden geven. Vanaf 2015 heeft de overheid het waarderen van mantelzorgers aan de gemeenten overgelaten.

Gelukkig heeft de gemeente Eindhoven het mantelzorgcompliment als geldelijke waar-

dering in stand gehouden. Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft het mantelzorgcompliment voor de gemeente uitgevoerd. Heel veel mantelzorgers hebben het Mantelzorgcompliment toegekend gekregen als blijk van waardering voor de langdurige en intensieve zorg die zij in 2015 aan een naaste gegeven hebben.

In totaal is voor bijna 2500 mantelzorgers het Mantelzorgcompliment aangevraagd. De grootste groep, zij die het voor 1 november hebben aangevraagd, heeft ondertussen het compliment al ontvangen. De aanvraagtermijn werd verlengd tot 31 december 2015 en leverde nog

honderden aanvragen op. Die aanvragen worden op dit moment verwerkt. De mensen krijgen zo spoedig mogelijk bericht en zullen vermoedelijk in maart het compliment ontvangen.

Waarschijnlijk zal er ook in 2016 een Mantelzorgcompliment zijn. Hoe dat precies er uit zal zien is nog niet bekend. We houden je op de hoogte.





Naam

Nol Broese van Groenou

Leeftijd

83 jaar

Situatie

Zorgt voor zijn vrouw Dini (84) die in het Vitalis Wissehaege verblijft.

Foto: Jos Lammers

Al 70 jaar samen

“We leerden elkaar kennen direct na de oorlog, in de zomer van 1946 tijdens een zomerkamp, we zijn altijd samen gebleven. Ik houd zielsveel van mijn vrouw, wij zijn al 70 jaar samen. We hebben het altijd heel erg goed gehad, maar rond de eeuwwisseling begon er wat te veranderen.”

“Het begon klein, met vragen als ‘hoe fiets ik ook alweer daar en daar naartoe?’ Ze wist het dan gewoon even niet meer. Haar verwardheid nam toe en op een gegeven moment zijn we naar de dokter gegaan. Een definitieve diagnose liet even op zich wachten, maar uiteindelijk hoorden we: ‘Het is Alzheimer’. Het vermoeden was er natuurlijk al wel, maar toch schrik je dan. Stukje bij beetje werd Dini slechter. Toch hebben

we het heel lang samen kunnen roeien thuis. Ik zorgde voor haar, dag in dag uit, maar op een gegeven moment ging het niet meer. Ze begon bijvoorbeeld te dwalen in de nacht. Dan hoorde ik ineens een flinke bons en daar zat ze dan op de trap. Gelukkig is er nooit echt iets naars gebeurd, maar ‘thuis’ was geen veilige plek meer en de zorg voor haar werd voor mij te zwaar. Drie jaar geleden is Dini daarom naar Vitalis Wissehaege verhuisd.”

Vitalis Wissehaege

“De zorg die ze hier krijgt is warm en goed. Ik bezoek haar dagelijks, Dini eet slecht en ik heb de tijd, tijd die de verpleging niet heeft. Ik zet dan een muziekje voor haar op en lees wat voor. Op een gegeven moment wil ze dan toch wel wat eten, zacht eten zoals vla of appelmoes. Op de foto’s die zijn ge-

maakt zit Dini nog in de rolstoel. Samen bezochten we dagelijks diverse activiteiten die worden georganiseerd hier op Wissehaege. We gingen bijvoorbeeld wekelijks naar een muziekbijeenkomst. Samen genoten we dan van prachtige klassieke muziek. Het voelde dan heel even net als vroeger, alsof we samen naar een concert gingen. Helaas heeft Dini kortgeleden een kleine TIA gehad. Daardoor kan ze niet meer in haar rolstoel zitten, ze ligt nu alleen nog maar op bed. Ik hoop natuurlijk dat dat straks wel weer kan, maar ik moet realistisch zijn. Ik vind het jammer dat ik haar nu niet meer ergens mee naar toe kan nemen. Ik denk dat dat ook niet goed voor haar is. Een andere omgeving prikkelt de hersenen. Hetzelfde geldt voor beweging. Ik wandel veel en doe dagelijks ochtendgymnastiek, het houdt me fit. Daar zou ook bij dementerende mensen wat meer aandacht voor mogen zijn.”

“Zolang ze nog bij me is, geniet ik van de tijd die ik met haar door kan brengen.”

Genieten van samen zijn

“Ik hoop dat Dini nog heel lang bij me blijft, ook al mis ik haar nu al. Ze is immers niet meer de Dini die ze altijd is geweest. Ik mis onze gesprekken samen, want praten kan ze niet meer. Ik ben dankbaar voor de momenten dat Dini me alert aankijkt. Ik zou zo graag willen weten wat ze dan denkt. Ik hoop dat ze nog gelukkig is. Zolang ze nog bij me is geniet ik van de tijd die ik met haar door kan brengen, haar hand vast kan houden, gewoon simpelweg samen zijn.”

Nieuws

Inloopspreekuur

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 Carnavals-

vakantie van 8 februari tot en met 12 februari en tijdens de meivakantie van 25 april tot en met 6 mei géén spreekuur. Het steunpunt is wel telefonisch en op afspraak bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Actuele folders

Na verloop van jaren en na diverse ontwikkelingen in de wereld van de zorg is het tijd om het informatiemateriaal van Steunpunt Mantelzorg

Verlicht te actualiseren. Mensen die zich bij het steunpunt aanmelden ontvangen de nieuwste versie van de folder ‘Zorg je voor een ander’.

In deze M-nieuws vind je de brochure ‘Ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers 2016’.

Mantelzorgers en belangstellenden kunnen de actuele ‘Wegwijzer voor mantelzorgers’ gratis aanvragen.

Zorg je voor een ander? Het Steunpunt is er voor jou!

GGD Brabant-Zuidoost