

gemeente  
**HORST  
A/D  
MAAS**

**synthese**  
thuis in je wijk

**Februari 2021**

[www.ikbeneenmantelzorger.nl](http://www.ikbeneenmantelzorger.nl)



# Nieuwsbrief

Ook dát is mantelzorg!

## Saar aan Huis

Saar aan Huis is een organisatie voor aanvullende mantelzorg. Voor mensen die thuis ondersteuning nodig hebben regelen zij gemotiveerde zorgverleners. Zo kunnen mensen langer en prettig thuis blijven wonen. De 'Saars' ondersteunen mantelzorgers die vaak 24/7 klaarstaan voor hun partner of ouder. De tarieven zijn circa €23 euro per uur. s' Avonds en in het weekend komt er een toeslag bij. Saars zijn ervaren in aanvullende mantelzorg, ouderenzorg en hulp bij dementie. Zij kunnen ondersteunen bij: persoonlijke zorg, boodschappen en koken, nacht- en slaapdiensten, gezelschap en huishoudelijk werk

### Vergoeding zorgverzekeraar

Vanaf 2021 kunnen verzekerden (met een aanvullende zorgverzekering) van Achmea, Zilveren Kruis, Menzis en VGZ in aanmerking komen voor een vergoeding voor deze vorm van respijtzorg. Meer info: [www.saaraanhuis.nl](http://www.saaraanhuis.nl)



## Even tijd voor jezelf nodig? Digitale ontspanningsbijeenkomsten

“Zorg ook goed voor jezelf” dat horen mantelzorgers maar al te vaak. Maar hoe doe je dat dan? Het is makkelijker gezegd dan gedaan. Zorgen voor een naaste kan veel voldoening geven. Maar soms maak je je zorgen, pieker je of word je geconfronteerd met emoties zoals boosheid. Dit kost vaak veel energie. Het is ook niet altijd te voorkomen. Het kan fijn zijn om af en toe een pauze te nemen om jezelf weer op te laden. Dit hoeft niet altijd lang te duren. Zo kan een half uurtje luisteren naar je favoriete muziek, een korte wandeling in de natuur, een ontspanningsoefening of een favoriete hobby uitoefenen weer energie opleveren.

Wanneer je zelf regelmatig iets doet waar je blij van wordt, dan voel je je lekkerder en dat straalt je uit. De mensen in je omgeving profiteren er dus van mee als jij tijd neemt voor jezelf.

Vanuit de Steunpunten Mantelzorg bieden we een aantal online bijeenkomsten aan. Zo kun je kennis maken met diverse vormen van ontspanning. Oefeningen die je gemakkelijk thuis kunt toepassen.

### Yoga

Anke Verheul zal uitleg geven over verschillende vormen van yoga. Je maakt kennis met diverse yoga-ontspanningsoefeningen en leert beter te ontspannen.

### Mindfulness

Ingrid van Straten laat u kennis maken met mindfulness. Mindfulness kan helpen om meer grip te krijgen op je leven en ervoor zorgen dat je minder druk ervaart. We gaan aan de slag met een paar mindfulness oefeningen. Je leert meer met je aandacht in het hier en nu te zijn, je bewust te worden van wat je denkt en hoe je je voelt.

Meer informatie over deze online bijeenkomsten op de achterzijde van deze nieuwsbrief.

## Weetjes

### 'Blaren op je hiel' boek van Annet Peerboom

Zorgen voor je ouders, dat doe je gewoon, maar gemakkelijk is het niet. De één doet meer dan de ander. De ander kan meer dan de ander. In Blaren op de hiel zijn verschillen tussen broers en zussen de bron van veel verwijten. Op ontroerende, geestige en vaak beklemmende wijze schrijft Annet Peetoom in Blaren op de hiel over de ingrijpende gevolgen voor de relatie tussen broers en zussen wanneer ze gaan zorgen voor hun moeder of vader.

