



# Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



## Ik moest het gewoon even kwijt!

Mijn hoofd maakt soms overuren. Als ik me zorgen over iets maak dan schieten alle denkbare scenario's door mijn hoofd uiteraard beginnend met het, 'worst-case-scenario'. Wat kan er allemaal gebeuren en hoe zou ik er dan op kunnen reageren? Hoe ouder ik word, hoe meer ik heb geleerd dat het altijd anders loopt dan ik in mijn hoofd had. Verloren energie dus, maar hoe moeilijk is het om dat hoofd even 'uit' te zetten! Maar wat wel altijd heel helpend is, is om de zorgen te delen, erover te praten en dat luisterend oor aan te treffen. Gewoon even 'ventileren', tegen iemand aanpraten, dat lucht zó op! Ook voor mantelzorgers is dat prettig. Even delen met een mantelzorgconsulent wat het mantelzorgen met je doet en hoe het soms je hele leven op zijn kop zet. Hoe moeilijk het is om de zorgen over te dragen aan een ander zodat je even wat eigen tijd hebt. Hoe schuldig je jezelf daarover kunt voelen. Ook vrijwilligers bieden een vorm van emotionele ondersteuning. Het 'er zijn' is vaak al voldoende, de ander zien en bovenal luisteren. Helaas is eenzaamheid een groot probleem in een maatschappij waar veel mensen zeggen ontelbare (digitale) vrienden te hebben.

Alleen bij iemand die oprechte aandacht geeft en waar men zich door gezien en gehoord voelt, worden vaak de zielenroerselen besproken. En het krijgen van oprechte aandacht, dat voel je. Kortom: praten helpt en die emotionele ondersteuning staat centraal in dit Ruggesteuntje. Niet alleen het gesprek zelf maar ook de methodieken die kunnen helpen om inzicht te geven waarom dingen soms gaan zoals ze gaan en hoe je jezelf daarin het beste kunt opstellen. Een collega geeft uitleg over hulpmiddelen die er zijn om met elkaar in gesprek te gaan of om inzicht te geven in de mate van (over) belasting. Vaak willen mantelzorgers de ander niet tot last zijn en gaat het niet om hén maar om degene waar voor gezorgd wordt. Maar mijn moeder zij vroeger al altijd: "Je moet goed voor jezelf zorgen, anders kun je ook niet voor een ander zorgen". Dus praat erover: dat is leerzaam en vaak heel helpend. Je zult zien: het lucht op!

## Inhoudsopgave

Ik moest het gewoon even kwijt	1
Workshops en gespreksgroepen	2
Wat is emotionele ondersteuning?	3
De functies van emoties	4
Interview met een werkende mantelzorg	6
Luisterlijnen	7
Emotionele steun in gespreksgroepen	8
Recept en puzzel	9
Nieuwe en gestopte vrijwilligers	10
Wijziging gegevens	11
Emotionele ondersteuning	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](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl)  
[www.mantelzorgparkstad.nl](http://www.mantelzorgparkstad.nl)  
<https://www.facebook.com/ruggesteun.parkstad/>

## Proeverij ervaar LVB

Op 26 oktober organiseert MEE een workshop om te ervaren hoe het is om een licht verstandelijke beperking te hebben. Als mantelzorgers kun je deze ervaringen meenemen in de zorg voor je naaste. Als mantelzorgers ben je gewend om veel te praten en veel uitleg te geven. Ondanks jouw beste bedoelingen heb je soms het idee dat dit niet goed werkt. Iemand komt bijvoorbeeld niet opdagen voor een afspraak. Of voert de gemaakte afspraken niet uit. Mogelijk functioneert deze dan op een licht verstandelijk beperkt niveau. Mensen met een licht verstandelijk beperkt niveau vragen een heel ander register aan vaardigheden, bejegening en deskundigheid. Tijdens deze praktische workshop ervaar je hoe het is om je staande te moeten houden met een licht verstandelijke beperking. Je gaat zelf ervaren hoe (onnodig) ingewikkeld onze maatschappij soms is en welke emoties dit kan oproepen. Je gaat naar huis met nieuwe inzichten en veel praktische tips die direct toepasbaar zijn in de praktijk. MEE Zuid-Limburg werkt uitsluitend met ervaren en gecertificeerde trainers die ruimschoots ervaring hebben opgedaan in de praktijk.

**Datum** 26 oktober 2023

**Tijd** 14:00 - 15:30

**Plaats** Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Aanmelden kan telefonisch: 045-2114000, via de mail: [info@mantelzorgparkstad.nl](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl) of via de website: <https://www.mantelzorgparkstad.nl/steunpunt-agenda/proeverij-ervaar-lvb>

## 'Wie vertegenwoordigt mij als ik het zelf niet meer kan?'

Een vraag waar we wellicht niet snel bij stilstaan maar die wel van belang is om over na te denken. Er kunnen verschillende omstandigheden zijn waardoor iemand ineens in de situatie kan belanden dat het moeilijker wordt om de gevolgen van keuzes goed te overzien. Denk bij deze omstandigheden bijvoorbeeld aan dementie, psychische problematiek of een herseninfarct. Ook als mantelzorgers kun je hier plotseling mee worden geconfronteerd. Beetje bij beetje neem je steeds meer (zorg)taken over. Je doet dit met alle liefde, maar hiermee is het niet zonder meer goed geregeld, waardoor er vervelende situaties kunnen ontstaan. Het is dan ook belangrijk om vertegenwoordiging tijdig te regelen, zodat de belangen van jouw naaste te allen tijde behartigd blijven. Want hoe langer je wacht, hoe beperkter de mogelijkheden worden. Wij bereiden jullie graag voor op de mogelijkheden die er zijn en de keuzes die hierin gemaakt kunnen worden. Wij nodigen jullie dan ook van harte uit om deel te nemen aan onze kennismarkt voor mantelzorgers op donderdag 28 september.

**Datum** 28 september 2023

**Tijd** 13:30 - 16:00

**Plaats** Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Aanmelden kan telefonisch, per mail of via de website:  
[mantelzorgparkstad.nl/steunpunt-agenda/kennismarkt](https://www.mantelzorgparkstad.nl/steunpunt-agenda/kennismarkt)  
T: 045-211 4000  
M: [info@mantelzorgparkstad.nl](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl)

## Gespreksgroepen

Mantelzorgers maken doorgaans hetzelfde mee en kunnen hierin veel voor elkaar betekenen. In een groep kunnen zij door begrip, tijd, aandacht en het delen van ervaringen vaak beter grip krijgen op hun gezamenlijke onderwerp. Het gelijkwaardig delen van de ervaringen en het samenzijn is een groot goed. Het delen van zorgen, kunnen vragen hoe de ander iets aanpakt, emotioneel ondersteunen en het uitwisselen van praktische tips staan centraal. Er wordt steun en (h)erkenning bij elkaar gevonden. Er zijn twee begeleiders aanwezig die zelf ervaring hebben met het bieden van mantelzorg. Mocht u voorafgaande meer informatie wensen? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer: 045-2114000 of via [info@mantelzorgparkstad.nl](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl)

**Waar en wanneer:**

### Kerkrade

- Verpleeghuis Hambos Kerkrade
- Donderdag: 14-9-2023, 12-10-2023, 9-11-2023 en 14-12-2023
- 14.00 tot 16.00 uur
- Aanmelden is niet verplicht

### Landgraaf

- Burgerhoes Landgraaf/ Zorgcentrum de Dormig\*
- 1ste maandag van de maand
- 10.00 tot 12.00 uur
- Aanmelden is niet verplicht

\*Met ingang van oktober 2023 vindt de bijeenkomst plaats in vergaderruimte 2 van Zorgcentrum de Dormig, Op de Heugden 100 te Landgraaf.



### Brunssum

- Noorderhuis Brunssum (De Gasperstraat 3, 6441 JJ Brunssum)
- Vrijdag: 22-09-2023, 20-10-2023, 17-11-2023 en 15-12-2023
- 14.00 tot 16.00 uur
- Aanmelden is niet verplicht



## Wat is emotionele ondersteuning?

In dit Ruggesteuntje gaan we in op het onderdeel emotionele ondersteuning. Dit is één van onze ondersteuningsmogelijkheden die altijd tijdens een begeleiding aan bod zal komen. Maar ook een ondersteuningsmogelijkheid die lastig is uit te leggen, want wat is emotionele ondersteuning?

De Ensie Encyclopedie omschrijft emotionele ondersteuning als 'de patiënt in tijden van stress geruststellen, accepteren en aanmoedigen'. Bij het Steunpunt Mantelzorg is het niet de patiënt maar de mantelzorger die centraal staat en emotionele ondersteuning aangeboden krijgt.

Als mantelzorger kun je behoefte hebben aan emotionele ondersteuning. Iemand die naar je luistert en begrip toont voor de situatie waarin je je bevindt. Deze emotionele ondersteuning kunnen familieleden, vrienden, kennissen, burens of je collega's bieden. Vaak zien we dat het sociale netwerk dat om iemand heen staat al voldoende steun kan bieden. Maar is je sociale steunnetwerk toch net te klein of vind je niet het begrip of luisterend oor waar je naar op zoek bent, kun je ook van een professional ondersteuning krijgen. Denk hierbij aan een luisterend oor van de medewerkers van de thuiszorg die langs komen, een huisarts of een Steunpunt Mantelzorg. Daarnaast zijn er verschillende luisterlijnen die vaak 24/7 gebeld kunnen worden, dit wordt verderop in het Ruggesteuntje toegelicht.

Als je als mantelzorger behoefte hebt aan ondersteuning van het Steunpunt Mantelzorg kun je je melden bij ons, één van onze consulenten zal contact opnemen. De ondersteuning kan telefonisch, digitaal (beeldbellen), middels een huisbezoek of bureaubezoek (je komt dan naar ons kantoor) plaatsvinden. In het gesprek wordt geluisterd en samen achterhaald waar je behoeftes liggen. Middels verschillende methodieken kunnen behoeftes worden opgehaald, je bepaalt vervolgens zelf waarmee je aan de slag wil gaan.

