



# Ruggesteuntje



## Loslaten en verder gaan.....

Niet eenvoudig dat loslaten. Zo gewend aan hoe het was en hoe het jaren is gegaan. Maar de wereld om ons heen verandert, vraagt andere dingen en ook ikzelf ben aan iets nieuws toe. Kortom: er gaat van alles veranderen en dat hoort nu eenmaal bij het leven. Niets blijft zoals het was, het zou ook niet goed zijn. Er komen mensen bij, er vallen mensen weg en de dynamiek verandert mee. Na ongeveer veertig maal het voorwoord van het Ruggesteuntje te hebben geschreven, verander ik van werkplek. Wat er met het Ruggesteuntje gaat gebeuren en wat ik ga doen, leest u in deze uitgave. Met veel plezier hebben wij geprobeerd iedere keer weer een leerzaam en onderhoudend kwartaalblad te maken met als centrale thema de informele zorg. De inzet van vrijwilligers en de ondersteuning van de mantelzorgers verdient nog veel meer aandacht dan het nu krijgt. Dat gaat in de toekomst zeker gebeuren want het wordt tijd dat we mantelzorgers meer gaan zien en betrekken. Dat klinkt zo vanzelfsprekend maar is het helaas nog niet overal. Er wordt nog niet snel gevraagd: "Wat betekent het voor U dat uw man na 52 jaar huwelijk niet meer thuis kan wonen?" terwijl die vraag zo logisch lijkt.

Ik ben begonnen als verpleegkundige en heb jaren aan die kant van het bed gestaan. Ook was ik mantelzorger van mijn beide ouders en als enig kind was dat af en toe een hele uitdaging. Toch kijk ik op beide rollen, zowel die van verpleegkundige als die van mantelzorger, met ontzettend veel liefde terug. Ik heb van beide rollen heel veel geleerd en probeer die ervaringen te verbinden met elkaar in de rol die ik nu mag gaan bekleden. Het een kan niet zonder het ander en wij kunnen zeer zeker niet zonder elkaar. In de driehoek bewoner/klant – mantelzorg – medewerker hebben we elkaar alle drie hard nodig. En mooie nieuwe uitdaging die ik met beide handen aan wil pakken in de nadagen van mijn carrière.

Angèle van Kasteren

## Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Gespreksgroepen en cursus	2
Jonge mantelzorgers	3
In ontwikkeling	4
Nieuwe stap voorruit	5
Eindejaarslunch	6
Theatervoorstelling Grijs gedraaid	7
Angèle nieuwe functie	8
	9
Recept en wist je dat	10
Memoriam en nieuwe en gestopte vrijwilligers	11
Even voorstellen Anne Gulpers	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](http://www.mantelzorgparkstad.nl)

[www.facebook.com/ruggesteun.parkstad](https://www.facebook.com/ruggesteun.parkstad)

# Cursus over dementie voor mantelzorgers

Zorgt u voor iemand met dementie en wilt u meer inzicht en ondersteuning? Wij nodigen u van harte uit om deel te nemen aan onze cursus dementie voor mantelzorgers. Wij bieden u een waardevol programma dat u handvatten en kennis biedt om uw zorgtaak beter aan te kunnen.

## Wat kunt u verwachten?

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten, waarvan de eerste gericht is op kennisoverdracht over dementie. Een casemanager van Hulp bij Dementie zal aansluiten tijdens deze bijeenkomst. Tijdens de volgende drie bijeenkomsten (elk twee uur) staan praktische en persoonlijke thema's centraal, zoals:

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

U krijgt niet alleen informatie, maar ook ruimte om ervaringen te delen en samen te leren.

## Voor wie is deze cursus?

De cursus is speciaal voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie.

Datums en tijdstippen	Locatie
- Dinsdag 13 mei - Dinsdag 20 mei - Dinsdag 27 mei - Dinsdag 3 juni Tijdstip: 13.30 – 15.30 uur	Minckelersstraat 2 6372 PP Landgraaf
- Donderdagavond 25 september - Donderdagavond 2 oktober - Donderdagavond 9 oktober - Donderdagavond 23 oktober Tijdstip: 18.30 – 20.30 uur	Buurtpunt 't Heitje Anjelierstraat 48A 6414 EW Heerlen
- Dinsdag 18 november - Dinsdag 25 november - Dinsdag 2 december - Dinsdag 9 december Tijdstip: 13.30 – 15.30 uur	Hoeve Overhuizen Overhuizerstraat 4 6351 BE Bocholtz

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

T: 045-2114000

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

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

# 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 één of 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](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl)

**Locatie:** Zorgcentrum de Dormig, vergaderruimte 2

Op de Heugden 100

6371 XN Landgraaf

**Tijdstip:** 10.00 - 12.00 uur

**Datums:**

- Maandag 3 maart
- Maandag 7 april
- Maandag 5 mei
- Maandag 2 juni
- Maandag 7 juli

# Tafel van ontmoeting

De Tafel van Ontmoeting is speciaal samengesteld voor onder andere mantelzorgers en iedereen uit Voerendaal 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. We voeren open gesprekken, delen waardevolle ervaringen, luisteren naar elkaar en bieden 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!

