

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

1

gemeente Beesel



In deze uitgave

Loslaten

Gratis online zelfhulp

Mantelzorg en zingeving

Vrijwillige netwerkcoaches

Juiste loket

Loslaten

Zorgen voor een ander hoeft u niet alleen te doen. Het is belangrijk om de zorg te kunnen delen met mensen uit uw omgeving, met vrijwilligers of professionals. Door uw verhaal aan iemand te vertellen, laat uw emoties vrij en kunt u samen over uw situatie sparren. Zo leert u er met een andere blik naar te kijken en uw zorgen te delen.

Gratis online zelfhulp

Sinds september 2017 kunnen inwoners van Beesel en Reuver gratis gebruik maken van Evie. Dit is E-health voor iedereen met (lichte) psychische klachten.

Zodra iemand bijvoorbeeld piekert of slecht slaapt, kan zelfhulp via het platform uitkomst bieden. Naast informatie over psychische klachten biedt Evie ook oefeningen of een training 'Mindfulness' aan. Hierdoor kan iemand direct zelf aan de slag en zoveel mogelijk voorkomen dat klachten verergeren.

www.evie.nl

Mantelzorg en zingeving

Veel mensen willen graag van betekenis zijn voor een ander. Op het moment dat iemand in hun omgeving ziek wordt, nemen zij als vanzelfsprekend de zorg op zich. Dit kan zijn de zorg voor een partner, kind, ouder, vriend of goede buur.

In elke relatie doe je zowel positieve als negatieve ervaringen op, ook als mantelzorger. Een groot verschil in de relatie is dat de zorgvrager in een meer afhankelijke positie kan komen. De verhouding als gelijkwaardige naaste kan veranderen: je wordt naast partner of kind ook verzorgende.

Zorgen voor een ander kan zwaar zijn, maar de meeste mantelzorgers vinden het ondanks de belasting fijn voor hun naaste te zorgen. Ze vinden het belangrijk om op deze manier van betekenis te zijn voor de ander en ervaren deze zorg als waardevol. Het kan een relatie ook versterken.

Om deze zingeving draait mantelzorg. Juist aandacht voor de positieve kanten van mantelzorg kan helpen om bewust voor de zorg te blijven kiezen. Krachtbronnen kunnen gevonden worden in anderen, door het delen van ervaringen of van de zorg. De kern blijft echter: er is tijd, ruimte en soms onder-

steuning van anderen nodig als mantelzorger deze zingeving te ervaren. Het kan helpen als de omgeving hier aandacht, erkenning en waardering voor heeft. De voldoening die zij hierin vinden, geeft de benodigde kracht om te blijven mantelzorgen. Hierdoor is de zorg beter vol te houden.

Anne Linse, mantelzorger voor haar man, vertelde het volgende: "Ik heb niet voor die zorg gekozen. De ziekte van Olaf kwam op mijn pad en heeft mijn leven sterk bepaald. Het heeft me bewust gemaakt van wat de essentie van het leven is. Ik heb moeten nadenken over dingen waar ik in normale omstandigheden aan voorbij zou zijn gelopen. Ik ben gaan beseffen dat we dit leven te leen hebben en dat maakt dat ik duidelijk kies voor wat ik belangrijk vind. Gelukkig kunnen we ook intens genieten van de mooie momenten die we nog met elkaar hebben".

Weetjes

Mantelzorgelijk

Zo heet het grootste onafhankelijke platform voor en door mantelzorgers, waarop mantelzorgers hun kennis, ervaringen en gevoelens delen. Stichting Mantelzorgelijk zet zich in voor de belangen van Mantelzorgers (en hun naaste omgeving) in Nederland. Zij willen een platform voor en door de doelgroep bieden, informatie delen en de uitwisseling en ontmoeting tussen mantelzorgers stimuleren.
www.mantelzorgelijk.nl.

Tips voor jonge mantelzorgers

Eén op de vier jongeren beneden de 25 jaar is mantelzorger. Het kan fijn zijn om voor een naaste te zorgen, maar het kan ook wat te veel worden. Voor hen is de folder 'Tips voor jonge mantelzorgers' gemaakt. U vindt de folder op www.proteion.nl > folders.

Sjoboks

Dit onafhankelijk informatiesysteem zonder winst oogmerk is voor ouderen, mensen met beperkingen en chronisch zieken, die nieuwsgierig zijn naar comfortproducten die hun leven aangenamer kunnen maken. Via Sjoboks krijgt u volledige en onafhankelijke informatie, zodat u zelf gemakkelijker keuzes kunt maken. Doel is dat men langer zelfstandig kan functioneren en minder snel hulp van professionals hoeft in te roepen.
www.sjoboks.nl

Mantelzorgboek voor de vervangende mantelzorger

Soms moet een mantelzorger de zorg en hulp (tijdelijk) overdragen aan iemand anders. Dan is het belangrijk dat de verzorgde een prettige tijd heeft en dat de mantelzorger erop kan vertrouwen dat de verzorging goed wordt overgenomen. Daarom is dit (mantel)zorgboek met een aantal vragen ontwikkeld; wanneer deze zijn ingevuld door de mantelzorger is het zorgboek compleet. U kunt dit boekje gratis downloaden via www.vgz-zorgkantoren.nl > formulieren en brochures.

