

# mnieuws

## In dit nummer

De kwestie: De kunst van het loslaten

Kort toegelicht: respijtzorg

Mantelzorg in beeld:  
"Er even tussenuit!"



## We zorgen ervoor dat ogen weer gaan stralen

**"Een passende dagbesteding kan het verschil maken,"** vertelt Thea Sturme, productontwikkelaar dagbesteding en welzijn, van Archipel Zorggroep in Eindhoven. **"Vroeger hadden we een beperkt aanbod waarbij je je aan kon sluiten of niet. Nu kijken we veel meer naar het individu, naar wat hij of zij nog kan en nog belangrijker wat hij of zij wil. We passen ons aanbod aan, aan de vraag."**

### Focus op wat wél kan

Bij Archipel geven wij dagbesteding aan mensen met en zonder indicatie. Mensen die dankzij een mantelzorg nog thuis kunnen wonen maar ook cliënten die intern op de verschillende Archipel locaties verblijven. Voor het welbevinden van iemand is het heel belangrijk zinvol bezig te zijn. Er is vaak veel te veel aandacht voor wat iemand niet meer kan. Alsof je met bijvoorbeeld een NAH (niet aangeboren hersenletsel) of dementie er niet meer toe doet. Hierdoor verliezen mensen hun eigenwaarde en worden passief en neerslachtig. Houd je mensen op een positieve manier actief en betrokken, is het resultaat een betere kwaliteit van leven. Ook al heeft zo'n persoon zijn beperkingen, door ziekte of ouderdom, iemand blijft altijd een individu, een persoon met eigen liefhebberijen en talenten. Samen met een

dagbestedingscoach stellen we daarom samen met de cliënt en zijn of haar familie een persoonlijk arrangement samen, geheel afgestemd op de wensen van de cliënt en de (financiële) mogelijkheden.

Een mooi voorbeeld daarvan is het volgende: Een mevrouw op leeftijd wilde heel graag paardrijden, paarden waren altijd al haar lust en haar leven geweest. We hebben toen geregeld dat ze onder begeleiding van een vrijwilliger een hele ochtend bij de paarden kon zijn. Ze heeft pony's geborsteld, en in de rijbak op een stoel naar de paardrijlessen gekeken. Toen ze terugkwam straalden haar ogen en vertelde ze honderduit. In haar beleving had ze de hele dag paardgereden. Op zo'n ochtend kan iemand weken teren. En dat moeten we mensen gunnen.

Met onze cliënten werken wij dagelijks aan allerlei producten die verkocht worden in ons Archipel winkeltje, gerund door cliënten. Deze producten verkopen we ook via de

### Ook meedoen?

Meedoen aan de dagbestedingsactiviteiten van Archipel? Je kunt er terecht met en zonder indicatie. Er wordt gekeken naar wat je kan en niet wat je niet (meer) kunt. Ook zijn de kosten vooraf duidelijk.

Archipel webshop. We verkopen accessoires, hobbelpaarden, kapstokken, vlaggenlijnen, babyslofjes, noem maar op. Het werken aan producten waarmee daadwerkelijk geld wordt verdiend geeft de cliënten veel voldoening. De trots op het gezicht van een cliënt als een product af is, is onbetaalbaar. En daar doen we het voor! Met het verdiende geld kopen we weer nieuwe materialen in of we organiseren een extra activiteit waar behoefte aan is.

### Verlichten van de mantelzorg

De deelname aan onze dagbesteding van een thuiswonende cliënt ondersteunt ook de mantelzorg. Het is ook mogelijk om de dagbesteding te combineren met een (vaste) wekelijkse overnachting of een weekje logeren. We hebben een aantal zogenaamde 'respijtbedden'. Een zorgeloze nacht geeft een mantelzorg de kans om even bij te tanken. Dit kan met de indicatie kortdurend verblijf of logeren voor volwassenen. Diverse zorginstellingen bieden respijtzorg aan op vraag.

Daarnaast kunnen we een mantelzorg desgewenst ook adviseren en begeleiden in de (soort) zorg voor hun naaste. Daarvoor hebben we in Eindhoven en omgeving speciale 'zorgtrajectbegeleiders' voor cliënten met dementie. Zij wijzen de weg in zorgland. Maar ook als ze met vragen zitten of een klankbord nodig hebben, kunnen ze altijd bij ons terecht. Ik weet uit eigen ervaring, ik heb jarenlang voor mijn demente ouders gezorgd, hoe fijn dat kan zijn.

