

MANTEL ZORGER

VOOR IEDEREEN DIE VOOR EEN NAASTE ZORGT

Zorgen doen we
samen

Dat had ik eerder
moeten doen!

Mantelzorgonder-
steuning
Amsterdam

MANTELZORGER YVONNE BIJLAARD:

***“Ronald zorgt
ervoor dat ik rustige
zaterdagen heb”***



Is zij goud waard? Geef jij de VVV Cadeaukaart!

- ✓ Verkrijgbaar in GRATIS Mantelzorg mapje en cadeauverpakking.
- ✓ Te besteden in > tienduizend winkels, webshops, restaurants, sauna's, attractieparken, musea, etc.
- ✓ Saldo 100% veilig en in delen te besteden.
- ✓ De cadeaukaart is van paperboard, draagt het FSC keurmerk en valt onder de Werkkostenregeling.



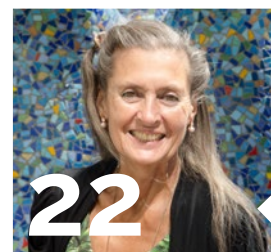
vvvcadeaukaart.nl

In dit nummer



Dag van
de Mantelzorg

Tips voor een
momentje voor
jezelf



"Dat had ik eerder
moeten doen!"

EN VERDER

- 4 "Ronald zorgt voor rustige zaterdagen"
- 5 Column Liesbeth Hoogendijk
- 6 Gemeenten aan het woord
- 12 BN'ers over mantelzorg
- 16 De Mantelzorglijn geeft antwoord
- 18 Deel je zorg
- 21 Ondersteuning in de laatste levensfase
- 22 "Dat had ik eerder moeten doen!"
- 23 Cursusaanbod voor mantelzorgers

Zorgen doen we samen



Net als u ben ook ik mantelzorgster. Ik zorg voor mijn ouders die al op hoge leeftijd zijn. Dat gaat goed, geeft me plezier maar is soms ook lastig. Ik weet als geen ander dat de combinatie van mijn eigen leven, gezin en werk samen met de zorg voor mijn ouders uitdagend kan zijn.

De afgelopen maanden heeft Corona ons bezig gehouden. (Mantel) zorg moest anders georganiseerd worden, soms op noodzakelijke afstand. U heeft waarschijnlijk net als ik op een andere manier voor uw naaste moeten zorgen of u heeft veel zorgen gehad om uw naaste. Misschien heeft u vragen over hoe we voor elkaar kunnen blijven zorgen in onzekere en veranderende omstandigheden. Weet dat wij en ook andere welzijnsorganisaties in Amsterdam voor u klaar staan om uw vragen te beantwoorden en daarmee ook zoveel mogelijk van uw zorgen proberen weg te nemen.

Samen met Mantelzorg NL hebben we dit tijdschrift samengesteld. U ontvangt dit tijdschrift omdat u mantelzorgster bent. Zo houden we u naast onze digitale nieuwsbrieven en website op de hoogte van de mantelzorgondersteuning in Amsterdam.

Tot slot willen we u graag bedanken. Een applaus voor de zorg is wat mij betreft ook een applaus voor u. Op dinsdag 10 november, de Dag van de mantelzorg, spreken we landelijk onze waardering voor mantelzorgers uit. Dit jaar in aangepaste vorm, maar wel met hetzelfde uitgangspunt: Bedankt mantelzorgster! Mantelzorgers die zorgen voor iemand uit Amsterdam kunnen een VVV-bon ter waarde van 20 euro opvragen bij de gemeente Amsterdam via het sociaal loket bij u in de buurt of online.

Ik wens u veel leesplezier.

Karin de Roo, manager Markant, centrum voor mantelzorg

COLOFON

Oktober 2020. Dit magazine is een uitgave van MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die voor een naaste zorgt. **Redactieadres** Sparrenheuvel 38, gebouw C, 3708 JE Zeist. **Opname** 3500 **Concept & realisatie** Wim Reclame **Redactie** Afdeling communicatie Markant, centrum voor mantelzorg Laurette Kamminga, Marion Glaudemans, Anje Romein **Fotografie** Alexander Witmond, Constance Sanders. De inhoud is met de grootste zorg samengesteld. Aan lezersaanbiedingen en teksten kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van MantelzorgNL. MantelzorgNL brengt Mantelzorg 4x per jaar uit om leden en andere belangstellenden te informeren. Alle rechten voorbehouden. © 2020 MantelzorgNL i.s.m. Markant, centrum voor mantelzorg

“Ronald zorgt ervoor dat ik rustige zaterdagen heb”



Yvonne Bijlaard (53) is mantelzorger van haar moeder (88) met dementie. Elke zaterdag krijgt Yvonne hulp van een vrijwilliger. Zo heeft ze even vrijaf en kan ze iets voor zichzelf doen.

Yvonne: "Mantelzorg gaat te allen tijde door, wat er ook aan de hand is in de wereld. Mijn moeder ontvangt dagelijks thuiszorg en krijgt hulp bij medicatie en verzorging. Samen met mijn zussen en broer vullen wij de gaten op. Drie keer per dag bel ik haar op om te horen hoe het gaat."

Ronald weet precies hoe hij met mijn moeder om moet gaan

"Zorgen voor onze moeder vinden wij normaal, maar soms ook wel zwaar", vertelt Yvonne. Via thuiszorg kwamen we terecht bij Burennetwerk. Zij wezen ons op de mogelijkheid om hulp te krijgen van een vrijwilliger. Markant kon ons verder helpen. Van het een kwam het ander en werden we in contact gebracht met Ronald. We klikten meteen, Ronald weet precies hoe hij met mijn moeder om moet gaan. Dat is heel waardevol.

We appen elke week

Vrijwilliger Ronald Holthaus (62): "Iedere zaterdag ga ik bij mevrouw op bezoek. Mevrouw is vergeetachtig en herhaalt veel, maar daar ben ik bekend mee. Ik heb jaren als ziekenverzorger gewerkt en kan mensen goed geruststellen. We praten veel, gaan soms een stukje lopen of bekijken foto's van vroeger. De foto's maken veel verhalen los. Ook met Yvonne heb ik goed contact. We appen elke week".

"Ronald zorgt ervoor dat ik rustige zaterdagen heb. Zo hoef ik niet heel de dag na te denken of alles goed gaat met mijn moeder. Dat iemand zich belangeloos inzet, vind ik geweldig. Een aanrader voor alle mantelzorgers.

Meer informatie over de inzet van een vrijwilliger vindt u op www.markant.org/vrijwilligershulp

COLUMN LIESBETH HOOGENDIJK

"Een collectief dankjewel"

Op 10 november, de Dag van de Mantelzorg, spreken we onze waardering uit voor de 4,4 miljoen Nederlanders die zorgen voor een kwetsbare naaste. Ze vinden dit vaak vanzelfsprekend en doen het uit liefde. Maar dat betekent niet dat het niet ook pittig en intensief kan zijn. Daarom benadrukken we op de Dag van de Mantelzorg: wat jij doet is bijzonder en wordt zeer gewaardeerd!