**Locatie:** Biljartzaal Kunderhoes

Hogeweg 74

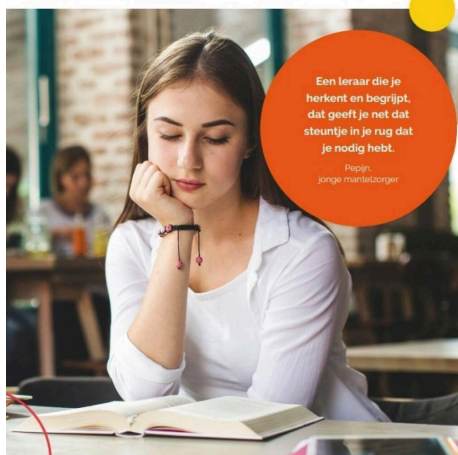
6367 BG Voerendaal

**Tijdstip:** 11.00 - 12.30 uur

**Datums:**

- 11 maart
- 27 maart
- 10 april
- 22 april
- 6 mei
- 22 mei
- 12 juni
- 24 juni

## WORKSHOP (H)ERKEN DE JONGE MANTELZORGER



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

Pegijn, jonge mantelzorger

DEZE WORKSHOP IS ONTWIKKELD DOOR:



## Workshop Jonge Mantelzorgers

Eén op de vijf jongeren zorgt regelmatig voor een familielid met een ziekte of beperking. Dit doen zij in combinatie met school, vrienden en hobby's. Deze zorg is waardevol, maar kan ook stress geven.

Sinds 2022 werkt het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad samen met het 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](mailto:contact@knooppuntinformelezorg.nl) /  
046 – 750 84 10

## Tips voor jonge mantelzorgers

Ben jij een mantelzorger? Zorg dan ook goed voor jezelf. Door over je zorg(en) te praten, je grenzen aan te geven en hulp te zoeken als het nodig is.

### #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.

## WORKSHOP (H)ERKEN DE JONGE MANTELZORGER



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

Pegijn, 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, 2021). Deze kinderen hebben erkenning, aandacht en begrip nodig om gezond en krachtig op te groeien.

### WORKSHOP '(H)ERKEN 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 '(H)erken 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](mailto:contact@knooppuntinformelezorg.nl) / 046 – 750 84 10

### AANMELDEN

Meld je aan door het online formulier in te vullen.

### BEKIJKEN

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

## #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.

## #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.

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. Een whatsapp berichtje sturen mag ook!

Tel: 06-14353724 /  
[margretvansoest@mgzl.nl](mailto:margretvansoest@mgzl.nl)

Bron: JMZ PRO



## Het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad in ontwikkeling

Organisaties blijven zich ontwikkelen en aanpassen aan wat de maatschappij van hen vraagt. Zo ook bij ons. Sinds jaar en dag ondersteunen onze beroepskrachten mantelzorgers en helpen vrijwilligers bij het bieden van deze ondersteuning in de thuissituatie. Dat doen we met de vrijwilligers van Ruggesteun en de collega's van het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad.

In onze regio zien we veel mantelzorgers die alle bordjes met moeite in de lucht gehouden krijgen en de ondersteuning hard nodig hebben. Helaas merken we ook dat we de laatste jaren, zeker na COVID, veel minder vrijwilligers vinden. Mensen willen zeker wat doen voor de ander maar daar zelf meer de regie in houden en op een meer vrijblijvende manier ondersteuning bieden. Ook onze organisatorische eisen als het verplicht stellen van een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) en het registreren van de bezoeken, werpt een drempel op voor nieuwe vrijwilligers. "Ik wil wat doen voor een ander maar niet al die verplichtingen die jullie mij opleggen", is een vaak gehoord commentaar. Daarom hebben we de vrijwilligers gevraagd of ze meer in de wijk, onder de hoede van onze collega's zoals de buurtschakels of de collega's van het welzijnswerk hun werk willen voortzetten. Dan blijf je de ander ondersteunen maar doe je dat meer op persoonlijke titel en niet vanuit een organisatie.

Verschillende vrijwilligers gaan dat doen maar helaas zijn er ook mensen die afscheid nemen van het vrijwilligerswerk. Vaak geeft deze verandering het laatste zetje om, de twijfel die toch al vaak aanwezig was bijvoorbeeld door leeftijd, eigen gezondheid en privé situatie, op te zeggen. Uiteraard kunnen wij onze vrijwilligers niet genoeg bedanken voor hun bijdrage. Zonder hun was de kwaliteit van leven van heel veel mensen stukken minder geweest. Een ander punt dat voor ons als een bepaalde druk voelde was dat we 'reclame' maakte voor iets dat er eigenlijk niet meer was. In sommige gemeenten waren minder dan 10 vrijwilligers die allemaal hun inzetten hadden.

We gingen op intake bij mensen met een hulpvraag, in de wetenschap dat we in de nabije toekomst niemand hadden om de vraag op te pakken. Dat vertelden wij er steevast bij en dat leverde een hoop teleurstelling op bij de hulpvragers. Ook op onze verwijzers had dat effect. Kregen we voorheen nog vragen, de laatste jaren veel minder want "Jullie hebben toch niemand...."

Wat betekent dit alles nu voor de toekomst: we stoppen niet volledig met de inzet van vrijwilligers. De ziekenhuisbegeleiding en de VPTZ (vrijwillig palliatief terminale zorg) gaat door, net zoals de groep vrijwilligers in Landgraaf. Daar hebben we namelijk nog een groep van 30 personen die door hun omvang wel nog de ondersteuning kunnen bieden die nodig is. Alleen gaan we dat doen vanuit het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad en houdt Ruggesteun als naam, op te bestaan. Deze naamsverandering is per 1 januari 2025 ingegaan.

