



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Vrijwilligerswerk toen, nu en straks

Werd je vroeger als je vertelde dat je vrijwilligerswerk deed bijna als held bestempeld, tegenwoordig word je dan ook wel eens wat meewarig aangekeken. Waarom doe je dat? Het levert toch niks op? De maatschappij is veel individualistischer geworden en meer op materieel gewin gericht. Je krijgt er geen geld voor dus waarom zou je dat doen? Maar als men dan eenmaal iets heeft gedaan voor een ander en heeft gevoeld wat dat ook voor jezelf betekent dan is die mening vaak anders. Dan voel je wat het met de ander doet, soms zelfs alleen gewoon 'er zijn' of even een praatje maken. Als organisatie wordt het echter moeilijker om mensen aan je te binden. We vragen een Verklaring Omtrent Gedrag en je krijgt een contract zodat je verzekerd bent. Dat is voor veel mensen een brug te ver. "Ik wil wat doen voor een ander, maar al dat gedoe daar heb ik geen zin in", horen we vaak. Daarom moeten we onszelf opnieuw uitvinden om mensen op een laagdrempelige manier bij elkaar te brengen en op die manier te zien of er een klik is, een match. Als die er is dan gaat de rest vanzelf. Net zoals je thuis ook je eigen sociale netwerk opbouwt.

Zonder contract, zonder verklaring, gewoon: zitten we op dezelfde golflengte en is het voor zowel jou als voor mij fijn om samen te zijn, iets te ondernemen of gewoon van gedachten te wisselen. Ook mantelzorg is een term die een andere lading heeft gekregen. Vroeger bestond die niet. Je zorgde vanzelfsprekend voor de ander en opa en oma woonden vaak in bij de kinderen. Maar toen zat de hele maatschappij anders in elkaar. Nu werken we allemaal tot ons 67e, hebben we met z'n tweeën een baan, zorgen we voor onze kinderen. Kortom: de druk van al die bordjes in de lucht houden, is groot. Toch levert ook mantelzorg veel op voor jezelf. Ik kijk met ontzettend veel plezier terug op mijn mantelzorgtaken. Ja het was bij tijd en wijle ingewikkeld om alle bordjes (als enig kind) in de lucht te houden maar ik heb er ook heel veel voor terug gekregen en geen seconde spijt van. Laten we ook in de toekomst mensen bij elkaar brengen op zoek naar een match. Een match waarbij voor beide partijen waardevolle momenten ontstaan. Mooie herinneringen waaruit ons leven is opgebouwd want samen ben je toch veel meer dan alleen.

Inhoudsopgave

Vrijwilligerswerk toen, nu en straks	1
Gespreksgroepen	2
Cursus en enquête dag van de mantelzorg	3
Vrijwilligers aller tijden	4
Mantelzorger zijn en blijven	5
Sandwichgeneratie	6
Mantelzorger van generatie op generatie	7
Zorgen voor een ander	8
Recept en wist je dat	9
Woordenzoeker, nieuwe en gestopte vrijwilligers	10
Wijziging gegevens	11
Koersbepaling	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 voor mantelzorgers

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.

Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad organiseert gespreksgroepen voor mantelzorgers waarin het elkaar ontmoeten centraal staat. 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.

Waar en wanneer vinden deze bijeenkomsten plaats?

Kerkrade

Hambos

Kapellaan 2, 6461 EH Kerkrade

2e donderdag van de maand van 14.00-16.00 m.u.v. zon- en feestdagen en de maanden juli en augustus

Aanmelden is niet verplicht

Landgraaf

Burgerhoes Landgraaf

Sweelinckplein 1

6371 LB Landgraaf

1ste maandag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur m.u.v. zon- en feestdagen

Aanmelden is niet verplicht

Voor de meest actuele agenda verwijzen wij naar onze website: www.mantelzorgparkstad.nl

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

Cursus 'Weet dat ik vergeet' en 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?'

A. De bijeenkomst 'Weet dat ik vergeet':

Deze twee uur durende bijeenkomst is voor iedereen die op enigerlei wijze als mantelzorgverzorger betrokken is bij de zorg voor iemand met een vorm van dementie. Dit kunnen partners, kinderen, familieleden of anderen betrokkenen uit de eigen persoonlijke relatie zijn. De bijeenkomst staat in het teken van kennisoverdracht over dementie en het brein.

Overdag 13.30 – 15.30 uur

Dinsdag	23-05-2023	Minckelerstraat 2, 6372 PP Landgraaf
Donderdag	06-07-2023	Minckelerstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Avond 18.30 – 20.30 uur

Woensdag	12-04-2023	Wilhelminaplein 24, 6411 KW Heerlen
----------	------------	--



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 zijn slechts toegankelijk voor mantelzorgers na het volgen van bijeenkomst A 'Weet dat ik vergeet'.

