



Ruggesteuntje



Ik heb de zomer in mijn bol!

Licht, dat is wat ik nodig heb. De zon, blauwe luchten en mijn stemming lijkt acuut te verbeteren. Niet dat ik nu lijd aan een winterdepressie maar toch is het voorjaar een seizoen waarin alles weer als een wonder begint te groeien en te bloeien. Ik kan me daar ieder jaar over verbazen. Een beetje meer licht en warmte en de natuur wordt wakker maar ook ikzelf lijk opeens wat meer energie te krijgen.

Of je nu mantelzorger bent, of vrijwilliger, of je hebt zelf hulp nodig, even naar buiten kunnen, frisse lucht en wat lentebloesem doet goed.

Om de balans tussen draagkracht en draaglast te behouden is wat ontspanning op zijn tijd noodzakelijk. Waarmee je ontspant is voor iedereen een heel persoonlijk iets. Of je nu start met mediteren, het maken van een wandeling, het luisteren naar je favoriete muziek: het doel is om je gedachten even 'stop' te zetten en proberen wat rust te vinden. In dit Ruggesteuntje gaan we in op allerlei mogelijkheden voor ontspanning.

Mogelijkheden in onze regio en mogelijkheden in de ondersteuning die je daarbij wellicht nodig hebt. Want het vinden van die ontspanning is niet vanzelfsprekend voor veel mantelzorgers.

Vaak wordt er geen ruimte gevoeld om voor jezelf te kiezen. Dat schuldgevoel ligt altijd op de loer. De consultants van het steunpunt ondersteunen daarbij. Hoe doe je dat op een dusdanige manier dat het schuldgevoel niet de overhand krijgt. Hoe zorg je ervoor om als mantelzorger duurzaam inzetbaar te zijn. 'Je moet goed voor jezelf zorgen, anders kun je niet voor de ander zorgen' dat is een oude zegswijze waar veel waarheid in zit. De zomer is in aantocht. We kunnen weer wat meer naar buiten en ons laten verwarmen door de zon. Ga erop uit daar waar het kan. Al is het maar even een straatje om.

Mantelzorgen kost soms veel tijd en energie maar levert ook veel op. Iets kunnen betekenen voor een ander, betekent ook wat voor jezelf. Mooie herinneringen maken, samen in het zonnetje met een ijsje op een bankje. Een kleine geste met een mooie herinnering als gevolg. Die pakt niemand je meer af.

Fijne zomer!

Inhoudsopgave

Ik heb de zomer in mijn bol!	1
Cursussen en gespreksgroepen	2
Familiespreekuur, vrijwilligers en bereikbaarheid	3
Lente-/ zomeruitstapjes	4
Jonge Mantelzorger aan het woord	6
Workshop Jonge Mantelzorgers	7
Cultuursensitieve ondersteuning	8
Blaadjes aan de bomen	9
Recept/ wist je dat?	10
Wijzigen gegevens/ Klachtenregeling	11
Wat doet het Steunpunt?	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
<https://www.facebook.com/ruggesteun.parkstad/>

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.

Mocht u voorafgaande meer informatie wensen? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer: 045-2114000 of via info@mantelzorgparkstad.nl

Waar en wanneer:

Brunssum

Locatie: Noorderhuis Brunssum De Gasperistraat 3 6441 JJ Brunssum

Datums: 28 juni, in juli en augustus is er geen gespreksgroep in verband met vakantie.

Tijdstip: 14.00-16.00 uur

Kerkrade

Locatie: HuB.Bibliotheek Kerkrade Martin Buberplein 15 6461 NC Kerkrade

Datum: 10 juni, in juli en augustus is er geen gespreksgroep in verband met vakantie.

Tijdstip: 14.00 – 16.00 uur

Landgraaf

Locatie: Zorgcentrum de Dormig vergaderruimte 2, Op de Heugden 100 6371 XN Landgraaf

Datums: 3 juni, 1 juli, 5 augustus

Tijdstip: 10.00 – 12.00 uur

Tafel van ontmoeting

Hier komen verhalen samen in een gezellige sfeer, speciaal samengesteld voor onder andere mantelzorgers en iedereen die waarde hecht aan betekenisvolle ontmoetingen. Onze intieme groep van maximaal 8 personen zorgt ervoor dat elke ontmoeting oprecht en betekenisvol is.

De Tafel van Ontmoeting biedt een speciale ruimte voor mensen die zorgen voor anderen én voor degenen die graag in goed gezelschap vertoeven. Als u geniet van een rustige omgeving, nodigen we u van harte uit om deel te nemen. Hier voeren we open gesprekken, delen we waardevolle ervaringen, luisteren we naar elkaar en bieden we elkaar steun en begrip. De Tafel van Ontmoeting staat voor u klaar. Een plek waar ontmoetingen zich omvormen tot mooie herinneringen. We kijken ernaar uit u te verwelkomen!

Voerendaal

Locatie: Kunderhoes, Hogeweg 74 ,6367 BG Voerendaal

Datums: donderdag 13 juni, dinsdag 25 juni (zomerborrel), dinsdag 27 augustus.

Tijdstip: 11:00 - 12:30

Meer informatie of aanmelden? Heeft u vragen over de 'Tafel van Ontmoeting' of wilt u zich aanmelden? Neem dan contact op met kwartiermaker Manja Francisco-Honnef.