Dit jaar zal het een andere dag zijn. Covid-19 blijft ons maar dwarszitten. De gebruikelijke activiteiten, zoals workshops, een gezamenlijke koffietafel, gezellige samenkomsten, kunnen nu even niet plaatsvinden. De steunpunten Mantelzorg doen hun uiterste best er een coronaproof draai aan te geven. Kleinschalige bijeenkomsten, een theatervoorstelling met minder stoelen, een digitale variant. Maar toch.

En dat terwijl juist dit jaar mantelzorgers meer waardering verdienen dan ooit. Velen hadden het extra zwaar, omdat de professionele thuiszorg of huishoudelijke hulp niet meer kwam of omdat de dagbesteding wegviel. Zo kwam er nóg meer zorg op het bordje van mantelzorgers terecht. Inmiddels is er gelukkig veel verbeterd. Al krijgen wij signalen dat het nog steeds niet overal op het oude niveau is. Dat moet beter!

Mantelzorgers verdienen natuurlijk niet alleen op 10 november, maar elke dag onze waardering. Toch is het belangrijk om



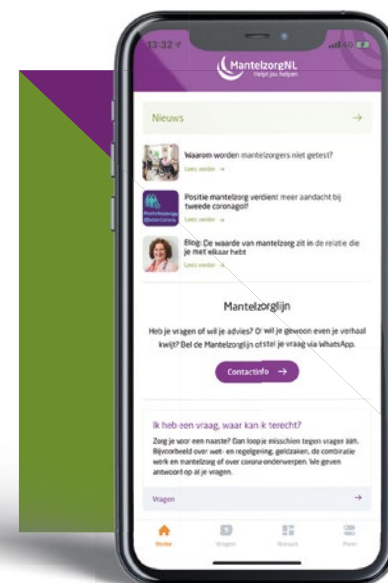
één dag per jaar extra stil te staan bij hun inzet. Al is het maar als reminder aan wethouders, medewerkers van een Wmo-loket of kamerleden: realiseer je wat mantelzorgers allemaal doen, waardeer hun inzet en spreek die uit! Dat helpt enorm. Waardering, erkenning, herkenning, daar begint het mee.

Over herkenning gesproken. Veel mensen realiseren zich helemaal niet dat ze mantelzorger zijn en vinden het niet makkelijk om hulp te vragen of een luisterend oor te vinden. Met de campagne 'Deel je zorg' van het ministerie van VWS en MantelzorgNL willen we daarin verandering brengen, onder andere met tv-spotjes en aandacht op sociale media.

Een belangrijke boodschap daaruit herhaal ik hier graag: bel de Mantelzorglijn, er is ondersteuning, u hoeft het niet alleen te doen!

Liesbeth Hoogendijk

Liesbeth Hoogendijk
Bestuurder MantelzorgNL



Nieuw! De MantelzorgNL app

MantelzorgNL heeft recent een app voor mantelzorgers gelanceerd. Met deze app kunnen mensen die zorgen voor een naaste op een eenvoudige en snelle manier relevante informatie vinden, op de hoogte blijven van interessant nieuws over mantelzorg en gemakkelijk in contact komen met de Mantelzorglijn.

En daar blijft het niet bij! We gaan aan de slag met een online community voor mantelzorgers, waar zij elkaar kunnen ontmoeten, ervaringen kunnen uitwisselen en kunnen steunen.

De app is beschikbaar voor iOS (iPhone) en Android.

Gemeenten aan het woord *over waardering*

“Mantelzorgers verdienen elke dag onze waardering.”



Michiel Grauss, wethouder Rotterdam

Rotterdam

Wethouder Michiel Grauss is verantwoordelijk voor de informele zorg in Rotterdam. Rotterdam biedt Rotterdamse mantelzorgers diverse faciliteiten, om zo de waardering voor hun inzet kenbaar te maken. Maar ook om ondersteuning te bieden op momenten dat het nodig is.

Liefde en betrokkenheid, daar begint de meeste mantelzorg mee, weet Grauss. "De meeste Rotterdammers die voor iemand zorgen, vinden dat hartstikke logisch. Het komt op hun pad en ze zorgen voor hun naaste vanuit het hart. De meesten realiseren zich helemaal niet dat ze mantelzorger zijn. Toch verdienen zij onze aandacht en waardering." Rotterdam uit die waardering niet alleen met activiteiten op de Dag van de Mantelzorg, maar ook met andere extra's. Zo kunnen alle 85.000 mantelzorgers een gratis Rotterdampas aanvragen waarmee ze korting krijgen op allerlei activiteiten. Op de pas zit ook een saldo van 25 euro voor het OV.

Bar ingewikkeld

Een mooi gebaar. Maar ook deze wethouder weet dat het sommige mantelzorgers ondanks alle liefde en betrokkenheid te veel kan worden. "Soms zijn zorgtaken zo zwaar dat formele zorg nodig is. Betaalde zorg door professionals. Die overstap is voor veel mensen moeilijk te maken. We hebben het in dit land bar ingewikkeld geregeld, met allerlei verschillende wetten, zoals de Wlz en de Wmo. Als het mensen te veel wordt weten ze vaak niet waar ze terecht kunnen voor hulp."

24/7 bereikbaar

Om die hulpvragen beter op te vangen heeft Rotterdam sinds 1 mei als eerste gemeente een mantelzorgsteunpunt dat 24/7 bereikbaar is: de Mantelfoon. Aan de andere kant van de lijn zitten ervaren zorgmedewerkers. "Zij nemen elke vraag serieus en koppelen mantelzorgers waar nodig aan een mantelzorgcoach die inventariseert welke hulp nodig is. Samen met de mantelzorger en de zorgvrager maken zij een stappenplan voor een persoonlijk traject. Dat kan het inschakelen van thuiszorg zijn, maar bijvoorbeeld ook een adempauze via respijtzorg of een logeerhuis."

Landelijke opdracht

De Mantelfoon wordt al vaak gebeld, maar de bekendheid kan nog beter. Grauss: "Als jij je niet realiseert dat je mantelzorger bent, waarom zou je dan het mantelzorgsteunpunt benaderen? Er is meer bewustwording, zichtbaarheid en communicatie nodig. Dat sluit mooi aan bij de landelijke campagne Deel je Zorg van VWS die ook meehelpt aan bewustwording."

Tot slot nog een bemoediging van de wethouder aan mantelzorgers. "Het is buitengewoon wat jij doet. Loop je ergens tegenaan? Weet dat er organisaties zijn die kunnen helpen. Durf vragen te stellen. Neem adempauzes en laat ook anderen voor jou zorgen!"

Kerkrade

"De afgelopen jaren organiseerden we rond de Dag van de Mantelzorg twee voorstellingen in het theater. Een grote show voor zo'n duizend mantelzorgers. Helaas kan dat vanwege corona nu niet doorgaan. Heel spijtig, want juist dit jaar waarin er extra veel op de schouders van mantelzorgers terecht kwam verdienen zij onze waardering."