Hierin wordt onder andere ingegaan op:

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

Overdag 13.30 – 15.30 uur

Dinsdag	07-03-2023 14-03-2023 21-03-2023	Minckelerstraat 2, 6372 PP Landgraaf
Maandag	27-03-2023 03-04-2023 17-04-2023	Minckelerstraat 2, 6372 PP Landgraaf
Dinsdag	20-06-2023 27-06-2023 04-07-2023	Minckelerstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Avond 18.30 – 20.30 uur

Woensdag	31-05-2023 07-06-2023 14-06-2023	Wilhelminaplein 24, 6411 KW Heerlen
----------	--	--

Bij de aanmelding voor deel B graag de antwoorden op de volgende vragen meesturen.

- Welke vorm van dementie is er gediagnosticeerd? (als dit bekend is)
- Voor wie zorgt u? (bijvoorbeeld, partner, vader, moeder)
- Waar woont de persoon voor wie u zorgt? (bijvoorbeeld zelfstandig of in een verpleeghuis?)

Op de website onder het kopje **agenda** staat de planning voor het gehele jaar weergegeven. Aanmelden kan via de website, telefonisch of door een mail te sturen.

T: 045-2114000

E: info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl

Enquête Dag van de mantelzorg 2022

In november 2022 heeft de dag van de mantelzorg op verschillende plaatsen in Parkstad plaatsgevonden. Om zo goed mogelijk bij de behoefte van de mantelzorgers aan te sluiten zijn we erg benieuwd naar uw ervaringen van de dag van de mantelzorg in 2022. Tevens zijn wij benieuwd naar uw idee over de invulling van deze dag in de toekomst. Ook als u niet heeft deelgenomen aan de dag van de mantelzorg in 2022 mag u de enquête invullen. Wij vragen enkele minuten van uw tijd om de enquête in te vullen. De resultaten worden geheel anoniem verwerkt.

Klik op **deze link** voor het invullen van de enquête.

Wilt u de enquête invullen maar heeft u geen computer neem dan contact met ons op. De enquête kan worden ingevuld tot en met **30 april 2023**.

Alvast hartelijk bedankt voor de genomen moeite.

Vrijwilligers van alle tijden

Dit Ruggesteuntje beschrijft 'mantelzorgers van alle tijden'. Het is dan ook logisch om ook iets te vertellen over de geschiedenis van het vrijwilligerswerk.

We ontdekten echter dat dit in de praktijk nogal vies tegen viel om hierover iets te vinden. Surfend op internet bleek het vooral te gaan om verhalen die organisaties zelf over de geschiedenis van hun vrijwilligerswerk konden vertellen en niet zozeer over de oorsprong ervan in onze samenleving.

Daarom hebben we hieronder vooral knip- en plakwerk neergezet met de bronvermelding onderaan de tekst. Zo lees je toch iets over het ontstaan van vrijwilligerswerk maar vooral ook waar de behoefte vandaan komt die hieraan ten grondslag ligt.

De allereerste vrijwilligerscentrale in Nederland werd in 1972 opgericht in Amsterdam door Jette de Rooij. Er was eens een bureau voor onder meer kamer- en au pair bemiddeling in Amsterdam, het MAi (Maatschappelijk Advies Informatiebureau). Op een wonderlijk en wat beladen adres: Zeedijk 1 – in een houten huis, het oudste huis van Amsterdam. In 1969 begon Jette de Rooij als MAi-directeur. "Al snel merkte ik dat we werden beschouwd als een 'old fashioned' instelling. Dat wilde ik graag verbeteren, door andere dingen te gaan doen."



Zij merkte dat mensen in hun zoektocht naar vrijwilligerswerk soms bij een organisatie naar binnen stapten, puur ter oriëntatie, maar dat ze dan meteen zo geclaimd werden dat ze bijna geen 'nee' meer durfden te zeggen.

Zo ontstond het idee om een soort intermediair hiervoor in het leven te roepen en zij bedacht daar het woord 'vrijwilligerscentrale' bij.

Het werd een groot succes en uiteindelijk zorgden de landelijke overheid ervoor dat alle gemeentes een vrijwilligerscentrale konden opzetten met behulp van een subsidieregeling.

Maar ook vóór 1972 waren er al vrijwilligers.

In 1938 werd het Korps Vrouwelijke Vrijwilligers (KVV) opgericht. Een Amsterdams initiatief dat door plaatsen in heel Nederland werd overgenomen.

Aanleiding was de dreigende Tweede Wereldoorlog en de economische crisis waardoor de positie van werkende vrouwen verslechterde. Vrijwilligerswerk was een manier om de actieve maatschappelijke betrokkenheid van vrouwen vorm te geven.

Van kerk naar werk.