### CZ Mantelzorgboek

In het mantelzorgboek verzamelt u de gewoontes van degene voor wie u zorgt overzichtelijk bij elkaar. Bijvoorbeeld medicijngebruik, persoonlijke verzorging, maar ook interesses. Een handig naslagwerk voor uzelf en voor op momenten dat iemand anders een keer voor uw naaste zorgt. Gratis te bestellen via [cz.nl/mantelzorg](http://cz.nl/mantelzorg). Ook als u geen zorgverzekering heeft bij CZ.

### Handboek PGB-natuurlijk als je zelf je zorg wilt regelen

Freke Schoemaker heeft een (hand)boek geschreven met praktische informatie over het (aanvragen van) een Persoons Gebonden Budget. Theorie en praktijk komen hierin samen. Het geeft een goed overzicht van wat er allemaal komt kijken bij het PGB. Meer informatie:

[www.familycaresupport.nl](http://www.familycaresupport.nl)



## Mantelzorg doe je samen, Tips om zorg(en) te delen

Zorgen voor een ander geeft voldoening, maar kan ook belastend zijn. Voorkom dat je overbelast raakt en deel de zorg én jouw zorgen tijdig met anderen. Zo houd je de zorg langer vol.

### Familie, vrienden en buren

Hulp vragen is niet gemakkelijk. Toch kunnen mensen uit je omgeving je helpen door een luisterend oor te bieden of hulp te bieden bij kleine praktische dingen. Vraag eens iemand die je goed kent. Veel mensen willen graag iets voor je betekenen!

### Vrijwilligers

In Horst aan de Maas zijn vrijwilligers die een luisterend oor bieden, jou kunnen ondersteunen of

de zorg voor je naaste tijdelijk kunnen overnemen. Zij sluiten aan bij jouw wensen en behoeftes.

### Huisarts /praktijkondersteuner

Een huisarts is er voor je naaste, maar ook jij kunt er terecht voor vragen over ziekte of beperking van je naaste. Vaak zijn er praktijkondersteuners aanwezig. Zij kunnen je extra informatie of instructies geven.

### Mantelzorgmakelaar

Zij kunnen je ontlasten door (tijdelijk) regeltaken van je over te nemen. Denk aan hulp bij het invullen van formulieren of aanvragen van indicaties. Informeer bij je zorgverzekeraar of het Steunpunt naar de mogelijkheden.

## Logeerhuis Kapstok in coronatijd

De coronapandemie houdt de wereld in haar greep. Onze bewegingsvrijheid is sterk beknot, sociale contacten zijn tot een minimum beperkt en eenzaamheid ligt voor velen op de loer. Veel mantelzorgers hebben het in deze tijden extra zwaar. Vaak staan zij er alleen voor. Sommigen voelen zich overbelast.

“Juist nu is de behoefte aan ondersteuning bij mantelzorgers groot”, zegt Judith Lemmen, manager van Logeerhuis Kapstok in Venray. “Wij bieden de helpende hand, door degene die mantelzorg ontvangt een tijdje bij ons te laten logeren. De mantelzorg kan dan aan zichzelf toekomen en nieuwe energie opdoen om zijn of haar zorgtaken weer op te pakken”. Kapstok was aanvankelijk enige tijd gesloten vanwege de coronacrisis, maar sinds afgelopen zomer is het logeerhuis weer open.

Uiteraard met inachtneming van alle veiligheids- en hygiënemaatregelen volgens de normen van het RIVM. “Want gezondheid, veiligheid en welzijn van onze gasten en medewerkers staan altijd voorop”, zegt Lemmen.



