

Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



De kracht van communicatie

Het gebeurt me wel eens. Met de beste bedoelingen roep ik iets, in het geheel niet kwetsend bedoeld en opeens staat er een boze collega voor me. "Ik vind het niet fijn dat je dit op deze manier zegt. Ik voel me daar niet prettig bij". Ik ben me dan van geen kwaad bewust en schrik van de reactie. Hoe moeilijk is het spel soms van zenden en ontvangen dat communicatie heet. Communicatie is een krachtig middel om elkaar te bereiken met de varianten verbaal en non verbale communicatie. Uitgesproken taal is krachtig en wordt nog krachtiger door de onuitgesproken uitdrukking die iemand daarbij heeft. Sommige gezichten spreken boekdelen en dan is verbale uitleg vaak geheel overbodig. In ons werk speelt communicatie een hoofdrol. Luisteren is een competentie die in de communicatie ook veel bepaalt. In de zorg hebben we het vaak over 'oprechte aandacht'. Luisteren speelt daarbij een hoofdrol. Luister ik vanuit oprechte aandacht dan voelt de verteller zich gehoord en gezien, er is een connectie. Luister ik omdat ik nu eenmaal, vanuit een bepaalde functie

bijvoorbeeld, geacht wordt dat te doen dan voelt de verteller meer de zogenaamde systemische aandacht en veel minder de 'aandacht om de aandacht'.

In onze maatschappij speelt de digitale wereld een steeds belangrijkere rol in de communicatie. Ik kan alles via een beeldschermje posten, appen of mailen maar wat je dan mist is de bijbehorende non verbale communicatie. Ik zie geen gezicht, geen houding van de ander en vul die bij het lezen van het geplaatste bericht zelf in, soms met alle gevolgen van dien.

In de zorg richten we ons steeds meer op de oprechte aandacht en wat het gevoel van gehoord en gezien worden voor invloed heeft op de kwaliteit van leven van de mens.

Dat is wat mantelzorgers nodig hebben, oprechte aandacht, gezien en gehoord worden. Dat is wat vrijwilligers bieden aan hun zorgvragers en dat is wat wij als medewerkers willen bieden aan onze vrijwilligers en mantelzorgers. Oprechte aandacht, we varen er allemaal wel bij!

Inhoudsopgave

De kracht van communicatie	1
Inloopbijeenkomsten	2
Thema's bijeenkomsten	3
Soorten en manieren van communicatie	4
Verhaal	5
Recept	6
Communicatie	7
Tien manieren om beter te communiceren	8
Activiteiten	9
Wist u dat...	10
Mantelzorgen in de praktijk	11
Interview	12

Contact

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag
van 8.30-16.30 uur,
vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens
Postbus 2690
6401 DD Heerlen
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
www.ruggesteun.nl



Inloop voor Mantelzorgers

Bent U Mantelzorger, zorg dan ook voor u zelf.

Mantelzorger ben je als je zorgt voor een naaste. Dit kan je partner, ouder of kind zijn, maar ook je buurman, buurvrouw of een goede vriend. Je hebt een persoonlijke band met elkaar.

Deze naaste heeft je hulp nodig vanwege een ziekte, beperking, ouderdomsproblemen, psychiatrische problemen of een verslaving.

Mantelzorger ben je voor iemand die thuis woont, maar ook voor iemand die in een instelling verblijft.

Vaak herkennen mantelzorgers zich niet in de term mantelzorg, "dat doe je toch gewoon".

Maar zo gewoon is het niet. Mantelzorg daar kies je niet voor, het overkomt je. Goed voor jezelf zorgen is dan belangrijk om niet overbelast te raken.

Wist je bijvoorbeeld dat ook kinderen mantelzorger kunnen zijn?

Wij vinden het belangrijk dat er goede aandacht is voor mantelzorgers en willen hen een stem geven.

Als mantelzorger bent u bent een specialist in de zorg die u verleent, maar zorgen doe je samen. Wij willen graag iets betekenen voor u. Bezoek eens een inloop, deze is er speciaal voor u.

Wat mag u verwachten van deze bijeenkomsten?

Allereerst een ontspannen contact met andere mantelzorgers, antwoord op vragen voor ondersteuning voor uzelf of een ander of hulp bij doorverwijzing naar instanties. Daarnaast zijn er thema besprekingen, waarvoor gastsprekers worden uitgenodigd. Ook is er ruimte voor het stellen van persoonlijke vragen. Indien nodig kunt u met de consulente van het Steunpunt een huisbezoek of bureaubezoek afspreken.

Aan deze inlopen zijn geen kosten verbonden, koffie en thee is gratis. Er zijn verder geen verplichtingen.

Onze ervaring is dat herkenning en erkenning ervaren wordt. Had ik dit maar eerder gedaan, is wat wij veel horen zeggen.

U bent van harte welkom!