Als Steunpunt Mantelzorg zullen we altijd met je kijken naar je sociale netwerk, dus wie staan er om je heen, en op welke manier zijn zij betrokken. Wanneer je de behoefte hebt om je netwerk te vergroten of juist behoefte eraan hebt om met hun het gesprek aan te gaan maar je weet niet hoe dan kunnen we je daarin begeleiden.

De emotionele ondersteuning zit als een rode draad verweven in de begeleiding die wij bieden. Wij kunnen een tijdje met je mee wandelen om je de handvaten te geven die je nodig hebt. Wanneer wij dan niet meer nodig zijn zullen we uit beeld verdwijnen. Heb je vervolgens weer behoefte aan ondersteuning dan hoef je maar te bellen of mailen. Ook bij praktische (korte) vragen zullen we de tijd nemen om te luisteren!

## Cursus dementie voor mantelzorgers

### Deel A: De bijeenkomst 'Weet dat ik vergeet'

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

**Datum** 16 oktober 2023

**Tijd** 13:30 - 15:30

**Plaats** Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Aanmelden kan telefonisch, per mail of online via: <https://www.mantelzorgparkstad.nl/steunpunt-voor-mantelzorgers/steunpunt-agenda>

### Deel B: De bijeenkomsten 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?'

Deze bijeenkomsten zitten voor het najaar al vol!

**In november worden de nieuwe datums voor 2024 bekend gemaakt via de website.**

**In het Ruggesteuntje dat in december verschijnt vindt u de nieuwe datums van 2024!**

# De functie van emoties

Dit Ruggesteuntje heeft als thema 'emotionele ondersteuning', maar wat houden emoties nu eigenlijk in? Ieder mens heeft emoties en gevoelens, maar wat moet je ermee? Met andere woorden: wat zijn de verschillende functies van emoties? Om aan te geven hoe belangrijk het is dat we emoties erkennen als een vanzelfsprekend aspect van mens zijn en te begrijpen dat we emoties niet zomaar hebben, hieronder negen belangrijke functies van emoties:

## Functie 1. Emoties maken ons attent op onze behoeften

Lichamelijke gevoelens zijn gekoppeld aan lichamelijke behoeften. Denk aan het gevoel van honger dat ervoor zorgt dat je gaat eten. Emoties als angst, verdriet en boosheid zijn gekoppeld aan emotionele behoeften. Denk aan de behoefte aan veiligheid, troost en aandacht.

## Functie 2. Emoties hebben een belevingswaarde

Je neemt de wereld waar via de zintuigen. Gevoelens zijn reacties op wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en ervaart. Zo heb je gevoelens over alles wat je doet, over de mensen die je tegenkomt of die belangrijk voor je zijn. Elk mens die je ontmoet heeft een effect op je gevoelens. Dat begint gelijk na een eerste indruk zonder iets te zeggen, heb je het gevoel dat je iemand mag of niet. Daarnaast heb je gevoelens over jouw verleden, jouw huidige leven en over de toekomst.



## Functie 3. Emoties zijn krachten die een beweging in gang zetten.

Gevoelens geven aan wat je wilt, wat je niet wilt, wanneer je gelukkig bent en wanneer je in gevaar bent. Emotie komt van het Latijnse werkwoord *emovere*, wat betekent 'doen bewegen'. In het Engels is dit duidelijker: *emotion*. Dat heeft het woord *motion* al in zich. Een emotie is dus de aanzet tot een beweging waaruit gedrag ontstaat.

## Functie 4. Emoties vertellen je hoe het met je gaat

Emoties laten je merken waar je plezier aan beleeft, wat je verdrietig maakt, waar je je aan ergert, waar je bang voor bent en waar je jaloers op bent, wanneer je je eenzaam voelt, wat je ontroert, wat je absoluut niet wilt, wat je raakt en wat je kwetst.



Door al deze gewaarwordingen leer je jezelf beter kennen en kun je beter keuzes maken in je leven. Dus uiteindelijk zetten ze je weer aan tot actie.

## Functie 5. Emoties zorgen voor je welzijn

Emoties geven aan wanneer er gevaar is en wanneer je bijvoorbeeld je grenzen aan moet geven. Stel dat je veel moet huilen of prikkelbaar bent, dan kan dat een signaal zijn dat je overspannen dreigt te raken of dingen doet die je niet wilt doen. Emoties dragen bij aan een gevoel van vitaliteit want emoties zijn energie in je lichaam. Door je emoties toe te staan kan de energie in je lichaam stromen. Het kost energie als je emoties tegenhoudt, want ergens in je lichaam verandert deze energie in spanning.

## Functie 6. Emoties helpen je krachtig te zijn

Vooral de energie van boosheid kan je een gevoel van kracht geven. De energie van boosheid heb je nodig bij het stellen van grenzen, om voor jezelf op te komen of bij het aanvechten van onrechtvaardigheid. Ondanks dat veel mensen kwetsbaarheid als een zwakte zien is er steeds meer waardering voor de kracht van kwetsbaarheid. Ten eerste omdat er moed voor nodig is om je kwetsbaar op te stellen en ten tweede omdat daardoor anderen zich ook uitgenodigd voelen om hun kwetsbaarheid te laten zien. Wat kan bijdragen tot meer betrokkenheid en intimiteit.

