

Ruggesteuntje



Dingen die voorbij gaan

Alweer een jaar om. De tijd vliegt. Dat vind ik niet alleen maar hoor ik ook om me heen. Er is zelfs een wetenschappelijke uitleg voor. Het boek "Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt" van Douwe Draaisma geeft daar op een heel toegankelijke maar toch op de wetenschap gebaseerd antwoord. Het is dus verklaarbaar dat ik vind dat het sneller gaat allemaal.

Maar we móeten tegenwoordig ook veel. Ik moet vooral ook veel van mezelf en dat is eigenlijk te gek voor woorden. Ik moet werken, zorgen voor mijn naasten, ik moet ik moet.... Tegenwoordig is FOMO oftewel Fear Of Missing Out een begrip. Stel je voor dat je er niet bij bent? Onmogelijk! De jeugd heeft sterke behoefte er vooral bij te zijn.

Op mijn leeftijd krijg ik gelukkig steeds meer het gevoel van JOMO oftewel Joy Of Missing Out. Ik vind het tegenwoordig heerlijk als ik ergens NIET bij ben of bij hoeft te zijn! Maar dat geldt vooral voor mijn privé beslommeringen. Als het gaat om het werk dan zit er toch steeds een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Zo ben ik opgevoed. Werk kwam eerst en dan pas privé bij ons thuis. Dat lijkt een beetje een generatie-ding te zijn. Ook op het werk vliegt de tijd en is het een kunst om de tijd te nemen om veranderingen op een goede manier te communiceren,

te begeleiden en tijd te nemen voor medewerkers en vrijwilligers voor wie veranderingen niet altijd gemakkelijk zijn. Je bent zo gewend aan je manier van doen, je takenpakket en dat voelt vaak als 'van jou' en als routine. Moet het opeens anders, of niet meer dan kost dat veel energie door alle onzekerheid en emotie die daarbij komt kijken. Ook bij ons verandert er komend jaar het een en ander. De wereld verandert, de mensen veranderen en wij moeten daarin onze weg zoeken en vooral mee 'meanderen' met dat wat van ons gevraagd wordt. Daar doen we ons stinkende best voor en meer kunnen we niet doen.

Dan staan ook de feestdagen weer voor de deur. Ook een tijd van bezinning, van samenzijn en voor sommige mensen van confrontatie met het alleen zijn. Laten we proberen elkaar een beetje tegemoet te komen deze dagen, elkaar te respecteren voor wie we zijn met al onze plussen en minnen.

Namens het team van het Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun wensen we u mooie feestdagen toe en alle goeds voor het nieuwe jaar.

Inhoudsopgave

Dingen die voorbij gaan	1
Cursus dementie 2025, openingstijden	2
Vrijwilligers voor ziekenhuisbegeleiding	3
Kerstactiviteiten	4
5G Schema	5
Kerst verhaal	6
Dag van de mantelzorg	7
Miriam en Amber	8
Kerst en alleen zijn	9
Recept	10
Gestopte vrijwilligers/ klachteregeeling en wijziging gegevens	11
Team en kerstgedicht	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.facebook.com/ruggesteun.parkstad

Cursus over dementie voor mantelzorgers 2025

Deze cursus is voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie. Dit kunnen partners, kinderen, familieleden of andere betrokkenen uit de eigen persoonlijke relatie zijn. De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennisoverdracht over dementie en het brein.

In de laatste drie bijeenkomsten staan o.a. de volgende thema's centraal:

- Hoe zorg ik voor mezelf?
- Wat zijn energiegevers en energievreters?
- Wie kan mij helpen?

Datums en tijdstippen	Locatie
• Dinsdag 21 januari • Dinsdag 28 januari • Dinsdag 4 februari • Dinsdag 11 februari Tijdstip: 13.30 – 15.30 uur	Heerlen
• Donderdag 6 maart • Donderdag 20 maart • Donderdag 27 maart • Donderdag 3 april Tijdstip: 13.30 – 15.30 uur	Nuth
• Dinsdag 13 mei • Dinsdag 20 mei • Dinsdag 27 mei • Dinsdag 3 juni Tijdstip: 13.30 – 15.30 uur	Landgraaf
• Donderdag 25 september • Donderdag 2 oktober • Donderdag 9 oktober • Donderdag 23 oktober Tijdstip: 18.30 – 20.30	Heerlen
• Dinsdag 18 november • Dinsdag 25 november • Dinsdag 2 december • Dinsdag 9 december Tijdstip: 13.30 – 15.30 uur	Bocholtz

De precieze locatie wordt ter zijner tijd via de website kenbaar gemaakt.

Aanmelden kan telefonisch, via de website of door een mailtje te sturen.

T: 045-2114000

E: info@mantelzorgparkstad.nl

W: <https://www.mantelzorgparkstad.nl/steunpunt-voor-mantelzorgers/steunpunt-agenda>



Openingstijden tijdens de feestdagen

Op 16 december zijn wij telefonisch en via de mail van **8.30 tot 10.30 uur bereikbaar**. Op dinsdag 17 december staan wij weer van 8.30 tot 16.30 uur voor u klaar.

Tijdens de feestdagen zijn wij op aangepaste tijden bereikbaar.

