

NAJAAR 2022 / € 3,25

MANTELKRACHT

VOOR IEDEREEN DIE ZORGT VOOR EEN NAASTE

Samen

**De zorg de baas
Vrijwilligersinzet
Logeerhuis Tolstraat**



In samenwerking met MantelzorgNL

 **Markant**
centrum voor mantelzorg

COLOFON

Najaar 2022

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. Markant, centrum voor mantelzorg.

Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl
info@markant.org

Redactie

MantelzorgNL,
Maria Stijntjes, Agnes Loogman-
Delgman, Karo Rozeboom, foto
cover: Alexander Witmond

Vormgeving

Saliid & 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 deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van MantelzorgNL.

www.mantelzorg.nl
www.markant.org



Donderdag 10 november: Dag van de Mantelzorg

Wat jij doet als mantelzorger is niet vanzelfsprekend, het is bijzonder en verdient waardering. De Dag van de Mantelzorg is een mooi moment om jou en de bijna 5 miljoen mantelzorgers in heel Nederland eens goed in het zonnetje te zetten. Overal worden activiteiten georganiseerd waar mantelzorgers gratis naartoe kunnen.

Ook in Amsterdam wordt er van alles georganiseerd. We lichten er een paar activiteiten uit. Kijk op de website van de gemeente en op de website van Markant (www.markant.org/agenda) wat er precies te doen is en waar.

Naar Artis

Benieuwd hoe de dieren onderling communiceren en voor elkaar zorgen? Je hoort er alles over tijdens een gezellige, leerzame rondleiding door Artis. Je loopt samen met andere mantelzorgers, zodat je desgewenst nieuwe contacten kunt leggen en ervaringen kunt uitwisselen.

Verwennerij

In Amsterdam-Zuid kun je op twee locaties terecht om je eens goed te laten vertroetelen. Neem lekker de tijd voor jezelf en kom helemaal tot rust. In Huis van de Wijk Lydia en in het Dufayhuis.

Het Danspaleis

Wat is er nu heerlijker dan een partijtje dansen. Kom alleen, met een vriend(in) of met degene voor wie je zorgt naar een ouderwets middagje of avondje voetjes van de vloer. In de middag in

Amsterdam-Centrum, in de kas van de Diaconie. In de avond dansen we in Zuid, in Huis van de Wijk Lydia.

Ritje in historische tram

Terug in de tijd! Leuke stadsrondrit van een uur in een historische tram uit 1929 door Zuid, Centrum, Oost en Oud-West. Opstappen in Zuid bij het Museumkwartier.

Rondleiding in Van Goghmuseum

En als je toch in het museumkwartier bent, neem dan deel aan een rondleiding door het Van Goghmuseum. Dit museum beschikt over de grootste collectie kunst, gemaakt door Vincent van Gogh.

Beauty-middag

Even lekker tijd voor en aan jezelf besteden kan in Geuzenveld op de beautymiddag. Of doe mee aan de ontspannende activiteiten van de Hippe Heks in Slotermeer.

Verwendag

In Amsterdam Zuid-Oost worden mantelzorgers in de watten gelegd op de locatie NoLIMIT in Ganzenhoef. Aansluitend een diner en een dansje toe.

High tea

In Amsterdam Nieuw-West is er een high tea met heerlijkheden en live muziek. Gezellig om elkaar daar te ontmoeten. Liever actief bezig? Doe dan mee met de workshop zoete broodjes bakken in De Schakel in Slotermeer.

Houd de website van Markant in de gaten voor het laatste nieuws! www.markant.org/agenda

Zorgen doe je samen

MANTELKRACHT

Deze herfsteditie van MantelKRACHT heeft het thema **Samen**. Omdat je het niet allemaal alleen hoeft te doen. Het gaat om hulp vragen en hulp krijgen. Vragen vinden we vaak lastig. Maar hulp krijgen is ook niet altijd gemakkelijk. Dat weten we bij Markant maar al te goed. Dat is ook de gedachte achter het Logeerhuis dat we oprichten. Op het moment van het verschijnen van dit magazine wordt er nog druk verbouwd, maar in december kunnen we eindelijk open. Het Logeerhuis biedt een plek waar zorgvragers kunnen logeren, wanneer het thuis even niet gaat of om hun mantelzorgers te ontlasten. Zo kun je als mantelzorger even op adem komen of eens op vakantie gaan. En als je het als mantelzorger moeilijk vindt om degene voor wie je zorgt los te laten, kom je samen logeren. Dan zorgen wij voor jullie samen.

Het wordt een plek waar we de zorg van de mantelzorger tijdelijk overnemen, maar ook zorgen voor de kwetsbare buurtgenoot thuis. Bijvoorbeeld met een maaltijdservice en activiteiten. In dit magazine lees je er meer over. Ook voor ons is het ontzettend spannend om dit avontuur aan te gaan. Maar ik ben ervan overtuigd dat we er samen een succes van maken. Wie weet zien we elkaar volgend jaar in het Logeerhuis!

Karin de Roo
manager Markant,
centrum voor mantelzorg



04

Praten helpt

Mantelzorger Jolanda (cover)
over de zorg voor haar moeder



10. Held

Dat mag best eens
gezegd worden

12

Marion runt een b&b

Ik hoef niet meer alles
alleen te doen

29

De knop om

Hoe mantelzorger Brain de regie
weer in handen nam



30-31. Logeren met zorg zoals thuis



18. Fatiha Elhaddouchi

Ik moest loslaten

En verder

- 05** Column Liesbeth Hoogendijk
- 14** Zelfstandig wonen
- 16** Een momentje voor jezelf
- 21** Kunst door mantelzorgers
- 27** Mantelzorg en rolpatronen
- 28** Vragen aan de Mantelzorglijn

Praten is belangrijk

Jolanda Nibte (59) uit Amsterdam-Zuidoost is mantelzorger van haar moeder (90). Daarnaast is ze moeder, dochter, oma, vriendin, tuinster, fotografe, natuurliefhebber en vrijwilliger. Hoe hou je dat allemaal vol? En hoe vraag je om hulp? Jolanda wil daar maar al te graag over vertellen: "Praten over mantelzorg helpt je. En het delen van je zorgen en je angsten geeft je kracht."

Jolanda: "Mijn moeder wordt in december 91 jaar. Sinds 2015 heb ik de zorg voor mijn moeder op mij genomen. Mijn moeder heeft toen 4 jaar bij mij in huis gewoond, dat was heel intensief. In 2019 ging mijn moeder terug naar haar eigen huis, dat wilde ze graag. Ik heb bij mij thuis allemaal trappen en fysiek is ze niet meer zo goed om deze op te lopen. Het liefst heb ik een benedenwoning samen met mijn moeder, maar we laten het nu zoals het is. Eerst vond ik dat ik geen hulp nodig had, ik doe het zelf, zo erg is het ook weer niet. Ik heb jaren mijn lichamelijke en geestelijke signalen genegeerd. Toen hoorde ik over een maatje via Markant. En heb ik de waarheid verteld over hoe ik me voelde, waar ik tegenaan liep in de mantelzorg en heb ik om hulp gevraagd. Dat is ongeveer 2 jaar geleden."

Moeilijk

"Ik vond het heel moeilijk om hulp te vragen. Maar toen ik het eindelijk had gedaan, voelde het juist hartstikke goed. Als je eraan onderdoor gaat, heeft niemand wat aan je. Had ik het maar eerder

gedaan. Ik ben er heel blij om. In mijn Surinaamse cultuur zorg je voor je familie. Niet om hulp vragen, zelf doen. Mijn moeder heeft ook altijd voor mij gezorgd. Eigenlijk vind ik dat er ook anders gedacht en gehandeld mag worden over zorgen voor een ander en dat vertel ik ook aan mensen. Het is niet de moeite waard om vanwege traditie of cultuur eraan onder door te gaan."



Vrijwilligers

Markant kan de hulpvraag van Jolanda beantwoorden met de inzet van een vrijwilliger. "Mijn moeder heeft twee keer een jonge dame gehad als vrijwilliger. Ze wordt heel blij van jonge mensen. Ze is ook geen moeilijk persoon. Buiten dat het mij ontlast, is ze zo blij als ze terugkomt. Dan zijn ze lekker met de rolstoel naar buiten geweest, naar de markt of ze doen samen leuke dingen binnen. Het is goed dat moeder ook met andere mensen omgaat en activiteiten doet, dan alleen met mij. Zij

krijgen veel meer los bij haar dan ik. Ze vertelt honderduit over haar verleden, ook wat er niet leuk was, zonder schaamte. Dingen waar ze mij niet mee wil belasten. Voor mij betekent de inzet van een vrijwilliger dat ik even niet belast wordt met de zorgen voor mijn moeder. Maar voor mijn moeder betekent het ook heel veel. Ze is een totaal andere vrouw. Ze is vrolijk en kijkt er enorm naar uit als de vrijwilliger langs komt."

Tips

Jolanda wil haar verhaal delen met veel meer mantelzorgers. "Je hoeft je niet te schamen, je bent niet alleen. Je kan om hulp vragen, de mensen zijn er voor je. En weet je niet goed wat je hulpvraag is, praat dan met het buurtteam, je huisarts of praktijkondersteuner. Uit welke cultuur je ook komt, het houden van mensen is overal hetzelfde. Het kan best moeilijk zijn om de zorg uit handen te geven, want zelf weet je het toch het beste denk je. Maar soms is het juist beter als er iemand anders komt. Zij hebben meer afstand en zijn objectiever. Als je dat inziet, praat met de mensen om je heen, maar ook met degene voor wie je zorgt. Hulp vragen doet niks af aan de liefde, nu kan ik even weg zonder schuldgevoel. Praat met mensen om je heen. Vraag familieleden om hulp, aandacht geven kun je ook uitbesteden. Durf te praten. Vijf jaar geleden zat ik alleen met zorgen en angsten. Deel dit met anderen, met lotgenoten, je bent niet de enige. Je kan zoveel van elkaar leren. Praten is belangrijk. En delen geeft je kracht!"

**Liesbeth Hoogendijk
Bestuurder MantelzorgNL**

Afscheid

Een beetje weemoedig begin ik aan deze column voor MantelKRACHT. Het is mijn laatste. Na bijna tien jaar ga ik MantelzorgNL verlaten en als bestuurder bij een zorginstelling aan de slag. De afgelopen jaren heb ik ons ledenblad zien uitgroeien tot een professioneel, inspirerend magazine. Zonder de zwaarte van mantelzorg te ontkennen, belicht MantelKRACHT ook positieve kanten van mantelzorg. En laat het mogelijkheden zien om de vaak liefdevolle zorg voor een naaste vol te houden vanuit eigen kracht én samen met anderen.

In tien jaar tijd is er veel veranderd. Mantelzorg is een serieus onderwerp geworden op de agenda's van beleidsmakers en politici. Steeds meer gemeenten bieden goede ondersteuning aan mantelzorgers. De coronacrisis heeft wel grote verschillen tussen gemeenten zichtbaar gemaakt. Nog steeds krijgen sommige mantelzorgers die het water aan de lippen staat te horen 'lost u het zelf maar op.' We moeten blijven uitleggen aan beleidsmakers wat mantelzorg in de praktijk betekent en hoe het ingrijpt in een mensenleven en binnen een relatie, gezin of familie.

Tegelijkertijd weet 80% van de mantelzorgers de zorg goed te organiseren. Omdat zij de juiste steun weten te vinden en hulp durven vragen. Omdat ze de zorg delen met professionals, familieleden of bekenden uit de buurt. Omdat ze eerlijk aangeven dat de zorg - meestal vol goede moed aangegaan - ze boven het hoofd groeit. Daarom zeg ik nog maar eens met klem: geef het op tijd aan als de zorg je te veel wordt. Maak overbelasting bespreekbaar. Praat erover met je omgeving en vraag je af: wat heb ik nodig om dit - misschien nog jaren - vol te houden? Het is geen schande om hulp te vragen, maar juist een teken van kracht.

Bijna tien jaar lang was ik met veel plezier bestuurder van deze geweldige organisatie. Ik heb vergaderd, gelobbyd en geluisterd op allerlei niveaus. Ik gaf adviezen aan ministers en luisterde naar praktijkverhalen van mantelzorgers. De essentie lag voor mij in het woord 'verbinding'. Tussen professionals en familieleden. Tussen beleidsmakers en mantelzorgers. Tussen MantelzorgNL en haar leden. En tussen mij en de lezers van dit magazine.

Het ga jullie goed!



Geven en nemen:

mantelzorger, durf om hulp te vragen!

Zijn we in Nederland eigenlijk in staat om hulp te vragen? Lilian Linders, Lector Empowerment en Professionalisering bij de Hogeschool Inholland, ontdekte dat mensen wel degelijk bereid zijn een ander te helpen, maar dat veel mensen het vragen om hulp lastig vinden. Bij mantelzorgers speelt die 'vraagverlegenheid' nog sterker. En dat terwijl ondersteuning van mantelzorgers juist hard nodig is, in een cultuur waarin steeds minder professionele zorg kan worden geboden en de druk op mantelzorgers alsmaar toeneemt.

Veel mantelzorgers herkennen het wel: de drempel om hulp te vragen voor zichzelf of voor de dierbare waarvoor ze zorgen. Zorgen voor je kind, je vader, moeder of een andere naaste, dat doe je toch gewoon? Toch kan het zorgen voor de ander soms (te) veel van je vragen, naast je toch al drukke bestaan. Werk, een sociaal leven, je eigen zorgen... En dan de zorg voor de ander. Lilian: 'Mantelzorgers hebben vaak het gevoel dat ze niet om hulp mogen vragen voor zichzelf. Als je gewend bent om voor een ander te zorgen, trek je niet zo gemakkelijk aan de bel voor jezelf. Bovendien is zelfredzaamheid een breed gedeelde norm in onze samenleving. Daarnaast voelt het vaak eng voor mantelzorgers om de regie uit handen te geven. Ze blijven liever *in control* omdat ze als geen ander weten wat degene voor wie ze zorgen nodig heeft.'

Verantwoordelijkheid van de zorgprofessional

Dat in onze samenleving de cliënt altijd centraal staat, maakt het vragen van hulp voor zichzelf voor mantelzorgers niet makkelijker. 'Zelfs wanneer mantelzorgers om hulp vragen, is dat vaak hulp voor de zorgvrager en niet voor zichzelf. Ze denken dat de hulp die de zorgbehoevende krijgt, altijd ook verlichting biedt voor henzelf. En hoewel dat vaak deels ook waar is, mag de specifieke behoefte aan hulp, steun of informatie van de mantelzorger niet over het hoofd gezien worden.'

De verantwoordelijkheid om oog en oor te hebben voor de behoeften van de mantelzorger ligt voor een groot deel bij de zorgprofessionals, vindt Lilian. 'Eigenlijk moet de zorgprofessional niet alleen luisteren naar de vragen en behoeften van de zorgbehoevende, maar óók naar die van de mantelzorger. Een professional moet inzien dat sommige situaties complexer zijn dan ze op het eerste oog lijken. Bijvoorbeeld wanneer een zorgbehoevende de mantelzorger wil ontlasten. Om maar een voorbeeld te noemen: een moeder van negentig

wil haar dochter niet betrekken bij de zorg, want 'ze heeft het al druk genoeg'. De zorgprofessional respecteert dit verzoek, maar ondertussen is de dochter de centrale mantelzorger die wel degelijk bezig is met het afstemmen van de zorg, het communiceren met de burens en het organiseren van de professionals. En dan ontstaan communicatieproblemen omdat de dochter buitengesloten wordt. Terwijl ze graag wil helpen, en haar mantelzorg ook hard nodig is. Dat maakt de last alleen maar zwaarder.'

Het gesprek aangaan

Het doorbreken van vraagverlegenheid is een stuk complexer dan 'gewoon maar om hulp vragen', vertelt Lilian. 'Als professional is het belangrijk dat je de complexiteit doorziet en snapt waar de vraag vandaan komt. En dat je mensen kunt verleiden om toch het gesprek aan te gaan. Het is belangrijk om met vraagverlegenheid te leren omgaan en inzicht te krijgen in hoe vraagverlegenheid werkt, wat je kunt doen en hoe je de grenzen wat kunt oprekken. Zodat mensen die om hulp vragen ook ervaren dat ze de regie niet hoeven te verliezen als ze om hulp vragen.'

Vraagverlegenheid doorbreken:

tips voor mantelzorgers

Accepteer dat mensen 'nee' kunnen zeggen. Je vraagt immers om hulp en dat betekent dat mensen eerlijk kunnen zeggen wanneer het niet uitkomt. Laat het je echter niet ontmoedigen en waardeer de eerlijkheid van een ander. De wereld vergaat niet bij 'nee'. Vraag het de volgende keer gewoon weer opnieuw. Hulpbereidheid is er écht. Veel mensen willen graag een ander helpen. Als we hier meer positieve aandacht aan schenken, doorbreken we het idee dat we in een egoïstische en individuele samenleving wonen en benadrukken we de fijne en zorgzame kanten juist, waardoor de vraagverlegenheid afneemt.

Voor wie bang is dat hij of zij niks kan teruggeven, onthoud dan welke krachten en competenties je wél hebt. Met iets kleins kun je een ander al heel blij maken. Door bijvoorbeeld de krant aan het einde van de dag bij de buurman, die wekelijks een wandeling met de zorgvrager maakt, in de bus te doen. Of twee extra harinkjes te halen voor de vrijwilliger die een uurtje komt poetsen. Vaak is zelfs een luisterend oor al een mooie vorm van teruggeven.

Mensen zijn liever nodig dan dat ze een ander nodig hebben. Als je iemand uitnodigt om bijvoorbeeld deel te nemen aan een hobbymiddag, maak dan duidelijk dat die persoon van waarde kan zijn voor de groep. Dat is veel aantrekkelijker dan: 'een knutselclub is goed voor je'.

Als mantelzorger ben je niet alleen maar zorggever. Hoewel het kan helpen om informatie in te winnen over hoe je het beste voor een ander kan zorgen, hoeft om hulp vragen zich niet te beperken tot hulp voor de cliënt. Denk ook eens aan hulp voor jezelf: er is een speciaal aanbod voor mantelzorgers, zoals coachingsgesprekken of contact met lotgenoten. Je verhaal met iemand delen kan veel helpen.

'Zelfs wanneer mantelzorgers om hulp vragen, is dat vaak hulp voor de zorgvrager en niet voor henzelf. Ze denken dat de hulp die je zo krijgt, ook verlichting biedt voor de mantelzorgers zelf.'



Held. Dat mag best eens gezegd worden

In Nederland zorgen 5 miljoen mensen voor hun naaste. Mantelzorgers vinden die zorg vanzelfsprekend. Maar dat is het niet. Het is bijzonder en verdient waardering. Op de Dag van de Mantelzorg laat heel Nederland dat weten.

DAG VAN DE MANTEL ZORG

Tijdens de Dag van de Mantelzorg op 10 november 2022 spreken we onze waardering uit voor de inzet van jullie, de mantelzorgers. In de campagne van vorig jaar spraken we over 'de onzichtbare helden' die alle mantelzorgers eigenlijk zijn.

Dit jaar borduren we door op 'held' omdat het kort en krachtig is en ook absoluut waar. Jullie zijn helden. Ook al zijn mantelzorgers bescheiden en vinden ze het vaak heel vanzelfsprekend wat ze doen. Met de toevoeging 'Dat mag best eens gezegd worden' geven we aan dat we het veel te weinig zeggen met zijn allen. Want het blijft bijzonder dat je iets doet waar je niet voor hebt gekozen en wat je leven behoorlijk op zijn kop zet. De taak vervul je met liefde, vanzelfsprekend en vaak ook intensief.

Deze campagne is voor jullie. Maar het betekent natuurlijk niet dat je alles alleen hoeft te doen.

Ben jij benieuwd naar de verhalen van de mantelzorgers? Kijk op onze website: dagvandemantelzorg.nl

'Ik kan zitten zonder een jongetje aan mijn broekspijp om voor de honderdste keer met de xylofoon te spelen. Ik zal geen mango pureren om deze later aan mijn zoon te voeren. Ik kan blijven zitten, omdat ik geen luier hoeft te verschonen. Ik hoef even helemaal niets als mijn zoon op de zaterdagopvang is.'

Antine en haar zoon



foto: Angelique Swinkels

Mantelzorger Marion runt een b&b:

‘Een uitdagende combinatie’

Marion Kluck (61) zorgt voor haar man Leendert (68) die de ziekte van Alzheimer heeft. Tegelijkertijd runt ze een bed en breakfast aan huis. Dankzij haar B&B ontving ze Tim in haar huis, die er nu woont. Tim helpt Marion met huishoudelijke taken, wat het mantelzorgen voor haar heel wat prettiger maakt.

Wanneer in 2017 de diagnose Alzheimer bij haar man wordt vastgesteld, krijgt Marion een flashback. Ze zorgde de drie jaar daarvoor voor haar vader en zal nu 24/7 voor haar man moeten zorgen. Marion: ‘In het begin viel het mee, maar inmiddels moet ik nagenoeg alles voor hem doen. Ik denk voor twee en ik handel voor twee. Hij toont geen initiatief meer, dus alles komt op mijn schouders terecht. Wat het bovendien nog zwaarder maakt, is dat je aan de buitenkant niet ziet dat hij ziek is. Daardoor ontvang ik vaak weinig begrip van mijn omgeving. Ze zien dat hij er goed uitziet, dus zal het wel goed gaan, denken ze dan. Terwijl hij toch echt niet meer alleen kan zijn.’

Roos & Ruit

In het pittoreske Leimuiden hebben Marion en Leendert een B&B aan huis, iets waar Marion naast het mantelzorgen veel voldoening uit haalt. ‘De B&B is op de eerste verdieping, wij slapen en wonen beneden. Dat kan prima gescheiden blijven en bovendien geeft het mij afleiding wanneer er mensen in huis zijn. Dan is er weer wat reuring en ben ik lekker bezig met ontbijt maken en de kamers op orde brengen. Maar, met drie kamers en wisselende gasten kan het soms wel veel zijn. Daarom hebben we nu twee permanente bewoners, onder wie Tim. Dat is fijn: het betekent dat er iemand is die helpt met koken, koffie inschenken en de vaatwasser in- en uitruimen. Het klinkt misschien simpel, maar voor mij is het van grote waarde. Ik hoef niet alles meer alleen te doen.’

Ertussenuit

Dankzij de extra hulp van Tim kan Marion er even tussen-uit op momenten dat het haar allemaal even teveel wordt. ‘Twee jaar geleden ging ik voor het eerst in mijn eentje op vakantie. Dat was echt wel even spannend, maar wat heb ik genoten. Ik boek een vakantiehuisje of hotelletje en ik vraag aan een organisatie om op mijn man te passen. Zelf ben ik heel blij met de zorginstelling Home Instead. Zij komen een paar keer per dag kijken of alles goed gaat.’

Open deur

Het is een open deur, maar als Marion andere mantelzorgers advies mag geven is dat het wel: vraag om hulp. ‘Zoals je partner er niet voor kiest om ziek te worden, kies jij er ook niet voor om mantelzorger te zijn. Je krijgt de situatie er gratis bij. Maar dat betekent niet dat je alles alleen hoeft te doen. Je hoeft je zeker niet schuldig te voelen als je even niet zorgt. In iedere gemeente zijn vrijwilligersorganisaties. Vooral het duofietsen is een goede oplossing wanneer de zorgvrager geen kracht meer heeft om zelf te fietsen. Maar ook Alzheimer Nederland, Dementie.nl en MantelzorgNL hebben het wiel al uitgevonden en kunnen je doorverwijzen naar de hulp die je nodig hebt. Heel fijn!’

Met alle extra hulp weet Marion steeds meer tijd voor zichzelf te vinden. Twee keer per week gaat Leendert naar de dagbesteding. Daarnaast wandelt hij met een vrijwilliger en stapt op de fiets met een fietsmaatje. ‘Het is fijn dat zij af en toe de last overnemen. Wanneer ik even alleen ben, kan ik opladen. Ik heb eindelijk mijn Diamond Painting weer uit de kast gehaald.’

‘Ik hoef niet meer alles alleen te doen’



Tussen zelfstandig wonen en een zorginstelling

Doordat we steeds langer thuis (moeten) blijven wonen, groeit de behoefte aan woonvormen waarbij extra hulp of aanwezigheid van bepaalde voorzieningen wenselijk is. In Nederland ontstaan steeds meer initiatieven op dit gebied. We zetten er een paar op een rij.

Samen op één adres

Voor zowel mantelzorger als zorgvrager kan het fijn zijn om zelfstandig maar toch op één adres te wonen. Bijvoorbeeld als je voor je volwassen kind zorgt of mantelzorg aan je ouders biedt. Een mantelzorgwoning kan dan een oplossing zijn. Dit is een losse unit die in de tuin van de mantelzorger geplaatst wordt. De woning kan op maat gemaakt worden en veelal zonder vergunning gebouwd. Omdat het vaak om prefabwoningen gaat kan deze ook gemakkelijk weer afgebroken worden. Wel zo duurzaam. Een andere mogelijkheid is een kangeroewoning, dit is een vorm waarbij er twee woningen onder één dak zijn. De hoofd woning voor de mantelzorger en de kleinere woning (buidel) voor de zorgvrager. Omdat er weinig kangeroewoningen te koop of te huur zijn, is het ook mogelijk om je eigen huis te verbouwen tot kangeroewoning.

Woongroepen

Er komen ook steeds meer woon-gemeenschappen of woongroepen. Je woont er zelfstandig, er is geen zorg, maar je helpt elkaar waar nodig. Bepaalde woongroepen richten zich op mensen met een bepaalde culturele achtergrond, zoals Chinees, Islamitisch of Hindoeistaans of woongroepen voor mensen met een bepaalde seksuele geaardheid.

In veel gemeenten zijn of worden plannen ontwikkeld voor grotere woonvormen. Clusterwoningen, waarbij je zelfstandig woont maar waar ook een aantal gemeenschappelijke voorzieningen zijn en een zorgpost. Inclusieve wijken waar mensen van alle leeftijden, met of zonder beperking kunnen wonen en werken. Met goede voorzieningen als openbaar vervoer, winkels en zorg dichtbij. Of satellietwoningen: deze woningen liggen op afstand van het woonzorgcentrum, maar

de bewoner kan vertrouwen op zorgen en diensten van het woonzorgcentrum.

Voordeel van al deze woonvormen is dat je zelfstandig maar toch samen woont met anderen. Daardoor voel je je minder eenzaam, er wordt meer naar elkaar omgekeken waardoor je minder kwetsbaar bent en meer plezier beleeft.

Mooie initiatieven van verschillende (particuliere) instanties en gemeenten.

Wil je weten welke mogelijkheden er voor jou en/of je naaste zijn, informeer bij je gemeente of Wmo-consulente of kijk eens op de volgende websites: www.mantelzorg.nl/wonen www.zorgsaamwonen.nl



Huren vanaf €630,—* per maand • Compleet geregeld

Helemaal thuis

in een mantelzorgwoning van Boxtom

In een mantelzorgwoning woont u zelfstandig in een vertrouwde omgeving met hulp altijd dichtbij. Boxtom maakt deze al sinds 2003 in de eigen werkplaats. Kwaliteit en wooncomfort staan daarbij voorop. Dat merkt u aan de degelijke bouw, de goede basisvoorzieningen en aan de perfecte onderhoudsservice.

Kijk op boxtom.nl of maak een vrijblijvende afspraak om een woning en de werkplaats te bekijken.

® **boxtom**

Turnhoutsebaan 26a - 5051 DZ Goirle
+31 (0) 13 534 92 08 • info@boxtom.nl • www.boxtom.nl

lezen / proeven / kijken

Een momentje voor jezelf

Aandacht geven aan jezelf, kun je ook samen doen. Want samen wandelen met een vriend, een praatje met je buurvrouw of gezellig samen eten kan ook de nodige ontspanning geven.

HOBBY PODCASTS

Of je nu wel of geen hobby uitoefent het is altijd leuk om meer te weten te komen over bepaalde onderwerpen. Met deze hobby podcasts doe je geheid inspiratie op.

- In *Uitgevogeld* of *Dwaalgasten* neemt Vogelbescherming je mee in de wereld van vogels.
- Bij *Mangiare!* praat Petra aan de eettafel met bijzondere gasten over koken en eten.
- *Tuinierkwartier* is een podcast van 32 afleveringen dat jou alles leert rondom tuinieren.

LUISTERBOEKEN

Zin om te lezen, maar geen puf? Met een luisterboek kun je ontspannen wegdromen terwijl je favoriete boek wordt voorgelezen. Van gedichten tot thrillers, van Harry Potter tot Amalia. Voor ieder wat wils. Er zijn twee soorten luisterboeken. Boeken die je tegen een klein bedrag kunt downloaden,

bij luisterrijk.nl of ebook.nl. Of je neemt een abonnement op bijvoorbeeld aboNextory of Storytel. Deze kun je meestal een aantal weken gratis uitproberen om te zien of dit ook wat voor jou is.

BOEKENTIP

Marie Lamballe:
Het hoedenatelier



De hoedenmakerij van Elise brengt haar in de hoogste sociale kringen. Zal ze haar weg vinden zonder zichzelf te verliezen? Het hoedenatelier van Marie Lamballe is een meeslepende familiesaga vol krachtige personages in een historische setting.

RECEPT: BORRELPLANK

Hoe gezellig is het om samen te tafelen zonder dat je uren in de keuken staat. Een borrelplank is dan ideaal. Je kunt deze vol leggen met alles wat jij lekker en makkelijk vindt. Vind je het lastig om keuzes te maken, geef je plank dan een thema mee, zoals tapas, oosters of oer-Hollands.

Maak een of twee gerechtjes zelf en vul de rest aan met al het lekkers dat er in de supermarkt te koop is. De Lidl heeft bijvoorbeeld verschillende thema-weken waar je voor niet al te veel geld lekkere hapjes kunt kopen. Want ook onze portemonnee telt mee.

Een paar borrelplank ideeën:

- Vul bakjes met olijven, nootjes of chips.
- Zorg voor wat smeersels, zoals humus, kruidenkaas, paprikaspread of quacamole.
- Een gezond knabbeltje als tomaatjes, radijs en komkommer doet het ook altijd goed.
- In Spanje zijn ze gek op pinchos. Dit zijn sneetjes geroosterd brood, ingewreven met een half teentje knoflook en belegd met een lekkere topping, zoals Manchego kaas en zongedroogde tomaat, meloen met Serrano ham of artisjokhart met chorizo.
- Vul aan met toastjes of Turks brood, (kruiden)boter, tzatziki of een goede olijfolie om je brood in te dippen.
- Een paar warme hapjes erbij (zelfgemaakt of niet), zoals een soepje, gegratineerde champignons, gehaktballetjes in tomatensaus of mini kipspiesjes en je plank is compleet.



Bereidingstijd

Zo kort of lang als jij tijd hebt.

Ingrediënten & bereiding

Kijk eens op websites als: brendakookt.nl of smulweb.nl. Of neem de Allerhande of Boodschappen bij de supermarkt mee.

Veel plezier samen en eet smakelijk!

Heb jij een favoriet recept dat je graag wilt delen in MantelKRACHT? Stuur het naar redactie@mantelzorg.nl

'Een psycholoog leerde mij om op een andere manier naar mijn moeder en haar ziekte te kijken'

Fatiha Elhaddouchi:

'Alles wat ik tegen haar zei was verkeerd en liep op ruzie uit'

Tekst: Marjolein Koens

Fatiha Elhaddouchi (1980) werkte jarenlang in de ouderenzorg toen ze voor de zorg van haar beide ouders kwam te staan. Zorgen voor een dierbare bleek toch anders te zijn dan zorgen voor een cliënt.

'Met name het zorgen voor mijn moeder is emotioneel zwaar, omdat haar gedrag zo verandert door haar dementie. Ik herinner mijn moeder als een zorgzame en sterke vrouw, ze stond altijd voor iedereen klaar. Nee zeggen of hulp vragen, dát deed zij niet. Ik kon voor alles bij haar terecht, haar stem alleen was vaak al voldoende geruststelling voor mij. Nadat mijn moeder herstellende was van een hernia-operatie, nu een paar jaar geleden, merkte ik voor het eerst dat ze anders deed. Ze leek volledig gefixeerd op de pijnen die ze voelde en was alleen nog maar met zichzelf bezig, iets wat ik helemaal niet van haar kende. We kregen wrijving: ik zou haar niet begrijpen en niet weten wat zij voelde. Alles wat ik tegen haar zei was verkeerd en liep uit op ruzie. Ik zorgde op dat moment al een paar jaar voor mijn beide

ouders. Mijn moeder lichamelijk zien aftakelen in die jaren, zien dat ze steeds zwakker en afhankelijk werd, dat was al lastig. Maar die dementie erbij was de genadeklap. Een psycholoog, gespecialiseerd in demente ouderen, leerde mij om op een andere manier naar mijn moeder en haar ziekte te kijken. Ik moest loslaten en niet trekken aan mijn moeder. Ik wist het allemaal wel vanuit mijn werk, maar kon het gewoon niet toepassen bij mijn eigen moeder. De psycholoog hield mij die spiegel voor, achteraf gezien een godsgeschenk. Mijn moeder snauwt nu nog steeds, of reageert laconiek en sarcastisch op mij. Op zo'n moment zeg ik tegen mijzelf: dit is niet mijn moeder, maar haar ziekte. Ik behandel haar als mijn moeder, met veel waardigheid, maar ik denk er continu over na wat ik wel of niet tegen haar zeg en op welke manier. De strijd tussen ons is hierdoor nu minder, maar makkelijk wordt het nooit. Gelukkig hebben we ook mooie momenten. Door de dementie vertelt ze veel over haar jeugd en ouders, dingen die ik nog niet wist over vroeger. Ik ben zo blij dat ik al die verhalen kan horen en meer leer over mijn eigen achtergrond. Op dat moment ben ik weer even haar dochter en niet de verzorger.'

In Zin Magazine 12 kunt u deze maand een uitgebreid interview lezen met Fatiha. En praktische informatie. Die editie ligt nu in de winkels. Of is te bestellen via [Zin.nl/shop](https://zin.nl/shop)

foto: Negin Zendegani



Hoe wil jij wonen in de toekomst?

Langer thuis wonen

Als je zo lang mogelijk in je vertrouwde omgeving wilt blijven wonen, dan heb je in de toekomst wellicht behoefte om hulp aan huis te ontvangen of jouw woning aan te passen. Op Woonz.nl vind je verschillende diensten en producten die het langer thuis wonen mogelijk maken.

Verhuizen

Soms is verhuizen naar een seniorenwoning met diensten en zorg binnen handbereik de beste optie om comfortabel ouder te worden. Op Woonz.nl vind je dan ook een overzicht aan seniorenwoningen. Met en zonder zorg. Als je verhuist, woon je ook weer thuis!

Het Familiegesprek

Langer thuis wonen of verhuizen? Dat is een woon-dilemma voor velen. Ga het gesprek aan met jouw naasten om meer te weten te komen en jouw wensen en behoeften aan te geven. Onze tool het Familiegesprek helpt jou en jouw familie bij een goed gesprek over langer zelfstandig thuis wonen.



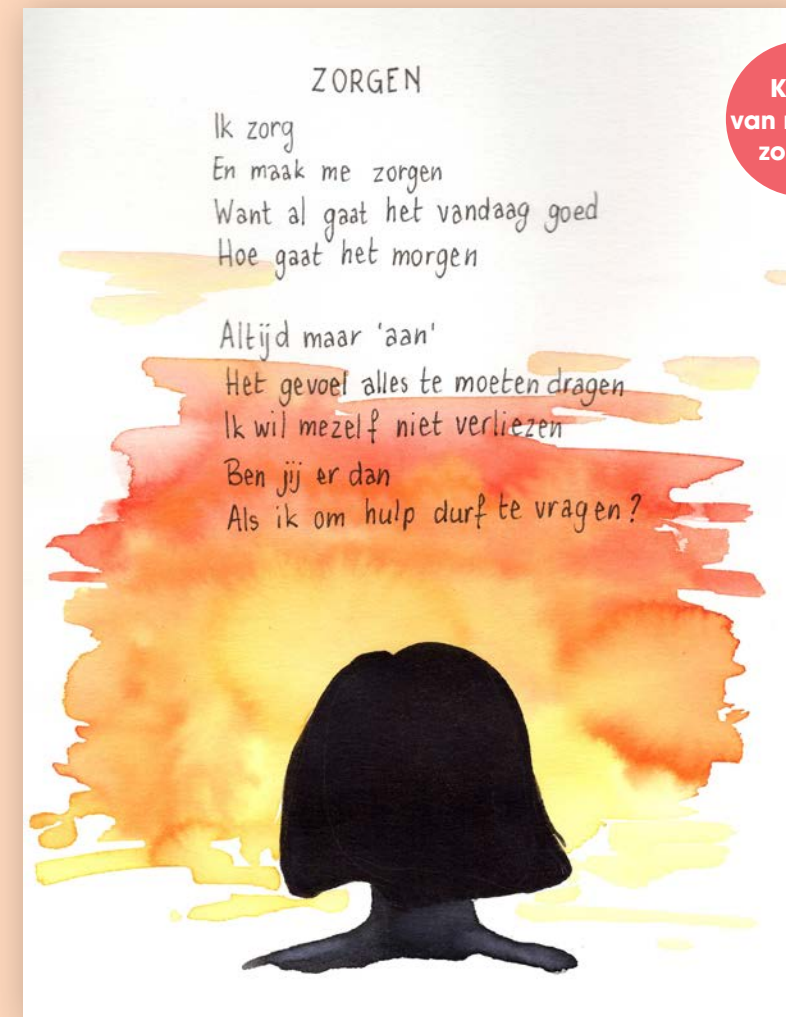
Scan mij en vraag het Familiegesprek gratis aan.

Of kijk op:
woonz.nl/familiegesprek

Hét woonplatform voor senioren in Nederland

Woonz.nl is onderdeel van Onderlinge 's-Gravenhage.

woonz.nl



Kunst van mantelzorgers

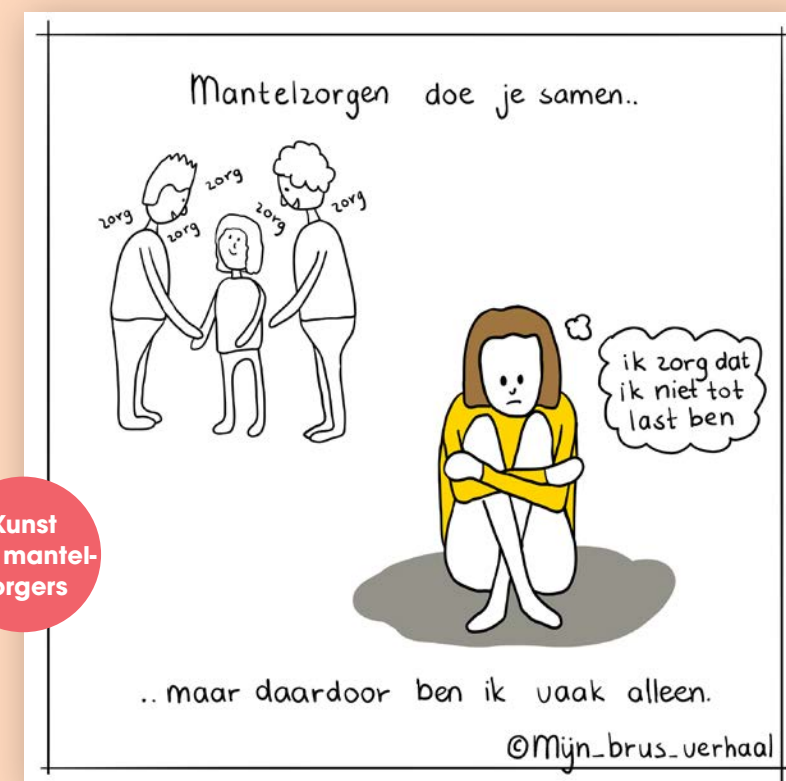
Kunst van mantelzorgers

Kunst kan troosten. Het gaat over emoties. Kunst kan een uitlaatklep zijn.

Onlangs deden we een oproep om jullie kunst te delen in dit nummer van MantelKRACHT.

De volgende twee uitingen selecteerden we. We denken dat het voor iedereen herkenbaar is.

< Dit is een gedicht van Astrid Aveling, zij is mantelzorger. De illustratie maakte Maïke van kunstZussies; ook zij is mantelzorger.



Kunst van mantelzorgers

< Als mijn ouders naar het ziekenhuis moeten, vermaak ik mezelf thuis.

Als mijn zusje de aandacht opeist, vertrek ik stilletjes naar mijn kamer.

Als mijn ouders te moe zijn door al het zorgen, los ik mijn eigen problemen op.

Als mijn zusje rust nodig heeft, zeg ik mijn plannen af.

Mantelzorgen doe je samen, maar daardoor ben ik vaak alleen.

- Mijn brus verhaal

POW WOW is een interactieve voorstelling en is tot en met januari te zien in verschillende theaters in Nederland. Zie voor meer informatie www.minoux.nl

Minou Bosua:

‘Als we het beeld op zorg zouden verheffen tot iets van waarde, dan is het geweldig om te krijgen en te geven.’

Minou Bosua is theatermaker én mantelzorger en toert dit najaar door het land met een humoristische theatervoorstelling over de zorg voor onze ouders. Haar eerdere voorstelling ‘Moeder mag niet dood’ was een ode aan haar vitale en krachtige moeder. Toen haar moeder dementie kreeg en zij meer zorg nodig had, was het maken van een humoristische voorstelling de way-out om het te verwerken en deze periode niet alleen verdrietig en zwaar te maken.

Minou: ‘In de voorstelling onderzoek ik het leven en zet een en ander op scherp. Wij zijn er niet op ingericht om ineens veel voor iemand te zorgen. Het neemt iets af van je leven. Dat vinden we lastig. Ik was ook onthand, want hoe ging ik het aanpakken. Daarnaast willen we ook zo lang mogelijk voor ons zelf zorgen en accepteren we moeilijker hulp. Dat zit in onze cultuur.’

Andere culturen

‘Andere culturen hebben vaak een heel andere kijk op zorg’ vertelt Minou. Zo vertelde een Iraanse dame dat zij de oudere als wijze zien die wordt vereerd en gedragen en daar doe je graag iets voor. En dat beperkt zich niet tot één persoon. Buren, vrienden en familie dragen allemaal een steentje bij en halen daar vreugde uit. Daar kunnen we veel van leren.’

In de voorstelling belegt Minou een stamvergadering met een aantal stamoudsten, de bende van Alzheimer genaamd. Ze stelt vragen aan de stamoudsten en aan het publiek. ‘Hoe geven jullie je laatste levensfase vorm, wie zorgt voor jou en voor wie zorg jij zelf. De meeste mensen zien wel of hopen op een dag dood wakker te worden. Maar wat nou als dat niet het geval is. Hoe zou je de zorg ingericht willen hebben voor jezelf.’

Durven hulp te vragen

‘Ik ben bang dat als wij zo oud zijn er geen enkele zorg meer is. Dus ik moet onafhankelijkheid niet meer hoog in het vaandel hebben. Ik moet me onderdompelen in samenleven. Ik denk na over de vraag hoe ik oud wil worden en dat wil ik gedefinieerd hebben voordat ik echt oud ben’. Aldus Minou.

Minou heeft nog een tip: ‘We zullen meer hulp moeten durven vragen. En daar kunnen we nu al mee gaan oefenen. Dat kan beginnen met iets kleins als vragen of de buurvrouw je vuilnisbak wil buitenzetten.

We denken vaak dat we het allemaal alleen moeten doen, maar mensen zijn best bereid te helpen. Ik test dat met mijn publiek: Als ik roep: jongens mijn achtertuin staat nog vol met zakken puin. Iemand met een aanhanger? Ja hoor. In het publiek is altijd wel iemand die hulp kan en wil geven.’



Maak kans op 2 vrijkaartjes voor PowWow. Scan de QR code en meld je voor 30 oktober aan. Onder de aanmeldingen verloten we 5 setjes van 2 kaartjes.



foto: Karin Jonkers

Zorgen voor het hele gezin?
Heleen doet het:

‘Soms zwaar, bovenal dankbaar’

‘Voor mij helpt
het om erover te
praten en ook
tijd voor mezelf te
blijven nemen’

De dingen zo positief mogelijk blijven bekijken: volgens Heleen Mensinga (70) is dat een stukje van de puzzel om het als mantelzorger vol te houden. Haar twee zoons kregen op jonge leeftijd de diagnose ADCA, een hersenziekte. Heleen was op dat moment ook al mantelzorger voor haar man die, wat later bleek, eveneens ADCA had. ‘Voor mij helpt het om erover te praten en ook tijd voor mezelf te blijven nemen,’ vertelt Heleen.

Op het moment dat Heleen haar man leert kennen, ziet ze dat hij een beetje met zijn voet sleept. Het hoort bij hem, denkt Heleen. Ze hebben er op dat moment allebei geen weet van dat een hersenafwijking de oorzaak is en dat het in de toekomst erger zal worden. ‘Het begon klein, maar op een gegeven moment kwamen er andere dingen bij. Lopen werd alsmáar moeilijker, tot het echt niet meer ging. Net als fietsen en uiteindelijk ook autorijden. Ook mijn mans zicht ging alsmáar verder achteruit, waarna ik hem tijdens wandelingen moest vertellen wat er allemaal te zien was. Of ik las de

ondertiteling voor. Af en toe betrap ik mezelf erop dat ik nog altijd hardop praat om te vertellen wat ik zie, omdat ik dat bij mijn man ook altijd deed’, vertelt Heleen met een glimlach. In het ziekenhuis wordt vastgesteld dat hij een niet-erfelijke hersenziekte heeft. Na de geboorte van hun oudste zoon, wordt na een aantal jaar bij hem en later ook bij de tweede zoon de diagnose ADCA gesteld. ‘Ze hebben mijn man toen opnieuw onderzocht. Toen bleek dat ze dezelfde ziekte hadden.’

Positief bekijken

De hersenafwijking ADCA staat voor Autosomaal Dominant-erfelijke Cerebellaire Ataxie. Een erfelijke en langzaam verergerende hersenziekte van de kleine hersenen. Heleens zoon Arjan (37) zit bij het interview. ‘Ik geloof dat ik drie was toen ik de diagnose kreeg. Ik ben ermee opgegroeid en wist al op jonge leeftijd wat het betekende om deze ziekte te hebben. Mijn leven heb ik hierop aangepast,’ laat Arjan weten ‘Ik ben voor de helft afgekeurd, maar probeer alles uit het leven te halen wat erin zit. Ik doe vrijwilligerswerk, ik sport en ga zo maar door. Ik probeer het echt positief te bekijken en me te focussen op de dingen die ik nog wél kan.’

Altijd klaarstaan

Inmiddels is Heleens man overleden. ‘Kenmerkend voor de ziekte van mijn man – en van mijn zoons – is dat je langzaam steeds verder achteruitgaat. Toen ik niet meer zelf voor mijn man kon zorgen, is hij naar een verpleeghuis gegaan. We hebben daar nog een mooi feest gegeven voor ons vijfenveertig jarig huwelijk.’ Heleen kijkt glimlachend opzij naar haar zoon. ‘Ik herken veel van mijn man in mijn zoons. ‘Allebei mijn zoons zijn heel positief en hebben de instelling van: gewoon, hup

doorgaan. Ze wonen allebei nog zelfstandig en maken mooie herinneringen zolang het nog kan. Dat bewonder ik aan ze.’

Arjan knikt. ‘En andersom weet ik dat mijn moeder altijd voor ons klaarstaat om ons te helpen. Met kleine dingetjes als het huishouden, maar ook met grotere dingen. Enige tijd geleden ging het met mij niet zo goed en heb ik in het ziekenhuis gelegen. Dan is het heel fijn dat mijn moeder er voor me is.’

Tijd voor jezelf

In alle jaren dat Heleen mantelzorger is, heeft ze veel geleerd. ‘In de tijd dat ik voor mijn man moest zorgen, moest ik alles zelf ontdekken. Er waren nauwelijks patiëntenverenigingen en praatgroepen. Dus loop je lange tijd met vragen als: hoe kom ik aan een rolstoel? Hoe krijg ik thuiszorg als ik zelf in het ziekenhuis terecht kom? Of: wat gebeurt er als ik zelf wegval?’ Het waren soms zware dagen laat Heleen weten. ‘Gelukkig kan ik mijn dochter altijd bellen om te praten of om me te helpen. Ik hoop alleen wel dat er in de toekomst niet te veel van haar wordt gevraagd.’

Heleen leerde ook dat je altijd aan jezelf moet blijven denken. ‘Ik ben bijvoorbeeld altijd blijven sporten. Dat maakt me sterker, maakt mijn hoofd leeg en is ook een vorm van ontlading. Nu nog steeds ga ik meestal drie keer per week!’ vertelt ze met een trotse lach op haar gezicht. ‘Daarnaast vind ik het ook fijn om er met mensen over te praten. Soms denk ik weleens: misschien praat ik er te veel over, maar het helpt. Het is ook een manier om mijn hart even te luchten.’

Arjan praat niet veel over zijn diagnose en de toekomst. ‘Hoe de toekomst eruit gaat zien? Dat weet ik niet. En daar probeer ik me ook niet al te veel mee bezig te houden. Ik focus me liever op het hier en nu. Ik zit nu nog niet in een rolstoel en probeer nu vooral alles te doen wat ik nu wil, wat nu nog kan!’

het perfecte bedankje

echt iets voor jou!

Met de VVV Cadeaukaart geef je een wereld aan cadeaus en oneindig veel belevenissen. De cadeaukaart is te besteden bij de bekende winkels en webshops, in restaurants en voor een dagje of nachtje weg. Ook lokaal. Kies voor de 'Speciaal voor Jou' editie en laat mantelzorgers zien dat jij hen een warm hart toedraagt! Nu met GRATIS omslag en envelop.



vvmantelzorg.nl

Mantelzorg en rolpatronen

Zit je vast in knellende familiebanden? Vaak is dat terug te voeren op hardnekkige patronen, ontstaan in het vroegere gezin. Niet verwerkte irritaties en ingeslikte verwijten kunnen zorgen voor problemen bij de zorg voor een naaste en zelfs de familieband verslechteren. Hoe krijg je zicht op die patronen en hoe kun je ze beter begrijpen of loslaten?

Rollen

In elk gezin bestaan er rollen, al dan niet gevoed door je ouders. De oudste en wijste, de favoriet van vader, het zorgenkind of de zondebok: deze rollen kunnen grote invloed hebben op je volwassen leven. Waarom ben je bang om te worden afgewezen? Waarom word je onzeker in het bijzijn van een dominante man? Waarom heb je moeite om grenzen aan te geven en wil je almaar voldoen aan de verwachtingen van anderen? De bron ligt meestal in het vroegere gezin.

Misschien kreeg je van je ouders altijd te horen dat je naar je oudste zus moest luisteren. Je deed het met tegenzin maar vond manieren om ermee om te gaan. Maar dan overlijdt je moeder en heeft je vader hulp nodig. Opeens moeten jij en je zus gaan overleggen, taken verdelen en rekening houden met elkaars thuissituatie. Jullie moeten weer iets met elkaar, en ... óók met het oude zeer. Nu het gezag van je ouders niet meer telt, gelden er andere regels. Je wilt niet meer de braverik zijn, je wilt als volwaardig worden gezien.

Ook Annet Peetom, schrijfster van het boek *Blaren op de hiel*, was uit haar vroegere rol gestapt. Als kind was ze verlegen, ze kroop het liefste weg bij aandacht. Tijdens de zorg voor haar vader nam ze juist het voortouw. Als een Jeanne d'Arc ging ze aan de slag om de zorg te organiseren. In plaats van schouderklopjes kreeg ze kritiek van haar oudste broer. Hij pikte het niet, zijn plaats aan de zijlijn. Pas achteraf kreeg Annet helderheid over de oorsprong van zijn kritiek. Haar broer zat vast in een oud patroon: in het vroegere gezin had hij altijd een centrale rol gehad.

Zichtbaar maken

Als je niet ziet waarom de ander je jouw gedrag verwijt, word je vaak kwaad of verdedig je je eigen gedrag, of voel je je slachtoffer. Wanneer je ergens 'in' zit (in een patroon), kun je niet helder kijken. Pas als je het ziet, er bewust van bent, ben je in staat er iets mee te doen, en te veranderen. Je hebt dan een keuze om daarvoor ook verantwoordelijkheid te nemen. Pas dan zijn verborgen patronen zichtbaar te maken en los te laten.

Gevoelens zijn niet zichtbaar. Een ander moet ernaar vragen of jijzelf moet erover vertellen. Mensen die dat niet hebben geleerd of gewend zijn, blijven met die gevoelens zitten. Als ze niet worden geuit, heeft de ander geen notie van wat er in je omgaat. Terwijl gevoelens veel informatie aan de ander kunnen geven: ze komen voort uit je eigen waarden, je eigen geschiedenis, je manier van kijken, je verwachtingen. Kortom: door gevoelens te uiten, word jij zichtbaar.

Hardnekkige patronen

Annet bleef lange tijd verontwaardigd en verward over de irritaties in de familie. Ze vroeg zich af of andere mantelzorgers dezelfde ervaringen hadden. Weinig moeite hoefde zij te doen om mantelzorgers te vinden met verhalen over die hardnekkige patronen. Ze besloot er een boek over te schrijven. De verhalen staan nu in *Blaren op de hiel* (2020).

Vragen aan de Mantelzorglijn

Heb je zelf een vraag? Bel (030) 760 60 55 of app (06 27 23 68 54) de Mantelzorglijn (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur). Of kijk op mantelzorglijn.nl

Mijn moeder woont zelfstandig en heeft veel ondersteuning nodig. Ik ben dagelijks bij haar voor kleine klusjes. Door de reistijd wordt het zwaar. Mijn broer woont nog verder weg dus die kan niet helpen. Hebben jullie tips?

Probeer eens om jullie netwerk in kaart te brengen. Wie kennen jullie die je om hulp kunt vragen? Soms is het niet voor de hand liggend en vind je toch de mensen in je sociale netwerk die graag een helpende hand willen bieden. Denk aan een buurvrouw voor de boodschappen. Of een buurman die je moeder naar een afspraak bij de huisarts kan rijden. Je broer kan taken overnemen die hij op afstand kan doen of per telefoon; zoals helpen bij de administratie of uitzoekwerk.

Je kunt hulp krijgen om jullie netwerk in de kaart te brengen via de consulent van je lokale steunpunt mantelzorg.

Mijn dochter werd plotseling ziek. We hebben een fijn netwerk. Familie en vrienden bieden aan dat ze willen helpen. Toch ben ik terughoudend bij het vragen om hulp, omdat het organiseren ervan veel energie kost. Ik wil wel graag vaker gebruik maken van hun hulpaanbod, hoe pak ik dit aan?

Er zijn verschillende apps en websites die je kunnen helpen om de zorg te delen. Op de website wehelsen.nl kun je een hulpnetwork aanmaken. Familie en vrienden worden dan aangesloten bij

het hulpnetwerk. Je kunt in het netwerk aangeven waar/wanneer jullie hulp nodig hebben en mensen kunnen zelf aangeven als ze deze klus willen oppakken. Kijk ook op onze website bij Websites en apps voor delen van de zorg - mantelzorg.nl/apps

Mijn vader verhuisde een aantal maanden geleden naar een verpleeghuis. Ik had verwacht dat dit de mantelzorgtaken van ons als familie zou verlichten. Maar het verpleeghuis heeft personeelsproblemen, waardoor wij als familie nog steeds veel zorg opvangen. Wat kan ik doen?

Mantelzorg wordt steeds belangrijker in Nederland, omdat er minder professionele zorg beschikbaar is. Dat betekent dat mantelzorgers ook bij de zorg in een zorginstelling vaak ondersteunen. Een goede samenwerking tussen zorgverleners en mantelzorgers is hierbij belangrijk. Ga daarom het gesprek aan met de zorginstelling. Informeer bij de instelling of zij een visie hebben op familieparticipatie. Is deze er niet, dan kun jij als mantelzorger misschien meedenken. Belangrijk is de wederzijdse verwachtingen te bespreken. Vertel ook wat jij verwacht van de zorginstelling en waar familieleden kunnen bijspringen.

foto: Nike Martens

Brain: "De knop moest om"



Brain Ramautarsing (55) deed mee aan de cursus De zorg de baas van Markant: "Ik ben getrouwd, heb twee kinderen en vier kleinkinderen. Maar met mijn moeder heb ik er een groot kindje bij. De knop moest om, ik moest anders denken, mijn grenzen bepalen, voor mezelf zorgen."

"Mijn moeder is na haar 2e coronavaccinatie vergeetachtig geworden, haar kortetermijngeheugen is weg. Daarvoor ging het goed. Vorig jaar ben ik van Almere naar Diemen verhuisd om zo veel mogelijk voor haar te kunnen zorgen. De afgelopen twee jaar waren zwaar vanwege covid. Ik moest thuis werken, omdat ik astmatisch ben en last heb van de luchtwegen. Ik werkte dan bij mijn moeder thuis.

Een paar weken geleden heeft ze van de huisarts te horen gekregen dat ze beginnend dementie heeft. Ze vecht er enorm tegen. Mijn moeder komt zelf uit de zorg en ik vond dat ze van de huisarts de diagnose dementie moest horen, niet van mij. Ik had al een tijdje het gevoel en kon het moeilijk accepteren. Ik voelde me niet gesteund vanuit mijn gezin, niet vanuit mijn familie.

Ik had het gevoel dat ik er alleen voor stond. Ik wist niet hoe ik ermee moest omgaan. Toen zag ik een advertentie van Markant over een cursus De zorg de baas. En heb ik me opgegeven.

Ik heb tools gekregen hoe ik met de situatie kan omgaan. Ik heb contact gelegd met andere mantelzorgers en ervaringen uitgewisseld hoe zij het doen. Mijn moeder kon erg naar doen, ze was een compleet ander mens, dat begreep ik niet. Nu kan ik daar beter mee omgaan. Ik heb rust gevonden. En het geaccepteerd. En ik heb contact met een casemanager dementie voor begeleiding en ondersteuning.

Ik heb veel aan de cursus gehad. Afgelopen jaar raakte ik in een burn-out. Ik zag het niet meer zitten. Nu weet ik hoe ik beter voor mezelf kan zorgen, dat moest echt anders. De acceptatie voor de situatie van mijn moeder is er nu wel. Dat komt door met de groep over de situatie te praten. Het wordt niet meer beter, dat gevoel heb ik lange tijd onderdrukt. Voorheen ging ik ieder dag naar mijn moeder. Nu om de dag maximaal twee of drie uurtjes. Ik zorg dat er voor haar wordt gekookt en ga een half uurtje met haar wandelen. Ze denkt dat ze zelf de was nog doet, maar dat doe ik. Dat vind ik soms best sneu en verdrietig. Binnenkort verhuis ik weer terug naar Almere. Dat vind ik lastig, maar het is ook goed. Ik ga kijken of mijn moeder hulp in huis kan krijgen. Ik heb haar altijd erg verwend en zal altijd voor haar blijven zorgen.

Ik zou de cursus absoluut aanraden aan anderen. Het geeft je tools en het geeft rust. Ik vertel het al mijn kennissen, ik vind het echt uniek."

Zorg jij intensief voor een naaste met een (chronische) ziekte of beperking? En wil je de balans vinden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf? Doe de cursus De zorg de baas! Kijk op www.markant.org/agenda voor data en locaties. Of neem contact op met Markant: 020 886 88 00 of info@markant.org.



Yes! Het Logeerhuis aan de Tolstraat 75 in De Pijp opent op 1 december.

Luxe logeren met zorg

Geen mufte verpleeghuisgangen of etenskarren met de warme maaltijd stipt om 12 uur uitgeserveerd. Nee. In het Logeerhuis waan je je in een chic hotel. Het lange wachten wordt eindelijk beloond. In december gaat het eerste logeerhuis van Stichting Logeerhuizen Amsterdam open. Het huis is gevestigd in de prachtige Tolstraat in De Pijp, in Amsterdam.

Ontzorgen

Er zijn steeds minder 'bedden op recept' en plekken in verpleeghuizen waar mensen even terecht kunnen om hun mantelzorger te ontlasten of om ondersteuning te krijgen na een ingreep in het ziekenhuis. Daarnaast weten we ook dat mantelzorgers hun naaste liever niet naar een verpleeghuis brengen.

Het Logeerhuis is een plek waar mensen terecht kunnen die zich in een kwetsbare situatie bevinden, als het thuis even niet gaat. Je kan er luxueus logeren, maar ook overdag en in het weekend op de koffie komen, samen activiteiten ondernemen of tijdens het happy hour binnenlopen. Deze bijzondere plek is een initiatief van Markant, centrum voor mantelzorg en Stichting Do Yourself.

Kom je logeren?

Je komt in aanmerking voor een verblijf als zorgvrager, met of zonder mantelzorger. Ook als mantelzorger ben je welkom op de koffie of als logé. Daarnaast is het mogelijk om met twee personen bij ons te verblijven. Bijvoorbeeld met je partner of met een familielid dat voor je zorgt.

Coördinator Marieke van Delft over het logeerhuis: "Het is fantastisch dat we met het logeerhuis ervoor gaan zorgen dat mantelzorgers weer een stukje ruimte krijgen om hun eigen leven te leiden en om hun eigen persoon te zijn in plaats van altijd maar de rol van mantelzorger te hebben."

Samen met de buurt

Je kunt als buurtbewoner bij ons terecht om te logeren, dineren of om mensen te ontmoeten. De coördinatoren (Marieke van Delft en Anne-Marie van Es) zijn al druk bezig met het leggen van contacten in de buurt, om mensen te laten weten dat ze binnenkort een beroep op ons kunnen doen.

Anne-Marie van Es: "Wat ik leuk vind, is dat je zorgt voor verbinding. Ik vind het belangrijk dat je er in de wijk voor en met elkaar bent."



Lekker uitslapen

Gasten volgen in het Logeerhuis zoveel mogelijk hun eigen plan en ritme. Geen verplichte activiteiten en het ontbijt wordt verzorgd op een tijdstip dat de gast prettig vindt, net zoals in een hotel. Of als thuis.

Zorgen voor welzijn

In het Logeerhuis neem je de zorg die je thuis hebt mee naar het Logeerhuis. Denk bijvoorbeeld aan de thuiszorg. Wij zorgen voor het welzijn van onze gasten.

Anne-Marie van Es, coördinator: "Ik vind het belangrijk dat we zowel de mantelzorger als hulpvrager ontzorgen én een vakantiegevoel bieden."

Trainingen voor vrijwilligers

Ons team bestaat uit zowel professionals, als stagiaires en vrijwilligers. Er staan al vrijwilligers te trappelen om te starten. Naast een vrijwilligersvergoeding bieden we hen de mogelijkheid om trainingen te volgen van Markant en zelfs een praktijkopleiding bij De Vrijwilligersacademie.

Wat zijn de kosten?

Een verblijf kan bekostigd worden:

- met een indicatie vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Deze kun je in Amsterdam aanvragen bij het Buurtteam in jouw buurt.
 - met je persoonsgebonden budget (pgb)
 - met een indicatie vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) Vraag hiernaar bij je zorgaanbieder of als je die niet hebt bij het Buurtteam.
- Daarnaast vragen we een bescheiden eigen bijdrage per persoon, per dag. Geen indicatie? Dan kun je het all-in verblijf particulier betalen.

Reserveren?

Je kunt een plek reserveren via het reserveringssysteem op onze website: logeerhuizenamsterdam.nl. Als je hebt gereserveerd, nemen we contact met je op voor een intakegesprek. Pas na de intake bevestigen we definitief of en wanneer we je kunnen ontvangen voor een verblijf.



Coördinatoren Marieke van Delft en Anne-Marie van Es

Vrijwilliger worden?

Stuur vrijblijvend een (kort) mailtje naar: info@logeerhuizenamsterdam.nl. Dan nemen we contact met je op. Zien we je binnenkort?

Contact

www.logeerhuizenamsterdam.nl
telefoon: 020 886 88 00

Hulp bij mantelzorg

Hier kun je terecht voor informatie, advies en ondersteuning in Amsterdam en omstreken:

Gemeente Amsterdam

Website van de gemeente voor mantelzorgers:
www.amsterdam.nl/mantelzorg

Sociaal Loket

Voor vragen rondom zorg:
www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/sociaal-loket

Sociale kaart

Voor een overzicht van organisaties in Amsterdam op het gebied van zorg en welzijn:
www.socialekaart.amsterdam.nl

Buurtteams Amsterdam

Adressen van een buurtteam bij jou in de buurt vind je op buurtteamamsterdam.nl
In elke stadsdeel maakt een mantelzorgconsulent deel uit van het buurtteam.
De contactgegevens van de mantelzorgconsulenten per stadsdeel vind je op:
mantelzorgamsterdam.nl/ik-wil-hulp of scan de QR-code hieronder:



Onafhankelijke cliëntondersteuning

De ondersteuners geven informatie en ondersteunen u bij het kiezen van de juiste zorg en hulp. Kijk op de website deondersteunersvanamsterdam.nl

Belangenbehartiging

Cliëntenbelang Amsterdam / Platform Mantelzorg Amsterdam voor belangenbehartiging van cliënten en mantelzorgers.
www.clientenbelangamsterdam.nl

Hulp van een vrijwilliger

Een overzicht van organisaties per stadsdeel waar je terecht kan voor hulp door vrijwilligers:
www.platformmiz.nl

Diemen en Duivendrecht

Voor mantelzorgers in deze gemeenten verzorgt Markant elke woensdag van 9.00 tot 14.00 uur een inlooppreekuur in de Brede Hoed, D.J. den Hartoglaan 8 in Diemen.

Landelijke verenigingen

MantelzorgNL, landelijke vereniging van en voor mantelzorgers:
www.mantelzorg.nl
Mantelzorgers-community:
www.deeljezorg.nl
PerSaldo, voor mensen met een persoonsgebonden budget (pgb):
www.pgb.nl

Jonge mantelzorgers

'En nu jij!' voor 1-op-1 coaching, steun en advies voor jonge mantelzorgers:
www.ennuij.nl of volg [en_nu_jij](#) op Instagram.

Markant, centrum voor mantelzorg

Hier kun je terecht voor:

- Informatie en advies
- Cursussen, trainingen en bijeenkomsten
- Logeerhuis (vanaf najaar 2022)
- Inzet van vrijwilligers om mantelzorgers te ontlasten
- Vrijwilligers voor steun in de laatste levensfase
- Coaching van jonge mantelzorgers

T 020 886 88 00

E info@markant.org

W www.markant.org

Voor de inzet van een vrijwilligers bij iemand in de laatste levensfase, mail vptzamsterdam@markant.org

Zie de agenda op de website van Markant voor alle cursussen, trainingen en bijeenkomsten:
www.markant.org/agenda of scan de QR-code hieronder:

