



# Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



## Een leven lang leren

Hoe zou het zijn wanneer je niets meer te leren hebt? Persoonlijk kan ik me daar niets bij voorstellen want eigenlijk leer ik nog elke dag. Van dingen die ik meemaak, dingen die ik lees, fouten die ik maak en succesjes die ik boek. Maar het meeste leer ik nog van het contact met anderen.

Van gesprekken die ik heb over het leven met al zijn hoogte- en dieptepunten.

Van de gesprekken met vrijwilligers en mantelzorgers die allemaal op hun eigen manier iets betekenen voor de ander en wat ze daar, voor henzelf, uithalen en dus ook weer van leren.

We verzorgen voor onze mantelzorgers en vrijwilligers allerlei cursussen en trainingen zodat ze de informele steun die ze bieden zo goed mogelijk kunnen bieden. Niet alleen voor de ander in relatie tot het ziektebeeld van de hulpvrager maar zeker ook voor henzelf. Thema's als 'Hoe kan ik mijn eigen grenzen bewaken', 'durf en mag ik ook nee te zeggen' en 'hoe vind ik als mantelzorger de balans tussen draagkracht en draaglast'. Allemaal thema's die als helpend worden beoordeeld. Want zo eenvoudig is die informele zorg niet.

Het eeuwige schuldgevoel van de mantelzorger als die een keertje de zorg uitbesteed aan iemand anders.

De vrijwilliger die zijn eigen afspraak afzegt omdat de hulpvrager geen alternatief heeft en van hem afhankelijk is. Met al die thema's hebben we vaak dagelijks te maken en daar leren we van. Onder andere om zo af en toe toch voor jezelf te kiezen zodat je de zorg voor de ander op een duurzame manier kunt vorm geven.

Mijn moeder zei vroeger altijd: "Je moet goed voor jezelf zorgen want alleen dan kun je ook goed voor de ander zorgen".

Een oud gezegde dat tot op de dag van vandaag nog geldt!

## Inhoudsopgave

Een leven lang leren	1
Ondersteuningsmogelijkheden	2
Leren van jong tot oud	3
Voor iedereen die zorgt of kopzorgen heeft	4
Palliatieve zorg	5
Cursussen van het Steunpunt	6
Online educatievormen	7
Kennismarkt vertegenwoordiging	8
Nieuwe en gestopte vrijwilligers	9
Cryptische omschrijvingen	10
Wijzigen u gegevens	11
Nieuwe collega Judith	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](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl)

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

<https://www.facebook.com/ruggesteun.parkstad/>

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



## Ondersteunings- mogelijkheden

In de komende Ruggesteuntjes nemen we jullie mee in de vormen van de ondersteuningsmogelijkheden die het Steunpunt Mantelzorg kan bieden aan mantelzorgers.

Dit Ruggesteuntje staat in het teken van educatie, een belangrijk onderdeel in de ondersteuning van mantelzorgers. Iedereen leert iedere dag wel iets nieuws en dat gaat je hele leven door. Als mantelzorger leer je ook iedere dag weer bij, hoe bepaalde zorg aangevraagd kan worden of wat het ziektebeeld van je naaste betekent. Als Steunpunt Mantelzorg steken wij in op deze educatie in de vorm van cursussen, maar ook tijdens een één op één begeleiding door informatie te geven. Dit kan gaan over het aanvragen van zorg tot informatie over een bepaald ziektebeeld.

Vriendelijke woorden  
zijn soms kort,  
maar hun echo  
sterft nooit uit.

## Lenteseizoen

Voel de prille stralen van een zon  
Het vlakke land steekt in een nieuw  
jasje: groen met kabbelende beekjes  
Boom, droom en struik worden gekleed.

Rustgevende geur verdampt het veld  
Zweeft in de lucht voor een frisse neus  
Luister mee naar anemoontje: zingt o zo  
hartverwarmend liefdevol, sereen en zuiver.

Een ranonkel met vele zachte blaadjes  
Margrietjes, ratelaars van divers formaat  
Heb een fijne ontmoeting zonder gepluk en  
vertrap, want ze vrolijken steeds mijn hart op.

Dit is een weide van overvloed waar elke  
bewoner vrolijk danst en in het rond springt  
Nieuwe kleuren ontwaken uit een diepe winter  
Bezorgen mij allen een mooi boeket lenteseizoen.

**Van Catherine Boone**



Met veel plezier en passie heb ik binnen Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad mijn werkzaamheden ingevuld. Ik heb vele mooie mensen mogen ontmoeten met wie ik samen opgelopen ben op hun pad door het leven. Voor mij is het echter tijd om mijn eigen pad te bewandelen. Per 1 juni draag ik het stokje over aan een collega en begin ik aan een nieuwe baan. Ik zeg dank je wel en wens jullie allemaal het beste toe!

