

MANTELKRACHT

VOOR MANTELZORGERS IN LOPIK EN IJSSELSTEIN

Wees welkom

**Kitty, Dafne en Lionne
stellen zich voor!**

**Meer dan zijn
beperking**

**Nieuwe
projecten**



In samenwerking met MantelzorgNL



COLOFON

Najaar 2024

MantelKRACHT is een uitgave van MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. MantelKRACHT verschijnt 3x per jaar. Deze lokale editie is tot stand gekomen i.s.m. Steunpunt Mantelzorg Lopik en IJsselstein (uitgave 2x per jaar)

Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl
mantelzorg@stichting-pulse.nl

Redactie

MantelzorgNL,
Dafne Maaswinkel, Kitty
Veldhuizen en Lionne Schnitzler

Vormgeving

Saiid & Smale (pag 5/28)
Eigen opmaak (pag 1-4/29-32)

Druk

Senefelder Misset

De inhoud is met de grootste zorg samengesteld. Aan lezersaanbiedingen en teksten kunnen geen rechten worden ontleend.

Niets uit onze uitgaven mag worden gekopieerd, verveelvoudigd, verspreid of worden gebruikt, zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming vooraf van MantelzorgNL.

www.mantelzorg.nl
www.stichting-



Simone Doup werkt bij de gemeente IJsselstein als medewerkster Sociaal Domein, mid-office. Velen zullen haar echter als boegbeeld voor het aandachtsgebied Mantelzorg. Ten eerste omdat ze vindt dat de mantelzorgers onder de aandacht moeten zijn en blijven bij de gemeente en ten tweede omdat zij uit ervaring mee kan praten. Nog een klein weetje: Simone is degene die de lokale waarderingssbon mede heeft bedacht en tot stand heeft gebracht. De lokale bon die nu, anno 2024, ook door iedereen gewoon in IJsselstein gekocht kan worden.

Als je voor de liefde verhuisd van Den Haag naar IJsselstein, dan weet je dat er een tijd komt dat de afstand toch een (grote) rol gaat spelen. Toen mijn moeder op haar 65e een hersenbloeding kreeg, was ik op kantoor, kind op school en man aan het werk. Hoe we het gedaan hebben, weet ik niet precies meer, maar 2 uur later zaten we in het ziekenhuis in Den Haag. Een roerige tijd brak aan. Werken, kind naar school en hulp bieden in Den Haag waar het maar kon. Overzicht houden, je zelf niet vergeten, het bleek een dagtaak om alles goed te laten verlopen. Na 8 jaar zorgen en een verslechterde gezondheid, is mijn moeder op 1e paasdag 2012 uiteindelijk rustig in haar slaap overleden. Na het overlijden van mijn moeder, kreeg mijn vader kort daarna klachten. Het bleek asbestkanker te zijn. Mijn vader heeft nog 2 maanden geleefd en is uiteindelijk op 20 november 2012 overleden.

Dankbaar ben ik voor de ruimte die mijn werkgever mij gaf. Het gaf dat beetje rust tussen het rijden, zorgen voor een kind en thuis. En ook zonder de hulp van mijn man was dit waarschijnlijk niet gelukt.

Mantelzorg gaat zoveel verder. Je wilt er voor iedereen zijn, maar ook jezelf niet voorbij lopen. In IJsselstein wordt ieder jaar de Dag van de Mantelzorg georganiseerd. Hierbij zetten we de Mantelzorgers in het zonnetje. Sinds 2020 (Corona) wordt de IJsselsteinse Mantelzorgbon uitgereikt aan mensen die zorgen voor een ander, minimaal 8 uur per week, 3 maanden aaneengesloten. Een waardering van € 100,00 die men zelf kan besteden bij een groot aantal winkels in IJsselstein. Om even iets voor je zelf te doen, te kopen of te eten. Want het is zo belangrijk om dat te blijven doen.

Zaterdag 9 november a.s. is de uitreiking in de Centrale Hal van het stadhuis. Zie ik u daar?



Dafne, Kitty en Lionne stellen zich aan je voor!

Samen maken we het verschil

Lieve mantelzorgers uit Lopik en IJsselstein,

Waarvoor kun je nu terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Lopik en IJsselstein? Wat is de samenwerking tussen deze steunpunten en wie zijn Dafne, Kitty en Lionne eigenlijk? Graag stellen wij ons aan je voor en vertellen we wat wij allemaal kunnen doen voor jullie mantelzorgers. Deze editie van de Mantelkracht staat helemaal in het teken van de sociale basis (het eigen netwerk) en de organisaties die zich daar in bewegen. Er is veel waar je terecht kan maar hoe en waar is soms erg lastig te vinden. En laten we eerlijk zijn, vaak staat het koppie er ook niet naar. Je bent al druk zat met het zorgen voor de ander. Dus schroom niet en neem contact met ons op. We kijken graag met u mee.

Veel leesplezier!



01

Nieuwe projecten in IJsselstein

IJsselstein voor elkaar en Mantelzorgmaatje



16. Julian

Meer dan zijn beperking



10. Samen zorgen

Dit is een gezamenlijke opdracht

29

Nieuwe projecten in Lopik

Automaatje en 100 dagen Lionne

14

Ken je rechten

Jasper legt uit



30. Steunpunt Mantelzorg

Meer uitleg over het Steunpunt Mantelzorg!

En verder

05 Column
Esther Hendriks

12 Doe de test: Waar blijft mijn tijd?

20 Waar staan we voor?

22 Mantelzorglijn

inhouder

Nieuwe projecten

1. IJsselsteivoorelkaar Een nieuwe plek voor vrijwilligerswerk én burenhulp

Vanaf 18 oktober gebruikt de gemeente IJsselstein een nieuw platform voor het vinden van vrijwilligerswerk. Dit vervangt www.vwijl.nl. Op dit platform kunnen organisaties hun vrijwilligersvacatures plaatsen en kan je dus als bezoeker van de website op zoek naar leuk vrijwilligerswerk wat bij je past.



Anouk en Annelies

Máár dit platform biedt nog meer! Je kan als burger zelf een vraag óf aanbod op het platform plaatsen; hoe leuk is dat? Dit kan voor een mantelzorger dus ook wat opleveren. Heb jij bijvoorbeeld behoefte om af en toe even een momentje voor jezelf te hebben, maar lukt dat niet omdat je niet weg kan thuis? Zet dan een vraag op het platform voor iemand die even bij de verzorgende kan blijven. Om bijvoorbeeld een spelletje te doen, samen te

wandelen of gewoon even te kletsen. Zodat jij even tijd hebt voor jezelf.

Benieuwd naar het platform? Neem dan snel een kijkje op www.ijsselsteivoorelkaar.nl en wie weet word jij snel geholpen!

2. Mantelzorgmaatje nabijheid en lichte begeleiding thuis

Mantelzorgmaatje is in samenwerking met de Gemeente IJsselstein, Zorgmaatje aan huis en Steunpunt Mantelzorg IJsselstein tot stand gekomen. Er wordt een nieuwe vorm van mantelzorgondersteuning aangeboden aan mensen die steun nodig hebben en moeilijk een beroep kunnen doen op hun eigen netwerk, vrijwilligers en/of vervanging van de mantelzorger door de ziektekostenverzekering.

Vanuit Mantelzorgmaatje wordt lichte begeleiding aangeboden:

Gezelschap bieden, zoals samen koffie drinken of het maken van een wandeling;
Oppassen; zogenaamde Zorgoppas;
Overdag/avond tot 19.00 uur en op zaterdag zoveel mogelijk door een vast en vertrouwd persoon. Na 19.00 uur in overleg misschien mogelijk;
Als nodig lichte verzorging, zoals hulp bij aankleden of licht huishoudelijk werk, zoals kopjes afwassen;
In principe voor een half jaar. Na een half jaar volgt een evaluatie of Mantelzorgmaatje de meest

passende vorm van ondersteuning is;

Met weinig regels, eenvoudig en snel, tegen een vergoeding van € 5,- per uur (overige kosten worden door de gemeente vergoed). Hiervoor ontvangt u een maandelijkse factuur van Stichting Pulse.