## Functie 7. Emoties zijn sterk verbonden met ons sociaal gedrag.

Dankzij emoties kunnen we sociaal zijn. Zo kunnen we elkaar enthousiasmeren, we kunnen iemand helpen die in nood is of troosten bij verdriet. Maar we kunnen natuurlijk ook van elkaar genieten en plezier maken met elkaar. Je leert elkaar goed kennen door te delen waar je van houdt, wat je verlangens zijn, je teleurstellingen etc. Doordat we in staat zijn om ons in te leven in de gevoelens van de ander ontstaat er intimiteit en betrokkenheid met elkaar. Daardoor leer je waar de ander gevoelig voor is en welke emotionele behoeftes hij of zij heeft. Des te transparanter je bent in je gevoelens, des te makkelijker leert iemand je kennen en vertrouwen. Wanneer je je eigen emoties erkent kun je ook de emoties van anderen erkennen. Om intimiteit te kunnen beleven moet je risico nemen. Het gaat niet zonder kwetsbaarheid. Er is altijd het risico te worden afgewezen of gekwetst.



### Functie 8. Emoties geven relaties diepgang

Je leert elkaar goed kennen door te delen waar je van houdt, wat je verlangens zijn, je teleurstellingen etc. Zo ontstaat er betrokkenheid en begrip. Je ontdekt waar je gevoelig voor bent en welke emotionele behoeftes je hebt. Hoe transparanter je bent in je gevoelens, des te makkelijker leert iemand je kennen en vertrouwen.

### Functie 9. Emoties helpen je teleurstellingen en verlies te verwerken.

Emoties helpen je pijnlijke situaties zoals een verlies of een teleurstelling te verwerken. Bij een pijnlijk verlies van een dierbare persoon of dier kunnen we allerlei emoties ervaren. Verdriet ligt op de voorgrond maar je kunt je ook boos voelen omdat iemand er niet meer is of je kunt je schuldig voelen omdat je bijvoorbeeld je liefde hebt achtergehouden.

Negatieve oordelen over emoties zorgen er vaak voor dat je geen belang hecht aan emoties. Meer inzicht in de functie van de verschillende emoties helpt je om emoties te erkennen en serieus te nemen. Wie zijn eigen gevoelens goed kent en accepteert, kan zich gemakkelijker verplaatsen in de emoties van anderen. Daardoor verbetert de kwaliteit van je relaties. Door het bevorderen van je emotionele welzijn, ondersteun je jouw lichamelijke gezondheid. Tegelijkertijd leer je jezelf beter kennen en krijg je meer vat op je emoties.

Wil je meer inzicht krijgen in de functie van jouw emoties? Heb je behoefte aan ontwarring van de wirwar aan emoties die je mogelijk ervaart in je rol als mantelzorger of wellicht ook als vrijwilliger? Wij helpen je graag, neem gerust contact op!

Bron: [www.omgaanmetemoties.nl](http://www.omgaanmetemoties.nl)

Weet je het niet meer  
En voelt dat niet zo fijn  
weet dan  
dat het 'niet weten'  
de weg  
naar je gevoel kan zijn

PS met liefde

## Interview met werkende mantelzorger Jenny\*

Jenny is in contact gekomen met het Steunpunt voor Mantelzorgers doordat ze een advertentie zag staan om bij hun een cursus 'omgaan met dementie' te kunnen volgen. Dit sprak haar erg aan omdat ze voor haar moeder zorgt met dementie. Tijdens de cursus vielen een groot aantal puzzelstukjes op hun plek. Ze hoorde hoe anderen met een soortgelijke situatie omgingen en kreeg handvaten hoe je het beste om kunt gaan met moeilijke situaties. De theorie werd gekoppeld aan de praktijk zodat ze beter ging begrijpen hoe het is om voor iemand te zorgen met dementie: "Ik ervaarde begrip voor mijn situatie als mantelzorger en er kwam wat rust in mijn hoofd".

Na de cursus was er fijne nazorg in de vorm van individuele begeleiding door Veroniek, de consulente mantelzorgondersteuning. Zij kwam regelmatig bij haar op huisbezoek: "Ik heb door de cursus en de individuele begeleiding heel veel geleerd en het inzicht gekregen dat ik niet steeds op 'aan' hoeft te staan. Doormiddel van een spel 'een bordje vol' heb ik opnieuw mijn balans gevonden wat ik wel en niet hoeft te doen".

Dankzij Veroniek heeft ze haar mantelzorgtaken deels kunnen overgedragen aan andere mensen. "In het begin dacht ik dat ik alles zelf moest doen, maar door zaken inzichtelijk te maken en te bespreken kon ik zien wat belangrijk was en wat bijzaak was. Mijn rugzak uit mijn verleden heb ik een plekje weten te geven".



