

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

4

gemeente Venlo



In deze uitgave

Nieuw logo Steunpunt Mantelzorg

Vorbereiden op mantelzorg

Mantelzorg en eenzaamheid

Dagactiviteitencentrum Venlo

Zorgverzekering 2019

Nieuw logo

Achterop de nieuwsbrief is het nieuwe logo van het Steunpunt Mantelzorg te zien. Een mooi fris logo, zodat jullie meteen kunnen zien dat er een activiteit vanuit het steunpunt georganiseerd wordt.

Vorbereiden op mantelzorg

Nu we allemaal steeds langer thuis blijven wonen, is de kans groot dat er een moment komt dat uw ouders uw zorg nodig hebben. Maar weet u eigenlijk wel hoe uw ouders daarover denken? En hoe staat u hier zelf in? Bij Mezzo kunt u een gratis praatpakket aanvragen voor het familiegesprek. Aan de hand hiervan kunt u met ouders, broers en/of zussen bespreken wat er al geregeld is, welke voorstelling men ervan heeft, hoe het sociaal netwerk eruit ziet en diverse vragen over ouder worden, zorg, financiën, wonen en werken aan de orde komen.

www.mezzo.nl

Mantelzorg en eenzaamheid

Misschien is het wel de omgekeerde wereld. Je verwacht dat de naaste voor wie je voor zorgt, zich eenzaam voelt, maar ook mantelzorgers kunnen het gevoel van eenzaamheid ervaren.

Eenzaamheid is een gemis aan betekenisvolle relaties. De een heeft meer betekenisvolle relaties nodig dan een ander, waardoor iemand in eenzelfde situatie zich eenzaam kan voelen en een ander niet. Er zijn twee soorten eenzaamheid:

- **Emotionele eenzaamheid** is het gemis aan een hechte, intieme band met een persoon, bijvoorbeeld door verlies van je partner.
- **Sociale eenzaamheid** ervaar je als je minder sociale contacten hebt dan je wenst, denk aan het gemis van vrienden, kennissen of collega's.

Door o.a. de gebondenheid aan huis verwateren juist bij mantelzorgers contacten met anderen. Vaak staan alleen de behoeften van de naaste centraal en cijfert de mantelzorger zich weg, waardoor gevoelens van eenzaamheid zich kunnen voordoen. Denk bijvoorbeeld aan jonge mantelzorgers die door hun zorg voor hun ouders soms minder aansluiting vinden bij leeftijdgenoten. Wat kun je als

mantelzorger zelf doen om eenzaamheid te voorkomen?

- Onderneem sociale activiteiten buitenshuis, of word lid van een club of vereniging. Kijk indien nodig of iemand de zorg kan overnemen. Denk aan familie, vrienden of een vrijwilliger.
- Maak eenzaamheid bespreekbaar in de familie, ook wanneer de zorg gedeeld wordt. Soms voel je je onvoldoende gezien, gewaardeerd of geholpen door anderen.
- Bespreek het met collega's op je werk, zodat je meer begrip krijgt van je collega's als je bijvoorbeeld later op het werk aankomt of eerder naar huis gaat.
- Zelfliefde is een oplossing voor emotionele eenzaamheid: 'je bent goed zoals je bent'.
- Neem contact op met een anonieme telefonische hulpdienst zoals Sensor. Hier kun je gewoon eens je hart luchten en vind je een luisterend oor. Voor meer info: www.sensor.nl of tel. 077 – 354 88 88.

Weetjes

Fototentoonstelling 'Mantel der Liefde'

In deze unieke tentoonstelling staan 12 verschillende mantelzorgverhalen in foto's en interviews centraal, waarbij je elkaar nodig hebt om ze te kunnen zien. Ze maken veel indruk en dagen uit om na te denken over de vraag: hoe zorgen we voor en met elkaar, nu en in de toekomst? De expositie is van 10 november t/m 31 december '18 in de ECI Cultuurfabriek te Roermond, de toegang is gratis. www.mantelderliefde.nl

Boek 'Brieven aan mijn zus'

Harry Poelman schreef bijna dagelijks brieven aan zijn zieke zus Christa. Brieven over dagelijkse beslomeringen, vol passie zette hij pen en papier in als medicijn. Soms sloot hij ook kruiden bij of hij stuurde veertjes mee. Zijn zus bezorgde hij veel leesplezier en tegelijkertijd bezweert hij, bijna onmerkbaar, zijn eigen angsten. Het boek is verkrijgbaar via boekhandels en webwinkels.