T: 045-5753399 **E:** mantelzorgpunt@voerendaal.nl



Cursus "Weet dat ik vergeet' (deel A)

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 andere betrokkenen uit de eigen persoonlijke relatie zijn. De bijeenkomst staat in het teken van kennisoverdracht over dementie en het brein.

Datum en tijdstip: Maandag 1 juli van 18.30 – 20.30 uur

Locatie: Pastorijsstraat 31, 6361 AG Nuth

Datum en tijdstip: Dinsdag 10 september van 13.30 – 15.30 uur

Locatie: Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Aanmelden kan door een mailtje te sturen of telefonisch.

Cursus 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?' (deel B)

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?

Datums en tijdstippen:

- Maandag 8 juli
- Maandag 15 juli
- Maandag 22 juli

Van 18.30 tot 20.30 uur.

Locatie: Pastorijsstraat 31, 6361 AG Nuth

Datums en tijdstippen:

- Dinsdag 17 september
- Dinsdag 24 september
- Dinsdag 1 oktober

Van 13.30 – 15.30 uur.

Locatie: Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Familie- (en naasten) spreekuur

Het Familiespreekuur van Mondriaan, LEVANTOgroep, Steunpunt Mantelzorg Parkstad en de Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen (LSFVP) bieden allen ondersteuning aan naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid en/of verslaving.

De familie-ondersteuners van genoemde organisaties maakten al eerder gebruik van elkaars expertise in de ondersteuning aan naasten, maar versterken nu hun samenwerking. Vanaf april zijn zij samen verantwoordelijk voor een gezamenlijke front- en backoffice van het Familie- (en naasten)spreekuur.

Heeft u als naaste zorgen over of zorgt u voor iemand met mogelijke psychische en/of verslavingsproblematiek?

Bel dan met de administratie van Steunpunt Mantelzorg Parkstad T 045-2114000 of stuur een mailtje naar info@mantelzorgparkstad.nl

Een familiecoach van Mondriaan of LEVANTOgroep, een consulent van het Steunpunt Mantelzorg Parkstad of de familievertrouwenspersoon van de LSFVP neemt dan contact met u op voor een individueel gesprek.

In het Familie- en naastenspreekuur kunt u als naaste kosteloos terecht om uw zorgen te delen, wordt er naar uw verhaal geluisterd en bieden we u ondersteuning middels informatie, advies en wegwijs.



Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen 2 nieuwe vrijwilligers welkom heten, namelijk

Ronald Moonen, groep Voerendaal
René Steinbuch groep, ziekenhuisbegeleiding

We moeten helaas afscheid nemen van 3 vrijwilligers, namelijk

Marijke Ketjen, groep Landgraaf
Hermien Schreurder, groep Kerkrade
Chantal Slangen, groep Simpelveld

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!



Bereikbaarheid tijdens zomerperiode

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 u niet direct te woord kunnen staan. Krijgt u ons telefonisch niet te pakken? Spreek gerust de voicemail in, laat een berichtje achter via de website of stuur een mail. Wij nemen dan graag contact met u op.

Lente en zomeruitstapjes

Ook in het voorjaar en de zomer van 2024 worden er weer veel leuke activiteiten voor alle leeftijden in onze regio georganiseerd. Om jullie een idee te geven van het grote aanbod hebben we voor jullie alvast de leukste uitstapjes en activiteiten voor jullie geselecteerd. Veel plezier!

Brunssum

SMK VIJVERPARKCONCERT

Cursisten en docenten van SMK laten zich zien en horen tijdens het SMK Vijverparkconcert, op deze sfeervolle plek in het groene hart van Brunssum. Van popbands tot seniorenorkest, van klassieke dans tot saxofoonensemble: laat je verrassen op deze afwisselende avond vol muziek en dans!

Openluchttheater Brunssum

Vrijdag 7 juni 19:00uur

Meer info via: www.brunssum.nu

Worldfestival Parade Brunssum

Het Worldfestival Parade Brunssum is een folklorefestival dat culturele diversiteit viert door middel van dans en muziek. Het is een geweldige kans om verschillende culturen van over de hele wereld te ervaren op één locatie.

Donderdag 04.07.2024 – Zondag 07.07.2024

Vijverpark Brunssum

Meer informatie via: www.paradebrunssum.nl

Kerkrade

Leer, proef en beleef het Kerkraadse mijnverleden

Kerkrade heeft een nieuw uitje voor het hele gezin: 'Leer, proef en beleef het Kerkraadse mijnverleden'. Hiermee maak je een unieke ontdekkingsreis door de mijntijd. Die reis begint op de Markt, met een 'koempellunch' van Dé Wieëtsjaf. De deelnemers gaan met een pungel vol lekkers op stap en beleven een leuke, educatieve middag bij Schacht Nulland en Discovery Museum.

Zaterdag 15 juni + zaterdag 29 juni 11.00uur -17.00uur

Meer informatie via: www.beleefkerkrade.nl

Euregio parade 2024

Op zondag 30 juni 2024 vindt de 9e editie van de Euregioparade 2024 plaats in Kerkrade. Het hoofdonderdeel van dit grootse muziekevent vormt de Streetparade door het centrum van Kerkrade met tamboerkorpsen en andere muziekverenigingen uit Belgisch en Nederlands Limburg en Duitsland.

Zondag 30 juni 10.00uur-20.00uur

Meer info via: www.beleefkerkrade.nl

Midzomerconcert - Kerkraads Symfonie Orkest

Het Kerkraads Symfonie Orkest geeft onder leiding van dirigent Jos Zegers op zaterdag 22 juni in het Parkstad Limburg Theater Kerkrade haar jaarlijkse Midzomerconcert en heeft uiteraard weer een prachtig symfonisch concertprogramma samengesteld.