Vrijwillige netwerkcoaches

“Wij proberen mensen een zetje te geven om weer verder te kunnen”

Zowel binnen de gemeente Venlo als Beesel zijn er vrijwillige netwerkcoaches actief. Petra Jacobs, één van de netwerkcoaches in de gemeente Beesel, gaat samen met Tiny Janssen op zoek naar de eigen kracht van mensen. Petra: “Mensen hebben vaak veel eigen kracht. Alleen hebben ze dat zelf niet altijd in de gaten”.

Een vrijwillige netwerkcoach is een tijdelijk steuntje in de rug voor iedereen die dat nodig heeft. Door omstandigheden, verlies van partner of baan, door een verhuizing of overbelasting door mantelzorgtaken is iemand op eens op zichzelf aangewezen. Dat kan tot een gevoel van eenzaamheid leiden. Mensen die hierbij hulp nodig hebben, kunnen worden doorverwezen door de huisarts, WMO-consulent, klantmanager van Werk en Inkomen of wijkverpleegkundige. Dan maakt de netwerkcoach een afspraak bij de hulpvrager thuis.

De rol van de netwerkcoaches is luisteren, in kaart brengen wat iemand kan en wil, en bekijken wat een passende weg daar naartoe is. Niet iedereen wil méér contacten, sommigen willen vooral contacten verdiepen of zijn op zoek naar een activiteit die bij hen past. Iemand die gecoacht wordt, moet het uiteindelijk wel zélf doen.

Tiny: “We coachen oplossingsgericht. Hierdoor willen we mensen in hun kracht zetten.” De ene keer is het inzicht genoeg. De andere keer vindt iemand het te spannend om bijvoorbeeld alleen naar een activiteit te gaan. Dan gaat de netwerkcoach gewoon een keer mee.

Wilt u meer informatie over het werk van de vrijwillige netwerkcoaches? Of misschien ondersteuning? Neem dan gerust contact op met Vera Jacobs, tel. 06 - 52 66 90 29 of e-mail verajacobs@proteion.nl.

Juiste Loket

Het Juiste Loket wil mensen ondersteunen die zich van 'het kastje naar de muur' gestuurd voelen, niet weten waar zij voor zorg of ondersteuning naar toe moeten en hierover vragen hebben. Het kan hierbij gaan om zorg die valt onder de Jeugdwet, Wmo, Zvw en/of Wlz. Voorbeelden zijn:

- U heeft een zorg- of begeleidingsvraag, maar het is voor u niet duidelijk welke instantie(s) hiervoor verantwoordelijk is/zijn;
- U heeft een zorg- of begeleidingsvraag en u wordt door verschillende zorgloketten steeds weer doorverwezen;
- U wordt niet adequaat geholpen en u heeft vragen rondom de aanvraagprocedure van uw zorg/begeleiding;
- U behoort tot de groep cliënten die eind 2014 collectief is toegelaten tot de Wlz op basis van een indicatie in functies en klassen (Wlz-indiceerbare) en u heeft vragen over het overgangsrecht en/of uw zorgsituatie voor de komende jaren.

Ook met vragen over de aanvraag en financiering van palliatieve zorg kunt u

bij het Juiste Loket terecht. Zij kan u op weg helpen als u niet weet welke instantie(s) verantwoordelijk is/zijn en hoe palliatieve zorg wordt bekostigd. Tevens helpt het Juiste Loket bij vragen of knelpunten rondom zorg en ondersteuning aan kinderen met een intensieve zorgvraag. Voorbeelden zijn:

- U weet niet welke instantie(s) verantwoordelijk is/zijn voor de persoonlijke verzorging, begeleiding en/of verpleging en hoe u dit vervolgens kunt regelen;
- U vraagt zich af of voor de intensieve zorg een indicatie vanuit de Wlz mogelijk is;
- U vraagt zich af of er sprake is van IKZ.

Zowel ouders, verzorgers als professionals kunnen met het Juiste Loket contact opnemen. Het Juiste Loket valt onder de verantwoordelijkheid van het ministerie van VWS. De dienstverlening is laagdrempelig en kosteloos. Het Juiste Loket is bereikbaar op werkdagen van 10.00 tot 17.00 uur via tel. 030 - 789 78 78 en via email meldpunt@juisteloket.nl.