Om vrijwilligers op de been te krijgen zijn twee dingen belangrijk: ten eerste dat het werk door een betrouwbaar persoon georganiseerd wordt en ten tweede is er sociale druk nodig. Dit laatste kwam vroeger vooral vanuit de kerk. Dat was de plek waar een maatschappelijk beroep op mensen werd gedaan. Als de pastoor kerkgangers aanmoedigde om zich bij een vrijwilligersorganisatie aan te sluiten, regende het vervolgens aanmeldingen bij de organisator die bekend was via dezelfde kerk.

Professor Meijs, hoogleraar strategische filantropie en vrijwilligerswerk.

Vroeger speelde de kerk dus een belangrijke rol omdat er een duidelijke link is, filantropie. De term filantropie vindt haar oorsprong in het Grieks en betekent 'liefde voor de mensheid'.

Schuyt verwijst naar de Franse Revolutie om de rol van filantropie te verduidelijken. Zo berusten de Nederlandse democratie en verzorgingsstaat op drie pijlers: vrijheid (burgerrechten, een vrije markt), gelijkheid (voor wet en overheid) en broederschap (betrokkenheid bij elkaar en bij de maatschappij). Particuliere maatschappelijke initiatieven belichamen broederschap, betrokkenheid en directe democratie (dit te onderscheiden van politieke democratie).

Nederland kent een lange traditie van filantropie, die teruggaat tot in elk geval de middeleeuwen. Kerkelijke en rijke burgers boden hulp aan armen, zieken, gehandicapten, daklozen, ouderen, weduwen en wezen. Met de opkomst van de verzorgingsstaat in de twintigste eeuw werd de verantwoordelijkheid voor terreinen als armoede, welzijn en onderwijs primair overgenomen door de overheid en kreeg de filantropie een minder prominente positie.

Maar uiteindelijk is het grondmotief liefde. Het levert iets op voor een ander, of dat nou voor het individu of samenleving als geheel is. Het wordt uitgevoerd uit liefde voor bijvoorbeeld een medemens, de natuur of de kunsten. Ook is vrijwilligerswerk vaak heel belangrijk voor de vrijwilliger zelf, die er zingeving en voldoening uit haalt. En het is ook in abstracte zin belangrijk voor de samenleving; wanneer mensen zien dat een ander iets doet voor het algemeen nut geeft dit anderen vertrouwen en motiveert het hen wellicht om ook met liefde met elkaar en de omgeving om te gaan.

Vrijwilliger zijn is vrijwillig maar niet vrijblijvend,
is verbonden maar niet gebonden,
is onbetaalbaar maar niet te koop,
is positief denken is positief doen,
met als enig doel voor jezelf en de ander een goed gevoel.

Bronvermeldingen:

www.nov.nl

www.uvv.nl

www.abnamro.nl

www.goededoelennederland.nl

www.verwonderzoek.nl



Mantelzorgers zijn en blijven bij opname in een zorginstelling

Als de zorg voor iemand in de thuissituatie zo intensief wordt dat zorg thuis niet meer mogelijk en verantwoord is, dan is opname onvermijdelijk.

Het is vaak moeilijk om toe te geven dat het thuis niet meer gaat. Je gunt het je naaste dat hij of zij in de vertrouwde omgeving kan blijven wonen. Het voelt misschien alsof je faalt, als je aangeeft dat het te zwaar wordt of niet meer verantwoord is. Toch is het belangrijk om dit uit te spreken. Dat is een moedige stap, ook al is het confronterend en doet het je verdriet.

Na de beslissing komt er een hoop op je af. Hoe kies je een geschikt verpleeghuis? Wat moet je allemaal regelen? En hoe bereid je samen met je naaste de verhuizing voor?

Dat kan door het bezoeken van verschillende verpleeghuizen in je omgeving. Gaat degene voor wie je zorgt al naar een dagopvang in het verpleeghuis? Ga dan eens in dat verpleeghuis kijken. Dit is voor hem of haar al een vertrouwde omgeving.

Voor sommige mensen helpt het als de nieuwe woonplek zoveel mogelijk lijkt op de vorige woning. Neem vertrouwde meubels mee en zet alles op dezelfde manier neer als thuis. Hang dat ene schilderijtje weer boven het dressoir en de klok weer naast de deur. Het wonen in een zorginstelling zal wennen zijn, niet alleen voor je naaste maar ook voor jezelf. Houd er rekening mee dat je naaste de eerste periode van slag, verdrietig of opstandig kan zijn.

Voor vrijwel alle mantelzorgers geldt dat de opname in het verpleeghuis één van de moeilijkste dingen is. Het is ingrijpend en pijnlijk om je naaste achter te moeten laten en daarnaast het gevoel te hebben hem of haar helemaal kwijt te zijn. Een schuldgevoel van "ik heb hem/haar weggedaan" komt regelmatig voor, evenals een gevoel van twijfel "heb ik het wel goed gedaan" en "moet ik mijn partner of ouder wel echt laten opnemen of houd ik het toch nog niet wat langer vol?".

