

gemeente
**HORST
A/D
MAAS**

synthese
thuis in je wijk

juli 2020

www.ikbeneenmantelzorger.nl



Nieuwsbrief

Ook dát is mantelzorg!

Informatie- kaarten

Het Steunpunt Mantelzorg heeft de volgende informatiekaarten uitgegeven, ze zijn gratis verkrijgbaar:

- Tips en adviezen om in balans te blijven
- Mantelzorg en respijtzorg
- Mantelzorgwoning
- Werk & Mantelzorg
- Jonge Mantelzorg.

Corona

De maatregelen rondom het coronavirus hebben veel invloed gehad op het dagelijkse leven van mantelzorgers. Veel dagbestedingen waren gesloten en de ondersteuning thuis veelal gestopt. Er werd een groter beroep gedaan op de inzet van mantelzorgers en velen voelden zich meer belast. Zo was er ook een groep mantelzorgers die niet op bezoek kon bij hun dierbare in een zorginstelling. Emotioneel was dit zwaar.

Helaas zijn ook mantelzorgers hun dierbare verloren. We wensen hen veel kracht toe!

Rouw bij 'levend' verlies

Bij het sterven van een partner is er veelal aandacht voor rouw en rouwgevoelens. Maar wat als het gaat om 'levend' verlies? Als je rouwt om je partner die er nog wel is, maar er eigenlijk niet meer is. Of als je kind geconfronteerd wordt met een flinke beperking en toekomstplannen moeten worden bijgesteld. Ook dan kan er sprake zijn van rouwgevoelens.

Regelmatig spreken we mantelzorgers waarvan de partner door dementie of een hersenaandoening veranderd is. Mensen die na een jarenlang huwelijk hun maatje, hun steun en toeverlaat zijn verloren. Mensen die zichzelf wegcijferen om voor hun geliefde te zorgen. Die hobby's opgeven omdat zij hun partner niet alleen kunnen laten. Zij missen de fijne gesprekken en een arm om zich heen. De relatie verandert en toekomstplannen worden bijgesteld. Je komt van een partnerrol terecht in een verzorgende rol.

Ook dan kan er sprake zijn van rouw. Rouwen om wat er niet meer is. Dat kan ook gelden voor ouders met een kind met een beperking. Zij realiseren zich dat hun kind levenslang afhankelijk zal blijven. Er zijn vragen als: 'wie gaat er voor mijn kind zorgen als ik er niet meer ben?' Hoe belangrijk is het om ook dan aandacht te hebben voor verlies en rouw.

In de cursus 'Mantelzorg in Balans' merken we hoe waardevol het is om mensen gelegenheid te bieden om ervaringen met elkaar te delen. Erkenning te geven aan hun verdriet maar ook herkenning te vinden bij elkaar. Een deelnemer vertelde: "Het is zo fijn om te merken dat ik niet de enige ben die dit zo ervaart. Veel mensen in mijn omgeving begrijpen het niet. Ze zeggen dan 'je hebt je partner toch nog?' Het voelt soms zo eenzaam!"

Vanuit het Steunpunt willen we meer aandacht vragen voor het thema: Rouw bij 'levend' verlies.

Weetjes

Breinlijn

Heeft u of uw naaste hersenletsel? Of ontmoet u in uw vriendenkring of beroepsmatig mensen met hersenletsel? In Nederland helpt Breinlijn bij de weg naar passende ondersteuning. De gratis hulpdienst is telefonisch en online bereikbaar via ☎ 085 225 0244 of via 🌐 www.breinlijn.nl.

Warme maaltijden aan Huis

De Maaltijdservice bezorgt ook warme maaltijden aan huis. Deze worden door vrijwilligers bezorgd. Zo nodig kan een vrijwilliger optreden als 'eetmaatje' en zorgen voor gezelschap, de cliënt stimuleren om te eten, de maaltijd opwarmen, de tafel dekken en weer opruimen. Dit kan dienen als een sociaal (controle-) moment. De Maaltijdservice bezorgt overal en gratis. Meer info: 🌐 www.demaal-tijdservice.nl of ☎ 0478 74 50 74.