Ze geeft aan geleerd te hebben dat ze vooral goed voor zichzelf moet zorgen om ook goed voor de ander te kunnen zorgen. Dit inzicht maakte dat ze bewuster keuzes kon maken tussen privé, werk en haar taak als mantelzorger: "Ik ben nog steeds wel een 'vliegende keep', maar mag ook zelf leven en genieten van de dingen om me heen".

Jenny merkte ook dat ze al heel haar leven voor mensen zorgt: "Dit zit in mij als persoon en doe ik ook graag. Ik krijg dan automatisch taken toebedeeld waar ik goed in ben. Als kind werd mij ook verteld dat het normaal is om voor je ouders te zorgen, maar op een gegeven moment merkte ik dat ik niet meer 'nee' kon zeggen en dat de omgeving het normaal vindt dat ik alles maar doe".



Zo zorgde ze voor de administratie, regelde alle financiële zaken en daarbij het huishouden. Steeds kwam er iets meer bij, aangezien ze ouder werden en ook regelmatig naar het ziekenhuis moesten. Het werd steeds moeilijker om nee te zeggen of om dingen los te laten. De combinatie van werk en privé maakte het soms erg zwaar, ze liep zichzelf compleet voorbij. Haar leidinggevende hield af en toe wel rekening met haar situatie, maar op een gegeven moment moest ze toch haar verlofdagen inleveren om te kunnen zorgen voor haar ouders: "Ik had in mijn CAO gekeken of er iets voor mantelzorgers geregeld is, maar helaas nog niet genoeg om rust te ervaren. Ik ervaarde veel stress en kwam niet meer tot rust. De cursus dementie kwam dus echt op het juiste moment voorbij".

"Dankzij Ruggesteun en het Steunpunt voor mantelzorgers en de begeleiding van de mantelzorgconsulente heb ik de hulp uiteindelijk gevonden die er nodig is. De gesprekken met Veroniek zijn voor mij goud waard. Mantelzorgen hoeft je niet alleen te doen. Mantelzorg bieden doe je samen!" Jenny geeft het advies door aan alle mantelzorgers: "Meld je aan bij het Steunpunt en blijf er niet alleen aan trekken; samen gaat het beter! Het is echt heel waardevol om extra ondersteuning te ontvangen in de vorm van gesprekken, praktische ondersteuning en het volgen van trainingen en cursussen".

Daarnaast voegt Jenny nog iets toe, wat haar lang heeft bezig gehouden: "Naar mijn gevoel mogen de zorgverleners meer rekening houden met de mantelzorgers. Lange tijd heb ik me echt alleen gevoeld en werd ik niet altijd serieus genomen als ik iets aangaf, terwijl ik mijn ouders toch echt het beste ken. De weg om de juiste begeleiding te vinden heeft lang geduurd, ik werd vaak van het kastje naar de muur gestuurd. Dankzij het Steunpunt kreeg mijn stem meer gehoor en werd ik in mijn kracht gezet om mijn taak als mantelzorger beter/anders uit te voeren zodat ik opnieuw vreugde kreeg in de zorg die ik gaf aan mijn ouders. Het was een lange weg maar zeker de moeite waard om dit samen met iemand te mogen doen".

\*I.v.m. de privacy is de naam gefingeerd.



## Luisterlijnen

Iedereen die in de zorg werkt of eraan gelinkt is, biedt emotionele ondersteuning. Maar ook iemand uit je naaste omgeving zoals een vriend, de pastoor, kapper en/of voetbaltrainer kunnen hierin een rol vervullen. Eigenlijk maakt dat niets uit. Het verschil zit hem volgens ons vooral in de kennis en de ervaring. Bij het Steunpunt ligt die bij de mantelzorger.

Ook op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) staat veel informatie over steun en advies. Voor hulp verwijzen zij weer naar ons maar er staat nog veel meer info op hun website.

### Luisterlijn

Daarnaast is er de luisterlijn. Kennen jullie die? Die is er voor iedereen, anoniem, dag en nacht bereikbaar en gratis. Ook kun je met hen chatten en/of een e-mail sturen. Alleen per telefoon zijn ze 24 uur per dag bereikbaar via het telefoonnummer 088-0767000.

### Wat doen zij?

De luisterlijn luistert en geeft de beller de ruimte om zijn/haar hart te luchten. Want zoals we allemaal wel weten, lucht praten op. Om het er gewoon even over te hebben of het van je af te praten. Maar ook om je zorgen te delen, je even niet alleen te voelen, je verdriet delen en/of je pijn te benoemen. Iedereen kan bij de luisterlijn terecht voor emotionele ondersteuning en het helpt vaak om dit juist anoniem te doen met iemand die je niet kent en ziet. Zij luisteren terwijl jouw verhaal centraal staat. Door erover te praten, kun je belangrijke inzichten ontdekken die je weer op weg helpen terwijl de ander vooral luistert. En wat je vertelt, blijft strikt geheim. Je hoeft geen naam te zeggen en ze zien geen telefoonnummer waarop ze terug kunnen bellen. Meer informatie vind je op [www.luisterlijn.nl](http://www.luisterlijn.nl)

### DementieLijn

De DementieLijn is er speciaal voor mensen die zorgen voor iemand met dementie.