Hartelijke groet,  
Bianca Bollen



## Leren van jong tot oud

### Baby

De eerste 12 maanden van je leven ben je een baby. In dit jaar gebeurt enorm veel. Na de geboorte ben je nog erg hulpeloos en afhankelijk van je ouders. Je slaapt veel en als je niet slaapt, dan eet je meestal. Je leert snel steeds meer zelf te doen. Je gaat lachen, rollen, uit een flesje drinken, zitten, en op een gegeven moment zelfs kruipen.

### Kinderen

Tijdens je kindertijd zit je van groep 3 t/m groep 8 op de basisschool. Kinderen van 6 tot 12 jaar oud noemen we schoolkinderen. Je leert lezen, schrijven, rekenen en nog veel meer. Aan het einde van de basisschool lijkt een schoolkind absoluut niet meer op een kind uit groep 3. Lichamelijk verandert er dus erg veel. In je schooltijd groei je een heel stuk en je gezicht verandert. Bovendien ga je je steeds makkelijker en soepeler bewegen.

### Puber

Op de middelbare school ben je een puber. We noemen die tijd de puberteit. Je kinderlichaam verandert tijdens de puberteit in een volwassen lichaam. Ook je stemming en gevoelens veranderen. Je kunt je er soms flink onzeker en onhandig door voelen. De puberteit is ook de tijd waarin veel jongens en meisjes voor het eerst verliefd worden. Ook worden sommige pubers erg brutaal. Ze gaan dingen doen, die volwassenen hen verbieden, zoals spijbelen of roken. Ze ontwikkelen daarmee hun eigen ik en laten zien dat ze zelf de keuzes willen maken in hun leven, of het nou verstandige keuzes lijken of niet. Pubers leren zichzelf steeds beter kennen, kunnen zich steeds beter inleven in anderen en steeds beter samenwerken. Dit wordt ook wel emotionele /sociale intelligentie genoemd.

### Volwassen

Vanaf je 21e ben je volwassen. De meeste mensen zijn het langste deel van hun leven dus volwassen.

Rond deze tijd gaan de meeste op zoek naar een eigen woonplek. Sommige mensen gaan trouwen, anderen gaan samenwonen of blijven hun hele leven alleen. Stellen kiezen vaak voor het krijgen van kinderen. Het is niet zo dat je als volwassene alles al weet en niets meer leert. Je leven lang blijf je leren. Eerst bijvoorbeeld in een vervolgopleiding en verder op het werk en tijdens cursussen. Maar je leert in allerlei situaties, niet per se in een lessituatie.

Rond de leeftijd van 67 stoppen de meeste mensen met werken en gaan ze genieten van hun laatste levensfase. Met het ouder worden krijg je vaak wel meer problemen met je gezondheid. Je lichaam verouderd en gaat vormen van slijtage vertonen. En op den duur kan dit er toe leiden dat je steeds meer hulp nodig hebt en in sommige gevallen niet meer zelfstandig kan wonen. Al deze veranderingen zijn weer leermomenten, het leren omgaan met veranderingen.

### Persoonlijke verhaal

Een medewerkster binnen het Steunpunt Mantelzorger sprak het leren van jong naar oud aan en wilde haar eigen verhaal delen.

Sinds 8 maanden zijn wij opa en oma van onze kleinzoon en maken zijn ontwikkeling van dichtbij mee. Hij moest op eigen kracht leren ademen. Het gaat van zijn flesje drinken fruit/groentehapje leren eten maar ook van het op zijn buik rollen, zitten, kruipen en later lopen. Ook zijn ritme /balans vinden van slapen en eten. Verzorgd worden door zijn ouders maar ook door opa, oma of zijn juffen op de opvang. Leren spelen in de box op de grond of in zijn bedje. Hij ontdekt zijn handjes, voetjes en zijn eigen geluidjes. Mijn moeder in haar laatste fase. Zij heeft moeten leren om te gaan met haar afhankelijkheid. Het niet meer zelfstandig thuis kunnen wonen. Volledig verzorgd worden en uit een tuitbekertje leren drinken. Regie uit handen moeten geven. Het leren loslaten van alles en iedereen die haar lief was. En uiteindelijk het leven heeft losgelaten.