'Brieven aan mijn zus' | Harry Poelman | www.pharosuitgevers.nl | ISBN 9789079399949 | € 22,50.

Café Toon Doodgewoon Venlo

Deze ontmoetingsavonden voor mensen met een ongeneeslijke ziekte en hun partners, familieleden, vrienden, hulpverleners en andere belangstellenden worden georganiseerd door de 'werkgroep Café Toon Doodgewoon' i.s.m. het Toon Hermans Huis Venlo. Na een lezing over een bepaald thema kunnen aansluitend vragen gesteld worden en persoonlijke ervaringen en gevoelens worden gedeeld. Ook kunt u anoniem blijven en luisteren, of een persoonlijk gesprek met een vrijwilliger aangaan. Op 18 december a.s. is het thema euthanasie en palliatieve sedatie. Info: www.palliatievezorglimburg.nl en het Toon Hermans Huis in Venlo.

Dagactiviteitencentrum Venlo

Het Dagactiviteitencentrum (DAC) is een ontmoetingsplek voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ook andere bezoekers zijn welkom. U kunt het DAC bezoeken als u behoefte heeft aan gezelligheid, contact met anderen, als u moeite heeft met het invullen van de dag of als u samen met anderen activiteiten wilt ondernemen.

Het DAC is geen therapie of behandelcentrum. De activiteiten zijn erop gericht u minder afhankelijk te maken van professionele hulp. U kunt gewoon binnenlopen om een praatje te maken, een kop koffie te drinken, de krant te lezen of een spelletje te doen. Het is ook mogelijk om aan te sluiten bij diverse activiteiten, zoals creatieve activiteiten (tekenen, schilderen, houtbewerken), recreatieve activiteiten (wandelen, ontspanningsoefeningen), educatieve activiteiten (computer-

cursus, schaken, gitaarles) en arbeidsmatige activiteiten (tuinploeg, bar, buurt vrijhouden van zwerfvuil, kledingwinkeltje).

Onderlinge steun en samenwerking zijn de spil van de dagactiviteiten. De medewerkers en bezoekers begeleiden en ondersteunen bij het uitvoeren van uw activiteiten en ideeën.

De dagbesteding is kosteloos, alleen voor gebruikte materialen, consumpties en maaltijden (2 x per week) wordt een kleine vergoeding gevraagd. Het is geopend op maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 16.00 uur. Voor meer informatie kunt u terecht bij het DAC, Jan van Venlostraat 1 in Venlo, tel. 077 – 351 85 20, email info@dacvenlo.nl en www.dacvenlo.nl.



Zorgverzekering 2019

Het is verstandig om ieder jaar de nieuwe premie en de vergoedingen na te kijken. Kunnen u en uw naaste(n) komend jaar nog bij dezelfde zorgverleners terecht? Welke verschillende vergoedingen voor mantelzorg zijn er en wat kunt u er mee? Is een aanvullende zorgverzekering (nog) nodig?

Eigen risico: dit zal ook in 2019 € 385 bedragen.

Zorgpremie: het kabinet gaat uit van een stijging van de zorgpremie voor de basisverzekering. Uiteindelijk bepalen de zorgverzekeraars de premies.

Zorgtoeslag: evenals de zorgpremie stijgt ook de maximale zorgtoeslag. Voor eenpersoonshuishoudens stijgt de maximale zorgtoeslag in 2019 met € 94. Meerpersoonshuishoudens kunnen rekenen op een toename van de maximale zorgtoeslag van € 281.

Veranderingen basispakket: ook in 2019 zijn er veranderingen aan het basispakket. Zoals vergoeding voor bepaalde vormen van hulp bij overgewicht (GLI), de vergoeding van zittend ziekenvervoer wordt ruimer en oefen-therapie bij COPD wordt vergoed vanaf de eerste behandeling. Paracetamol, vitaminen en mineralen die ook zonder recept te koop zijn, worden uit het basispakket gehaald. Daarnaast zal er voor medicijnen uit het Geneesmiddelenvergoedingssysteem een

maximale eigen bijdrage van € 250 per jaar per verzekerde komen.