### Wat doen zij?

Wil je persoonlijk iemand spreken over het omgaan met dementie? Bel dan de DementieLijn. De deskundigen helpen je altijd verder. Of je nu een specifieke vraag hebt of alleen even je verhaal wilt voorleggen. Ze begrijpen jouw situatie, luisteren en geven gericht advies.

De DementieLijn is elke dag bereikbaar tussen 9.00 en 23.00 uur. Bellen is gratis. Bel de DementieLijn op: 0800 5088.

### Deskundige vrijwilligers

Bij de DementieLijn werken ongeveer veertig vrijwilligers die de telefoon beantwoorden. Ze zijn zelf ervaringsdeskundige of deskundige met een gerelateerde professionele achtergrond. Als geen ander weten ze hoe ingewikkeld de zorg voor iemand met dementie kan zijn.

Heb je behoefte aan een luisterend oor of behoefte aan advies neem dan vooral contact met ze op!

Meer informatie vind je op <https://www.dementie.nl/dementielijn>



## Emotionele steun in de gespreksgroepen

In april 2022 zijn de maandelijkse gespreksgroepen voor mantelzorgers gestart in Landgraaf en Kerkrade. Dit in navolging van de inlopen die het Steunpunt voor Mantelzorgers organiseerde tot aan de coronaperiode. De inlopen werden geleid door consulenten van het Steunpunt, de huidige gespreksgroepen door hiervoor speciaal getrainde vrijwilligers. Zij zijn ook ervaringsdeskundig. Hierdoor is de komst naar zo'n groep veel laagdrempeliger geworden en mocht een consulent toch gewenst zijn, wordt deze alsnog ingeroepen.

In juni 2023 is ook een gespreksgroep gestart in Brunssum, waar we uiteraard heel blij mee zijn. We zijn nog steeds op zoek naar nieuwe vrijwilligers die zo'n gespreksgroep willen leiden in een van de andere Parkstadgemeentes.

Wilma Nelis is consulente in Landgraaf en ging in juni op bezoek bij de mantelzorgers in hun gespreksgroep met de vraag wat deze groep voor hun betekent: "Wat is voor jou de toegevoegde waarde?"

Betty meldt meteen dat ze heel blij was om te zien dat ze niet de enige is die tegen allerlei problematiek en gemengde gevoelens aanloopt. "Iedereen maakt hetzelfde mee hier, ieder op zijn eigen manier en zwaarte".

Ans komt vooral voor begrip, ondersteuning en tips. "Er is weinig uitleg nodig om de ander te overtuigen van je verhaal, het wordt snel opgepakt en de tips die over en weer gegeven worden kan ik me dan ook over bedenken of dit ook voor mij aan kan slaan"

Voor Elly is het tevens een vlucht uit de thuissituatie, even wat anders. Een ontmoeting met gelijkgestemden, maar wel alleen als het mogelijk is om thuis weg te gaan. "Hier wordt gelachen en gehuild, alles mag".

Rudi woont in Brunssum en is mantelzorger voor zijn echtgenote die is opgenomen in een verzorgingshuis. Hij bezoekt haar 2x/week en zal, ondanks dat er nu ook in Brunssum een groep gestart is, waarschijnlijk in de toekomst naar deze groep blijven komen. In Brunssum is dit namelijk op vrijdag gepland en dat is een van de dagen dat hij naar zijn echtgenote gaat. Hij is gesteld op zijn en haar structuur en wil dit dus graag zo houden: "Maar dit is ook een hele leuke groep, ik voel me er thuis. Het biedt een welkome afleiding voor me en er is veel erkenning".

Hier is Gonny het ook meteen mee eens: "Het is zeker een leuke groep! Ik kom hier echt al vele jaren en heb het ook enorm gemist tijdens de coronaperiode. Ik luister vooral en ondervind dan vaker dat mijn situatie nog wel meevalt. En daarnaast geef ik Betty gelijk; je bent het niet alleen". Als aanvulling vertelt Jenny dat ze lang voor haar ouders en schoonouders gezorgd heeft, wat vaak door de omgeving als vanzelfsprekend ervaren werd: "Maar het is niet zo vanzelfsprekend, je moet er heel veel voor doen, maar ook voor laten". Ze is blij dat ze haar ervaringen op deze plek kan gebruiken in het geven van adviezen en dat wordt volmondig beaamd door de beide ervaringsdeskundige vrijwilligers Mariëtte en Marianne.

Tijdens het hele gesprek knikt menig hoofd instemmend op de opmerkingen van de ander. De groep voelt als een warme deken, waarbij iedereen elkaar een warm hart toedraagt. En dat is precies de bedoeling!

Zolang er nog geen gespreksgroepen in de andere gemeentes zijn, is iedere mantelzorger ook welkom in Landgraaf, Kerkrade of Brunssum. Kijk voor meer info over de planning op bladzijde 2 in dit Ruggesteuntje.