Organisatorisch wijzigt er niets want Ruggesteun en het steunpunt was al één organisatie. Die beslissing hebben we in overleg met onze financiers genomen en ook met weemoed en pijn in het hart maar dingen veranderen nu eenmaal. Net zoals onze maatschappij, net zoals wijzelf en daar moeten we op reageren. Op die manier krijgen onze professionals de hoofdtaak om mantelzorgers te ondersteunen, cursussen en trainingen te organiseren en specifieke doelgroepen als werkende mantelzorgers, jonge mantelzorgers, mantelzorgers die zorgen voor iemand met GGZ problematiek en mantelzorgers van niet westerse afkomst te ondersteunen.



De hulpvragen van mantelzorgers nemen toe en zeker naar de toekomst zijn de voorspellingen in onze regio somber. Het regiobeeld laat zien dat waar er nu nog circa 10 mantelzorgers per 85 jarige zijn, zijn het er in 2024 nog 1 of 2. Kortom: de zorg staat onder druk en we zullen mantelzorgers moeten ondersteunen om te zorgen dat ook zij hun eigen leven kunnen blijven leiden.

**We willen iedereen die een bijdrage aan Ruggesteun heeft geleverd van harte bedanken voor alles! Zonder jullie hadden we nooit de hulpvragers kunnen ondersteunen en op die manier hun leven een stukje mooier mogen maken! BEDANKT!**



## Verandering Ruggesteuntje: Een Nieuwe Stap Vooruit

Met trots en een vleugje weemoed informeren wij u over een belangrijke verandering binnen onze organisatie. Onze naam verandert van 'Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad' naar 'Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad'. Deze naamswijziging markeert niet alleen een nieuw hoofdstuk, maar gaat ook gepaard met een vernieuwde manier waarop wij u van informatie voorzien.

Het 'Ruggesteuntje' begon ooit als een klein blaadje om vrijwilligers op de hoogte te houden, destijds onder de naam 'Ruggesteun'. Met de toevoeging van het 'Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad' en de groeiende ondersteuning voor mantelzorgers, veranderde ook de inhoud van het blaadje. Het kreeg steeds meer een informatief karakter en richtte zich uiteindelijk bijna volledig op mantelzorgers.

Nu maken wij opnieuw een stap in onze ontwikkeling: ons vertrouwde kwartaalblad 'Ruggesteuntje' maakt plaats voor een digitale nieuwsbrief. Via deze nieuwsbrief houden wij u op de hoogte van alle relevante ontwikkelingen binnen de zorg en bieden wij een overzicht van ons aanbod. Denk hierbij aan cursussen, gespreksgroepen en informatieve bijeenkomsten die speciaal voor mantelzorgers worden georganiseerd.

**Waarom een digitale nieuwsbrief?** Door de stijgende verzendkosten zijn wij genooddaakt over te stappen op een digitale vorm van communicatie. Dit stelt ons niet alleen in staat om efficiënter te werken, maar ook om sneller in te spelen op actuele ontwikkelingen. De nieuwsbrief zal vier keer per jaar verschijnen, in maart, juni, september en december. Mochten er tussentijds belangrijke zaken zijn, dan sturen wij een extra nieuwsbrief om u hierover te informeren.

**Hoe blijft u op de hoogte?** Ontving u het Ruggesteuntje per post en wilt u ook in de toekomst op de hoogte blijven? Geef dan uw e-mailadres aan ons door, zodat u de nieuwsbrief via mail kunt ontvangen. Heeft u geen e-mailadres, maar wilt u toch graag op de hoogte blijven? Neem dan contact met ons op, zodat wij samen naar een passende oplossing kunnen zoeken.

**Onze dienstverlening blijft ongewijzigd** Ondanks deze veranderingen blijven wij ons met hart en ziel inzetten voor mantelzorgers in Parkstad. De ondersteuning die u van ons gewend bent, blijft onveranderd. Wij blijven klaarstaan voor advies, begeleiding en een luisterend oor. Ook het stoppen van de vrijwilligers binnen onze organisatie heeft geen invloed op de hulp en ondersteuning die wij bieden.

**Uw mening telt!** Heeft u tips, vragen of suggesties? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. Wij horen graag wat er leeft onder mantelzorgers en hoe wij onze dienstverlening nog beter kunnen afstemmen op uw behoeften.

### Contactgegevens:

Telefoon: 045-211 4000

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

**Maar voor deze editie van het Ruggesteuntje wijzigt nog niets, veel leesplezier gewenst!**



## Eindejaarslunch vrijwilligers 2024

Een warm bedankje aan onze vrijwilligers!

Op maandag 16 december was het tijd om stil te staan bij iets heel bijzonders: de tomeloze inzet van onze geweldige vrijwilligers. Als organisatie weten we maar al te goed dat onze activiteiten en successen niet mogelijk zouden zijn zonder hun waardevolle bijdrage. Daarom hebben we hen dit jaar in het zonnetje gezet met een gezellige en feestelijke eindejaarslunch bij Van der Valk.

Bij aankomst werden onze vrijwilligers hartelijk ontvangen in een sfeervolle ruimte, waar de tafels prachtig waren gedekt en een warme, feestelijke ambiance de toon zette. Het geroezemoes van gezellige gesprekken vulde al snel de zaal, en het was duidelijk dat iedereen zich op zijn gemak voelde.