"Veel Kerkradenaren willen de term 'mantelzorger' liever niet koppelen aan wat ze doen. Ze vinden de zorg voor een vader, zus of partner vanzelfsprekend. Toch willen we graag dat ze zich inschrijven bij ons steunpunt, Mantelzorg Parkstad. Zodat we zoveel mogelijk mantelzorgers in beeld krijgen en ze goed kunnen informeren en ondersteunen. Daarom koppelen we het jaarlijkse mantelzorgcompliment aan een inschrijving bij het steunpunt."

"Ik ben van een generatie die zorg voor familie normaal vindt. Zo heb ik geholpen bij de zorg voor mijn schoonmoeder en zus. Maar ik snap ook heel goed dat als je er in je eentje voor staat dit heel belastend kan zijn. Een steunpunt kan dan de weg wijzen naar professionele zorg of de inzet van vrijwilligers of respijtzorg regelen."

"De komende jaren staan we voor een grote uitdaging: het vinden van voldoende vrijwilligers. Kerkrade vergrijst. Nu al is een kwart van de bevolking ouder dan 65 jaar. De vrijwillige inzet van naasten zal steeds noodzakelijker worden. Want zonder mantelzorgers is de zorg onhoudbaar."

Leo Jongen (61) is wethouder in Kerkrade en heeft onder andere de Wmo en ouderenbeleid in zijn portefeuille.



“We willen mantelzorgers goed kunnen informeren en ondersteunen.”

Leo Jongen, wethouder Kerkrade



Erkenning en waardering is van levensbelang!

"Ik krijg soms te horen dat ik het allemaal zo goed doe. Dat is natuurlijk super fijn! Al voelt het voor mij eigenlijk allemaal zo normaal."

- Silvana Blijlevens -

DAG VAN DE MANTELZORG

Een initiatief van MantelzorgNL

10 NOV

Als je het gevoel hebt dat je erkend en gewaardeerd wordt, houd je het beter vol en beleef je meer voldoening aan wat je doet. Natuurlijk verdienen mantelzorgers elke dag deze waardering. Maar om het nog meer te benadrukken is de dag van de Mantelzorg in het leven geroepen. Elke jaar op 10 november vragen we daarom landelijk aandacht voor mantelzorgers. Dat gebeurt online op verschillende social media kanalen, maar ook gebeurt er veel op regionaal-niveau, denk aan verschillende activiteiten en het uitdelen van de mantelzorgwaardering.

Misschien ontvang jij wel een mooie boomerang kaart dit jaar!

Vanuit Boomerang Nederland liggen er op verschillende plekken in Nederland leuke kaarten in de rekken. Het zijn eigenlijk zelfs geen kaarten, maar JIJ-BENT-TEGOED-BONNEN. Deze kaarten kunnen ook online worden verstuurd.

Meer info: dagvandemantelzorg.nl



Nu zeer voordelig proeven!



Thuis uit eten!

Met de heerlijke maaltijden van **apetito** is het alsof u thuis uit eten gaat! Lekker voor uzelf óf voor degene voor wie u zorgt natuurlijk.

Ontdek nu extra aantrekkelijk het gemak van onze maaltijdservice en **probeer 5 maaltijden voor slechts € 19,95!**

apetito bezorgt vriesverse maaltijden aan huis zonder kosten en verplichtingen maar mét vaste chauffeurs zodat u altijd een vertrouwd gezicht aan uw deur heeft!

Runderlapje in jus met gesneden spinazie en aardappelen

Ook **natriumarm of glutenvrij**, informeer naar de mogelijkheden!



Nasi goreng met kipsaté



Macaronischotel



Runderhachee met rode kool en aardappelen



Grootmoeders kippannetje kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

Slechts € 3,99 per maaltijd!

Wilt u meer informatie of bestellen?

Ga naar **apetito-shop.nl/proefpakket** of bel gratis **0800 - 023 29 75** (ma-vr 08.00-18.00 u) Vermeld bij uw bestelling actiecode:

202-MANTELNL1020

Wij wensen u alvast smakelijk eten!

apetito

*Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 30 november 2020. Kijk voor de overige actievoorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket. apetito behoudt zich het recht voor om de samenstelling van het proefpakket tussentijds te wijzigen.

EEN MOMENTJE voor jezelf



Zeker als mantelzorger is het belangrijk af en toe te ontspannen. Hierdoor kun je de zorg voor je naaste beter volhouden en haal je er ook meer voldoening uit. Iedereen ontspant op zijn eigen manier. De een maakt een lange boswandeling, de ander luistert naar zijn favoriete muziek. Sommige mensen lukt het zelfs om te ontspannen in de file. Er zijn in ieder geval een heleboel manieren om te ontspannen. Hieronder vind je onze top 5.

1) Schrijf het van je af

Wist je dat het proces van schrijven een therapeutische werking heeft? Het opschrijven kan heftige gevoelens verminderen en het kan je helpen beter te begrijpen wat je voelt. En dat kan je weer helpen grip te krijgen op de stappen die je moet ondernemen om van de vervelende gevoelens af te komen.

2) De hond uitlaten of gewoon zelf even het bos in.

De wind door de haren en genieten van een mooie route en de natuur. Wandelen is niet alleen leuk, maar ook goed voor de conditie en de mentale gezondheid. Wandelen heeft een positief effect op onze gemoedstoestand. Onderzoek uit 2016 toont aan dat we na slechts 12 minuten wandelen al een beter humeur hebben, meer focus en veerkracht en meer zelfvertrouwen hebben!

3) Een weldadig bad of heerlijke douche.

Warm water op je lichaam, Met name in een warm bad maak je het gelukshormoon serotine aan. Ook zou het warme water stress wegnemen. Haal dus voor jezelf een lekker geurende bad of douchegel en zorg ervoor dat je even in alle rust kunt ontspannen

4) Yoga of meditatie

Voor sommige mensen is het misschien wat zweverig, maar het is wel bewezen effectief om je lichaam en geest even tot rust te laten komen. Zelfs 5 minuutjes mediteren per dag kunnen een enorm verschil maken. En mediteren kan overal, zelfs tijdens het strijken of als je in de file staat.

5) Luister eens echt naar mooie muziek

Muziek doet wat met ons. Muziek kan je helpen weer wat vrolijker te worden, of juist beter bij verdrietige gevoelens te kunnen en even helemaal aan je gevoel over te geven. Ga er eens voor zitten of nestel je op de bank en luister eens écht naar een paar mooie platen.



Ultieme chocoladetaart met honeycomb

Op de Dag van de Mantelzorg zetten we mantelzorgers in het zonnetje, maar je kunt natuurlijk ook jezelf verwennen.. En wat is er nou een groter verwenmoment dan een enorm stuk romige chocoladetaart. Voor degene die graag zelf bakken, vind je hier een onweerstaanbaar recept voor ultieme chocoladetaart met honeycomb.