Zaterdag 22 juni 2024 20.00uur

Meer info via: www.plt.nl

Heerlen

Booch Festival

Na een succesvolle herintroductie in 2023 keert Booch? terug naar het centrum van Heerlen voor een nieuwe editie. Op 10 en 11 augustus 2024 staan o.a. Prins S. & de Geit en Joey Valence & Brae op het gratis toegankelijke stadsfestival.

Zaterdag 10 en zondag 11 augustus

Meer info via: <https://www.booch.nl>

Franssen Franken Ronde Heerlen

Vrijdag 26 juli, de eerste vrijdag na de Tour de France, is het weer feest in Heerlen centrum!

Diverse elite wielrenners in hun kleurrijke teamshirts strijden om de winst en aansluitend feesten op het Pancratiusplein en de Bongerd. Ontmoet de wielershelden uit de Tour de France tijdens de Franssen Franken Ronde Heerlen!

Meer info via: www.franssenfrankenrondeheerlen.nl

Ubachsberg

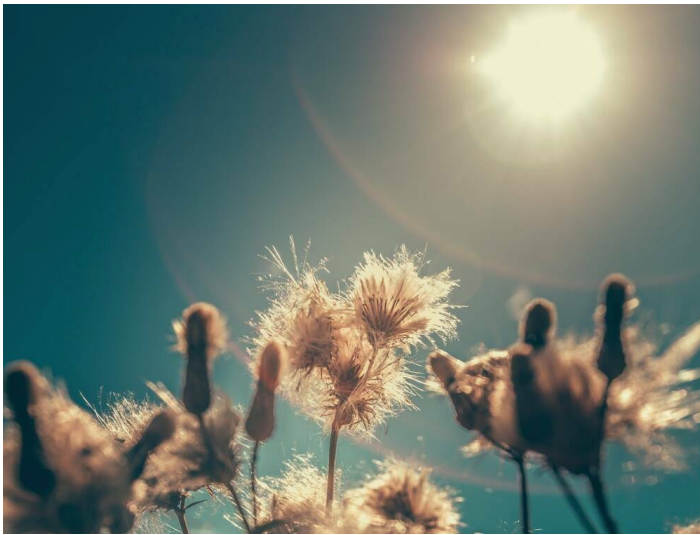
Wijn Safari in samenwerking met Wijngoed Fromberg

29-6-2024 en 24-8-2024

Wat maakt het Land van Kalk zo geschikt voor wijnbouw en fruitteelt? Welke voordelen en uitdagingen brengt het mooie heuvellandschap met zich mee? En natuurlijk: hoe smaakt het? Dat ontdek je op deze unieke safari. Tijdens deze safari van circa acht kilometer loop je door het zo kenmerkende Zuid-Limburgse landschap: heuvelachtig, groen en zeer afwisselend.

Meer info via: www.visitzuidlimburg.nl





Vervolg lente/zomer uitstapjes

Landgraaf

Brunssumerheide

Avondwandeling in kader van de langste dag – Brunssumerheide

Vrijdag 21 juni 19.00uur

Georganiseerd door IVN afdeling de Oude Landgraaf

Meer info via: www.ivn.nl

Forever Festival

Na een onvergetelijke en veel besproken 5e editie van 90's Forever Outdoor op Megaland te Landgraaf, zijn we in 2024 terug op deze heilige grond met een vervolg; de eerste editie van Forever Festival! Zorg dat je er bij bent in 2024, samen met je vrienden, familie en collega's want we hebben een aantal nieuwe elementen toegevoegd aan dit unieke festival in Limburg. Deze editie kun je gaan genieten van allerlei muziek voor jong en oud op meerdere stages.

Megaland

Zaterdag 6 juli, 14.00uur – 0.00uur

Meer info via: www.foreverfestival.nl

Bring your bikes out!

Beleef het meest ultieme Bikelife event van Nederland! Zondag 28 juli 2024 op Megaland in Landgraaf, waar Bikelife Events de allereerste legale meeting organiseert voor 600 deelnemers en ruim 25000 bezoekers.....

Meer info via: www.bikelife-events.com

Mega vlooiemarkt

Megaland

Zondag 18 augustus 9.00uur-16.00uur

Kom snuffelen tussen de 400 kraampjes met tweedehands en vintage die staan opgesteld tijdens deze mega vlooiemarkt op het Pinkpop terrein.

Voor de kinderen staat een springkussen en kinderskelterbaan klaar!

Meer info: www.megaland-landgraaf.nl

Voerendaal

Zomerfestival Voerendaal

Juni 2024 barst het Zomerfestival Voerendaal weer los. Cultureel Voerendaal laat in het 10-daagse cultuurfestival zien dat ze groot kan zijn door haar eigen parels! Proeven, luisteren, zien en voelen. Kortbij en verrassend! Ook voor de editie 2024 met uitstapjes naar de gemeente Simpelveld.