Met wie krijg je te maken? Zorgmaatje aan huis is de organisatie die zorgt voor de levering van de mantelzorgmaatjes. Zij zetten betrokken persoonlijke begeleiders in voor meer kwaliteit en rust in uw leven, op een manier die bij u past. Een coördinator komt bij u langs om de wensen voor hulp of ondersteuning te bespreken en benadert een passend Zorgmaatje hiervoor.

Aanmelden

Vragen en aanmeldingen via het Steunpunt Mantelzorg IJsselstein. Voor het aanvragen van deze ondersteuning is geen indicatie vanuit de gemeente nodig.
Email: mantelzorg@stichting-pulse.nl
Telefoon: 030-6868030; vragen naar Steunpunt Mantelzorg IJsselstein



Kitty, Florette en Dafne

Esther Hendriks
Bestuurder MantelzorgNL

Hoe gaat het nu met jou?

'Ik voel me zo langzamerhand ieders hulpje'. De ogen van de vrouw tegenover me vullen zich met tranen. Haar echtgenoot is na een zwaar herseninfarct en een periode van revalidatie weer thuis komen wonen en nu afhankelijk van zorg. 'Elke dag even tien minuten oefenen met spreken', had de logopedist gezegd. 'Dagelijks een kwartiertje met hem wandelen', gebod de fysiotherapeut. Zo stapelden de op het oog redelijke verzoekjes van professionele zorgverleners zich op. Die stapel was nu veel te hoog voor haar geworden.

Bij MantelzorgNL zien we dat professionals vaak te weinig oog hebben voor de impact van zorg op partners of familie. In plaats van te vragen 'Hoe gaat het met jou?' of 'Wat doet het met jou dat je moeder je niet meer herkent?', leggen ze allerlei taken bij jou neer. Daar komt nog bij dat professionele zorgverleners niet altijd goed samenwerken. De thuiszorg weet bijvoorbeeld niet wat het ziekenhuis regelt, de wijkverpleegkundige kent de welzijnsorganisatie niet of de huisarts is niet op de hoogte van het Steunpunt Mantelzorg. Een betere samenwerking zou het voor mantelzorgers een stuk makkelijker maken.

Niet alleen in de zorgwereld zijn verbeteringen mogelijk, ook als mantelzorger kun je een stap zetten. Erken om te beginnen dat je mantelzorger bent. Veel mensen houden niet van dat etiket. Ze voelen zich broer, dochter of partner en vinden zorgen voor elkaar vanzelfsprekend. Je zegt toch geen 'nee' tegen je naaste met wie je een emotionele band hebt? 'Liefdevolle plicht', wordt het wel genoemd. Toch is het belangrijk je over die drempel heen te zetten. Want achter de term 'mantelzorger' gaat een wereld van ondersteuning schuil die jouw taak kan verlichten.

Terug naar de professionals in de zorg. Mijn oproep is: heb meer oog voor de praktijk van mantelzorgers en doe beter je best ze te bereiken en adviseren. Leer van de goede

voorbeelden die er gelukkig ook zijn! Zo ken ik een huisartsenpraktijk die een sleutelhanger meegeeft met een QR-code die verwijst naar een steunpunt. En een welzijnsorganisatie die jongere mantelzorgers weet te bereiken via een game-platform. En een Steunpunt Mantelzorg dat een spreekuur heeft in een bibliotheek.

En als jij als mantelzorger in contact bent met die zorgprofessional, hoop ik dat ze jou vragen: Hoe gaat het nu met jou?



foto: Cindy van Rees

De Bibliotheek

Jouw plek voor rust en ontmoeting als mantelzorger

Heb je weleens bedacht dat de bibliotheek een fijne plek is om even op adem te komen? Hier vind je niet alleen rust, maar ook handige informatie en steun. De bibliotheek biedt veel meer dan boeken alleen. Je kunt hier andere mantelzorgers ontmoeten, hulp krijgen bij digitale vragen en meedoen aan activiteiten speciaal voor mantelzorgers.

Een ontmoetingsplek voor iedereen

De bibliotheek is misschien wel een van de laatste plekken waar je kunt zijn zonder dat er iets van je wordt verwacht. Je ziet er mensen van alle leeftijden en achtergronden. Ouderen lezen de krant, mensen praten met elkaar, studenten studeren en anderen volgen een workshop. Die diversiteit maakt de bibliotheek bijzonder. Als mantelzorger kun je hier even ontsnappen aan de drukte van de dag. Je kunt rustig zitten en je vragen stellen. De bibliotheek biedt altijd een luisterend oor, zonder afspraak of verplichtingen.

Hulp bij digitale vragen: stap voor stap

In deze digitale tijd is het soms lastig om alles bij te houden. Voor mantelzorgers kan dit extra lastig zijn door de veelheid aan informatie. De bibliotheek heeft daarom het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO). Hier kun je terecht met vragen over bijvoorbeeld belastingaangifte, zorgtoeslag of het aanvra-

gen van een DigiD. Wil je beter leren omgaan met je smartphone of computer? Ook dan helpt de bibliotheek je verder, zonder haast en in je eigen tempo.

Activiteiten en steun speciaal voor mantelzorgers

De bibliotheek werkt samen met vrijwilligersorganisaties en andere instellingen. Hierdoor zijn er veel activiteiten voor mantelzorgers, zoals Mantelzorgcafés, koffie-inloopmomenten en workshops. Is er iets wat de bibliotheek niet zelf aanbiedt? Dan verwijzen ze je door naar de juiste plek.

Het Geheugenhuis: een bijzondere plek voor herinneringen

In de Bibliotheek West-Brabant is er iets bijzonders: het Geheugenhuis. Dit is een plek voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Hier kun je herinneringen ophalen en ervaringen delen. Met hulpmidde-

In Nederland zijn er meer dan 1300 bibliotheken. Er is er dus altijd wel een in de buurt.

len zoals de Belevenistafel komen mooie gesprekken op gang. Het Geheugenhuis is een fijne plek midden in de bibliotheek, toegankelijk voor iedereen. Ida, een van de coördinatoren, benadrukt het belang van deze plek: 'Het is prettig dat het Geheugenhuis op een openbare plek als de bibliotheek ingericht is. Hier kunnen mensen laagdrempelig binnenlopen, kennis opdoen en met anderen in contact komen.'

De Bibliotheek als verborgen schat

In Nederland zijn er meer dan 1300 bibliotheken. Er is er dus altijd wel één in de buurt. Of je nu wilt lezen, leren, mensen ontmoeten of gewoon even wilt ontspannen, de bibliotheek biedt voor iedereen iets waardevols. Veel van de diensten zijn gratis, wat de bibliotheek tot een unieke plek maakt in onze samenleving. Kijk op www.bibliotheek.nl om te ontdekken wat jouw bibliotheek je te bieden heeft.

> Toen bij Rein dementie werd vastgesteld, zochten hij en zijn vrouw Ria naar manieren om met deze ziekte om te gaan. In de bibliotheek volgde Ria een workshop om een levensboek te maken voor Rein. Dit digitale levensboek helpt niet alleen om herinneringen vast te leggen, maar is ook een waardevol hulpmiddel voor zorgverleners die Rein beter willen begrijpen.

Alice de Boer en Mirjam de Klerk:

'De zorg voor naasten is een gezamenlijke opdracht'

Niet alleen familie, buren of vrienden kunnen jou als mantelzorgers ontlasten. Ook je werkgever, school, gemeente of de thuiszorg kunnen ondersteuning bieden. Niet iedere mantelzorgers weet de weg naar die hulp goed te vinden. 'Er is ondersteuning mogelijk. Blijf die boodschap herhalen.'

'Weet je waar mantelzorgers de meeste behoefte aan hebben? Aan begrip en waardering', zegt Alice de Boer, onderzoeker bij het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en hoogleraar aan de Vrije Universiteit. Zij doet samen met collega-onderzoeker Mirjam de Klerk onderzoek naar de combinatie werk en mantelzorg en sociale ongelijkheid tussen mantelzorgers. Alice de Boer: 'Het is belangrijk dat je ook van je leidinggevende op je werk of mentor op school begrip voelt voor je situatie. Dat maakt het makkelijker om bijvoorbeeld flexibele werktijden af te spreken. Dat betekent wel dat je je werkgever of docent op de hoogte moet stellen. Niet iedereen doet of wil dat. Hoe lastig ook, de stap naar je werkgever of docent is een belangrijke schakel om werk en intensieve zorg behapbaar te houden.'

Respijtzorg

Voor ondersteuning en advies kun je als mantelzorgers ook terecht bij je eigen gemeente. Bijvoorbeeld bij een steunpunt, mantelzorgcoach of lotgenotencontact. Dat aanbod sluit niet altijd goed aan op de vraag, ziet Mirjam de Klerk. 'Bij ondersteuning voor mantelzorgers moet je aan veel dingen denken. Neem respijtzorg. Op papier is dat vaak goed geregeld, maar het is niet voor iedereen een oplossing. Er komt dan bijvoorbeeld een tijdje een vrijwilliger in huis die de mantelzorgers vervangt of degene die zorg nodig heeft gaat naar een logeeraadres. Dat is lang niet altijd haalbaar, bijvoorbeeld in de zorg voor een oudere met dementie of een partner met psychische problemen. Het is lastig om grip te krijgen op de juiste hulp, er is geen one-size-fits-all oplossing.'

'Het is belangrijk dat je ook van je leidinggevende op je werk of mentor op school begrip ervaart voor je situatie.'

Ondersteuning is mogelijk

Ondanks de vaak goed georganiseerde informatievoorziening via folders of websites weten mantelzorgers de weg naar ondersteuning binnen een gemeente niet altijd te vinden. Mirjam de Klerk: 'Hier ligt onder andere een taak voor zorgprofessionals, zoals de thuiszorg. Zij kunnen het welzijn van de mantelzorgers beter in de gaten houden en wijzen op vormen van ondersteuning. Herhaling van de boodschap is erg belangrijk: er zijn opties als het te zwaar voor je wordt, je kunt een beroep doen op thuiszorg of de gemeente.' Verschillende instanties kunnen dus helpen de mantelzorgtaken te verlichten. Maar, zegt Alice de Boer, het voorkomen van overbelasting begint al daarvóór. Onder andere in het eerlijker verdelen van de zorg. 'Vrouwen verlenen vaker mantelzorg dan mannen en zijn vaker overbelast. Vaak zorgt automatisch de dochter en niet de zoon voor een ouder. Er kunnen goede redenen zijn om niet betrokken te zijn - bijvoorbeeld reisafstand of geen goede relatie. Maar als we willen dat vrouwen én mantelzorgers én meer uren gaan werken, dan moeten we actiever gaan kijken naar een gelijkere verdeling van die zorg.'

Migratie-achtergrond

Zo zijn er meer vormen van sociale ongelijkheid tussen mantelzorgers waar De Boer en De Klerk onderzoek naar doen. Bijvoorbeeld tussen mantelzorgers met en zonder migratie-achtergrond. Mirjam de Klerk: 'We zien dat mantelzorgers én de hulpbehoevenden met een migratie-achtergrond gemiddeld tien jaar jonger zijn, minder een beroep doen op de thuiszorg en vaker overbelast zijn. We denken dat dit onder andere komt doordat ze vaker samenwonen met degene voor wie ze zorgen en doordat regelgeving te ingewikkeld is. Gemeenten krijgen wel steeds meer oog voor die diversiteit. Maar om echt te weten wat er speelt en wat al die verschillende groepen nodig hebben, is meer onderzoek nodig.'

> links Alice de Boer, rechts Mirjam de Klerk

Gezamenlijke opdracht

Meer onderzoek. Dat is ook precies waar Alice de Boer en Mirjam de Klerk aan werken. Er staan twee grote studies in de steigers, onder andere naar trends in mantelzorg en de vraag welke ondersteuning écht nodig is en werkt. Alice de Boer: 'We doen dit deels samen met het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), maar we kijken niet alleen naar de cijfers. We praten ook met zorgprofessionals en lopen mee met mantelzorgers die zorg combineren met een baan. Voor welke keuzes staan ze? Zijn ze minder uren gaan werken en waarom? Welke hulp is nodig? Die kennis willen we laten landen bij gemeenten, werkgevers en de professionele zorg.'

De SCP-onderzoekers zien dat werkgevers en gemeenten steeds meer doen om mantelzorgers te ondersteunen. Ook veel Nederlanders zijn zich er inmiddels wel van bewust dat er iets van ze gevraagd wordt. 'De zorg voor hulpbehoevende naasten is een gezamenlijke opdracht voor burgers en overheid. Dat dringt steeds meer door, maar moeten we blijven benadrukken.'



Ontdek waar jouw tijd echt naar toe gaat!

Ben je ook benieuwd waar al je tijd naartoe gaat? Vooral als je, net als Suzanne, elke dag talloze ballen in de lucht houdt? Als mantelzorgers kan de tijd soms door je vingers glippen. Maar hoeveel tijd besteed je werkelijk aan zorg en blijft er nog wat over voor jezelf? De test 'Waar blijft mijn tijd?' kan je helpen om hier grip op te krijgen. Suzanne deed de test, en wat zij ontdekte was ronduit een openbaring.

Het kwam hard binnen

'Ik ging de test in alsof het een leuk quizje uit een damesblad was gewoon even voor de lol. Een vriendin zei dat ik dat eens moest doen', vertelt Suzanne. 'Maar toen ik de uitslag zag, was het alsof ik door de bliksem werd getroffen. Ik kwam er niet alleen achter hoe mijn tijd werd opgeslokt, maar realiseerde me ook ineens dat ik een mantelzorger ben! Dat besef was als een hamerslag.' Suzanne's zoon heeft ASS (Autisme Spectrum Stoornis). Toen hij jonger was, leek de zorg voor hem nog beheersbaar. Maar nu hij 14 is, wordt het steeds duidelijker dat hij op veel gebieden niet mee kan met zijn leeftijdsgenoten.

Ik dacht altijd dat het erbij hoorde

'Als moeder van een jong kind vond ik het toen normaal om alles voor hem te doen. Nu hij ouder is, zou hij zichzelf eigenlijk moeten kunnen aankleden. Toen ik ontdekte dat ik slechts 2% van mijn tijd aan sociale contacten besteed, schrok ik enorm.' Na het invullen van de test doorliep Suzanne verschillende stadia: eerst kwam het besef dat ze mantelzorger is, daarna de realisatie

van hoeveel tijd haar zorgtaken in beslag nemen en uiteindelijk de harde confrontatie dat er nauwelijks tijd voor haarzelf overblijft.

Ik zag het als vanzelfsprekend

'Ik dacht altijd: leg je er maar bij neer, dit is nou eenmaal mijn leven. Maar na die test ben ik echt gaan kijken of er dingen zijn die ik kan veranderen.' Suzanne merkte dat ze enorm veel tijd besteedt aan het huishouden, omdat haar kinderen door hun ASS gebaat zijn bij rust en structuur. 'Rust in huis is essentieel. Ik heb geen tijd om te werken en die paar uur vrijwilligerswerk is de enige tijd voor mezelf, waar ik ook nog eens sociale contacten heb. Maar als ik minder tijd aan het huishouden besteed, ontstaat er chaos en dat is geen optie.' Toch is Suzanne nu aan het zoeken hoe ze meer ontspanning en sociale momenten in haar dag kan inbouwen. Ze kijkt ook naar mogelijkheden om hulp te krijgen bij de zorg voor haar kinderen.

Deze test heeft me echt geholpen

'Als ik erop terugkijk, ben ik blij dat ik de test heb gedaan, ook al werd ik er een beetje verdrietig van. Het gaf me het gevoel dat ik het niet helemaal goed deed. Maar tegelijkertijd voelde ik me door die test enorm gesteund. Ik ben geen overbezorgde moeder, ik ben een mantelzorger! En dat betekent dat ik hulp mag vragen. De test gaf me de erkenning en waardering die ik nodig had, iets wat ik echt niet had verwacht.'

GRATIS ledenwebinar!



Waar blijft mijn tijd?

Online via Zoom
25 november 2024
19:30 -20:30 uur

Een webinar waarin je leert om realistisch je tijd in te delen. En of je de dingen anders kunt aanpakken. Maar ook: moet jij alles doen? Kortom, hoe zorg je dat er tijd voor jezelf overblijft. Schrijf je in, want je steekt er altijd wat van op!

Doe de test!



Met Suzanne's verhaal wordt duidelijk hoe waardevol het kan zijn om even stil te staan bij waar je tijd naartoe gaat. Durf jij ook de test te doen? Misschien ontdek je wel iets wat je leven kan veranderen!



Ken je jouw rechten als mantelzorger?

Zorg jij voor iemand die je lief is, zoals een familielid, vriend of buur? Dan weet je hoe waardevol jouw inzet is. Maar weet je ook dat er wetten en regels zijn die jou als mantelzorger kunnen ondersteunen? Van praktische hulp tot een stukje financiële vergoeding: er is meer mogelijk dan je misschien denkt. Wij zetten het graag voor je op een rij, zodat je de zorg kunt blijven geven zonder zelf overbelast te raken.

1 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) - Hulp voor jou en degene voor wie je zorgt

De Wmo helpt mensen langer thuis te wonen. Hierbij kunnen verschillende soorten hulp geregeld worden, zoals ondersteuning in het huishouden of begeleiding naar afspraken. Voor jou als mantelzorger kan de Wmo echt verschil maken. Heb je het gevoel dat je steeds meer taken erbij krijgt? Via een 'keukentafelgesprek' met de gemeente bespreek je samen welke ondersteuning nodig is. Misschien krijg je hulp in het huishouden, of kun je via een persoonsgebonden budget (pgb) zelfs betaald worden voor de zorg die jij al biedt.

2 Wet langdurige zorg (Wlz) - Als de zorg intensief wordt

Wanneer iemand 24 uur per dag zorg nodig heeft, biedt de Wlz uitkomst. Jij kunt als mantelzorger een deel van die zorg op je nemen, maar er is ook professionele hulp mogelijk. De zorg kan zowel thuis als in een instelling worden gegeven. Samen met het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) bekijk je of er recht is op deze zorg. Zo kun je voorkomen dat de zorg je te zwaar wordt.

3 Zorgverzekering - Praktische hulp bij dagelijkse zorgtaken

Heb je te maken met verzorgende taken, zoals wassen of medicijnen toedienen? Dan kan de zorgverzekering hulp bieden. Een wijkverpleegkundige komt langs om te bespreken wat er nodig is. Misschien kun je bepaalde taken uit handen geven of via een pgb betaald krijgen voor het werk dat je doet. Dit kan je een stukje rust geven.

Belangrijke extra's voor mantelzorgers



Medehuuderschap: Woon je in bij degene voor wie je zorgt? Dan kun je medehuurder worden, wat meer zekerheid biedt voor de toekomst. Bekijk de mogelijkheden op onze website. <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen/inwonen/#>



Mantelzorgwoning: Wil je graag dichtbij degene wonen die je verzorgt? Een mantelzorgwoning in de tuin of op het erf is een praktische oplossing. <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen/mantelzorgwoning/>



Persoonsgebonden budget: Heeft jouw naaste door ziekte, beperking of ouderdom zorg nodig? En overweeg je gebruik te maken van een persoonsgebonden budget (pgb)? Op onze website lees je hier alles over.

4 Respijtzorg - Even tijd voor jezelf
Zorgen voor een ander is waardevol, maar het kan soms ook zwaar zijn. Respijtzorg zorgt ervoor dat jij even op adem kunt komen, doordat iemand anders tijdelijk de zorg overneemt. Dit kan via de Wmo, Wlz of je zorgverzekering. Het aanvragen kan wat tijd kosten, maar wij helpen je graag verder als je niet weet waar je moet beginnen.

VRAGEN? WE ZIJN ER VOOR JE!

Er komt veel op je af als mantelzorger. Heb je vragen of behoefte aan een luisterend oor? Neem dan contact op met de Mantelzorglijn. We zijn er elke werkdag van 09:00 tot 17:00 uur om je verder te helpen. Want jij verdient ook goede zorg! Bel 030 7606055

Jasper van Heeren
is juridisch adviseur
bij MantelzorgNL



Tarek el Gamal

'Zorgen voor een beperkt kind heeft heel veel te bieden'

Spontaan uit eten, aan tafel in alle rust horen hoe de dagen van zijn gezin waren of twee weken op vakantie? Dat zijn dingen die Tarek el Gamal (53) niet kan. Hij is ondernemer, lid van 2 cliëntenraden, man van Chantal en vader van twee kinderen. De oudste, hun zoon Julian, is ernstig meervoudig beperkt. 'Maar Julian is meer dan zijn beperking. Hij geeft mij ook heel veel reflectie, liefde en inzichten. Hij is mijn grote leermeester.'

19 jaar geleden werd Julian geboren. Waar de meeste vaders rond deze tijd met een verfkast in de studentenkamer staan en hun kind loslaten, verschoont Tarek nog altijd luiers. En dat zal voorlopig ook zo blijven. Julian gaat niet op zichzelf wonen, maar blijft thuis – waar zijn ouders, professionals én twee vriendinnen voor hem zorgen. En dat is letterlijk en figuurlijk zwaar. Zeker als je bedenkt dat een goede logeer- of woonplek een speld in een hooiberg is. Voor Tarek geen reden om het somber in te zien, maar juist een uitnodiging om kansen te zien en te benutten.

Julian kwam ter wereld met onder andere het syndroom van Down. 'Niet de *'happy, shiny Down'* zoals je veelal in televisieprogramma's ziet. De beperkingen van Julian zijn behoorlijk complex. Zo heeft ie ook een hartprobleem, coeliakie, autisme en ziet hij slecht. Dat betekent dat hij veel zorg nodig heeft, zowel overdag als 's nachts.' Tareks zoon is niet zindelijk, kan niet praten, eet niet zelfstandig en is buitenshuis afhankelijk van zijn rolstoel én van anderen. Naast beperkt zicht herkent Julian geen gevaar, doordat hij het niveau heeft van een kind van één jaar oud. 'We zijn altijd met hem bezig.'





Als de verwachtingen niet stroken met de realiteit

Als je kinderen krijgt, heb je bepaalde wensen en verwachtingen. Dat begint al bij de zwangerschap, waarin iedereen zegt dat het geslacht niet uitmaakt, 'als het maar gezond is'. Maar dat is niet iedereen gegeven. En als je kind dan zorg nodig heeft, hoop je dat het van de best denkbare kwaliteit is. Alles om je kind een zo goed mogelijk leven te geven.

De ervaringen van Tarek en zijn gezin zijn anders. Ze brachten Julian weleens naar zorgvuldig uitgezochte logeerplekken, waar de ondervindingen wisselend waren: van heel goed tot heel slecht. Niet dat Tarek en Chantal onhaalbare eisen hebben, maar de instellingen schieten tekort. Afspraken worden niet nagekomen en een gebrek aan mensen in de zorg maakt dat er geen tijd meer is voor oprechte aandacht. 'We willen een veilige plek voor onze zoon. Eentje waar hij dezelfde liefde en zorg krijgt als thuis. Waar ze hem zien en horen, hem leren kennen en tijd en moeite steken in hem lezen en begrijpen.'

Dat de verwachtingen niet altijd stroken met de realiteit, is een harde les. 'Het doet ons veel verdriet en kost veel energie en tijd. We willen alleen niet blijvend bij de pakken neer gaan zitten, dus blijven we hoop houden door te kijken naar wat er dan wél kan.'

'Mantelzorg is geen gunst, het levert écht iets op'

Zeker 30 uur per week is Tarek als mantelzorger met zijn zoon in de weer. Gelukkig gaat Julian naar een fijne dagopvang én komen Kim en Ilse, zoals ze zelf zeggen, 'met plezier voor Julian zorgen'. De twee vriendinnen van de familie gaven vaak aan om met vaste regelmaat en op vrijwillige basis voor Julian te willen zorgen. Lastig, vond Tarek, waardoor hij dat zelf tegenhield. 'Om meerdere redenen. Ik wilde niet dat ze het uit medelijden deden. Ja, de zorg is zwaar, maar ik ben niet zielig. Ik dacht dat ik een enorm beroep op ze deed en dat ik 'dat toch niet van ze kon vragen'. Dacht in termen als 'mijn zorgenkind' en 'onze verantwoordelijkheid'. Blijkt dat ik het al die tijd mis had, want de zorg voor Julian is voor Ilse en Kim juist een verrijking van hun leven.'