Maandag 23 december: 8.30 – 16.30 uur

Dinsdag 24 december: 8.30 – 15.00 uur

Woensdag 25 december: **gesloten**

Donderdag 26 december: **gesloten**

Vrijdag 27 december: **gesloten**

Maandag 30 december: 8.30 – 16.30 uur (alleen via de mail bereikbaar)

Dinsdag 31 december: 8.30 – 15.00 uur (alleen via de mail bereikbaar)

Woensdag 1 januari: **gesloten**

Donderdag 2 januari: 8.30 – 16.30 uur

Vrijdag 3 januari: 8.30 – 12.00 uur

Vanwege de feestdagen zijn enkele collega's afwezig, waardoor we mogelijk minder snel kunnen reageren dan u van ons gewend bent. We doen ons best om vragen en verzoeken zo spoedig mogelijk op te pakken, maar houd rekening met een langere reactietijd.

Alvast bedankt voor uw begrip en geduld!

Wij wensen iedereen mooie feestdagen toe en alle goeds voor 2025!



Vrijwilligers gezocht voor ziekenhuisbegeleiding in Parkstad

Ben jij sociaal, betrokken en wil je graag iets betekenen voor anderen? Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die hulpvragers willen ondersteunen met begeleiding van en naar het ziekenhuis of huisarts in de regio Parkstad.

Functieomschrijving

Als vrijwilliger voor ziekenhuisbegeleiding help je mensen die niet zelfstandig naar het ziekenhuis kunnen reizen. Je begeleidt hen tijdens de reis, biedt een luisterend oor, en zorgt ervoor dat ze veilig en op tijd hun afspraak bereiken. Indien nodig ben je aanwezig bij gesprekken met de arts, zodat de hulpvrager zich gehoord voelt en het gesprek goed kan volgen. Na het gesprek bied je de mogelijkheid om na te praten en bespreek je relevante informatie met de mantelzorger.

Wij vragen:

- Een vriendelijke, behulpzame houding en goed inlevingsvermogen.
- Bereidheid om een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) aan te vragen deze wordt vergoed.
- Voorkeur voor bezit van auto, of bereidheid om gebruik te maken van vervoer van de hulpvrager.
- Woonachtig in of rondom Parkstad.
- Je bepaalt je eigen agenda.

Wij bieden:

- Een zinvolle en dankbare vrijwilligersfunctie met veel persoonlijk contact.
- Onkostenvergoeding voor vervoer.
- Ondersteuning en begeleiding door een vast contactpersoon.
- De mogelijkheid om deel uit te maken van een gemotiveerd team en om bij te dragen aan de levenskwaliteit van anderen.
- Jaarlijks een bedankje in de vorm van een activiteit.

Wil jij een verschil maken voor mensen die jouw hulp hard nodig hebben? Neem dan contact met ons op voor meer informatie.

Dit kan telefonisch: 045-211 4000 of stuur een mailtje naar: info@mantelzorgparkstad.nl

"Als ziekenhuisbegeleider ben je meer dan een begeleider; je bent een luisterend oor, een geruststellende aanwezigheid en een steunpilaar op momenten die er écht toe doen."



Kerstactiviteiten

Ook dit jaar worden er in de regio tal van activiteiten georganiseerd om samen te genieten van de magische kerstsfeer. Van sfeervolle kerstmarkten tot de Kribkes en Lichtjeswandeling in Eys - voor ieder zit er wel wat wils tussen. Ontdek hier wat er allemaal te doen is en laat je meevoeren in de feestelijke sfeer deze tijd van het jaar tot leven brengt.

Kerst vieren we samen, dus trek een warme jas aan, verzamel vrienden en familie, en kom genieten van de winterse activiteiten die onze regio te bieden heeft.

Kerstactiviteiten bij u in de buurt:

Wijkzorgcentrum Vroenhof:

Vroenstraat 97
6462 VA Kerkrade

- Donderdag 12 december van 14.00 uur tot 16.00 uur: Kerst kienen. Kosten 7 euro (hierbij inbegrepen, 1 kienkaart, 2 consumptie koffie/thee, 1 gebakje aan het thema aangepast).
- Zondag 15 december van 12.00 uur tot 17.00 uur: Kerstmarkt
Met leuke kraampjes met o.a. decoraties, sieraden en tassen. Ook is er muziek met DJ Tim. Een fotograaf en nog veel meer. De eerste 50 gaten ontvangen een goodie!

Wijkzorgcentrum Firenschat:

Schaesbergerstraat 25
6467 EA Kerkrade

- Zondag 8 december van 14.30 uur tot 16.00 uur: Muziekmiddag met de Duo Widia's in het restaurant.

Wijkcentrum Sjevemethoes:

Sint Pieterstraat 3
6464 CP Kerkrade

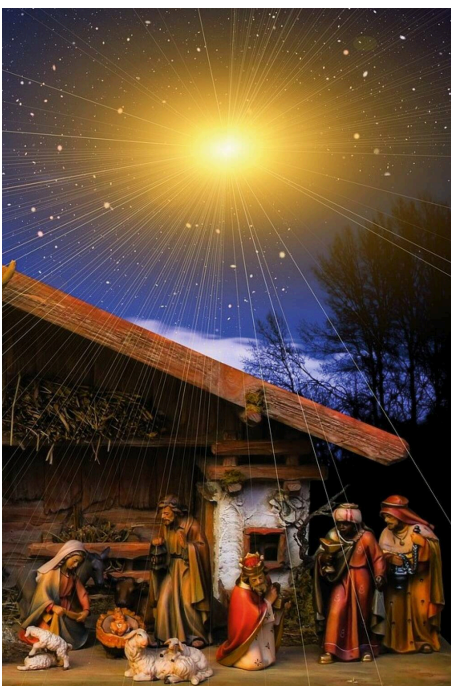
- Woensdag 4 december van 13.30-15.30 uur: 'ontmoet de buurtbewoners'
- Woensdag 11 december van 13.00 uur-16.00 uur is er een gezellige kerstmarkt
- Woensdag 18 december van 13.30-15.30 uur: 'ontmoet de buurtbewoners'