Bron: Jong zijn, oud worden, van baby tot bejaarde. NTR SchoolTV

# Voor iedereen die zorgt of kopzorgen heeft om een naaste met psychische problemen

Eigenlijk gaan de gesprekken die ik voer met mantelzorgers, familieleden en naastbetrokkenen van iemand met psychische problemen en of kwetsbaarheid vaak over dezelfde thema's:

- Anders leren vasthouden
- Iemand is meer dan alleen zijn diagnose en/of onbegrepen gedrag
- Grenzen bewaken
- Gun iemand zijn eigen leed
- Hoop houden is goed maar kan het accepteren in de weg staan
- Hoe werkt de GGZ en zijn (on)mogelijkheden
- Levend verlies

Het verhaal van de mantelzorger is daarbij altijd het uitgangspunt en wat dan als helpend wordt ervaren is dat de naaste waar het over gaat er meestal niet bij zit. Even geen rekening houden met de ander voelt prettig en er kan openlijk gepraat worden over (kop) zorgen, schuld, schaamte, verwachtingen en machteloosheid. De mantelzorger staat centraal.

En toen las ik eind maart op facebook het volgende bericht. Ik citeer er een gedeelte uit.

## Iedereen heeft veerkracht

In Sittard-Geleen was vorige week de GGZ inspiratie week met als thema: "Samen veerkrachtig". Dat is voor cliënten, naasten en hulpverleners in de GGZ.

Als ervaringsdeskundige in de GGZ heb ik genoeg ervaring. Maar voor Egon was het terrein van de (Nederlandse) GGZ volstrekt nieuw.

Leren omgaan met de nukken, grillen en (on) mogelijkheden van een partner die behoorlijk in kreukels lag/licht was/is niet makkelijk. Zeker toen de zorg werd afgeschaald maar de problemen (die grotendeels onbesproken bleven doordat ik me enorm schaamde) bleven en werden steeds groter. Egon werd mantelzorger en moest enorm wennen aan zijn rol als hulpverlener.

Allebei zaten we niet goed in ons vel, ondanks dat, eind 2021 eindelijk alles besproken werd wat er moest besproken worden. In januari 2022 kreeg ik, vermoedelijk via facebook, een berichtje onder ogen wat me op attent maakte dat er een mantelzorgcompliment was in Heerlen. Gelijk heb ik Egon daarvoor aangemeld omdat hij echt een steuntje in de rug kon gebruiken. Dit mantelzorg compliment kende ik van een aantal jaar geleden toen ik mantelzorger was voor een buurman. Toen bestond het compliment uit een financiële bijdrage, meer niet. Toen ik in 2022 het compliment aanvraag voor Egon werd er niet alleen gesproken over een financiële bijdrage maar ook over een ondersteuning in de vorm van gesprekken bij het Steunpunt Mantelzorg. Daar heb ik gelijk tegen Egon gezegd, maak daar gebruik van! Ga op zijn minst 1 keer kennismaken en kijk 1) of er een klik is en 2) wat ze voor je kunnen doen.



Dat was voor Egon de kennismaking met Rine. Sinds vorig jaar gaat hij daar twee keer per maand naar toe en de laatste tijd eens per maand.

Om zijn hart te luchten, om ervaringen van anderen te horen en vooral om te leren hoe hij zich staande kan houden in de hoedanigheid als mantelzorger. Zeker in de periode toen hij nog geen extra ondersteuning van de GGZ in Duitsland kreeg, was Rine een rots in de branding, een veilige haven, een plek om zijn gal te spuwen, maar ook voor reflectie, inzichten, verhalen van anderen te horen, te horen (van een professional!) wat er wel goed gaat/ging, en om tips te krijgen hoe te zorgen dat zijn eigen batterij niet (meer) leeg liep in tijden dat de zorg erg intensief was.

Egon leerde met grote stappen o.a. grenzen bewaken richting mij, een stuk psycho educatie over wat precies de klachten van mij inhielden, maar ook leerde hij de zaken te relativeren en in Rine vond hij een partner waarmee hij ook super veel kon lachen. In die periode tot vorige maandag heb ik Rine 1 keer ontmoet bij ons thuis. Verder was Rine vooral "van/voor" Egon. Vorige week maandag kon ik dan eindelijk eens live zien hoe Rine en Egon samen fungeerde.

Wat heb ik daar enorm van genoten!! Die twee zijn echt hilarisch samen!!! Lekker adrem, dezelfde soort humor, maar ook allebei durven ze lelijk en kwetsbaar te zijn. Zijn ze niet bang om te vertellen waar het bij mij of zichzelf aan schort.

Dankjewel Hanne... Ik was al super trots op Egon en wij zo met z'n tweeën op het podium maar jouw compliment daar bovenop is alleszeggend.

Dus lezers.... kent u iemand in uw omgeving die u als mantelzorger ook een steuntje in de rug gunt? Bel en/of mail ons gerust. Ook mijn directe collega's doen het goed.





## Ondersteuningsmogelijkheden in de palliatieve zorg

Wat als je zorgt voor iemand in de palliatieve of terminale zorg? Waar kun je dan als mantelzorgster terecht voor ondersteuning?