## Aankondiging Dag van de Mantelzorg

Ingesloten vind je de uitnodiging voor de komende Dag van de Mantelzorg 2016. Met het thema **Mantelzorg doe je samen!** wordt op een creatieve manier ervaren hoe het is om samen te zijn met anderen in soortgelijke of juist heel andere situaties. Kom gezellig mee doen!

En speciaal aan jonge mantelzorgers (van 8 tot 25 jaar) bieden we een uniek uitstapje aan. Kijk gauw in de uitnodiging, kies tussen Toverland en Movie Complete en meld je aan!

**10 november: de Galerage** (voorheen de Merckthoeve), van 11.00 tot 14.00 uur

**11 november: 't Slotje** van 11.00 tot 14.00 uur

**14 november: Natlab** van 11.00 tot 14.00 uur

**15 november: de Rooi pannen** van 18.00 tot 21.00 uur

**16 november: de Mortel** van 11.00 tot 14.00 uur

## De kwestie

**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: 'De kunst van het loslaten'.**

Het geven van mantelzorg is vaak zo vanzelfsprekend dat de balans tussen geven en nemen verstoord kan raken. De zorg die je wilt en kunt geven staat niet altijd in verhouding tot de dagelijkse werkelijkheid. Om de zorg op de lange termijn te kunnen blijven geven, kan het goed zijn om deze zorg af en toe los te laten en over te dragen aan een ander. Wat heb jij nodig om de zorg vol te kunnen houden? Wat zijn je eigen behoeften?

Als mantelzorger kun je drempels ervaren, waardoor je niet zomaar hulp inschakelt. Je kunt schuldgevoelens ervaren, je kunt bang zijn dat anderen niet de juiste zorg geven,

je voelt het loslaten van de zorg als falen. Of je vindt het een probleem dat er 'vreemden' voor je naaste zorgen of je maakt je druk over wat de omgeving er van zal denken. Voorzieningen die mantelzorgers in de gelegenheid stellen om de zorg af en toe aan een ander over te laten noem je respijtzorg. Om verlichting te ervaren door deze overname van zorg is het belangrijk dat je er vertrouwen in hebt.

Loslaten kun je alleen als je de situatie accepteert. Dat wil niet zeggen dat je de ander vergeet, maar dat je vooruit kijkt en besluit om ook aandacht te geven aan jezelf. Je hoeft niet sterk te zijn om iets vast te houden, maar je moet soms heel sterk zijn om iets los te laten.

**Wil je meer informatie of wil je reageren op deze kwestie?**

Mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel het steunpunt op 088 0031 288. Schrijven kan ook naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Postbus 8684, 5605 KR Eindhoven.

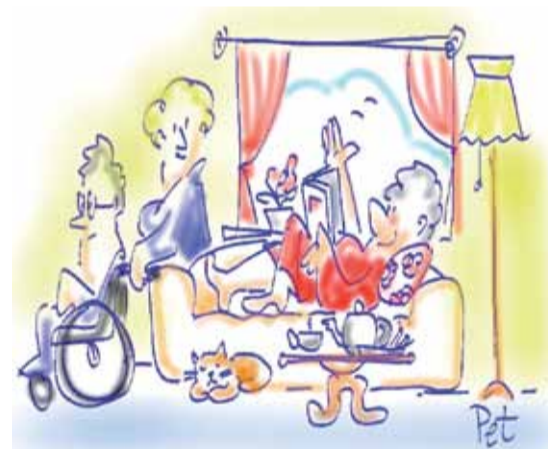
## Samen even uit de zorg! En degene voor wie ik zorg mag mee?

Om eens eventjes vrij te zijn van zorg is vaak extra geregeld nodig: degene voor wie je zorgt moet opgevangen worden door iemand anders. Niet altijd eenvoudig om een ander om hulp te vragen. Niet altijd makkelijk om een vreemde te vertrouwen. Maar toch ... Voor mantelzorgers die langdurig zorgen voor een ander is het belangrijk om te zorgen 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.

Respijtzorg werpt echt zijn vruchten af als dit tijdig en regelmatig gedaan wordt. Hulp vragen, nieuwe contacten zoeken, schuldgevoel dat je tijd voor jezelf neemt zijn wel een paar voorbeelden van drempels die genomen moeten worden maar als je die drempels over stapt dragen die bij aan een ontspannen(er) mantelzorg.