Dat noemt Tarek het grootste inzicht: mantelzorg is niet het verlenen van een gunst. Julian geeft ontzettend veel terug. Dat omdenken is hard nodig, voor iedereen. De vraag naar zorg wordt steeds groter en het aantal professionals steeds kleiner. 'We kunnen wel krampachtig willen vertrouwen op het huidige zorgsysteem, in de hoop dat het allemaal vanzelf goedkomt, maar dat komt het niet. Het is aan ons om de zorg mét elkaar te organiseren, zodat we het voor iedereen (weer) draaglijk maken.'

'Als iedereen naar een ander omkijkt, worden we allemaal gezien.'



Kim en Julian

Vriendinnen Kim en Ilse wisselen elkaar af: iedere week is een van de twee een middag bij Julian. Dat brengt veel rust, ontzorgt het gezin en geeft heel veel liefde en zingeving. Die liefde, die betrokkenheid, het meer écht naar elkaar omkijken – dat geeft hoop. 'Het brengt ons allemaal meer dan we ooit durfden hopen. Julian is als een spiegel en geeft in veelvoud terug wat hij krijgt. Hij heeft unieke rituelen die hij met anderen niet heeft en brengt plezier. Daar worden we allemaal blij van. En dat biedt ook de opening voor een maatschappelijk vraagstuk: hoe kunnen we de zorg samen zo organiseren dat iedereen dit geluk kan ervaren?'

Samen voor een goede toekomst

Tarek moest een drempel over om de hulp te accepteren. 'We willen anderen niet tot last zijn. Maar we vergeten dan dat een ander graag iets voor ons doet. Dat het hen iets oplevert om écht van betekenis te zijn.' Omgekeerd kan Tarek zich ook voorstellen dat het voor mensen spannend is om mantelzorg te bieden.

'Mensen vragen zich af of ze het wel kunnen. Of ze het goed genoeg doen. Wat er precies van ze verwacht of gevraagd wordt. Terwijl iets heel kleins al iets heel groots kan betekenen voor de mensen die je helpt. Onbekend maakt onbemind, dus laten we er meer over delen, elkaar meer waarderen en kansen benutten. We hebben geen andere keuze dan doorgaan, in het nu leven en genieten, maar hóe we dat doen? Dat is aan ons.'

Ondanks, of juist dankzij, alles heeft Tarek vertrouwen in een goede toekomst. 'Julian maakte mij tot de beste versie van mezelf. Hij is heel puur en geeft veel betekenis aan mijn leven. Hij laat me zien waar het echt om draait in dit leven: oprechte connectie, naastenliefde, aandacht en zingeving. En dat gun ik iedereen. Ik denk dat dat het perspectief is: een combinatie van professionele zorg en de eigen omgeving. Dat moeten we dus echt samen doen.'

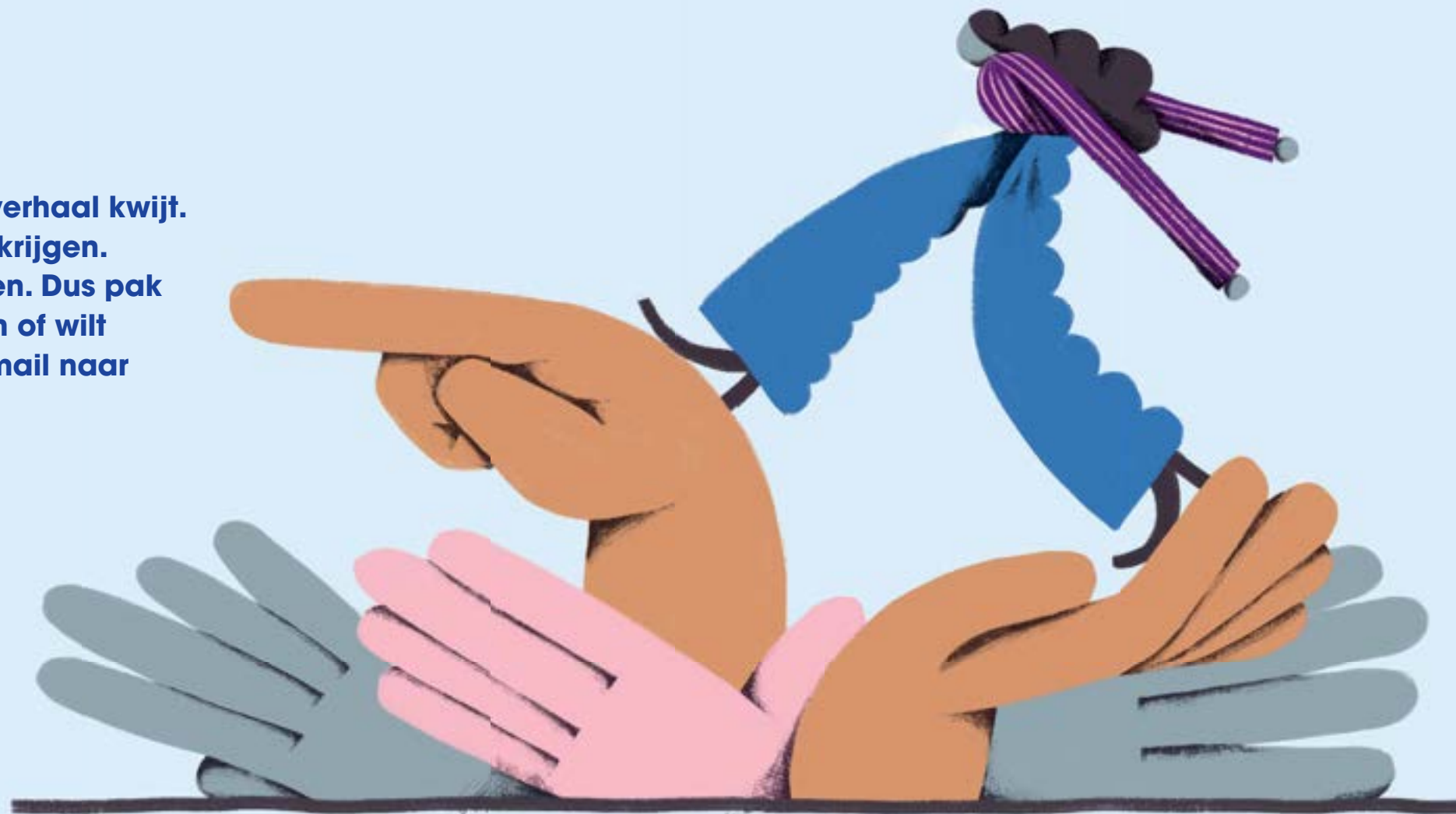
Als iedereen naar een ander omkijkt, worden we allemaal gezien.

In een maatschappij die schreeuwt om mantelzorgers, durven wij te zeggen dat het anders kan. De rol van mantelzorgers is groter dan ooit en wij vinden samenwerking belangrijker dan ooit. Want zorgen doen we samen. Met jou, met alle vijf miljoen mantelzorgers, maar ook met organisaties, professionals, beleidsmakers en politiek. Hier ligt de sleutel voor de toekomst. Om dit kracht bij te zetten, presenteren we in deze MantelKRACHT voor het eerst ons nieuwe logo. Want zorgen doen we samen!



We hopen dat je er net zo enthousiast van wordt als wij!

Bij de Mantelzorglijn kun je je verhaal kwijt. Jouw vragen stellen en advies krijgen. Alle mantelzorgers kunnen bellen. Dus pak die telefoon als je iets wilt weten of wilt vertellen. Bel 030 - 760 60 55 of mail naar mantelzorglijn@mantelzorg.nl



Tips voor mantelzorgers van de Mantelzorglijn

Gezonde maaltijden voor je broer

Mijn broer is 43 jaar en heeft een verstandelijke beperking. Hij woont zelfstandig met hulp van professionals en onze familie. Ik help hem vaak met administratie en drink dan een kop koffie. Maar laatst viel het me op dat hij 's avonds niet meer kookt en ongezond eet. Vroeger kookte ik elke week een paar maaltijden voor hem, maar dat past nu niet meer in mijn schema. Hebben jullie tips?