Twinkeltocht Valkenburg van 15-11-2024 t/m 05-01-2025

Startlocatie: Theodoor Dorrenplein 5

De twinkeltocht is een gloednieuwe en betoverende ervaring in Kerststad Valkenburg. Deze interactieve lichtjesroute nodigt jong en oud uit om te genieten van de magie van Kerstmis. Tijdens deze wandeling passeer je indrukwekkende en grote lichtsculpturen die de straten en pleinen van Valkenburg aan de Geul omtoveren tot een sprookjesachtig winterlandschap. Ideaal voor gezinnen, stelletjes, vrienden en iedereen die houdt van de warme sfeer van de feestdagen. Ontdek onderweg de prachtige verlichte kunstwerken die speciaal voor deze gelegenheid zijn gecreëerd en zie hoe de stad straalt onder de glinsterende lichtjes.

Meer informatie over de twinkeltocht en het startpunt van de route is te vinden op de routeflyers die verkrijgbaar zijn bij de Visit Zuid-Limburg Experience.



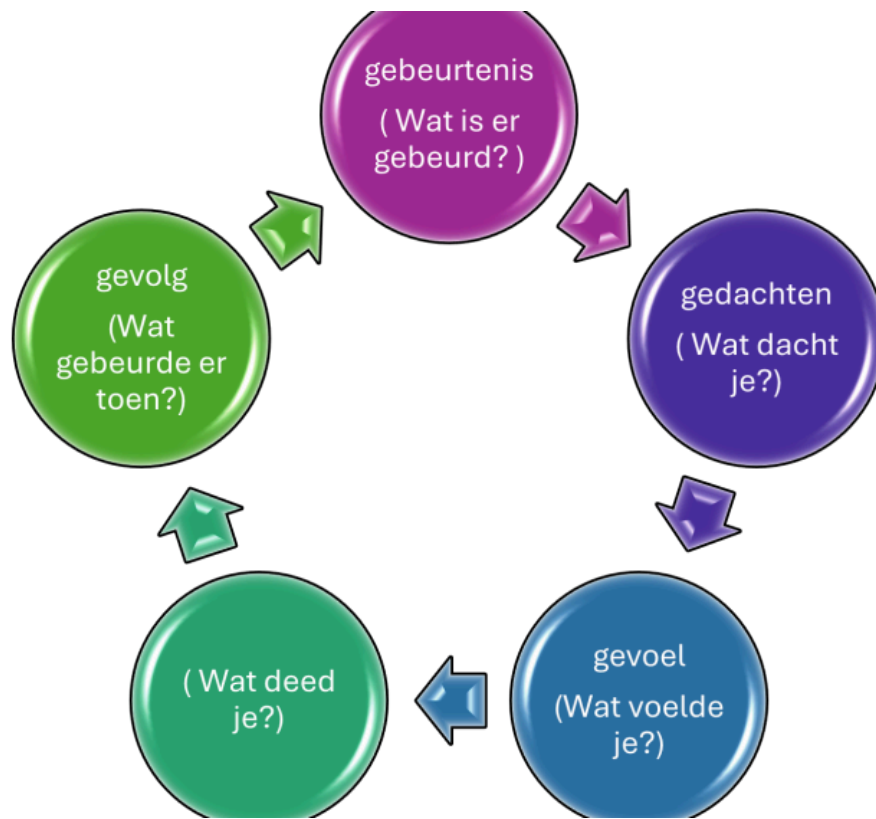
Kribkes en Lichtjeswandeling Eys:

Van maandag 09-12-2024 tot en met vrijdag 03-01-2025 kun je via een prachtige wandelroute mooie kerstkribben en feestelijk versierde huizen in het pittoreske Eys bewonderen. Meer informatie te vinden op facebook: <https://www.facebook.com/winterineys/>

Kerststallendorp Schimmert en wandelroutes:

Wandelroutes door de sfeervol verlichte straten van Schimmert langs kerstversieringen van buurten en kerststallen uit de verzameling van Montfortaan emeritus pastoor J. van Oss. Bezoek tijdens de openingstijden ook de expositie van kunst en optredens in de Sint Remigiuskerk van Schimmert. Volledig programma te vinden op de website: www.kerststallendorp.nl

Bron: Alle Toeristische Informatie Overzichtelijk Bij Elkaar - Visit Zuid Limburg | Visit Zuid-Limburg, z.d.)



Het 5G-schema

Het einde van het jaar is weer bijna inzicht, tijd voor een terugblik. Hoe was 2024, welke mooie momenten heb ik meegemaakt, wat heb ik geleerd en wat wil ik in 2025 anders? Consulent Veroniek Mom neemt je in dit artikel mee in het 5G-schema. Een schema dat je misschien in het nieuwe jaar kunt inzetten.. of misschien wel al na het lezen van dit artikel. Want waarom wachten tot 2025?