Een echtgenoot geeft aan dat hij zijn vrouw het liefst weer mee naar huis zou nemen, maar aan de andere kant weet hij dat hij haar thuis niet de zorg kan geven die ze nodig heeft. Hoewel sommige mantelzorgers verwachten dat zij na de opname 's nachts meer rust krijgen en goed kunnen slapen, valt de werkelijkheid voor sommigen tegen. Aan de andere kant beseffen mantelzorgers ook dat een opname noodzakelijk is. Het voelt als een bevrijding en verlichting dat de dagelijkse zorg er niet meer is, hoewel "je je altijd zorgen blijft maken"

Een echtgenote geeft aan dat zij door de opname juist weer van haar man kan genieten. Voor een dochter voelde de opname van haar vader als een opluchting, omdat er nu niks meer met hem kon gebeuren. Een echtgenoot gaf aan dat een medewerker adviseerde om niet te zeggen dat hij naar huis gaat, want dan wordt ze onrustig. Nu zegt hij dat hij even naar toilet gaat maar dat doet pijn, 'het voelt voor mij als of ik haar voor de gek houd terwijl ik in mijn huwelijk altijd eerlijk ben geweest'.

Als degene waarvoor je zorgt naar een zorginstelling gaat, nemen professionele hulpverleners een deel van de zorg over. Jouw rol als mantelzorgers blijft daarbij nodig. Je rol verandert en dit kan lastig zijn. Welke rol kun je spelen als je naaste wordt opgenomen, maar ook welke rol wil en kun je spelen. Het is belangrijk om hierover in gesprek te gaan met de hulpverleners. Afspraken die hieruit voort komen worden vastgelegd in het zorgplan. Tijdens een bespreking van het zorgplan worden deze afspraken geëvalueerd en kunnen er nieuwe afspraken worden gemaakt. In het zorgplan worden de afspraken die de instelling met jou en je naaste maakt over de zorg opgenomen.

Uit gesprekken met onder meer bewoners, mantelzorgers, verzorgenden en het management blijkt dat de ondersteuning die mantelzorgers bieden van toegevoegde waarde is. Mantelzorgers weten vaak als geen ander wat de cliënt nodig heeft en fijn vindt. Zij dragen op die manier bij aan de kwaliteit van leven van hun naaste.

Heb jij als mantelzorgers moeite met vinden van je rol wanneer je naaste wordt opgenomen?

Als Steunpunt Mantelzorg kunnen wij je ondersteunen bij het vinden van een rol die bij je past.

Bronvermeldingen:

www.mantelzorg.nl

www.rijksoverheid.nl

www.pratenovergezondheid.nl



De sandwichgeneratie zorgt voor jong en oud

Je zorgt zowel voor de (klein-)kinderen als voor vader of moeder. Herkenbaar? Dan ben je onderdeel van de sandwichgeneratie. Deze generatie, genoemd naar het tussen twee broodjes geklemd beleg, heeft een dubbele zorgtaak. Ze zorgen voor jong, ze zorgen voor oud... en vergeten vaak zichzelf.

Sandwichgeneratie

De term 'sandwichgeneratie' werd bedacht in het Amerika van de jaren '80. De leden van de sandwichgeneratie zijn veelal tussen 50 en 70 jaar oud, maar ook jonger is zeker mogelijk. Een vrij diverse groep dus. De een werkt nog, terwijl de ander al met pensioen is. Afgelopen tijd komt de term weer meer in zwang. Dat lijkt een gevolg te zijn van de toename van mantelzorg. Mensen blijven langer thuis wonen. Hierdoor wordt er vaker een beroep gedaan op familie en kennissen. Een generatie daaronder zitten de kinderen, die niet zelden een beroep doen op hun ouders als het om oppassen op de kleinkinderen gaat.

Managers

Wat alle sandwichers bindt is dat ze heel veel moeten regelen. Ze zijn echte familiemanagers. Zo organiseren ze oppas, coördineren de verschillende zorgtaken, controleren ze of de zorg voor een hulpbehoevende ouder wel geregeld is als zij er niet zijn, en plannen vooruit – ze hebben immers nog een eigen leven. Ze hebben dus al hun vaardigheden nodig om alle ballen in de lucht te houden.

Kameleon

Als je ouders afhankelijker worden moet je ze op een goede manier begeleiden. Als je als kind de ouderrol op je gaat nemen moet je opletten. Ga op zoek naar (meer) begeleiding om jezelf te ontzien.

Wanneer je ouders alleen afhankelijk zijn van jou en jij valt weg, is het heel moeilijk meteen zorg elders op touw te zetten. Anderzijds ben je de opa of oma, die vooral helpt bij de opvoeding, leuke dingen doet en de ouder – jouw kind – ontziet in de zorg. Een echte kameleon dus.

