



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Geestelijke Gezondheids Zorg in 2018, een uitdaging.

Gemeenten staan voor grote uitdagingen in de wijken. Door afname van het aantal bedden in de GGZ zijn mensen met psychische problemen vaker dan voorheen in de wijk te vinden. Gemeenten hebben daarnaast ook te maken met decentralisatie van overheidstaken. Jeugdzorg, werk en inkomen en ondersteuning van langdurig zieken en ouderen zijn vanaf 2015 de verantwoordelijkheid van de gemeenten. Steunpunt voor mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun worden steeds vaker geconfronteerd met overbelaste mantelzorgers die zorgen voor iemand met GGZ problematiek en de vraag naar vrijwilligers bij de ondersteuning van deze mantelzorgers neemt toe. Zorgen voor iemand is zwaar maar wanneer er sprake is van zogenaamd 'onbegrepen gedrag' dat veroorzaakt wordt door een psychische ziekte, is dat voor de mantelzorger heftig. Vaak hoor je dat de machteloosheid groot is. De psychisch zieke is vaak niet te bereiken, moeilijk te beïnvloeden en het gedrag onvoorspelbaar. Ook de stigmatisering van deze groep patiënten speelt een rol. Al snel keren mensen zich af van de

situatie van de patiënt en zijn mantelzorger. Vaak is er sprake van angst voor het onbekende en de 'broodje aap verhalen' rondom psychiatrie zijn talrijk. Natuurlijk komt het wel eens voor dat iemand in een psychose raakt maar dat is zeker niet altijd het geval. Veel vaker zijn er diagnoses waarbij iemand goed functioneert en alleen zo af en toe wat extra ondersteuning nodig heeft. Daarnaast is het 'plaatje snel geplakt'. Wanneer je een heftige periode hebt doorgemaakt maar na medicatie en therapie het leven weer op de rails hebt, blijf je toch vaak door je omgeving als zieke gezien. Tegenwoordig zijn er de zogenaamde 'ervaringsdeskundigen' die worden ingezet om voorlichting te geven over hun eigen ziekte. Dat zijn vaak aangrijpende verhalen waarin iemand vertelt hoe hij / zij deze periode zelf heeft beleefd en welke ondersteuning het beste heeft geholpen. Ook voor mantelzorgers en vrijwilligers geeft dit veel inzicht. In dit Ruggesteuntje delen we informatie over de GGZ. Welke ondersteuning is er voor mantelzorgers en waar kun je terecht wanneer je met iemand vertrouwelijk wilt praten.

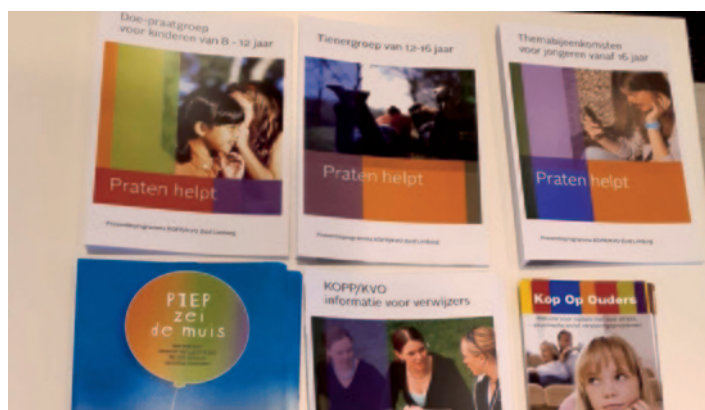
Inhoudsopgave

Geestelijke Gezondheidszorg een uitdaging	1
Inloopbijeenkomsten	2
Thema's inlopen	3
GGZ in WLZ	4
LSFVP/Verhaal	5
Recept/Partner psych.ziek	6
GGZ mantelzorgers	7
Commissie Psychiatrie voor mantelzorgers en vrijwilligers	8
Activiteiten/ DMZ	9
Wist u dat...	10
Mental Health First Aid	11
Interview	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
www.ruggesteun.nl



Inloop voor Mantelzorgers

Bent U Mantelzorger, zorg dan ook voor u zelf.

Mantelzorger ben je als je zorgt voor een naaste. Dit kan je partner, ouder of kind zijn, maar ook je buurman, buurvrouw of een goede vriend. Je hebt een persoonlijke band met elkaar. Deze naaste heeft je hulp nodig vanwege een ziekte, beperking, ouderdomsproblemen, psychiatrische problemen of een verslaving. Mantelzorger ben je voor iemand die thuis woont, maar ook voor iemand die in een instelling verblijft.

Vaak herkennen mantelzorgers zich niet in de term mantelzorg, "dat doe je toch gewoon".

Maar zo gewoon is het niet. Mantelzorg daar kies je niet voor, het overkomt je. Goed voor jezelf zorgen is dan belangrijk om niet overbelast te raken.

Wist je bijvoorbeeld dat ook kinderen mantelzorger kunnen zijn?

Wij vinden het belangrijk dat er goede aandacht is voor mantelzorgers en willen hen een stem geven.

