



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Mantelzorgondersteuning op maat

In Nederland geven circa vijf miljoen mensen mantelzorg aan een medemens waarmee ze een sociale relatie hebben bijvoorbeeld hun ouders, hun kind met een beperking of de buurvrouw. De mantelzorg die gegeven wordt begint vaak met het doen van de wekelijkse boodschappen en dat wordt langzaam maar zeker uitgebreid met taken doordat de verzorgde steeds meer hulp nodig heeft. Sommige mantelzorgers zijn zeven dagen per week in touw om de ondersteuning georganiseerd te krijgen. Veel mensen herkennen zichzelf niet in de term mantelzorger en doen dit vanuit een vanzelfsprekendheid. "Ik zorg voor mijn partner, dat heb ik beloofd toen we trouwden en dat doe je gewoon". Dat er ondersteuning is voor mantelzorgers is dan een nog onbekender gegeven! Onze consulenten horen heel vaak; "Als ik dat eerder had geweten?!" De vormen van ondersteuning zijn uitgebreid en in dit Ruggesteuntje willen we daar wat verder op in gaan.

Wat kan mantelzorgondersteuning voor jou betekenen op praktisch, emotioneel en informatief gebied? Welke trainingen en workshops zijn er want meer kennis en achtergrondinformatie kan helpen om de ervaren stress bij de mantelzorger wat te verminderen.

Zeker wanneer je zorgt voor iemand met onbegrepen gedrag. Hoe werkt het brein van iemand met dementie en hoe benader je iemand, kan helpen om niet boos te worden en minder frustratie te voelen als iemand drie maal achter elkaar hetzelfde vraagt.

Vaak krijgen mantelzorgers het advies van hun huisarts of van de collega's uit de zorg om eens contact op te nemen. Dan is er vaak al sprake van een zware belasting, zo niet van een overbelasting. Veel liever zouden we de mantelzorger eerder in beeld hebben zodat we samen preventief aan de slag kunnen gaan. Bijvoorbeeld met het versterken van het eigen netwerk. Hoe ziet dat netwerk eruit en wie zou bereid zijn wat hulp te bieden? En ook: hoe vraag ik die hulp dan? De vraagverlegenheid is bij mantelzorgers vaak groot. Als ik hulp moet vragen dan moet ik eigenlijk aan mijzelf toegeven dat ik het niet alleen kan en dat is ingewikkeld. En hoe zou de ander reageren op mijn vraag? 'Vragen staat vrij' is een bekend spreekwoord maar niet zo gemakkelijk gedaan. In dit Ruggesteuntje gaan we in op alle ondersteuning die er is. Niets is standaard en de ondersteuning wordt op maat ingezet.

De mantelzorger heeft de regie maar wij lopen graag een eindje mee! Veel leesplezier.

Inhoudsopgave

Mantelzorgondersteuning op maat	1
Gespreksgroepen	2
Cursussen en andere informatie	3
Interview Mariëtte	4
Werkende mantelzorger	5
Sociale netwerk	6
Een mantelzorgsprookje	7
Mantelzorgconsulent	8
Recept en nieuwe en gestopte vrijwilligers	9
In memoriam Wim Krahmer	10
Wijziging gegevens	11
Eindejaarsviering	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/>

www.mantelzorgparkstad.nl



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: Vrijdag 8 maart, Vrijdag 5 april, Vrijdag 3 mei
- Tijdstip: 14.00-16.00 uur

Kerkrade

- Locatie: HuB.Bibliotheek Kerkrade Martin Buberplein 15 6461 NC Kerkrade
- Datum: Maandag 11 maart
- Tijdstip: 14.00 – 16.00 uur

Landgraaf

- Locatie: Zorgcentrum de Dormig, vergaderruimte 2 Op de Heugden 100 6371 XN Landgraaf
- Datum: Maandag 4 maart, Maandag 8 april, Maandag 6 mei
- 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!