### Wat is palliatieve zorg?

Als je niet meer beter wordt, kun je palliatieve zorg krijgen. Dit noem je vaak de palliatieve fase. Dit kan zijn door een ongeneeslijke ziekte als kanker, COPD, ALS of hartfalen maar ook omdat je ouder bent en in de laatste fase van je leven bent gekomen. De (medische) behandeling richt zich niet op genezen, maar op het voorkomen en verminderen van klachten en problemen. Palliatieve zorg krijg je tot en met je sterven. Vanaf wanneer precies je palliatieve zorg krijgt, is soms lastig te bepalen. Ook als niet zeker is, dat een behandeling jouw ziekte kan genezen, kun je palliatieve zorg krijgen. Je krijgt dan palliatieve zorg én behandeling van jouw ziekte.

Palliatief betekent: verzachtend. Palliatieve zorg is zorg niet gericht op genezing, maar op de kwaliteit van leven van jou en van je naasten. Op wat jij belangrijk vindt en wat jij nodig hebt in de laatste fase van je leven. Zodat jouw leven zo fijn en prettig mogelijk is, ondanks dat je ziek bent. Hoe lang je palliatieve zorg krijgt, verschilt per persoon en situatie. Het kan zijn dat je maar kort te leven hebt maar dat hoeft niet. Hoeveel weken, maanden of jaren je palliatieve zorg krijgt, verschilt dus van persoon tot persoon.

Palliatieve zorg is: 'Leven toevoegen aan de dagen, niet dagen aan het leven'. (Cicely Saunders).

### Vier fases palliatieve zorg

Vaak lopen fase één en twee tegelijk en langzaam in elkaar over. In beide fases wordt gekeken naar de kwaliteit van leven dus naar wat jij belangrijk vindt en nodig hebt in deze fase van je leven, ondanks dat je ziek bent.

1. De ziekte wordt behandeld maar je kunt niet meer genezen. De behandeling richt zich op het afremmen van het ziekteproces. Het is zeker dat je zult overlijden aan deze ziekte. Soms is het onzeker of je zult genezen. Dan kun je palliatieve en gewone (curatieve) zorg tegelijk krijgen.
2. Klachten door je ziekte of door ouderdom worden verminderd of onder controle gehouden.
3. Zorg in de laatste weken van je leven waar het gaat om kwaliteit van sterven in plaats van kwaliteit van leven (palliatie in de stervensfase). Deze fase duurt korter en wordt ook wel terminale zorg genoemd.
4. Na het overlijden hebben naasten tijd en ruimte nodig om het verlies een plek te geven (nazorg).

### Welke ondersteuningsmogelijkheden zijn er voor mantelzorgers?

Als mantelzorgster wordt er in deze fase de ondersteuning vaak intensiever. Naast de verschillende zorgprofessionals die betrokken worden om de best mogelijke zorg te leveren. Kan het toch voorkomen dat dit niet voldoende is.

Mocht dit het geval zijn neem dan contact met ons op, wij denken graag mee om de juiste ondersteuning te vinden die het beste bij u en uw naaste past.

Naar mate de situatie achteruit gaat kan het voor komen dat degene voor wie je zorgt niet alleen kan blijven. Mocht dit het geval zijn kun je als mantelzorgster een beroep doen op een Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ). Dit zijn geschoolde vrijwilligers die enkele uurtjes bij je naaste kunnen blijven zodat je als mantelzorgster even wat ruimte hebt voor jezelf. Binnen het Steunpunt Mantelzorg en Ruggesteun werken wij met deze vrijwilligers die we inzetten in de thuissituatie.

Bron: [https://overpalliatievezorg.nl/dit-is-palliatieve-zorggclid=EAlalQobChMI36v-9t\\_b\\_gIVPwcGAB0eQ\\_AOPEAAYASAAEgK31PD\\_BwE](https://overpalliatievezorg.nl/dit-is-palliatieve-zorggclid=EAlalQobChMI36v-9t_b_gIVPwcGAB0eQ_AOPEAAYASAAEgK31PD_BwE)

# Cursussen aangeboden door het Steunpunt Mantelzorg

Binnen het Steunpunt Mantelzorg hebben we verschillende cursussen op de plank liggen die we door het jaar aanbieden. Via deze weg nemen we u graag mee in ons aanbod. Wilt u deelnemen aan één van de cursussen dan horen we dat graag, dit kan telefonisch, via de mail of via de website.