Als mantelzorger bent u een specialist in de zorg die u verleent, maar zorgen doe je samen. Wij willen graag iets betekenen voor u. Bezoek eens een inloop, deze is er speciaal voor u.

Wat mag u verwachten van deze bijeenkomsten?

Allereerst een ontspannen contact met andere mantelzorgers, antwoord op vragen voor ondersteuning voor uzelf of een ander of hulp bij doorverwijzing naar instanties. Daarnaast zijn er thema besprekingen, waarvoor gastsprekers worden uitgenodigd. Ook is er ruimte voor het stellen van persoonlijke vragen. Indien nodig kunt u met de consulente van het Steunpunt een huisbezoek of bureaubezoek afspreken.

Aan deze inlopen zijn geen kosten verbonden, koffie en thee is gratis. Er zijn verder geen verplichtingen.

Onze ervaring is dat herkenning en erkenning ervaren wordt. Had ik dit maar eerder gedaan, is wat wij veel horen zeggen.

U bent van harte welkom!

Datums, locaties, tijden en thema's vindt u in het schema hier-naast. Op pagina 3 vindt u de uitleg van de thema's.

Gewijzigde datums en de "Dag van de Mantelzorg" worden weergegeven met een *.

Locatie en dag van de Inloopbijeenkomsten

	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
Brunssum				
Laatste maandag 14.00-16.00 uur Bedrijfsbureau Cicero, Sint Brigidastraat 3	24	29	5*	17*
Heerlen				
Laatste dinsdag 10.00-12.00 uur Toon Hermans Huis, Wilhelminaplein 24	25	30	22*	18*
Hoensbroek				
Tweede donderdag 10.00-12.00 uur De Koffiepot, Kasteel Hoensbroeklaan 190,	13	11*	8	13
Kerkrade				
Tweede donderdag 14.00-16.00 uur Verpleeghuis Hambos, Multiruumte 2 (Beg.grond) Kapellaan 2	13	11	12*	13
Landgraaf				
Eerste maandag 10.00-12.00 uur Burgerhoes, Pinkpopzaal Sweelinckplein 1	3	1	16*	3
Nuth				
Derde woensdag 10.00-12.00 uur Zorgcentrum Op den Toren Valkenburgerweg 67	19	17	14*	19
Onderbanken				
Eerste donderdag 10.00-12.00 uur Welzijnswerk Onderbanken A ge Water 20 a, Schinveld	6	4	8*	6
Simpelveld				
Tweede woensdag 10.00-12.00 uur Op de Boor Wilhelminastraat 19, Bocholtz	12	10	6*	12
Schinnen				
Derde woensdag in de oneven maanden van 10.00-12.00 uur Hoeskamer Schinnen Bruist, Burg.Pijlstraat 1 E	19	X	X	X
Schinnen (Amstenrade)				
Derde maandag in de even maanden van 14.00-16.00 uur De Koeteleboet, Gyselaar 55	X	23*	X	17

Thema's komende maanden inloopbijeenkomsten

September:

Kwaliteitspel

In september wordt tijdens de inloop het kwaliteitspel gespeeld. Het spel bestaat uit 140 kaarten met daarop persoonlijke eigenschappen. Op de ene helft staan woorden die kwaliteiten (prettige eigenschappen) aanduiden. Op de andere helft staan woorden die vervormingen (onprettige eigenschappen) aanduiden. Op die manier gaan we bekijken hoe jij jezelf en je medespelers ziet en omgekeerd. Het spel nodigt uit op een speelse manier met elkaar in gesprek te raken.

Oktober:

In gesprek met uw gemeente

In oktober staat het jaarlijkse thema 'in gesprek met uw gemeente' op het programma. De beleidsmedewerker(s) en eventueel de wethouder met WMO in de portefeuille, zullen aanwezig zijn tijdens de inloopbijeenkomst en met u van gedachte wisselen over het beleid dat uw gemeente voert. Er zal in gegaan worden op de stand van zaken en de eventuele wijzigingen in het beleid.

November:

De Dag van de Mantelzorg.

Zie voor meer informatie per gemeente pagina 9.

In Hoensbroek is er vrije inloop

December:

Eindejaarviering.

Gezellig samenzijn en alles wat er verder ter tafel komt.

We sluiten het jaar af in gezellige sfeer.



In het loslaten van het willen oplossen, vind je de weg naar acceptatie

(ingspire.nl)



Wijzigen uw gegevens, geef het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorger meer bent of dat u verhuisd bent.

Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven.

Vergeet vooral niet door te geven als uw e-mailadres wijzigt.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000

Per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl

En uiteraard per post.

Vermeld vooral uw naam, oude adres en uw geboortedatum.

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 vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent 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 van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.



GGZ in de Wet Langdurige Zorg

Norbert Strijker geeft zijn visie op de wijziging dat de GGZ vanaf 2019 niet alleen bij de WMO terecht kan maar ook bij de WLZ. Dit artikel willen we, ter voorbereiding op de eventuele wijzigingen in de wet, met u delen.

Over anderhalf jaar kunnen cliënten met psychiatrische ziekten ook terecht in de WLZ (Wet langdurige zorg). Hiervoor is een aanpassing van de wet noodzakelijk.