Datums, locaties, tijden en thema's vindt u in het schema hiernaast. Op pagina 3 vindt u de uitleg van de thema's.

Locatie en dag van de Inloopbijeenkomsten

	juli	Aug.	Sept.	Okt.
Brunssum				
Laatste maandag 14.00-16.00 uur Bedrijfsbureau Cicero, Sint Brigidastraat 3	30	X	24	29
Heerlen				
Laatste dinsdag 10.00-12.00 uur Toon Hermans Huis, Wilhelminaplein 24	31	X	25	30
Hoensbroek				
Tweede donderdag 10.00-12.00 uur De Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190,	12	X	13	11
Kerkrade				
Tweede donderdag 14.00-16.00 uur Verpleeghuis Hambos, Multiruumte 2 (Beg.grond) Kapellaan 2	12	X	13	11
Landgraaf				
Eerste maandag 10.00-12.00 uur Burgerhoes, Pinkpopzaal Sweelinckplein 1	2	X	3	1
Nuth				
Derde woensdag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Op den Toren Valkenburgerweg 67	18	X	19	17
Onderbanken				
Eerste donderdag 10.00-12.00 uur Welzijnswerk Onderbanken A ge Water 20 a, Schinveld	5	X	6	4
Simpelveld				
Tweede woensdag 10.00-12.00 uur Op de Boor Wilhelminastraat 19, Bocholtz	11	X	12	10
Schinnen				
Derde woensdag in de oneven maanden van 10.00-12.00 uur Hoeskamer Schinnen Bruist, Burg.Pijlstraat 1 E	18	X	19	X
Schinnen (Amstenrade)				
Derde maandag in de even maanden van 14.00-16.00 uur De Koeteleboet, Gyselaar 55	X	X	X	15

Thema's komende maanden

Juli:

Samen creatief bezig zijn

In het kader van ontspanning willen we deze inloop anders vorm geven. We gaan creatief met spreuken aan de slag. Laat u verrassen.

Augustus:

In verband met de vakantie zijn er in augustus **GEEN inlopen** gepland.

September:

Kwaliteitspel

In september wordt tijdens de inloop het kwaliteitspel gespeeld. Het spel bestaat uit 140 kaarten met daarop persoonlijke eigenschappen. Op de ene helft staan woorden die kwaliteiten (prettige eigenschappen) aanduiden. Op de andere helft staan woorden die vervormingen (onprettige eigenschappen) aanduiden. Op die manier gaan we bekijken hoe jij jezelf en je medespelers ziet en omgekeerd. Het spel nodigt uit op om een speelse manier met elkaar in gesprek te raken.

Oktober:

In gesprek met uw gemeente

In oktober staat het jaarlijkse thema 'in gesprek met uw gemeente' op het programma. De beleidsmedewerker(s) en eventueel de wethouder met WMO in de portefeuille, zullen aanwezig zijn tijdens de inloopbijeenkomst en met u van gedachte wisselen over het beleid dat uw gemeente voert. Er zal in gegaan worden op de stand van zaken en de eventuele wijzigingen in het beleid.



Het belangrijkste in communicatie is te horen wat niet gezegd wordt.

(Peter F. Drucker)



Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorgers meer bent of dat u verhuist bent.

Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven.

Vergeet niet door te geven als uw e-mailadres wijzigt.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl

En uiteraard per post.