Of om het eens anders te verwoorden: 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 een ander helpt'.

Voor meer details over de bijeenkomsten van Samen even uit de zorg kijk je op [www.mantelzorgverlicht.nl/agenda](http://www.mantelzorgverlicht.nl/agenda) of neem je contact op met het steunpunt.



## Kort toegelicht: respijtzorg

**Respijtzorg is de verzamelnaam voor uiteenlopende vormen van tijdelijke en/of volledige mantelzorgvervangende. Respijtzorg heeft als doel de mantelzorger een adempauze te geven. Door af en toe de zorg uit handen te geven, zelf nieuwe energie op te doen, kunnen zij de zorg langer volhouden. Even ontspannen en tijd voor jezelf is geen overbodige luxe.**

Er zijn verschillende mogelijkheden van respijtzorg: thuis, buitenshuis, aangeboden door familie, vrijwilligers of professionals. De vervangende zorg kan worden gefinancierd uit eigen middelen, uit een PGB, door de zorgverzekeraar, de Wet langdurige zorg of de Wmo. De overname van de zorg kan incidenteel zijn, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, maar het kan ook over een

structurele opvang gaan, bijvoorbeeld wekelijks een dagdeel of maandelijks een weekend. Tenslotte is een vakantie of activiteit ondernemen (mantelzorger en zorgvrager samen) ook een vorm van respijt.

Voor een aantal vormen van respijtzorg is een indicatie nodig. Daarnaast wordt er vaak een eigen bijdrage gevraagd.

Hieronder vind je een aantal interessante weblinks van respijtzorg in Eindhoven e.o.:

[archipelzorggroep.nl](http://archipelzorggroep.nl)  
[bcuracare.nl](http://bcuracare.nl)  
[hetvenster.com/Wij-bieden/Logeeropvang](http://hetvenster.com/Wij-bieden/Logeeropvang)  
[herstelhotelstefaan.nl](http://herstelhotelstefaan.nl)  
[handeninhuus.nl](http://handeninhuus.nl)  
[vitalisgroep.nl](http://vitalisgroep.nl)  
[vptz-eindhoven.nl](http://vptz-eindhoven.nl)

Heb je nog vragen aarzel niet om het steunpunt te benaderen. Wij denken graag met je mee naar passende oplossingen. Op onze website vind je onder het kopje 'ondersteuning in Eindhoven' meer informatie over respijtzorg. Op termijn wordt onze site aangepast zodat je nog beter inzicht krijgt in wat er op dit gebied mogelijk is.





## Naam

Theo Gerrits

## Leeftijd

71 jaar

## Situatie

Zorgt sinds maart 2014 voor zijn chronisch zieke vrouw

ik bij,” zei ze toen. Ik ben daar ontzettend van geschrokken. Sindsdien vind ik het heel lastig om haar alleen te laten. Al gaat het momenteel heel erg goed met haar. Helaas kan dat ineens weer anders zijn, dat zorgt voor een hoop onzekerheid bij ons.

## Cruise

De thuiszorg die mijn vrouw hielp bij haar sondevoeding wees me op de mogelijkheden voor ondersteuning van mantelzorgers. Deelname aan een praatgroep is momenteel niet wat ik nodig heb. Maar ik ga wel af en toe mee als er een middag of dagje uit wordt georganiseerd. Zoals nu, vandaag vaar ik mee op een cruiseschip. Het is echt genieten hier op het water. Heerlijk ontspannen contact met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. We zijn bij een glasblaasdemonstratie geweest, we hebben samen geluncht. Ik ben er echt even helemaal tussenuit.”

De vaartocht, georganiseerd door BCuracare, is een mooi voorbeeld van een initiatief van een zorgorganisatie die de zorgdruk bij mantelzorgers wil wegnemen. Samen ervoor zorgen dat mantelzorgers er even tussenuit kunnen, een dag of zelfs enkele dagen. Met of zonder mantelzorgvrager, maar altijd in combinatie met de mogelijkheid om de zorgtaken aan een ander over te dragen. Zodat de mantelzorgers even kan genieten van welverdiende rust.

Foto: Jos Lammers

## “Er even tussenuit!”

**M-nieuws belt met Theo Gerrits, op dat moment is hij een dag erop uit met een cruiseschip vol mantelzorgers. Theo is ook mantelzorgers en zorgt al enige tijd voor zijn chronisch zieke vrouw.**

**Theo: “Maart 2014 viel mijn vrouw van haar fiets. Ze liep een lelijke breuk op die vervolgens maar niet wilde genezen. Ze werd zieker en zieker, haar eetlust verdween, ze viel enorm af en haar nierfunctie was minimaal. In het ziekenhuis bleek, na uitgebreid onderzoek, dat ze aan een ongeneeslijke chronische vorm van leukemie leed.”**

Theo: “Dat was enorm schrikken, de grond zakt op zo’n moment onder je voeten vandaan. Ze werd behandeld met een chemokuur. Met alle liefde heb ik voor haar gezorgd. Ze was echt heel ziek, ze kreeg sondevoeding en ik moest haar met alles

**“Goh Theo, da’s zeker 35 jaar geleden dat we zo gezeten hebben”**

helpen, ook met de toiletgang, douchen etc.. Ze had simpelweg de kracht niet om het alleen te doen. Gelukkig ben ik nog goed fit en is mijn vrouw geen klager. Dus we roeien het wel samen, maar het is wel zwaar. Van alle leuke dingen die we vroeger samen deden hebben we afscheid moeten nemen.

Een tijdje geleden heb ik het aangedurfd om een avondje te gaan kaarten met vrienden, mijn vrouw bleef alleen thuis. Toen ik om 23.00 uur thuiskwam trof ik mijn vrouw op de grond. “Hoe lang lig je hier al?” vroeg ik. “Vanaf 22.00 uur geloof ik, toen kwam

## Nieuws

### Eindhovens Mantelzorgcompliment 2016 iets voor jou?

Doe de test! Het werk van mantelzorgers is belangrijk en verdient waardering. Om te weten of je in aanmerking komt voor deze vorm van waardering, beantwoord je de volgende vragen.

- 1 Zorg je voor iemand die in Eindhoven woont? (Zelfstandig of in een zorginstelling)  
 Ja  
 Nee
- 2 Geef je meer dan gebruikelijke zorg aan jouw familielid of bekende? (wel verzorging, begeleiding etc. maar geen huishou-

delijke taken binnen hetzelfde huishouden)  
 Ja  
 Nee

- 3 Geef je deze zorg minstens 8 uur per week en langer dan 3 maanden in 2016?  
 Ja  
 Nee

- 4 Je zorgt als naaste en wordt niet betaald voor het geven van deze zorg.  
 Ja  
 Nee

Is het antwoord op elke vraag ja? En je hebt het Mantelzorgcompliment 2016 nog niet aangevraagd? Ga naar [mantelzorgverlicht.nl](http://mantelzorgverlicht.nl) en klik op ‘Mantelzorgcompliment 2016 nog niet aangevraagd? Klik dan hier!’.

Het Mantelzorgcompliment kan tot uiterlijk 1 november aangevraagd worden. Hierna worden de aanvragen bekeken en wordt bericht gestuurd of het Mantelzorgcompli-

ment wordt toegekend. Het streven is om het bedrag voor eind 2016 over te maken.

Vind je het lastig om het via de computer te doen, bel het steunpunt voor een papieren aanvraag. Voor vragen of hulp neem je gerust contact op met het steunpunt.

# Activiteiten en ondersteuning tot en met december 2016

## Samen even uit de zorg

De bijeenkomsten in het Theehuis in de tuin van Peppelrode, Ds. Th. Fliednerstraat 5, staan in het teken van creativiteit. Elke tweede dinsdag van de maand:

**11 oktober, 8 november en 13 december van 14.00 tot 16.00 uur.**

De bijeenkomsten op het Summa College, Lokaal+, Willem de Rijkelaan 3, hebben als thema verzorging en ontspanning. Elke derde dinsdag van de maand:

**20 september, 18 oktober, 15 november en 20 december van 14.00 tot 16.00 uur.**

**Voor deze locatie moet je je aanmelden via het aanmeldformulier, telefoon of mail.**

De bijeenkomsten vanuit Vitalis Wissehaege staan in het teken van de natuur. Samenkomst in Wissehaege, H. Gorterlaan 4. Na een kopje koffie/thee wandelen we door de Gennep Parken. Elke vierde donderdag van de maand:

**22 september, 27 oktober, 24 november en 22 december van 14.00 tot 16.00 uur.**

Ben je mantelzorger en wil je deelnemen aan 'Samen even uit de zorg'? Of wil je eventjes uit de zorg zonder eerst iets te moeten regelen voor je zorgvrager? Kom dan gezellig samen.

## Workshops

### 'Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg (G-denken)'

De workshop G-denken gaat over het verband tussen gedachten, gevoel, gedrag en gevolg naar aanleiding van een gebeurtenis. Vaak denken mensen dat het óf helemaal niets met elkaar te maken heeft óf juist een automatische keten van gevolgen is waar niets aan te veranderen valt. Tijdens deze workshop leer je hoe het een het ander kan beïnvloeden en wat je daar als mantelzorger aan kunt hebben..

**Donderdag 22 september van 10.00 tot 15.30 uur.**

### 'Voorkom stress en overbelasting'

Mantelzorgers ontdekken vaak te laat dat de zorg hen zwaar valt. Of zij voelen zich al zo belast dat zij niet op zoek gaan naar handvatten om stress tegen te gaan. Deelnemers horen wat aanleidingen tot overbelasting en stress kunnen zijn. Ze kunnen stil staan bij hun eigen situatie. Het helpt om een nieuw evenwicht te vinden tussen zorgtaken en andere zaken in het leven.

**Donderdag 20 oktober van 10.00 tot 15.30 uur.**

Iedere workshop vindt plaats in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10. De eigen bijdrage per workshop is €10,- inclusief lunch. Graag vooraf overmaken op rekeningnummer NL66 BNGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van titel en datum workshop. Na aanmelding ontvang je een bevestiging met verdere details. Bel voor meer informatie of kijk op

www.mantelzorgverlicht.nl/agenda en meld je aan. Als opvang thuis of de eigen bijdrage een probleem is, neem dan ook contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

## Creatieve koffie daar neem je wat van mee: 'Kunstig Groen'

Iedereen houdt wel van een fraai boekje in huis of een mooie groene plant in de tuin. Veel mensen houden ook van kunst aan de muur of op de grond. Dus wat voor een artistiek werk kan een combinatie van groen en kunst tot stand brengen?

Tijdens deze workshop onder deskundige begeleiding van Helmi's Bloemwerk wordt je kunstzinnigheid gestimuleerd om iets te creëren tot Kunstig Groen!

**Dinsdag 29 november en 30 november van 13.30 tot 15.30 uur en donderdag 1 december 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 Creatieve koffie + datum. Een week van tevoren ontvang je een bevestiging (per email of post) met verdere details.



## Café Brein

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

**Maandag 10 oktober en 12 december van 19.30 tot 21.30 uur in het ZuidZorg Ontmoeten Groetplein, Kastelenplein 173 in Eindhoven (geen aanmelding nodig).**

## Ex-mantelzorgers ondersteunen na de zorg

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

De Ondersteuningsgroep is op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur op 15 en 29 september en 13 en 27 oktober in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10. Deelnemers verbinden zich voor de vier gratis bijeenkomsten.

## Informatiebijeenkomst: Domotica in huis. Helpt dat de mantelzorger?

Domotica (ook wel huisautomatisering) is het toepassen van elektronica ten behoeve van de automatisering van processen in en om de woning zodat de kwaliteit van wonen en leven verbetert. Het draait niet alleen om integratie van techniek en bediening in de woning, maar ook om de dienstverlening van buitenaf. Het kan gaan om relatief eenvoudige opstellingen zoals de verlichting van de hal die automatisch aanflitst als er aangebeld wordt. De meeste toepassingen vind je in de keuken en de badkamer voor comfort, veiligheid en efficiënt energiegebruik.

Dat ziet er interessant uit maar hoe is het in de praktijk? Tijdens deze bijeenkomst wordt door studenten van Summa College meer informatie gegeven over theorie en praktijk.

**Donderdag 6 oktober van 14.00 tot 16.00 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 aanmeldformulier (zonder postzegel) retour naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht, Antwoordnummer 10422, 5600 VB Eindhoven.

Graag het aanmeldformulier 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.

## Inlooppreekuur op Clausplein 10

Tweemaal per week biedt Steunpunt Mantelzorg Verlicht een inlooppreekuur 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).

Tijdens de Herfstvakantie van 24 oktober t/m 28 oktober, op vrijdag 11 en maandag 14 november en gedurende de Kerstvakantie van 26 december t/m 6 januari 2017 is er geen spreekuur.

Het steunpunt is telefonisch en op afspraak bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Clausplein 10  
5611 XP Eindhoven  
www.mantelzorgverlicht.nl  
info@mantelzorgverlicht.nl  
Telefoon 088 0031 288