# Recept uiensoep

## Ingrediënten voor 6 personen

- 500 gram uien
- 25 gram boter
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel zout
- Versgemalen peper
- 2 eetlepels bloem
- 1 ½ liter bouillon of water met 2-3 bouillontabletten
- 1-2 eetlepels cognac
- 6 sneetjes wittebrood of stokbrood
- 100 gram Gruyère kaas, geraspt

## Bereiding:

Snij de uien in dunne ringen. Fruit ze in de boter en olie tot de ui goudgeel en glazig ziet. Meng zout, peper en bloem door de uien en fruit dit even mee. Schenk er een deel van de bouillon bij en blijf roeren tot een 'gladde' massa ontstaat. Herhaal dit tot alle bouillon is opgenomen. Laat de soep circa 30 minuutjes zachtjes doorkoken. Breng de uiensoep op smaak met zout en peper en voeg desgewenst de cognac toe. Verwarm de grill of oven voor op 250C of gasstand 6-7.

Rooster de sneetjes brood. Verdeel de uien over ovenvaste soepkoppen en leg in iedere kop een sneetje brood. Giet de overige soep erop en bestrooi het naar boven gekomen brood dik met kaas. Plaats de soepkoppen even onder de hete grill of in de voorverwarmde oven en laat de kaas gratineren.

Deze uiensoep laat je draaien, huilen zonder verdriet maar smaakt waardoor je weer kan lachen!



## Cryptische omschrijvingen

Herinneren jullie de cryptische omschrijvingen in het Ruggesteuntje van juni 2023 nog? In deze editie nemen we jullie mee in de antwoorden. Voor degene die het gemist hebben hier ook nog de cryptische omschrijvingen waar het om ging.

1. Het schijnt dat deze man en hij alleen licht in het donker kan brengen.
2. Je eet het op of je ligt eruit
3. De schilder stunte met zijn werk en van kunst was niets over.
4. Toen ik in zijn ogen keek, dacht ik voor een moment dat ze van staal waren.
5. Ik ben benieuwd of die kinderen de weg zullen vinden.
6. Deze geestelijken hebben het samen goed geregeld.
7. Vlamvend insect.
8. Tweemaal goed is ook lekker
9. Hij helpt om de grens te bewaken
10. Al heeft hij geen hond; als hij fluit, ligt alles stil.
11. Dit komt heet van de pers
12. Zeerover op land
13. Dit is nu een leuk colbert.
14. Toen de boel netjes aan de kant was, had hij een veel beter humeur.
15. Deze dieren zijn tegen lopen, maar moeten wel.

## Oplossingen:

1. Maneschijn
2. Uitsmijter
3. Kunststuk
4. Ogenblik
5. Padvinders
6. Kloosterorde
7. Vuurvlieg
8. Bonbon
9. Grensrechter
10. Arbiter
11. Gloednieuw
12. Wegpiraat
13. Grapjas
14. Opperuimd
15. Antilopen

## Cryptische omschrijvingen september

Deze maand hebben wij weer leuke cryptische omschrijvingen met dank aan Meneer Rozemeijer. Wij zijn benieuwd of het u lukt om ze op te lossen? De juiste antwoorden zullen wij nog even voor onszelf houden. Daarvoor zult u moeten wachten op de volgende editie. Wij wensen u veel succes met het vinden van de juiste oplossingen.

1. In dit land heeft de goudsmid de eerste keus.
2. Achteraf kwam hij binnen handbereik.
3. Kunstslang.
4. Een burg te ver.
5. De bomen die een bokser wil.
6. Hoe langer hij brandt, des te minder er van recht over blijft.
7. Het heeft vleugels, maar kan niet vliegen.
8. Hij werkt aan twee kanten.
9. Ik overdrijf niet als ik zeg dat die zandplek gevaarlijk is.
10. Zijn alibi was goed toegetimmerd en had geen lek.
11. Stille coronatijden
12. Bij deze kleur treedt erosie op.
13. Brandend water.
14. Speelveld met nep geld.
15. Engels kleurtje voor een vinger



## Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen nieuwe vrijwilliger welkom heten, namelijk:

Gerdie van Eupen, groep Landgraaf  
Ellen Lemmens, groep Heerlen

We moeten helaas afscheid nemen van vrijwilligers, namelijk:

Sanne Linssen, groep Voerendaal  
Leo van Wessel, groep Landgraaf  
Ali Hasan Khadem, groep Nuth  
Ben Kentgens, groep Nuth  
Giel Bongaerts, groep Nuth  
Maria Teresa Hernández, groep Nuth

**Hartelijk bedankt voor jullie inzet!**

Als je honderd mensen  
niet kunt helpen, help er  
dan eentje.

## Workshop onbegrepen gedrag

(alleen voor de vrijwilligers van Ruggesteun)

Sta jij soms ook met je mond vol tanden als iemand iets doet of zegt waar je geen raad mee weet? En zou je daar meer over te weten willen komen? Dan is deze workshop iets voor jou! Aan de hand van het spel 'steekje los' gaan we interactief in gesprek over psychische gezondheid en kwaliteit van leven.