Vermeld vooral uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

Klachtenregeling

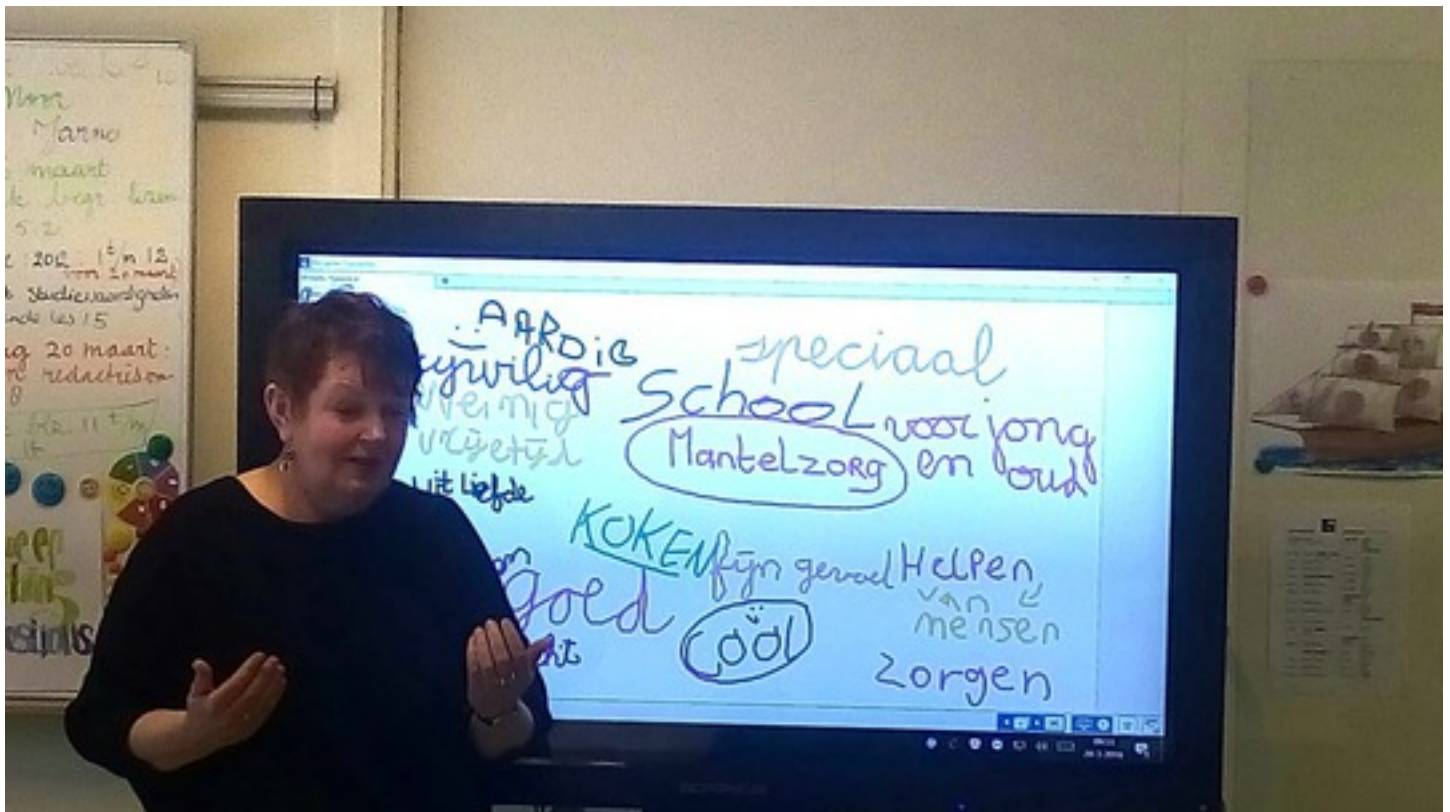
Ondanks al onze inspanningen, kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kunt u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen:

- via e-mail klachtencommissieklanten@mgz.nl
- via de website www.meandergroep.com
- via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur)

Heeft u nog vragen? Wij zijn van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.



Soorten en manieren van communicatie

Soorten communicatie

Iedereen communiceert voortdurend. Communiceren kan op verschillende manieren en dient verschillende doelen. De doelstelling is echter altijd dezelfde: het overbrengen van een boodschap. Wanneer de boodschap niet juist wordt overgebracht is er sprake van niet effectieve communicatie. Hieronder worden verschillende soorten en manieren van communicatie toegelicht.

Manieren om te communiceren

Er zijn verschillende manieren om te communiceren. Afhankelijk van de situatie én wat jij wilt overbrengen maak je de keuze om verbaal, non verbaal, schriftelijk of visueel te communiceren.

Wat is verbale communicatie

Verbale communicatie is gesproken communicatie. Het bekendste voorbeeld van verbale communicatie is praten maar ook fluisteren en schreeuwen zijn vormen van verbale communicatie. Het voordeel van verbale communicatie is dat je in een korte tijd veel informatie kan overbrengen. Door gebruik te maken van non verbale communicatie kan verbale communicatie extra kracht worden bijgezet.

Wat is non verbale communicatie

Tegenover verbale communicatie staat non verbale communicatie. Dagelijks communiceren we talloze keren non verbaal. Non verbale communicatie is communicatie waarbij geen gebruik wordt gemaakt van woorden. Vaak wordt gedacht dat non verbale communicatie alleen over communicatie gaat waarbij gebruik wordt gemaakt van lichaamstaal, non verbale communicatie is echter breder. Houding, gezichtsuitdrukking, de blik in je ogen en het geven van tekens, het zijn allemaal vormen van non verbale communicatie.

Wat is schriftelijke communicatie

Schriftelijke communicatie is elke vorm van geschreven communicatie. Het is de meeste gebruikte vorm van zakelijke communicatie. Tegenwoordig is schriftelijke communicatie

belangrijker dan ooit. Kranten, boeken, E-books, internet en sociale media, het is allemaal een vorm van schriftelijke communicatie. De tekst die je nu leest is ook een vorm van schriftelijke communicatie.

Wat is visuele communicatie

Elke afbeelding, animatie, foto, (tv)reclame, etc. is een vorm van visuele communicatie. Visuele communicatie wordt vaak gebruikt om de boodschap van verbale of schriftelijke communicatie te versterken.

Elk logo van een bedrijf is een vorm van visuele communicatie.