Wilt u een kijkje komen nemen in het logeerhuis? U bent van harte welkom. Voor een afspraak maken of meer informatie kunt u terecht bij Judith Lemmen manager logeerhuis Kapstok in Venray. Zij is bereikbaar via 0478 782 555 of 06 19 66 39 04. Meer informatie vindt u op [www.logeerhuiskapstok.nl](http://www.logeerhuiskapstok.nl)

## Tips werkende mantelzorgers

Eén op de vier werknemers combineert werk met mantelzorg. De combinatie van werken en zorgtaken kan zwaar en lastig zijn. Om ervoor te zorgen dat je het beiden naast elkaar kunt blijven doen, is het belangrijk dat je een goede balans vindt. Hieronder vind je tips om de combinatie van werk en zorg makkelijker te maken.

- Maak je situatie bespreekbaar bij collega's. Als zij ervan weten, zullen zij meer begrip hebben.
- Ga in gesprek met je leidinggevende. Bekijk samen welke mogelijkheden er zijn om werk en zorg op een goede manier te combineren.
- Zoek samen met de werkgever naar oplossingen op maat. Maak afspraken met je werkgever over flexibele werktijden of thuiswerken.
- Bespreek de mogelijkheden om tijdens je werk even contact te kunnen hebben met degene waarvoor je zorgt of met zorgverleners.
- Spaar overuren op voor onverwachte zorgsituaties.
- Besteed regeltaken uit aan een mantelzorgmakelaar. Bekijk de vergoedingsmogelijkheden in jouw zorgpolis.
- Vraag ondersteuning bij het Steunpunt Mantelzorg.
- Maak zo nodig gebruik van verlofregelingen.



## Veel geduld en wachten

Monique Jetten-Franssen is een werkende mantelzorger. Ze zorgt voor haar dochter Zoé (17), die een verstandelijke en lichamelijke beperking heeft. Ook heeft ze lange tijd voor haar dementerende moeder gezorgd. Hoe houdt zij alle ballen in de lucht?

Monique (53) vertelt openlijk over haar dochter Zoé, die een zeldzame chromosoomafwijking (idic-15) heeft. Toen deze ziekte enkele maanden na haar geboorte werd geconstateerd, was niet duidelijk welke gevolgen dit voor Zoé zou hebben. Daar zijn ze in de loop der jaren achter gekomen. Zoé heeft ook een hartafwijking waaraan ze is geopereerd en epilepsie. Samen met haar man en thuiswonende zoon (19) zorgt Monique voor haar dochter. “Zoé is een vrolijke, ondernemende meid, die me elke dag weer verstoelt doet staan. Ze houdt van gezelligheid, samen op de bank zitten, wat lekkers knabbelen en muziek luisteren. Ze geniet alleen maar, ziet zelf geen problemen. Dat geeft een warm gevoel”, vertelt Monique. De 24-uurs zorg is best zwaar, ook omdat Zoé niet altijd meewerkt. Gelukkig is haar man 's nachts bereid op te staan en ook hun zoon helpt mee. “We zijn als partners dichter bij elkaar gekomen door de situatie”. Sinds Zoé gebruik maakt van het deeltijd wonen bij de Twinkeling in Horst, heeft het gezin wat meer tijd om aan zichzelf te besteden. “Zoé woont deels in de Twinkeling en deels thuis. Dan komt er zorg van PSW aan huis. Zij helpen Zoé gereed te maken voor de dagbesteding, geven hulp bij het douchen en doen met haar een spelletje. Door deze ondersteuning kan ik nu naar de bridgclub, of naar naales. Dat is fijn, echt een avondje uit.



Gelukkig heb ik nog genoeg hobby's die mij energie geven. Maar ik blijf het moeilijk vinden af te schakelen, heb toch steeds zaken aan mijn hoofd en er moeten dingen geregeld worden. Haar moeder woont sinds een jaar in een zorgcentrum. Monique: “Het wordt moeilijker om contact met mam te maken. Vaak lukt dit nog wel via muziek. Ik ga er één tot twee keer per week op bezoek, maar nu echt als dochter en niet als verzorger. We hebben nu een andere relatie.”