In principe lijkt dat een verbetering ten opzichte van de situatie nu, waarin deze mensen alleen terecht kunnen bij de WMO.

Op dit moment is er sprake van een wat verwarrende situatie. Mensen met een psychiatrische grondslag die uitsluitend konden worden geïndiceerd via de WMO, terwijl hun problematiek van dien aard is dat zij in principe ook in aanmerking komen voor de WLZ. Maar in 2015 zette de overheid een knip. Nu lijkt men geleerd te hebben van deze fout die vaak ten koste ging van zeer kwetsbare mensen. Er is inmiddels onderzoek gedaan om te kijken hoe groot de fout was. Onderzoeksbureau HHM voerde het uit en op basis van de resultaten is de verwachting dat zo'n 7500 cliënten met zorg in natura gaan overstappen van de WMO (beschermd wonen) naar de WLZ. Dit is ongeveer 30 procent van de totale groep Beschermd Wonen. Het onderzoeksbureau constateert verder dat daarin grote verschillen zijn tussen regio's van de beschermd wonen populatie.

Opvallend is ook dat alle deelnemers aan het onderzoek (vooral zorgaanbieders) grote moeite hebben met de vraag of permanent toezicht dan wel 24 uurszorg in de nabijheid noodzakelijk blijft of te wel blijvend is. Dat zal het belangrijkste onderscheid gaan worden tussen WLZ en WMO.

Zet eerst deze 5 knelpunten op de agenda. Ploeg ze door en ga daarna pas de wet aanpassen. En ik geef er ook nog wat ongevraagd advies bij:

1. Hoe gaan we om met cliënten waarbij nog onduidelijk is of er sprake is van een blijvende situatie? Bij veel cliënten is er de hoop op verbetering, is moeilijk vast te stellen op basis van de huidige problematiek of er verbetering gaat komen en wanneer duidelijk is hoever die verbetering gaat. Hoe voorkomen we dat deze mensen van het ene loket naar het andere worden gestuurd?
2. De regering heeft afgesproken dat beschermd wonen van de centrumgemeente naar de regiogemeentes wordt verplaatst. Hoe verhoudt deze verplaatsing zich in tijd, geld, energie met de openstelling van de WLZ voor de GGZ?
3. De eigen bijdrage-systeem is anders voor de WLZ, voor de WMO en voor de ZVW. Dit zet professionals onder druk om andere keuzes te maken dan wettelijk zou kloppen. Maak een praktische werkwijze om hiermee om te gaan of voer een eenduidige eigen bijdrage in voor alle drie de wetten.
4. Maak bespreekbaar dat 24 uurszorg en thuis wonen niet zo eenvoudig is als het wordt voorgespiegeld. Als de regering 24 uurszorg thuis wenst dan lukt dat alleen met verruiming van de budgetten. Nu wordt er vaak een aanvullend beroep gedaan op de WMO. En dat veroorzaakt in de praktijk weer tal van dilemma's.
5. De scheiding tussen Jeugdzorg en WLZ valt buiten deze hele aanpassing van de wet. Is dat verstandig? Er is juist veel te leren van de problemen die er nu spelen in de Jeugdwet in combinatie met de WLZ. Vooral het element 'blijvend' blokkeert vaak het regelen van de juiste zorg.

Auteur: Norbert Strijker

Hulp voor familie en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Familie en naasten van mensen met psychiatrische of verslavingsproblemen kunnen ondersteuning krijgen van een familievertrouwenspersoon. Schroom niet om hulp te vragen, want familieleden raken regelmatig overbelast, zeker als ze ook mantelzorger zijn.

Sinds kort is de familievertrouwenspersoon in Zuid- en Midden-Limburg beschikbaar voor iedereen die vragen heeft of zich zorgen maakt over een dierbare met psychiatrische of verslavingsproblemen. Ook als die niet in zorg is bij een instelling. Familievertrouwenspersoon Truus Bijker: " Samen met mijn collega Rine Palsma luisteren wij naar uw verhaal en geven wij zoveel mogelijk informatie en handvatten. Daarnaast kunnen wij u steunen in uw contacten met professionals, bijvoorbeeld bij conflicten.

Als een cliënt vanuit specialistische zorg weer een plekje vindt in de maatschappij, zijn professionals vaak wel op de hoogte. Maar wie vertelt de familieleden wat zij wel of juist niet moeten doen?



Ze voelen zich vaak hulpeloos en onzeker of kunnen het niet meer aan. Die spanningen kunnen leiden tot gezondheidsklachten. Ook als een dierbare geen hulp wil of krijgt, of als er alleen contact is met de huisarts dan kunnen naasten bij ons terecht voor ondersteuning."

Voor hulp of informatie:

bel 0900-333 22 22 of

kijk op de website

<https://www.lsfvp.nl/familievertrouwenswerk-thuis/>

Verhaal

Jarenlang heb je door een diep dal gelopen.
Je gevoelens en gedachten verborgen.
Achter een masker van humor en een grote mond.
Op een dag kwam je er niet meer langs de ware gevoelens.