Heb je al gedacht aan kant-en-klaarmaaltijden? Er zijn veel aanbieders online die verschillende menu's bieden, van

Hollandse pot tot Aziatische gerechten. Je bestelt gewoon elke week een aantal maaltijden en die worden op een vaste dag bij je broer thuisbezorgd. Zo heeft hij elke avond een gezonde maaltijd zonder dat jij er veel tijd aan kwijt bent.

Ken je de Stichting Thuisgekookt? Dit is een sociale maaltijdservice waarbij iemand uit de buurt één of twee keer per week voor je broer kookt. De maaltijd kan worden gebracht of gehaald, en je betaalt alleen de kostprijs. Het is ook een mooie manier om contact te hebben met een buurtgenoot. Meer informatie vind je op www.thuisgekookt.nl.

Hoe houd ik overzicht?

Ik werk vier dagen per week, heb een gezin met drie pubers en zorg daarnaast voor mijn tante van 88 jaar. Ondanks dat ze in een zorginstelling woont, komt er veel mantelzorg bij kijken. De was doen, administratie bijwerken, boodschappen doen en met haar wandelen. Met werk, gezin en mantelzorg voel ik me soms overweldigd. Hoe houd ik overzicht?

Als mantelzorger heb je vaak veel verantwoordelijkheden. Het kan lastig zijn om alles op een rijtje te houden. Sommige dingen moeten meteen gebeuren, andere

kunnen wachten. Maar hoe maak je de juiste keuzes zodat je tijd goed wordt besteed en je ook nog balans houdt in je leven?

Een handige tip is de zin: 'Moet ik dit nu doen?' Je kunt deze zin op verschillende manieren zeggen, met de nadruk steeds op een ander woord. Elke versie helpt je om anders naar je taken te kijken. Op www.mantelzorg.nl/prioriteiten vind je een animatie die je laat zien hoe dit werkt. Zo krijg je meer rust en overzicht in je dag.

Verhuizing naar het verpleeghuis

Mijn vader woonde dichtbij en ik heb lang voor hem gezorgd. Maar uiteindelijk werd de zorg te

zwaar, zowel voor mij als voor de professionals. Sinds twee maanden woont hij in een zorginstelling. Voor ons beiden is dit een grote verandering. Ik voel me schuldig, verdrietig, moe en leeg. Is dat normaal?

Ja, dat is heel normaal. Veel mantelzorgers hebben dezelfde gevoelens bij de verhuizing van hun naaste naar een zorginstelling, vooral als je lange tijd intensief hebt gezorgd. Het is een ingrijpende gebeurtenis die allerlei emoties naar boven kan brengen: verdriet, twijfel, schuldgevoel en zelfs opluchting. Na de verhuizing merk je mis-

schien pas hoe moe je bent van de lange tijd van zorgen en de emoties rondom de verhuizing. Ook kan er een gevoel van leegte zijn, omdat de zorg structuur en betekenis aan je leven gaf. Dit alles kost tijd om te verwerken. Het is belangrijk om hierover te praten met mensen om je heen. Blijft het moeilijk? Praat dan met je huisarts, een psycholoog of een rouwtherapeut. Vind je het fijn als iemand met je meedenkt in deze periode? Onze mantelzorgcoach biedt een luisterend oor en denkt met je mee over praktische zaken en je emoties. Meer informatie vind je op www.mantelzorglijn.nl

Voel je welkom op de Dag van de Mantelzorg

Natuurlijk bedanken we jou op de Dag van de Mantelzorg! Jij verzet zoveel werk voor jouw naaste. Dat mag wel eens gezegd worden. Op 10 november vragen we aandacht voor mantelzorg. En spreken we onze grote waardering uit voor mantelzorgers.

Het is een dag van mantelzorgbedankjes uitdelen en ontvangen. Een dag van verhalen vertellen over 'weet-je-wel-wat-een-mantelzorg-allemaal-doet?'. Een dag waarin jij andere mantelzorgers ontmoet.

Een dag waarin de lokale mantelzorgorganisaties veel activiteiten voor mantelzorgers organiseren. Een dag waarop jij misschien kans ziet even de boel de boel te laten. Er is vast ook iets leuks bij jou in de buurt.

En wij, MantelzorgNL, ondersteunen al die activiteiten en aandacht ieder jaar met een landelijke campagne, omdat iedereen in Nederland het moet weten.

Wat doen wij?

Jou gewoon een bedankje geven? Nee.
Jou bedanken met duizendmaal dank? Nee.
Nee, we doen het met:

Vijfmiljoen maal dank

Zo staan wij stil bij alles wat jij dag in dag uit, doet voor je geliefde(n). Omdat je chauffeur bent, kok, verzorger en steunpiloot. Omdat je een verschil maakt voor de mensen om jou heen. We waarderen jou met deze campagne en tonen dankbaarheid voor het werk dat jij en al die andere vijf miljoen mantelzorgers van Nederland verzetten: vijfmiljoen maal dank.

Misschien zie jij op onze Facebook en Instagram de berichten met bedankjes die anderen geven aan mantelzorgers; of via LinkedIn van je collega's of werkgever. Ook kun je online of fysiek een kaart ontvangen van iemand die weet hoeveel werk jij verzet, belangeloos en met liefde. Ook al is het niet altijd makkelijk, je doet het toch maar.

En wil je zelf iemand bedanken of in de spotlight zetten? Ga naar onze pagina en maak zelf je e-card aan.

Daarmee laten we samen zien hoe belangrijk mantelzorgers zijn en ook: hoe belangrijk het is om mantelzorgers te waarderen. Het is niet zomaar iets om (een deel van) je eigen leven in dienst te stellen van een ander. Je kunt de kaarten en bedankjes eenvoudig versturen en je verrast de ander. Al was het alleen maar omdat je eraan denkt, aan dat mantelzorgen en de invloed die dat mantelzorgen heeft op het eigen leven.

Kijk op dagvandemantelzorg.nl en zie wat er allemaal mogelijk is, ook voor jou om iemand aandacht te geven die mantelzorgtaken uitvoert. Want zorgen doen we samen en met elkaar staan we sterker. We hebben elkaar nodig. Wij hebben jou nodig. En jij anderen die jou snappen en steunen. Wij zijn er voor jou.

Dankjewel, MantelzorgNL

Vijfmiljoen maal dank.



Maak een e-card aan om iemand te bedanken of in de spotlight te zetten. Of hang een poster voor je raam, op kantoor, in de bibliotheek of het stadhuis. Laat anderen weten dat je aan ze denkt!

**Titia Cnossen, wethouder Zorg en Welzijn
gemeente Lansingerland**

‘We willen mantelzorgers perspectief bieden’

Gemeenten bepalen zelf hoe ze mantelzorgers helpen. Het Zuid-Hollandse Lansingerland loopt hierin voorop. Vooral de ondersteuning van mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie staat goed aangeschreven. Wat maakt die hulp succesvol en wat kan nog beter? Een vraaggesprek met Titia Cnossen, wethouder in Lansingerland.

Wat maakt de mantelzorgondersteuning in Lansingerland zo bijzonder?

‘De kern is het goed georganiseerde Steunpunt Mantelzorg, onderdeel van onze samenwerkingspartner Welzijn Lansingerland, dat fungeert als spin in het web. Het werkt vooral goed omdat we werken met één vaste medewerkster van Welzijn Lansingerland, Sabine van Bruggen. Zij is hét gezicht van het Steunpunt.’ Sabine, online bij het gesprek aanwezig: ‘Het Steunpunt biedt ondersteuning aan mantelzorgers van alle leeftijden en achtergronden. Het gaat vooral om adviseren en informeren, helpen bij het aanvragen van huishoudelijke hulp of vervoer, het bieden van lotgenotencontact, respijtzorg, hulp van vrijwilligers, enzovoort.’

In Lansingerland is vooral de mantelzorgondersteuning rond dementie goed geregeld. Hoe?

‘Door de goede organisatie van de - sorry voor het ambtelijke woord - hele keten: casemanagers, thuiszorgorganisatie, huisartsen, de vrijwilligers van het Alzheimer café. Al die partijen werken goed samen. Ze signaleren tijdig situaties waarin mantelzorgers overbelast dreigen te raken en wijzen de weg naar respijtzorg of dagbesteding. Meldt iemand zich bij een loket voor bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, dan kijken medewerkers verder: is er misschien meer nodig? Aan de basis van dit alles ligt bewustwording bij vrijwilligers, professionals én de mantelzorgers zelf: erkennen dat mantelzorgen soms (te) zwaar is.’