Ergens op bezoek of op vakantie gaan was altijd lastig, Zoé kon immers niet alleen thuis blijven. Uiteindelijk heeft Monique nog paar echte vriendinnen over. “Veel mensen begrijpen niet, dat je je aandacht toch altijd bij je dochter hebt, ook tijdens het koffiedrinken. De zorg gaat altijd door.” Een tijd geleden heeft Monique deelgenomen aan de workshop ‘Werk en mantelzorg’. “Dit was heel prettig. Niet alleen de informatie en tips die je krijgt, maar ook het lotgenotencontact. Het is ook fijn dat mijn werkgever meedenkt. Ik mocht thuis gaan werken (toen uniek) en collega's namen taken over als ik onverwacht naar huis moest. Dat is geweldig fijn”, meent Monique.

Voor de lezers heeft ze nog een advies: “Blijf dingen voor jezelf doen, met alleen maar zorgen red je het niet. Probeer om hulp te vragen, hoe moeilijk het ook is.”

# Bereikbaarheid Steunpunt Man- telzorg Horst aan de Maas

## Wij zijn er voor u!

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

Zij is bereikbaar via:

☎ 077 397 85 00

[mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl)

Website

🌐 [www.ikbeneenmantelzorger.nl](http://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](http://www.horstaandemaas.nl)



## Bordje Vol online

Hoe vol is jouw bordje? Veel mantelzorgers ervaren dat hun bordje (te) vol is. Zij kunnen niet altijd benoemen waar 'm dat 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. Wil je kennis maken met Bordje Vol? Sluit dan aan bij de online bijeenkomst op dinsdag 2 maart van 19.00 tot 20.00 uur. Op 16 maart vindt er een vervolgbijeenkomst plaats. U kunt zich opgeven via: [mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl). U krijgt van te voren een gratis set.



## Ontspanning

Onlinebijeenkomsten die gericht zijn op ontspanning. Op 12 februari van 20.00 tot 21.00 uur vindt er een kennismaking met yoga plaats. U krijgt uitleg over diverse vormen van yoga en doet een paar oefeningen. Opgeven kan via [mantelzorg@venray.nl](mailto:mantelzorg@venray.nl).

Op maandag 8 maart van 19.00-20.00 uur vindt er een online kennismakingsbijeenkomst over mindfulness. Opgeven kan via: [info@mindfulnesscentrumvenray.nl](mailto:info@mindfulnesscentrumvenray.nl).

## Psychische problemen in familie

Op 24 maart start de cursus psychiatrie en/of verslaving in de familie. De cursus wordt gegeven door een preventiewerker van Vincent van Gogh en mantelzorgondersteuner van Synthese. De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten. Onderwerpen die aan de orde komen: informatie over psychische en/of verslavingsproblemen, balans draagkracht-draaglast, grenzen stellen en zorgen voor jezelf. De cursus is bedoeld voor naasten van mensen met psychische en/of verslavingsproblemen. De cursus start online en zal op locatie verder gaan zodra corona dit toelaat. De cursus vindt plaats op: 24, 31 maart en op 7, 14, 21, 28 april van 19.00-21.00 uur. Kosten 30 euro. Opgeven kan via: [preventie@vvgi.nl](mailto:preventie@vvgi.nl) of 088 478 78 17.

## Partner in Balans

Online cursus voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie. U wordt begeleid door een zorgprofessional. De cursus is voor iedereen die iemand in zijn omgeving heeft met geheugenklachten of (beginnende) dementie. Belangstellenden kunnen contact opnemen met de trajectbegeleider Hulp Bij Dementie of aanmelden via [info@partnerinbalans.nl](mailto:info@partnerinbalans.nl). Als u via uw trajectbegeleider of geheugenpoli deelneemt dan is de cursus kosteloos. Meer info: [www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl)

### Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg

Bemmelstraat 2  
5961 HN Horst  
T: 077 397 85 00

E: [mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl)  
I: [www.ikbeneenmantelzorger.nl](http://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!