Vrijdag 7 t/m zondag 16 juni 2024

Meer info via: www.zomerfestivalvoerendaal.nl

Wittem

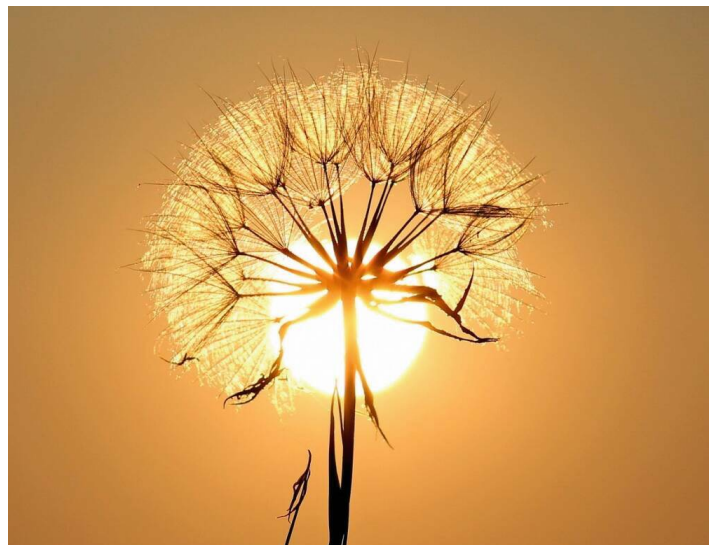
Verstillingswandeling

Een verstillingswandeling in de avond: al wandelend stil worden, in verbinding met jezelf, met elkaar en met de natuur. Een korte bezinningstekst gaat mee, om over na te denken.

Na afloop van de wandeling (vijf tot acht kilometer) deelt de organisatie - voor wie wil - ervaringen uit bij een kop koffie of thee.

Dinsdag 4 juni 19.00-21.00 uur.

Meer info via: www.visitzuidlimburg.nl



Een nieuwe lente...

de lente breekt door
in de bomen in de struiken
in de bloemenknoppen en de hagen
en waar de vogels reeds hun nesten bouwen
zelfs op verborgen plaatsen
kunnen wij soms eens achterhalen
ook als ze heel omzichtig zijn
wordt dan de lente
ook aan de mensen opgemerkt?
aan vreugde die opnieuw ontwaakt misschien
en straalt over de wereld
als een prille lentezon

Bron: pinterest



Jonge mantelzorger aan het woord

Onderstaand verteld Lynn Weegels, jonge mantelzorger, over haar situatie, hoe ze erachter kwam dat ze jonge mantelzorger is, en waar zij baat bij heeft gehad.

Op 30 november 2020 is de dag dat mijn leven zoals ik het kende voorgoed veranderde. Ik weet nog goed dat ik het eerst niet kon geloven. Na alle bezoeken aan de dokter, de tientallen tests en het lange afwachten viel de bom: papa is ziek en gaat nooit meer beter worden. Darmkanker, fase vier, uitzaaiingen in meerdere organen.

Hoewel ons hier eigenlijk verteld werd dat papa terminaal ziek is, hadden wij maar een vraag: hoe en wanneer beginnen we met vechten? Dat is wie papa is, een echte doorzetter en een vechter. Hij begon aan een lange reeks met chemotherapieën, operaties en allerlei afspraken met verschillende soorten artsen. Het voelde soms machteloos om zelf niks te kunnen doen. Daarom probeerde ik in ieder geval wel bij iedere afspraak aanwezig te zijn en pap mentaal bij te staan.

Dat dit mij jonge mantelzorger maakt, drong toen nog niet tot me door. Zelfs een jaar later had ik geen idee dat ik jonge mantelzorger ben. Ik dacht dat je fysieke zorg moest leveren om mantelzorger te zijn, maar dat blijkt dus helemaal niet het geval.

De eerste keer dat ik het woord 'jonge mantelzorger' hoorde, was toen ik met een docent van mijn opleiding praatte over papa. Ik zat pas in mijn tweede jaar van mijn opleiding journalistiek toen we erachter kwamen dat papa ziek is. Voor mijn allerlaatste productie voor school, wilde ik graag iets maken voor of over papa en onze situatie.

Toen mijn docent suggereerde om iets over jonge mantelzorg te doen, zei ik in eerste instantie nee. "Ik ben geen jonge mantelzorger, want echte taken heb ik niet", vertelde ik aan mijn docent.

Dat vond hij maar een rare uitspraak, want ik ging toch altijd mee naar doktersafspraken? Ik piekerde toch ook of de uitslagen van iedere scan wel goed gingen zijn? En ik praatte pap vaker goede moed in, toch?

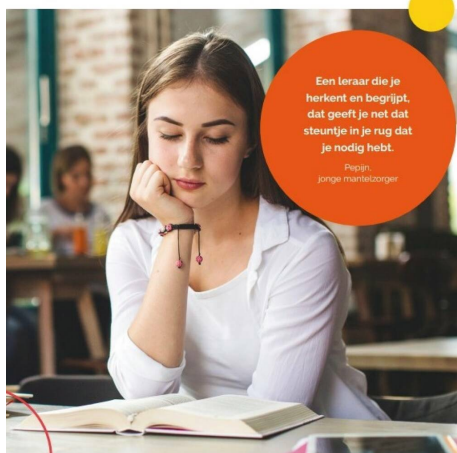
Het was op dit moment dat ik besepte dat ik misschien toch wel tot deze groep behoor en dat ik misschien echt om hulp kan vragen. Na dit gesprek ben ik op zoek gegaan naar hulp en heb deze onder andere gevonden bij het Steunpunt Mantelzorg Parkstad.

