

nieuws



Week tegen eenzaamheid



Meer dan een miljoen Nederlanders voelen zich eenzaam. Bij eenzaamheid voelen mensen het gemis van verbondenheid met anderen. Tijdens de landelijke Week tegen Eenzaamheid van 28 september t/m 4 oktober wordt aandacht gevraagd voor dit probleem.

Gevoelens van eenzaamheid kan iedereen treffen, ook mantelzorgers. Ook al verwacht je dat niet direct: door het zorgen is een mantelzorger toch betrokken bij een ander? Er zijn verschillende redenen waarom gevoelens van eenzaamheid zich juist bij mantelzorgers voordoen. Naast de gebondenheid aan huis spelen vooral de volgende drie oorzaken een rol bij het voorkomen van eenzaamheid onder mantelzorgers.

- De veranderende relatie tussen de mantelzorger en zorgvrager; dit kan komen doordat het karakter van de zorgvrager verandert door de ziekte/aandoening. En de relatie verandert ook als de zorg intensiever en langduriger wordt door lichamelijke of geestelijke achteruitgang.

- De mantelzorger die niet wordt gezien, gehoord of begrepen; dit kan voorkomen wanneer de zorg gedeeld wordt in een familie. Vaste patronen bepalen vaak wie wat doet en wie de beslissingen neemt. Wanneer niet iedereen dezelfde mening heeft, kunnen anderen zich niet gezien of gehoord voelen. Ook als er vanuit de werkomgeving geen of weinig begrip is voor de mantelzorgsituatie kan dit leiden tot gevoelens van sociale eenzaamheid. Dit geldt ook voor jonge mantelzorgers op school. Zij voelen zich vaak onbegrepen door leeftijdsgenoten en/of docenten.
- En een krimpend netwerk door het langdurig verlenen van intensieve mantelzorgtaken; contacten verwateren omdat mantelzorg veel tijd en energie vraagt. Dit heeft niet alleen gevolgen voor de kwaliteit van de relaties, maar ook voor het aantal relaties.

Herken je gevoelens van eenzaamheid en wil je ermee aan de slag? Hiernaast volgen een aantal tips.

Tip 1: Stel minder hoge eisen

Soms hebben mensen te hoge wensen en verwachtingen ten opzichte van sociale relaties. Misschien moet je deze wensen bijstellen. Het is bijvoorbeeld niet zo dat je zonder partner niet gelukkig kunt zijn, of dat je een 'perfecte klik' moet hebben met je vrienden en familie.

Tip 2: Probeer praktische problemen op te lossen

Soms kun je eenzaamheid verminderen door praktische problemen op te lossen. Misschien kun je de zorg delen (denk ook aan vrijwilligers) waardoor je er minder alleen voor staat. En krijg je hierdoor tijd en energie om contacten te onderhouden.

Tip 3: Bespreek je situatie

Als je je als mantelzorgers niet gezien, gehoord of begrepen voelt, probeer dan de situatie te bespreken en samen naar oplossingen te zoeken. Hierbij kun je denken aan je familie, je vrienden maar ook je werk of op school.

Meer weten? Op www.eenzaam.nl lees je alles over eenzaamheid. Je vindt er informatie, verhalen en meer tips om eenzaamheid aan te pakken.



Landelijke mantelzorgorganisaties

Wil je meer weten over mantelzorg?

Misschien omdat je zelf mantelzorger bent en graag wilt weten wat er allemaal speelt of mogelijk kom je in je werk mantelzorgers tegen. Hieronder vind je landelijke verenigingen en organisaties die zich bezighouden met mantelzorg.

MantelzorgNL

Dit is een landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. MantelzorgNL houdt zich bezig met belangenbehartiging; ze zijn een landelijke gesprekspartner voor de overheid op het gebied van mantelzorg.

MantelzorgNL geeft informatie en advies aan mantelzorgers, zorgprofessionals en beleidsmakers. Dit doen ze onder andere via de mantelzorglijn (telefoon 030 - 760 60 55). En MantelzorgNL ontwikkelt producten en diensten voor professionals die mantelzorgers ondersteunen.