Kwamen achter het masker vandaan menige traan en
Allerlei wirwar kwam naar buiten, flink zijn hielp niet meer.
Dan probeer je in het bos van emoties en gevoelens
de weg terug te vinden.
Gesprekken en boeken, gedachten op papier, uiteindelijk.

Heb je een helpende hand nodig, de GGZ bood hulp.
Een pilletje om tijdelijk het overzicht weer terug te vinden,
alles greep je aan.
Vooruit uit het dal een weg terug naar jezelf,
een therapie, een gesprek.
Alles werd je aangeboden,
je maakte nieuwe vrienden voor het leven.

Je deelde de ellende,
de troebele wateren in jezelf werden langzaam weer helder,
je kon de bodem van de put weer zien. En stapje voor stapje
werkte je aan het herstel.
Het masker was al gevallen, het doek van het verleden kreeg
een andere kleur.
Alles werd draagzaam.

Langzaam gaf je het een veilige plek. Weg zou het nooit zijn,
in je geheugen gegriefd.
Maar de veilige plek was er als een thuishaven,
en de last werd minder.
De pillen stopten en je vond de kracht
en de balans in jezelf terug.
De wortels van het verleden werden afgekapt,
het kon niet meer woekeren.

En beetje bij beetje werd overleven en vechten langzaam leven
en genieten.
Oh, wat een bevrijding, nooit was je thuis geweest slechts op
weg om niet te voelen
Dan op een dag kwam je thuis bij jezelf.
Jezelf zijn en vinden in het Hier en Nu.
Bevrijd van de lasten van het verleden thuis komen in
het Hier en Nu.

Oh, dankbaar ben je dan voor elk moment
en je wilt alles inhalen wat je gemist hebt,
de lessen die je geleerd hebt maken je bewust.
Weg masker, met een open zicht
elke dag weer opnieuw beleven als een geschenk.

Michel 21-6-18



Najaarsrecept: Herfst stoofpotje

Boerenkool alleen door de stampot?

Nee hoor!

Maak in 25 minuten een stoof van boerenkool, speklapjes en winterpeen.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 450 gr diepvries boerenkool
- 300 gr provencaals gekruide runderreepjes
- 250 gr speklapjes à la minute
- 2 el zonnebloemolie
- 700 gr koelverse aardappelschijfjes
- 1 dl rode wijn
- 400 ml kraanwater
- 1 vleesbouillontablet
- 500 gr winterpeen

Bereiden:

1. Boerenkool bereiden volgens gebruiksaanwijzing
2. Verhit de olie in een braadpan.
Snij de speklapjes in grove stukken en bak in ca. 5 minuten krokant.
Voeg de runderreepjes toe en bak ca. 2 minuten mee.
Voeg de aardappelschijfjes, wijn, het water en de bouillontablet toe en breng het geheel aan de kook.
3. Maak de winterwortels schoon en snij in blokjes.
Voeg de peen aan het vlees toe en laat ca. 5 minuten zachtjes sudderen.
Voeg de boerenkool toe en breng op smaak met zout en peper.

Als je partner psychisch ziek is.

“Jij kunt de eerste zijn die merkt dat er iets niet in orde is met je partner. Er is een onbestemd gevoel, een gevoel dat er wat veranderd is, een gevoel dat iets niet klopt. Je partner gedraagt zich anders, hij is bijvoorbeeld apathisch of ligt veel te lang in bed. Hij is erg down, tot niets te bewegen en heeft nergens zin in. Of hij is juist erg onrustig en actief, heeft flitsende ideeën en plannen en geeft veel meer geld uit dan normaal. Hij kan de kinderen niet verdragen. Ze maken te veel lawaai of laten het spelgoed slingeren. Hij heeft het gevoel dat de gezinsleden hem in de weg zitten. Hij is achterdochtig en hoort en ziet dingen die jij niet ziet en reageert geprikkeld of geagiteerd op vragen en opmerkingen. Een verzoek van jou wordt opgevat als een bevel, een persoonlijke opmerking uitgelegd als kritiek.

Meestal zijn deze problemen tijdelijk, bijvoorbeeld als iemand door de werk- of thuissituatie overbelast is geraakt, als hij werkloos is geworden of een ernstig verlies heeft geleden. Dan is er geen sprake van een psychiatrische ziekte. Er is tijd, geduld en aandacht nodig om alles te verwerken en het een plaats te geven. Maar soms helpen tijd, geduld, aandacht en liefde niet. Je partner blijft ernstig depressief of hij is psychotisch en niet meer in staat de werkelijkheid op de juiste manier waar te nemen en te beoordelen. Dan heeft je partner mogelijk een psychiatrische ziekte.”

Uit: In Perspectief (pp. 6-7), Stichting Labyrint, 'Als je partner ernstige psychische problemen heeft', Utrecht 2005



Gedicht

Als iemand vraagt;

“Hoe gaat het nu met je?”

is het antwoord van mijn man stevast:

“Goed, maar als je even tijd hebt, knap beroerd.”

Toen iemand mij via Internet vroeg “Hoe gaat het bij jullie?”

Was mijn antwoord:

Het gaat als een beek,
hij kabbelt rustig voort.