*'Twee dagen per jaar
onbereikbaar'*



Als mantelzorgcr krijg je vaak heel wat te verwerken. De benodigde zorg en aandacht voor je naaste vraagt veel energie, vaak jarenlang. Waar halen mantelzorgers hun energie vandaan?

Goed voor jezelf zorgen

Aggie en André Bongaerts hebben drie volwassen dochters. De oudste dochter kreeg een bacteriële infectie in de hersenen toen ze tweeënhalf jaar oud was. Hieraan hield ze een niet-aangeboren hersenletsel en een vorm van autisme over.

Aggie, een energieke en zelfbewuste vrouw, vertelt dat de afgelopen 30 jaar het zoeken naar passende zorg en begeleiding voor haar oudste dochter Milou veel energie heeft gekost. En het vraagt nóg de nodige tijd en aandacht, want ze heeft haar hulp nog regelmatig nodig.

“Toen Milou nog jong was, ben ik gestopt met werken om haar zelf thuis te begeleiden, samen met therapeuten. Mijn sociale contacten verminderden, vooral toen Milou epileptische aanvallen en een psychose kreeg. Vrienden schrokken hiervan en wisten niet hoe ze hiermee om moesten gaan, de meesten bleven weg. Ik ben de schouders eronder blijven zetten, ging niet bij de pakken neerzitten. Anderen heb ik als steun of gezelschap niet nodig, ik kan prima in mijn eentje erop uit trekken”, vertelt Aggie. En ze kan nu zelf kiezen aan welke hobby's en bezigheden ze tijd wil besteden.

“De omgeving ziet vaak de problemen niet, begrijpt niet waar je je zorgen om maakt en weet ook niet wat je allemaal doet. De dochters laten regelmatig merken alle zorg niet vanzelfsprekend te vinden. Ze komen dan met een traktatie, een uitnodiging voor een etentje, ‘n doos chocolade of een bloemetje.” Dat doet Aggie goed.

Ze heeft jarenlang gevochten voor de juiste hulp en zorg voor haar dochter en heeft samenwerking gezocht met beroepsmatige ondersteuners en vrijwilligerszorg. Milou woont nu op zichzelf en Aggie heeft dagelijks contact met haar. “Het is belangrijk ook te kijken naar wat iemand wél kan, niet alleen naar wat niet meer kan”. Milou werkt nu via de dagbesteding twee dagen per week in de zorg en daarnaast heeft zij via de vrijwilligerszorg van Proteion Welzijn een maatje gekregen. Dat gaat prima.

Ontspanning vindt Aggie in een dagje winkelen met een van haar dochters, of door lekker samen ergens te gaan ontbijten. Ze let ook twee dagen per week op haar kleinzoon, waarmee ze actief bezig is en erop uit trekt. Ze geniet daarvan en het geeft haar positieve energie. “Maar de meeste energie krijg ik van Milou zelf; als het haar goed gaat, gaat het mij ook goed”, aldus Aggie.

Ze heeft nog een advies voor andere mantelzorgers: “Het is heel belangrijk goed voor jezelf te zorgen. Gun jezelf twee keer per jaar een dagje uit. Dat mag en daarover moet je je niet schuldig voelen. Dan laat je thuis weten waar je bent, schakel je je telefoon uit en ben je die dag niet bereikbaar”.

Omgaan met psychische of psychiatrische problemen

- Familie en vrienden van iemand met een kwetsbaarheid voor psychoses kunnen terecht bij **Ypsilon**. Zij biedt online, telefonisch en sociaaljuridisch advies, alsmede trainingen, voorlichting en lotgenotencontact.
www.ypsilon.org

- **Stichting Labyrint in perspectief** helpt naasten van mensen met psychische of psychiatrische problemen bij het zoeken naar hun eigen balans.
www.labyrint-in-perspectief.nl

- De online zelfhulp cursus 'Hoe gaat het met u?' van **MijniHelp** helpt u om uw eigen kracht te versterken en geeft handvaten hoe u zaken kunt oppakken in uw situatie.
www.mijnihelp.nl

- Voor tips over het stellen van grenzen en omgaan met gepieker, stress en slaapproblemen kunt u terecht bij **Fonds Psychische gezondheid**.
www.psychischegezondheid.nl

- De website van **Mantelzorgpsychiatrie** wijst u de weg naar informatie, advies, zorg en ondersteuning. Ook heeft zij een welzijnsmeter, die aangeeft welke ondersteuning goed bij u past.
www.mantelzorgpsychiatrie.nl

Steunpunt Mantelzorg Beesel

Vera Jacobs-Beurskens

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 – 52 66 90 29

E: verajacobs@proteion.nl

Algemeen

Proteion Welzijn

T: 0475 - 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl/mantelzorg

Facebook

[Mantelzorg.beesel](https://www.facebook.com/Mantelzorg.beesel)

Programma Alzheimer Café Reuver

Inloop vanaf 19.00 uur, entree gratis:

• Dementie in gewone mensentaal:

Wil Wolbertus legt in begrijpbare taal uit wat er in de hersenen gebeurt en welke invloeden dit heeft.