Ik zat al bij een praktijkbegeleider om te praten over mijn persoonlijke situatie, maar het was fijn om eindelijk een groep te hebben gevonden waar meer jongeren met deze problemen zitten. Ik heb zelfs al met andere jonge mantelzorgers gepraat en herken me terug in hun verhalen. De steun en erkenning van deze docent heeft zoveel voor mij betekent. Het heeft ervoor gezorgd dat ik meer hulp ben gaan zoeken en dat ik niet alleen ben. Ook de steun van andere docenten, zoals bijvoorbeeld meer ruimte geven bij deadlines of gewoon de deur openzetten om te praten, is heel belangrijk voor mij geweest.

Jonge mantelzorgers hebben vaak veel op hun bord. Naast school, vrienden en een bijbaan, dragen ze ook de zorg van een familielid op hun schouders. Vooral begrip van anderen is hierbij fijn. Niet iedere jonge mantelzorger zit te wachten op hulp, maar ik denk dat begrip wel ontzettend fijn is.

Voor mij heeft school een belangrijke rol gespeeld. De docenten die mij hier gesteund hebben zal ik ook echt nooit meer vergeten, dat is hoe belangrijk ze voor mij in deze tijd zijn geweest. Door hun steun heb ik mijn opleiding kunnen afronden en heeft papa kunnen zien dat ik mijn diploma heb behaald. Het hoeft niet altijd veel te zijn, een kort gesprek of een student/leerling het gevoel geven dat er iemand is waar ze op kunnen terugvallen, is in veel gevallen al genoeg.

WORKSHOP (H)ERKEN DE JONGE MANTELZORGER



DEZE WORKSHOP IS ONTWIKKELD DOOR:



Workshop Jonge Mantelzorgers

Wij werken al geruime tijd samen met Steunpunt Mantelzorg Zuid, Steunpunt Westelijke mijnstreek, het Knooppunt Informele Zorg, het Platform Mantelzorg Limburg en Burgerkracht om jonge mantelzorgers beter in beeld te krijgen en te ondersteunen.

Jonge mantelzorgers zijn jongeren in de leeftijd van circa 10 tot 23 jaar die in hun thuissituatie zorgen voor of zorgen hebben over hun naaste zoals een ziek broertje of zusje, een verslaafde vader of een moeder met depressieve klachten of een opa of oma die veel zorg vragen en wellicht inwonend zijn. Het zorgen voor een zieke naaste kan veel psychische en/of emotionele impact hebben op de ontwikkeling van jongeren. Ze kunnen in een isolement komen, zich niet begrepen voelen, het presteren op school kan beïnvloed worden of het welbevinden verslechteren door stress. De wens om te praten en (emotionele) steun te krijgen van school, vrienden en familie is onder jonge mantelzorgers groot. Het hoeft niet geproblematiseerd te worden maar naar hun luisteren en dat ze hun verhaal kwijt kunnen kan heel erg helpend zijn. De omgeving van de jonge mantelzorger, waarvan de school een belangrijke rol speelt, is zich hier vaak onvoldoende van bewust maar kan wel veel betekenen.

Er is een workshop ontwikkeld waarin wij de docenten ondersteunen en handvaten geven wat jonge mantelzorgers nodig hebben om gezond en krachtig te kunnen opgroeien, hoe je als school hier aandacht voor kunt vragen en hoe je als docent een goed gesprek kunt voeren en een luisterend oor kan zijn. Het hoeft niet gecompliceerd te zijn om een jonge mantelzorger te helpen, het zijn soms de kleine dingen die al helpen. Bijvoorbeeld even vragen hoe het vandaag gaat als je ziet dat de jongere niet met de aandacht erbij is, soms zo eenvoudig, maar soms toch een drempel voor de docent.

Meer informatie over de workshop
contact@knooppuntinformelezorg.nl /
046 – 750 84 10

'Een leraar die je herkent en begrijpt, dat geeft je net dat steuntje in je rug dat je nodig hebt'

**Pepijn,
Jonge mantelzorger**

Als Steunpunt zijn wij er ook voor jou als jonge mantelzorger. Heb je behoefte om een keer een praatje te maken, heb je vragen of loop jij ergens tegenaan, neem dan vooral contact op met onze jonge mantelzorgconsulent Margret.
Tel: 06 14 35 37 24 /
margretvansoest@mgzl.nl

WORKSHOP (H)ERKEN DE JONGE MANTELZORGER



DEZE WORKSHOP IS ONTWIKKELD DOOR:



EEN OP DE VIER KINDEREN IS JONGE MANTELZORGER, OOK OP JOUW SCHOOL KOM JE ZE TEGEN

Een op de vier scholieren groeit op in een gezin waar iemand langdurig ziek is of een beperking heeft. Opgroeien in zo'n gezin heeft hoe dan ook invloed op de ontwikkeling. Met veel jonge mantelzorgers gaat het gelukkig goed, maar ongeveer een op de zeven jonge mantelzorgers zegt dat het zorgen negatieve invloed heeft op zijn schoolprestaties (Vilans, 2019). Deze kinderen hebben erkenning, aandacht en begrip nodig om gezond en krachtig op te groeien.

WORKSHOP 'HIERKEN DE JONGE MANTELZORGER'

Maak jij als docent het verschil voor een kind? Het bieden van een luisterend oor en helpende hand doet zoveel voor een jonge mantelzorger!

Maar hoe herken je jonge mantelzorgers in de eerste plaats? En wat hebben zij precies nodig en hoe ga je met ze in gesprek? Hoe herken je eventuele signalen van overbelasting? Welke andere organisaties zijn er om te helpen en ondersteunen in de zorg voor jonge mantelzorgers? In de workshop 'HIERKEN DE JONGE MANTELZORGER' komen al deze vragen aan bod. Zo kun je als docent jonge mantelzorgers (beter) helpen in hun ontwikkeling.