Een aantal zaken zijn belangrijk in het kader van de vergoeding:

- Het eigen risico is niet van toepassing voor vergoedingen vanuit de aanvullende zorgverzekering.
- Zorgverzekeraars kunnen aanvullende voorwaarden stellen aan de vergoeding van vervangende mantelzorg. Zo moet er bij sommige verzekeraars eerst toestemming worden gevraagd of kan de vervangende mantelzorg alleen bij een specifieke stichting worden geregeld.
- Zorgverzekeraars die hulp bij mantelzorg dekken, bieden vergoeding voor vervangende mantelzorg, de mantelzorgmakelaar en mantelzorgcursussen.

Neem voor meer informatie en de voorwaarden contact op met uw zorgverzekeraar, of kijk op www.mezzo.nl. Bron: www.mezzo.nl.

*'We zijn net een
team curlingspelers'*



Sommige ziektes en beperkingen zijn goed zichtbaar en herkenbaar. Andere beperkingen zie je niet aan de buitenkant, zoals bepaalde vormen van autisme. Vaak zorgt dit voor onbegrip.

Moeder van een bijzonder meisje

Yvonne van Wijngaarden heeft met haar partner twee dochters. De oudste dochter, Tessa (6), heeft ASS en een eetstoornis

Yvonne vertelt: "Mijn dochter is een prachtig, lief meisje waar ik met alle liefde voor zorg. Ik ben mantelzorgster omdat ze iets heeft, maar zo voelt het niet. Ik zie het niet als een ziekte of beperking. Je doet dit gewoon, het is vanzelfsprekend om dit voor je kind te doen. Ik ben de juiste persoon om haar te begeleiden in dit leven. Eigenlijk ben ik manager op alle gebieden: mijn rollen als moeder, partner, mantelzorgster en werknemer lopen door elkaar heen. Ik ben wel tijdelijk minder gaan werken, want de combinatie gezin, huishouden, werk en mantelzorg kost veel tijd en energie." Tessa gaat naar het speciaal onderwijs en het gezin krijgt ondersteuning van verschillende organisaties. Zo krijgen ze o.a. begeleiding van een autismespecialist van Eigen & Wijs en gaat Tessa op woensdag naar groepsbegeleiding bij Wauw speciaal voor jou. Ook het lotgenotencontact bij de Oudercontactgroep is fijn, omdat je daar elkaars ervaringen herkent en tips kunt uitwisselen. "Ik vergelijk ons met een team curlingspelers: we houden gezamenlijk de baan glad, zodat Tessa door kan schuiven", aldus Yvonne.

"Autisten ervaren vaak dingen anders dan wij en soms beweren anderen dat ze liegt. Maar dat klopt niet, het is háár waarheid, haar ervaring. Dat wordt dan niet begrepen. Ik probeer andere mensen inzicht te geven in autisme en ze mee te nemen in de wereld van autisme via mijn blogs. Die probeer ik zo positief mogelijk te houden met handvaten en tips; misschien dat anderen er iets aan hebben, maar helaas staat niet iedereen hiervoor open. Je wilt je kind beschermen en vechten voor je kind. Maar je moet het gaandeweg ook loslaten en niet met alles helpen. Soms begrijpen hulpverleners mij niet. In een blog heb ik dan ook geschreven: 'Beste hulpverlener, ik ben niet lastig, ik wil alleen het beste voor mijn kind'", aldus Yvonne. "Maar haar goede dagen, als ze schaterlacht en haar pure ik kan laten zien, die doen mij goed en daar doe je het voor". Als de kinderen naar school zijn of 's avonds in bed liggen, heeft Yvonne tijd voor zichzelf. "Die momenten geven me energie. Behalve aan bloggen doe ik aan aquafitness en handletteren. Je moet goed voor jezelf zorgen, om te kunnen zorgen voor een ander", meent Yvonne.

