

Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Coping strategieën

Als er sprake is van mantelzorg, dan kan er veel van de persoon in kwestie gevraagd worden om om te gaan met een veranderd leven.

Zelfs van veranderde verhoudingen tussen bijvoorbeeld man en vrouw, ouder-kind of in een geheel systeem. De begrippen coping, copingstrategie en coping mechanisme komen van het Engelse begrip "to cope with" en dat betekent kunnen omgaan met of opgewassen zijn tegen iets. Alles wat we met ons verstand of met de emotie doen om met een probleem of stress om te gaan, of wat we doen om problemen te willen omzeilen, heet een coping strategie of coping mechanisme. De verschillende coping strategieën willen we in dit Ruggesteuntje aan de orde brengen.

Er zijn zowel actieve en passieve coping strategieën.

Er bestaat niet één strategie.

Per situatie kan hier verschil in zitten.

Het is ook van invloed welke gebeurtenissen in het leven je hebt meegemaakt, of hoe je bent opgegroeid. Het kan zijn dat een strategie of mechanisme wat je je hebt aangeleerd in de huidige situatie disfunctioneel is geworden.

Zicht krijgen op je eigen valkuilen en je eigen manier van omgaan daarmee, kunnen helpend zijn om een andere keuze te maken hoe om te gaan met een situatie.

Word je na het lezen van dit Ruggesteuntje geprikkeld om meer zicht te krijgen op je eigen copingstijl, of bemerk je dat je vastloopt met je coping en weet je niet hoe je dit kunt veranderen?

Neem dan contact op met één van de consulenten van het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad.

Inhoudsopgave

Coping strategieën	1
Terugblik op week v.d. jonge mantelzorger	2
Dag van de Mantelzorg	3
Wat is coping?	4
Gedicht	5
In gesprek over het levenseinde	6
Verhalen	7
Gedicht	8
Recept	9
Wist je dat/ nieuwe en gestopte vrijwilligers	10
Wijzigingen doorgeven	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



Terugblik op de week van de jonge mantelzorger

Een op de vijf kinderen en jongeren groeit op met een langdurig ziek, verslaafd, lichamelijk of verstandelijk beperkt familielid, thuis of in de directe omgeving. Dit kan een ouder, broer of zus zijn maar ook een ander familielid, zoals opa of oma. Deze jonge mantelzorgers zijn een verborgen groep. Zij zien zichzelf niet als mantelzorger en maken daarom geen of weinig gebruik van ondersteuningsmogelijkheden. Daarnaast kan schaamte ook een grote rol spelen. Het is belangrijk dat dit verandert. Om meer aandacht te vragen voor de jonge mantelzorgers wordt ieder jaar de week van de jonge mantelzorger georganiseerd. Dit jaar was dit van 1 juni tot en met 7 juni. Kerkrade heeft hierop ingespeeld door op verschillende dagen activiteiten te organiseren voor jonge mantelzorgers. Dit heeft geleid tot het beter inzicht krijgen van de jonge mantelzorgers maar ook voor het creëren van bewustwording onder burgers en professionals. In het onlangs georganiseerde webinar KRACHTIG & kwetsbaar is aandacht besteed aan wie de jonge mantelzorgers zijn, wat zij nodig hebben en wat anderen voor hen kunnen betekenen.

Dit webinar is terug te kijken via de volgende link: <https://vimeo.com/537178351>

Mantelzorg inloopbijeenkomsten

Al sinds de start van corona zijn alle mantelzorg inloopbijeenkomsten tot onze grote spijt geannuleerd. Ten tijde van het schrijven van deze tekst zijn de meeste maatregelen niet meer van kracht. Het aantal besmettingen was sterk afgenomen en hierdoor leek het even beter te gaan. Helaas merken we ook nu weer een toename in besmettingen.