PRAKTISCHE INFORMATIE

- De workshop wordt op de schoollocatie gegeven door twee trainers.
- De workshop is kosteloos.
- Datum en tijdstippen vinden in overleg plaats.
- Duur van de workshop is één dagdeel van 3 uur of twee delen van 1,5 uur.
- Maximaal 20 deelnemers per workshop.

Meer informatie: contact@knooppuntinformelezorg.nl / 046 – 750 84 10

AANMELDEN

Meld je aan door het online formulier in te vullen

BEKIJKEN

Bekijk het filmpje van Pepijn die vertelt over zijn ervaringen als jonge mantelzorger.

Deze tips zijn tot stand gekomen in samenwerking met de Klankbordgroep JMZ Pro

TIP 1

#dowhatmakesyouhappy

Het kan soms lastig zijn om tijd voor jezelf te nemen. Als jij dingen doet waar je blij van wordt, zit je lekkerder in je vel. Dat is het allerbelangrijkste wat er is. Ga dansen, rennen, muziek luisteren, met de hond spelen, lezen, tekenen of chillen met vrienden. En als je nu niet zo goed weet wat je leuk vindt? Experimenteer, leer iets nieuws en ga op ontdekking uit.

TIP 2

#praatpraatpraat

Praten helpt voor iedereen, dat hebben heel veel onderzoeken uitgewezen. Zoek iemand in jouw omgeving bij wie dat het fijnst is om te doen, iemand die jij vertrouwt. Een vriend, vriendin, opa, tante, lieve buurvrouw en misschien jouw mentor. En lukt praten nu niet zo goed, dan kan het ook heel goed helpen om te schrijven, te zingen of te tekenen over wat jij meemaakt.

TIP 3

#vraagomhulp

Lukt het even niet, om steeds klaar te staan in huis. Geef het aan. Dat kan lastig zijn, maar weet dat er heel veel mensen zijn die best bereid zijn te helpen. Dat kan iemand in de buurt zijn of familie. Ook zijn er mensen die in jouw gemeente werken die jou kunnen helpen. Van hulp in het huishouden tot luisteren naar jouw verhaal. Misschien komt er al wel eens iemand bij jou thuis om te helpen met de zorg voor je broer, zus of ouders. Stel je vraag.

Bron: JMZ Pro



Cultuursensitieve ondersteuning

In de komende jaren neemt het aantal mantelzorgers door de vergrijzing toe. Momenteel heeft ongeveer 15% van deze mantelzorgers een niet-Europese achtergrond. Uit cijfers komt naar voren dat de mantelzorgers met een migratieachtergrond minder snel een beroep doen op ondersteuning.

Als Steunpunt voor Mantelzorgers spelen we hierop in door cultuursensitieve ondersteuning te bieden. Cultuursensitieve ondersteuning biedt je door niet alleen met je eigen bril naar een cultuur te kijken maar juist ook door de bril van een ander schrijft MantelzorgNL PRO.

Mensen met een niet westerse achtergrond vinden het vaak vanzelfsprekend om te zorgen voor de ander. Het wordt zelfs van hen verwacht binnen de familie. Zij delen de zorg vaker met andere mantelzorgers dan met professionals.

Voor mantelzorgers is het fijn als een professional begrip heeft voor de waarden en normen binnen de cultuur en daarmee bekend is. Daarnaast is het ook belangrijk dat de professional kijkt naar de individuele situatie en zich niet al vooraf baseert op culturele aannames.

Wat doen wij als Steunpunt voor deze groep mantelzorgers?

Als Steunpunt voor Mantelzorgers vinden wij het belangrijk om alle mantelzorgers in beeld te krijgen. Sinds kort hebben wij contacten met de PPD (Provinciaal platform voor diversiteit), door de samenwerking met de PPD hebben wij in oktober een presentatie mogen geven in de Moskee in Hoensbroek voor de vrouwengroep. Dit hebben wij samen gedaan met de casemanager dementie. Na de presentatie kregen wij een uitgebreid buffet met allemaal heerlijke hapjes. Het samen eten zorgde voor een open sfeer om persoonlijke ervaringen rondom mantelzorgen te delen.

Een aantal weken later zijn wij uitgenodigd bij de moskee Nour in Heerlen voor de mannengroep. Hier was een zeer grote opkomst en hier werden veel vragen gesteld rondom het ziektebeeld dementie en het mantelzorgen op zich. In de toekomst hebben wij ook nog twee bijeenkomsten gepland in Kerkrade en in Heerlen.

Op het hoofdkantoor van Meander is in januari een bijeenkomst geweest met Arista cura. Hierbij waren twee casemanagers dementie, twee medewerkers van PPD en twee mantelzorgconsulenten aanwezig om de samenwerking te verbeteren en onze ervaringen te delen.

Wat is het PPD (provinciaal platform voor diversiteit)?

Diversiteit gaat over mannen en vrouwen, over jong en oud, de mate van inzetbaarheid, etniciteit, geaardheid (LHBT) en het al dan niet hebben van een arbeidshandicap. PPD richt zich in haar beleid in eerste instantie op migratie-gerelateerde diversiteit in Limburg.