Waar en wanneer:

Voerendaal

- Locatie: Kunderhoes, Hogeweg 74, 6367 BG Voerendaal
- Datums: Donderdag 11 april Lentewandeling, Dinsdag 23 april, Dinsdag 14 mei, Donderdag 30 mei
- 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. 045-5753399 mantelzorgpunt@voerendaal.nl

Cursus "Weet dat ik vergeet"(deel A)

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

Datum en tijdstip

Donderdag 29 februari
Avond: 18.30 – 20.30 uur

Locatie

Buurtpunt Paulus, Olmstraat 1
6413 RA Heerlen

Donderdag 16 mei

Middag: 13.30 – 15.30 uur

Minckelersstraat 2, 6372 PP

Landgraaf

Aanmelden kan via website, 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 tijdstip

Donderdag 7 maart
Donderdag 14 maart
Donderdag 21 maart
Avond: 18.30 – 20.30 uur

Locatie

Buurtpunt Paulus, Olmstraat 1
6413 RA Heerlen

Donderdag 30 mei

Donderdag 6 juni

Donderdag 13 juni

Middag: 13.30 – 15.30 uur

Minckelersstraat 2, 6372 PP

Landgraaf

Op onze website vindt u het volledige cursusprogramma voor 2024 terug.

T: 045-211 4000

E: info@mantelzorgparkstad.nl

W: <https://www.mantelzorgparkstad.nl/>

[steunpunt-voor-mantelzorgers/steunpunt-agenda](https://www.mantelzorgparkstad.nl/steunpunt-voor-mantelzorgers/steunpunt-agenda)



Inspiratiesessie zelfregiegroep vrijwilligers

- Locatie : Minckelersstraat 2,6372 PP Landgraaf
- Datum : Donderdag 14 maart
- Tijdstip : 10:00 -12:00
- Aanmelden kan door een mailtje te sturen of telefonisch.



Openingstijden rondom de feestdagen!

Op maandag 1 april zijn wij gesloten. Vanaf dinsdag 2 april staan wij weer voor u klaar.

Op donderdag 9 Mei zijn wij gesloten. Vanaf vrijdag 10 mei staan wij weer voor u klaar.

Op maandag 20 mei zijn wij gesloten. Vanaf dinsdag 21 mei staan wij weer voor u klaar.



Interview Mariëtte

Mariëtte Halmans-Wagemans heeft intensieve periode als mantelzorger achter de rug "Mijn vader had één doel: honderd jaar worden" Twee dagen voor zijn 99ste verjaardag overleed de vader van Mariëtte Halmans-Wagemans. Hij had de grote wens om 100 jaar te worden, maar dat mocht niet zo zijn. Als oudste dochter stond het leven van Mariëtte jarenlang in het teken van mantelzorg. Een intensieve periode waarin ze goede hulp heeft ontvangen.

De gesprekken met de ondersteuners voelden echt als thuiskomen." Pas toen haar moeder na een mantelzorgperiode van zes jaar overleed, ontdekte Mariëtte dat het met haar vader ook niet goed ging. Hij woonde nog zelfstandig en wist alles goed te verbloemen. Maar er waren toch signalen dat er iets aan de hand was, zoals de vele telefoontjes, soms ook midden in de nacht. Niet veel later volgde de diagnose 'beginnende dementie'.

In diezelfde periode overleed ook haar neef, een vriendin en haar broer. Grootste doel "Mijn vader was super zelfstandig" blikt Mariëtte terug. "Hij wilde ook beslist thuis blijven wonen. Bij zijn konijnen, duiven en kippen. Hij reed in die periode ook nog auto en ging er zelfs met de renfiets op uit. Als hij moest afstappen, zocht hij een lantaarnpaal op ter ondersteuning. Hij was 25 jaar directeur geweest in een zorginstelling en was gewend met doelen te werken.