Mantelzorgelijk

Mantelzorgelijk is het grootste onafhankelijke lotgenoten- en expertiseplatform door en voor mantelzorgers. Via de website van mantelzorgelijk kun je deelnemen aan een besloten community-platform. Dit is een vorm van lotgenotencontact waar je je ervaringen, kennis, gevoelens en zorgen kunt delen. Daarnaast hebben ze veel bloggers die zelf (ex)mantelzorgers zijn. Zij schrijven over actuele ontwikkelingen in de mantelzorg, maar ook over persoonlijke belevenissen.

Movisie/informele zorg

Movisie is een landelijk kennisinstituut voor de aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen zij kennis over wat echt goed werkt en passen ze die kennis toe. Ze richten zich op verschillende onderwerpen over informele zorg waaronder mantelzorg.

JMZ Pro

JMZ Pro zet zich in voor jonge mantelzorgers, hun gezinnen en de professionals die hen ondersteunen. Dit doen zij samen met jonge mantelzorgers.

Werk&Mantelzorg

Werk & Mantelzorg zet zich in voor werkgevers en organisaties die mantelzorgvriendelijk willen werken. Want mantelzorgvriendelijke werkgevers zorgen niet alleen goed voor hun grootste kapitaal: de eigen medewerkers, maar bereiden zich ook voor op de toekomst en de veranderende arbeidsmarkt.

MantelzorgBalans

Het platform MantelzorgBalans is gemaakt samen met mantelzorgers en experts en is er voor mantelzorgers die zorgen voor iemand die niet meer beter wordt. Wanneer je naaste ongeneeslijk ziek is komt er veel op je af. Veel mantelzorgers komen niet aan zichzelf toe. Dit platform biedt handige oefeningen en nuttige informatie om balans in je leven te krijgen of te behouden.



Bijeenkomsten voor mantelzorgers



Café Brein

Bij Café Brein komen mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) met hun naasten en andere belangstellenden samen voor informatie en ontmoeting.

In de regio Brabant Zuidoost zijn twee locaties waar regelmatig een Café Brein wordt georganiseerd.

In Eindhoven eens in de twee maanden op maandagavond van 19.30 - 21.30 uur.

Locatie: het Activiteitscentrum van SWZ aan de Palladiostraat 27 in Eindhoven.

Inloop vanaf 19.00 uur. Data: 9 oktober en 11 december. Voor informatie kun je contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht telefoon 088 0031 168.

In Helmond eens in de twee maanden op maandagavond van 19.30 uur tot 21.00 uur.

Locatie: LUNCHROOM De Keyser aan de Torenstraat 17 in Helmond.

Inloop vanaf 19.15 uur. Data: 13 november. Voor informatie kun je contact opnemen met LUNCHROOM de Keyser, telefoonnummer 0492 - 59 06 09

Voor mensen met NAH is het vaak lastig als er veel prikkels zijn. Het kan moeilijk zijn je te concentreren en het is erg vermoeiend. Mogelijk kost het bezoeken van een Café Brein in Eindhoven of Helmond te veel energie. Hoe mooi zou het zijn als er ook regelmatig een Café Brein in Valkenswaard wordt georganiseerd.

Zoals vermeld in de vorige nieuwsbrief zijn er plannen om een Café Brein in Valkenswaard op te gaan starten. Zodra er concrete informatie te melden valt, lees je hier meer over in deze nieuwsbrief.

Seniorenmarkt

Het Senioren Belang Valkenswaard organiseert ieder jaar een seniorenmarkt. Dit is een informatieve markt; de deelnemers geven inlichtingen over een groot aantal onderwerpen die voor senioren interessant zijn, zoals gezondheid, financiële zaken, ontspanning.

- Wonen, thuishulp, verpleeghuizen, dementie en Alzheimer, lichamelijke hulpmiddelen en fysiotherapie, tandtechniek, audiologische en optische hulpmiddelen
- Bankzaken, notariële hulp, uitvaart, financiële adviseurs
- Beweging/sport, cultuur, creatieve activiteiten, reizen, musea en cultuurhistorie, handvaardigheid en welzijnsactiviteiten, sociëteiten, ouderenbonden.

Ben je op zoek naar informatie of vind je het gezellig om eens rond te kijken wat er allemaal voor ouderen georganiseerd wordt, kom langs op de seniorenmarkt. Steunpunt

Mantelzorg Verlicht is natuurlijk aanwezig.