Missie van het PPD

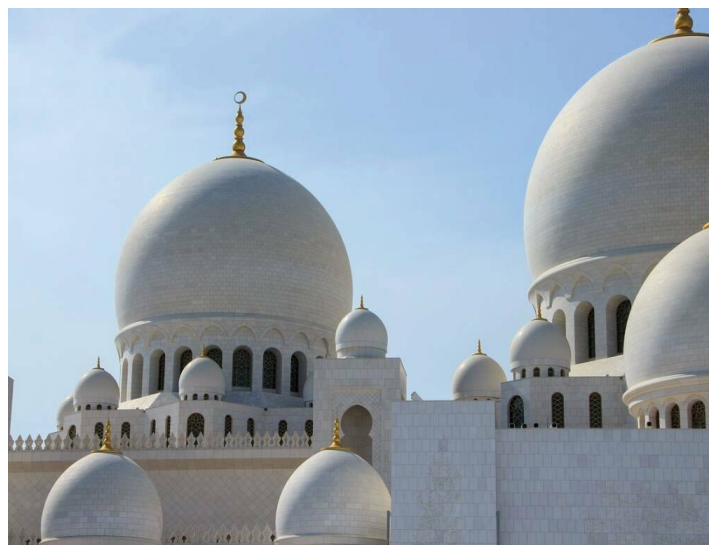
Samen verder bouwen aan een samenleving met ruimte voor verschil. In de missie van PPD staat 'Samenleving' voorop. Limburg is van de mensen die hier wonen, werken en leven. Daarom nodigen we iedereen uit om samen met ons verder te bouwen aan een samenleving met ruimte voor verschil. Met ieders belang als uitgangspunt. Samen bepalen we wat hiervoor nodig is. Zo geven vorm aan onze samenleving, zo gaan we samen vooruit.

Samen Leven, Samen Zorgen, Samen Werken.

Samen gaat in de eerste plaats over samenwerken.

Samenwerken met iedereen die nodig is om ons gezamenlijk doel te bereiken.

Dit doen we door onder andere themagericht te werken. Per thema worden samenwerkingsallianties gezocht. Hiermee willen wij een duurzame bijdrage leveren aan het tijdig bereiken van en het beter aansluiten van overheden, organisaties en instellingen bij de leefwereld van burgers met een migratieachtergrond.



Wist u dat?

- Onze folder ook in het Arabisch verkrijgbaar is?
- We één op één uitleg kunnen geven rondom het ziektebeeld dementie en we hierdoor nog beter kunnen aansluiten op de behoefte van deze de mantelzorger?

Bronnen:

MantelzorgNL PRO

Provinciaal Platform voor Diversiteit (ppdlimburg.nl)



Blaadjes aan de bomen

De lente is een seizoen vol vernieuwing en opwindning, waarin de natuur ontwaakt uit haar winterse sluimer. Het is een tijd van bloei, groei en wedergeboorte, waarin de warme zonnestralen het landschap verlichten en de blaadjes aan de bomen terugkeren, waardoor een gevoel van frisheid en vitaliteit ontstaat. Zowel fysiek als mentaal heeft de lente een diepgaand effect op ons welzijn, dat weerspiegelt in onze stemming, energie en algemeen mentaal welzijn.

Het zien van de eerste tekenen van lente, zoals de eerste groene scheuten die uit de grond tevoorschijn komen en de knoppen die zich openen tot bloemen, kan een gevoel van hoop en vreugde opwekken. Na maanden van kou en duisternis brengt de lente een gevoel van verlichting en optimisme met zich mee. Het herinnert ons eraan dat zelfs na de donkerste dagen er altijd weer een nieuw begin is, een kans om te groeien en te bloeien.

Dus psychologisch gezien kan de lente een gunstig effect hebben op onze gemoedstoestand waardoor we ons energiever en optimistischer voelen. Het motiveert ons om actiever te worden want de aangename temperaturen en het bloeiende landschap nodigen uit tot buitenactiviteiten zoals wandelen, fietsen en tuinieren. Deze fysieke activiteiten zijn niet alleen goed voor ons lichaam, ze helpen ook stress te verminderen, de geest te verfrissen en geven een gevoel van voldoening.

Het zien van de blaadjes die terugkeren naar de bomen symboliseert ook een nieuw begin. De lente herinnert ons eraan dat verandering mogelijk is en moedigt ons aan om nieuwe doelen te stellen en stappen te zetten om ze te bereiken.

Op een dieper niveau kan de lente ook een tijd van reflectie en innerlijke groei zijn. Terwijl we de natuur zien ontluiten om ons heen, worden we aangemoedigd om ook naar binnen te kijken en te overwegen hoe we persoonlijk kunnen groeien. Het kan een tijd zijn om oude gewoonten los te laten, nieuwe perspectieven te omarmen en ons bewustzijn te verruimen.

Kortom, de lente is veel meer dan alleen maar een seizoen van bloemen en zonneschijn. Het is een tijd van vernieuwing, hoop en transformatie, die een diepgaand effect heeft op ons mentale welzijn. Door de blaadjes aan de bomen terug te zien komen en de warme zon op ons gezicht te voelen, worden we herinnerd aan de schoonheid van het leven en de oneindige mogelijkheden die voor ons liggen.