Zijn grootste doel was nu 100 jaar worden." Warm bad De huisarts bemiddelde in een casemanager die vader en dochter kwam begeleiden. "Als Miriam, de casemanager, binnenkwam, dan werden er stappen gezet" blikt Mariëtte terug. "Een van die stappen was om Mariëtte door te verwijzen voor een gesprek met het Steunpunt van Mantelzorg.

Daarbij kregen we via de casemanager van alle kanten hulp aangeboden. Zo kwam iemand vanuit de Gespecialiseerde Thuisbegeleiding wekelijks een praatje maken. Later werd hij ook wekelijks ondersteund door een gespecialiseerde begeleider bij het voeren van de dieren. Toen de ergotherapeute door de behandeluren heen was, ging een stagiaire van ergotherapie met hem mee naar buiten.

Mijn vader op de driewieler en de stagiaire op de fiets erachter aan. Toen de stageperiode voorbij was, kreeg hij een huishulp met extra uren ondersteuning en nam zij dit over. In deze periode hebben we het sámen gedaan, zo voelde het echt. Door al deze ondersteuning kon mijn vader ook echt zijn eigen leven thuis blijven leiden!" Duidelijke boodschap Mariëtte wil haar verhaal graag doen omdat ze een duidelijke boodschap heeft voor andere mantelzorgers. "Durf hulp te vragen. Sta er voor open!"

Ze kan de woorden niet vaak genoeg uitspreken. "Er bleek zoveel mogelijk waardoor mijn vader zo lang thuis heeft kunnen wonen. Maar ook de zorg voor mezelf was fijn; als mantelzorger moet je ook aan jezelf denken. Via het Steunpunt kwam ik zo ook in aanraking met de cursus: dementie, wat doet dat met jou? Dat was erg zinvol. Naast handvatten om ermee om te gaan ontmoet je lotgenoten en dat geeft veel steun."

Gedicht

**In het weven van tijd, een kostbaar geschenk,
Koester elk moment, hoe klein ook, bedenk.
Het leven is een reis, een reeks van nu,
Een dans van momenten, als dauw op de ochtendklauw.**

**De zon die opkomt in de vroege morgenstond,
Schildert kleuren op de horizon in een magisch verbond.
Koester het licht dat de duisternis verdrijft,
Een herinnering aan hoop die ons hart doordrijft.**

**In liefde en lachen, in vreugde en pijn,
Elk moment draagt een unieke schijn.
In tranen die vloeien en lachen dat klinkt,
Ligt de essentie van leven, waar de tijd aan ons ontwingt.**

**Koester de liefde, de warmte, de vreugde,
Laat het leven je leiden, als een eindeloze zeeëndreef.
In de armen van vriendschap, in de omhelzing van tijd,
Vindt de ziel rust, in de melodie van het bestaan wijdt.**

**Dus omarm het heden, laat het verleden gaan,
Koester elk moment, laat het leven je aanstaan. In de dans van
tijd, een eeuwigdurende reis,
Koester het leven, een kostbaar paradijs.**

Mantelzorg en werk

In Nederland combineert 1 op de 4 werkenden zijn of haar baan met mantelzorgtaken. Naar verwachting zal het aantal mensen dat werk met mantelzorgtaken combineert in de komende jaren flink toenemen. Het combineren van mantelzorg met een betaalde baan leidt niet perse sneller tot overbelasting. In sommige situaties leidt het verzetten van de aandacht juist tot het langer volhouden van de zorg.

Of mantelzorg en een betaalde baan te combineren zijn, hangt af van verschillende factoren. Wat is het ziektebeeld van degene die verzorgd wordt? Is er sprake van een stabiele situatie en is de zorg te plannen? Of betreft het een (psychische) ziekte met een grillig verloop, of een progressieve ziekte waardoor de zorg steeds intensiever wordt?

Daarnaast is het soort werk een belangrijke factor: kan een mantelzorger zijn werk zelf indelen of is zijn aanwezigheid op bepaalde tijdstippen cruciaal (denk aan banen in onderwijs, zorg of detailhandel). [www.facetmantelzorg.nl]

Valkuilen en tips

45% van de werkende mantelzorgers ervaart een hoge drempel om de combinatie werk en mantelzorg bespreekbaar te maken, zo blijkt uit onderzoek van Stichting Werk & Mantelzorg.

Valkuil 1: 'Ik houd werk en privé liever gescheiden'

Dit is goed mogelijk. Maar wat als de privésituatie (negatieve) invloed heeft op het werk? Als de leidinggevende en collega's weten van de thuissituatie is er vaak meer begrip en flexibiliteit.

TIP: Wacht niet tot de combinatie werk en zorg je teveel is. Maak de situatie op tijd bekend en bespreekbaar en zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen.

Valkuil 2: 'Mijn collega's staan al onder druk, ik wil hen niet nog meer belasten'

Als team doe je het werk met elkaar en ben je er voor elkaar. Uit onderzoek van Werk & Mantelzorg blijkt dat 39% van de mantelzorgers denkt dat collega's werk niet kunnen of willen overnemen versus 92% van de collega's die zegt dit wel te kunnen en te willen. Probeer dus niet teveel in te vullen voor anderen, maar ga het gesprek aan.

TIP: Maak het bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

Valkuil 3: 'Ik kan zowel mijn werk als mijn zorgtaken het beste zelf doen'

Mantelzorgtaken komen vaak bovenop alle andere activiteiten zoals werk, gezinsleven, sociale contacten, hobby's etc. Voor je het weet is de ruimte in je agenda opgeslokt en blijft er weinig tot geen tijd voor jezelf. Daarbij komt dat 'nee zeggen' en 'grenzen bepalen' niet altijd meevalt. Toch zijn dit belangrijke voorwaarden om de zorgtaken vol te kunnen houden.

Tip: Zorg dat iemand anders de zorgtaken af en toe over kan nemen. Doe de dingen die je leuk vindt en waar jij energie van krijgt. Dat is beter voor jou en voor de persoon voor wie je zorgt.

Valkuil 4: 'Ik maak het wel bespreekbaar als ik het echt niet meer aan kan'

Dit is de grootste valkuil van mantelzorgers. Als je wacht tot je zwaar- of overbelast bent, duurt het vaak een hele tijd voor je je weer fit voelt. Of je bent te laat. De stap van overbelast naar een burn-out is klein. Ook je collega's en leidinggevende zien je liever fit op de werkvloer, dan ziek thuis.

TIP: Maak zorgtaken op tijd bespreekbaar. Als je een disbalans ervaart tussen werk en zorg, trek aan de bel!

Valkuil 5: 'Als ze weten dat ik mantelzorger ben, heeft dat negatieve gevolgen'

Een begrijpelijke angst in tijden van economische onzekerheid. Maar werkgevers en leidinggevenden waarderen werknemers die openheid en verantwoordelijkheid tonen en belonen loyaliteit. Mantelzorgtaken geven je ook ervaring en expertise die anderen niet hebben. Benoem en benut die voor de toekomst.

TIP: Kom zelf met ideeën en toon je betrokkenheid en inzet voor een goede oplossing voor beide partijen.



Bron: www.mantelzorg.nl



Wat wordt bedoelt met een sociaal netwerk?

Een sociaal netwerk bestaat uit mensen waarmee u af en toe praat of tijd doorbrengt, zoals

- vrienden,
- familieleden,
- collega's,
- burens
- kennissen.
- Mensen uit een sociaal netwerk helpen elkaar vaak wanneer dat nodig is.

Waarom zijn sociale netwerken belangrijk?

Uit onderzoek blijkt dat:

- mensen die kunnen rekenen op de betrokkenheid van familieleden, huis- en buurtgenoten een hogere kwaliteit van leven ervaren dan mensen die dat niet kunnen.
- sociale netwerken een positief effect hebben op de gezondheid
- sociale netwerken bijdragen aan de zelfredzaamheid en participatie van mensen

Voor mensen met een zorgbehoefte en hun mantelzorgers is een sociaal netwerk erg belangrijk. Een sociaal netwerk kan bijvoorbeeld bestaan uit familieleden, vrienden, kennissen, collega's en burens. Zonder zo'n netwerk dreigt isolement en overbelasting.

Het ecogram is een hulpmiddel om de omvang en de kwaliteit van het sociale netwerk van de cliënt in beeld te brengen. Het biedt in één oogopslag een overzicht van belangrijke sociale contacten uit verschillende leefgebieden, wat (potentiële) hulpbronnen zichtbaar maakt. Het gaat daarbij om familieleden, maar ook om vrienden en kennissen en contacten met vrijwilligers en professionele zorg- en dienstverleners.

Een Mantelzorgsprookje

Een mantelzorgsprookje Er was eens een klein, piepklein dorpje waar een oudere dame woonde. Mevrouw van der Linden heette ze en ze had verder geen familie meer. Aan de rand van het bos leefde ze alleen in een gezellig huisje vol met allerlei oude zelf opgeknapte meubeltjes. Ze was erg geliefd bij iedereen en dat kwam mede door haar vriendelijkheid en behulpzaamheid. Op een dag kwam een jong meisje genaamd Anna in het dorp wonen.

Zij was wees en had niemand anders dan zichzelf. Ze was een tikkeltje verlegen en wat onzeker of ze wel goed zou aarden op haar nieuwe plek. Mevrouw van der Linden en Anna ontmoetten elkaar heel toevallig. Toen Anna onderweg naar de bakker ineens struikelde en haar enkel bezeerde. Mevrouw van der Linden, die toevallig langs kwam, bood meteen hulp aan en bracht Anna naar huis om voor haar te zorgen. Vanaf dat moment werden ze goede vrienden. Ondanks hun leeftijdsverschil hadden mevrouw van der Linden en Anna veel gemeen.

Ze deelden verhalen, maakten wandelingen in het bos en genoten van elkaars gezelschap. Steeds vaker hielp Anna, mevrouw van der Linden ook met wat klusjes in huis en gingen ze gezamenlijk boodschappen doen. Na verloop van tijd begon mevrouw van der Linden te merken dat ze het steeds minder goed geregeld kreeg. Anna bood haar daarom aan om nog meer langs te komen wat ze ook helemaal niet erg vond.

Want in elkaars gezelschap was het altijd gezellig en daar haalde ook Anna veel voldoening uit. Het dorp keek toe en iedereen zag hoe bijzonder deze relatie inmiddels was. Op een dag organiseerden de dorpsbewoners zelfs een speciaal evenement om de vriendschap tussen Mevrouw van der Linden en Anna te vieren.

Ze werden overladen met geschenken, bloemen en dankbaarheid voor de liefde en zorg die ze elkaar toonden. Het sprookje van mantelzorg eindigde met een diepe vriendschap die levens veranderde. Mevrouw van der Linden voelde zich nooit meer alleen en Anna vond een thuis en een familie in het hart van het dorp. Samen toonden ze aan dat leeftijd en omstandigheden er niet toe doen als het gaat om het bieden van zorg, liefde en vriendschap. Ze leefden nog lang en gelukkig.

In hetzelfde dorpje waar Mevrouw van der Linden en Anna woonden, was er een ander verhaal dat zich ontvouwde, met een onverwachte wending die de kracht van respijtzorg benadrukte. Er ging een gerucht in het dorp dat er een boze wolf in het bos rondzwierf, wat de bewoners angst aanjoeg.

De wolf was geen gewone wolf, hij was mysterieus en werd gezien als een bedreiging voor de vrede in het dorp. Op een dag besloten de dorpsbewoners dat ze iets moesten doen om de wolf te stoppen voordat er iets vreselijks gebeurde.

Mevrouw van der Linden en Anna, die bekend stonden om hun zorgzaamheid, stelden voor om de situatie op een andere manier te benaderen.

Ze suggereerden om respijtzorg toe te passen als een manier om de wolf te begrijpen en misschien zelfs te helpen. Het dorp stemde in met hun voorstel en besloot de wolf te benaderen met begrip en zorg.

Ze organiseerden een speciale ruimte in het bos, waar de wolf kon verblijven en waarvoor ze zorgden dat de wolf genoeg eten en water had. In plaats van de wolf te zien als een bedreiging, begonnen Mevrouw van der Linden en Anna tijd met de wolf door te brengen. Ze ontdekten dat de wolf helemaal niet boos was, maar eerder verdrietig en eenzaam.

De wolf had hulp nodig. Dankzij de respijtzorg kreeg de wolf de nodige zorg en aandacht. Met liefdevolle zorg en begrip begon de wolf te veranderen. Hij werd vriendelijker en begon zich op zijn gemak te voelen bij de mensen in het dorp. Uiteindelijk groeide er een onverwachte vriendschap tussen de wolf, Mevrouw van der Linden en Anna.

De wolf werd een geliefd lid van de gemeenschap en werd een symbool van hoe zorg, begrip en respijtzorg zelfs de meest onverwachte situaties kunnen veranderen.



Het dorp leerde een belangrijke les: achter angstaanjagende uiterlijkheden kunnen verborgen behoeften schuilen die met liefde en zorg kunnen worden vervuld.

En zo werd de legende van de boze wolf een verhaal van transformatie en solidariteit in het dorp, waar respijtzorg en begrip de kracht hadden om zelfs een wolf te veranderen.



Een dagje als mantelzorgconsulent

Als mantelzorgconsulent is het mijn taak om ondersteuning te bieden aan degenen die dag in dag uit zorgen voor hun geliefden. Mijn agenda staat vol met afspraken, ik start de dag die voor me ligt op door de tijd te nemen om me hierop voor te bereiden.

Tijd en aandacht zijn de kern van mijn werk. Ik stap binnen bij de familie De Vries, waar mevrouw De Vries zorgt voor haar man die lijdt aan de ziekte van Alzheimer. De tijd lijkt stil te staan wanneer ik met hen praat, luisterend naar hun verhalen en zorgen. Het is essentieel om aandacht te schenken aan hun behoeften, om echt te begrijpen wat ze doormaken. Regelzaken zijn vaak een struikelblok voor mantelzorgers. Na een hartverwarmend gesprek met de De Vries' ga ik aan de slag met het regelen van de juiste ondersteuning. Ik help hen door het doolhof van formulieren en instanties, zodat zij zich kunnen concentreren op wat echt belangrijk is: de zorg voor elkaar.

Een luisterend oor bieden is een van mijn belangrijkste taken. Ik merk dat mensen soms gewoon iemand nodig hebben die echt naar ze luistert, zonder oordeel of haast. In de middag breng ik een bezoek aan mevrouw Jansen, die voor haar gehandicapte dochter zorgt. Haar verhaal is aangrijpend en ik neem uitgebreid de tijd om naar haar te luisteren en haar emoties te erkennen.

Naast emotionele steun is praktische ondersteuning van onschatbare waarde. Ik geef advies over hoe ze de zorgtaken kunnen organiseren en suggesties om hun leven iets gemakkelijker te maken. Voor mevrouw Jansen betekent dit het vinden van geschikte dagopvang voor haar dochter, zodat ze even wat tijd voor zichzelf kan nemen.

Materiële hulp is soms ook nodig. Ik werk samen met lokale organisaties om hulpmiddelen te vinden, zoals speciale stoelen, bedden of andere apparatuur die het leven van de mantelzorgers en hun zorgbehoevende familielid vergemakkelijken.