Cursus Omgaan met Dementie

Hulp bij dementie organiseert een cursus over dementie voor iedereen die op enigerlei wijze betrokken is bij de zorg voor iemand met dementie. De cursus start op woensdagmiddag 30 september in Horst. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met José van Mill, trajectbegeleider Hulp bij Dementie (088) 6106161 of info@hulpbijdementie.nl

CZ Mantelzorgpas

Hiermee kan iedereen meteen zien dat je voor iemand zorgt, en wie je vervanger is. Dus als je iets overkomt, kan er meteen contact worden gezocht met je vervanger. Voor meer informatie en het aanvragen van de pas kijk op 🌐 www.cz.nl/zorgadvies/themas/mantelzorg/mantelzorg-producten/cz-mantelzorgpas.

Mantelzorgwoning

Wil je als mantelzorger dichter bij degene wonen voor wie je zorgt? Dan kun je ervoor kiezen om een mantelzorgwoning bij of aan je eigen huis te laten bouwen. Een mantelzorgwoning is een zelfstandige woning op het terrein van je eigen huis. Deze woning is bedoeld voor degene die je verzorgt. Je kunt een kant-en-klare mantelzorgwoning in je tuin laten plaatsen, een aanbouw aan je huis bouwen of een bestaand bouwwerk (garage) ombouwen. In veel gevallen mag dit vergunningsvrij. Wel zijn er bepaalde regels aan gebonden. Je moet kunnen aantonen dat er behoefte is aan mantelzorg. Vraag advies bij de gemeente.

Het heeft voordelen om dichterbij elkaar wonen. Je kunt elkaar helpen en inspringen waar en wanneer nodig. Je kunt genieten van elkaars nabijheid en steun. Er is iemand in de buurt en je hebt meer zicht op hoe het met je naaste gaat. Degene waarvoor je zorgt kan misschien langer zelfstandig thuis wonen. Het brengt ook mogelijke nadelen met zich mee. Zo is het risico van overbelasting aanwezig. Doordat je dichterbij bent, zal er makkelijker om jouw hulp gevraagd worden. Het beroep op jouw hulp kan op lange termijn toenemen. Meer informatie? Vraag bij het Steunpunt een informatiekaart over de Mantelzorgwoning.

Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg

De vrijwilligers van de Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) Noord Limburg bieden hulp in de laatste levensfase als sterven dichtbij komt.

Zij kunnen ondersteuning bieden in de thuissituatie. Op deze wijze kunnen zij mantelzorgers ontlasten als de zorg te veel wordt. Ook kunnen ze op deze wijze ertoe bijdragen dat iemand, ook in de allerlaatste fase van zijn of haar leven, in de vertrouwde omgeving kan blijven. De vrijwilligers kunnen een luisterend oor bieden, waken bij de zieke, helpen bij kleine verzorgende handelingen en vooral 'er zijn'. Samen wordt ernaar gestreefd het best mogelijke te halen uit deze moeilijke periode.

De zorg wordt geboden door geschoolde vrijwilligers, zowel thuis als in een zorginstelling. Hulp kan plaatsvinden overdag, 's avonds of 's nachts. Voordat de vrijwilliger ingezet wordt krijgt men eerst een gesprek met één van de coördinatoren. Samen wordt besproken hoeveel en welke hulp er precies nodig is. Alle hulp is kosteloos.

In de gemeente Horst aan de Maas wordt nog gezocht naar vrijwilligers. Men krijgt een uitgebreide training, begeleiding en reiskostenvergoeding. Wilt u meer informatie dan kunt u contact opnemen met VPTZ Noord Limburg 🌐 www.vptznoordlimburg.nl of ☎ 06 55790271.



