

U kunt van het Steunpunt gebruik maken wanneer u

- **Informatie en advies nodig heeft:** over professionele zorg, wettelijke regelingen, respijtzorg, vakantie mogelijkheden, omgaan met het ziekteproces etc.
- **Uw verhaal wilt vertellen:** een gesprek met een medewerker van het Steunpunt kan u een steuntje in de rug geven.
- **Praktische hulp nodig heeft:** u kunt uw zorg (tijdelijk) overdragen aan professionals en vrijwilligers.

Behoeftte heeft aan lotgenotencontact: u kunt o.a. deelnemen aan deelgenootgroepen, Café Brein, AlzheimerCafé, Dag van de Mantelzorg

In dit nummer:

Ontmoeting dementerenden	1
Nu even ik!	1
Blog van Dorrit	2
Effect mantelzorgondersteuning	3
Jij bent tegoeedbon	3
Gedicht M.Vasalis	3
Zondagochtendconcert	4
Wandeling in Den Dungen	4
Café Brein	4
Alzheimercafé	4

Colofon
Uitgave: Steunpunt Mantelzorg
Sint-Michielsgestel
Redactie: Elize Broeren Wilma vd Linden
Adres: De Beemden 1c
5271 BH St. Michielsgestel
Telefoon: 06 -1404 1212
Email:
info@mantelzorgsintmichielsgestel.nl

Ontmoeting voor dementerenden en hun mantelzorgers

Aandacht voor dementie.

Het Steunpunt Mantelzorg gaat in opdracht van de gemeente kleinschalige ontmoetingen organiseren voor mensen met dementie en hun mantelzorgers, onder begeleiding van professionals en vrijwilligers.

Hoort u tot deze doelgroep? Dan nodigen wij u van harte uit om samen in een gezellige sfeer een kop koffie/thee en iets lekkers te komen nuttigen. U kunt op deze manier in contact komen met mensen die in dezelfde situatie zitten als u en als u wilt kunt u uw ervaringen met hen delen.

U bent van harte welkom op woensdag 20 april a.s. van 10.30 tot 12.00 uur in Ontmoetingscentrum de Huif, Hortensiastraat 2 in Sint-Michielsgestel.

Kunt u niet op eigen gelegenheid naar de Huif komen, dan kunnen we vervoer voor u regelen. Neem in dat geval contact met ons op.

Steunpunt Mantelzorg Sint-Michielsgestel: Tel: 06-1404 1212

email: info@mantelzorgsintmichielsgestel.nl

Nu even ik!

Kim: Vraag en accepteer hulp

“De eerste keer hulp vragen vond ik lastig. Na verloop van tijd zag ik in dat mensen het vaak fijn vinden om te helpen. Er komt vast een tijd dat de rollen omgedraaid zijn en jij de ander helpt. Heb je een borrel of een feestje in het verschiet? Voel je niet schuldig als je gaat. Hoe fijn vind jij het om als mantelzorger iets voor iemand anders te betekenen? Precies. Omgekeerd werkt het net zo. Het is voor die ander ook fijn om jou weer te zien glunderen als je over die leuke avond vertelt!”

“Tijd voor jezelf vrijmaken werkt alleen als je daarvoor een vast moment plant, is mijn ervaring. Ik reserveer een dag per week, het liefst de donderdag. Als dat niet kan, kies ik een andere dag. Er is altijd wel een reden om die dag iets anders te doen, maar pas op voor deze valkuil. Je loopt zo het gevaar dat dit gedrag gewoon wordt. Op ‘mijn’ dag houd ik me bezig met mijn grootste hobby: plastic modelbouw. Ik bouw vliegtuigen, helikopters en schepen. Voor mij is het een onmisbare en ontspannende dag. Zónder zou ik het als mantelzorger niet volhouden.”

Louis: Plan een vast moment voor jezelf

“Tijd voor jezelf vrijmaken werkt alleen als je daarvoor een vast moment plant, is mijn ervaring. Ik reserveer een dag per week, het liefst de donderdag. Als dat niet kan, kies ik een andere dag. Er is altijd wel een reden om die dag iets anders te doen, maar pas op voor deze valkuil. Je loopt zo het gevaar dat dit gedrag gewoon wordt. Op ‘mijn’ dag houd ik me bezig met mijn grootste hobby: plastic modelbouw. Ik bouw vliegtuigen, helikopters en schepen. Voor mij is het een onmisbare en ontspannende dag. Zónder zou ik het als mantelzorger niet volhouden.”