Vaak is er werveling of stroming
soms een vloedgolf
en treedt hij buiten zijn oevers.

Maar hij komt altijd weer terug in zijn bed
en kabbelt rustig voort.

Elly



GGZ mantelzorgers

Voor mensen met een psychische aandoening bieden familie en/of naastbetrokkenen op uiteenlopende vlakken ondersteuning. Familie en naastbetrokkenen helpen met behoeften als onderdak, voeding en financiële hulp, maar ze geven ook emotionele ondersteuning, reageren op crisissen en nemen de rol op zich als centrale sleutelfiguur.

Zij zijn het die het overgrote deel van het leven van de cliënt meeleven en kennen de levensgeschiedenis en achtergrond van de cliënt. De familie ziet en helpt de cliënt alle uren van de week. Hoe goed familie in staat is de cliënt te ondersteunen en te helpen, hangt af van hoe goed familie om kan gaan met de ziekte van de cliënt en met de invloed die de ziekte op hun eigen leven heeft. Gaat dit goed, dan kan de ondersteuning van familie herstel bevorderend zijn. Daarom is het van groot belang dat hulpverleners de zorgfuncties van de familie erkennen en ondersteunen.

Ook mensen met psychische problemen wonen steeds vaker zelfstandig. Mensen die vroeger waren opgenomen moeten het nu zelfstandig redden. In het kader van de openbare orde is hier veel aandacht voor, de term “verwarde” personen is inmiddels ingeburgerd. Maar wat er binnenshuis gebeurt en waar de mantelzorger allemaal mee te maken krijgt daar is minder aandacht voor.

Betrek familie meer in het zorgproces.

Mantelzorgers hebben vaak een ondergeschikte plek in het zorgproces.

Er zijn natuurlijk mantelzorgers die onderdeel zijn van de problematiek, maar het overgrote deel kan juist signaleren en adviseren over de behandeling. De hele wetgeving rondom privacy werkt soms sterk verlamdend en frustrerend. Er zijn gelukkig hulpverleners die een goede band opbouwen met mantelzorgers, maar er is nog veel winst te behalen in de samenwerking tussen de formele en informele zorg.

Waar kun je terecht voor ondersteuning:

Websites:

www.lsvp.nl

Contactgegevens van familievertouwenspersonen

www.mantelzorgpsychiatrie.nl

Informatie over ziektebeelden en een welzijnsmeter

www.mijnihelp.nl

Familie en mantelzorg: brochures en praktische informatie

www.indigo.nl

Hulpaanbod voor mensen met psychische problemen en hun mantelzorgers

www.labyrinth-in-perspectief.nl

Online en telefonische ondersteuning aan ggz-mantelzorgers

www.mirro.nl

Online zelfhulpmodule voor mantelzorgers

www.familievan.nl

Informatie, e-mailcoaching en chatbijeenkomsten voor mantelzorgers

www.psychischegezondheid.nl

Mantelzorg: zelftest, tips en ervaringen

[Bron: www.mezzo.nl]



Commissie Psychiatrie is er ook voor mantelzorgers en vrijwilligers

Psychiatrische problematiek uit de taboesfeer halen. Dat is één van de doelstellingen die de commissie psychiatrie voor ogen heeft. In de commissie zijn collega's vertegenwoordigd die vanuit hun werk de expertise en ervaring hebben met psychiatrische problematiek. Onlangs is ook Marjan Boumans van het Steunpunt voor Mantelzorg tot de commissie toegetreden. "Niet alleen medewerkers krijgen er immers mee te maken, maar ook mantelzorgers en vrijwilligers. Voor die groep zet ik me in."

Met haar toetreding tot de commissie wil Marjan bewaken dat mantelzorgers en vrijwilligers goed worden begeleid en een steunpunt hebben waar ze terecht kunnen met vragen. "Psychiatrie is vaak onzichtbaar. Er wordt niet over gepraat, mensen stoppen uit schaamte problemen weg. Wij willen het juist bespreekbaar maken." In de praktijk ziet Marjan dat zowel mantelzorgers maar ook vrijwilligers er vaak mee worstelen. Hoe ga je bijvoorbeeld om met iemand die depressief is? Moet je die nu wel of niet activeren? Marjan: "Zorgprofessionals hebben natuurlijk al basiskennis, maar als je plots mantelzorger wordt overkomt het je en dan ontbreekt vaak een stukje kennis en ervaring. Dat zien we ook bij vrijwilligers die geen zorgachtergrond hebben. We willen deze doelgroep de juiste handvaten kunnen bieden. Want met de juiste kennis weet je hoe je moet handelen en kun je betere zorg bieden. Tegelijk sta je ook zelf steviger in je schoenen."

Lotgenoten

Marjan is van oorsprong psychiatrisch verpleegkundige. Vervolgens werkte ze vijf jaar als GTB-er en nu bij het Steunpunt voor Mantelzorg. In al deze functies komen psychiatrische vraagstukken heel duidelijk naar voren. "We hebben onlangs een lotgenotengroep opgericht voor GGZ mantelzorgers. Je merkt dat de behoefte groot is. In het begin vinden mensen het moeilijk iets te delen, er heerst schaamte. Maar na verloop van tijd merken ze dat ze niet de enige zijn en dan juist hebben ze veel steun aan elkaar. Naast kennisoverdracht is dat lotgenotencontact het belangrijkste aspect van de bijeenkomsten." De commissieleden gaan de komende tijd het veld in om hun kennis met collega's te delen. "Het feit dat psychiatrie nu vast op de agenda staat is al een eerste grote stap. De gesprekken met commissieleden onderling zijn al erg waardevol. In de toekomst willen we nog veel meer naar buiten treden. Pas als iets bespreekbaar is, kun je er ook iets mee doen. Voor mij persoonlijk geldt dat ik die schakel wil zijn tussen vrijwilligers, mantelzorg en professionals op dit gebied".

Bron: Meanders 01/2017

Activiteiten okt. t/m dec.

Themabijeenkomst ziektebeeld: CVA en de (on) zichtbare gevolgen

Datum: Donderdag 15 november 2018

Tijd: 14.00-16.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur)

Plaats: MeanderGroep, Minckelerstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Ruimte: Auditorium

Cerebro Vasculair Accident (CVA) is de medische term voor een ongeluk in de vaten van de hersenen. In het dagelijks taalgebruik wordt een CVA ook een beroerte genoemd en is onder andere een hersenbloeding of herseninfarct.

Welk risico loopt u om getroffen te worden door een CVA? Kunt u dit risico voorkomen? Met welke veranderingen en (on)zichtbare gevolgen, kunt u te maken krijgen? Hoe kunt u het beste met deze gevolgen omgaan? Neuroloog dr. Tobien Schreuder en Jacqueline Soutzen, verpleegkundig specialist verbonden aan Zuyderland MC, ketenpartner in de CVA - keten Parkstad, zullen een presentatie verzorgen en u meer zicht geven in wat een CVA inhoudt en hoe hier met de gevolgen om te gaan.

Heeft u een vraag voor hen dan kunt u deze vooraf (via mail) stellen en zij zullen uw vraag beantwoorden.

Vraag mailen onder vermelding van themabijeenkomst CVA: info@mantelzorgparkstad.nl.

S.v.p. aanmelden vóór 25 oktober 2018

Deelnemers: mantelzorgers én vrijwilligers die betrokken zijn bij de zorg voor iemand die een CVA heeft doorgemaakt.



Dag van de Mantelzorg

Brunssum: Maandag 5 november 2018, Locatie: Brikke Oave van 14.00-16.00 uur (inloop vanaf 13 uur)

Heerlen: Donderdag 22 november, Locatie: Corneliushuis. Groet Genhei 14 6413 GN Heerlen van 13.30-16.00 uur

Kerkrade: Maandag 12 november 2018, Locatie: Theater Kerkrade, HUB, Tijdstip: 's middags en 's avonds.

Landgraaf: Vrijdag 16 november, Locatie Gemeentehuis, Pinkpop zaal van 14.00 – 17.00 uur u. Vanaf 13.30u. de mogelijkheid tot inschrijven voor workshops

Nuth: Woensdag 14 november Gemeenschapshuis Schimmert van 19.00-22.00 uur.

Onderbanken: Donderdag 8 november 19.00 – 21.00 uur

Simpelveld: Dinsdag 6 november 19.00 – 21.00 uur, Locatie Rode Beuk, Kloosterstraat 57, 6369 AB Simpelveld

Schinnen: Dinsdag 23 oktober in Gemeentehuis Schinnen, vanaf 18.00 en eindigt om 20.00 uur.

De mantelzorgers uit de gemeente Kerkrade en Nuth krijgen bericht via de gemeente op welke manier men zich kan aanmelden. De overige gemeenten kunnen zich aanmelden bij het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad info@mantelzorgparkstad.nl of 045-2114000 o.v.v. Naam, adres en woonplaats.

Aanmeldingsstrookje voor activiteiten vrijwilligers/mantelzorgers

Naam: _____ Tel: _____

Adres: _____ Email: _____

Postcode + Woonplaats: _____



Wist u dat...

- ... mantelzorgers gebruik kunnen maken van MHFA (zie artikel bladzijde 11)
- ... gedragsproblemen bij jonge kinderen vaak door de omgeving worden gesignaleerd
- ... het als problematisch ervaren gedrag soms kan passen bij de emotionele rijpingsfase van het kind
- ... de POH-GGZ (praktijkondersteuner GGZ van de huisarts) begeleiding biedt aan mensen met lichte psychische klachten
- ... meer dan 1 miljoen Nederlanders van 12 jaar of ouder gaven in 2016 aan een depressie te hebben of het afgelopen jaar te hebben gehad (cbs.nl)
- ... meer vrouwen dan mannen anti-depressiva kregen voorgeschreven (8% vrouwen ten opzichte van 4% mannen)

Waarom is aandacht voor GGZ mantelzorgers nodig?