Jonge Mantelzorgers

In Nederland is een op de vijf jongeren mantelzorger. Het geven van mantelzorg geeft jongeren een gevoel van voldoening, trots en liefde. Tegelijkertijd vindt ruim de helft deze zorg ook zwaar. Fysiek, mentaal of omdat zij de zorg lastig kunnen combineren met school, vrienden en hobby's. Dat kan tegenstrijdig voelen. Daarnaast is mantelzorg soms ingrijpend voor jongvolwassenen die bezig zijn met het opbouwen van hun eigen leven. De meeste jonge mantelzorgers vinden hulp vragen lastig. Het is altijd goed om te praten en als de zorg te zwaar wordt, is het belangrijk om te weten dat je er niet alleen voor staat. Goed zorgen voor een ander is iets moois. Maar het is belangrijk dat je ook goed voor jezelf blijft zorgen. Dit doe je door over je zorg(en) te praten, je grenzen aan te geven en hulp te zoeken als het nodig is.

Het kan helpen je situatie te bespreken op school of werk. Vertel over je thuissituatie. Door te laten weten dat je iemand om je heen hebt die zorg nodig heeft, groeit het begrip voor jou. Het kan opluchten je zorgen te delen. Geef aan wanneer het teveel is; misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar nodig om het vol te houden. Blijf leuke dingen doen! Tijd voor jezelf is heel belangrijk! Ga als het kan lekker sporten en probeer met vrienden af te spreken. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor. Zoek informatie: is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Vraag aan je familie, huisarts of betrokken hulpverlener. De antwoorden kunnen je geruststellen. Kijk voor handige tips op www.mantelzorg.nl/jongzorgen

Interview jonge mantelzorger

“Mijn moeder heeft op jonge leeftijd een lichamelijke beperking opgelopen. Ik ben hier mee opgegroeid en wist niet beter. Als kind nam ik een aantal dingen over die een ‘gezonde’ volwassene zelf zou doen. Ik voelde me hierdoor erg groot, ook al was ik nog jong. Door de beperking van mijn moeder was ook haar sociale leven een stuk beperkter.

Aan het begin van mijn pubertijd was ik vaak een luisterend oor voor haar. Ze besprak haar problemen vaak met mij. Ik vond dat niet erg, vond het wel stoer. Later in de pubertijd gaf dit wel problemen en heb ik ervaren dat onze rollen verstoord waren. Voor mijn gevoel ging ze ineens ‘de moeder’ uithangen. Het ene moment luisterde ik naar haar problemen en het andere moment moest ik luisteren naar haar regels. Het ging beter toen ik het huis uitging. Als ik de gevolgen lees van het ‘jong mantelzorgen’ dan herken ik veel, zowel het positieve als het negatieve. Ik was vroeg zelfstandig en heb een groot inlevingsvermogen.

De keerzijde is dat ik veel jaren nodig heb gehad om te leren mezelf niet weg te cijferen en mezelf op de eerste plek te zetten. Ik was vooral bezig met het zorgen voor de ander. Als ik nu terugkijk dan realiseer ik me dat het me veel heeft gebracht.

Het enige dat ik écht gemist heb, is een omgeving die zag wat er speelde. Ik had het zo fijn gevonden als er iemand was geweest bij wie ik me echt gezien had gevoeld en die zag dat ik opgroeide als kind met ‘grote-mensen-zorgen’. Want elk kind verdient het om gezien te worden en écht kind te kunnen zijn!”

(anonieme inzending)

N.a.v. de Week van de Jonge Mantelzorger zijn 62 jongeren in Horst aan de Maas verblijdt met een goed gevulde goodiebag (met dank aan de sponsoring van Rabobank). Een kleine blijk van waardering voor deze jongeren.



Wat is een jonge mantelzorger?

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Deze kinderen hebben extra zorgtaken, maken zich zorgen of ervaren een zorgtekort in het gezin. Deze situatie kan grote impact hebben op hun leven. Een op de vijf jongeren groeit op met zorg.