In de tussentijd hebben we niet stil gezeten en zijn we aan de slag gegaan met het ontwikkelen van nieuwe 'mantelzorg inloopbijeenkomsten'. In 2022 zal er worden gestart met contactgroepen begeleid door een ervaringsdeskundige. Tijdens deze bijeenkomsten zal het contact met elkaar, het lotgenotencontact, centraal staan. De consulent zal een aantal keer per jaar aansluiten en in contact staan met de ervaringsdeskundige die de bijeenkomsten zullen leiden. Zo blijven wij op de hoogte van wat er speelt en kunnen we op vraag informatie bieden over bepaalde thema's. Dit betekent dat we de bijeenkomsten zoals voor de coronaperiode niet meer in dezelfde vorm zullen gaan opstarten. Zodra er meer duidelijk is over de opstart zullen we dit via de nieuwsberichten en website communiceren.

Mochten er vragen zijn schroom dan niet om contact met ons op te nemen!



Thema volgende Ruggesteuntje

Het volgende Ruggesteuntje zal in december worden uitgebracht. Een maand die in het teken staat van verschillende feestdagen zoals Sinterklaas, Kerstmis en het afsluiten van het jaar. Het is ook wel een maand waarin wordt teruggeblikt op het afgelopen jaar en waarin misschien ook wel voornemens voor het nieuwe jaar worden gemaakt. Het is een periode die vaak wordt gevierd met familie, mensen die dicht bij je staan. Het volgende Ruggesteuntje staat dan ook in het teken van familie en het zorgen voor elkaar.

Dag van de mantelzorg

Jaarlijks vindt op 10 november de dag van de mantelzorg plaats. Het afgelopen jaar heeft deze dag door de coronacrisis een ander tintje dan voorgaande jaren gekregen. Ook dit jaar zijn we weer druk bezig met gemeenten om er een leuke dag van te maken. Doordat we helaas nog te maken hebben met corona zal het ook dit jaar een ander tintje krijgen.

Zodra we meer informatie over de dag van de mantelzorg van dit jaar hebben worden jullie op de hoogte gebracht!

Naastentraining

Naastentraining voor familieleden van mensen met psychiatrische problemen. Hierbij vragen wij u aandacht voor het aanbod van Tom Rusting en Tiny van Hees. Tom is familie ervaringsdeskundige familiecoach en Tiny is een professionele coach. Samen hebben zij jaren ervaring in het coachen van naasten van mensen met psychiatrische problemen. Tijdens de corona zijn zij dit digitaal gaan doen. Zij geven trainingen om de communicatie tussen de naasten en hun familielid te verbeteren. Het gaat hierbij om de naasten van mensen met een psychose, verslavingsproblemen of persoonlijkheidsproblemen of anderszins. Families krijgen individueel 4 sessies welke zoveel mogelijk worden aangepast aan de problemen. Tom en Tiny zijn beiden gepensioneerd. Zij doen dit belangeloos. Uitgebreidere informatie kunt u lezen op hun website: www.Naastentraining.nl

Familie duurt een mensenleven lang.

Gerrit Achterberg





Wat is coping? Wat zijn copingstijlen?

Het woord coping is afgeleid van het Engelse begrip 'to cope with', letterlijk vertaald als 'kunnen omgaan met of opgewassen zijn tegen'.

Coping is de manier van handelen of omgaan met als je te maken hebt met een stressvolle of moeilijke situatie. Deze situaties kunnen kort of lang van duur zijn. Het effect dat een probleem op je heeft wordt grotendeels bepaald door je copingstijl en de manier waarop je reageert. Dit verschilt per situatie en waarschijnlijk heb je meerdere copingstijlen. Het hebben van verschillende copingstijlen is effectief omdat iedere situatie anders is en iedere situatie net een andere copingstijl nodig heeft. Zo zijn sommige copingstijlen op de korte termijn effectief maar op de langere termijn niet.