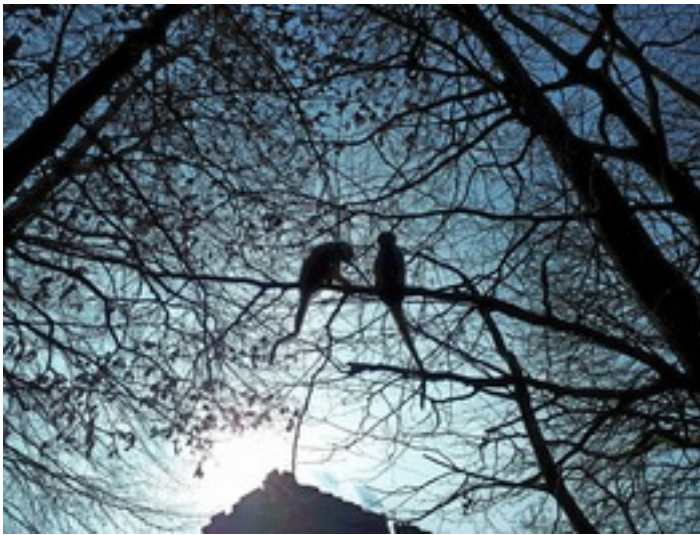
Persoonlijke en onpersoonlijke communicatie

Persoonlijke en onpersoonlijke communicatie worden vaak gebruikt in de marketingsector. Onpersoonlijke communicatie staat bekend als communicatie in, bijvoorbeeld, gedrukte media. Het is een statische vorm van marketing. Persoonlijke communicatie is een vorm van marketing waarbij daadwerkelijke menselijke tussenkomst plaatsvindt. Denk bijvoorbeeld aan een autoverkoper.

Een onbegrepen boodschap

Hoewel alle varianten van de hierboven genoemde communicatiemogelijkheden een andere doelstelling hebben, bevatten ze wel één gelijk element. In alle gevallen is het, om de doelstelling te bereiken, belangrijk dat je de boodschap overbrengt. Wanneer jij bij het gebruik maken van verbale communicatie niet 'goed uit je woorden komt' kan een stemtraining helpen om stemproblemen op te lossen. Ook in andere gevallen zijn er specifieke oplossingen te bedenken. Een voorbeeld: wanneer jij van jezelf weet dat jij het moeilijk vindt om in een vergadering (bedrijfsmatig) te presenteren over jouw werkzaamheden. Dan is het aan te raden daar specifieke oplossingen te zoeken.

Bron: <http://www.spreeksucces.nl/>



Helpen

Toen ik pas begon als vrijwilligster (ca. 7 jaar geleden), had ik maar één doel : mensen helpen. Dat ik tegelijkertijd mezelf hielp was mooi meegenomen!

Dat helpen vertaalde ik naar eigen inzicht, namelijk alle obstakels voor mijn cliënt wegnemen, voor zover dat in mijn macht lag, en dat gold voor zowel letterlijke als figuurlijke obstakels.

Gaandeweg leerde ik via Meander dat mijn visie op helpen toch echt afweek van hun visie! Daarom googelde ik het woord helpen. Dat betekent: bijstaan, ondersteunen, redden. Geschokt moest ik vaststellen dat ik aan geen van die definities voldeed...immers ik stond niet bij, ik ondersteunde niet en redde al helemaal niet.....ik nam over!

Het heeft wat tijd gekost voordat die boodschap duidelijk binnenkwam. Voorheen dacht ik: "Hoe kan ik nu niet goed bezig zijn door mensen te helpen?" Nu begrijp ik dat dat puur ligt in de juiste vertaling van het woord helpen.

Het is niet altijd even makkelijk om de cliënt, ook al kost dat erg veel moeite voor hem of haar, iets zelf te laten doen, immers voor mij is het een peulenschilletje om het snel even te doen.

Nu ik dat eindelijk heb kunnen loslaten, en mijn cliënten zie "groeien" met o.a. mijn bijstand en ondersteuning, red ik ze misschien ook nog ooit! En mezelf.....

Marlies Elsner

Luisteren

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en je begint mij adviezen te geven,
dan doe je niet wat ik vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en jij begint mij iets te vertellen
waarom ik iets niet zo moet voelen als ik het voel,
dan neem je mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren
en je denkt dat je iets moet doen,
om mijn probleem op te lossen,
dan laat je mij in de steek,
hoe vreemd dit ook mag lijken.

Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar me
en probeer me te begrijpen.

En als je wilt praten, wacht dan even
en ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.

Leo Buscaglia





Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad steeds actiever op Facebook.

Misschien heeft u het gemerkt maar Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad worden steeds actiever op facebook. We kunnen deze digitale vorm van communicatie niet negeren en hebben facebook dan ook volledig omarmd. In onze zoektocht naar nieuwe vrijwilligers proberen we dit medium uit als nieuwe 'vindplaats'. We delen onze activiteiten en mooie verhalen uit het 'echte leven' om te laten zien hoe leuk het is om als vrijwilliger aan de slag te gaan. Daarnaast proberen we met behulp van leuke vlogs het podium te geven aan onze vrijwilligers. Zij kunnen het beste in eigen woorden vertellen wat vrijwilligerswerk voor hen betekent.