**Wanneer:** woensdag 4 oktober

**Tijdstip:** 10.00 - 12.00 uur

**Locatie:** Minckelersstraat 2, 6372 PP Landgraaf

Aanmelden kan telefonisch, via de mail of via de website: <https://www.mantelzorgparkstad.nl/ruggesteun>

**T:** 045-211 4000

**M:** info@mantelzorgparkstad.nl

## Wist u dat...?

- ... u ook terecht kunt bij uw ziektekostenverzekering voor emotionele ondersteuningsvragen?
- ... dit uiteraard afhankelijk is van uw eigen zorgverzekering en u dit zelf even moet navragen wat mogelijk is.
- ... wanneer u een luisterend oor nodig heeft en wij op dat moment niet bereikbaar zouden zijn, u ook kunt bellen naar de luisterlijn: Kijk op [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl) of bel 088 0767 000, zij zijn 24/7 bereikbaar!
- ... 28 september tot en met 4 oktober de week van de eenzaamheid is?
- ... verschillende gemeentes hier acties op ondernemen.
- ... kijk op [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl) om te weten wat je zelf kunt doen in jouw gemeente of bij aan kunt sluiten.
- ... eenzaamheid verschillende vormen kent?
- ... de aanpak van eenzaamheid altijd maatwerk is?
- ... zingeving in je bestaan hier een grote rol in speelt?
- ... wij heel trots zijn op onze Ruggesteun-vrijwilligers die hier op kunnen inspelen?
- ... iedere burger hier een voorbeeld aan kan nemen?
- ... je dus geen vrijwilliger bij ons hoeft te zijn, om iets voor een ander te kunnen betekenen?
- ... maar u dat vast wel al wist?



## 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. Neemt u een nieuw e-mailadres, geef dit dan tijdig aan ons door. Doorgeven kan telefonisch, per post of per mail:

- 045-2114000
- [info@mantelzorgparkstad.nl](mailto:info@mantelzorgparkstad.nl)
- Vermeld uw naam, adres, geboortedatum en de wijziging die u wilt doorgeven.

### Fotobronnen:

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)  
Rita  
Geralt  
Eommina

### Afbeeldingen van spelvormen

Een box vol emoties

### Tekeningen

Jente de Jong

## Klachtenregeling

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

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

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen: via e-mail [klachtencommissieklanten@mgzl.nl](mailto:klachtencommissieklanten@mgzl.nl), via de website [www.meandergroep.com](http://www.meandergroep.com), via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur). Heeft u nog vragen? Wij zijn op maandag t/m donderdag van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-211 4000.



## Emotionele ondersteuning

Ons lichaam vormt de plek waarin ons verhaal zich afspeelt, de vlinders in onze buik, de brok in onze keel, de gloeiende wangen, de spanning in onze schouders en de opgeluchte ademhaling. Toch geven we hier vaak minder aandacht aan dan aan onze gedachten.

Met gevoelens hebben we allemaal te maken, elke dag weer. Iedereen is hierin ervaringsdeskundige. Of en hoe we onze gevoelens uiten hierin zijn we verschillend. De uiting van gevoelens noemen we emoties.

Omdat we er verschillend mee om gaan is de omgang tussen mensen dynamisch, kleurrijk en soms lastig. Waar de één iets in stilte beleeft, heeft de ander het hart op de tong. Gevoelens spelen ook een rol in onze mentale gezondheid. In contact zijn met je gevoel helpt je om je behoeftes te voelen en grenzen te bepalen.

Het is niet altijd makkelijk. Door alle prikkels die we krijgen, lopen we het risico vooral 'hoofdig' te worden en het contact met ons lichaam kwijt te raken, en dat is juist de plek waar ons gevoel is opgeslagen.

Je gevoelens fysiek voelen helpt om te (leren) voelen, en het (ver)dragen van negatieve gevoelens (in plaats van ze te vermijden). Als we weten wat we voelen, kunnen we beter kiezen wat we daarmee willen.

Een eerlijk gesprek over gevoel geeft herkenning en daarmee erkenning. Het verwoorden van gevoel slaat een brug tussen jou en de ander.

Een gesprek over emoties gaat makkelijker op het moment dat die emoties niet de regie hebben. Het kan moeilijk zijn om iemand te zien worstelen met heftige emoties. Het liefst wil je iemand besparen of een probleem zo snel mogelijk opgelost zien. We zijn snel geneigd om te relativiseren, onszelf te verdedigen of te sussen. Erkenning werkt als een ventiel: het haalt de druk eraf en geeft lucht.

Gevoel is ook eigenaarschap, het is van jou en je hebt er recht op. Het is ook goed om af te vragen, van wie is het gevoel en wat is de behoefte?

Gevoelens verwijzen naar een behoefte. Een onvervulde behoefte kan richting geven in een gesprek. Wat is er nu niet, maar is wel mogelijk en wat kun je zelf bijdragen? Ook als er geen oplossing of plan is, geeft het vaak ruimte om erkenning te krijgen voor de vaak begrijpelijke behoefte die eronder ligt. Er zijn verschillende manieren om gevoelens, emoties en behoeften te verkennen, je kunt met elkaar in gesprek gaan en goede vragen stellen. Je kunt ook met behulp van werkvormen met elkaar in gesprek gaan. Deze werkvormen zijn dan een hulpmiddel, maar geen doel.

Bron: Een boel gevoel van Noortje Wierenga