Recept Rabarber mousse

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

- 400 gr rabarber in 3 cm stukken gesneden
- 80 gr kristalsuiker
- 3 kardemompeulen gekneusd
- 1 roze grapefruit of bloedsinaasappel rasp en sap. Je hebt ongeveer 125 ml sap nodig
- ½ limoen sap
- 100 gr gecondenseerde melk
- 1 tl geraspte gember
- 300 ml slagroom
- 2 el gehakte pistache

Instructies:

1. Verwarm de oven op 180°C
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel hier de stukken rabarber overheen. Strooi hier de suiker, kardemompeulen, bloedsinaasappel rasp en sap en de limoensap overheen. Dek af en rooster voor 20 minuten.
3. Haal uit de oven, verwijder de folie en laat het volledig afkoelen.
4. Haal de kardemom peulen weg. Doe de helft van de rabarber in de keukenmachine en draai glad. Voeg wat van de siroop daar aan toe.
5. Combineer de puree met de gecondenseerde melk en een snufje zout. Roer de gember erdoor.
6. Klop de slagroom tot medium stijve pieken en vouw dan de rabarber mix erdoor.
7. Schep de mousse in mooie glazen en zet het voor een paar uur in de koeling of voor een nacht. Top met de rest van de rabarber en de siroop en verdeel de pistache erover.

Wist je dat..?

- Onze collega en coördinator Chantal is bevallen van een prachtige dochter Fien en het erg goed met ze gaat.
- Dat onze collega Wilma Paas met ingang van 1 augustus van haar welverdiende pensioen gaat genieten.
- Wij nog vrijwilligers voor de gespreksgroepen zoeken. Hebt u zelf ervaring als mantelzorger en zou u hier graag iets in willen betekenen neem gerust vrijblijvend contact met ons op voor meer informatie.
- In de Vegro Zorgwinkel in Brunssum kunt u terecht voor het lenen, huren of kopen van verpleeg- en hulpmiddelen. Als abonnee van Meander eXtra krijgt u op vertoon van uw abonneepas 10% korting op verhuur en verkoop.
- Met de vakanties voor de deur dat mocht u geen indicatie voor verblijf in een zorginstelling, hebben de gemeente verantwoordelijk is voor het zo nodig verstrekken van respijtzorg ofwel vervangende zorg.
- U krijgt professionele respijtzorg vergoed door uw gemeente, het zorgkantoor of uw zorgverzekeraar. Dit is afhankelijk van uw situatie.
- Het Verwenconcert voor kwetsbare ouderen en mensen met dementie weer een groot succes was.
- Van 1 tot 7 juni is het de Week van de Jonge Mantelzorger. Tijdens deze week vragen we landelijk aandacht voor deze jongeren. Door heel het land worden activiteiten georganiseerd voor jonge mantelzorgers.



'The secret ingredient is always love'



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.

Fotobronnen:

www.pixabay.com

Sabinevanerp, Spirit111, Darkmoon-art

Silviarita, RosZie, Kranich17, Dorigo, geralt

Dorigo, Dewdrop157

www.pexels.com

Pasja1000, eeloo-the-first, Garten-GG

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). 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, 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.



Wat doet het Steunpunt?

Inmiddels is het jaarverslag van 2023 verschenen. Een jaar waarin we hard hebben gewerkt om mantelzorgers te ondersteunen. Naast de huisbezoeken aan mantelzorgers nemen wij deel aan samenwerkingsverbanden en andere overleggen met professionals. Door hierbij aan te sluiten kunnen we de lijnen kort houden met andere professionals. Hierdoor weten zij ons sneller te vinden voor de ondersteuning van een mantelzorger die ze tegenkomen in hun werkveld. Een ander deel van ons werk bestaat uit het geven cursussen en presentaties. Hieronder een greep uit de presentaties en cursussen die we in 2023 hebben aangeboden.

- Aan de cursus dementie 'Weet dat ik vergeet' (deel a) en 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?' (deel b) hebben in totaal 98 mantelzorgers deelgenomen. Deel a is 7 keer aangeboden en deel b 5 keer.
- In totaal hebben 18 werkende mantelzorgers deelgenomen aan de cursus, 'Ik zorg voor een ander, hoe zorg ik voor mijzelf?'
- De kennismarkt thema vertegenwoordiging werd door 31 mantelzorgers en 30 casemanagers dementie bezocht.
- In het cultuurhuis in Heerlen werd de Dag van de Mantelzorg Parkstad door 132 mantelzorgers bezocht.
- Ook de gespreksgroepen voor mantelzorgers in Brunssum, Landgraaf en Kerkrade zijn iedere maand (uitgezonderd de vakantieperiode) goed bezocht door mantelzorgers.

- Als Steunpunt hebben we deelgenomen aan de serie FRIS! In dit programma hebben we het thema jonge mantelzorger onder aandacht mogen brengen bij scholieren. Deze serie is bij L1 uitgezonden.
- We worden met regelmaat gevraagd om presentaties te verzorgen over het onderwerp mantelzorg. In deze presentaties gaan we op een interactieve wijze in op wat is mantelzorg is en welke ondersteuning er is voor mantelzorgers. Zo zijn we onder andere bij de KBO, het Alzheimer café en Parkinson café en ook moskeeën te gast geweest.
- Onder het mom van samen bereik je meer dan alleen hebben we de samenwerkingen met andere Steunpunten voor Mantelzorgers sterker vorm gegeven. Zo is er een workshop ontwikkeld voor begeleiders op scholen om jonge mantelzorgers te herkennen. De eerste pilot van deze workshop vindt plaats in 2024.

Mocht u als mantelzorger nog ideeën hoe we beter bij u kunnen aansluiten of mist u iets in de ondersteuning geef het ons dan vooral door! Dit kan tijdens een persoonlijke gesprek, telefonisch of via mail.