Dinsdag 10 april '18, start 19.30 uur.

• Stand van zaken dementievriendelijke gemeente

Dinsdag 8 mei '18, start 19.30 uur.

• Wat kan een thuiszorgorganisatie betekenen voor degene met dementie die nog thuis woont:

gastspreeker is Monique Keeren van Proteion.

Dinsdag 12 juni '18, start 19.30 uur.

• Bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft

Elke 2^e dinsdag van de maand, van 19.30 tot 21.30 uur .

Alzheimer Café Reuver

Brasserie Bösdael

Meester Bosmanshof 107,

5953 DN Reuver

Nieuws

Voorlichtingscursus voor mantelzorgers van mensen met NAH

Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is schade aan de hersenen, ontstaan in de loop van het leven. Er zijn twee typen NAH: bij traumatisch hersenletsel ligt de oorzaak buiten het lichaam, zoals een verkeersongeluk of geweld. En een niet-traumatische hersenletsel, zoals na een beroerte of CVA.

Het leven na het hersenletsel is compleet anders dan daarvoor. De gevolgen verschillen per persoon en komen niet altijd direct tot uiting. Dit heeft uiteraard ook gevolgen voor de mantelzorgers. In deze cursus o.l.v. behandelaar Nicole Sillekens leren mantelzorgers o.a. wat NAH inhoudt en wat de gevolgen kunnen zijn.

Er zijn 2 mogelijke tijdstippen waarop de cursus gegeven kan worden; het tijdstip waarop de meeste mensen kunnen, wordt gekozen:

Tijdstip 1: maandagavond 28 mei en 4, 11, 18, 25 juni '18 van 19.00-20.30 uur.

Tijdstip 2: dinsdagochtend 22 + 29 mei en 5, 12, 19 juni '18 van 10.00-11.30 uur.

Waar: De Paerssjtal, Keulseweg 103, Reuver.

Kosten: geen.

Aanmelden kan vóór 16 mei '18 bij Vera Jacobs via e-mail verajacobs@proteion.nl o.v.v. naam, adres, telefoonnummer en tijdstip 1 of 2, of telefonisch via tel. 06-52 66 90 29.

I.v.m. vakantie in de periode van 30 april t/m 11 mei s.v.p. reageren via rudisimons@beesel.nl of via tel. 077 – 474 92 92.

van het Steunpunt Mantelzorg

Dit voorjaar organiseert Steunpunt Mantelzorg Beesel twee cursussen. Beide cursussen zijn toegankelijk voor mantelzorgers, woonachtig in de gemeente Beesel of zorgend voor iemand in de gemeente Beesel. Aanmelding is noodzakelijk; zonder aanmelding kan er niet worden deelgenomen. Wij nemen contact met u op om samen te bespreken of de cursus bij uw situatie past.

Cursus 'Mantelzorg in balans'

Natuurlijk doe je het met alle liefde. En toch. Mantelzorg wordt vaak ongemerkt zwaarder, naarmate je langer voor een zieke naaste zorgt.

Deze cursus, o.l.v. Margriet van Glabbeek, is gericht op het voorkomen van overbelasting. In twee bijeenkomsten krijgt u, aan de hand van uw eigen situatie, handreikingen om zo goed mogelijk met moeilijke situaties om te gaan. U wisselt ervaringen en tips uit en leert de zorg zo te regelen dat u er minder alleen voor staat. Doel van de cursus is dat u na twee avonden uzelf als mantelzorgers beter kent en weet hoe u overbelasting kunt voorkomen. Wanneer: dinsdag 20 maart + 3 april 18, van 19.00-21.30 uur.

Waar: Offenbeckerhof, Amerselosestraat 1, Reuver.

Kosten: geen.

Aanmelden kan t/m 13 maart '18 bij Vera Jacobs, bij voorkeur via e-mail verajacobs@proteion.nl o.v.v. naam, adres en telefoonnummer, of telefonisch via tel. 06-52 66 90 29.

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Proteion Welzijn in opdracht van de Gemeente Beesel

afdeling mantelzorgondersteuning

Heythuysenweg 21

6085 NH Horn

T: 0475 – 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl/mantelzorg

Redactie: Peggie Bos, Vera Jacobs, Claudia Swinkels & Yvonne van de Mortel – Proteion Welzijn; Yolanda Holleman

Opmaak: Yolanda Holleman

Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg of via Proteion Welzijn.

Bent u geen mantelzorgers meer en/of wenst u geen nieuwsbrief meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!