‘Bij een hulpvraag kijken we verder: is er misschien meer nodig?’

Gemeenten vinden het vaak moeilijk mantelzorgers te bereiken, hoe zit dat bij jullie?

‘Daar zitten wij ook mee. Veel mensen zien zichzelf helemaal niet als mantelzorger en melden zich niet. Dat geldt voor jonge mantelzorgers, maar ook voor ouderen of mantelzorgers met een baan. Ook mensen met een migratieachtergrond of GGZ-problematiek zijn vaak niet in beeld. Terwijl dat wel belangrijk is om overbelasting voor deze inwoners te voorkomen. Want dat is ons doel. We willen dat iedereen in onze gemeente een eigen leven kan leiden met tijd en ruimte voor zichzelf, ook de mantelzorger.’

Wat kan daarvoor zorgen?

‘Dat kan van alles zijn. Dagbesteding voor degene die zorg nodig heeft of een vrijwilliger die het mogelijk maakt dat een mantelzorger op een vaste dag naar zijn koor kan. De gemeente Lansingerland zet via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) ook professionele organisaties in om mantelzorgers te ondersteunen als overbelasting dreigt. Er is niet altijd een praktische oplossing

nodig. Ook erkenning is belangrijk, écht luisteren, de juiste weg wijzen. En lotgenotencontact helpt: mantelzorgers geven elkaar tips en ondersteuning.’

Lansingerland heeft samen met MantelzorgNL onderzoek gedaan naar behoeften van mantelzorgers, wat komt daaruit naar voren?

‘Een veelgehoorde wens is minder regeldruk en bureaucratie. Dat is lastig. We zitten als gemeente vast aan landelijke wetgeving en de Wmo. Ambtenaren willen de regels rechtmatig uitvoeren, omdat ze uitgaven moeten verantwoorden. We kunnen zorgvragers en mantelzorgers wel helpen bij het aanvragen van hulp of invullen van formulieren. Uit het onderzoek blijkt ook dat zorgprofessionals meer middelen en kennis nodig hebben om overbelasting van mantelzorgers te herkennen. Daar werken we nu aan.’

Je laat zien dat je zelf ook erg betrokken bent bij het onderwerp, waar komt dat vandaan?

‘Ik denk dat vrijwel iedereen wel ervaring heeft met mantelzorg. Tot 2021 was ik burgemeester in Woudenberg. Als bestuurder hoor je veel indrukwekkende verhalen. Mensen die naast een fulltime baan nog zorgen voor een partner of gezinnen met een meervoudig gehandicapt kind. Ga er maar aan staan! Een jongetje vertelde eens enthousiast dat hij tussen de middag eieren bakt voor zijn vader. Dat maakte indruk en is me altijd bijgebleven. Die verhalen zijn belangrijk om je te realiseren wat er allemaal speelt onder de inwoners.’

Zou het niet eerlijker zijn als elke mantelzorger ongeacht woonplaats dezelfde ondersteuning krijgt?

‘Het idee achter de Wmo is juist dat een gemeente dicht bij haar inwoners staat en weet waaraan zij behoefte hebben. Elke gemeente is anders. Van Woudenberg weet ik bijvoorbeeld dat de kerken veel doen, dat is hier minder. Ik zit er voor de inwoners van Lansingerland. We zitten niet te wachten op beleid vanuit het rijk, we weten zelf wat nodig is om mantelzorgers op de been houden. Want dat is wat we willen: mantelzorgers perspectief bieden en benadrukken: je hoeft het niet alleen te doen.’



Meta en Mirella van Automaatje Lopik! Meer informatie via 0348-792004

Nieuwe projecten

1. Automaatje in Lopik

Het is belangrijk dat iedereen mobiel kan zijn, zeker in onze kleine kernen waar openbaar vervoer niet altijd optimaal is. Stichting Pulse brengt vrijwilligers -met een eigen auto- in contact met minder mobiele plaatsgenoten, waardoor ouderen en mensen met een gezondheidsbeperking goed vervoer tot hun beschikking hebben en niet geïsoleerd raken.

Je kunt een rit aanvragen voor bijvoorbeeld een bezoek aan het ziekenhuis, de kapper, het winkelcentrum in de buurt en de fysiotherapeut of wanneer je op familiebezoek wilt. Je betaalt de vrijwilliger een onkostenvergoeding van € 0,35 per kilometer (vanaf en tot aan het huisadres van de chauffeur) en eventuele parkeerkosten. De vergoeding betaalt je

rechtstreeks aan de vrijwilliger, direct aan het einde van de rit.

2. Eerste 100 dagen van Lionne

Sinds juni werk ik met veel plezier bij Stichting Pulse op het Steunpunt Mantelzorg IJsselstein en Lopik. Mijn werkgebied is Lopik. Binnen Pulse werk ik vooral samen met twee collega's van het Steunpunt Mantelzorg én natuurlijk met het team dat in Lopik actief is (o.a. Financiën op Orde, Sociale Activering, Taal en Vervoer). Fijne collega's waar ik met al mijn vragen terecht kan. Ik kende Lopik nog niet en daarom heb ik onder goede begeleiding een autotour gemaakt door Lopik, Benschop, Cabauw, Jaarsveld, Lopikerkapel, Polsbroek, Polsbroekerdam, Uitweg en Willige Langerak. Ik heb twee uur lang genoten van de prachtige omgeving en de verhalen over de

geschiedenis en het leven in Lopik. Mijn eerste kennismaking met Lopik is goed bevallen. Een van de eerste projecten waar ik mee aan de slag kon, was de organisatie rondom het Mantelzorgcompliment. Daarnaast heb ik mogen deelnemen aan de bijeenkomsten van de lotgenotengroepen en heb ervaren hoe waardevol die zijn. Ik ben met mantelzorgers in gesprek gegaan, heb geprobeerd een luisterend oor te bieden, mee te denken en oplossingen aan te reiken. Ik werk mee aan de voorbereiding van het Alzheimercafe en heb overleg met diverse collega-organisaties. Ben ook in contact met de gemeente. Organiseer tevens bijeenkomsten voor mantelzorgers waar ze mogen ontspannen en even kunnen opladen. De eerste 100 dagen zijn voorbij gevlogen en wat mij betreft is dat een goed teken!

Gr. Lionne Schnitzeler





Lionne, Dafne en Kitty heel druk aan het werk!

Steunpunt Mantelzorg

Wanneer iemand door ziekte (lichamelijk of psychisch), ouderdom of een functiebeperking zorg nodig heeft, is het over het algemeen iemand uit de nabije omgeving die een groot deel van de zorg op zich neemt. Vaak is dit geen bewuste keuze maar doe je wat er op dat moment nodig is. Daarnaast wordt wel eens vergeten dat mantelzorgers van alle leeftijden zijn.

Zorgen voor een ander wordt door velen als iets vanzelfsprekends gezien. Het zorgen voor een ander kan betekenen dat jouw eigen leven er heel anders uit komt te zien. Het is belangrijk om er regelmatig bij stil te staan of je de zorg nog op dezelfde manier kunt blijven geven. Vaak blijkt het mogelijk om de belasting te verminderen, terwijl je toch mantelzorger blijft.

Als de zorg langer duurt dan 3 maanden, (8 uur per week of meer) dan ben je mantelzorger.

Het Steunpunt Mantelzorg is er voor jou!

Wanneer de zorg langdurig of erg intensief is, kun je zelf de behoefte krijgen aan ondersteuning. Als je goed voor jezelf zorgt, heeft iedereen daar baat bij, ook de persoon waar jij voor zorgt. Een manier om je zorgen te delen en advies in te winnen is door contact op te nemen met ons, medewerkers van het Steunpunt Mantelzorg.

Herken je dit?

Je kunt moeilijk een dagje weg;
Je werk is moeilijk te combineren met het zorgen voor de ander;
Je hebt het gevoel altijd rekening te moeten houden met degene voor wie je zorgt;
Je ervaart dat je er alleen voor

staat;
Je weet niet waar je terecht kunt met je vragen;
Je vraagt je af of je het wel goed doet;
Je kunt je moeilijk ontspannen.

