

nieuws

In dit nummer

Nieuw gezicht: Klien van der Burgt

Financieel nieuws voor mantelzorgers

Mantelzorgcompliment 2017

Met hart en ziel gezicht van het Steunpunt



Foto: Jos Lammers

Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht viert binnenkort zijn 20e verjaardag. Net daarvoor gaat Conny Musch met pensioen, een mooi moment om haar in de schijnwerpers te zetten.

Na jarenlang actief te zijn geweest in onder andere het onderwijs en de vrouwenhulpverlening kon Conny in 2003 via het uitzendbureau aan de slag bij GGD Eindhoven als mantelzorgconsulent. Conny mocht in opdracht van de Stuurgroep Mantelzorg Verlicht een fysieke vorm geven aan Steunpunt Mantelzorg Verlicht en zo mantelzorgers de weg wijzen naar de juiste hulp. Conny: "Ik had toen nog de simpele gedachte dat het steunpunt een tijdelijk iets zou zijn. Ik dacht dat mantelzorgers ons op een gegeven moment niet meer nodig zouden hebben. Dat ze zelf de weg wel zouden vinden na verloop van tijd. Een naïef idee weet ik nu..."

Ze was aangenomen voor 8 uur per week. Nu heeft ze een werkweek van dik 28 uur en heeft ze meerdere collega's. Conny: "In de afgelopen jaren heb ik ontzettend veel mensen leren kennen. Mensen die dag en nacht zorgen voor een ander, die daar soms zoveel voor doen en laten dat ze er zelf (bijna) aan onderdoor gaan. Mensen die geen hulp vragen, omdat ze daar geen tijd voor hebben, of omdat ze niet weten dat er hulp voor

handen is. Of omdat ze vinden dat ze het alleen moeten doen. Belangrijk in mijn werk vind ik het uitgangspunt: zorg je voor een ander, prima, maar zorg ook voor jezelf! Als mantelzorger doe je er toe! Bovendien hoef je het niet alleen te blijven doen, je mag ondersteuning vragen. Je mag ook best eens 'nee' zeggen, zodat je kort op vakantie kunt gaan of naar een gezellige bijeenkomst van het steunpunt kunt komen."

In de afgelopen jaren heeft het Steunpunt zich ontwikkeld tot een ontmoetingsplek voor mantelzorgers en een expertisecentrum voor professionals. Met elke vraag over mantelzorg kun je bij het Steunpunt terecht.

Eigen ervaring als mantelzorger

"Ik denk dat, omdat ik zelf de rol van mantelzorger heb (gehad), ik ontzettend goed begrijp wat een mantelzorger voelt en nodig heeft. Samen met mijn broers en zussen heb ik mijn moeder met dementie verzorgd. Enkele dagen na het overlijden van mijn moeder was ik er ongelooflijk genoeg bij toen mijn dochter een aneurysma in haar hersenen kreeg. De situatie was ontzettend kritiek, maar wonder boven wonder is zij er heel goed uitgekomen. De eerste maanden na het voorval had ik de rol van mantelzorger, maar hoe ik haar en haar kindje nog steeds ondersteun, beschouw ik meer als liefdevol ouderschap."

Met pensioen = andere dingen doen

"Nu ik met pensioen ga sta ik aan het begin van een nieuwe fase van mijn leven. Vooral omdat ik er voor heb gekozen mijn verworven woonplaats Tilburg achter te laten. Ik verhuis naar Almere, om dichterbij mijn kinderen en kleinkinderen te zijn. Nu ik nog vitaal ben is het makkelijker om te aarden en mensen te leren kennen in een nieuwe woonplaats. En mocht ik ook zo oud worden als mijn oma van 97 en zelf eens hulp nodig hebben, is het een prettig idee dichterbij mijn kinderen te wonen. Maar zo ver is het nog lang niet..."

"Ik ga nog van alles ondernemen. Ik ga me aansluiten bij een koor, ga stijl- of linedansen en Maleis leren. En ga misschien wel coachen in mijn vakgebied of Engelse les geven. Genoeg ideeën. Maar eerst wil ik mijn werk bij het steunpunt goed afronden, daarna verhuizen, bijkomen, nadenken en leven!"

Uitzwaaien en proeven

Wil je Conny nog een keer ontmoeten voordat ze met pensioen gaat? Ze zal aanwezig zijn tijdens de lunches en diners rond de 'Dag van de Mantelzorg 2017'. Iedereen kan daar afscheid van haar nemen.

Vernieuwde website

Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft sinds kort haar website in een nieuw en overzichtelijk 'jasje' gestoken. Een digitale vraagbaak bestemd voor zowel mantelzorgers als professionals.

Je kunt korte testjes invullen om te kijken of je een mantelzorger bent en of er sprake is van overbelasting.

Op de website vindt je veel informatie over mantelzorg. Bijvoorbeeld informatie over bepaalde doelgroepen zoals de werkende of allochtone mantelzorger. Ook is er een overzicht van het ondersteuningsaanbod voor mantelzorgers in Eindhoven. Het aanbod is ingedeeld in: Informatie en advies, Emotionele steun, Praktische hulp, Financiën en Interessante links. Bovendien vindt je bij het kopje 'vervangende zorg' een zoekmachine die je helpt om een passende vorm van respijtzorg te vinden. Door middel van het beantwoorden van enkele vragen, vind je geschikte opties voor bijvoorbeeld logeeradressen buitenshuis of aanwezigheidszorg thuis.

Tenslotte staat het brede aanbod van het steunpunt op het gebied van activiteiten en ondersteuning duidelijk vermeld. Het is mogelijk om je via de website aan te melden voor activiteiten van het steunpunt. Neem eens een kijkje. Wij staan open voor suggesties dus laat het ons weten als je informatie mist of verbeterpunten ziet. www.mantelzorgverlicht.nl

Dag van de Mantelzorg 2017

De landelijke Dag van de Mantelzorg valt dit jaar op vrijdag 10 november. Volgens traditie organiseert het Steunpunt Mantelzorg Verlicht weer de mantelzorgdag in Eindhoven. Dit jaar met zes bijeenkomsten in zes verschillende wijken. Het landelijke thema is vertaald naar 'Mantelzorg, in je eentje maar ook samen!' Meld je aan, wij zorgen voor de inwendige mens en voor de nodige ontspanning door een gezellige vorm van inspanning. Details vind je in de bijgesloten flyer Dag van de Mantelzorg 2017.

Even voorstellen



Vanaf 1 september ben ik aan de slag gegaan als mantelzorgconsulent bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Ik stel me graag aan jullie mantelzorgers voor.

Mijn naam is Klien van der Burgt. Ik ben 58 jaar en heb een dochter en zoon die beiden hun weg in de volwassen wereld hebben gevonden. Mijn dochter als woonbegeleider op een AZC

De kwestie

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

Iedereen krijgt te maken met veranderingen. Dat kan in de persoonlijke situatie zijn maar ook bijvoorbeeld in de werksituatie. Veranderingen kunnen te maken hebben met een veranderende levensfase, b.v. door een geboorte van kinderen of het bereiken van je pensioen. Veel mantelzorgers krijgen te maken met veranderingen door verlies van gezondheid van iemand die je dierbaar is.

Verandering kan voelen als een tegenslag. Zeker als je niet voor de verandering hebt gekozen en het moeite kost om het oude los te laten. Je krijgt te maken met weerstand, stress en onzekerheid.

Elke verandering, van klein tot groot, vraagt om een aanpassingsproces. Het kan lastig zijn om met de nieuwe situatie om te gaan.

Mogelijk kun je hier wat hulp bij gebruiken. Behalve hulp van mensen uit je omgeving of hulp van het steunpunt zijn er ook veel technische snuffjes die van dienst kunnen zijn. Denk bijvoorbeeld eens aan apps (dit zijn kleine programmaatjes die je installeert op je smartphone of tablet). Hierbij een paar handige apps.

- Alzheimer assistent van Alzheimer Nederland met veel informatie en video's.
- LifeSafe Finder-app, is een app die werkt als een los alarmapparaat.
- MiessAgenda, is een app die de agenda van de zorgvrager centraal stelt.
- Before you leave, een app die je helpt om mooie gesprekken te voeren met iemand die niet meer lang zal leven.

Of: Mijn Pensioencoach app, speciaal voor mensen die, zoals onze mantelzorgconsulent Conny Musch, binnenkort met pensioen gaan.

Wil je meer informatie of wil je reageren op deze 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.

Ondersteuningsgroep voor mantelzorgers van dementerenden

Tijdens de ondersteuningsgroep voor familieleden en mantelzorgers van dementerende ouderen worden de ervaringen gedeeld. Je krijgt veel informatie en er wordt ook veel aandacht besteed aan de mantelzorger. De omgang met de dementerende is een belangrijk terugkerend onderwerp van gesprek.



De ondersteuningsgroepen worden begeleid door ZuidZorg in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg Verlicht en de Levgroep.

Bijeenkomsten

8 bijeenkomsten van 2 uur (wekelijks)

Locatie

Ontmoet en groetplein Kastelenplein Eindhoven

Wanneer

najaar 2017

Kosten

€40,- voor 8 bijeenkomsten

Wil je meer informatie of je inschrijven?

Neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Verlicht via 088 0031 288.

en mijn zoon als leerkracht op een basisschool. Mooie keuzes vind ik zelf! Na 7 jaar gewerkt te hebben bij de GGD 's Hertogenbosch als kindertandverzorgende, startte ik 29 jaar geleden bij de GGD Eindhoven als gezondheidsvoorlichter voor het thema mondzorg. Na de fusie tot GGD Brabant Zuidoost passeerden vele andere thema's de revue. De laatste jaren waren dat vooral relationele en seksuele vorming voor basisscholen en gezondheidsvoorlichtingen voor asielzoekers. Het zijn twee thema's waar ik mijn hart in kon leggen, waar ik daadwerkelijk iets in kon betekenen voor anderen en waar ik veel voldoening uit

haalde. De kans om nu als mantelzorgconsulent te werken, kwam onverwachts maar heb ik graag aangegrepen. Ik kom te werken in een goed samenwerkend team, met fijne collega's. Samen met hen zet ik me in om mantelzorgers een steuntje in de rug te geven, zodat die de energie en veerkracht behouden om zich in te blijven zetten voor een naaste.

Zelf hou ik mijn energie en veerkracht op peil met wandelen, fietsen, zwemmen en als het mogelijk is, op tijd met vakantie gaan. Ik kijk er naar uit om aan de slag te gaan als mantelzorgconsulent en jullie te ontmoeten. Mogelijk tot gauw!



“Wat het Steunpunt ons heeft gebracht”

M-nieuws spreekt af met een drietal mantelzorgers van het eerste uur die Conny Musch als mantelzorgconsulent jarenlang heeft begeleid: Nel Adema (85), Trees van der Burgt (56) en Zakia Chergui (32). Wij vragen hen wat het Steunpunt voor hen heeft betekend.

Nel

“Mijn man had Parkinson, ik heb hem 34 jaar verzorgd. De laatste jaren van zijn leven waren het zwaarst. Ik voelde me ontzettend alleen, alsof ik de enige was die zo'n zware zorgtaak had. Totdat ik Conny Musch van het Steunpunt ontmoette, zij luisterde echt naar me. Alleen al het feit dat ze er was en dat ik wist dat ik haar kon bellen als ik haar nodig had, maakte een wereld van verschil. Tijdens de bijeenkomsten van het Steunpunt leerde ik andere mantelzorgers kennen. Het was zo heerlijk om hen te spreken, andere verhalen te horen en

te beseffen dat er meer mensen waren in soortgelijke situaties als die van mij. Toen mijn man overleed voelde Conny haarfijn aan dat ik haar en het Steunpunt nog heel hard nodig had. Ze bleef me uitnodigen voor de activiteiten van het Steunpunt en ze bleef mij bezoeken. Het Steunpunt was mijn anker, ik weet niet wat er van me was geworden als ik dat niet had gehad.”

Trees

“17 was ik toen ik mijn moeder moest helpen in de huishouding, mijn moeder kon het niet vanwege hartklachten. Jarenlang heb ik mezelf totaal in dienst gesteld van mijn familie. Ik had geen eigen leven. Mijn leven bestond uit werken en zorgen, dat ging jaren zo door. Totdat ik Conny van het Steunpunt leerde kennen. Zij leerde mij dat ik er ook toe deed. Dat ik recht had op een eigen leven, en dat ik ook goed voor mezelf mocht zorgen. Nog steeds vind ik het

Naam

Nel Adema (85), Trees van der Burgt (56), Zakia Chergui (32). Zakia kon niet aanwezig zijn bij het maken van de foto

Situatie

Nel, Trees en Zakia zijn alle drie mantelzorgers (geweest) voor hun familie.

moeilijk om mijn grenzen te bewaken. Maar met hulp van het Steunpunt gaat dat steeds beter. Zonder het Steunpunt had ik nooit leren genieten van het leven. Ik vergette nooit de eerste keer dat ik op vakantie ging. Alleen. Maar met de steun van het Steunpunt. En wat heeft die vakantie mij goed gedaan!”

Zakia

“Mijn beide ouders werden getroffen door een beroerte (cva) en kanker. Als gevolg daarvan raakte mijn moeder zelfs halfzijdig verlamd. Als enig kind kwam alle zorg voor hen op mij terecht. Ik was aan het studeren, ik werkte en ik zorgde. Ik sliep maar 3 á 4 uur per nacht, dat was geen gezonde levensstijl. Al googelend ben ik in contact gekomen met het Steunpunt. Regelmatig samen met Conny van het Steunpunt een kop thee drinken bracht zoveel verlichting. Het was zo'n geruststelling dat zij er was, ze was er voor me als ik dat nodig had. Dankzij het Steunpunt kwam ik in contact met andere mantelzorgers, zij waren een grote steun in een zware tijd. Toen mijn ouders overleden waren lieten ze een enorme leegte achter, gelukkig was de warmte van het Steunpunt er nog wel. Ik ben het Steunpunt en Conny in het bijzonder eeuwig dankbaar wat ze voor mij gedaan hebben. In een hele moeilijke tijd voor mij had ik een engel op mijn schouder. Dankjewel!”

Foto: Jos Lammers

Financieel

Korting op huishoudelijke hulp

Ook zonder Wmo-indicatie krijg je als inwoner van de gemeente Eindhoven korting op huishoudelijke hulp. Je roept professionele huishoudelijke hulp in voor € 12,50 per uur. Kijk voor meer informatie op www.gascogne.nl of bel 040 290 30 43.

Mantelzorgboete

Het demissionaire kabinet heeft de 'mantelzorgboete' voor AOW'ers

alsnog geschrapt. Nadat de invoering van de zogeheten kostendelersnorm al meermaals was uitgesteld, is besloten deze helemaal niet meer in te voeren.

Het plan was om alleenstaande AOW'ers vanaf 2019 te korten op hun AOW-uitkering als zij een huishouden zouden delen met bijvoorbeeld een kind of ander familielid. In plaats van 70 procent van het minimumloon zouden zij het voortaan moeten stellen met 50 procent. Dit is evenveel als echtparen of samen-

wonenden nu elk krijgen. Het idee was namelijk dat ze op die manier kosten voor boodschappen en huur konden delen. Dit voornemen stuitte echter op grote bezwaren, omdat deze 'mantelzorgboete' haaks zou staan op het kabinetsbeleid om ouderen langer thuis te laten wonen, al dan niet in een gedeeld huishouden met hun kinderen, vrienden of familie. De 'kostendelersnorm' geldt wel voor een (werkloosheids/bijstands) uitkering.

Financieel zakboekje

In 2017 heeft Mezzo een herziene versie uitgegeven van het Financieel zakboekje. In dit boekje vind je een overzicht van wetten en de regelingen 2017 die van invloed kunnen zijn op je financiële situatie. Denk aan informatie over PGB, belastingzaken, uitkeringen of zorgwetten. We gaan ervan uit dat de regelingen die er nu in staan voorlopig gehandhaafd blijven, dus zal er in 2018 geen nieuw zakboekje worden

uitgegeven.

Je kunt natuurlijk ook zelf rond de jaarwisseling berichten (van Mezzo en/of in de media) over eventuele wijzigingen in regelgeving in de gaten houden. Het Financieel zakboekje 2017 is te bestellen via de webshop van Mezzo, ledenprijs € 4,95.

Handige websites

mantelzorgverlicht.nl
wehelsen.nl
eindhovenwaardeert.nl

Mantelzorgcompliment 2017

Sinds 2015 is de gemeente verantwoordelijk voor de jaarlijkse waardering van mantelzorgers. Het Mantelzorgcompliment is een geldbedrag. De hoogte van dit bedrag is afhankelijk van het aantal aanvragen.

Het Mantelzorgcompliment moet ieder jaar opnieuw worden aangevraagd. Heb je al eerder het Eindhovens Mantelzorgcompliment ontvangen, dan heb je al een aankondiging van ons ontvangen. Zorg dat je aanvraag voor 1 november binnen is zodat we de aanvragen voor het eind van het jaar kunnen verwerken.

Iedereen die mantelzorg geeft of ontvangt kan het compliment aanvragen. Om voor het compliment in aanmerking te komen moet je voldoen aan de volgende criteria:

- De zorgvrager moet in Eindhoven wonen
- De mantelzorg is intensief, meer dan 8 uur per week
- De mantelzorg is langdurig, meer dan 3 maanden achtereen in 2017
- De mantelzorg wordt niet betaald
- De mantelzorg is meer dan gebruikelijke zorg.

In deze nieuwsbrief vindt je een flyer over het mantelzorgcompliment: wanneer je het kunt krijgen en hoe je het kunt aanvragen. Geef je aan iemand mantelzorg, maak dan gebruik van het compliment. Ken je iemand die mantelzorg geeft, breng die dan op de hoogte van het Mantelzorgcompliment.

Het Eindhovens Mantelzorgcompliment kun je aanvragen via de website www.mantelzorgverlicht.nl of je kunt bellen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht voor een aanvraagformulier op papier.

Spreekuur Clausplein 10

Het steunpunt heeft wekelijks een spreekuur op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, behalve tijdens schoolvakanties en feestdagen. Je kunt het steunpunt vinden op het Clausplein 10, in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost.

Let op: Gedurende de herfstvakantie van 14 tot en met 22 oktober is er geen spreekuur.

Heb je vragen of wil je een afspraak maken met een van de mantelzorgconsulenten? Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur via telefoon 088 0031 288 of via e-mail info@mantelzorgverlicht.nl

Activiteiten en ondersteuning van september t/m december

Samen even uit de zorg

De bijeenkomsten vanuit Groendomein Wasven staan in het teken van de natuur. Na een kopje koffie/thee en een inspirerend verhaal wandelen we door het gebied met deskundige begeleiding van vrijwilligers. Groendomein Wasven, Celebeslaan 30 op de eerste donderdag van de maand:

5 oktober, 2 november en 7 december van 10.00 tot 12.00 uur.