In coping wordt onderscheid gemaakt tussen probleemgerichte en emotiegerichte coping en actieve en passieve coping. Bij probleemgerichte coping probeer je de oorzaak van het probleem op te lossen. Bij emotiegerichte coping probeer je de gevoelens die het probleem veroorzaken te veranderen. Hieronder worden een aantal copingstijlen opgesomd:

1. Het probleem actief aanpakken:

Dit is een probleemgerichte en actieve copingstijl. Het probleem dat je ervaart ga je analyseren en je onderzoekt welke mogelijkheden er zijn om het probleem op te lossen. Wanneer het een groot probleem is pak je het één voor één aan. In de meeste gevallen is dit een effectieve copingstijl. Wanneer je een probleem hebt dat niet valt op te lossen is het geen effectieve copingstijl.

2. Sociale steun zoeken:

Als je ergens tegenaan loopt en je vraagt anderen om hulp zoek je steun in je sociale netwerk. Het kwijt kunnen van je verhaal bij een ander lucht vaak op en geeft vaak ook weer ideeën over hoe om te gaan met de situatie.

3. Vermijden en afwachten:

Bij deze vorm ontken je of vermijd je het probleem. Je doet alsof er niets aan de hand is of wuift het probleem weg. Soms kan het afwachten handig zijn omdat een probleem zichzelf oplost.

4. Machteloze passiviteit of depressief reactiepatroon:

Deze copingstijl lijkt op vermijding. Je voelt je machteloos en hebt het gevoel dat je niets kunt veranderen aan de situatie. Je onderneemt dan ook geen actie om er iets aan te doen. Kenmerkend is dat je veel piekert en jezelf misschien wel de schuld geeft of twijfelt aan jezelf. Deze stijl kan ervoor zorgen dat het probleem erger wordt, maar in sommige situaties werkt het juist wel. Sommige problemen lossen zich vanzelf op.

5. Afleiding zoeken:

Bij deze vorm ga je op de vlucht voor het probleem. Je zoekt afleiding in andere dingen, denk hierbij aan hard werken, het gebruik van drank of drugs en seks. Hierdoor pak je niet het probleem aan maar je gaat op zoek naar troost. Dit kan effectief zijn als je er op het moment niets aan kunt veranderen omdat je overweldigd bent. Let wel op, het gebruik van genotsmiddelen kunnen bij overmatig gebruik verslavend zijn.

6. Emoties uiten:

Je gooit al de emoties die je ervaart eruit, dit kan voor jezelf een hele opluchting zijn. Wanneer je je boosheid of frustratie uit en je reageert hierbij agressief of asociaal kan dit lastig zijn voor de omgeving. Het uiten van je gevoelens is over het algemeen een betere manier om er weer controle over te krijgen dan wanneer je ze onderdrukt.

7. Geruststellende gedachtes:

Bij deze laatste stijl houd je jezelf voor dat het wel goed komt. Je gaat het relativiseren door te denken dat anderen het nog zwaarder hebben en je ziet dat er ook positieve kanten aan de situatie zitten. Door deze stijl te gebruiken kalmeer je jezelf als het ware.



Wanneer je je bewust bent van je eigen copingstijlen kun je deze effectief inzetten wanneer je een probleem ervaart. Als je gewend bent om bij problemen op een bepaalde manier te reageren maar ervaart dat dit niet werkt kan het goed zijn om een andere copingstijl in te zetten. Deze gedragsverandering is niet altijd even makkelijk maar het bewust zijn van je eigen copingstijlen is al een eerste stap in de goede richting.

Bronnen:

<https://mentaalbeter.nl/artikelen/copingstijlen-hoe-ga-jij-met-stress-om/#:~:text=Wat%20is%20een%20copingstijl%3F,met%20of%20opgewassen%20zijn%20tegen>

<https://www.hersenletsel-uitleg.nl/ermee-omgaan/omgaan-met-verdriet/copingstrategie#:~:text=Alles%20wat%20we%20met%20ons,zijn%20actieve%20en%20passieve%20copingstrategie%C3%ABn>