Deze middag draaide om samen genieten, ontspannen en vooral om dankbaarheid uiten voor alles wat onze vrijwilligers het afgelopen jaar hebben betekend.

De lunch zelf was een culinair hoogtepunt. Het uitgebreide buffet bood voor ieder wat wils: van verfijnde salades en ambachtelijke soepen tot smaakvolle hoofdgerechten en een selectie aan desserts waar niemand genoeg van kon krijgen.

De kwaliteit van het eten werd alom geprezen, en er werd volop genoten van de heerlijke gerechten. Natuurlijk zorgden we ervoor dat er ook ruimte was voor gezelligheid: de gesprekken aan tafel waren levendig en vol verhalen over het afgelopen jaar.

Maar de middag ging verder dan alleen lekker eten. We wilden onze vrijwilligers niet alleen voeden met heerlijke gerechten, maar ook met waardering en een klein blijk van onze dank.

Aan het einde van de lunch kreeg iedereen een attentie mee naar huis: een klein cadeau, zorgvuldig uitgekozen om hen te laten weten hoeveel we hun inzet waarderen. De blije gezichten bij het ontvangen van dit gebaar spraken boekdelen en gaven ons als organisatie een warm gevoel.



Wat deze bijeenkomst zo bijzonder maakte, was de sfeer van verbinding en saamhorigheid. Het was een moment om terug te kijken op wat we samen hebben bereikt. De gesprekken, het lachen, de goede energie – het was een middag die in ons geheugen gegrift staat als een van de hoogtepunten van het jaar.

Als organisatie zijn we onze vrijwilligers ontzettend dankbaar. Hun enthousiasme, tijd en inzet maken een wereld van verschil, en we zijn trots op wat we samen hebben bereikt. Deze lunch was een klein gebaar om die waardering te uiten, maar het symboliseert hoe belangrijk ze voor ons zijn.



“Met deze sfeervolle bijeenkomst sluiten we een mooi jaar af waarin we veel hebben kunnen betekenen. Nogmaals bedankt aan alle vrijwilligers: jullie maken het verschil, en we zijn ontzettend blij dat we op jullie hebben mogen rekenen.

Zoals te lezen was in het artikel 'Het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad in ontwikkeling', stoppen we helaas met de inzet van vrijwilligers (met uitzondering van de groepen in Landgraaf, de ziekenhuisbegeleiding en de VPTZ).

**We willen iedereen van harte bedanken voor alles.**



## Theatervoorstelling Grijs Gedraaid

Op woensdag 8 januari was het dan zover, in Het Parkstad Limburg Theater in Heerlen vond de voorstelling Grijs Gedraaid plaats. Deze voorstelling werd gegeven door niemand minder dan Karin Bloemen, samen met Strijkersorkest Kamerata Zuid.

Karin Bloemen is een zangeres en cabaretière die met haar opvallende verschijning, haar prachtige liedjes en bruisende optredens en theatershows al sinds 1983 de aandacht op zich weet te vestigen. Een optreden van Karin Bloemen is een unieke ervaring. Of het nu gaat om een theatershow of een concert, met haar fabuleuze stem en expressieve mimiek bespeelt zij elke zaal. Soms is zij uitbundig en extrovert, dan weer ingetogen en gevoelig.

Kamerata Zuid is een professioneel kamerorkest, dat in januari 2016 is opgericht. Het orkest staat onder leiding van het artistiek team bestaande uit Frank Adams en Etienne Siebens.

Als huisgezelschap van Schouwburg Concertzaal Tilburg (SCT) en aangesloten bij managementbureau Friendly Fire beweegt Kamerata Zuid zich op het snijvlak van klassieke- en popmuziek en creëert het concertconcepten waarbij de samenwerking met hedendaagse (pop/rock/jazz) artiesten en Nederlandse componisten centraal staat. Het orkest heeft de ambitie om tot een nieuw klassiek genre te komen en daarmee een breed nieuw publiek te bereiken.

Tijdens voorstelling Grijs Gedraaid werden muziek, beweging en creativiteit samen gebracht in een unieke gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Karin Bloemen wist als geliefde zangeres en cabaretière iedereen te betoveren met haar prachtige stem en aanstekelijke energie.

Er werden bekende, voornamelijk Nederlandstalige nummers ten gehore gebracht, afgewisseld met interpretaties van klassiek naar nostalgische klassiekers met de prachtige begeleiding van Kamerata Zuid. Door de aanwezigheid van balletmeester Andrew Greenwood, welke als voormalig danser de ambitie heeft om dans te integreren in de gezondheidszorg, werd het publiek meegenomen in een unieke ervaring waarbij ritme en beweging centraal stonden. Andrew is ervan overtuigd dat dans een medicijn is waar iedereen aan herinnerd mag worden.

Het werd een prachtige en interactieve middag waarbij iedere aanwezige werd uitgenodigd om zelf in beweging te komen. Zelfs vanuit de eigen theaterstoel kon iedereen meedoen en verbinding maken met anderen. Samen werden op een creatieve en interactieve manier persoonlijke muzikale herinneringen van vroeger opgehaald.

Zowel voorafgaand aan de voorstelling als ook na de voorstelling werd in de foyér van het theater in samenwerking met het Nationaal Ouderenfonds een informatiemarkt gehouden genaamd Warmdraaien. Deze informatiemarkt was bedoeld om de bezoekers van het theater te informeren, enthousiasmeren en ook hier te activeren om deel te nemen aan de verschillende activiteiten die elke aanwezige organisatie te bieden heeft.

Tevens was er de mogelijkheid om met diverse organisaties die op welke manier dan ook te maken hebben met zorg en/ of dienstverlening op een leuke en laagdrempelige manier kennis te maken.

Hierbij mocht het Steunpunt Mantelzorg dan ook zeker niet ontbreken met een leuke stand.

Als vertegenwoordiger van ons team uit de regio Parkstad was het fijn om diverse mensen te mogen spreken en met een leuk presentje naar huis te sturen, al dan niet al bekend met het steunpunt Parkstad.

Alle mensen die ik mocht spreken hadden weer een eigen, vaak indrukwekkend verhaal over hun relatie met mantelzorg.



De een vertelde jarenlang te hebben gezorgd voor een zieke ouder, de ander rolde door een toevallige kennismaking in een beginnende mantelzorgrol die uiteindelijk uitgroeide tot een onmisbare factor voor twee personen en uitmondde in een hechte vriendschap tussen twee bijzondere vrouwen, weer een ander deelde het verdriet van de leegte die ontstaan was na lang te hebben mogen zorgen voor een zieke partner. Al met al was het een mooie middag.

### Bronnen:

Draaiboek "Warm Draaien"  
[www.nationaleouderenfonds.nl](http://www.nationaleouderenfonds.nl)  
[www.kameratazuid.nl](http://www.kameratazuid.nl)  
[www.dansmagazine.nl](http://www.dansmagazine.nl)  
[www.labloemen.nl](http://www.labloemen.nl)

## Een nieuw pad

Na 15 jaar bij Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad te hebben gewerkt gaat Angèle van Kasteren per 1 maart 2025 een nieuwe uitdaging aan. De laatste twee jaar van haar werkzame carrière gaat ze aan de slag als programma manager informele zorg bij Meandergroep. In dit interview blikken we terug op haar begin bij het Steunpunt, hoe ze het werken in de informele zorg heeft ervaren en hoe ze kijkt naar de toekomst.

### **Wat motiveert jou persoonlijk om je in te zetten voor de informele zorg?**

Ik heb jarenlang als verpleegkundige gewerkt, dus ik kom uit de formele zorg. Daarnaast heb ik ook zelf veel ervaring opgedaan in de informele zorg. Ik heb voor mijn moeder gezorgd tot haar overlijden; zij had dementie. Ook heb ik mijn vader verzorgd tot zijn overlijden op oudere leeftijd. Als enig kind kwam er veel op mij neer, en dat moest ik combineren met mijn baan. Dat was behoorlijk pittig.

Omdat ik uit de zorgwereld kom, wist ik gelukkig de weg en was ik assertief genoeg om de juiste hulp te vinden. Maar ik kan me goed voorstellen dat het ontzettend moeilijk is als je niet weet waar je moet beginnen. Mensen kiezen vaak voor een baan in de zorg omdat ze er hart voor hebben. Maar helaas zie ik dat er tegenwoordig steeds minder aandacht is voor mantelzorgers en familieleden van de patiënt of bewoner.

Toen ik als verpleegkundige werkte, maakten we echt tijd om niet alleen de patiënt in het bed te zien, maar ook de familie eromheen. Dat persoonlijke aspect lijkt steeds meer te verdwijnen. Juist daarom is het zo belangrijk dat we daar weer meer aandacht aan besteden en de mantelzorgers en familie betrekken bij de zorg. Dat motiveert mij enorm om me in te zetten voor de informele zorg.

### **Wat waren volgens jou de grootste successen die we samen hebben bereikt?**

In de afgelopen 15 jaar hebben we veel bereikt. Toen het Steunpunt net bestond, was er nog geen duidelijke missie en visie. Alles stond nog in de kinderschoenen. Door onderdeel te worden van Meandergroep konden we sterker in onze schoenen staan. Dit zorgde ervoor dat we steeds meer als volwaardige gesprekspartner werden gezien, ook door de gemeentes.

Doordat we zijn gegroeid, hebben we collega's kunnen aannemen met expertises op verschillende gebieden. Hierdoor kunnen we mantelzorgers breed ondersteunen. We zijn zichtbaarder geworden! De formele zorg en ook Meandergroep worden zich steeds meer bewust van de informele zorg en het belang van samenwerking met mantelzorgers en familieleden.

Hier hebben we 15 jaar voor geknokt en dat is nu geland. We hebben een lange adem gehad, en soms is dat nog steeds nodig. Maar het resultaat is een krachtiger Steunpunt voor Mantelzorgers: een organisatie die mantelzorgers ondersteunt en verbindingen legt met de formele zorg.

'Omdat ik uit de zorgwereld kom, wist ik gelukkig de weg en was ik assertief genoeg om de juiste hulp te vinden.'

### **Zijn er momenten of projecten waar je met trots op terugkijkt?**

Zeker. Een van de projecten waar ik met trots op terugkijkt is 'In voor Mantelzorg, Bondgenoot Toekomst'. In dit project heeft een stagiaire Verplegingswetenschappen onderzoek gedaan naar de samenwerking met mantelzorgers. Het was een prachtig onderzoek. Helaas is het niet gelukt om de borging vast te houden, maar het ging over de driehoek van samenwerken: klant/bewoner, mantelzorgers en medewerker. Uiteindelijk is dit project in Nederland bij 80 organisaties uitgerold! Bij alle organisaties kwam naar voren dat verandering moeilijk is. Wat ik geleerd heb, is dat het belangrijk is om inzichtelijk te maken wat het de medewerker oplevert door samen te werken met mantelzorgers en familieleden. Dit inzicht neem ik mee in mijn verdere werk. Daarnaast ben ik trots dat we binnen Meandergroep onder het cluster Thuiszorg vallen. Dit zorgt ervoor dat de lijnen korter zijn en dat we mantelzorgers beter kunnen ondersteunen. Een ander punt waar ik trots op ben, is ons team. We zijn een hecht team geworden waarin we elkaars mijlpalen in het leven viëren. Hoewel we elkaar niet dagelijks zien, kunnen we altijd eerlijk tegen elkaar zijn. Er heerst een sterk familiegevoel en een diepe verbinding, iets wat ik in deze maatschappij bijzonder vind.

### **Wat vond je het meest waardevol aan je tijd bij ons team?**

Het meest waardevolle voor mij is dat ik altijd het gevoel heb gehad dat we dingen in gezamenlijkheid oppakken. We hebben allemaal de missie om mantelzorgers de plek te geven die ze verdienen. Dit doen we samen, en ik kan wel zeggen dat ons team op dit moment optimaal functioneert!

'We hebben allemaal de missie om mantelzorgers de plek te geven die ze verdienen.'

### **Wat heb je het meeste geleerd van je rol binnen dit team?**

Zoveel! Ik heb geleerd dat het belangrijk is om in de missie te geloven en eraan vast te houden. Voor mijn gevoel is dit thema heel belangrijk. Daarnaast heb ik ook geleerd om los te laten en meer te delegeren. Wat ik heb geleerd, is dat leidinggeven ook betekent dat je durft los te laten.

### **Je gaat het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad als manager verlaten, wat ga je doen?**

Ik ga aan de slag als programmamanager informele zorg. Ik heb een plan geschreven over hoe we binnen Meandergroep de samenwerking in de driehoek - mantelzorgers, bewoner en medewerker - kunnen versterken. Dit sluit aan bij de visie en kernwaarden van Meander. De klant of bewoner staat niet alleen; er is een mantelzorgers en familie om hen heen. Het is een heel systeem, en dat systeem moet gezien en erkend worden. Waar we nu nog vaak taakgericht en soms persoonsgericht werken, willen we toewerken naar relatiegerichte zorg. Dit betekent dat we ons richten op de relatie en kijken naar wie we tegenover ons hebben en wat diegene nodig heeft. Leven staat voorop en zorg is aanvullend. Dit kan alleen door het gesprek aan te gaan en te vragen wat de ander wil.

We willen dat bewoners, mantelzorgers, familieleden en medewerkers een familiegevoel ervaren binnen een woongemeenschap. Het wonen staat centraal en de zorg is ondersteunend.





#### **Wat hoop je te bereiken in je nieuwe rol?**

Het is een project van twee jaar, en ik weet zeker dat het daarna nog niet afgerond zal zijn. In deze periode wil ik een aanzet geven tot een cultuuromslag. We gaan onderzoeken hoe we deze verandering kunnen faciliteren en hoe managers deze omslag kunnen vertalen naar hun teams.

We starten met verschillende pilotlocaties om te ontdekken wat werkt en hoe we dat vervolgens breder kunnen implementeren. Het vraagt om een andere manier van aansturen en om bewustwording rondom de rol van naasten, zoals mantelzorgers. Het doel is dat mantelzorgers structureel gezien en betrokken worden.

#### **Wat neem je vanuit je huidige functie mee in je nieuwe rol?**

Alles.. Ik heb 15 jaar in de informele zorg gewerkt en samen met de consultants geprobeerd om mantelzorgers een volwaardige rol te geven. In de ideale situatie zou het Steunpunt overbodig moeten zijn, omdat mantelzorgers automatisch worden gezien en erkend. Het is bijna absurd dat er een aparte afdeling nodig is om mantelzorgers te ondersteunen. In de ideale wereld staat de informele zorg voorop en is de formele zorg aanvullend. Daarnaast neem ik veel kennis mee over het betrekken van mantelzorgers, het geven van cursussen en trainingen en het voeren van de juiste gesprekken. Het belangrijkste blijft: praten mét mantelzorgers in plaats van over hen. Nu is het tijd om al dat geleerde in de praktijk te brengen!

#### **Welke impact hoop je in deze rol te maken, zowel op het team als op de informele zorgverleners?**

Ik wil de beweging maken van hoofd naar hart. Als mensen echt voelen welke impact hun gedrag heeft op anderen, ontstaat er verandering. En dat kan al met iets simpels als de vraag: 'Hoe gaat het écht met je?'

#### **Is er iets wat je mantelzorgers wilt meegeven?**

Ik hoop dat ze de assertiviteit vinden die ik had toen ik voor mijn ouders zorgde. Het is belangrijk dat mantelzorgers aangeven wat ze willen en niet willen. Ze moeten de ruimte voelen om dingen bespreekbaar te maken, en als die ruimte er niet is, moeten ze erom vragen of deze zelfs afdwingen.

En bovenal: mantelzorgers jullie doen het goed! Mantelzorg verlenen is een enorme taak. Het kan mooi zijn, maar ook ontzettend zwaar. Mijn boodschap aan hen is: zorg ook voor jezelf!