De bijeenkomsten in het Theehuis staan in het teken van creativiteit. Het is steeds een verrassend thema wat op een creatieve manier vorm krijgt.

Het Theehuis in de tuin van Peppelrode, Ds. Th. Fliednerstraat 5 op de tweede dinsdag van de maand:

10 oktober, 14 november en 12 december van 14.00 tot 16.00 uur.

De bijeenkomsten op het Lokaal+ Summa College hebben als thema verzorging en ontspanning, uitgevoerd door studenten van het Summa College.

Lokaal+ van Summa College, Willem de Rijkelaan 3 op de derde dinsdag van de maand: **17 oktober, 21 november en 19 december van 14.00 tot 16.00 uur.**

'Samen even uit de zorg' is een activiteit voor de mantelzorger samen met diens zorgvrager. Zo hoeft er niet vooraf veel geregeld te worden. Dus, mantelzorgers en zorgontvangers, kom samen eventjes uit de zorg!

Workshops

'Contact maken in woord en gebaar'

Vanuit goed contact is het mogelijk om te geven en ontvangen - of andersom - te ontvangen en terug te geven. Met andere woorden: in resonantie gaan. Maar hoe

ontstaat "contact" eigenlijk? Een belangrijke uitgangspunt is hoeveel contact je hebt met jezelf. Want vanuit eigen verschillende houdingen, het harder of zachter worden met je stem, het hoger of lager praten, kun je het contact vergroten. Je kunt het als moeilijk ervaren om goed contact te maken met iemand die beperkt of ziek is. Wanneer je 'niet gehoord' wordt of de ander jou niet begrijpt, (of jij die ander niet begrijpt) kan deze workshop je helpen door interessante tips en informatie.

Dinsdag 31 oktober van 10.00 tot 15.30 uur. Voor de lunch wordt gezorgd.

De bijdrage van €10,00 voor deze workshop maak je vooraf over op rekening NL66B NGH 0285 0235 78 ten name van GGD Brabant-Zuidoost onder vermelding van Workshop + datum. Voor de lunch wordt gezorgd.

Café Brein

In een rustige en ongedwongen sfeer komen mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), hun familie en andere belangstellenden samen voor informatie en ontmoeting. De gratis bijeenkomsten worden gehouden in het SWZ Activiteiten Centrum Eindhoven in de Palladiostraat 27. Informatie over het thema is t.z.t te zien op de site of in media. Maandag 9 oktober en 11 december van 19.30 tot 21.30 uur.

Creatieve koffie

'Groene Kersttaart'

Onder de creatieve en deskundige leiding van Helmi's Bloemwerk gaan we dit keer een 'heerlijk' natuurproduct maken, dit alles geheel in kerstsfeer.

Maandag 27 en woensdag 29 november van 13.30 tot 15.30 uur
Woensdag 29 november van 19.00 tot 21.00 uur

De kleine eigen bijdrage van €2,50 maak je vooraf over op rekening NL66 BNGH 0285 0235 78 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 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.

Dag van de Mantelzorg 2017

Mantelzorgers worden op zes verschillende locaties ontvangen met koffie, thee en een lekkere maaltijd. Lees hier meer over in de bijgesloten folder.

Lunchbijeenkomsten van 11.00 tot 14.00 uur op
Vrijdag 10 november Natlab, Kastanjelaan 500
Maandag 13 november De Mortel, Savoiepad 14
Woensdag 15 november Galerage, Oude Urkhovenseweg 4

Dinerbijeenkomsten van 18.00 tot 21.00 uur op
Donderdag 16 november Summa College, Willem de Rijkelaan 3
Woensdag 22 november De Oude Rechtbank, Stratumseind 32
Donderdag 23 november Summa College, Sterrenlaan 10

Clausplein 10
5611 XP Eindhoven

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