als ik wacht op de zomer
voor een ijsje

als ik wacht op een reden
voor mijn reisje

als ik wacht op de zon
om te kunnen stralen

als ik wacht op succes
zonder te willen falen

als ik wacht

is vandaag wat minder leuk
is vandaag wat minder fijn

is vandaag veel minder spannend
dan vandaag zou kunnen zijn

Bron: JIP

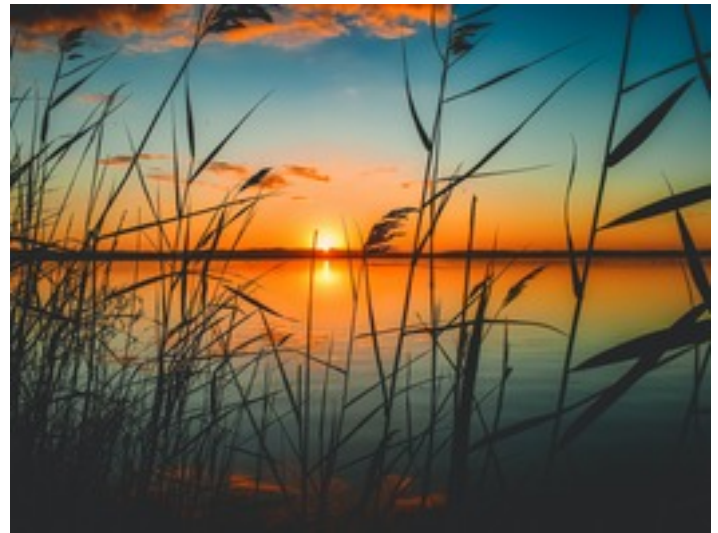
In gesprek over het levenseinde

In de vorige artikelen werd duidelijk dat wanneer er een moeilijke situatie ontstaat iemand terugvalt op de copingstijlen die hij of zij zich heeft aangeleerd. Wanneer iemand te maken krijgt met slecht nieuws zal dit een impact hebben op de persoon zelf maar ook de omgeving. Want hoe ga je om met iemand die slecht nieuws zoals een levensbedreigende ziekte of aandoening heeft gekregen? Hieronder volgen een aantal tips:

- Vind je het moeilijk om op bezoek te gaan of om over de ziekte te praten? Zeg dit gewoon, dat is beter dan niets van je te laten horen of zeggen dat 'je' het zo druk hebt. Je kunt ook een kaartje, e-mail of whatsapp sturen: 'Ik weet niet zo goed wat ik moet zeggen, maar ik denk aan je.' Misschien vind je een passende kaart op kaartenvanbetekenins.nl
- Wil je helpen? Vraag dan gewoon wat je kunt doen en vraag dit regelmatig.
- Als iemand het niet weet, kun je zelf iets voorstellen. Biedt concrete hulp, hulp bij de simpelste dingen kan soms heel fijn zijn. Je kunt bijvoorbeeld de boodschappen doen of de hond uitlaten. Een keer komen koken, eten en afwassen, kan ook gezellig zijn.
- Ken je iemand beter? Dan kun je voorstellen om bijvoorbeeld te komen stofzuigen, de badkamer schoon te maken, de was te doen of je haalt de kinderen af en toe van school. Je kunt ook aanbieden om mee te gaan naar het ziekenhuis. Je kunt ook voorstellen om samen een autorit te maken, met iemand naar het bos te gaan of naar een terras te gaan waar hij graag komt.



- Beloof je iets te doen? Doe het dan ook.
- Ga niet zelf dingen regelen of beslissen. Iemand kan nog zo ernstig ziek zijn, hij blijft de baas over zijn eigen leven.
- Als iemand ernstig ziek is kan zijn of haar gedrag veranderen. Bedenk dat dit logisch is. Iemand kan namelijk erg verdrietig, bang of boos zijn. Verwacht daarom niet dat de zieke veel aandacht voor je heeft. Probeer daar begrip voor te hebben.
- Bedenk ook dat iemand door zijn ziekte erg moe kan zijn, waardoor hij of zij geen energie meer heeft voor jou of voor andere zaken.