Nog niet gezien:
bezoek onze facebook pagina en 'zegt het voort'.

Jaarverslag 2017

Het jaarverslag van het Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun 2017 is klaar.

Naast onze verantwoording naar de financiers in cijfers, staan er ook allerlei interviews in die inhoudelijk weergeven wat we allemaal doen.

Het jaarverslag wordt naar onze relaties gestuurd maar is voor iedereen beschikbaar en te downloaden via onze website www.mantelzorgparkstad.nl

Hartige zuurkooltaart uit de oven

Ingrediënten voor 4 personen

7 plakjes hartige taart deeg
1 pakje zuurkool van 500 gr
3 eieren
200 ml slagroom
100 gr geraspte kaas
1/2 rookworst
peper en zout

Materialen

Quichevorm van 23 cm

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Laat het deeg voor de hartige taart ontdooien. Vet de vorm in met een bakspray of wat boter en verdeel het deeg over de vorm.

Druk de randjes goed aan en prik met een vork, gaatjes in het deeg.

Laat de zuurkool goed uitlekken en verdeel dit over de bodem van de taart.

Bestrooi dit royaal met peper en zout.

Snij de rookworst in plakjes en verdeel dit over de zuurkool.

Klop de eieren en de slagroom luchtig en voeg wat peper en zout toe.

Meng de kaas door het ei mengsel en verdeel dit over de taart.

Bak de zuurkooltaart in ongeveer 35 minuten af op 200 graden.



In een waardevol gesprek is spreken het gevolg van luisteren.



Communicatie

Je ogen spreken boekdelen, je lichaam vertelt me je onrust.
Je mond zwijgt je kijkt me aan, en praat met je tranen.
Ik luister met mijn Hart, en stap in je wereld.

Miscommunicatie gebeurt wel eens,
omdat men invult wat je niet zegt.
Frustraties die in je bewegen, luisteren wil je niet meer.

Ja communicatie, je brein weet dingen niet meer.
Maar voelen doe je intens en met je Hart.
Graag had ik je gekend toen je dat boek schreef.

Nu moet ik het doen, met wat ik zie en voel.
Och ja soms laat ik je geworden, even je ruimte geven.
Misschien heb je morgen weer een communicatie dag.

Luisteren is het vereiste met mijn oren en met mijn Hart,
Wil ik je voelen zal ik je tegenmoet treden,
en soms even afstand nemen. Zodat je kunt bedaren.

Communicatie een duur woord voor iets eenvoudigs.
En soms zo moeilijk met jou en met anderen.
Luisteren en praten zonder in te vullen.

Och ja ik ben maar een mens en doe mijn best.

Michel 16-02-2018

Citaten over communicatie en taal.

Communicatie is vaak het grootste probleem van de oplossing
(Hein Pragt)

Twee monologen maken nog geen dialoog

Ik heb in mijn leven meer geleerd door te luisteren dan door te spreken

Een avond waarop iedereen het eens is, is een verloren avond
(Albert Einstein)

Vrienden zijn die zeldzame mensen die vragen hoe het met je gaat en dan wachten op je antwoord.

Zoek geen grote woorden als een klein gebaar volstaat

Argumenten moet je niet tellen maar wegen (Cicero)

Een debat is meestal een verhit gesprek, waarbij twee mensen tegen elkaar praten en naar zichzelf luisteren (Buddingh)

Discussiëren is kennis uitwisselen, ruziemaken is onwetendheid uitwisselen (Quillen)



Tien manieren om beter te communiceren

Sommige mensen hebben de gave om iedereen aan hun lippen te laten hangen. Andere mensen kunnen zonder enige moeite een hele zaal geboeid laten luisteren naar hun verhaal. Toon Hermans kon mensen laten gieren van het lachen door zijn perfecte timing. Hij kon zelfs minuten lang stil zijn, terwijl in de zaal de tranen over de wangen liepen van de pret. Dat is terecht kunst met een grote K. Maar hoe kun je nu zelf beter communiceren?

Zorg in eerste instantie voor een goede opening. Mensen letten in het begin van een gesprek beter op en dan kun je hun aandacht 'vangen'. Zo kun je bijvoorbeeld zelf het gesprek starten door zelf als eerste het woord te nemen.

Vergeet vooral niet om te luisteren! Vrijwel de meeste mensen houden ervan om over zichzelf te praten. Maak daar gebruik van door goed te luisteren naar wat de ander te zeggen heeft en niet steeds te interrumperen. Laat je gesprekspartner eerst zijn punt afmaken en reageer vervolgens hierop met jouw kijk op het verhaal.

Probeer ook regelmatig iemand positief te bekrachtigen. Zeg in plaats van "...wat een onzin.." of "... hier ben ik het compleet mee oneens...." Bijvoorbeeld "...interessant punt maar wat denk je hiervan....".

In een groeps gesprek is het ook belangrijk het juiste moment van spreken te kiezen. Je ziet vaak dat mensen door elkaar heen gaan praten. Vaak merk je dat wanneer iemand zijn

punt gemaakt heeft, er een kleine stilte valt. Speel daarop in en neem dan het woord zodat de aandacht van de groep op jou gericht wordt en je zo een maximaal bereik hebt.

Wees ook 'to the point'. Vrijwel iedereen heeft een hekel aan mensen die maar door blijven ratelen zonder iets nuttigs te vertellen. Zeker wanneer deze persoon dan eindelijk iets van waarde te bespreken heeft, luistert bijna niemand meer.

En als laatste punt gebruik non verbale communicatie. Dat is een heel krachtige manier om je verhaal kracht bij te zetten. Met een simpel knikje kan iemand een statement maken, bijvoorbeeld dat je het verhaal volgt en dat motiveert je tegenspreker om verder te gaan. Vergeet ook zeker niet te lachen. Met een simpele glimlach kun je binnen no time iemand meer op zijn gemak laten voelen.

Activiteiten tot en met oktober

De kracht van het luisteren

Datum: Donderdag 11 september 2018

Tijd: 10.00-12.00 uur

Plaats: MeanderGroep, Minckelerstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Ruimte: Zie scherm in de hal

11 september zal Janine Dassen van Sensor een lezing verzorgen met het thema 'de kracht van het luisteren'. Sensor is een landelijke organisatie die de telefonische hulpdienst verzorgt ook in de regio Parkstad. De vrijwilligers die er werken worden getraind en geschoold om aan de telefoon mensen zo goed mogelijk te woord te kunnen staan en ondersteuning te kunnen bieden. De kracht van het luisteren is daarbij natuurlijk een competentie die goed ontwikkeld moet worden om het werk zo goed mogelijk te kunnen doen. Waar let je op, hoe luister je en hoe ga je om met emoties, onzekerheden en hulpvragen die je hoort. Een interessant verhaal dat we onze eigen vrijwilligers niet willen onthouden.

Inschrijven via onderstaand strookje.

S.v.p. aanmelden voor 1 september 2018

Deelnemers: vrijwilligers Ruggesteun en mantelzorgers



Dementie, euthanasie en palliatieve sedatie

Datum: ?? september 2018

Tijd: 10.00-12.00 uur ?

Plaats: MeanderGroep, Minckelerstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Ruimte: Zie scherm in de hal

In oktober staat het thema dementie, euthanasie en palliatieve sedatie centraal. Wat is het verschil tussen euthanasie en palliatieve sedatie en hoe ga je hiermee om wanneer er sprake is van dementie? Hoe wordt de mantelzorger betrokken en hoe worden beslissingen genomen wanneer iemand dat zelf niet meer kan.

Professionals van onder andere de Meandergroep zullen de lezing verzorgen.

Datum en tijdstip worden in de volgende editie van het Ruggesteuntje bekend gemaakt.

Nieuwe cursussen gepland.

In het najaar zijn weer nieuwe trainingen en cursussen gepland. De cursus 'mantelzorg en dementie' en de cursus 'assertiviteit' staan gepland voor september en oktober. Naast inhoudelijke informatie gaat het vooral ook om het lotgenotencontact en de groepsdynamiek.

Via de website volgt meer informatie.

Aanmeldingsstrookje voor activiteiten vrijwilligers/mantelzorgers

Naam: _____ Tel: _____

Adres: _____ Email: _____

Postcode + Woonplaats: _____

0 De kracht van het luisteren

Dinsdag 11 september 2018

0 Dementie, euthanasie en palliatieve sedatie

Data nog niet bekend



Wist u dat...

Communicatie-weetjes.....

Lichaamstaal liegt bijna nooit. Natuurlijk kun je wel op je eigen lichaamstaal en op de lichaamstaal van een ander letten om signalen door te geven en te ontvangen. Bij elke situatie komt een andere lichaamstaal van pas. Hier wat weetjes: Wist je dat...

- Mensen meer dan 250.000 gezichtsuitdrukkingen kunnen aannemen
- Het maar zeven seconden duurt om een mening over iemand te vormen bij een eerste ontmoeting
- Lichaamstaal voor 55 procent de effectiviteit van de communicatie bepaald
- Je pupillen vaak verraden wat je voelt
- Iemand die tijdens een gesprek zijn of haar gezicht aanraakt vaak liegt

Wist U dat

....per 1 mei 2018 start SCHUNCK* bibliotheek met de Geheugen Tafel. Dit initiatief is genomen door Alzheimer Parkstad Limburg en SCHUNCK* bibliotheek. Vier keer per maand kunnen mensen met geheugenproblemen, mantelzorgers en professionals elkaar ontmoeten aan de Geheugen Tafel in de bibliotheek. Elke week vindt deze plaats in één van de vier vestigingen van SCHUNCK* bibliotheek zodat er een goede spreiding over de stad ontstaat en de activiteit voor iedereen te bereiken is. Een vrijwilliger van Alzheimer afdeling Parkstad Limburg is aanwezig om informatie te verstrekken en vragen te beantwoorden. Ook is er een EHBD- (Eerste Hulp Bij Dementie) koffer aanwezig met allerlei informatiemateriaal. De ontmoeting en het gesprek met elkaar staan centraal. De bibliotheek zorgt voor een plezierige ontmoetingsplek.