Bereiding

Maal de koekjes fijn in de keukenmachine. Meng het koekkrum met de cacao en de gesmolten boter. Druk het mengsel in de quichevorm en zet die 10 minuten in de vriezer.

Verwarm ondertussen de slagroom met de chocola in een pan. Doe dat op een laag vuurtje of au bain-marie, zodat de chocola heel langzaam smelt. Smelt in een andere pan de witte chocola (zonder slagroom). Giet de chocolade ganache over de bodem in de taartvorm. Doe een paar eetlepels van de witte chocola op de donkere en maak met een houten prikker swirls van de witte choco in de donkere choco. Zet tot gebruik in de koelkast. Liefst een paar uur.

Bereiden
20 minuten

Extra tijd
1 minuten

voor 12
personen

Ingrediënten

400 gr chocoladekoekjes
1 el cacao
75 gr boter, gesmolten
250 ml slagroom
300 gr pure chocola
150 gr witte chocola
Quichevorm van 24 cm (uitneembare bodem)

Honeycomb

200 gr suiker
1 el boter
10 gr baking soda

Honeycomb maken

Doe de suiker in een klein steelpannetje en verwarm dit. De suiker zal smelten. Voorkom dat je gaat roeren in de pan. Laat het met rust en wacht tot de kleur amber is geworden. Voeg nu de boter en de baking soda toe en roer even door. Het gaat enorm schuimen. Stort uit op een bakplaat met bakpapier en laat afkoelen. Verkruimel het in brokjes en serveer dit over de chocoladetaart heen.



Milfuschecka: "En nu mag je jezelf eens even lekker verwennen"

credits Mettina Jager

Boekentips



De Stormroos van Corina Bomann

Een mysterieuze oude boot.
Een verleden vol geheimen.
Een vrouw op zoek naar haar bestemming.



Zij die Zwijgt van Samantha Stroombergen

Een jonge vrouw is mishandeld. Ze weigert iets te zeggen. Waar is ze bang voor?

BN'ers

over mantelzorg



Edsilia Rombley

Vorig jaar deed Edsilia mee aan het TV programma 'Zorg uit Handen' en nam de taken over van de 25-jarige Vianna. Door tijdelijk voor haar zwakbegaafde en slechtziende moeder en haar zwakbegaafde autistische broer te zorgen, ervaaarde Edsilia kort hoe het is om mantelzorger te zijn.

"Ik heb zoveel respect voor mantelzorgers. Je studeert er niet voor, je hebt geen opleiding gevolgd. Je wordt het opeens. En dan moet je veel van je eigen leven aan de kant zetten. Dat is heftig, ook voor de ander. Het is geen keuze. Zelf ben ik moeder. Het is dus vanzelfsprekend dat ik mijn kinderen fulltime verzorg en dat ik daar ook dingen voor aan de kant zet. Maar hier heb ik zelf voor gekozen dus dat is eigenlijk niet te vergelijken.

Als mantelzorger komt er veel op je af, mensen hebben daar geen idee van. Je ziet wel wat zwaar is, maar je ziet niet wat zwaar voelt. Het kan ook in simpele dingen zitten. Het kan frustrerend zijn voor de naaste die graag dingen zelf zou willen doen, maar dit niet kan.

Maar het is ook mooi om te zien dat mensen onvoorwaardelijk zorgen. Zo gedreven. Ik ben dankbaar dat er mensen zijn zoals Vianna. Zij, en velen met haar, zijn een voorbeeld voor anderen. Het is belangrijk dat zij ondersteuning krijgen die zorgt voor verlichting. Dat verdienen ze."

"Probeer in kleine dingen zelf ook een uitlaatklep te zoeken. Iets waardoor je even met je aandacht ergens anders bent. Bijvoorbeeld even facetimen met mensen en je verhaal delen. Of zoek het in muziek. Voor velen is bijvoorbeeld muziek een verlichting of ontspanning."



Paul de Leeuw

"Een aantal jaren geleden overleed een goede vriend van mij. Opeens had iemand mijn steun hard nodig en werd ik een soort rouwkok voor het gezin.

Naast mijn eigen verdriet had ik in korte tijd veel aandacht voor die ander. Ik was daardoor heel moe, maar na een tijdje ging ik weer terug naar mijn 'normale leven'.

Maar als je voor lange tijd voor iemand zorgt, dan is dat echt wat anders. Dat is iets waar ik echt ongelooflijk veel respect voor heb. Ik waardeer enorm de liefde, zorg en hulp die mantelzorgers geven en hoop van harte dat dit tot in lente van dagen door ons allemaal wordt gezien en gewaardeerd. Bedankt dus voor alles wat jullie doen!"



Jörgen Raymann

"Ik zorg voor de liefde van mijn leven, voor mijn vrouw Sheila. Sheila heeft een vorm van spierreuma, waardoor ze nu al 10 jaar chronisch pijn heeft. We hebben ons leven hierdoor langzaam maar zeker moeten aanpassen.

Ik heb vaak het gevoel dat ik tekort schiet omdat ik de oplossing niet heb voor de pijn. Dat is een zorg die ik zelf heb. Dat is waarom ik mezelf ook als mantelzorger zie.

Zorgen voor een ander of zorgen maken over een ander doet iets met je. Het is daarom belangrijk je zorg te delen. Degene voor wie je zorgt heeft er zelf ook veel meer aan als jij ook gebalanceerd bent. En het haalt een deel van de eenzaamheid weg als je weet dat je er niet alleen voor staat.

We hebben in Nederland vaak de schaamte om over onze problemen te praten. Maar mensen staan vaak meer voor je klaar dan je denkt. Het enige dat je moet doen is het durven aan te geven dat je hulp nodig hebt."

fotocredit Paul de Leeuw: John Kramer

ACHTER DE SCHERMEN

Lobby

MantelzorgNL komt op voor de positie van de mantelzorger en zorgt ervoor dat hun stem gehoord wordt. Maar hoe werkt dit nou eigenlijk in de praktijk?

Signalen

Bij de Mantelzorglijn van MantelzorgNL komen veel signalen binnen over zaken waar mantelzorgers tegenaan lopen. Ook haalt MantelzorgNL informatie uit eigen en extern onderzoek en is er veel contact met lokale en regionale mantelzorgondersteunende organisaties over verschillende ontwikkelingen en knelpunten.

"Zeker tijdens de eerste maanden van de corona crisis kregen we veel signalen binnen over het testbeleid en beschermingsmiddelen. Dit was toen nog niet goed ingeregeld voor mantelzorgers. We hebben zowel bij het Ministerie van VWS als in de Tweede Kamer herhaaldelijk gepleit voor beschermingsmiddelen, testen en aanpassing van de bezoekersregeling verpleeghuizen. Uiteindelijk is dat toen geregeld."

Het juiste moment op de juiste plek

Als het gaat om lobby is het belangrijk op het juiste moment bij de juiste mensen aan tafel te zitten. Nog voordat er belangrijke beslissingen genomen moeten worden. Soms is dat bij het ministerie van VWS of de Tweede kamer, maar het kan ook op gemeentelijk niveau zijn of via de media.

"Het is belangrijk de signalen die wij ontvangen goed te vertalen en tijdig in te brengen. Zo wordt ons geluid gehoord en kan dit worden meegenomen in de afwegingen bij besluiten. Ik ben daarom altijd bezig om te kijken waar ik op dat moment de meeste invloed kan uitoefenen. Met als doel dat besluiten die genomen worden goed uitpakken voor mantelzorgers." aldus Mijke Elbers.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Het ministerie van VWS is een belangrijke gesprekspartner als het om belangen-

behartiging gaat. MantelzorgNL heeft maandelijks overleg over zaken waar mantelzorgers tegenaan lopen. Tijdens corona is dit intensiever.

"Ik ervaar deze overleggen als heel waardevol. Wij brengen hier signalen in, denken met VWS na over problemen van mantelzorgers en bespreken mogelijke oplossingen. Ook toetst VWS bij ons wat mantelzorgers nodig hebben en hoe zij daar een bijdrage kunnen leveren. Voor VWS is MantelzorgNL dé landelijke organisatie die in contact staat met de mantelzorger en deze weet te bereiken, zoals met de Mantelzorglijn." aldus Liesbeth Hoogendijk.

Samen sta je sterker

Vaak trekken we ook samen met andere belangenorganisaties op. Samen sta je immers sterker en heb je een sterkere boodschap richting de kamerleden. Een goed voorbeeld hiervan is een gezamenlijke brief over de bezoekersregeling in verpleeghuizen, waar we onder andere met ouderenbonden in zijn opgetrokken.

Media

Ook media spelen een belangrijke rol bij lobby. Regelmatig wordt bestuurder Liesbeth Hoogendijk uitgenodigd om op radio of televisie ons standpunt toe te lichten over actuele ontwikkelingen. Hierin staat het belang van mantelzorgers

altijd voorop, gevoed vanuit de signalen die MantelzorgNL via verschillende kanalen binnen krijgt.

"Met onze lobby in Den Haag en in gemeenten willen we bereiken dat iedere mantelzorger op alle leefgebieden kan zorgen op een manier die bij hem of haar past. Dat je dus niet tegen regels aanloopt die ongunstig voor je uitpakken en dat het vanzelfsprekend is dat je op begrip en ondersteuning kunt rekenen."

Wat heeft MantelzorgNL onlangs bereikt?

Hiervan zijn vele voorbeelden te noemen. Zo was ons geluid duidelijk terug te horen in de debatten in de Tweede Kamer over corona. Verder is het gelukt om via kamerleden meer geld vrij te krijgen voor lokale ondersteuning en in het najaar van 2020 komt er een nationaal akkoord mantelzorgondersteuning. Hierin spreken de verschillende partijen met elkaar af de ondersteuning van mantelzorgers op het gebied van werk, financiën, wonen en het delen van zorg beter in te richten.

Wil je ook iets kwijt?

Bel de Mantelzorglijn 033 760 60 55 of meld je aan voor het Nationaal Mantelzorgpanel: mantelzorg.nl/nationaal-mantelzorgpanel.



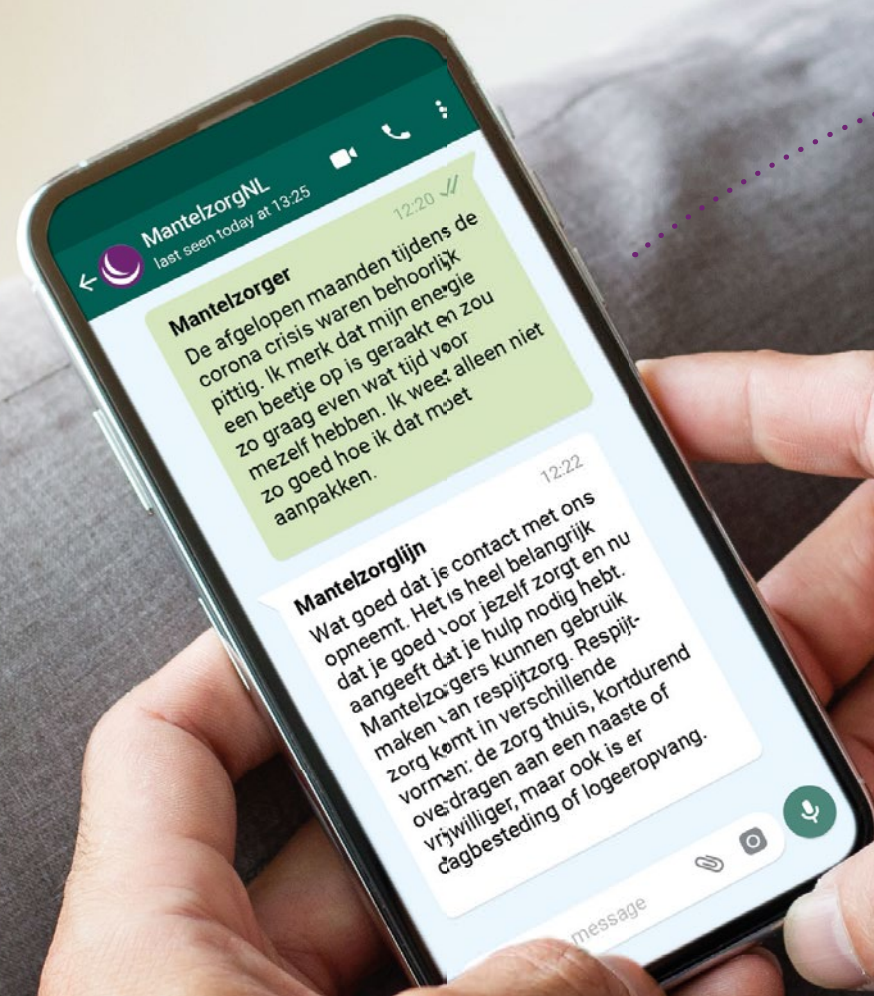
Liesbeth Hoogendijk
Overhandiging position paper pgb

Mijke Elbers
Beleidsmedewerker MantelzorgNL



Vraag & Antwoord

MANTELZORGLIJN



Heb je zelf een vraag?

Bel of app ons : (030) 760 60 55

Waar vind ik een goed adres voor logeeropvang in mijn regio?

- Informeer bij het steunpunt mantelzorg in jouw gemeente. Zij hebben vaak een overzicht van alle adressen voor respijtzorg in de regio.
- Heeft je naaste al een Wmo of Wlz indicatie? Dan kun je ook bij de gemeente of het zorgkantoor informeren naar de mogelijkheden.
- Heb je hulp nodig bij het regelen van logeeropvang? Schakel de hulp in van het steunpunt mantelzorg, een onafhankelijk cliëntondersteuner of mantelzorgmakelaar.
- Nog vragen of wil je even sparren over de mogelijkheden? Neem contact op met de Mantelzorglijn. **Bel of app ons: 030 760 60 55.** Of stuur een mail naar mantelzorglijn@mantelzorg.nl. Bereikbaar op werkdagen van 9-17 uur.