Bij onze stand kun je informatie krijgen over allerlei onderwerpen rondom mantelzorg of gewoon even kennis maken met onze mantelzorgconsulenten.

Seniorenmarkt van Seniorenbelang Valkenswaard

Zaterdag 30 september van 13.00 tot 17.00 uur

Theater de Hofnar en de bibliotheek

Ontmoeting op Dinsdag

Dementievriendelijk Valkenswaard heeft in samenwerking met de Ontmoetingskerk een ontmoetingsplek voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers en andere geïnteresseerden.

Bij 'Ontmoeting op dinsdag' kun je anderen ontmoeten onder het genot van een kopje koffie. Je kunt er advies en informatie krijgen in een persoonlijk gesprek. Samen met andere bezoekers en de vrijwilligers kunnen verschillende activiteiten worden georganiseerd.

Niets moet, alles mag. Toegang is gratis. Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd voor de consumpties.

'Ontmoeting op dinsdag' is er elke week van 10.00 tot 12.00 uur in de Ontmoetingskerk, Julianastraat 12 in Valkenswaard.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met coördinator Arianne Valkhof, telefoon 06 28 17 51 37 of via mail: ontmoetingopdinsdag@gmail.com

Parkinson Café Valkenswaard

Op elke laatste donderdag van de maand houdt het Parkinson Café Valkenswaard een bijeenkomst rondom een bepaald thema (niet in december). Parkinsonpatiënten, familie, mantelzorgers, therapeuten en overige geïnteresseerden zijn van harte welkom.

Op 28 september is Kim Rijkelijhuizen gastspreker. Kim is Parkinson Verpleegkundige.

Het Parkinson café wordt geleid door vrijwilligers. De inloop is om 13.30 uur. Het programma begint om 14.00 uur en wordt onderbroken door een pauze. Omstreeks 16.00 uur wordt afgesloten. Daarna is er mogelijkheid om nog wat na te praten in een informele sfeer. Locatie: Auditorium van Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard. Voor meer informatie kijk op www.parkinsoncafevalkenswaard.nl

Psysalon

Inwoners van Valkenswaard die een psychische kwetsbaarheid hebben, of iemand in hun naaste omgeving, kunnen lotgenoten ontmoeten bij Psysalon.

Psysalon heeft tot doel hen, hun familieleden, betrokkenen en hulpverleners te ondersteunen en te inspireren. Iedereen is welkom. Tijdens de bijeenkomsten gaan (ervarings) deskundigen met elkaar in gesprek over een specifiek thema. Bezoekers worden actief betrokken in het gesprek, zodat er (h)erkenning kan ontstaan.

In oktober is het thema 'LHBTQ+ Wat is dat nu eigenlijk'. De bijeenkomst is op donderdag 5 oktober tussen 19.30 en 21.30 uur. De zaal is open om 19.00 uur en er staat koffie en thee klaar. De bijeenkomst vindt plaats in de Hofnar bij de bibliotheek. Aanmelden is gewenst, dit kan via patricia.van.wegberg@ggze.nl

Rocco & Sjuul, een feelgood film over mantelzorg

Wanneer Sjuul na jaren haar jeugdliefde Rocco weer ontmoet en de vonk weer overslaat, brengt dat onvermijdelijke consequenties met zich mee. Want mag en kan je, wanneer je al een heel leven hebt geleid, voor jezelf kiezen?

Voor mantelzorgster en oma Sjuul gaat het leven zijn gangetje totdat ze haar jeugdliefde weer ontmoet, de avontuurlijke en flamboyante Rocco met wie ze vroeger heeft gedanst. Hun opbloeiende verliefdheid zorgt voor onenigheid in de families. Durven Rocco en Sjuul tot ontevredenheid van hun omgeving toch voor elkaar te kiezen? Is het ooit te laat om opnieuw te beginnen?

Vanaf 16 november is deze film in de bioscoop te zien. Op youtube kun je alvast een voorproefje zien. <https://youtu.be/GGzO7cTMzB8>

De landelijke organisatie Mantelzorgelijk is vaste partner van Rocco & Sjuul en promoten deze film. Er komen verschillende events en acties aan. Zoals win-acties voor entreekaartjes en speciale voorpremieres. Meer informatie hierover vind je op www.mantelzorgelijk.nl