Educatie is een doorlopend proces. Onze organisatie verzorgt met regelmatig bijeenkomsten en workshops voor mantelzorgers, waar ze meer leren over de aandoeningen van hun dierbaren, maar ook over zelfzorg en het omgaan met stress.

Vrijwilligers spelen een onschatbare rol in ons werk. Ik zorg ervoor dat er vrijwilligers beschikbaar zijn om af en toe de zorgtaken over te nemen, zodat mantelzorgers even kunnen rusten of tijd voor zichzelf kunnen nemen zonder zich schuldig te voelen.

Mijn dag als mantelzorgconsulent zit er bijna op. Ik sluit af met een gevoel van voldoening, wetende dat ik vandaag echt een verschil heb kunnen maken in het leven van degenen die zoveel liefde en toewijding tonen voor hun naasten.

Het is een voorrecht om hen te ondersteunen en te helpen in deze uitdagende maar betekenisvolle reis van mantelzorg. Wil jij ook dat een consulent eens op huisbezoek komt, meld je dan snel aan bij ons steunpunt.

Quote

Alleen een gelukkig mens kan iedereen gelukkig maken

Phil Bosma

Wat doet een mantelzorgconsulent?

Een mantelzorgconsulent biedt voorlichting en advies, regelt bepaalde voorzieningen zoals respijtzorg en biedt je een luisterend oor.

Op een mantelzorgconsulent kan een mantelzorgers altijd terugvallen als het nodig is. Ook zet een mantelzorgconsulent zich in om de positie van mantelzorgers te versterken.

Soms zijn ze een 'casemanager', waarbij ze mantelzorgers gedurende langere tijd begeleiden.

Steeds vaker zijn mantelzorgconsulenten gespecialiseerd in het ondersteunen van een bepaalde groep mantelzorgers, bijvoorbeeld een consulent jonge mantelzorgers, Niet Aangeboren Hersenletsel, GGZ of mantelzorgers met een migrantenachtergrond.

Ook binnen het steunpunt voor mantelzorgers Parkstand wordt veel aandacht besteedt aan specifieke groepen zoals genoemd.



Recept advocaat taart

Ingrediënten:

- 1 pakje roomboter
- ½ pakje Becel boter
- 200 gram witte basterdsuiker
- 3 eierdooiers
- ½ fles advocaat (iets meer dan de helft)
- 3 pakken lange vinger koekjes
- Cognac

Verdere benodigdheden

- Ronde springvorm
- Aluminiumfolie

1. Roomboter, Becel boter, basterdsuiker, eierdooiers en advocaat goed mixen.
2. Ronde springform met aluminiumfolie bekleden.
3. Maak een bodem van de koekjes met de suiker laag naar beneden (bestrijk de koekjes met een beetje cognac). Bestrijk de hele laag koekjes met het mengsel.
4. Herhaal dit alles bij de volgende laag en ga zo verder tot alles op is. Zet de koek in de koelkast om te laten opstijven en garneer eventueel met slagroom.

Smakelijk!

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We moeten helaas afscheid nemen van vrijwilligers, namelijk

Anna merchut , groep Heerlen

Michel Bothmer, groep Simpelveld en VPTZ

Sandra van den Berg, groep Kerkrade

Hartelijk bedankt voor jullie inzet !

Wist u dat?