Brusjescursus

Het Steunpunt is samen met de gemeente en de oudergroep Best Bijzonder aan het inventariseren of er behoefte is aan een cursus voor broers en zussen van kinderen met een beperking. Het doel is uitwisselen van ervaringen met leeftijdsgenoten die ook in een gezin opgroeien met een broer of zus die anders is. Ook kunnen leuke activiteiten ondernomen worden. Heb je belangstelling? Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

Bereikbaarheid Steunpunt Mantelzorg Horst aan de Maas

Wij zijn er voor u!

Voor informatie, advies en ondersteuning kunt u terecht bij Anja Damhuis, mantelzorgondersteuner van Synthese.

Zij is bereikbaar via:

☎ 077 397 85 00 of via

✉ mantelzorghorst@synthese.nl

Website

✉ www.ikbeneenmantelzorger.nl

Facebook

@mantelzorghorstaandemaas

Team toegang Horst aan de Maas:

Voor uw vragen op het gebied van ondersteuning bij werk, inkomen en zorg kunt u bij team toegang van de gemeente terecht.

Zij zijn op werkdagen bereikbaar tussen 8.00 en 12.00 uur via:

☎ 077 477 97 77.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar:

✉ www.horstaandemaas.nl.



Mantelzorg in Balans cursus

Zorgen voor een ziek familielid kan veel voldoening geven. Echter kan langdurig zorgen (ongemerkt) zwaarder worden. Om het zorgen op lange termijn goed vol te houden kan een cursus 'Mantelzorg in Balans' waardevol zijn. Het kan helpen overbelasting te voorkomen. U krijgt tips en kunt ervaringen en tips uitwisselen. Thema's die aan de orde komen: keuzes maken; hoe zorg je voor meer energie en grenzen stellen. De cursus vindt plaats woensdag 23 september, 7 oktober en 21 oktober van 19.00 tot 21.00 uur bij Synthese in Venray. Er zijn geen kosten aan verbonden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Anja Damhuis Steunpunt Mantelzorg. Aanmelden kan via www.synthese.nl bij het kopje 'aanbod & inschrijving'.

Voorlichting over dementie

Trainers van Samendementievriendelijk verzorgen een voorlichting over dementie. Het volgende komt aan bod: Wat is dementie? Wat zijn de signalen van dementie en hoe kun je dementie herkennen? Hoe kun je mensen met dementie het beste ondersteunen? De training is praktijkgericht. Door te oefenen met praktijksituaties kunnen

deelnemers de kennis in het dagelijkse leven toe passen. De voorlichting vindt plaats op maandag 31 augustus van 14.00 tot 16.00 uur in MFC de Zwingel in Melderslo. Opgeven kan via: mantelzorghorst@synthese.nl

Bordje Vol

Hoe vol is jouw bordje? Veel mantelzorgers ervaren dat hun bordje (te) vol is. Zij kunnen niet altijd benoemen waar dit nou precies in zit. BordjeVol is een methode die mantelzorgers spelenderwijs inzicht geeft in hun energievreters en -gevers, welke veranderingen wenselijk zijn en wie daarbij kan helpen. BordjeVol kun je als mantelzorger zelfstandig uitvoeren. Maar je kan het ook samen met een mantelzorgondersteuner of zorgprofessional doen. Wil je kennis maken met Bordje Vol? Kom dan naar de informatiebijeenkomst op maandag 5 oktober van 19.00 tot 21.00 uur. Je krijgt een gratis set mee naar huis. Opgeven kan via: [✉ mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl)



Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg

Bemmelstraat 2
5961 HN Horst
T: 077 397 85 00

E: mantelzorghorst@synthese.nl
I: www.ikbeneenmantelzorger.nl

Redactie: Anja Damhuis - Synthese
Opmaak: Secretariaat - Synthese

Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg of via Steunpunt Mantelzorg Synthese. Bent u geen mantelzorger meer en wilt u de nieuwsbrief niet meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!