"Het zorgen voor je naaste hoeft je niet alleen te doen. Heb je behoefte aan een nacht doorslapen, vervoer voor je naaste of tijd voor jezelf? Of wil je samen met jouw hulpbehoevende naaste op vakantie? Er zijn verschillende manieren om de mantelzorg met anderen te delen. Dit kan met mensen die je kent, vrijwilligers of professionele zorgverleners. Het kan voor een enkele keer of juist vaker en het kan thuis of buitenshuis. Met de respijtwijzer wijzen we je graag de weg: wat zijn de verschillende mogelijkheden, wat zijn de kosten en waar moet je zijn om het delen van de zorg te regelen. Of je nu zorgt voor een volwassene of voor een kind."

Rianne Hanning, Projectleider bij MantelzorgNL

Respijttool

Heb je behoefte aan respijtzorg? Maar weet je niet wat er mogelijk zou zijn en waar je terecht kan om dit te regelen? Wij helpen je graag op weg. Kijk op mantelzorg.nl/respijttool

Deel je zorg.

De zorg voor een naaste brengt soms grote uitdagingen met zich mee. Zeker als je het combineert met je werk, zoals Zakia. Het helpt om je zorg(en) te delen met anderen.

Zakia (50 jaar) uit Brunssum: "Het helpt om ervaringen uit te wisselen met andere mantelzorgers."

Zakia zorgt al een aantal jaren voor haar moeder (85 jaar) met Alzheimer. Haar moeder woont bij haar. Wel deelt ze de zorg met haar broer en zus. "Mijn zus helpt mijn moeder met douchen, mijn broer gaat mee naar doktersafspraken. Het is fijn dat we de zorg op deze manier een beetje met elkaar kunnen delen."

Werk

Zakia combineert het mantelzorgen met een driedaagse werkweek. "Dat is soms best een uitdaging. Ik ben de enige die mijn moeder kan kalmeren. Als ze onrustig is, moet ik haar dus helpen. Gelukkig hebben mijn collega's er geen moeite mee als ik wat later ben of als ik plotseling naar huis moet. Na een gezellig weekend is mijn moeder helemaal in de war. Op maandag ben ik dus vaak te laat. Daar wordt rekening mee gehouden. Dat is prettig."

Passende zorg

"Door de dementie valt mijn moeder terug op vroeger. Hierdoor spreekt ze alleen Arabisch. Het is moeilijk om zorg te vinden passend bij haar taal en cultuur. Via mijn werk in de maatschappelijke zorg kwam ik in contact met artsen uit

Heerlen. Omdat er meer behoefte lijkt te zijn aan deze zorg, wordt er momenteel gekeken of dit kan worden opgezet. Ik hoop dat dit gaat lukken, want dan zal ik sneller om professionele hulp vragen voor mijn moeder."

Altijd toezicht

De kinderen van Zakia wonen alle vier nog thuis en springen af en toe bij. "Dat geeft rust als ik zelf niet thuis ben. Er is altijd toezicht, ook al zitten mijn kinderen regelmatig op hun eigen kamer. Ze letten op dat mijn moeder de deur niet open doet voor anderen. En geven haar een kopje koffie of thee als ik wat later thuis ben. Ik vind het waardevol dat mijn kinderen van jongs af aan weten hoe je voor een ander zorgt."

Ideeën uitwisselen

Zakia kent vanuit haar persoonlijke netwerk meer mensen die mantelzorger zijn. "Zij vertellen me weleens dat het hen teveel wordt en dat ze niet meer terug kunnen vallen op hun eigen netwerk. Dan probeer ik hen te helpen door te vertellen hoe ik de zorg voor mijn moeder combineer met mijn eigen leven. Het is fijn om hier met elkaar over van gedachten te wisselen."

Campagne Deel je zorg.

Rond de 'Dag van de Mantelzorg' gaat de landelijke campagne "Deel je zorg" van start. Het doel van de campagne is mantelzorgers te wijzen op de mogelijkheden die er zijn om je zorg te delen.

Meer info: mantelzorg.nl/deeljezorg

Het helpt om ervaringen uit te wisselen met andere mantelzorgers.



Wat kan een WMO-consulent betekenen

Mieke Nieuwenstein is Wmo consulent bij de gemeente Berg en Dal.

"Mantelzorgers zijn vaak zo druk met de zorg voor hun naaste dat ze de neiging hebben zichzelf weg te cijferen. De vraag voor ondersteuning aan een overbelaste mantelzorger komt dus vaak niet vanuit de mantelzorger zelf, maar vanuit de huisarts of we signaleren het zelf. Mantelzorgers kunnen natuurlijk ook gewoon zelf bij ons aankloppen.

Het is goed om tijdig contact met ons op te nemen. Zeker als je het gevoel hebt dat je het niet meer redt, is het goed om in gesprek te gaan met een WMO-consulent. Soms is er kleinschalige dagbesteding mogelijk. Of is het toch mogelijk dat de thuiszorg vaker langskomt of zijn er mogelijkheden om huishoudelijke ondersteuning te krijgen. Wij zijn er ook om mee te denken met de mantelzorgers!"

Het belang van Respijtzorg

Akkie de Rouw is Projectleider Respijtzorg bij Farent in Den Bosch waar 3500 mantelzorgers zijn aangesloten.

Respijtzorg is ontzettend belangrijk. Om de zorg vol te kunnen houden, is het belangrijk dat de mantelzorger goed voor

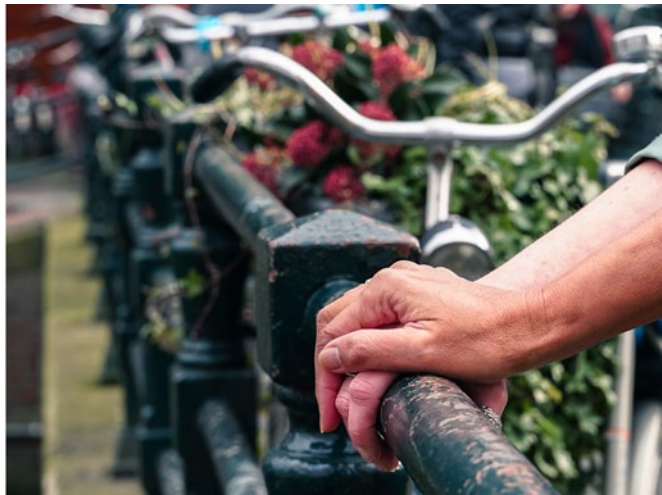
TIP: Het is goed om tijdig contact met ons op te nemen. Zeker als je het gevoel hebt dat je het niet meer redt, is het goed om in gesprek te gaan met een WMO-consulent. Soms is er kleinschalige dagbesteding mogelijk. Of is het toch mogelijk dat de thuiszorg vaker langskomt of zijn er mogelijkheden om huishoudelijke ondersteuning te krijgen.

zichzelf zorgt. We merken dat mantelzorgers de neiging hebben om altijd maar door te gaan, ook als het heel pittig is.