1. Er zijn veel GGZ mantelzorgers Een op de vijf Nederlanders is gediagnosticeerd met een psychisch of psychiatrisch probleem. Velen van hen krijgen hulp van een of meer mantelzorgers.
2. GGZ mantelzorgers lopen meer risico op (ernstige) overbelasting en gezondheidsschade dan andere mantelzorgers. Dat komt onder andere door: de onvoorspelbaarheid van de ziekte, het optreden van acute crisissituaties, de noodzaak van continue waakzaamheid, taboes en onbegrip in de samenleving en een emotionele betrokkenheid.
3. GGZ patiënten wonen steeds vaker thuis Het aantal bedden in instellingen moet in 2020 met een derde zijn teruggebracht ten opzichte van 2008. De zorg wordt dichter rondom de patiënt georganiseerd. Dit betekent meer risico op overbelasting bij mantelzorgers. (www.mezzo.nl)

Thema volgende Ruggesteuntje

Het volgende Ruggesteuntje zal gaan over wet- en regelgeving. Welke wetgevingen houden zich bezig met de zorg en welke zorg wordt gefinancierd uit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO), Wet Langdurige Zorg (WLZ) en Zorg VerzekeringsWet (ZVW). Een bijdrage van uw kant wordt zeer op prijs gesteld. Graag ontvangen wij voor 29 oktober de bijdrage via info@mantelzorgparkstad.nl of per post.

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

... Wij 4 nieuwe vrijwilligers van harte welkom mogen heten, namelijk:

Jolanda van den Ham- van der Kolk, groep Parkstad
 Raymond Hartman, groep Kerkrade-West
 Jacqueline de Hue, groep Landgraaf
 Ilona Kruger, groep Landgraaf

Welkom!

... Wij helaas afscheid moeten nemen van 2 vrijwilligers, namelijk:

Hub Heussen, groep Landgraaf
 Cor Haan, groep Landgraaf

Hartelijk dank voor jullie inzet!

Vrijwilligers gezocht.

Nog steeds kampt Ruggesteun met een wachtlijst en zijn we dringend op zoek naar nieuwe kanjers die wat tijd willen besteden aan een ander.

Heb je interesse of weet je nog iemand die wellicht iets kan betekenen?

Neem dan contact op via info@mantelzorgparkstad.nl of via 045-2114000.

Zegt het voort!!

Het ingevulde aanmeldingsstrookje voor de activiteiten in een gesloten envelop zonder postzegel, opsturen naar:

**RUGGESTEUN / STEUNPUNT VOOR MANTELZORGERS
 ANTWOORDNUMMER 4034
 6400 VC HEERLEN**

U kunt zich ook aanmelden via:

- www.mantelzorgparkstad.nl (agenda)
- info@mantelzorgparkstad.nl
- 045-2114000





Mental Health First Aid

Mondriaan heeft van gemeente Heerlen een subsidie ontvangen om familieleden van jeugdigen/volwassenen met psychische klachten, woonachtig in Parkstad de Mental Health First Aid cursus kostenloos aan te bieden.

Wat is Mental Health First Aid (MHFA):

MHFA is een laagdrempelige cursus (4 dagdelen) voor volwassenen die sinds 2000 in Australië ontwikkeld is en nu in meer dan 23 andere landen (waaronder ook Nederland) gegeven wordt. Vanaf de start van MHFA in 2000 heeft er in Australië wetenschappelijk onderzoek op deze cursus plaatsgevonden. Deze heeft ondertussen in meerdere landen bewezen dat het destigmatiserend werkt en de sociale afstand tussen mensen (met en zonder psychische klachten) verkleint. Ook voelen deelnemers zich na het volgen van de MHFA cursus minder handelingsverlegen.

Wie kan deze cursus volgen?:

- iedereen die meer wilt weten over psychische problemen.
- professionals die beter willen leren omgaan met psychische klachten
- werkgevers die een goede gezondheid van hun medewerkers belangrijk vinden.

Vanaf dit jaar wordt in Nederland ook de Jeugd MHFA cursus gegeven. Deze cursus is speciaal bedoeld voor volwassenen die werken en/of leven met jongeren in de leeftijd van 12-24 jaar. Omdat veel psychische klachten zich vaak al manifesteren in deze leeftijdscategorie, maar een andere aanpak vergt dan het omgaan met volwassenen is deze cursus speciaal voor deze doelgroep ontwikkeld.

De Jeugd MHFA staat stil bij gedragingen die bij een "normale" ontwikkeling horen en welke deze ontwikkelingen kunnen bedreigen. Ook leer je net als bij de volwassen MHFA (gespreks) vaardigheden, speciaal gericht op jongeren en krijg je meer zicht op de beschikbare ondersteuningsmogelijkheden en de drempels in het zoeken naar (professionele) hulp.

Psychische klachten die tijdens de cursus besproken worden:

Depressie
Angst problemen
Psychose
Middelen misbruik
Eetstoornissen

De crisissituaties die besproken worden:

Zelfmoord gedachten en gedragingen
Zelfbeschadiging
Paniekaanvallen
Traumatische gebeurtenissen
Ernstige effecten van alcohol en drugsgebruik
Crisis bij psychose
Agressief gedrag

Indien u zich wilt inschrijven kan dit via de website:

<https://www.mhfa.nl/>

U kunt zich aanmelden voor de standaard MHFA cursus (over volwassenen), of de Jeugd MHFA (voor jeugdigen tussen de 12 en 24 jaar).