Praten over het levenseinde

Het slechte nieuws kan ook zijn dat iemand niet meer beter wordt en zal te komen overlijden. Ook dit roept vaak de gedachte op, 'wat moet of kan ik zeggen?'. Het praten over het naderende einde is vaak eng maar kan wel de kwaliteit van de resterende tijd verhogen. Enkele redenen waarom het belangrijk is om over het levenseinde te praten:

- Het helpt bij het afscheid nemen. Door te spreken over het levenseinde gaan mensen stilstaan bij het geleefde leven. Herinneringen worden opgehaald en gedeeld met naaste. Dit kan achteraf van grote waarde zijn voor de achterblijvers.
- Het verkleint het aantal onafgemaakte zaken. Stel er zijn conflicten binnen de familie dan geeft dit vaak de kans om hier op terug te komen.
- Het helpt bij het maken van keuzes. Door in een vroeg stadium al na te denken over thema's die belangrijk zijn is het makkelijker om een keuze te maken die bij jou past als persoon.
- Het helpt wensen te realiseren. Door dit in een vroeg stadium te bespreken kunnen eventuele wensen nog realiteit worden.
- Het vermindert de angst. Gesprekken voeren over het naderende levenseinde vermindert de angst voor de dood.
- Het geeft rust. Het praten over het naderende levenseinde, en met name de regelzaken zoals de wensen bij een uitvaart, kunnen rust bieden.

Wat in de weg kan staan bij het bespreekbaar maken van het naderende levenseinde is 'de muur van liefde'. Uit bescherming van de ander wordt niet gezegd wat je echt vindt of wilt. In dit geval zwijgt je uit liefde voor de ander. Wat hier vaak bij gebeurt is het invullen voor een ander. Je denkt dat hij of zij bepaalde dingen niet wilt horen of bespreken omdat dit te moeilijk is. Hierdoor worden misschien belangrijke thema's niet besproken. Wat je in dit geval kunt doen is je hardop vragen of deze muur er is. Vul jij het antwoord al in waarom iemand er niet over wil praten? Als dit het geval is ga dan het gesprek aan en geef dan aan wat je wilt bespreken. Hiermee geef je de ander de kans om zelf een antwoord te geven.

Hieronder staan een aantal terugblikvragen op het leven. Deze kunnen je helpen om het gesprek aan te gaan:

- Welke herinneringen aan ons leven koester je het meest?
- Welke periode in ons leven vond je het mooiste?
- Welke vakanties van ons koester je het meest?
- Als je je leven opnieuw zou kunnen overdoen, zit er dan ook een deel bij dat je zou willen overslaan?



Verhalen

Ook als naaste kan het erg zwaar worden, daarom is het belangrijk om aan jezelf te denken en tijdig om hulp te vragen. Soms kan een gesprek met iemand anders al voor voldoende verlichting zorgen. Mocht er behoefte zijn aan meer neem dan contact op met je huisarts.

Via internet kunnen de onderstaande podcasts worden beluisterd. In deze verschillende podcasts komen verschillende mensen aan bod die allen in een andere situatie zitten en op een geheel eigen wijze omgaan met de situatie waar ze zich in bevinden.

Alzheimer Podcast Project:

In de podcast serie van het Alzheimer project komen mensen aan het woord die mogelijkheden zien en ervaren hebben dat het ook anders kan. En geloven dat een leven met dementie ook mooi kan zijn.

Website: <https://gerryverhalenbedrijf.nl/portfolio/alzheimer-podcast-project-2/luister-hier-naar-mijn-podcastserie-over-dementie/>

Over Kanker Gesproken:

Een podcast van het Huis aan het Water over kwaliteit van leven met en na kanker. Michel Daenen spreekt met zorgverleners, experts uit het vak en mensen die zelf getroffen zijn door kanker. In elke aflevering wordt het begrip "kwaliteit van leven" concreet gemaakt met bruikbare tips, herkenbare ervaringen en waardevolle informatie.

Website: <https://anchor.fm/over-kanker-gesproken/episodes/Debbie-Zonneveld-eug3ch>

Oorlog in je lichaam:

Is kanker meer een chronische dan een dodelijke ziekte aan het worden? Oorlogsverslaggever Hans Jaap Melissen, bij wiens vrouw borstkanker met uitzaaiingen is geconstateerd, zoekt het uit in de podcast 'Oorlog in je lichaam' Hans Jaap laat zien wat het heden, verleden en toekomst is van de behandeling van kanker. Een persoonlijke zoektocht waarbij Hans Jaap en zijn vrouw er alles aan doen om haar leven te rekken.