Omdat in het begin van de corona-crisis een stuk dagbesteding wegviel, nam de druk op de mantelzorger toe. Wij hebben toen honderden mantelzorgers gebeld met de vraag hoe het gaat. Daar kwamen veel vragen uit voort en mede hierdoor is het onderwerp respijt beter bespreekbaar geworden. Met name oudere mantelzorgers zijn toegankelijker geworden en durven nu eerder toe te geven dat de zorg soms (te) zwaar is.

Wij kunnen helpen door informatie en advies te geven of individuele begeleiding te bieden. Ook organiseren we verschillende activiteiten. We laten ze merken dat we altijd bereikbaar voor ze zijn.

Ondersteuning in de laatste levensfase



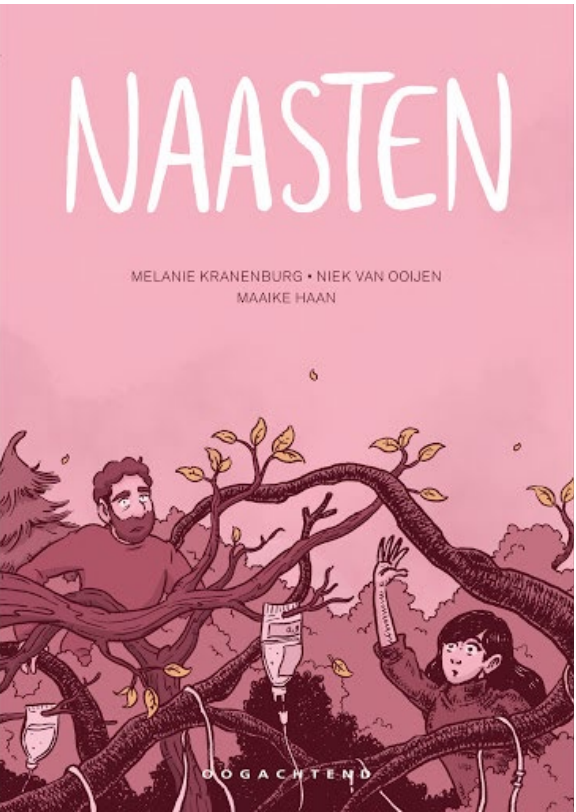
De vrouw van Geert krijgt te horen dat haar kanker niet meer te genezen is. De vader van Eva is al lange tijd ernstig ziek en takelt steeds verder af. Ze belanden in dezelfde situatie, maar hebben ieder hun eigen verhaal. Een ontroerend boek over mantelzorg in de palliatieve fase. Meer informatie op graphicnovelnaasten.nl.

Kans maken op dit boek?

Mail naar info@markant.org o.v.v. "weggeefactie Naasten" uw naam, mailadres en telefoonnummer. Of bel naar 020 886 88 00. We kiezen vijf winnaars uit.

Wist u dat...

Er vanaf 27 oktober een week lang een expositie is over 'Naasten' in theater de Omval in Diemen? Deze expositie is vrij toegankelijk voor onder andere mantelzorgers.



Als degene voor wie u zorgt te horen krijgt dat genezing niet meer mogelijk is, breekt er een moeilijke periode aan.

De meeste mensen willen de laatste levensfase graag thuis doorbrengen. Met familie, vrienden of andere naasten. Naast zorg door een partner, familie of vrienden en professionals kunnen vrijwilligers van de palliatief terminale zorg (VPTZ) ondersteuning bieden.

Wacht niet te lang met het vragen om hulp. Een indicatie of verwijzing is niet nodig. Onze hulp is kosteloos.

Bel of mail naar:

T. 020-886 8800

E. vptzamsterdam@markant.org

www.markant.org/ondersteuning-in-de-laatste-levensfase

Anneflood de Witt (coördinator VPTZ-Amsterdam):

“Deel uw zorg, u hoeft het niet alleen te doen.”



stagiairs Wijkleerbedrijf Overvecht

Hulp van vrijwilliger Hanny Heidsma

Hanny Heidsma is een Rotterdamse vrijwilliger die ingezet wordt om mantelzorgers te ontlasten. Zelf is ze jarenlang mantelzorger geweest voor haar man, die leed aan de ziekte van Parkinson. Daarnaast heeft ze voor een vriendin gezorgd met borstkanker.



Hanny Heidsma

“Ik deed dat met alle liefde, maar ik weet ook als geen ander hoe fijn het soms is om even afstand te kunnen nemen van de situatie. Ik ben blij dat ik nu als vrijwilliger mensen kan helpen. Ik ga vaak op bezoek bij terminale mensen. Ik klets dan gewoon wat of lees een boek. Het gaat er dan vooral om dat de partner even weg kan en wat tijd voor zichzelf heeft.

Als tip wil ik meegeven: Durf om hulp te vragen en leer loslaten. Het is even wennen, maar na een tijdje went het en kun je ook even aandacht aan jezelf besteden. En dat doet een mens heel goed!”

Stagiairs via Wijkleerbedrijf

In de Utrechtse wijk Overvecht kunnen mantelzorgers via Wijkleerbedrijf Overvecht ook de hulp inschakelen van stagiairs van de opleiding Dienstverlening Zorg & Welzijn van ROC Midden Nederland. Stephanie van Beek is hier praktijkbegeleider en zegt hierover het volgende: “We zien dat mantelzorgers weinig tijd voor zichzelf hebben en nemen. Hier kunnen onze stagiairs inspringen door ondersteunende taken over te nemen, denk aan het houden van gezelschap, het doen van een boodschap en het stofzuigen van het huis.

We koppelen een stagiair voor een zo lang mogelijke periode aan een zorgvrager, waardoor er een relatie wordt opgebouwd. Daarbij is het wel belangrijk voor de zorgvrager en de mantelzorger om te beseffen dat het werk voor de stagiairs van het wijkleerbedrijf onderdeel uitmaakt van hun leerproces.

Door wat taken over te nemen kan de mantelzorger even wat tijd voor zichzelf nemen.”

“Dat had ik eerder moeten doen!”



Vera de Vré (64) is mantelzorger van haar man die Niet-aangeboren hersenletsel heeft en vergeetachtig is. Vera heeft deelgenomen aan de cursus 'De zorg de baas' van Markant.

Hierin leer je in vijf bijeenkomsten hoe je een goede balans vindt tussen zorgen voor je naaste en zorgen voor jezelf.

Kopje onder

Vera: "Ik had begin dit jaar het gevoel kopje onder te gaan, ik was alleen nog maar bezig met zorgen voor mijn man. Toen hij tijdelijk werd opgenomen, had ik even ruimte om me te bezinnen. Bij toeval zag ik een advertentie van Markant over de cursus 'De zorg de baas'. Wat mij direct aansprak was dat het in deze cursus nou eens draait om jou als mantelzorger. Mijn vriendinnen zeiden unaniem "Ga het doen Vera, doe eens wat voor jezelf". Ik ben heel blij dat ik hun advies hebt opgevolgd."