Het 5G-schema is een model dat vaak wordt gebruikt in de context van cognitieve gedragstherapie (CGT) om gedachten, gevoelens en gedragingen te analyseren en te begrijpen. Het schema helpt mensen om inzicht te krijgen in de relatie tussen gebeurtenissen, hun gedachten over die gebeurtenissen, hun gevoelens, hun gedragingen en de gevolgen daarvan. De vijf G's staan voor:

- **Gebeurtenis:** Dit is de situatie of gebeurtenis die plaatsvindt en waar de reactie op volgt.
- **Gedachten:** Dit zijn de automatische gedachten die opkomen naar aanleiding van de gebeurtenis. Deze gedachten zijn vaak subjectief en beïnvloeden hoe we ons voelen.
- **Gevoelens:** Dit zijn de emoties die worden ervaren als reactie op de gedachten over de gebeurtenis.
- **Gedragingen:** Dit zijn de acties of gedragingen die volgen op de gevoelens. Wat doe je in reactie op hoe je je voelt?
- **Gevolgen:** Dit zijn de uitkomsten of gevolgen van de gedragingen. Dit kan zowel extern (hoe de omgeving reageert) als intern (hoe je jezelf voelt) zijn.

Door dit schema te gebruiken, kun je inzicht krijgen in de patronen die je gedachten, gevoelens en gedragingen verbinden, en kun je leren hoe je deze kunt doorbreken om beter met situaties om te gaan. Het 5G-schema is een nuttig hulpmiddel om negatieve gedachtepatronen te herkennen en te veranderen, wat kan leiden tot verbeterde emotionele welzijn.

Context: Huub heeft vijf jaar lang intensief voor zijn moeder gezorgd, die leed aan de ziekte van Alzheimer. Zijn moeder woonde bij hem thuis, en Huub besteedde veel tijd en energie aan haar verzorging, wat een grote invloed had op zijn dagelijkse leven en persoonlijke welzijn.

Gebeurtenis: Na een lange strijd komt de moeder van Huub te overlijden.

5G-schema:

- **Gebeurtenis:** Huub's moeder overlijdt na een lange periode van ziekte.
- **Gedachten:** "Ik heb gefaald in mijn zorg omdat ik haar niet langer kon helpen."
"Wat moet ik nu doen met mijn tijd en leven zonder haar?"
- **Gevoelens:** Huub voelt zich verdrietig en leeg.

Hij ervaart een gevoel van verlies, zowel van zijn moeder als van zijn rol als verzorger. Mogelijk voelt hij ook schuld en onzekerheid over de toekomst.

- **Gedragingen:** Huub trekt zich terug uit sociale contacten omdat hij niet goed weet hoe hij over zijn verlies moet praten. Hij heeft moeite om nieuwe routines te vinden en voelt zich doelloos zonder de dagelijkse zorg voor zijn moeder.
- **Gevolgen:** Huub ervaart een gevoel van isolatie en eenzaamheid. Zijn fysieke en mentale gezondheid kunnen achteruitgaan door het gebrek aan structuur en doel. Uiteindelijk kan Huub, door het verlies van zijn zorgtaak, ook de mogelijkheid krijgen om na verloop van tijd nieuwe interesses en sociale relaties te ontwikkelen, maar dit proces vergt tijd en ondersteuning.

Door gebruik te maken van het 5G-schema, kan Huub beter begrijpen hoe zijn gedachten en gevoelens over het verlies van zijn moeder en zijn rol als mantelzorger hem beïnvloeden. Dit inzicht kan hem helpen om gerichte stappen te nemen om met zijn verdriet om te gaan, nieuwe routines te ontwikkelen en weer betekenis en doel te vinden in zijn leven.

Het 5G model kan goed helpen om negatieve gedachten om te zetten naar positieve gedachten. Als we de situatie vanuit Huub positief bekijken kan het volgende gebeuren:

Gebeurtenis:

Huub's moeder overlijdt na een lange periode van ziekte.

Gedachten (negatief):

- "Ik heb gefaald in mijn zorg omdat ik haar niet langer kon helpen.
- "Wat moet ik nu doen met mijn tijd en leven zonder haar?"

Gedachten (positief omgezet):

- "Ik heb mijn best gedaan en haar liefdevol verzorgd tot het einde. Dat is iets om trots op te zijn.
- "Nu is het tijd om voor mezelf te zorgen en te ontdekken wat ik wil en nodig heb in deze nieuwe fase van mijn leven."

Gevoelens (na positieve gedachten):

- Trots en voldoening over de zorg die hij heeft gegeven.
- Nieuwsgierigheid en hoop over de toekomst.

Gedragingen:

- Huub besluit om zijn gevoelens en gedachten te delen met vrienden of een therapeut, wat helpt om zijn gevoelens van verdriet en verlies te verwerken.
- Hij begint een dagboek bij te houden om zijn gedachten en gevoelens te ordenen en te reflecteren op wat hij heeft geleerd tijdens de zorg voor zijn moeder.
- Huub zoekt naar nieuwe activiteiten of hobby's die hem voldoening geven, zoals vrijwilligerswerk, een oude hobby oppakken of een nieuwe vaardigheid leren.



Gevolgen:

- Huub voelt zich minder geïsoleerd en begint nieuwe sociale contacten te leggen. Hij ontwikkelt een gevoel van richting en doel in zijn leven, wat zijn mentale en fysieke gezondheid verbetert.
- Huub herontdekt zijn eigen identiteit en behoeften, wat leidt tot een hernieuwd gevoel van zelfvertrouwen en welzijn.

Door zijn negatieve gedachten om te zetten in positieve, kan Huub beter omgaan met het verlies en een nieuwe fase in zijn leven ingaan met meer hoop en veerkracht. Het belang van positieve gedachten in een moeilijke situatie kan ons helpen moeilijke momenten anders te benaderen. Dit geeft ons uiteindelijk meer vreugde en grip op onze eigen situatie.



Kerstverhaal

Het Licht van Kerst: Een Verhaal voor Mantelzorgers

Het was een koude decemberavond. De straten waren gevuld met lichtjes, en de geur van dennenbomen en kaneel hing in de lucht. Binnen in een klein huisje zat Anna, een mantelzorger, aan de keukentafel. Haar handen waren moe van een lange dag zorgen voor haar vader, die steeds meer van haar hulp nodig had. Buiten leek het feest, maar in Anna's hart voelde ze vooral vermoeidheid.

Anna keek naar de kerstboom in de hoek. De lichtjes knipperden zachtjes, alsof ze haar een teken wilden geven. Terwijl ze naar het warme licht keek, hoorde ze plotseling een zachte klop op de deur. Verrast stond ze op en opende de deur een klein stukje. Daar stond een buurvrouw met een schaal versgebakken koekjes in haar handen en een glimlach op haar gezicht.

"Anna, ik dacht dat je misschien wel wat gezelschap kon gebruiken," zei de buurvrouw vriendelijk. Anna glimlachte verrast en liet haar binnen. Terwijl ze samen aan tafel zaten, voelde Anna haar zorgen even van haar schouders glijden. Ze praatten, lachten, en deelden verhalen over kerst en oude herinneringen.

Die avond bracht de buurvrouw niet alleen koekjes, maar ook een gevoel van warmte en verbondenheid dat Anna even had gemist. Ze realiseerde zich dat, hoewel mantelzorgen soms een eenzame taak lijkt, ze niet alleen was. Om haar heen waren mensen die haar steun wilden geven, al was het maar door een simpel gebaar van vriendelijkheid.

Toen haar buurvrouw weer vertrok, keek Anna nog een keer naar de lichtjes in de kerstboom. Ze zag nu niet alleen lichtjes; ze zag symbolen van hoop, van verbondenheid, en van de liefde die ze voelde voor haar vader. Haar hart was gevuld met nieuwe energie en vreugde.

Die nacht sliep Anna met een glimlach. Ze wist dat haar rol als mantelzorger kostbaar was, en dat er altijd licht zou zijn, zelfs op de momenten dat alles donker leek. En dat is misschien wel de ware magie van Kerstmis: de herinnering dat we, hoe zwaar het ook lijkt, nooit alleen hoeven te zijn.

Een warme boodschap voor alle mantelzorgers:

Kerstmis gaat over liefde, warmte, en verbondenheid – precies de dingen die jullie elke dag geven aan degenen voor wie jullie zorgen. Weet dat jullie inzet, geduld en liefde het verschil maken en dat jullie gezien worden. Moge het licht van kerst jullie moed, rust en kracht brengen. Bedankt voor alles wat jullie doen!



Dag van de mantelzorg

Op 4 november vond de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg in Parkstad plaats, een avond die geheel in het teken stond van waardering, ontspanning en gezelligheid voor de mantelzorgers in Parkstad. Het was een bijzondere gelegenheid om de mantelzorgers te bedanken voor hun onmiskenbare inzet en om hen de ruimte te geven voor ontspanning en plezier.

Tijdens deze avond konden de mantelzorgers deelnemen aan verschillende workshops. Zo was er de workshop Mindflow, waarin de mantelzorgers handige technieken leerden om stress te verminderen en innerlijke rust te vinden. Deze sessie bood hen de kans om even stil te staan bij zichzelf en de drukte van het dagelijks leven achter zich te laten.

Voor de creatievelingen was er de workshop Creatief met Bloemen, waarin de deelnemers prachtige potjes met droogbloemen maakten. Het werken met bloemen zorgde voor rust en een gevoel van voldoening, en was tegelijkertijd een mooie manier om de avond in een ontspannen sfeer te beginnen.

Daarnaast werd er gezellig een potje sjoelen gespeeld, wat niet alleen voor veel plezier zorgde, maar ook voor sociale interactie tussen de mantelzorgers. In een ontspannen sfeer konden ze lachen, samen spelen en ervaringen delen, wat de onderlinge band versterkte.

Voor een extra verwenmoment waren er handmassages beschikbaar, die de mantelzorgers even helemaal tot rust brachten. De massages waren een welkome ontspanning en gaven hen de kans om zich even te laten verwennen en nieuwe energie op te doen.

Een van de hoogtepunten van de avond was het optreden van de Limburgse zangduo Andy & Roy. Het duo zorgde voor een vrolijke en muzikale sfeer met hun populaire Limburgse liedjes. Het optreden werd enthousiast ontvangen, en de muziek bracht de mantelzorgers in een feestelijke stemming. Het was een mooie kans om even helemaal los te komen van de dagelijkse zorgen en samen met andere mantelzorgers te genieten van een leuke avond.