Website: <https://podcastluisteren.nl/pod/Oorlog-in-je-Lichaam>

Bronnen:

<https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/niet-meer-beter-words/informatie-voor-naasten/hoe-omgaan-met-iemand-die-niet-meer-beter-wordt#show-menu>

Boek: Ik weet niet wat ik zeggen moet. Mariska Overman en Rob Bruntink 2020

"Als je niet meer weet wat je zeggen moet, doet een arm om een schouder ook heel veel goed".

www.jabbertje.nl

MENSENLIEVENDE ZORG

Verlichten wat pijn doet.
Genezen wat gewond is.

Horen wat niet gezegd is.
Opmerken wat niet gezien wordt.

Stil zijn als woorden te veel zijn.
Luisterend spreken zonder te praten.

Meetrekken door het onzekere.
Meegaan tot het einde.

Waardering tonen voor het goede.
Verbijstering delen om het verschrikkelijke.

Doen wat je belooft, liefde en warmte toevoegen
aan goede zorg.

Bron: Warme zorg, warme woorden
Marinus van den Berg



Recept

Gevulde courgettes met gehakt en kerstomaten

Ingrediënten voor 4 personen

400 gram rundergehakt
4 stuks courgettes (kleine)
350 gram kerstomaten
1 sjalot
1 knoflookteentje
2 el peterselie (grof)
100 gram geraspte kaas
100 ml runderbouillon
80 gram tarwe (voorgekookt, type Ebly)
olijfolie
peper
zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Kook de tarwe volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Spoel de courgettes en snij ze in de lengte doormidden. Hol ze wat uit en hak het vruchtvlees fijn. Spoel de tomaten en snij ze in kwarten.
3. Pel en hak de sjalot en de knoflook, bak ze glazig in olie. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Doe er dan de tomaten en het courgettevruchtvlees bij, overgiet met de bouillon en laat 5 minuten garen. Schep er de tarwe en de peterselie door.
4. Bestrijk een ovenschaal met olie. Vul de courgettes met het mengsel, en leg ze erin. Bestrooi met de kaas en zet 30 minuten in de oven.

Bron:

<https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/16813/gevulde-courgettes-met-gehakt-en-kerstomaten-1>

Familie
We zijn als takken
aan een boom
We groeien allemaal
in een andere richting
maar,
de wortels
blijven hetzelfde

Spreuken van Krijn





Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen 4 nieuwe vrijwilligers welkom heten, namelijk:

Ron Crommentuyn, groep Heerlen
 Richelle Lanio, groep Kerkrade
 Wafa Toma, groep Kerkrade
 Jeltje Walta, groep Beekdaelen

We moeten helaas afscheid nemen van 7 vrijwilligers, namelijk:

Ica Burluc, groep Parkstad
 Jessy Elkerbout-Hoedemakers, groep Brunssum
 Ger Hendrick, groep Parkstad
 Jan Janssen, groep Beekdaelen
 Angelique Schmeitz, groep Heerlen
 Chantal Theissen-Jeukens, groep Parkstad
 Greet Zijlstra, groep Voerendaal

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!

'Alles waar je ogen van
 gaan sprankelen
 moet je doen'

Wist je dat..

- .. als je een goudvis in een donkere kamer opsluit, hij wit wordt?
- .. een varken fysiek niet in staat is om naar de lucht te kijken?
- .. de kolibrie achteruit kan vliegen?
- .. de strepen van een zebra voor verkoeling zorgen?
- .. het oog van een struisvogel groter is dan zijn hersens?
- .. olifanten de enige dieren zijn die niet kunnen springen?
- .. olifanten elkaar vanaf 5 kilometer afstand kunnen ruiken?
- .. de melk van de nijlpaard licht roze is?
- .. een zeester het enige dier is dat zijn maag binnenste buiten kan draaien?
- .. een kat meer dan 32 spieren in elk oor heeft?
- .. een krokodil zijn tong niet kan uitsteken?
- .. een slak kan 3 jaar kan slapen?
- .. een kwal geen hersenen heeft?
- .. vlinders met hun poten proeven?
- .. ijsberen linkspotig zijn?