#### **Ik ga niet helemaal weg, ik blijf in de buurt. Maar ik ben blij dat ik aan het einde van mijn carrière de kans krijg om iets nieuws te doen, iets wat hopelijk een kleine, maar betekenisvolle impact zal hebben.**

Dank U

Ik heb gehuild, gelachen en gevochten  
Ik lag in warme bermen en in gladde bochten  
Ik hief het glas, het viel in duizend scherven  
Ik wist de grijze hemel  
Toch weer blauw te verven  
Ben blijven pogen  
Al verbranden al mijn schepen  
Ik heb gebaald, gefaald  
En heb hem vaak geknepen  
Er was applaus en ik werd heftig uitgefloten  
Maar als ik ga dan zeg ik Dank U  
Ik heb genoten  
- Toon Hermans



## Lentepasta met groene asperges, citroen en risotto

### Ingrediënten (voor 4 personen)

- 400 g pasta (bijvoorbeeld tagliatelle of penne)
- 250 g groene asperges
- 200 g doperwtten (vers of diepvries)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 citroen (sap en rasp)
- 1 teentje knoflook (fijngehakt)
- 150 g risotto
- 50 g Parmezaanse kaas (geraspt)
- Handje verse basilicum of munt (voor garnering)
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: een handje pijnboompitten, geroosterd

### Bereiding

Was de groene asperges en snijd de houtachtige uiteinden eraf. Snijd de asperges in stukken van ongeveer 4 cm. Breng een pan water aan de kook en blancheer de asperges en doperwtten 2 minuten. Spoel ze direct af met koud water en zet ze apart.

### Pasta koken

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim gezouten water. Bewaar een kopje van het kookwater voordat je de pasta afgiet.

### Saus maken

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan. Fruit de knoflook 1 minuut op laag vuur.

Voeg de asperges en doperwtten toe en bak ze kort mee. Voeg daarna het citroensap en -rasp toe. Voeg de gekookte pasta toe aan de pan met groenten. Meng goed door elkaar. Voeg de risotto en een scheutje van het kookwater toe om een romige saus te maken. Roer voorzichtig door.

### Afmaken en serveren

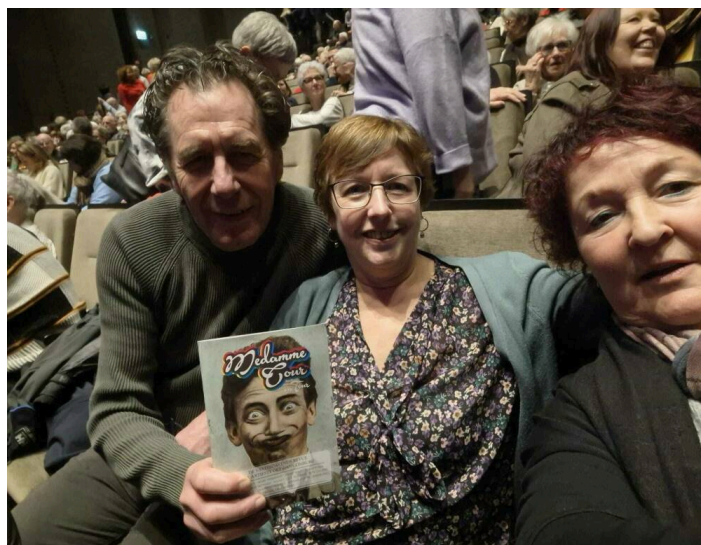
Breng de pasta op smaak met zout, peper en Parmezaanse kaas. Serveer de pasta op borden en garneer met verse basilicum of munt en eventueel wat geroosterde pijnboompitten.

### Tip

Serveer de pasta met een frisse lente-salade en een glas witte wijn of bruisend water met citroen. **Eet smakelijk!**

## Wist je dat?

- Dit is ons laatste oude Ruggesteuntje, hier komt een nieuwsbrief voor in de plaats!
- Onze huidige manager Angele van Kasteren gaat per 1 maart een nieuwe uitdaging aan als programmamanager informele zorg, wij zullen haar ontzettend gaan missen.
- Onze nieuwe manager wordt Anne Gulpers en wij wensen haar veel succes!
- We vanaf januari 2025 als Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad verder gaan.
- We afscheid hebben genomen van Ruggesteun en iedereen willen bedanken die hier een bijdrage aan geleverd heeft.
- Op 30 maart begint weer de zomertijd en laten we de winter achter ons.
- De keuze voor nieuw is verbonden met het einde van oud en het afscheid van oud biedt ruimte voor de kansen van nieuw.
- Elke verandering vraagt om een eerste stap.
- Dat onze collega Iris Lucassen haar diploma mantelzorgondersteuning 2.0 behaald heeft.
- Dat Amber Reuleaux haar ervaringsstage bij het Steunpunt heeft afgerond maar wij wel de verbinding met elkaar blijven houden.