Mantelzorg; handige links

- www.mezzo.nl
Mezzo is een landelijke vereniging die opkomt voor de belangen van mantelzorgers.
- www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl
Digitaal contactpunt voor mantelzorgers in Nederland.
- www.mantelzorgnet.nl :
De mogelijkheid om je eigen webkrant aan te vragen en te vormen
- www.werkenmantelzorg.nl
Voorlichting voor de mantelzorger die een baan en/of betrekking buitenshuis heeft.
- www.jongemantelzorgers.nl
Website speciaal voor jonge mantelzorgers. Stuur via deze site een e-card of maak de test.
- voor jongeren:
www.brusjes.nl
www.itsyourlife.nl
www.kopstoring.nl
www.brainkids.nl
- www.sensoor.nl
Sensoor is de opvolger van de SOS-telefoon. Je kunt bellen, chatten of mailen.
- www.dementiedebaas.nl
Website voor overbelaste mantelzorgers

Blog van Dorrit



Dé mantelzorger bestaat niet

Dorrit Somers is mantelzorgcoach in het tv-programma Ik zorg voor jou. Tijdens de opnamen heeft zij een dagboek bijgehouden.

Steeds vaker merk ik dat mijn gedachten terug gaan naar het begin, naar alle gesprekken die ik heb gevoerd met de mantelzorgers en naar alle thema's die er voorbij zijn gekomen. Het was een intensief traject, met verschillende ziektebeelden, hulpvragen en mantelzorgers die zorgen vanuit verschillende situaties, zoals: moeders, vaders, partners en kinderen. En daaruit kan ik maar één conclusie trekken: dé mantelzorger bestaat niet.

Natuurlijk zijn er gemene delers. Denk alleen maar aan het fenomeen dat heel veel mantelzorgers het ontzettend lastig vinden om hulp te vragen. Of dat het lastig is om de zorg over te dragen. Ook het wegwijs worden in de wirwar van regels en formulieren is voor vrijwel iedereen een obstakel.

Wat ik vooral gemerkt heb, is dat het onmiskenbaar is dat elke mantelzorger op zijn of haar eigen manier zorgt voor de ander. De één zit overal bovenop, wil de regie niet uit handen geven, waar een ander juist opgelucht is om, als er dan om hulp gevraagd is, delen van de zorg los te kunnen laten. En hoe gaat een mantelzorger om met zijn of haar zorgen, het verdriet dat het leven zo veranderd is sinds het zorgen begon? Ook dat is voor iedereen anders: deel je het met een ander of hou je het liever voor jezelf? Er is ook niet één goede manier van zorgen. Het gaat om jouw eigen moeder, kind of partner en niet om een casus. Wie je zelf bent, maakt voor een groot deel uit hoe je zorgt voor degene die jou zo dierbaar is.

Hoe effectief is mantelzorgondersteuning?

Eind november 2015 is een digitale vragenlijst uitgezet onder ruim 5.300 klanten van 8 organisaties mantelzorgondersteuning. In totaal is de vragenlijst door 1.273 mantelzorgers ingevuld. Doel was antwoord te vinden op de vraag: ‘Hoe effectief is mantelzorgondersteuning?’

De mantelzorgers uit het onderzoek geven aan baat te hebben bij de mantelzorgondersteuning.

Het overgrote deel van de mantelzorgers maakt langer dan 2 jaar gebruik van mantelzorgondersteuning. Zij geven aan dat ze daardoor sneller hulp durven vragen, beter weten welke mogelijkheden er tot ondersteuning zijn. Ook dat je je verhaal kwijt kan als je ergens mee zit, scoort hoog.

Daarnaast zeggen veel mantelzorgers dat zij beter de balans kunnen bewaken tussen hun zorgtaken en hun eigen leven en dat ze door de ondersteuning minder vaak overbelasting ervaren.

De ondersteuning helpt ook om te groeien en zich te ontwikkelen in de taak van mantelzorger. Ook dat helpt de balans te bewaren en overbelasting te voorkomen.

Jij-bent-tegoed-bon

Mantelzorgers hebben tijd voor zichzelf nodig, daarom is het delen van de zorg belangrijk. Dit is niet altijd eenvoudig te regelen.

Mezzo is daarom gestart met de landelijke campagne 'Jij-bent-tegoed-bon' en heeft de website 'Tijd voor jezelf' gelanceerd.

Ook de omgeving van mantelzorgers kan namelijk iets doen. Daarom introduceert Mezzo de 'jij-bent-tegoedbon'. Vrienden of kennissen kunnen de mantelzorger verrassen met tijd voor zichzelf. Dat kan door een keer te koken, boodschappen of een klus naar keuze te doen, zodat de mantelzorger even tijd heeft voor andere dingen.

Bent u mantelzorger? Zet dan deze tegoedbon op uw verjaardag lijstje en vraag tijd cadeau! Er zijn allerlei bonnen waar u uit kunt kiezen, bijvoorbeeld: een klus naar keuze, even de zorg laten overnemen, of een middagje uit met een vriendin. Kijk voor meer informatie op: <http://tegoedbon.mezzo.nl>



Is het vandaag of gisteren vraagt mijn moeder

Is het vandaag of gisteren, vraagt mijn moeder, bladstil, gewichtloos drijvend op haar witte bed. Altijd vandaag, zeg ik. Ze glimlacht vaag en zegt:

zijn we in Roden of Den Haag?