Thema volgende Ruggesteuntje

Het volgende Ruggesteuntje zal gaan over de Geestelijke Gezondheids Zorg (GGZ). Welke instanties houden zich bezig met de GGZ zorg, waar kun je welke expertise vinden en welke voorzieningen zijn er bijvoorbeeld voor mantelzorgers en vrijwilligers die met GGZ problematiek te maken hebben? Een bijdrage van jullie kant wordt zeer gewaardeerd. Graag ontvangen wij voor 30 juli de bijdrage via info@mantelzorgparkstad.nl of per post.

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

... Wij 13 nieuwe vrijwilligers van harte welkom mogen heten, namelijk:

Sandra Breemen, groep Landgraaf plus
 Melanie Broun, groep Landgraaf plus
 Marjo Delil-Thelen, groep Nuth
 Ursula Fangerow, groep Landgraaf plus
 Lena Geragosian, groep Landgraaf plus
 Betsie Geurts-Engelen, groep Heerlen
 Maria Teresa Hernandez, groep Landgraaf plus
 Rebecca Hooiveld, groep Landgraaf plus
 Mariska Houben, groep Landgraaf plus
 Helma Janssen, groep Landgraaf
 Loes Knobben, groep Nuth
 Franz Lampe, groep Nuth
 Chantalle Theissen, groep Landgraaf plus

Welkom!

... Wij helaas afscheid moeten nemen van 9 vrijwilligers, namelijk:

Maria Atzori, groep Heerlen
 Patty Beugels, groep Landgraaf MZO
 Miets Bongaerts, groep Nuth
 Simon Janssen, groep Heerlen
 Natasja Jeurissen, groep Simpelveld
 Reinart Jeurissen, groep Simpelveld
 Sandra Logister, groep Brunssum
 John Roemgens, groep Nuth
 Desiree Veenhof, groep Parkstad

Hartelijk dank voor jullie inzet!

Het ingevulde aanmeldingsstrookje voor de activiteiten in een gesloten envelop zonder postzegel, opsturen naar:

RUGGESTEUN / STEUNPUNT VOOR MANTELZORGERS
ANTWOORDNUMMER 4034
6400 VC HEERLEN

U kunt zich ook aanmelden via:

- www.mantelzorgparkstad.nl (agenda)
- info@mantelzorgparkstad.nl
- 045-2114000





'Mantelzorgen in de Praktijk', een multidisciplinaire cursus.

'Mantelzorgen in de praktijk' is een nieuwe cursus gericht op mantelzorgers die regelmatig fysieke en mentale inspanning leveren en daarbij de behoefte hebben aan meer kennis en vaardigheden.

De cursus wordt gegeven door drie docenten die allen een andere achtergrond hebben maar aanvullend aan elkaar werken.

Hun achtergrond als ergotherapeut, fysiotherapeut en maatschappelijk werker vanuit het Steunpunt mantelzorg Parkstad maakt dat ze vanuit verschillende invalshoeken naar de mantelzorger kijken.

Door het bundelen van deze krachten kunnen ze nog meer voor mantelzorgers betekenen.

De fysiotherapeut, richt zich met name op de praktische behoeftes zoals til- en transfertechnieken en het aannemen van de juiste houding.

De ergotherapeut, richt zich met name op ondersteuningsmogelijkheden met onder andere het gebruik van hulpmiddelen en hoe deze toe te passen. Dit wordt praktisch bekeken in bijvoorbeeld situaties rondom de ADL.

De maatschappelijk werker, richt zich met name op intrinsieke motivatie en het vinden van een balans tussen draagkracht en draaglast.

Na het volgen van deze cursus zullen mantelzorgers meer eigen regie krijgen door de toename van inzicht in hun eigen situatie en het vergaren van praktische vaardigheden.

Daarnaast neemt de kennis en kunde met betrekking tot hulpmiddelen toe en komt er meer inzicht in hun eigen zijn en handelen.

Hiermee wordt overbelasting zoveel mogelijk voorkomen of gereduceerd.

Ondertussen is de pilot afgerond en hebben de deelnemende mantelzorgers de cursus zeer positief geëvalueerd. Een tweede groep is gestart.