In het café werd er gezellig gepraat, vaak aan de hand van de kletsputten. Deze speelse gesprekstarters zorgden voor levendige gesprekken, waar de mantelzorgers met elkaar in contact kwamen en verhalen deelden. De informele sfeer maakte het mogelijk om steun en gezelligheid bij elkaar te vinden.

De Dag van de Mantelzorg op 4 november in Parkstad was dus een geslaagde avond vol ontspanning, creativiteit, gezelligheid en muziek. Het was een avond waar mantelzorgers niet alleen bedankt werden voor hun harde werk, maar ook echt konden genieten van een paar uren voor zichzelf, omringd door gelijkgestemden.

Mantelzorgers, we hopen dat jullie hebben genoten en bedankt voor alles wat jullie doen!



Even voorstellen ...

Mijn naam is Miriam Theunissen, ik ben 59 jaar en woon met mijn man in Kerkrade, samen hebben we een dochter.

Op mijn 17 e ben ik gestart met mijn opleiding Ziekenverzorgende in Maastricht, na het behalen van mijn diploma ben ik werkzaam geweest in meerdere werkvelden.

Ik heb verschillende opleidingen gevolgd en ben me uiteindelijk gaan specialiseren in mensen met dementie.

De afgelopen jaren heb ik gewerkt als Gespecialiseerde Thuisbegeleider in het gebied Heerlen/Hoensbroek. Door de vele contacten met mantelzorgers heb ik vaak met bewondering en respect gekeken naar het geduld dat menig mantelzorger opbrengt om het netwerk rondom de zorgvrager in stand te houden.

Ik weet uit eigen ervaring hoe het is om mantelzorger te zijn en hoe het uiteindelijk voelt om hulp te vragen. Door mijn kennis te combineren met mijn eigen ervaring, hoop ik de mantelzorger te kunnen ondersteunen in zijn/haar eigen proces.

Sinds september 2024, ben ik werkzaam als Consulente Informele Zorg op het Steunpunt Mantelzorg en Ruggesteun.

Ik volg collega Wilma Paas op als Consulente in Gemeente Bocholtz/ Simpelveld en ga collega Marion van Duren ondersteunen in Gemeente Kerkrade.

Ik verheug me op me nieuwe uitdaging en wie weet komen we elkaar wel eens tegen..

Ervaring bij het steunpunt

Hallo,

Mijn naam is Amber Reuleaux. Ik ben 36 jaar en woon samen met mijn man Niels, onze zoon Lewis (5 jaar) en dochter Lux (3 jaar) in Kerkrade.

Ik heb spw4 afgerond aan het Arcus college te Heerlen, en vervolgens ben ik verder gaan studeren en heb ik mijn bachelor in textiele vormgeving aan hogeschool Zuyd, Maastricht Institute of Arts behaald.

Vanaf 2019 ben ik werkzaam bij Meander als activiteitenbegeleider in de Luckerheide. In september dit jaar ben ik gestart met de deeltijdopleiding Social Work, omdat ik mezelf graag verder wil ontwikkelen, verdiepen en meer verbinding wil creëren binnen de sociale sector.

Om ervaring op te doen, werk ik momenteel drie maanden binnen het steunpunt voor mantelzorg. Hier ben ik warm ontvangen door mijn collega's en loop ik mee met verschillende collega's om meer inzicht te krijgen in het werk van een mantelzorgconsulent.

Ik heb opgemerkt dat veel mantelzorgers ondersteuning nodig hebben, omdat er soms ontzettend veel op hen afkomt, zowel emotioneel als fysiek. Als mantelzorgconsulent ben je er echt voor de mantelzorger. Het geeft me veel energie om bij te dragen aan dit proces en mensen te begeleiden zodat ze weer in hun eigen kracht staan, om een luisterend oor te bieden en mee te denken over mogelijkheden om mantelzorgers te ontlasten en te ondersteunen.



Ook binnen de verpleeghuiszorg zijn er mantelzorgers die, hoewel hun dierbare niet meer thuis woont, nog steeds behoefte hebben aan ondersteuning en een luisterend oor.

De zorg voor iemand anders kan emotioneel en fysiek veel van iemand vragen. Door de opgedane ervaring binnen het steunpunt ben ik me bewust geworden van de impact die deze zorg kan hebben, en ik denk dat het belangrijk is om de handen ineen te slaan.

Een stukje interesse tonen en vragen hoe het met iemand gaat, kan al van grote waarde zijn. Deze opgedane kennis, inzichten en ervaringen neem ik mee, en daarmee hoop ik straks bij te kunnen dragen om een stukje verbinding, ondersteuning en ook bewustwording te kunnen creëren binnen het thema mantelzorg.



Kerst en alleen zijn

Kerst zonder een partner kan soms voelen als een uitdaging, vooral als je gewend bent om het feest samen te vieren. Maar kerst kan ook een mooie kans zijn om tijd voor jezelf te nemen, nieuwe tradities te creëren en je eigen momenten van vreugde te vinden. Hier zijn een aantal tips en adviezen om je kerst solo te maken, of je nu een rustige, reflectieve tijd wilt of een gezellige, feestelijke sfeer zoekt:

1. Focus op zelfzorg

Neem tijd voor jezelf: Gebruik de kerstperiode om tot rust te komen. Dit kan betekenen dat je jezelf een dag gunt om lekker in je pyjama te blijven, een boek te lezen, een film te kijken of een heerlijke lange wandeling te maken.

Verwen jezelf: Koop je favoriete lekkernijen of maak een heerlijk kerstgerecht dat je lekker vindt. Probeer iets nieuws in de keuken, bijvoorbeeld een feestelijke taart of een mooi diner voor jezelf.

Zelfmassage of spa-dag: Een ontspannende massage of een huis-spa kan je helpen om even helemaal tot rust te komen.

2. Creëer je eigen tradities

Versier je huis: Ook al vier je kerst alleen, het versieren van je huis kan een feestelijke sfeer creëren. Zet een kerstboom op, hang kerstlichtjes op, en zorg voor een gezellige, feestelijke ambiance.

Kerstfilm-marathon: Kies je favoriete kerstfilms of series en kijk ze op een dag die jij daarvoor inruimt. Maak een knusse sfeer met warme dekens, warme chocolademelk en je favoriete snacks.

Kerstmuziek: Zet kerstliedjes op die je leuk vindt. Dit helpt om in de kerststemming te komen, of het nu de klassieke kerstmelodieën zijn of iets moderners.

3. Verbind met anderen

Virtuele ontmoetingen: Als je niet fysiek met familie of vrienden kunt zijn, plan dan virtuele bijeenkomsten via Zoom, FaceTime of andere apps. Een online kerstlunch of -diner kan helpen om de eenzaamheid te doorbreken.

Stuur kaarten of cadeaus: Het geven van cadeaus of het versturen van kerstkaarten is een mooie manier om verbinding te maken, zelfs op afstand. Het kan je ook een warm gevoel geven om anderen in de feestdagen te betrekken.

Doe vrijwilligerswerk: Als je je een beetje eenzaam voelt, kan het helpen om iets voor anderen te doen. Vrijwilligerswerk in de kerstperiode (bijvoorbeeld in een soepkeuken of bij een daklozenopvang) kan je het gevoel geven dat je deel uitmaakt van iets groters en kan je helpen om een positieve draai te geven aan je kerst.

4. Wees dankbaar en reflecteer

Maak een lijst van dankbaarheid: Neem even de tijd om stil te staan bij de dingen waarvoor je dankbaar bent, zelfs als je zonder partner bent. Dit kan gaan over je gezondheid, vriendschappen, werk, of kleine dingen die je gelukkig maken.

Reflecteer op het afgelopen jaar: Kerst kan een moment zijn om terug te kijken op je persoonlijke groei en om doelen te stellen voor het komende jaar. Dit kan een mooie manier zijn om je gedachten te ordenen en te genieten van de rust en reflectie die de kersttijd biedt.

5. Zoek afleiding met activiteiten

Ga naar een kerstmarkt: Als je het gezellig vindt, kun je naar een lokale kerstmarkt gaan. De sfeer daar is vaak vrolijk en uitnodigend, en je kunt je onderdompelen in de feestelijke sfeer zonder dat je een partner nodig hebt.

Kerstwandeling: Maak een mooie winterwandeling, misschien zelfs 's avonds als de kerstlichtjes de straten verlichten. Dit kan een rustgevende manier zijn om het seizoen te ervaren en van de natuur te genieten.

Kerst hobby's: Begin met een kerstproject zoals het maken van zelfgemaakte kerstdecoraties, handgemaakte kaarten of het breien van een kersttrui. Creatief bezig zijn kan je een gevoel van voldoening geven.

6. Focus op de positieve kant

Wees je eigen gezelschap: Het is oké om alleen te zijn tijdens de feestdagen. Probeer de voordelen van solo-vieren te zien: je hebt volledige controle over je tijd, wat je doet, en hoe je de kerst doorbrengt. Het is een kans om je eigen voorkeuren te volgen zonder compromissen te hoeven maken.

Verlies jezelf niet in wat je mist: Het kan verleidelijk zijn om te focussen op het gemis van een partner tijdens de feestdagen, maar probeer het om te buigen naar de dingen die je wél hebt – vrienden, familie, gezondheid, en de mogelijkheid om nieuwe dingen te ervaren.

7. Doe iets wat je normaal niet zou doen

Reis als je dat wilt: Als je het gevoel hebt dat een verandering van omgeving je goed zou doen, overweeg dan een kleine reis. Dit kan een plek zijn die je altijd al hebt willen zien, of gewoon ergens rustig in de natuur.

Trakteer jezelf op iets leuks: Misschien is er een activiteit die je altijd hebt willen proberen, zoals een kookcursus, een film in de bioscoop, of iets creatiefs. Kerst kan een moment zijn om een nieuwe ervaring op te doen die je plezier brengt.

8. Geef jezelf ruimte om emoties te voelen

Toon jezelf genegenheid: Er kunnen momenten zijn waarop je verdrietig of eenzaam voelt tijdens de kerst. Het is helemaal oké om deze gevoelens te hebben. Wees lief voor jezelf, en sta jezelf toe om deze emoties te ervaren zonder jezelf te veroordelen.

Huil als het moet: Als de emoties bovenkomen, laat ze er zijn. Het kan een opluchting zijn om de gevoelens van eenzaamheid of verdriet toe te laten, in plaats van ze weg te duwen. Je kunt daarna weer verder met positieve activiteiten.

Tot slot: Kerst is wat jij ervan maakt

Ongeacht of je een partner hebt of niet, kerst draait om jouw ervaringen, tradities en gevoelens. Het is een tijd voor verbinding – met jezelf, met anderen en met de wereld om je heen. Als je jezelf omarmt en geniet van het moment, zul je ontdekken dat de kerst een waardevolle tijd kan zijn om nieuwe dingen te leren en je eigen geluk te vinden.

Jij bepaalt hoe je kerst eruit ziet. Geniet van de tijd voor jezelf, maak er iets moois van, en wees trots op de manier waarop je de feestdagen viert!



Recept stoofpotje

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 Sjalotten
- 250 gram biologische Kastanjechampignons
- 20 gram ongezouten roomboter
- 200 gram biologische spekreepjes
- 380 gram scharrelkipdijfilets
- 500 gram fijne winterpenen
- 1 eetlepel tarwebloem
- 400 ml kraanwater
- 1 kippenbouillon tablet
- 1 kg krieltjes
- 125 gram crème fraîche
- 15 gram verse platte peterselie

Bereidingswijze

1 Snipper de sjalotten en veeg de champignons voorzichtig schoon met keukenpapier. Verhit de helft van de boter in een braadpan en bak de sjalot, kastanjechampignons en spekreepjes 5 min. op middelhoog vuur. Snijd ondertussen de kipdijfilets in 4 stukken en de wortels in stukken van 4 cm.

2 Voeg de rest van de boter, de kip en de wortels toe aan het sjalot-champignonmengsel en bak 3 min. mee. Doe de bloem erbij en laat 2 min. op laag vuur gaar worden

3 Breng ondertussen een pan met het water aan de kook, voeg de bouillon tablet toe en zet het vuur laag.

4 Halveer de krieltjes en snijd de grote in drie stukken. Voeg al roerend de hete bouillon, crème fraîche en krieltjes toe aan het kippengmsel. Breng aan de kook en stoof alles met de deksel schuin op de pan in ca. 25 min. gaar. Roer af en toe.

5 Snijd ondertussen de peterselie fijn. Schep door de kipstoof en serveer.

Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorger meer bent, dat u verhuisd bent of de persoon waar u voor zorgt is verhuisd. Om ons systeem up-to-date te houden. willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven. Neemt u een nieuw e-mailadres, geef dit dan tijdig aan ons door.

Doorgeven kan telefonisch, per post of per mail:

045-2114000

info@mantelzorgparkstad.nl

Vermeld uw naam, adres, geboortedatum en de wijziging die u wilt doorgeven.

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 consulent informele zorg, de wijkcoördinator of de vrijwilliger 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, kun 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).



Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen: via e-mail klachtencommissieklanten@mgzl.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 op maandag t/m donderdag van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-211 4000.



Gestopte vrijwilligers

In de gemeentes Kerkrade, Bocholtz/Simpelveld, Brunssum, Heerlen en Voerendaal is Ruggesteun gestopt met de inzet van vrijwilligers. Wij willen onderstaande vrijwilligers nogmaals bedanken voor hun toewijding en inzet.

André Schreuder, groep Heerlen
 Els Grond - Meyers, groep Bocholtz/Simpelveld
 Mieke Hanssen, groep Kerkrade
 Matheu Meijers, groep Bocholtz/Simpelveld
 André Mensink, groep Heerlen
 Ellen Schuurmans, groep Heerlen
 John Uranka, groep Heerlen
 Elly Vandeberg, groep Heerlen
 Gerrit van Voorst, groep Heerlen
 Marleen Smeets, groep Brunssum
 Magriet Verstegen, groep Brunssum
 Helen Gräper - Riswik, groep Brunssum
 Marianne Smeets - Ackermann, groep Landgraaf
 John Emons, groep Voerendaal
 Jean Erven, groep Voerendaal
 Chantal Fober, groep Voerendaal
 Ellie Franssen - Muijtens, groep Voerendaal
 Jo Meesen, groep Voerendaal
 Tiny Moonen, groep Voerendaal
 Ronald Moonen, groep Voerendaal
 Miny Prangers, groep Voerendaal
 Jean Scheres, groep Voerendaal
 Coby Tak, groep Voerendaal
 Jose de Vlieger, groep Voerendaal

Fotobronnen:

www.pixabay.com Bertuthul, Artsy Bee, Valiphoton, uhoismargot, Geralt, Artdesign

www.pexels.com

Loana, Motoc



Troostlied voor wie met Kerst alleen is.

Wees niet zo bang voor Kerst.
Het zijn twee dagen,
dat is niet meer dan achtenveertig uur.
En uren, het ene vlug, het andere trager,
uren vervliegen op den duur.

Raak niet verloren in herinneringen,
wees toch een beetje wijzer deze keer.
Zing maar 'Stille nacht' als je kunt zingen,
want stil zal het zijn, die nachten. Zeer.

Zing in jezelf: 'De witte vlokken zweven.'
Terwijl de regen langs de pannen ruist.
Het kind is niet in Bethlehem gebleven:
Het is naar Golgotha verhuisd.

Gedenk de dieren op de schalen en borden,
die zitten meer dan jij in de puree.
Eten is beter dan gegeten worden
ook in de glans van Lucas 2.

Zeg 'nee' als mensen je te eten vragen,
want in een andermans gelukkige gezin
daar is de kerstboom enkel te verdragen
met een uitslaande brand erin.

Wees niet zo bang voor Kerst .
Het zijn twee dagen.

(Willem Wilmink)

Het team van het Ruggesteun en het Steunpunt voor
mantelzorgers Parkstad wenst u allen een mooie kerst en alle
goeds voor het nieuwe jaar!