## Cursus gericht op het ziektebeeld dementie

- Deel A: De bijeenkomst 'Weet dat ik vergeet': Deze twee uur durende bijeenkomst is voor iedereen die op enigerlei wijze als mantelzorger betrokken is bij de zorg voor iemand met een vorm van dementie. Dit kunnen partners, kinderen, familieleden of anderen betrokken uit de eigen persoonlijke relatie zijn. De bijeenkomst staat in het teken van kennisoverdracht over dementie en het brein. Via de agenda op de website, telefonisch of per mail kunt u zich kosteloos aanmelden.
- Deel B: De bijeenkomsten 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?': Deze bijeenkomsten bestaan uit drie dagdelen van elk 2 uur en is slechts toegankelijk voor mantelzorgers na het volgen van bijeenkomst A 'Weet dat ik vergeet'. In deze bijeenkomsten staan o.a. de volgende thema's centraal: Hoe zorg ik voor mezelf Wat zijn energiegevers en energievreters Wie kan mij helpen?

## Gespreksgroepen

Mantelzorgers maken doorgaans hetzelfde mee en kunnen hierin veel voor elkaar betekenen. In een groep kunnen zij door begrip, tijd, aandacht en het delen van ervaringen vaak beter grip krijgen op hun gezamenlijke onderwerp. Het gelijkwaardig delen van de ervaringen en het samenzijn is een groot goed. Het delen van zorgen, kunnen vragen hoe de ander iets aanpakt, emotioneel ondersteunen en het uitwisselen van praktische tips staan centraal. Er wordt steun en (h)erkenning bij elkaar gevonden. Er zijn twee begeleiders aanwezig die zelf ervaring hebben met het bieden van mantelzorg.

## Proeverij 'ervaar LVB'

### Informatie

Als mantelzorger ben je gewend om veel te praten en veel uitleg te geven. Ondanks jouw beste bedoelingen heb je soms het idee dat dit niet goed werkt. Iemand komt bijvoorbeeld niet opdagen voor een afspraak. Of voert de gemaakte afspraken niet uit. Mogelijk functioneert deze dan op een licht verstandelijk beperkt niveau. Mensen met een licht verstandelijk beperkt niveau vragen een heel ander register aan vaardigheden, bejegening en deskundigheid.

### Inhoud

Tijdens deze praktische workshop ervaar je hoe het is om je staande te moeten houden met een licht verstandelijke beperking. Je gaat zelf ervaren hoe (onnodig) ingewikkeld onze maatschappij soms is en welke emoties dit kan oproepen. Je gaat naar huis met nieuwe inzichten en veel praktische tips die direct toepasbaar zijn in de praktijk.



### Trainers

MEE Zuid-Limburg werkt uitsluitend met ervaren en gecertificeerde trainers die ruimschoots ervaring hebben opgedaan in de praktijk.

**Tijdstip bijeenkomst:** 14:00-15:30 uur

**Locatie:** Kantoor MeanderGroep (Minckelersstraat 2, 6372PP Landgraaf)

**Aanmelden:** <https://www.mantelzorgparkstad.nl/steunpunt-agenda/proeverij-ervaar-lvb>

## Cursussen op de plank

Naast deze bijeenkomsten die standaard worden aangeboden in het jaar hebben we als Steunpunt een aantal cursussen die we bij voldoende vraag kunnen aanbieden.

- Grenzen aangeven en durf te vragen In twee bijeenkomsten is er aandacht hebben voor verschillende vormen van communicatie, afstand en nabijheid en het kunnen aangeven van grenzen. Daarnaast zal ook het netwerk dat je om je heen hebt aan bod komen.
- Voorbij de zorg en dan? In twee bijeenkomsten staan wij stil bij vragen die er mogelijk bestaan als je voor iemand gezorgd hebt en deze zorg wegvalt. Het is geen rouwverwerking, maar wel een verdieping in zingeving en met elkaar hierover in gesprek gaan.
- Ik zorg voor een ander. Hoe zorg ik voor mezelf? Deze cursus is gericht op de werkende mantelzorger. Hoe houdt je als werkende mantelzorger alle ballen in de lucht? Of kun je bepaalde ballen op een andere manier leren vasthouden?

## Doen we wat we moeten doen?

Als Steunpunt Mantelzorg is het belangrijk om aan de sluiten bij de behoeftes van de mantelzorgers. Mocht u behoefte hebben aan informatie of handvaten over bepaalde thema's dan horen wij dat graag. Hierbij kunt u denken aan informatie over bepaalde ziektebeelden, vragen omtrent de wetten in de zorg of hoe u op een veilige manier zorg kunt verlenen (bijvoorbeeld lopen met een rolstoel, iemand helpen opstaan uit een stoel). Op basis van uw vragen kunnen we als Steunpunt bekijken of we hierop kunnen inspelen of eventueel doorverwijzen naar passende organisaties.

De cursussen die door het jaar worden gegeven staan vermeld op de website met de actuele datums en tijdstippen.