U kunt de hiervoor geplande data inzien, alsook een keuze maken uit welke training u wenst te volgen.

Voorwaarden:

- *U dient familielid te zijn van iemand met psychische klachten
 - *U dient woonachtig te zijn in Parkstad
 - *U dient de cursus in Heerlen (op hoofdlocatie Mondriaan) te volgen
 - *U dient bij aanmelding: "Subsidie familielid Parkstad" bij toelichtingen in te vullen.
- U zult na aanmelding een automatische mail ontvangen waarop staat dat er een factuur gestuurd zal worden, deze mail mag u als niet ontvangen beschouwen.

Judith van Witsen | Coördinator Mental Health First Aid (MHFA)
| Mondriaan
J.F. Kennedylaan 301 | 6419 XZ Heerlen
Postbus 4436, 6401 CX Heerlen
(+31 (0)6 29454859 / +31 (0)88 506 6373 |
* infomhfa@mondriaan.eu | <http://www.mondriaan.eu/>

Beter onvolmaakt
en echt,
dan gemaakt echt.



“Welk ziektebeeld mijn cliënt heeft? Geen idee!”

Agnes van der Woude ontvangt me bij haar thuis om te praten over haar vrijwilligerswerk bij Levanto Vrijwilligers (voormalig Horizon). Deze organisatie zet maatjes in bij mensen met psychische of psychiatrische problemen. Ruggesteun en Levanto Vrijwilligers werken intensief samen om mensen die al dan niet gediagnostiseerd zijn met psychische problemen, ondersteuning te bieden door de inzet van een vrijwilliger. Door de wijzigingen in de zorg, wonen er steeds meer mensen met psychische problemen thuis en is de professionele begeleiding minder intensief. Het stigma dat de cliënten regelmatig door de maatschappij opgelegd krijgen, maakt dat ze vaak weinig tot geen sociale contacten hebben. Vrijwilligers zorgen dan voor de nodige ondersteuning.

Agnes is er zo eentje. Ze werkt overigens niet alleen voor Levanto maar heeft nog allerlei andere vrijwilligers klussen waarmee ze haar dagen vult. Op de vraag of ze specifiek gekozen heeft voor het bieden van ondersteuning aan mensen met GGZ problematiek zegt ze: “Nee, dat is eigenlijk heel toevallig zo gegroeid. Via via kwam ik iemand tegen die cliënt was bij Mondriaan en ondersteuning nodig had. Mij werd gevraagd of ik zijn maatje wilde zijn en dat ben ik toen gaan doen. Die zorgvraag is intussen afgesloten maar ik begeleid nu nog twee cliënten. Daar heb ik een klik mee en we doen leuke dingen samen. We maken een praatje, gaan een dagje eropuit, bijvoorbeeld naar GaiaZoo waar ik ook als vrijwilliger werk, of gaan naar een toneelvoorstelling. Ik ken de cliënten ondertussen goed en weet wat ze nodig hebben. Een cliënt is bijvoorbeeld erg bang in het donker dus breng ik

haar naar huis, nadat we naar een toneelvoorstelling zijn geweest. Ik vind het geweldig om te doen. ” Op de vraag of er op die manier niet een meer vriendschappelijke band ontstaat dan die van vrijwilliger en cliënt zegt Agnes resoluut: “ Natuurlijk kan ik het goed met ze vinden maar ik bewaak wel dat de relatie toch die van vrijwilligers en cliënt blijft. Ik stel daarin duidelijk mijn grenzen en voor beide partijen werkt dat goed. Met een cliënt heb ik een vaste afspraak en de andere belt of appt me als ze iets wilt gaan doen. Het kan dus zijn dat ik zeer regelmatig gebeld wordt maar daar stel ik ook duidelijk een grens in en maak dat bespreekbaar.”

Agnes ervaart ook dat de problematiek van haar cliënten niet de boventoon voert. “Als je me vraagt welk ziektebeeld ze hebben, zou ik dat niet weten. Dat hoeft ook niet. Ik accepteer de mensen zoals ze zijn en waardeer ze ook om wie ze zijn. Ik heb de organisatie als vangnet en dat voelt heel fijn. Ik word zo af en toe gebeld door de coördinator met de vraag hoe het loopt en als ik een keer wil sparren over iets, kan ik haar altijd bellen. Dat geeft me een goed gevoel.”

Ze doet het werk met hart en ziel en ziet in haar eigen wijk veel problemen van nabij. “Er zijn hier zoveel mensen die hulp zouden kunnen gebruiken maar de stap om die te vragen is vaak net te hoog. Daarnaast weet ik ook dat er te weinig vrijwilligers zijn om dat allemaal aan te kunnen.” Ze heeft zelf behoorlijk wat levenservaring opgedaan en kan daardoor heel goed invoelen wat de problemen voor de cliënten betekenen. Met die ervaring probeert ze wat stigma's weg te nemen. Een hele klus maar zonder vrijwilligers als Agnes zou de maatschappij er een stuk slechter uitzien.