Wat kun je van ons verwachten?

Een luisterend oor, informatie en advies;
Hulp bij regeltaken rond de (mantel)zorg;
Verwijzing of bemiddeling naar organisaties die de gewenste hulp kunnen bieden;
Lotgenotencontact;
Diverse activiteiten gedurende het jaar;
Twee keer per jaar het magazine Mantelkracht;
Een speciale activiteit rond de landelijke Dag van de Mantelzorg.

Jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar, die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Het Steunpunt Mantelzorg organiseert laagdrempelige activiteiten voor jonge mantelzorgers, zodat ze met elkaar in contact komen en even uit de thuissituatie worden gehaald.

De Mantelzorgmakelaar

Onze mantelzorgmakelaar IJsselstein is dé professional die mantelzorgers helpt met al het onderzoekwerk en alle regeltaken rond de (mantel)zorg op het gebied van: welzijn, wonen, werk, financiën, wet- en regelgeving en verzekeringen. De mantelzorgmakelaar kan taken van jou overnemen, zodat er meer lucht, rust en inzicht komt. Het doel is het terugdringen of voorkomen van overbelasting en zorgen dat er meer tijd overblijft om leuke dingen te doen met dierbaren.

Heb je vragen of wil je een gesprek thuis?

Neem contact op via 030 - 686 80 30 of mail naar mantelzorg@stichting-pulse.nl



Kitty, Dafne en Lionne

Met wie krijgt u te maken binnen het Steunpunt Mantelzorg?

Dafne Maaswinkel werkt voor het Steunpunt Mantelzorg IJsselstein

Hallo, Ik ben Dafne Maaswinkel en werk nu 5 jaar voor het Steunpunt Mantelzorg in IJsselstein. Wat ik fijn vind aan mijn werk is dat je soms met hele kleine dingetjes de mantelzorger net even kan helpen waardoor hij of zij niet instort en verder voor haar of zijn dierbare kan zorgen. Soms is er behoefte aan een luisterend oor, even zeggen wat er op je hart ligt om daarna weer door te gaan. Maar andere mantelzorgers hebben veel meer een overzicht nodig van wat er allemaal mogelijk is binnen ons zeer ingewikkelde zorgstelsel. En helaas krijgen wij ook niet alles voor elkaar en moeten wij soms ook zoeken waar informatie te vinden is. Maar als het lukt en we net even het verschil kunnen maken is dat waarvoor wij het doen. Elke dag is voor ons anders. Want naast gesprekken met de mantelzorgers organiseren wij ook leuke ontspannende activiteiten waar de mantelzorger even kan ontspannen. Maar dit is niet alleen voor de mantelzorger fijn maar ook voor ons. Even op een andere manier met de mantelzorger bezig zijn zorgt ervoor dat wij ons ook weer op kunnen laden om ons werk goed te blijven doen.

Kitty Veldhuizen werkt voor het Steunpunt Mantelzorg IJsselstein

Met veel plezier werk ik nu twee jaar bij het Steunpunt Mantelzorg. Het is fijn om mantelzorgers een luisterend oor te bieden en voor hen dingen uit te zoeken en eventueel regelen. Het is bijzonder en waardevol dat ik even deelgenoot mag worden van

iemands persoonlijke leven. Het bedenken en organiseren van de diverse activiteiten en bijeenkomsten voor mantelzorgers zorgen voor een leuke afwisseling. De komende jaren zal er alleen maar meer beroep op mantelzorgers worden gedaan. Samen met Dafne en Lionne blijf ik mantelzorg op de kaart zetten en mantelzorgers helpen om de zorg in een juiste balans te kunnen blijven volhouden.

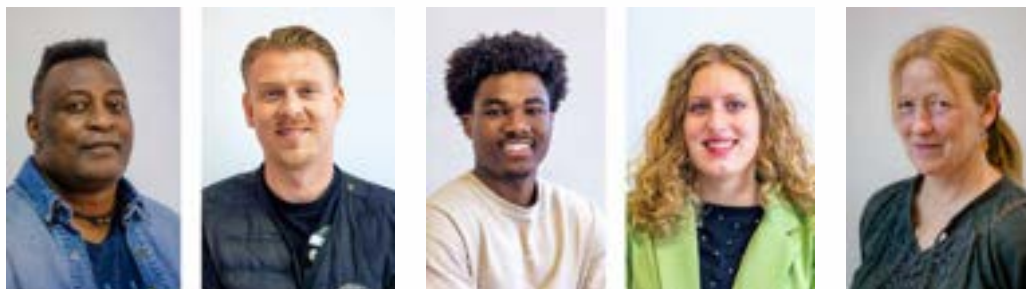
Lionne Schnitzeler werkt voor het Steunpunt Mantelzorg Lopik

Waarom vind ik mijn werk zo mooi?

Waarschijnlijk krijgt iedereen er ooit wel mee te maken: je hebt zelf misschien mantelzorg nodig of je wordt mantelzorger. Hoe mooi is het om te ervaren dat je daarin niet alleen staat en er ondersteuning mogelijk is. Ik heb zelf ervaren hoe fijn het is als er iemand naar je luistert en met je meedenkt en je wegwijs maakt in alle wet- en regelgeving. Je hoeft niet alles alleen te doen. Je kunt niet alles oplossen, maar je kunt het wel proberen. Het werken als consulent mantelzorg is zo mooi omdat je met en voor mensen werkt: geen enkele situatie is hetzelfde. Je kunt iedereen een fijn leven, ook als mantelzorg daar een deel van uitmaakt. Overbelasting ligt op de loer en dat proberen we samen te voorkomen.

**Steunpunt Mantelzorg
030-6868030
mantelzorg@stichting-pulse.nl**

Jongeren



Je bent een Jonge mantelzorger wanneer je thuis voor iemand zorgt die langdurig ziek is (lichamelijk of psychisch), gehandicapt of verslaafd is. Het zorgen (maken), in combinatie met je opleiding, vrienden en hobby's kan pittig zijn. Hoe zorg je goed voor jezelf en welke ondersteuning is er voor jou?

We snappen dat contact opnemen met het Steunpunt misschien een drempel te hoog is. Daarom zijn de jongerenwerkers van Pulse ook op de hoogte van wat jonge mantelzorgers meemaken. Zij staan open om het gesprek met jou aan te gaan. Ken je ze nog niet? Ze stellen zich nu even voor aan je.

Van Links naar Rechts

**Didi Muhiya
Nils van Egmond
Bradley Isenia
Mandy van der Linden
Jacolien de Jong**

1. Wie zijn jullie en wat doen jullie binnen Stichting Pulse?

Wij zijn de jongerenwerkers en wij werken met jongeren van 10 tot en met 24 jaar in IJsselstein.

2. Wat vinden jullie mooi aan je werk met jongeren?

Jongeren zijn volop in ontwikkeling. Wij vinden het leuk om jongeren te motiveren, ondersteunen en begeleiden, kortom om hen in hun kracht te zetten.

3. Hoe kijken jullie tegen mantelzorg aan?

Het is altijd goed om iets te doen voor een ander, bijvoorbeeld voor een familielid of een vriend, buurjonge/meisje. Soms is die zorg niet af en toe maar dagelijks. Niet iedereen is er zich van bewust dat dit ook mantelzorg is en gaat het automatisch (per cultuur of achtergrond verschillend).

4. Wat willen jullie de jonge mantelzorgers meegeven?

VERGEET JEZELF NIET!

De zorg voor je familielid of iemand anders uit je omgeving kan een groot deel van je week en leven in beslag nemen. Het is belangrijk dat je zelf ook overeind blijft en toekomt aan de dingen die voor jou belangrijk zijn; vrienden, school, sport, enz

Wil je eens je hart luchten? Kunnen wij meedenken over hoe jij overeind blijft?

Je kunt altijd terecht bij een van de jongerenwerkers van Stichting Pulse. Zij hebben korte lijntjes met de medewerkers van het Steunpunt Mantelzorg en kunnen zo met jou kijken wat er nodig is om overeind te blijven.

Jongerenwerkers
<https://stichting-pulse.nl/medewerkers/>