Eyeopener

"De cursus heeft mijn ogen wel geopend. Al bij de eerste bijeenkomst dacht ik: 'dat had ik eerder moeten doen'. Naast veel nuttige informatie over verschillende onderwerpen, kregen we handige tips en oefeningen voor thuis om de zorg zo te regelen dat je ook tijd voor jezelf overhoudt. Hulp en steun vragen, grenzen aangeven en op een andere, positieve, manier communiceren met je naaste vond ik belangrijke onderwerpen. Ook in emotioneel

opzicht was de cursus heel fijn. Binnen de veiligheid van onze groep konden we lucht geven aan onze frustraties, al viel er ook veel te lachen. Je hebt steun aan elkaar en steekt veel van elkaar op."

Doe jezelf een plezier

"Ik doe weer dingen voor mezelf en neem daar bewust tijd voor. Ik maak wandelingen, heb een vast televisieavondje en heb mijn hobby fotografie weer opgepakt. Door te ontspannen en goed voor mezelf te zorgen zit ik beter in mijn vel en kan ik de situatie beter aan. De cursus heeft veel voor mij betekend. Ik zou wel tegen alle mantelzorgers willen zeggen: doe jezelf een groot plezier en volg die cursus!"

De cursus wordt dit najaar op verschillende plekken in de stad aangeboden. U kunt zich nog aanmelden voor de cursus die start op 30 oktober. Aanmelden bij Markant, centrum voor mantelzorg
020 886 88 00 / info@markant.org
Nieuwe cursusdata vindt u in de agenda op de website: www.markant.org/agenda



Er bestaat ook een online cursus De zorg de baas!
www.markant.org/online-cursus-de-zorg-de-baas

Wist u dat...

...Markant nog meer cursussen en trainingen voor mantelzorgers biedt?



Training 'de Mat' voor GGZ-mantelzorgers

Wilt u anders leren communiceren met degene voor wie u zorgt? Of samen manieren vinden om meer te genieten? De Mat training helpt u bij het krijgen van overzicht en biedt u handvatten om de zorg vol te houden en om u minder belast te voelen.

Meer informatie: markant.org/agenda



Programma 'En nu jij!' voor jonge mantelzorgers

Het programma 'En nu jij!' helpt jonge mantelzorgers evenwicht te (her)vinden tussen zorgen voor jezelf en zorgen voor een ander. Dat doen we met een e-learning, live coaching en contactgroepen.

Meer informatie: www.ennuij.nl



Training 'Werk en mantelzorg combineren'

Een goede mantelzorg- en werkbilans hangt af van verschillende factoren, zoals uw werksituatie, uw mantelzorgsituatie en uzelf. In de training komen deze factoren aan bod. We gaan in gesprek over hoe u de regie houdt, grenzen stelt en hoe u zorgt voor meer energie. Dit doen we aan de hand van leuke opdrachten en oefeningen. U krijgt concrete handvatten en tips.

Meer informatie: markant.org/agenda

Tips

Wmo Helpdesk

Een rolstoel, scootmobiel, traplift en andere aanpassingen in uw woning kunt u aanvragen bij de Wmo Helpdesk via: T 0800 0643 (gratis) . Iedere ma t/m vrij van 8.00 – 18.00 uur. U betaalt een inkomens-afhankelijke eigen bijdrage.

Kinderbijslag

Heeft u een thuiswonend kind (3 tot 18 jaar) dat veel zorg nodig vanwege een ziekte en/of beperking? Dan kunt u misschien tweemaal kinderbijslag krijgen. Meer info bij SVB: T 0475 36 80 40.

Koppl

Koppl helpt u om uw hulpvraag direct aan een organisatie in de buurt te koppelen. Dat scheelt u een zoektocht. www.koppl.nl

Handige adressen

Waar kunt u terecht voor informatie, advies en ondersteuning?

Hieronder een selectie om u op weg te helpen naar de juiste ondersteuning.

Mantelzorgconsulenten

Stadsdeel Centrum - CentraM

Dian Mekkes: T. 0647023554 E. dian.mekkes@centram.nl
Rogier Willems: T. 0647023327 E. roger.willems@centram.nl

Stadsdeel West - Combiwel

Marloes Vermeulen: T. 0613066148 E. m.vermeulen@combiwel.nl
Sander Sebti: T. 0657595586 E. s.sebti@combiwel.nl

Stadsdeel Nieuw West - Sezo maatschappelijke dienstverlening

Abide Ilksoy: T. 0641419568 E. a.ilksoy@sezo.nl

Stadsdeel Oost, IJburg en Zeeburgereiland - Dynamo

Amber Leenders: T. 06 - 44499970 E. aleenders@dynamo-amsterdam.nl
Geerte Visser: T. 0617591515 E. gvisser@dynamo-amsterdam.nl

Oostelijke Haveneilanden, Indische buurt - Civic Amsterdam

Rhimou Acherrat: T. 0629069411 E. r.acherrat@civicamsterdam.nl
Evelien Bleijenberg: T. 0622843803 E. e.bleijenberg@civicamsterdam.nl

Stadsdeel Zuid - Puur Zuid

Sabien Metselaar: T. 0613594393 E. smetselaar@puurzuid.nl

Stadsdeel Zuidoost - MaDi zuidoost

M. Riedewald-Helslijnen: T. 0641141871 E. m.riedewald-helslijnen@madizo.nl
Willemien Stena: T. 0638677302 E. w.stena@madizo.nl

Stadsdeel Noord - Doras

Wim Hogentoren: T. 0612587999 E. whogentoren@puurzuid.nl
Svetlana Anikejeva: T. 0613325955 E. s.anikejeva@doras.nl

Eigen notitie



Cursussen voor mantelzorgers

Markant, centrum voor mantelzorg - www.markant.org/cursusaanbod
Arkin - www.arkinbasisggz.nl/preventie-arkin-basisggz/cursussen
MEE Amstel en Zaan - www.meeaz.nl/totale-overzicht-cursussen

Ontmoetingsgroepen

Dementie

Alzheimer cafés: T. 0800 50 88 www.alzheimer-nederland.nl/regios/alzheimer-cafe

Jonge mantelzorg

En nu jij!: T. 020 886 8800 www.ennuij.nl

Vrijwilligers

Markant, centrum voor mantelzorg - www.markant.org/vrijwilligershulp
VPTZ-Amsterdam - vptzamsterdam@markant.org
Oranjefonds - www.maatesgezocht.nl
De regenbooggroep - www.hulpvanderegenboog.org

Overige

Belangenbehartiging van cliënten en mantelzorgers

Cliëntenbelang Amsterdam/ Platform Mantelzorg Amsterdam: T 020 752 51 00

Gemeente Amsterdam

Sociaal Loket: T. 020 255 29 16
Wmo Helpdesk: T. 0800 0643

Landelijke mantelzorg

MantelzorgNL: T. 030 760 55