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

Wilt u graag meer informatie of wilt u zich aanmelden voor bepaalde cursussen neem dan contact met ons op:

T: 045-211 4000

E: [info@mantelzorgparkstad.nl](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl)

## Online educatievormen

We leven in een samenleving waarin steeds meer informatie op internet te vinden is. Kennis opdoen kun je al vanaf de bank. Door deze mogelijkheden wordt het voor mantelzorgers steeds makkelijker om informatie op te halen waar behoefte aan is. Steeds meer organisaties spelen hierop in door educatie online aan te bieden. Door bijvoorbeeld informatie op een website te plaatsten, online cursussen te geven of bepaalde apps die je kunt downloaden die het zorgen voor een ander kunnen vergemakkelijken. In dit artikel worden een aantal online educatievormen en handige websites uitgelicht. Heeft u vragen over specifieke ziektebeelden, vraag dan bij de behandeld specialist voor online informatie.

### Samen Beter Thuis

Op deze website zijn allerlei instructiefilmpjes te vinden die je als mantelzorgers kunnen ondersteunen in de zorg voor een ander. Deze instructiefilmpjes zijn door zorgprofessionals, zelfzorgers en mantelzorgers ontwikkeld om dicht bij de praktijk te kunnen aansluiten. Deze instructiefilmpjes gaan over verschillende onderwerpen, denk aan hoe iemand kunt helpen bij het opstaan en gaan zitten, iemand mee neemt aan de arm met wandelen tot het helpen bij de persoonlijke verzorging. Ga naar de website voor de instructie filmpjes:

<https://www.samenbeterthuis.nl/category/verplaatsen>



### Dementiegame

Zorgorganisatie Sevagram heeft een game ontwikkeld die zich richt op dementie. In het spel leer je meer over de ziekte dementie. En zie je situaties die kunnen ontstaan wanneer je zorgt voor iemand met dementie vanuit het perspectief van de mantelzorger maar ook de zorgverlener. Aan de hand van casussen beantwoord je vragen waarmee je punten krijgt en dieper op het onderwerp in gaat. Het spel kan op een Apple gestuurde telefoon worden gedownload in de Apple store. Voor Android gestuurde telefoons is deze niet beschikbaar. Het is ook mogelijk deze game op de laptop te spelen. Ga hiervoor naar de website: <http://www.dementiegame.nl/>



### Online gespreksgroepen

Dementie.nl heeft online gespreksgroepen georganiseerd waar je als mantelzorger zorgend voor iemand met dementie aan kunt deelnemen. Op de website staan de gespreksgroep vermeld. Het is mogelijk om je aan te melden zodat je op de hoogte blijft van alle nieuwe gespreksgroepen. Klik hier voor de website: <https://www.dementie.nl/online-bijeenkomsten>

### Mantelzorg balans

Dit is een platform voor mantelzorgers, het biedt oefeningen en nuttige informatie aan mantelzorgers om weer in balans te komen en te blijven. Website: <https://balans.mantelzorg.nl/> Op de website van mantelzorgNL, een landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een ander zijn ook tips en mogelijkheden voor ondersteuning te vinden. Website: [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

### MIND

MIND ondersteunt mensen met (beginnende) psychische klachten maar ook hun naasten door middel van informatie, advies en ondersteuning. Op de website is informatie te vinden over de psychische ziektebeelden en ook informatie waar je als mantelzorger terecht kunt.

Website: <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/mantelzorg>





## Wie vertegenwoordigt mij als ik het zelf niet meer kan?

Een vraag waar we wellicht niet snel bij stilstaan maar die wel van belang is om over na te denken. Er kunnen verschillende omstandigheden zijn waardoor je ineens in de situatie kunt belanden dat het moeilijker wordt om de gevolgen van keuzes goed te overzien. Denk bij deze omstandigheden bijvoorbeeld aan dementie, psychische problematiek of een herseninfarct.

Ook als mantelzorger kun je hier plotseling mee worden geconfronteerd. Beetje bij beetje neem je steeds meer (zorg)taken over. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het behandelen van de post, administratie of het doen van betalingen. Je doet dit met alle liefde, maar hiermee is het niet zonder meer goed geregeld. Er kunnen helaas vervelende situaties ontstaan. We schetsen enkele voorbeelden:

- Je hebt als familielid niet zonder meer het recht om het huis van je dierbare te verkopen wanneer deze verhuist naar een verpleeghuis.
- Als mantelzorger komen er steeds meer taken op je bord te liggen. Deze kunnen je te veel worden of misschien voel jij je onvoldoende bekwaam om deze uit te voeren. Hoe fijn is het dan als je dit aan iemand anders kunt overdragen? Maar aan wie?
- Als er in het ziekenhuis belangrijke beslissingen genomen moeten worden en de patiënt kan dit onvoldoende overzien dan wil je als familielid hierin participeren. Jij weet immers het beste wat diegene zou willen? Indien hier echter formeel niets over is vastgelegd word je in sommige gevallen niet als gesprekspartner gezien.
- Als thuis wonen niet langer gaat dan sta je als kind voor de moeilijke beslissing om je ouder te laten verhuizen naar het verpleeghuis. Dit kan de nodige kopzorgen met zich meebrengen. Om de relatie tussen ouder-kind te borgen kan het dan bijvoorbeeld raadzaam zijn om bij de rechtbank een onafhankelijke mentor aan te vragen. Deze neemt deze beslissingen van je over. Als kind kun je kind zijn en blijf je niet achter met een schuldgevoel.

We kennen echter ook voorbeelden waarbij een oudere dame in de straat haar boodschappen niet meer zelfstandig kan doen. Of zelf niet meer durft te pinnen. Hoe fijn is het dan dat ze hulp krijgt van omwonenden die dit van haar overnemen. Vaak gaat dit goed. Helaas zien we ook weleens dat er misbruik van de situatie wordt gemaakt. Hoe regel je dit goed? En wat is dan betrouwbaar? Dit zijn allerlei voorbeelden die laten zien hoe belangrijk het is om vertegenwoordiging tijdig te regelen. We nodigen jullie van harte uit om deel te nemen aan onze kennismarkt. Wij bereiden jullie graag voor op de mogelijkheden die er zijn en de keuzes die jullie kunnen maken. Want hoe langer je wacht, hoe beperkter de mogelijkheden worden. Eigen regie vinden wij heel belangrijk!

**U bent welkom op:**

**Datum:** Donderdag 28 september 2023

**Locatie:** Minckelersstraat 2 6372 PP Landgraaf (auditorium)

**Programma:**

13:15 uur: Inloop, om 13.30u start het programma.

13.30 – 14.30 uur: Tijdens een presentatie ontvangt u informatie over de mogelijkheden m.b.t. het goed regelen van vertegenwoordiging.

14.30 – 15.00 uur: Pauze

15:00 – 16:00 uur: U krijgt de gelegenheid om kennis te maken met verschillende bewindvoerders, mentoren, notarissen en andere zorgprofessionals uit de regio.

**Aanmelden verplicht:**

U kunt zich aanmelden tot uiterlijk **maandag 4 september 2023**. Dit kan per mail [info@mantelzorgparkstad.nl](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl) onder vermelding van:

Uw naam, telefoonnummer en het aantal personen waarmee u wenst deel te nemen.

U kunt ook telefonisch aanmelden via telefoonnummer 045-2114000.

We hebben een maximaal aantal plekken beschikbaar. Vol=Vol.

Deze kennismarkt wordt u gratis aangeboden door: Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad en MeanderGroep Zuid-Limburg





## Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen 2 nieuwe vrijwilliger welkom heten, namelijk:

Jos Frauenraht, groep VPTZ  
Egon Lambertz, groep VPTZ

We moeten helaas afscheid nemen van 3 vrijwilligers, namelijk:

Annie Moberts – Widdershoven, Kerkrade  
Maria Diddenen, Simpelveld  
Yvonne Verbeek, Heerlen

**Hartelijk bedankt voor jullie inzet!**

### Zon oh zon

**Zon oh zon er gaat niets boven  
zomerdagen loom en luw  
ik zal het zonlicht blijven loven  
maar denk niet dat ik de schaduw schuw  
duisternis of licht geflonker  
hemel open, hemel dicht  
in het allerdiepste donker  
dáár begint het mooiste licht.**

- Toon Hermans -

## Openingstijden zomerperiode Steunpunt Mantelzorg

Tijdens de vakantieperiode in de maanden juli en augustus zijn wij zoals gebruikelijk bereikbaar. Sommige collega's hebben echter vakantie. Het kan dan ook zijn dat we je niet direct te woord kunnen staan. Krijg je ons telefonisch niet te pakken? Spreek gerust de voicemail in of laat een berichtje achter via de website. Wij nemen dan graag contact met je op.

### Fotobronnen:

[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

Miguel Acosta, Brett Sayles, Miguel A Padrinan, Myriams, Lil Artsy, Energiepiccom, Tobias Bjorkli, Artem Saranin, Peter Frese, Teona Swift, James Wheeler

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Chulmin Park, Gerd Altman, Joe, Stevepb, Alexas, Pasja1000



## Cryptische omschrijvingen

Deze maand hebben wij weer leuke cryptische omschrijvingen met dank aan Meneer Rozemeijer. Wij zijn benieuwd of het u lukt om ze op te lossen? De juiste antwoorden zullen wij nog even voor onszelf houden. Daarvoor zult u moeten wachten op de volgende editie.