- Op donderdag 23 november een gloednieuw Alzheimer Café geopend is in woonzorgcentrum Laethof.
- Hier bijeenkomsten plaatsvinden voor mensen met een vorm van dementie en hun naasten.
- Het Alzheimer Café een ontmoetingsplek is waar je tips en informatie kunt krijgen over (omgaan met) dementie.
- Je antwoord kunt krijgen op vragen en ervaringen kunt delen met lotgenoten.
- Het Alzheimer Café ook verrassende ontmoetingen, muziek en gezelligheid biedt.
- Je vrij bent om een vriend, familielid of een buurvrouw mee te nemen.
- De bijeenkomsten gratis zijn, en je je niet hoeft aan te melden.
- Het Alzheimer Café te vinden is op de Putstraat 1 in Eygelshoven. Het Café is gelegen in het woonzorgcentrum Laethof



Bron: www.alzheimer-nederland.nl



In Memoriam

Op zaterdag 6 jan ,bereikte ons het droevige bericht dat Wim Kraemer na een kort ziekbed in zijn slaap rustig is overleden. Hij was zeer ziek en er was geen uitzicht op genezing. Na talloze onderzoeken kon er geen eenduidige diagnose worden gesteld. Hij verzwakte met de dag en dat ging vreselijk snel. Zijn lichaam en geest waren op.

Wij kennen Wim als een hele vriendelijke, behulpzame, lieve maar vooral rustige man. Wim heeft voor de mensen van Ruggesteun zijn collega's en als gastheer bij de Inloop voor de mantelzorgers in Kerkrade veel betekent. Zijn aanwezigheid ,luisterend oor en rust waren ontzettend waardevol.

Wim hartelijk bedankt voor alles en we zullen je missen.

Namens Ruggesteun en het steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad.

Gedicht

**De mensen van voorbij
zij worden niet vergeten
De mensen van voorbij
zijn in een ander weten
Bij God mogen zij komen
daar waar geen pijn kan komen
De mensen van voorbij
zijn in licht, zijn vrij**



Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorgers 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 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, 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.



Eindejaarsviering bij Van der Valk

In december sloten we het jaar op sprankelende wijze af met een hartverwarmende eindejaarsviering samen met de vrijwilligers van Ruggesteun bij Van der Valk in Heerten. De sfeer was gevuld met lachende gezichten, sprankelende gesprekken en een algehele positieve vibe. Te midden van dit feestelijke samenzijn genoten de vrijwilligers van een onvergetelijke brunch, waar smaken en gezelligheid hand in hand gingen. Het is bijna traditie geworden om aan het eind van het jaar op deze manier te vieren.

Het hotel maakt er dan ook een feest van waarbij eten en drinken rijkelijk aanwezig zijn. Dit is een uiting van waardering voor de inzet van iedereen en een perfecte gelegenheid om samen terug te kijken op alle mooie momenten van het afgelopen jaar. We koesteren weer mooie herinneringen treden het nieuwe jaar tegemoet. Dank namens alle mensen die de vrijwilligers hebben ondersteund het afgelopen jaar. Onderstaand een gedicht die tijdens de eindejaarsviering werd voorgelezen

Ik drink op de mensen
 Ik drink op de mensen
 Die bergen verzetten
 Die door blijven gaan met hun kop in de wind
 Ik drink op de mensen
 Die met vallen en opstaan
 Blijven geloven
 Met het geloof van een kind

Ik drink op de mensen
 Die dingen beginnen
 Waar niemand van weet wat de afloop zal zijn
 Ik drink op de mensen
 Van wagen en winne
 Die niet willen weten van water in wijn
 Ik drink op de mensen
 Die blijven vertrouwen
 Die van te voren niet vragen
 'Voor hoeveel' en 'waarom'
 Ik drink op de mensen
 Die door blijven douwen
 Van doe het maar wel
 En kijk maar niet om
 Ik drink op de mensen
 Die alles verloren
 Die weg zijn gezakt
 En zijn ondergegaan
 Ik drink op de mensen
 Die terug bleven vechten
 En daarna herboren
 Weer op zijn gestaan
 Ik drink op het beste
 Van vandaag en van morgen
 Ik drink op het mooiste waar ik van hou
 Ik drink op het maximum
 Wat er nog in zit
 In vandaag en in morgen
 In mij en in jou!
 (Paul van Vliet)