Tijdgebrek

Dubbele zorg op je nemen kost veel tijd. Zorg je voor drie generaties, dan word je ook wel een clubsandwich genoemd: een broodje met drie sneden brood. De zorgtaken kosten enorm veel tijd. Stress is daarom een veelvoorkomend probleem. Soms komt er ook schuldgevoel bij kijken, omdat het eigen huishouden, aandacht voor je partner en aandacht voor jezelf erbij inschiet.

Loyaliteit

Soms gebeurt het dat er te weinig tijd lijkt te zijn om de zorg te combineren. Dan voel je je écht gekneld tussen de twee broodjes. Enerzijds wil je 'iets terug doen' voor je ouders, die altijd voor je gezorgd hebben. Anderzijds wil je er voor je kinderen zijn, en een rol spelen in de opvoeding van de kleinkinderen. Als je weinig tijd hebt, zul je een keuze moeten maken.

Voordelen

Het is niet alleen kommer en kwel. De sandwichgeneratie zit minder vaak in een sociaal isolement. Contact met zowel de oudere als de jongere generatie brengt je vaak in verbinding met meer dan alleen degene voor wie je zorgt. Een ander voordeel is de voldoening die veel verzorgenden halen uit hun taak. Het geeft richting en doel aan hun leven. Succesvolle sandwichers nemen niet teveel hooi op hun vork. Ze doen een beroep op andere familieleden, professionals en vrijwilligers. Zo weten ze het beste van twee werelden te combineren.

Bronvermelding: www.toekomst.nl

P.S.: loop jij vast in je 'sandwich'-rol? Neem contact met ons op om samen te kijken naar eventuele mogelijkheden.

Mantelzorg van generatie op generatie

Mantelzorg is van alle tijden. Wij weten niet beter of langdurige zorg voor een naaste heeft altijd bestaan. Vroeger beseften we niet wat dat betekende. Wij wisten nauwelijks dat draaglast en draagkracht in evenwicht moeten zijn. In geval van nood nam de oudste dochter in het gezin als vanzelfsprekend de taak van de moeder over. Dikwijls ten koste van eigen kansen in het leven.

Dit is het verhaal van Mw. Thijssen uit Amsterdam. Vanwege de privacy zijn de namen gefingeerd.

Ik ben Mieke, geboren in 1946. Mijn moeders moeder, mijn 'echte' grootmoeder, heb ik nooit gekend. Ze werd geboren in 1887. Veel weet ik niet van haar, maar wel dat ze in haar jeugd mantelzorger was. Zij zorgde lange tijd voor haar broer. Toen ze later met mijn opa trouwde, betrokken zij een huis in de Amsterdamse Pijp, waar vier kinderen geboren werden. Mijn moeder was de jongste. Mijn opa werd doof en had ook om andere redenen zorg nodig. Maar daar werd niet over gerept.

Het was een 'normaal' gezin. Dat betekende: geen grote problemen. Zo dacht men in die tijd. Maar mijn grootmoeder was wéér mantelzorger. Ze moest ook werken. Er moest geld binnenkomen om het gezin te onderhouden. Toen mijn moeder 12 jaar was, werd haar moeder ziek en overleed. Haar broer en zussen waren inmiddels het huis uit. Zij bleef met haar ziekelijke vader alleen over. Ze werd van school gehaald om voor haar vader te zorgen. Zo ging dat toen.



Op 12-jarige leeftijd werd zij mantelzorger. Ze was trots als ze met een portemonnee over de Albert Cuyp markt liep. Ze voelde zich 'groot'. Enige tijd later verhuisde zij met haar vader naar de Staatsliedenbuurt. Er was een inkomen vanuit de 'steun'. Toen mijn moeder 14 jaar werd, moest ze werken. Zij vond een prettige baan in een winkel. Zij werkte graag. In haar middagpauze fietste ze heen en weer naar huis om pap voor haar vader te koken.

Opa kreeg een tweede vrouw, mijn oma. Mijn moeder woonde inmiddels met mijn vader aan de overkant van de straat. Mijn oma zorgde goed voor haar man. Toch ging ook mijn moeders mantelzorg door. Ik werd geboren in 1946, vlak na de oorlog. Mijn vroegste kinderjaren waren heel plezierig.

Wij waren regelmatig 'aan de overkant', bij mijn opa. Zijn doofheid was zijn grootste handicap, maar hij had ook vaak hoofdpijn, lag dan in bed. Mijn oma, natuurlijk ook mantelzorger, was geweldig.

Toch werd het regelmatig te veel. 'Als er wat was' stond er een krant voor het raam. Zo was de afspraak, een signaal dat betekende dat mijn moeder nodig was. En zij was regelmatig nodig. Ik vermoedde nog niet, hoe de mantelzorg ook bij mij een rode draad in mijn leven zou worden. Toen ik twaalf jaar werd, kreeg mijn moeder psychische problemen. Ze werd depressief. Ze kon behoorlijk van streek zijn. Ook 's nachts. Ik ging dan mijn bed uit en wist haar weer tot rust te brengen. Ik was er wel een beetje trots op dat dit mij lukte, maar ik dacht er verder niet over na. Als mijn moeder weer in evenwicht was, dan was ze weer echt mijn moeder en ging alles weer goed. Mijn vader werkte hard, wij lieten hem slapen, maar hij wist het wel. Ik vond het heerlijk om op school te zijn. Daar kon ik kind zijn. Daarom vertelde ik niets van mijn zorg thuis.

Ik wilde niet uit mijn onbezorgdheid gehaald worden met de vraag: 'Hoe gaat het met je moeder?' Dan kon ik op school óók niet meer jong zijn. Overigens ben ik nu heel blij dat scholen wél aandacht hebben voor jonge mantelzorgers. Ik besef nu dat ik een geparentificeerd* kind was, net als mijn moeder en grootmoeder. Dat betekent dat ik al vroeg de rol van een ouder op mij moest nemen. Bovendien was ik een KOPP* kind, want één van mijn ouders had psychische problemen.

Het leven ging door. De mantelzorg ging ook door. Ik had een eigen leven, want ik bewaakte mijn grenzen en vrijheid. Kinderen wilde ik niet. 'De moederkoek is op' zei ik. Door medicatie ging het beter met mijn moeder. Maar ze raakte verslaafd aan alcohol. Gelukkig had ze een vrolijke dronk, dus dat viel dan weer mee. Zij kreeg ook steeds meer fysieke problemen. Later kreeg mijn vader ook een slechtere gezondheid. Ik ging voor beide ouders zorgen. Dat werd pittig. Ik draafde heen en weer tussen onze huizen. Gelukkig liet mijn moeder zich voor haar drankverslaving opnemen in de Jellinek kliniek. Zij stopte daadwerkelijk met drinken en bleef 'droog'. Nadat mijn vader overleed had ik de mogelijkheid om bij mijn moeder te gaan wonen. Ik kreeg medehuurderschap vanwege de mantelzorg. We hebben een prachtige tijd gehad. Veel gelachen.

Met de hulp van de thuiszorg kon ik de zorg goed aan. Na een ziekenhuisopname kwam zij helaas dement thuis. Dat was de moeilijkste periode in de mantelzorg. Zij overleed toen ik zelf voor een operatie was opgenomen. Ik, ooit een geparentificeerd KOPP kind, ben de laatste van 3 generaties mantelzorg, dat is niet niks. Nu is deze term ingeburgerd en er is respect voor mantelzorgers gekomen. Gelukkig is er steun vanuit de gemeente en zijn er diverse mogelijkheden voor mantelzorgondersteuning.

Dat is ook nodig, heel hard nodig. Want zoals het 2 en 3 generaties geleden was, dat willen we toch niet meer?

* Geparentificeerd kind: Een kind dat de rol van ouder op zich neemt of krijgt toebedeeld.

* KOPP staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen.

Bronvermelding: www.clientenbelangamsterdam.nl



Zorgen voor een ander kan veel vragen met zich meebrengen

Waar de een behoefte heeft aan een luisterend oor, is de ander vooral opzoek naar praktische ondersteuning. Maar weet u eigenlijk op welke gebieden wij iets voor u kunnen betekenen? Graag zetten we alle vraaggebieden nog eens kort voor u op een rijtje:

- Emotionele ondersteuning: luisterend oor, lotgenotencontact
- Educatie: voorlichting, cursussen
- Praktische hulp: bij aanvragen zorg, hulpmiddelen, woningaanpassingen
- Vervangende zorg: vrije tijd voor de mantelzorg door organiseren respijtzorg
- Financiële ondersteuning: tegemoetkomingen zoals vergoedingen mantelzorgwaardering
- Materiële hulp: hulpmiddelen in huis, bij vervoer
- Informatie en advies: over ziekte/beperking, aanbod zorg en welzijn, regelingen.

We horen vaak dat mantelzorgers aangeven dat ze door de bomen het bos niet meer zien. Ze hebben van vandaag op morgen te maken met de zorgwereld en worden geconfronteerd met de vaak ingewikkelde regelgeving die hierbij komt kijken. Mantelzorgers vragen zich af met welke vraag ze bij wie terecht kunnen. Tenminste als ze al weten welke mogelijkheden er voor zorg en ondersteuning eigenlijk allemaal zijn? Kortom, er komen een heleboel regeltaken op het gebied van wonen, welzijn, zorg, financiën en arbeid op het bord van de mantelzorg te liggen. Taken die ze veelal combineren met een gezinsleven en/of werk. Een heel bord vol!

Weet u dat u als mantelzorg ook een beroep kunt doen op een mantelzorgmakelaar? De mantelzorgmakelaar kan helpen bij het organiseren van de juiste zorg rondom een naaste. De mantelzorgmakelaar is bekend met:

- De weg in de zorgwereld;
- De diverse wet- en regelgeving. Denk bijvoorbeeld aan de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Wet langdurige zorg (Wlz) of de Zorgverzekeringswet (Zvw);
- En kan indien nodig (tijdelijk) regeltaken overnemen.

Tijdens een persoonlijk gesprek wordt de zorgsituatie in kaart gebracht en wordt helder aan welke zorg en ondersteuning er behoefte is. Op basis van dit gesprek kan de mantelzorgmakelaar informatie bieden over de zorgmogelijkheden en welke weg de mantelzorg hierin kan bewandelen. Er wordt besproken wat de mantelzorg zelf gaat regelen en bij welke regeltaken de mantelzorgmakelaar kan helpen of (tijdelijk) uit handen kan nemen. Het is aan de mantelzorg om de weg te bepalen en hierin besluiten te nemen, deze blijft immers in de regie. Op deze manier wordt de mantelzorg ontlast en helpt de mantelzorgmakelaar bij het hervinden van een balans tussen de zorgtaken, het werk en het privéleven. Hierbij benoemen we bewust werk omdat veel mantelzorgers werk en mantelzorg combineren. Mocht u bemerken dat de combinatie van beiden steeds minder goed gaat? Ook dan kan de mantelzorgmakelaar ondersteuning bieden. Kortom: U staat er bij ons niet alleen voor!

Enkele voorbeelden:

- Ondersteunen bij het aanvragen van een persoonsgebonden budget (pgeb)
- Een keukentafelgesprek bijwonen;
- Ondersteunen bij de aanvraag van een indicatie bij het loket van de gemeente t.b.v. de Wet maatschappelijke ondersteuning of bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ);
- Contact leggen met betrokken instanties;
- Ondersteunen bij het invullen van formulieren;
- Bemiddelen tussen werkgever en mantelzorg.



Wilt u meer lezen over het werk van de mantelzorgmakelaar neem dan ook eens een kijkje op de website van de beroepsvereniging van mantelzorgmakelaars: BMZM - Beroepsvereniging Mantelzorgmakelaars

Zoals u ziet kunt u met diverse vragen op velerlei vraaggebieden m.b.t. mantelzorg bij ons terecht. Schroom dan ook niet om contact met ons op te nemen. Wij helpen u graag verder!

Bronvermeldingen:

www.mantelzorg.nl/onderwerpen/ondersteuning/mantelzorgmakelaar/

www.bmzm.nl/mantelzorgmakelaar/



Huzarensalade

Lekker ouderwetse salade voor bij een buffet of lunch

Duur: 1 uur

Voor 10 personen

Ingrediënten:

1,5 kilo vastkokende aardappelen (goede kwaliteit)

1 grote ui (gesnipperd)

50 ml witte wijnazijn

1 el suiker

8 eieren (hard gekookt)

1 dl mayonaise

200 ml crème fraîche

3 el peterselie (fijngehakt)

1 pot augurken

2 blikjes corned beef (in kleine blokjes gesneden)

3 frisse appels (in kleine blokjes gesneden)

1 el mosterd

peper

zout

paprikapoeder

blaadjes kropsla voor de garnering

Werkwijze:

- Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Spoel de blokjes goed schoon en doe ze in een ruime pan met wat water en zout. Breng ze aan de kook en laat ze in een minuut of drie snel gaar worden. Doe dan de uien, azijn en suiker erbij en breng het opnieuw aan de kook. Giet het daarna af en laat het in een vergiet uitlekken en afkoelen.
- Pel de hardgekookte eieren, bewaar er twee voor de garnering en hak de andere 6 in stukjes. Snijd ook een stuk of 8 augurken in kleine blokjes.

- Roer de crème fraîche los met de mayonaise, de mosterd en de fijngehakte kruiden en doe er eventueel wat zout en peper door. Neem nu een grote kom en roer alle losse ingrediënten behalve de blaadjes sla en de paprikapoeder goed door elkaar. Doe dit niet te wild, anders gaan de blokjes aardappel stuk.
- Leg de blaadjes sla op een mooie schaal. Schep de salade erop en garneer met de eieren, wat ingesneden augurken en bestrooi het met (gerookt) paprikapoeder. Serveer bij een buffet of een lunch met lekkere verse broodjes.

Bronvermeldig:

www.outmijnkeuken.nl/2017/01/14/huzarensalade/

Wist je dat...

- er ook jonge mantelzorgers zijn?
- jonge mantelzorgers kinderen en jongeren zijn tot ongeveer 24 jaar oud?
- vrijwilligerswerk geen mantelzorg is?
- als degene waarvoor je zorgt naar een verpleeghuis gaat je nog steeds mantelzorg bent?
- mantelzorg alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit zijn of haar directe sociale omgeving is?
- ongeveer 5 op de 6 mantelzorgers geniet van de leuke momenten van het mantelzorgen?
- het woord mantelzorg voor het eerst in de jaren zeventig werd gebruikt?
- het ieder jaar op 10 november de Dag van de Mantelzorg is?
- de Dag van de Mantelzorg ruim twintig jaar geleden is ontstaan?
- wij een Facebook-pagina hebben?

Bronvermeldingen:

www.movisie.nl/artikel/wist-je-dat-jonge-mantelzorgers

www.mantelzorg.nl/onderwerpen/

mantelzorg/hoeveel-mantelzorgers-zijn-er-in-nederland/

Oplossingen woordzoeker

Herinneren jullie de cryptische omschrijvingen in het Ruggesteuntje van **december 2022** nog?

In deze editie nemen we jullie mee in de antwoorden.

Voor degene die het gemist hebben hier ook nog de cryptische omschrijvingen waar het om ging.

1. Hij weet niet alleen een balletje goed te raken; hij heeft ook altijd zijn antwoord gereed;
2. Het is er 1 en wij hebben er 2;
3. Zo'n gedachte moet je ver van je afgooien;
4. Hij is bierkenner onder de verkenners;
5. Dit leeuwte heeft een lief smoeltje; ik laat 'm gewoon in de tuin;
6. Hoever mag men gaan om rijk te worden;
7. Als er op dat hout gespeeld zal worden, wordt het wel wat te warm;
8. Ik had pijn van de verwonding; het duurde bijna een uur;
9. Boos en lief zijn tegelijkertijd is zeker slecht;
10. Land van de doeken;
11. Maak je niet dik; je hoeft er niet af te blijven;
12. Op straat dansen om stoom af te blazen;
13. Vis die zelf zijn kookgerei meebrengt;
14. Dit is wel een stuk hout met een flinke leeftijd;
15. Ik herinner je eraan dat je een souvenir meebrengt;



Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen 1 nieuwe vrijwilligers welkom heten, namelijk:
Yvette Soijer, Heerlen VPTZ groep

We moeten helaas afscheid nemen van 2 vrijwilligers, namelijk:
Guus Hoedemakers, Hulsberg
Maril Steinbusch, Kerkrade



Het is geen
doei of dag
maar
tot ziens
met een
glimlach

Oplossingen:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. Slagvaardig; | 9. Kwaadaardig; |
| 2. Enkel; | 10. Lapland; |
| 3. Verwerpen; | 11. Aankomen; |
| 4. Hopman; | 12. Stoomwals; |
| 5. Leeuwenbekje | 13. Potvis; |
| 6. Vermogen; | 14. Stokoud; |
| 7. Plankenkoorts; | 15. Aandenken; |
| 8. Kwetsuur; | |



Wijzigen uw gegevens, geef 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.pexels.com
Lukas, Rodnea-production, Alex Green, Vie-studio, andibreit,
Leeloo Thefirst

www.pixabay.com
Geralt, Buecherworm_65, Woordzoeker, improperstyle,
Alex_Fotos
Andrea-Piacquadio, Matthias Zomer, Vanessa-Loring

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

Heeft u nog vragen?

Wij zijn 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.



Koersbepaling

Op 13 december hebben we met het team van 7 consultants, onze manager en het innovatie team van meander de koppen bij elkaar gestoken om aan de slag te gaan met de invulling van ons werk als consulent.

Door de verandering in de maatschappij vinden wij het belangrijk dat we blijven inspelen op dat wat er in de regio speelt. Zo zien we al jaren dat het aantal vrijwilligers afneemt en de hulpvragen in complexiteit toenemen. Dit zal de komende jaren alleen maar toenemen mede door de vergrijzing. Door de vergrijzing zal het aantal mantelzorgers de komende jaren ook toenemen.

In 2018 waren er nog ongeveer 5 mantelzorgers per zorgvrager. In 2040 zal dit gedaald zijn naar 3 mantelzorgers per zorgvrager. De verwachting is dan ook dat in 2040 de mantelzorg veelal verleend zal worden door ouderen. Beide belangrijke ontwikkelingen waar we graag op willen inspelen.

We zijn de dag gestart met een presentatie waarin de opgehaalde informatie van het afgelopen jaar werd samengevat. Deze opgehaalde informatie hebben we onder andere van de vrijwilligers verkregen. Tijdens het vrijwilligersuitje in Mondo Verde zijn we op een interactieve wijze aan de slag gegaan om de kansen maar ook bedreigingen in het vrijwilligerswerk in kaart te brengen.

Met de consultants hebben we verschillende brainstormsessies gevoerd over de toekomst met betrekking tot de vrijwilligers maar ook mantelzorgers.

Deze informatie heeft ons geholpen om op 13 december een koers te bepalen voor de toekomst.

Deze koers wordt nu verder uitgewerkt in een stappenplan zodat we jullie als mantelzorgers en vrijwilligers in de toekomst nog beter kunnen ondersteunen.

We houden jullie op de hoogte van onze ontwikkelingen!

'Een kleine positieve gedachte in de ochtend kan je richting van je hele dag veranderen'.

Mediation moments