Wij wensen u veel succes met het vinden van de juiste oplossingen.

1. Het schijnt dat deze man en hij alleen licht in het donker kan brengen.
2. Je eet het op of je ligt eruit
3. De schilder stunte met zijn werk en van kunst was niets over.
4. Toen ik in zijn ogen keek, dacht ik voor een moment dat ze van staal waren.
5. Ik ben benieuwd of die kinderen de weg zullen vinden.
6. De geestelijken hebben het samen goed geregeld.
7. Vlamvend insect.
8. Tweemaal goed is ook lekker.
9. Hij helpt om de grens te bewaken.
10. Al heeft hij geen hond; als hij fluit, ligt alles stil.
11. Dit komt heet van de pers.
12. Zeerover op land.
13. Dit is nu een leuk colbert
14. Toen de boel netjes aan de kant was, had hij een veel beter humeur.
15. Deze dieren zijn tegen lopen, maar moeten wel.

## Receptenboek speciaal voor de mantelzorg

**Kent u het boek 'Klein geluk voor de mantelzorg' al?**

Nee? Neem dan eens een kijkje op de website [www.kleingeluk.nl](http://www.kleingeluk.nl)

Het betreft een boek met recepten speciaal voor u als mantelzorg. Een boek gevuld met positiviteit. U herkent het vast wel. U zorgt heel erg goed voor degene die ziek is of een beperking heeft en cijfert uzelf hierbij stilletjes aan weg. Er is gelukkig al heel veel wat er geregeld kan worden ten behoeve van de zorg voor de ander, zowel thuis als in het verpleeghuis. Zorgen voor jezelf begint echter bij jezelf. Laat dit boek daar nu precies voor bedoeld zijn. Het staat boordevol met geluk recepten ingedeeld op basis van de volgende zes gebieden: dagelijks functioneren, Meedoen, Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Zingeving en Kwaliteit van leven. Aan welk gebied wil jij meer aandacht geven?

Ga dan naar het betreffende hoofdstuk en wordt verrast met suggesties en oppeppers om daarmee het Kleine Geluk terug te brengen in je leven [Grijpma en Jager, 2016].

Klein geluk voor de mantelzorg

Dat de vogels van zorg en kommer over je hoofd heen vliegen,  
kun je niet veranderen;

maar dat ze nesten in je haren bouwen ...

kun je verhinderen!

(Chinees gezegde)



Bron: Maria Grijpma en Inge Jager  
<https://www.kleingeluk.nl/boeken/kleingeluk-voor-de-mantelzorgzorg/>



## 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](mailto: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 consultant 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). 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@mgzl.nl](mailto:klachtencommissieklanten@mgzl.nl), via de website [www.meandergroep.com](http://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.





## Nieuwe collega Judith aan het woord!

### Vertel wie ben je, waar kom je vandaan en wat zijn je hobby's?

Ik ben Judith Snippe, 34 jaar, heb altijd in Landgraaf gewoond, ben getrouwd en we hebben 2 dochtertjes van 1 en 5 jaar oud. Mijn hobby's zijn wandelen, creatief bezig zijn, afspraakjes met vriendinnen en winkelen.

### Waar heb je zoal gewerkt en wat deed je besluiten om bij ons te solliciteren?

Als verzorgende IG heb ik gewerkt op een woongroep in wijkzorgcentrum de Laethof in Eijgelshoven en daarna als activiteitenbegeleider en vrijwilligerscoördinator voor de woongroepen en dagbesteding. In totaal heb ik daar met veel plezier 9 jaar gewerkt. In 2020 ben ik gestart met de 4-jarige opleiding Social Work en mede daardoor zocht ik meer diepgang en een betere aansluiting in mijn werk. Hoewel ik het ook wel lastig vond om 'mijn' vrijwilligers en cliënten los te laten, vind ik wel dat een nieuwe uitdaging ook goed is voor je eigen ontwikkeling. De vacature voor een consulent bij Ruggesteun en het Steunpunt voor mantelzorgers sloot volledig aan bij mijn wensen en capaciteiten.

### Hoe bevalt het tot nu toe?

Op 1 maart ben ik gestart en voelde me meteen heel welkom in het team. We zijn samen de mogelijkheden aan het onderzoeken en bekijken wat het beste bij mij past. Ik heb de vrijheid om ook zelf op onderzoek uit te gaan, contacten te leggen, waardoor ik dus kennis kan maken met veel nieuwe mensen, ieder in hun eigen vakgebied. Daar kijk ik echt naar uit. Kortom; ik ben enthousiast!