Bron: <https://www.detop100.nl/leuke-weetjes/>





Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorger meer bent, dat u verhuisd bent of de persoon waar u voor zorgt is verhuisd. Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven. Veranderd uw e-mailadres geeft dit dan ook aan ons door.

Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000. Of per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl en uiteraard per post. Vermeld uw naam, adres, geboortedatum en de wijziging die u wilt doorgeven.

Onze organisatie is overgegaan naar een nieuw registratiesysteem. Het kan voorkomen dat u het Ruggesteuntje niet meer per post maar per mail ontvangt. Wilt u een wijziging doorgeven over het ontvangen van het Ruggesteuntje of wilt u ander nieuws per post of email ontvangen dan verzoeken wij u om telefonisch of per mail contact met ons op te nemen.

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 via telefoonnummer 045-2114000 van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.

Fotobronnen:

www.pexels.com/nl

Lucas Allmann, Nicole Avagliano, Nadi Lindsay, Karolina Grabowska, Cottonbro, Quang Nguyen Vinh, Lukas, Skyler Ewing, Henry & Co, Irina Iriser en Pixabay.



‘Naar de psycholoog.....ik ben toch niet gek!’

Eveline geeft aan dat het gesprek, de dialoog het instrument is om gedrag bespreekbaar te maken. Door vragen te stellen probeert ze de persoon in kwestie zelf een conclusie te laten trekken en niet op te leggen dat iets op een bepaalde manier aangepakt moet worden.

Een voorbeeld: een medewerker heeft bijvoorbeeld een actieve coping stijl. Die is van ‘de koe bij de horens vatten’ en het probleem oplossen. Soms werkt dat prima en soms averechts. Bijvoorbeeld als iemand de medicatie weigert te nemen en deze stijl ertoe leidt dat er veel stress ontstaat, zowel bij de bewoner die weigert, als bij de medewerker die haar opdracht wilt uitvoeren. In het gesprek dat Eveline in dit geval voert leiden de vragen tot een bepaalde conclusie. Wat gebeurt er als de bewoner de medicatie niet neemt? En wat is problematischer: het missen van de medicatie of de stress die de poging om het innemen met zich meebrengt? De basis is en blijft het samenspel tussen bijvoorbeeld bewoners en medewerkers beiden met hun eigen coping stijlen.

Daarnaast speelt de cultuur in een team ook een rol. Is er een sfeer waarin minder sterke teamleden meegenomen worden door anderen in hun ontwikkeling, zodat er groei mogelijk is.

Is er interesse en nieuwsgierigheid naar de ander of is er sprake van ‘ik kan hier toch niets aan doen’ en houdt het daarmee op. Allemaal zaken die van invloed zijn op het gedrag van zowel bewoners als van medewerkers. “Uitdaging alom”, volgens Eveline. “In het geval van dementie bijvoorbeeld, probeer ik medewerkers ook wat meer inzicht te geven in het brein van de dementerende. Als iemand de hele avond achter de zorg aan loopt omdat ze als laatste naar bed wordt gebracht, is dat soms lastig. Wanneer je uitlegt dat mevrouw wanneer ze alleen in de kamer wordt achtergelaten angstig is, omdat ze de omgeving niet herkent en ze alleen achter blijft, wordt het meteen wat duidelijker en zou je haar eerder naar bed kunnen brengen zodat ze de veiligheid weer voelt.” Al met al is het vak van psycholoog in de ouderenzorg verre van stoffig. En Eveline zelf is dat ook in het minst: zeker wanneer ze na een lange werkdag, in de roeiboot stapt. Even de fysieke uitdaging opzoeken, de wind in de haren en het hoofd leegmaken. Een stoffig imago, zeker niet!