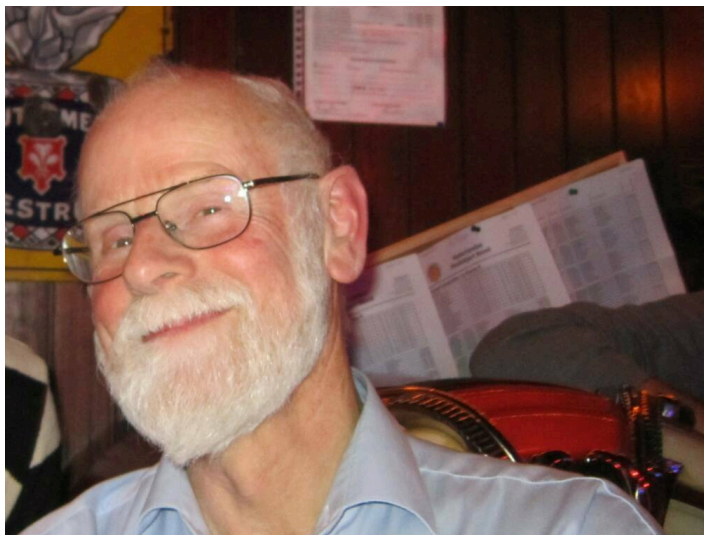


## Medammecour on Tour 2025!

Woensdag 15 februari 2025 hebben wij als Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad genoten van een heerlijke avond Medammecour in het Parkstad Limburg Theater te Kerkrade. Medammecour is een carnavalesk theaterproject, met livemuziek, showballet en Limburgse humor op de grens van het toelaatbare.

Het was weer een prachtige avond waarin we veel gelachen hebben met liedjes, dans, buutreedners en veel leuke sketches.

Gemeente Kerkrade bedankt voor de uitnodiging!



## In memoriam - Gerrit

Met groot verdriet hebben wij vernomen dat Gerrit in augustus 2024 plotseling is overleden. Wij herinneren hem als een toegewijd en betrokken vrijwilliger bij Ruggesteun, waar hij zich jarenlang met hart en ziel inzette voor zijn cliënt.

Gerrit werd in 2003 benaderd voor een specifieke hulpvraag en besloot hierop in te gaan. Hoewel hij in eerste instantie slechts voor deze ene taak als vrijwilliger begon, groeide zijn inzet uit tot een jarenlange toewijding. Zijn betrokkenheid was onmiskenbaar; hij bracht vele bezoeken aan zijn cliënt en bood niet alleen praktische ondersteuning, maar ook een luisterend oor en een warm hart.

Zijn vrijwilligerswerk bracht hem waardevolle levenslessen. Hij leerde omgaan met emoties, het benoemen ervan en het bieden van steun aan mensen met een beperking. Zijn openheid en vermogen om oprecht contact te maken met anderen maakten hem een bijzonder en gewaardeerd mens.

In juli 2024 stopte Gerrit met zijn vrijwilligerswerk bij Ruggesteun, toen de organisatie in Heerlen ophield met het inzetten van vrijwilligers. Kort daarna ontvingen wij het droevige nieuws van zijn overlijden.

Wij zijn dankbaar voor alles wat Gerrit heeft betekend voor Ruggesteun en vooral voor de mensen die hij geholpen heeft. We zullen hem herinneren als een warme, toegewijde en betrokken vrijwilliger. Zijn nalatenschap van zorg en medeleven zal blijven voortleven in onze herinneringen.

En in gedachte zijn wij bij zijn vrouw en vrijwilligster van het Steupunt Mariette en zijn naasten. Wij wensen hen veel sterkte bij dit grote verlies!

**Als een regenboog vol kleur  
Als een zonnetje heel fel  
een herrinerig  
heel dierbaar  
in gedachte  
Geen vaarwel**

## Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen een nieuwe vrijwilliger welkom heten, namelijk:  
Gertie Geurts - Engelen, groep ziekenhuisbegeleiding  
**Hartelijk welkom!**

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

Marie van den Berg, groep Kerkrade  
Gertie van de Boom, groep Kerkrade  
Lieke Bout, groep Kerkrade  
Diana Broeks, groep Kerkrade  
Ellie Collard, groep Kerkrade  
Cily Makowski - Spliethof, groep Kerkrade  
Biby Merkelbach, groep Kerkrade  
Claudia Reinierkens, groep Kerkrade  
Jo Reuleaux, groep Kerkrade  
Wilfried Rudolf, groep Kerkrade  
Andrea Spitz, groep Kerkrade  
Wafa Toma, groep Kerkrade

## Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorg 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.

**T:** 045-2114000

**M:** info@mantelzorgparkstad.nl

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

## Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de consultant informele zorg, de wijkcoördinator of de vrijwilliger bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steupunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep).



## Even voorstellen, nieuwe manager van het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad

Hallo allemaal!

Ik ben Anne, 36 jaar, en samen met Bart en onze twee kinderen – Maxim (4) en Lilly (1,5) – woon ik in Heerlen.

Ik werk al 17 jaar bij MeanderGroep. Ik begon als wijkverpleegkundige in Molenberg, maar inmiddels houd ik me bezig met de doorontwikkeling van het VPT en geef ik leiding aan de casemanagers dementie. Daarnaast zet ik me als vrijwilliger in voor Alzheimer Nederland afdeling Parkstad Limburg, waar ik verantwoordelijk ben voor de social media-kanalen.

In mijn vrije tijd ben ik graag buiten met de kinderen, maar vind het ook heerlijk om me te verstoppen op de bank met een goed boek en een kopje thee.

Ik geloof in de kracht van samenwerken, communicatie en verbinding, en daarom kijk ik ernaar uit om het stokje van Angele over te nemen. Ik zie het als een mooie uitdaging en heb er ontzettend veel zin in!

**Wij wensen Anne heel veel succes met haar nieuwe uitdaging en kijken uit naar een fijne samenwerking!**