Door de multidisciplinaire opzet van de cursus wordt er zowel op fysiek, psychisch en sociaal gebied ondersteuning geboden. Door het werken in groepsverband is lotgenotencontact tevens van grote meerwaarde voor de deelnemers.

Het effect van deze cursus is ondertussen niet onopgemerkt gebleven.

Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie heeft dit initiatief geselecteerd om deel te nemen aan een landelijk project, met als doel beweegzorg te stimuleren en er zo voor te zorgen dat de mantelzorger zijn/haar taken beter en langer kan volhouden.

Door geselecteerd te zijn komt de cursus in een landelijke database waar onder andere gemeenten hun scholingen uit halen, zodat wat hier samen ontwikkeld is, landelijk navolging krijgt.

Wanneer u persoonlijke vragen heeft over wat u als belastend ervaart in het zorgen voor of het lukt u niet meer om dat te doen wat nodig is voor u en uw partner, kind of ouder, kunt u altijd aankloppen bij het steunpunt voor mantelzorgers Parkstad. Juist wanneer uw hele leven om het zorgen voor de ander lijkt te gaan is het tijd om hulp te vragen!

We laten zien dat er meer opties zijn en helpen u graag weer op weg zodat u verder kunt.





Voor mij was het 'levensreddend'.

Ik kom bij Paula binnen. Een groot huis met een werkplaats van het bedrijf dat ze altijd aan huis hebben gehad. Paula woont er nu alleen. Haar man woont sinds januari niet meer thuis maar in Kling Nullet omdat zijn toenemende dementie thuis wonen onmogelijk maakte. Haar kinderen en kleinkinderen komen veel en zijn zeer betrokken bij de situatie van 'de pap en de mam'. "Het was een moeilijke tijd" zegt Paula, "maar nu begin ik langzaam iets meer rust te vinden". Het woord 'Zorgen' werd de laatste tijd met een hoofdletter gespeld in het leven van Paula. Er is veel gebeurd en dat kost vrachten energie. Nu haar leven in een wat rustiger vaarwater is gekomen, leert ze ook iets meer aan zichzelf te denken. Maar dat ging niet vanzelf. Dat heb ik echt moeten leren, onder andere in de cursus "Mantelzorg en Dementie". Daar heeft Paula geleerd hoe het brein van haar man nu informatie verwerkt en hoe het komt dat hij af en toe zo reageert als hij reageert, heel anders dan de man die ze al jarenlang door en door kende. Op de vraag wat de cursus haar gebracht heeft, zegt ze zonder te hoeven nadenken: "Het klinkt misschien raar maar voor mij was dat levensreddend. Als ik die informatie niet had gehad, was het heel anders gelopen. Soms was ik ten einde raad en dacht ik echt wel eens: ik ga niet meer terug naar huis, zo intensief was het". Gelukkig is dat niet gebeurd en kan Paula zich nu veel beter inleven in het hoofd van haar zieke man. Ook de kinderen hebben er baat bij gehad en ondersteunen moeder waar ze kunnen. Paula komt veel bij haar man in Kling Nullet. Ze voelt zich thuis en er is goede zorg, niet

alleen voor haar man maar ook voor haar. Er wordt veel met haar gecommuniceerd en dat vindt ze erg fijn. Dingen worden gezien en aangevoeld en meteen besproken. Als er iets is dan durft ze dat nu ook meteen bespreekbaar te maken. Die openheid is er en dat voelt fijn voor Paula. Haar man trok zich nogal terug op zijn kamer en maakte niet gemakkelijk contact met andere bewoners. Ook het eten ging niet vanzelf. Hij was altijd al geen gemakkelijke eter en dus maakte Paula thuis de gehaktballen klaar die ze dan mee nam naar Kling Nullet en die voor haar man werden opgewarmd. Tot een verzorgende zei dat ze die ook wel ter plekke mocht klaar maken. "En als je dan hier komt koken dan mag dat ook voor de hele groep" zei de verzorgende. En zo ging Paula koken voor de woongroep van haar man. 'Schjniebele' werden gemaakt, aardappelen met uien en ei, een gerecht waar haar man altijd gek op was, maar of de andere bewoners dat zouden eten? Het bleek een geweldig succes. Iedereen vond het heerlijk vooral samen met de verse kropsla die erbij werd geserveerd. Maar wat helemaal prachtig was, was dat haar man tijdens het eten erbij kwam zitten aan de gezamenlijke tafel. Toen ze hem vroegen om de toetjes uit te delen, iets dat hij voorheen niet snel zou doen, ging hij meteen aan de slag. Voor Paula een bevestiging dat het goed was. Op deze manier werken mantelzorgers en medewerkers op een gelijkwaardige manier samen, met begrip voor ieders mogelijkheden en onmogelijkheden, dankzij een open communicatie. Paula gaat voor het eerst sinds lange tijd een weekje op vakantie. Daar verheugt ze zich op omdat ze weet dat haar man goede zorg krijgt en het haar gegund wordt.