Autisme Spectrum Stoornis (ASS)

- ASS is een ontwikkelingsstoornis vanaf de geboorte en maakt dat je hersenen binnenkomende informatie anders verwerken. ASS komt voor bij alle intelligentieniveaus en in veel variaties. Ruim 1% van de Nederlanders heeft een vorm van ASS, en het komt vaker bij jongens (75%) dan bij meisjes (25%) voor.
- Het **Regionaal Autisme Centrum** geeft informatie over diagnostiek, behandeling, begeleiding, wonen, werk en vrije tijd. Daarnaast biedt zij beschermd en begeleid wonen in o.a. Venlo, Steyl en Roermond. www.regionaalautismecentrum.nl.
- Sommige **hogescholen en universiteiten** hebben speciale voorzieningen voor mensen met een handicap, beperking, psychische problemen, of die thuis veel zorgtaken hebben. www.handicap-studie.nl.
- De **Praat- en speelgroep voor brussen** is een cursus voor kinderen van 9-12 jaar met een broer/zus met een beperking (bijv. een verstandelijke-, lichamelijke- of visuele beperking, chronische ziekte, autisme of ADHD). Ze leren over hun eigen gevoelens en hoe ermee om te gaan in dagelijkse situaties, en vinden herkenning bij elkaar en wisselen ervaringen uit. Eigen bijdrage: € 25,-. Meer informatie: Marion Colbers, tel. 06 - 35 11 17 43.
- De **blog** van Yvonne vindt u op bijzondermeisje.nl.

Bereikbaarheid Steunpunten

Blerick, Hout-Blerick en Boekend

Yvonne van de Mortel

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 - 11 71 19 27

E: yvonnevandemortel@proteion.nl

Vera Jacobs

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 - 52 66 90 29

E: verajacobs@proteion.nl

Tegelen, Steyl en Belfeld

Claudia Swinkels

Bereikbaar maandag t/m donderdag

T: 06 - 15 02 50 54

E: claudiaswinkels@proteion.nl

Venlo (m.u.v. Venlo Noord)

Peggie Bos

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 - 52 66 91 00

E: peggiebos@proteion.nl

Venlo Noord, Arcen, Velden, Lomm

Anja Damhuis

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 - 36 16 49 19

E: a.damhuis@synthese.nl

Algemeen

Proteion Welzijn

T: 0475 - 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl

Synthese

T: 077 - 201 13 14

E: info@synthese.nl

I: www.synthese.nl

Facebook

[@mantelzorgvenlo](https://www.facebook.com/mantelzorgvenlo)

Nieuws

van de Steunpunten Mantelzorg

Mantelzorgsalon Wiz

De Wet langdurige zorg (Wlz) is bedoeld voor mensen die permanent toezicht en zorg dichtbij nodig hebben, bijvoorbeeld door een ernstige ziekte of beperking. U kunt hierbij denken aan chronisch zieken, kwetsbare ouderen en mensen met een ernstige verstandelijke of lichamelijke beperking.

Het Steunpunt Mantelzorg Venlo organiseert i.s.m. het Zorgkantoor en VGZ een mantelzorgsalon over de Wlz. Mariëlle Steinhage, Klantadviseur langdurige zorg van het Zorgkantoor, geeft voorlichting en beantwoordt uw vragen.

Wanneer: donderdag 31 januari '19, van 19.00-21.00 uur.

Waar: De Bantuin, Pastoor Kierkelsplein 20 in 't Ven.

Kosten: geen.

Aanmelden kan via welzijn@proteion.nl of tel. 0475 – 45 30 33.

Voor meer informatie kunt u terecht bij Anja Damhuis, e-mail a.damhuis@synthese.nl of tel. 06 – 36 16 49 19.

Mantelzorgsalon

In een mantelzorgsalon kunt u op een laagdrempelige en ongedwongen manier andere mantelzorgers ontmoeten. U kunt er ervaringen delen met andere mantelzorgers en u wordt geïnformeerd over onderwerpen die voor u als mantelzorger van belang zijn.

Mantelzorgwaardering 2018

De grootste groep mantelzorgers hebben zich inmiddels aangemeld en in september of november hun mantelzorgpasje (met opdruk 2018/2019) en vouchers (geldig tot 1 april 2019) opgehaald.

U kunt zich 1 keer per kalenderjaar aanmelden voor de mantelzorgwaardering. Bent u vergeten u dit jaar opnieuw aan te melden, dit kan nog tot uiterlijk 31 december 2018 door het aanmeldformulier in te vullen via de website www.venlo.nl/mantelzorg. Heeft u vragen, raadpleeg dan eerst de meest gestelde vragen op de website.



Colofon

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

afdeling mantelzorgondersteuning

Heythuysenweg 21

6085 NH Horn

T: 0475 - 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl/mantelzorg

Redactie: 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 mantelzorger meer en/of wenst u geen informatie meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!