Wat later: kindje ik word veel te oud.

Ik troost haar, dierbare sneeuw witte astronaut zo ver al van de aarde weggedreven, zo moedig uitgestapt en in de ruimte zwevend zonder bestek en her en der.

Zij zoekt - het is een s.o.s. - haar herkomst en haar zijn als kind en niemand, niemand, die haar vindt zoals zij was. Haar Franse les herhaalt zij: van haar 8e jaar: 'bijou, chou, croup, trou, clou, pou, ou,

die eerste juffrouw, weet je wel die valse ouwe mademoiselle hoe heet ze nou. Ik ben zo moe.'

Had ik je maar als kind gekend, die nu mijn moeder bent.

M. Vasalis

Steunpunt mantelzorg Sint-Michielsgestel is er voor inwoners van Gemonde, Sint-Michielsgestel, Berlicum, Middelrode, Den Dungen en Maaskantje.

► **Tel:** 06-1404 1212

► **E-mail:**
info@mantelzorgsintmichielsgestel.nl

► **Postadres:**
De Beemden 1c
5271 BH
Sint-Michielsgestel

► **Website:**
www.mantelzorgsintmichielsgestel.nl

Bereikbaar: maandag t/m donderdag 9.00-15.00 uur.

Sint-Michielsgestel en

Gemonde:

Op dinsdag t/m donderdag kunt u contact opnemen met Wilma van der Linden
06-1404 1212
Graag op afspraak.

Den Dungen / Maaskantje:

U kunt contact opnemen met Lenie Schoones. Ze is bereikbaar op tel.nr.:
06 1392 6810
Graag op afspraak.

Berlicum en Middelrode:

Op dinsdag t/m donderdag kunt u contact opnemen met Wilma van der Linden.
06-1404 1212
Graag op afspraak.



Steunpunt
Mantelzorg
Sint-Michielsgestel
alle kernen

Muzikale opkikker op de zondagochtend

Het Koninklijk Concertgebouw

Iedere zondag tussen september en juni van 11.00 uur tot 12.00 uur klinkt het Zondagochtendconcert in het Concertgebouw in Amsterdam. Wilt u er eens bij zijn?

Het Concertgebouw biedt gratis kaartjes aan voor mantelzorgers.

Een concert bijwonen is een mooie manier om even op adem te komen en iets voor jezelf te doen.

Via Mezzo, waar u wél lid van moet zijn, kunt u zich opgeven voor de vrijkaarten. Ga naar www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/wat-biedt-mezzo/kortingen-en-aanbiedingen-voor-mantelzorgers/het-zondagochtendconcert.

Koffie mét een wandeling in Den Dungen!

Op donderdag 21 april a.s. organiseren we een wandeling in Den Dungen voor mantelzorgers uit alle dorpskernen van de gemeente Sint-Michielsgestel. We starten om 10.00 uur bij de 'Majorcabar', Poeldonk 17 in Den Dungen. We gaan eerst wandelen van ongeveer 10.00 – 11.00 uur en daarna is er natuurlijk koffie. Deelname is gratis. U bent van harte welkom!
Graag aanmelden : info@mantelzorgsintmichielsgestel.nl 06-1404 1212.

Ontmoeting voor dementerenden en hun mantelzorgers

Dementerenden en hun mantelzorgers zijn welkom op woensdag 20 april a.s. van 10.30 tot 12.00 uur in Ontmoetingscentrum de Huif, Hortensiastraat 2 in Sint-Michielsgestel. De koffie staat klaar!
Meer informatie? Steunpunt Mantelzorg Sint-Michielsgestel: Tel: 06-1404 1212 email: info@mantelzorgsintmichielsgestel.nl

Café Brein is

een trefpunt voor getroffen van een herseninfarct, hersenbloeding of letsel ten gevolge van een ongeluk en hun mantelzorgers, partners, familieleden en vrienden.

Openingstijden: 19.30 tot 21.30, inloop vanaf 19.00u. 'T Binnenveld, Buxtelseweg 5a, Schijndel



► 18 april, 20 juni, 15 augustus

Meer weten? Informeer bij het Steunpunt Mantelzorg.

T.06 1404 1212

Afzeggen nieuwsbrief

Indien u geen nieuwsbrief meer wenst te ontvangen of als u uw emailadres wijzigt, wilt u dit dan aan ons doorgeven? E-mail: elize@mantelzorgsintmichielsgestel.nl



Alzheimercafé

Trefpunt voor mensen met dementie, hun partners en mantelzorgers.

Locatie: Café de Nachtegaal

Adres: Buxtelseweg 15, Schijndel
Tijd: 25 april, 23 mei en 27 juni van 19.30-21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur