

VOORJAAR 2023 / € 3,25

MANTELKRACHT

VOOR IEDEREEN DIE ZORGT VOOR EEN NAASTE

Thuisgevoel

**De weelde van
een eigen plek**

**Nieuwe
workshops**

**Een vrijwilliger
over de vloer**

**Thuis is voor
iedereen anders**

In samenwerking met MantelzorgNL

 **Markant**
centrum voor mantelzorg

COLOFON

Voorjaar 2023

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,
Karo Rozeboom, Maria Stijntjes,
Agnes Loogman-Delgman. Foto
cover: Alexander Witmond.

Vormgeving

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

Druk

Senefelder Misset

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

Niets uit 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



Manager Karin de Roo gaat Markant verlaten

Na 12 jaar gaat algemeen manager Karin de Roo (cover) Markant verlaten. Maar ook niet helemaal, want ze gaat verder bij Stichting Logeerhuizen Amsterdam. Dat is een samenwerking van Markant en stichting DoYourself. Medio dit jaar opent het eerste logeerhuis in de Amsterdamse Pijp. En het plan is dat het niet bij dat ene huis blijft.

Twee banen

Karin de Roo: "Sinds we de sleutel hebben van het pand in de Tolstraat, is het plan voor het logeerhuis in een stroomversnelling gekomen. Zoveel te regelen! Eigenlijk heb ik de afgelopen anderhalf jaar twee banen gehad, die van manager Markant en initiatiefnemer van het logeerhuis. Nu het logeerhuis in de laatste fase zit en we ook al bezig zijn met nieuwe panden, wordt het gewoon te veel. Ik moet een keuze maken. En omdat ik al 12 jaar manager van Markant ben, heb ik besloten plaats te maken voor nieuw bloed."

Mooie dingen

Karin kijkt terug op een mooie periode, waarin Markant behoorlijk is gegroeid. Zowel in aantal medewerkers als projecten. "Toen ik net begon, gaven we bijvoorbeeld alleen de training De zorg de baas", vertelt ze. "Inmiddels hebben we een heel pakket aan trainingen en workshops. We kijken goed naar wat de mantelzorger nodig heeft en passen onze diensten daar

voortdurend op aan. We hebben mooie dingen ontwikkeld. Een van de dingen waar ik echt trots op ben, is dat we de jonge mantelzorger de afgelopen jaren op de kaart hebben gezet. Dat is echt een verdienste van Markant. We hebben daar jarenlang veel tijd en energie in gestoken. Het gaat om een grote groep die tien jaar geleden helemaal niet zichtbaar was."

Vertrouwen

Het vertrek gaat ook gepaard met weemoed. Karin: "De tijd is echt omgevlogen. Ik kan me haast niet voorstellen dat ik hier al 12 jaar zit. Dat is een goed teken. Ik heb hier met veel plezier gewerkt, heb ontzettend veel geleerd en de hele groei van Markant meegemaakt. Nu kan ik met een gerust gevoel vertrekken. Er staat een stevige organisatie en ik heb veel vertrouwen in de toekomst van Markant."

Wat Karin gaat missen? "Ik ga de werkplek wel missen, fantastisch om midden in de stad te werken op de Zwanenburgwal. Maar het meest ga ik al mijn bevlogen collega's missen. Dat zijn stuk voor stuk mensen die werken met hun hart."



Dag en nacht thuis

MANTELKRACHT

Het thema van dit nummer is: Thuisgevoel. En dat sluit precies aan op een groot project waarmee Markant bezig is: het creëren van een logeeropvang waar zorgvragers en mantelzorger zich thuis voelen. We hebben er al eerder over geschreven in MantelKRACHT. Helaas hebben we het niet gered om vorig jaar te openen, maar dit jaar gaat het toch echt gebeuren. Een logeerhuis met de uitstraling van een hotel, waar het ruikt naar bloemen en versgebakken appeltaart en dat niets wegheeft van een verpleeghuis. Een thuis voor dag en nacht. Want we bieden niet alleen logeeropvang om mantelzorgers tijd voor zichzelf te geven, want een paar uur of opvang voor een dag is ook mogelijk.

Daarnaast willen we een thuis zijn voor de kwetsbare buurtgenoten. Zij kunnen bij ons bijvoorbeeld meedoen aan activiteiten of aanschuiven voor de maaltijd. Het oprichten van het logeerhuis is een megaklus. Ik heb dan ook besloten om te stoppen als manager van Markant. Ik ga mij binnenkort volledig bezighouden met het logeerhuis in de Tolstraat in Amsterdam. Wellicht ontmoeten we elkaar daar in de toekomst! Of in een van de andere logeerhuizen die nog komen gaan? Het ga jullie goed!

Karin de Roo
Manager van Markant,
centrum voor mantelzorg

04

Maak vooraf afspraken

Interview met mantelzorger
Ozlem Bayar



16. Een aangepast thuis

Ik kon wel janken



08. Gezonde grenzen

Ruimte voor
eigen bezigheden

29

Een vrijwilliger over de vloer

Wini Babel over haar
vrijwilligerswerk

12

Jan Willem Duyvendak

Thuis voelen is een
moetje geworden



30-31. Workshops

Ontdek de nieuwe
workshops van Markant.
Welke doe jij?

En verder

05 Column Esther Hendriks

11 De weelde van een
eigen plek

19 Broos
Theatervoorstelling

20 Susan Aretz
roerbakrecept

22 Huismussen en
geluksvogels

26 Thuisgevoel
Mantelzorglijn

28 Boek *Wie ben jij dan
van mij?*

Maak vooraf afspraken

Ozlem Bayar uit Amsterdam Nieuw-West is al meer dan 10 jaar mantelzorger. Eerst zorgde ze tien jaar voor haar moeder, nu voor een familielid. "Het beïnvloedt mij zowel mentaal als lichamelijk. Het is zwaar om te zorgen, maar je kan niet anders. Je wordt ermee opgezadeld. Lichamelijk merk ik dat het een stressfactor is. Soms raak ik geprikkeld en word ik kort door de bocht naar mensen."

Ozlem: "Het mooie aan mantelzorgen is dat de persoon die je ondersteunt de zorg die je geeft, waardeert. Het lijkt me ook niet makkelijk om afhankelijk te zijn van mensen. Ik vind het mooi dat die persoon het wel erkent en herkent dat ik er altijd voor diegene ben.

Als ik een moeilijk moment heb, dan praat ik met iemand die begrip heeft voor mijn situatie. Toch lijkt het erop alsof de wereld egoïstischer is geworden. Mensen luisteren niet meer echt naar je problemen. Ze zeggen: wij hebben ook problemen. Maar daar gaat het toch niet om? Je raakt teleurgesteld in de mensen in je omgeving, omdat ze geen begrip voor je hebben. Erkenning van medemens is belangrijk als mantelzorger. Dat mis ik.

Er moet meer aandacht voor mantelzorg als thema komen. Bijvoorbeeld op social media. Niet alleen in het Nederlands, maar ook andere talen, zodat er meer begrip voor ontstaat. Mensen denken vaak: ja, ik ben ook ziek, dat heb ik ook. Ze zien het als iets heel simpels, terwijl het niet heel simpel is. Dat vind ik jammer. Ik zou het fijn vinden als mensen medeleven tonen. In deze maatschappij lijkt dat steeds lastiger te worden.

Zorg delen

Ik moet de zorgtaken verdelen. Alles komt nu op mijn schouders terecht. Ik word ervoor verantwoordelijk gesteld, terwijl ik dat niet wil. Ik wil dat de zorg gedeeld wordt tussen mijn partner en broer. Maar zij zeggen altijd dat ik het beter weet, omdat ik in de

hulpverlening werk. Dat is onzin. Mijn familie kan het net zo goed. Het is lastig in je eentje. Je kan je emoties niet uiten. Het is zwaar, zowel geestelijk als lichamelijk.

Zwart op wit

Mensen die sinds kort intensief voor een naaste zorgen, zou ik willen adviseren om gelijk afspraken te maken over de zorg. Deel de taken meteen in, maak een planning: wie gaat wat doen. Doe dat bijvoorbeeld meteen in het ziekenhuis of samen met een maatschappelijk werker. Zet de afspraken zwart op wit. Achteraf wordt dat niks."



Ozlem Bayar

**Esther Hendriks
Bestuurder MantelzorgNL**

Thuis voelen heeft iedereen nodig

Voel je je al een beetje thuis?

Dat is een vraag die iedere nieuwkomer natuurlijk krijgt. Ook ik, als nieuwe bestuurder van MantelzorgNL.

Dergelijke woorden blijven resoneren in mijn hoofd. Thuis voelen, hoe belangrijk is dat! Niet zozeer voor mij als bestuurder natuurlijk. Vooral voor onze mantelzorgers die voortdurend bezig zijn hun naasten of vrienden zich thuis te laten voelen, ondanks al hun beperkingen.

Maar ook zij zelf moeten zich thuis kunnen voelen in de hulp die ze verlenen; zich goed voelen in hun werksituatie en in hun privéleven, die zo vaak dooreen strengelen. Die twee moeten hand-in-hand gaan. Een thuisgevoel voor de naaste èn een gezonde evenwichtige leefomgeving voor de mantelzorgers. Zij moeten hun eigen plek kunnen creëren en grenzen stellen aan hun ondersteuning.

Terwijl ik dit schrijf, ben ik nog maar kort actief bij MantelzorgNL. Thuis heb ik een man en twee zonen. En hier op mijn nieuwe werk begin ik me ook thuis te voelen. Dat heeft alles te maken met de mensen om me heen. Dat ik er bij hoor en deel uit maak van een groep.

Bij MantelzorgNL werken we heel open. Er zijn flexplekken, enkele afgesloten werkplekken en overlegruimtes. Ik merk dat ik me begin te nestelen op mijn werkplek en dat de omgeving en de mensen al een beetje vertrouwd beginnen te raken. De platte organisatiestructuur en de professionaliteit passen goed bij mij.

De visie van MantelzorgNL is dat zorg zodanig in te passen moet zijn dat iedereen daarnaast ook een eigen leven kan leiden. Ik zal daar graag met al mijn ervaring aan bijdragen. Maar de enige die kan aangeven wat daarvoor nodig is, blijft de mantelzorger zelf, jij dus. Wat kunnen wij als maatschappij bieden dat jij je leven kunt inrichten en jezelf niet verliest?

Vanuit mijn vorige functie bij zorgverzekeraar VGZ schoof ik aan

bij veel regionale overleggen. Ik leerde dat samenwerken begint bij luisteren naar de ander en weten wat er speelt. Dat zie ik ook als mijn rol hier. Waar heeft de mantelzorger behoefte aan? Waarbij het vanzelfsprekend is dat er gepraat wordt met de mantelzorger en niet over en niet voor.

De komende maanden zal ik in het land te vinden zijn en veel organisaties en mantelzorgers ontmoeten.

Graag tot binnenkort.



foto: Cindy van Rees

Lianne van Tol over de invloed
van zorg aan huis op je privéleven

Het opbouwen van een band met de zorgverleners helpt met het thuisgevoel

‘Door de hulp
hebben we nu
meer rust en
kunnen we onze
aandacht thuis
beter verdelen.’



Lianne woont met haar man Vincent en hun vier kinderen in Badhoevedorp. Haar oudste dochter Xanthe (15) heeft het Rett Syndroom, waardoor zij meervoudig beperkt is. Naast dagbesteding en logeerszorg, krijgt Xanthe ook thuiszorg. Dit geeft het gezin de nodige lucht, maar het is ook een inbreuk op hun privacy. Hoe ga je hiermee om en hoe zorg je dat je je thuis voelt in een huis waar regelmatig zorgprofessionals over de vloer komen?

Toen Xanthe klein was, had Lianne veel moeite met het idee om vreemde mensen in hun huis toe te laten. Ze maakte zich zorgen over het effect hiervan op hun gezinsleven en privacy. ‘Ik was bang dat we ons door alle inloop niet meer thuis zouden voelen in ons eigen huis. We hebben lang gewacht met het inschakelen van zorgondersteuning voor Xanthe. Toen ze 5 jaar was wilden we er pas aan geloven. En dan alleen als Vincent in het buitenland zat voor zijn werk. In de loop der tijd werd de zorg aan huis intensiever,’ aldus Lianne. Inmiddels is er een vast team van mensen opgebouwd die het gezin ondersteunt. Zo is er elke doordeweekse avond hulp voor Xanthe, waardoor Lianne en Vincent de kans krijgen om te koken en de andere kinderen rustig naar bed te brengen. En op de dagen dat Lianne werkt, is er ook in de ochtenden hulp.

‘We vonden het wel lastig om zo veel mensen in ons huis toe te laten. Gelukkig wende dit gaandeweg. Door de hulp hebben we nu meer rust en kunnen we onze aandacht thuis beter verdelen.’

Wel heeft Lianne nog steeds moeite met de werkgeversrol die ze heeft ten opzichte van de mensen die voor Xanthe zorgen.

‘Ik moet hier nog steeds aan wennen. Soms zijn er dingen die je zelf anders zou doen. Ik blijf het dan lastig vinden om er wat van te zeggen.’ In Badhoevedorp is alles dus goed op de rit. Toch leeft al een tijd de wens om te verhuizen naar een rustigere en groenere omgeving. Deze zomer verruimt het gezin daarom hun stek voor een nieuwe woning in Voorthuizen.

‘Xanthe heeft nu een fijne kring van zorgverleners om haar heen. Het heeft tijd nodig om Xanthe te leren begrijpen. Het is

daarom prettig als mensen gedurende een langere periode met haar kunnen werken. Zo bouw je een band op en dat helpt met het thuisgevoel. Door onze verhuizing moeten we dit straks opnieuw opbouwen.’

In het nieuwe huis hoeft niet veel verbouwd te worden. Alleen de garage wordt omgetoverd tot een mooie kamer voor Xanthe. Al met al zal dat in de zomer klaar zijn en kan het gezin hun nieuwe avontuur aan gaan.

‘Het nieuwe huis, de andere omgeving en het opbouwen van een nieuwe kring van mensen om ons heen zal even wennen zijn voor iedereen. We willen daarom echt de tijd te nemen om te settelen en ervoor te zorgen dat we allemaal onze draai weer vinden. Want ons straks weer thuis voelen, dat is het allerbelangrijkste!’

Mantelzorgen met gezonde grenzen



Zit ik lekker op de bank met een kop koffie en de krant. Dan belt mijn vader, weer! Heel goed dat hij mij om hulp vraagt als hij ergens niet uitkomt. Maar eigenlijk wil ik nu gewoon even zitten met koffie, een moment voor mezelf. Zal ik opnemen?

Herken je dit? Of wellicht niet specifiek deze situatie, omdat jouw mantelzorgsituatie net weer anders is. Maar veel mensen die voor een ander zorgen, ervaren regelmatig dat ruimte creëren voor eigen bezigheden best een uitdaging is. Je wilt er zijn voor de ander, maar hebt ook behoefte aan tijd voor jezelf.

Altijd 'aan'

Bij een betaalde baan weten mensen meestal prima wanneer je aan het werk bent en wanneer je vrij bent. Maar zorg je voor iemand, dan is die grens minder scherp. Als mantelzorger heb je geen vaste 'werktijden'. Zeker als je intensief voor iemand zorgt, kun je het gevoel hebben 'altijd aan te moeten staan'. Sta je op het punt te gaan wandelen met een vriend, belt de begeleider van je dochter om te overleggen. Ben je lekker in de tuin aan het rommelen, komt je broer met een psychische kwetsbaarheid onverwachts langs omdat hij je hulp wil hebben bij het invullen van formulieren.

Altijd keuzes

Zorg je voor een ander, dan sta je bewust of onbewust continu voor allerlei keuzes. Ga ik nu bellen met de begeleider van mijn dochter, of geef ik aan dat het niet uitkomt en kies ik voor de wandeling? Maak ik tijd voor mijn broer, of stel ik voor om komend weekend zijn administratie te doen, zodat ik nu verder kan werken in de tuin, mijn grote hobby?

Heb ik nu tijd om te helpen? Geef ik op dit moment aandacht en een luisterend oor of stel ik dat uit tot een later moment? Pak ik deze klus op of vraag ik iemand anders dat te doen? Toleer ik dit gedrag van mijn naaste of geef ik aan dat ik dit niet respectvol vind. Deze keuzes gaan over het bewaken van je eigen grenzen. >



Webinar

Dit digitale webinar (via Zoom) is op 5 april om 20.00 uur. Het is gratis voor leden en voor niet leden 23 euro. Als je je inschrijft, ontvang je de link voor deelname. Je kunt voor die 23 euro ook gelijk lid worden en van meer voordelen profiteren ;). Dus schrijf je in!

www.mantelzorg.nl/webinargrenzen

Als straks de telefoon gaat terwijl ik lekker op de bank met koffie en de krant zit. Wat doe ik dan? Dan vraag ik me eerst af of ik dat gesprek NU ga voeren.

Grenzen bewaken

Je grenzen bewaken is een vaardigheid die op veel levensgebieden van waarde is. Op je werk, binnen je gezin, bij je (schoon)familie, in je relatie. En ben je mantelzorger, dan is grenzen stellen en bewaken extra belangrijk. Zeker als je lang en/of intensief voor iemand zorgt, of voor meerdere mensen tegelijk.

Belangrijk

Met gezonde grenzen bewaak je je tijd en energie en houd je de zorg ook op de lange termijn vol. Je kunt als je grenzen stelt op een manier zorgen die bij jou past en de zorg combineren met andere bezigheden als werk, studie en sociale contacten. Ook zorgen heldere grenzen meestal voor een betere verstandhouding met je naaste en verminder je onderlinge irritatie.

En lastig

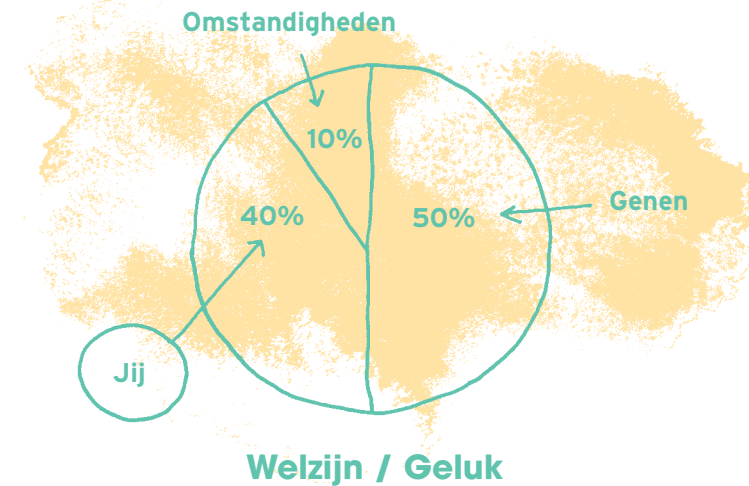
Grenzen aangeven in een zorgrelatie is vaak lastig en ingewikkeld. Je wilt graag dat het goed gaat met de ander, en opvangen wat de ander niet (meer) zelf kan. In de *flow* van het zorgen, word je ongemerkt steeds uitgedaagd om over je grenzen te gaan.

Werkboek

Vind jij het ook lastig je grenzen te bewaken in de zorg voor een ander? Download of bestel dan het werkboek *Mantelzorgen met gezonde grenzen*. In dit werkboek vertellen we je meer over grenzen stellen in een mantelzorgsituatie. En geven we je stof tot nadenken: hoe stel jij grenzen? En wat zou je willen en kunnen veranderen?

Ga naar www.mantelzorg.nl/grenzenstellen om de digitale versie van het werkboek te downloaden of een papieren versie te bestellen.

Behoeftte om met iemand te sparren naar aanleiding van deze informatie? Bel of mail gerust met de Mantelzorglijn. 030 7 60 60 55 (werkdagen 9 - 17 uur) | mantelzorglijn@mantelzorg.nl



De weelde van een eigen plek

Uit het boek *Klein geluk voor de mantelzorger*, van Maria Grijpma en Inge Jager bieden we deze keer een fijn recept aan voor je hart en je ziel. Maria en Inge vonden elkaar in hun fascinatie voor mogelijkheden. Kan er iets niet? Wat is er wél mogelijk? Als je met die blik onderstaand recept leest, wat kun jij dan doen voor jezelf?

Als de dagen vol zijn met activiteiten, als de nachtrust soms wordt verstoord, als overdag de uren zijn gevuld met drukke bezigheden, is een eigen plek onmisbaar. Waarom? Omdat iedereen ruimte nodig heeft om te kalmeren, om na te denken, om op te laden, te herstellen, dus om dingen te doen die goed voor je zijn. Daarna kun je de wereld weer fris tegemoet treden.

Een eigen plek is voor de een makkelijker te realiseren dan voor de ander. Er zijn mantelzorgers die de luxe van een eigen kamer hebben. Daar kunnen ze af en toe alleen zijn, om precies te doen wat zij willen: borduren, lezen, naar muziek luisteren, fietsen op de hometrainer, een film kijken, of gewoon een dutje doen in een luie stoel. Andere mantelzorgers hebben een schuur, waar ze iets in elkaar zetten of repareren. Ondertussen komen ze bij van het drukke leven.

Zo'n plek en tijd voor jezelf bieden ruimte waar je jezelf weer kunt opladen voor dit volle leven. Waar je niets hoeft en tot rust komt. Dat klinkt mooi en prachtig, maar wat doe je als je niet de luxe van een eigen kamer hebt en wel de behoefte voelt om je regelmatig terug te trekken?

Recept

- Loop je huis, je tuin, je omgeving eens door en zoek jouw eigen plekje. Misschien kan er op zolder een hoekje gemaakt worden? Of achter in de tuin of in de keuken?
- Maak die nieuwe ruimte helemaal voor jou, met een eigen stoel, iets aan de muur, een plank met spulletjes waar jij blij van wordt, een bos bloemen of je computer.
- Leer jezelf aan om hier steeds naar terug te keren als je rust nodig hebt en om dan uitsluitend dingen te doen die echt goed voor jou zijn.

Die plek gaat je passen als een warme jas, die jou koestert en inspireert en grote weelde brengt.

Mijn plek is op zolder. Daar heb ik een makkelijke stoel en een klein kastje met pennen en schriften. Een kamerscherm ervoor en ik zie de rommel verder niet. Als mijn man verzorgd wordt door de verpleging, ben ik op zolder in mijn wereld. Ik schrijf daar in mijn dagboek, ik heb koffie in een thermoskan en mijn mobiel binnen handbereik. Wat wil ik nog meer? Dat zijn gouden momenten.

Louise, echtgenoot heeft MS

Informatie

www.inspirerendleven.nl/10-voordelen-de-positieve-kant-van-het-alleen-zijn.
www.zonnehuisje.nl.
www.kleingeluk.nu

‘Hou op met het romantiseren van ‘thuis’



foto: Almicheal Fraay

Hoogleraar sociologie Jan Willem Duyvendak houdt zich bezig met de obsessie voor thuisgevoelens in de politiek, zorg en de maatschappij. De overheid stuurt aan op langer thuis blijven wonen en beweegt mensen om naasten te verzorgen. Naar een verpleeghuis? Dat is voor velen een schrikbeeld, want oost, west, thuis best. Je ‘thuis voelen’ is een moetje geworden. ‘Erg radicaal’, vindt Jan Willem. ‘We moeten ophouden met ‘thuis’ romantiseren.’

We denken allemaal te weten wat thuis is. En of dat belangrijk is? Dát weten we wel zeker. Maar willen we echt zelfredzaamheid als hoogste ideaal hebben en per se in ons eigen huis blijven, ook als we achter uitgaan en steeds minder zelf kunnen? Is ‘je thuis voelen’ zo fijn en nodig als we denken of is de realiteit minder rooskleurig? Volgens hoogleraar sociologie prof. dr. Jan Willem Duyvendak is je thuis voelen een ingewikkeld ideaal. ‘Waarom hebben we het niet over kwaliteit van leven als ideaal van zorg? Het idee dat het in de zorg gaat om je zo veel mogelijk thuis te voelen, moet veel minder centraal komen te staan. Het is een beetje treurig dat de wal nu het schip keert: we moeten veel meer gaan nadenken over sociale vormen van zorg omdat we alleen thuis wonen te lang tot absolute norm hebben gemaakt. En juist mensen uit hun isolement halen en idealen van zorg ontwikkelen die uitgaan van toenemende afhankelijkheid.’

Thuis is voor iedereen anders – en een pijnlijk begrip

Oost, west, thuis best? Dat ligt genuanceerder, als je het Jan Willem vraagt. ‘Thuis’ is voor iedereen anders: het verschilt

per persoon en per situatie. En dan verandert het ook nog eens als je ziek of mantelzorger wordt. Thuis is nooit meer zo thuis als het vroeger was, zodra ziekte aanklopt. Volgens Duyvendak is het begrip ‘thuisgevoel’ terug te brengen naar drie aspecten: ‘Een gevoel van controle, autonoom zijn, eigen regie hebben; een vertrouwde, leesbare omgeving waarin geen onverwachte dingen gebeuren; en verwantschap. Dit is natuurlijk een enorm probleem voor bijvoorbeeld mensen met dementie: zij herkennen de omgeving en de mensen niet meer. Dat maakt thuis voelen al een heel pijnlijk begrip. Als dit de aspecten van thuis voelen zijn, dan is het ideaal van thuis moeten blijven wonen op zijn minst heel ingewikkeld. Daarmee zeg ik niet dat je het niet meer als deel-ideaal kan hebben, maar als het enige ideaal? Waarom hebben we het niet over de kwaliteit van leven in bredere zin? Dat lijkt me een verstandigere discussie. Het is nu versmald tot thuis voelen, terwijl het om veel meer gaat.’

Niet je eigen huis laat jou in je waarde, maar goede zorg

Je eigen huis is heilig verklaard, terwijl het idee dat je je thuis móet voelen, belemmerend en belastend werkt. Het is treurig dat veel mensen denken dat je

‘We moeten accepteren dat we steeds afhankelijker worden.’

autonoom moet zijn en de eigen regie in handen moet hebben als je in je eigen huis woont, terwijl het juist goede verzorging is die je in je waarde laat en niet dat je alles maar zelf moet blijven doen. ‘Laten we mensen leren accepteren dat ze afhankelijker worden van anderen. Mantelzorgers zullen merken dat naasten hen niet zo zeer overvragen, maar vaak beschaamd zijn en bepaalde intieme zorghandelingen liever van professionals willen. Het hele idee dat mensen makkelijk leunen en niet genoeg ambitie hebben om autonoom te zijn, is niet waar.’

‘We onderschatten de enorme risico’s van mensen te lang thuis laten wonen. Thuis vallen, bijvoorbeeld. En er was een hele discussie dat in verzorgingshuizen de urine langs de benen liep, maar dat gebeurt thuis nog veel meer. Maar dát zien we niet. Volop kritiek op verpleeghuizen, terwijl mensen zichzelf thuis verwaarlozen. Daar moeten nu de mantelzorgers voor opdraaien.’ Volgens Jan Willem bewandelt de politiek een verkeerd spoor: ‘De politiek denkt nog steeds dat het leeuwendeel van de zorg door professionals wordt verleend, terwijl het omgekeerde waar is. We moeten oppassen dat we mantelzorgers niet overvragen en juist thuis is het risico daarop enorm groot. Bijna niemand ziet hoeveel zorg achter onze eigen voordeuren geleverd wordt.’

Geef zelf invulling aan de kwaliteit van leven

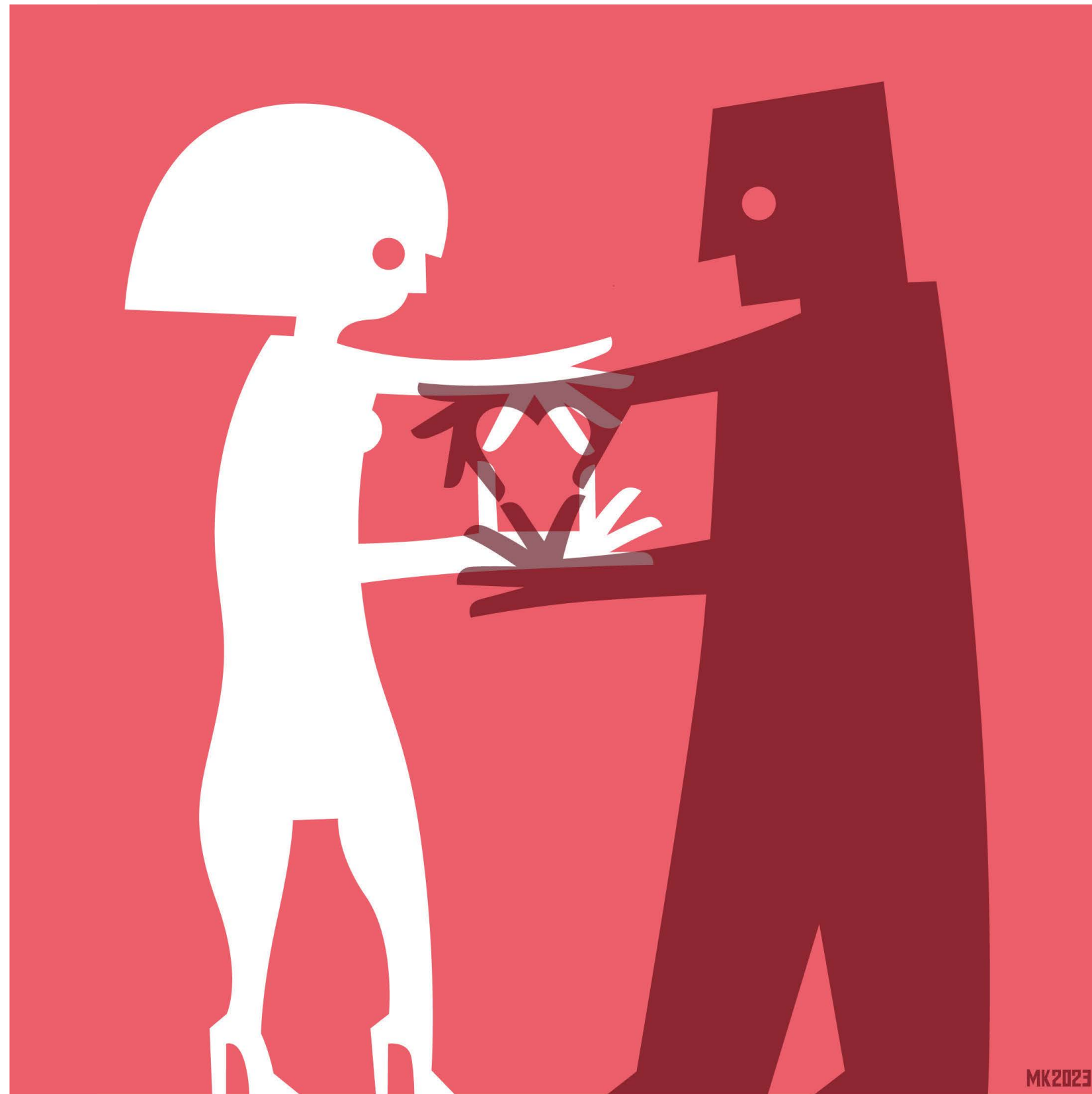
Tegenwoordig kom je een verpleeghuis bijna niet meer in en verzorgingshuizen zijn verdwenen. ‘Het is best pijnlijk dat we nu tot de conclusie komen

dat het afbouwen van verzorgingshuizen geen goed idee was.’ Zo lang mogelijk thuis blijven wonen en je thuis voelen – dat is nu het doel. Er is een verklaring voor die radicaliteit van alleen thuis blijven wonen: ‘Als je denkt dat thuis, individueel, wonen het beste is, dan kan je jezelf als politiek voor de gek houden en zeggen dat je geen tussenvormen nodig hebt. Maar op het moment dat je je realiseert dat thuis voor de patiënt en voor de mantelzorger helemaal niet de ideale situatie is, dan moet je nadenken over wat sociale (meng)vormen zijn waarin mensen voor elkaar kunnen zorgen. Er is heel veel misgegaan de afgelopen jaren – en daarom is er nu zo’n urgentie om de zorg beter in te richten.’

Hoe volgens Jan Willem de ideale wereld eruitziet als we kijken naar (mantel)zorg? ‘Stoppen met mensen voorschrijven wat het beste voor ze is. Laten we praten over een open term als ‘kwaliteit van leven’, zodat zowel mantelzorgers als degenen die zorg krijgen daar zelf invulling aan kunnen geven. Je thuis voelen kan belangrijk zijn, maar dat hoeft niet en zeker hoeft het niet het enige te zijn dat telt in een zorgrelatie.’

Behoeft hierover te praten?
De mensen van de Mantelzorg-
lijn zitten ook voor jou klaar
– van maandag t/m vrijdag
tussen 09.00 en 17.00 uur. Bel
030 760 60 55 of app 06 27
23 68 54. Mantelzorglijn.nl
is altijd bereikbaar.

illustratie: Max Kisman



MK2023

Naar een aangepast thuis

Verhuizen of verbouwen?

Tekst: Maike Oosterbaan

Toen de rolstoel in ons leven kwam vanwege de ziekte van mijn man Paul, was dat in eerste instantie alleen voor lange afstanden. Maar vanaf het moment dat ook binnenshuis lopen lastiger werd, moesten we gaan nadenken over gelijkvloers wonen. Bijna een jaar lang struinden we de huizenmarkt af, maar er kwamen geen gelijkvloerse woningen beschikbaar in onze prijsklasse.

Ons huis staat op een heerlijke plek, heeft een diepe bostuin en het contact met meerdere van onze burens is heel goed. Kortom, we wilden graag blijven wonen in dit huis op deze plek en dus verdiepten we ons in het verbouwen van de garage, maar dat bleek niet zo eenvoudig. Gelukkig wees iemand ons erop dat we met deze vraag ook bij de Wmo terecht konden. Dat vonden we in eerste instantie lastig, want we willen niet onze hand op houden. Het eerste keukentafelgesprek vonden we daarom ook moeilijk. Ook al omdat we moesten bedenken wat Paul nu en in de toekomst allemaal nodig zou kunnen hebben. Over de badkamer bijvoorbeeld, dat 'u in de toekomst liggend gedoucht moet kunnen worden'. Op die manier nadenken over de progressieve ziekte was confronterend. En toen de bouwkundige met de optie kwam om een losse unit in de tuin te zetten bij de schuifpui, waardoor het uitzicht op

onze tuin volledig versperd zou worden, kon ik wel janken en gaf emotioneel aan dat me dat echt te ver ging, maar ik dacht dat ik niets te wensen had.

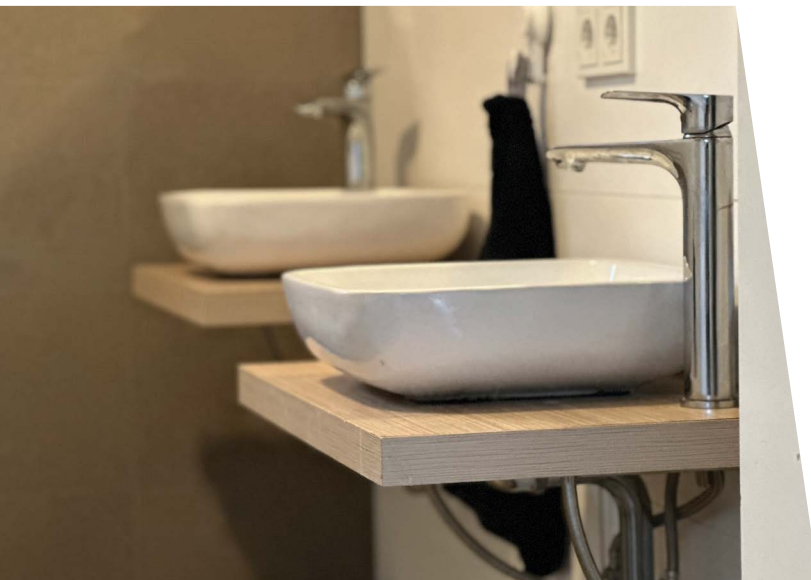
De vader van een goede vriendin schoot te hulp. Hij is architect en had al eerder een Wmo verbouwing begeleid. Dat was het beste wat ons in dit hele proces is overkomen. Mijn eerste tip is dan ook om iemand te vragen je te helpen. Natuurlijk kent niet iedereen een architect, maar iemand die emotioneel afstand neemt en de gesprekken met de gemeente puur zakelijk houdt, is al geschikt om je te helpen. Met hem erbij kwamen we al snel tot een plan waar zowel de gemeente als wij achter stonden en ook vonden we een aannemer die vaker Wmo verbouwingen had uitgevoerd. Vanaf het begin hadden Paul en ik de wens om het huis zo te maken dat het niet de uitstraling van een aangepast huis zou hebben en we ons thuis zouden blijven voelen. De aannemer bracht ons in contact met een leverancier die vaak partijen met korting aanbiedt en door alle materialen bij hen te kopen, kregen we ook nog extra korting. Zo konden we prachtige tegels en vloeren kiezen die echt bij onze smaak pasten. >

^ Geen hoekbank omdat er er ruimte moet zijn om te rollen. En naast de bank plek voor de rolstoel als Paul zelf op de bank wil zitten. Een licht vloerkleed bleek ook niet handig, want de rolstoel heeft altijd veel vuil aan de banden als Paul van buiten komt. We hebben in de gang een extra grote en vaste mat zodat Paul zijn banden kan 'vegen' bij binnenkomst.

Ons huis is het thuis dat we voor onszelf kozen. Maar nadat Paul niet meer uit de voeten kon, was het geen fijn thuis meer. De verbouwing loste dat gelukkig op. We zijn heel blij dat we niet hoefden te verhuizen, want ons thuis is niet alleen maar een stapel stenen. Het is de straat, de tuin, het vertrouwde uitzicht, de mensen om ons heen en de plek in het dorp waar het staat.

Maar omdat de verbouwing vanuit de Wmo werd bekostigd, was het spannend: kunnen we wel vragen wat wij graag willen zodat het ons thuis blijft? Hoe ver mogen we daar in gaan. Je bent dankbaar dat er in Nederland zoiets als de Wmo bestaat, maar het gaat wel om jouw eigen thuis en dat is niet zomaar iets. De samenwerking met de gemeente, de aannemer en de bevriende architect leidde er toe dat het nog steeds ons thuis is. Dat was soms best hard werken, maar ik kan iedereen aanraden zelf de regie te houden omdat je eigen plek meer is dan een huis.





< In de badkamer geen aangepaste wastafel. We vonden lage waskommen met daaronder een plank, waarbij Pauls kom lager hangt dan de mijne.

De keuken kozen we bij een gespecialiseerde keukenboer, die veel keus had in materialen en kleuren. Een groot deel van het aanrecht is onderrijdbaar en kan omhoog voor mij en omlaag voor Paul. We moesten wel goed doorvragen wat er kon. Geen handmatig systeem, omdat Paul minder kracht in zijn handen heeft. En alles zo inrichten dat de spullen die we vaak gebruiken op pakhoogte staan.

Ook over de indeling van de kamers moesten we goed nadenken. Zo was er in de slaapkamer een raam boven het bed bedacht in het midden van de muur. Maar dan zou er geen kledingkast in passen. Ik weet nog dat ik de aannemer op zondagavond heb ge-sms't, omdat hij maandagochtend de gaten voor de ramen zou gaan maken.

De tuin lieten we aanpassen van ons eigen geld. We hadden een grasveld met daarachter een verhoogd terras. Daar lieten we een pad aanleggen met een helling zodat je nu zo het achterterras op kan rollen.

Binnenkomen zonder sleutels en opendoen vanaf de bank

De manier waarop we ons huis inrichtten, zowel door de verbouwing als de inrichtingskeuzes zorgen ervoor dat Paul nu heel veel zelf kan. We kochten een deursysteem dat werkt via onze telefoon. Het systeem gaat vanzelf van slot als je telefoon in de buurt van het huis komt. En je kunt via je telefoon met iemand die aanbelt praten en de deur van slot doen. Het betekent dat Paul niet per se van zijn plek hoeft te komen als er wordt aangebeld. Hij heeft zo wel eens gehad dat de pakketbezorger het pakketje tot in de slaapkamer kwam bezorgen. De lampen en rolgordijnen kun je ook via je telefoon bedienen. Vóór de verbouwing was Paul veel afhankelijker van mij. Mijn rol als mantelzorger is nu veel kleiner geworden.



Win twee kaarten!

Broos, pakkend theater over de mooie én nijpende kanten van een zorgverhaal

Vanaf 30 maart toert Broos door het land. Een muzikale, lichte en ontroerende voorstelling van MATZER Theaterproducties met Lottie Hellingman over hoe je jezelf kwijt kunt raken in de zorg om een ander. De tweedaagse première is op 31 maart en 1 april in de Bossche Verkadefabriek. Vervolgens zijn er zowel open als besloten voorstellingen.

Ineens kan de wereld helemaal anders zijn. Als je met je ogen knippert en ze weer open doet, is niks meer zoals het was. Nooit meer. Alles heeft een andere kleur, een andere geur, een ander ritme een ander perspectief.

Kyra is een avontuurlijke vrouw en voor het geluk geboren. Samen met haar man krijgt ze een zoon en een dochter. Romy is een speciaal meisje. Een meisje dat extra zorg nodig heeft. Dan blijkt het evenwicht broos.

Hoe is het als mensen altijd vragen naar degene voor wie je zorgt, maar zelden naar jou? Als je je dat zelf eigenlijk niet eens meer afvraagt. Er steeds een beetje minder van jou overblijft. En wat gebeurt er als jij omvalt? Dat kan niet. En dus ga je door.

Broos is een muzikale, ontroerende en hoopvolle voorstelling over hoe je jezelf kwijt kunt raken in de zorg om een ander en is geïnspireerd op gesprekken met moeders van een zorgintensief kind. Broos toont de mooie én de nijpende kanten van een zorgverhaal.

Madeleine Matzer: "Er zijn ontzettend veel gezinnen die te maken hebben met een extra zorgtaak. In veel gevallen is dat voor de omgeving een verborgen gebied. Collega's, vrienden en zelfs familie weten vaak niet hoe groot de impact is en hoe ver die reikt. Hun verhaal is een verhaal dat nog te vaak niet gehoord of gezien wordt, omdat degene die extra zorg nodig heeft vaak het middelpunt vormt."

De voorstelling wordt gespeeld door actrice Lottie Hellingman en verrijkt met live muziek, gecomponeerd door Helge Slikker.

Voor deze voorstelling mogen wij drie keer twee vrijkaarten weggeven! Wil je de voorstelling bijwonen, mail naar redactie@mantelzorg.nl dan doe je mee met de verloting.



Kijk voor meer informatie op: www.liejevrouw.nl/producties/theater/2022-2023/broos/

Spitskool roerbak

Als mantelzorgers wil je, als je na een dag zorgen thuis komt, niet meer uren de keuken in. Kookboekenauteur Susan Aretz weet dat uit ervaring.

Culinaire duizendpoot Susan Aretz laat dagelijks via SusanAretz.nl zien hoe je het leven mooier, leuker en lekkerder maakt. Ze schreef daarnaast ook vijf kookboeken, waaronder *Borreltijd*, *Wereldwijd borreltijd* en *Altijd Borreltijd*, die allemaal een dikke hit waren. In april 2023 verschijnt haar nieuwe boek, *BBQ-tijd*.

Susan weet uit ervaring toen zij plots voor haar moeder moest zorgen, dat het essentieel is dat iedereen goed eet, maar daar heb je niet altijd even veel tijd of energie voor. Dus deelt zij een lekker, makkelijk, snel én gezond recept dat in een kwartiertje op tafel kan staan. Eet smakelijk!

Haar recept voor deze roerbak met champignons en noodles is niet alleen heel lekker en gezond, maar ook nog eens heel snel gemaakt.

Roerbak voor 4 personen

- 400g spitskool, in reepjes
- 250g champignons, naar keuze, in plakjes
- 2 tl sesamolie
- 1-2 el sojasaus (Susan gebruikt bij voorkeur Tomasu sojasaus)
- 1/2 - 1 tl sambal (of Sweet chilisaus, voor minder pittig of juist srirachi voor extra pit)
- 1/4 tl knoflookpoeder
- 1/2 tl uienpoeder

Voor erbij: noodles (of rijst) - gehakte pinda's voor erover (of gebakken uitjes)
Bereidingstijd: 15 minuten

Verhit een grote wok of pan en zorg dat alle ingrediënten klaar liggen en het water opstaat voor je noodles. Verwarm de sesamolie en bak hierin de champignons eerst aan en doe dan de spitskool erbij. Die slinkt in no time en wil je niet te lang roerbakken, hij mag wat 'bite' houden. Kook dus meteen ook je noodles nu.

Breng je groente nu op smaak met de knoflook- en uienpoeder, roer nog even door en voeg daarna de sambal en sojasaus erbij. Giet de noodles af en doe die bij de groente. Strooi gehakte pinda's er over als je het gerecht serveert.

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

foto: Eefje Friedhoff



Huismussen? Meer twee geluksvogels die graag thuis zijn!

Wat is thuis voor jou? Is het zo simpel als het hebben van vier muren en een dak boven je hoofd? Een plekje waar je spullen om je heen verzamelt? Wat verandert een huis in een thuis? Hoe omschrijf jij jouw 'thuisgevoel'?



Spullen

Als ik er over nadenk dan weet ik zeker dat ik een huismus ben. Ik lig 's avonds gewoon het liefst in mijn eigen bed. Het huisje van mijn lief en mij is volgestouwd met spullen waar ik blij van word. Boeken. Planten. Langspeelplaten. Na een goed boek ben ik weer opgeladen. Muziek is onmisbaar in mijn leven. Voor mijn planten zorgen is een zen-momentje. Ons huis voelt voor mij, ook door die spullen, als het middelpunt van een orkaan. Rust. Ontspanning. Privacy. Ons plekje.

Alleen

Maar spullen zijn niet wat een huis een thuis maakt. Dat heb ik in de afgelopen periode weer kunnen ervaren toen mijn lief opnieuw in het ziekenhuis lag. Opeens voelde mijn huis niet meer als een thuis. Hoe fijn het ook is om in tijden van stress en spanning een plek te hebben om even bij te komen, ik kon mijn draai niet vinden. Ik vond het vreselijk om 's avonds in een leeg bed te moeten stappen. En wakker te worden en direct de persoon die al 36 jaar het bed met me deelt te moeten missen... geen fijn begin van de dag. Zelfs al die dierbare en vertrouwde spulletjes om me heen hielpen niet tegen dat ontheemde gevoel.

Samen

Dus thuis is voor mij niet alleen een plek met spullen, het is vooral een plek die je mag delen met mijn geliefde. Iemand bij wie ik volledig mezelf kan zijn. Iemand die mijn begrijpt zonder woorden. Iemand die mijn door en door kent. Want samen naar muziek luisteren vind ik simpelweg mooier dan alleen. Samen mogen genieten van het huis dat we samen hebben ingericht is rijkdom. Samen thuiskomen. Naast elkaar in slaap vallen en wakker worden. Dat is het thuisgevoel voor mij!

We zeggen niet voor niets 'Home Is Where The Heart is'. Een huis kan overal staan en ieder huis kun je je eigen maken, maar vind in deze harde tijden nog maar eens iemand die je dat thuisgevoel kan bezorgen, gewoon door er te zijn. Ik koester hem, mijn lief. Nu misschien nog wel meer dan in de jaren dat hij gezond was. Hij is gelukkig weer thuis. En ik dus ook.

Astrid Aveling

Astrid Aveling-de Jong is getrouwd met Martin, die sinds een paar jaar, door ziekte, niet meer kan werken. Ze is een geboren Rotterdammer, moeder van een zoon en een dochter; en oma van een kleinzoon en kleindochter. Sinds kort is ze ook mantelzorger voor haar moeder.

Wat gebeurt er als ik bij mijn vader intrek?

Samen thuis

Je vader woont nog altijd in het huis waar jij bent opgegroeid. Het is een ruime eengezinswoning. Moeder is 3 jaar geleden overleden. Vader wilde er graag blijven wonen en dat kon ook, maar nu valt je steeds vaker op dat het minder goed met hem gaat. Zware klussen in huis lukken niet goed meer. De boodschappen; hoe krijgt je vader die nog in huis? En de tuin... eigenlijk wordt het wat te veel. Je denkt: weet je wat? Als ik nou bij mijn vader intrek, dan kan ik die klussen voor hem doen. Maar is dat wel een goed idee?

MantelzorgNL wordt dagelijks gebeld met een vraag over samenwonen vanwege mantelzorg. Wat betekent dit voor de AOW, de zorgtoeslag, een uitkering of voor je aangifte inkomstenbelasting? Mag ik er blijven wonen als mijn vader naar het verpleeghuis gaat? Heb ik toestemming nodig van de verhuurder (bij een huurwoning)? Het zijn complexe vragen. Je krijgt te maken met regelingen uit verschillende wetgeving. Hoe krijg je overzicht? Bij MantelzorgNL zochten we dit allemaal voor je uit en geven graag informatie en advies op maat. Op maat? Ja, want een beleidsregel kan voor iedere situatie anders uitpakken.

Bijvoorbeeld: als vader een eigen huis heeft, dan kun

je er in principe gewoon gaan wonen. De ongehuwden AOW van je vader verandert niet, want samenwonen met je eigen kind wordt niet gezien als samenwonen voor de AOW (uitzonderingsregel). Ook fiscaal worden jullie geen partners; jij en je vader blijven ieder je eigen aangifte inkomstenbelasting doen. Vader behoudt ook zijn zorgtoeslag. Verhuist vader naar het verpleeghuis? Jij kunt in dat huis blijven wonen.

Woont vader in een huurhuis dan moet de verhuurder in ieder geval weten dat je erbij komt wonen. AOW en zorgtoeslag van vader veranderen ook nu niet, maar als hij huurtoeslag ontvangt, wordt jouw inkomen wél meegeteld. Je komt niet

op het huurcontract te staan; medehuuderschap krijg je als kind alleen in uitzonderingsgevallen. Mantelzorg is, helaas, vaak geen doorslaggevend argument. Verhuist vader naar het verpleeghuis? Dan moet je binnen 6 maanden een andere woonruimte vinden, tenzij je kunt aantonen een duurzaam gemeenschappelijk huishouden te hebben gehad met je vader. Dan kun je eventueel het huurcontract overnemen.

Heb je vragen over jouw situatie? Bel de Mantelzorglijn of neem contact op met de Juridisch adviseurs van MantelzorgNL.



MK2023

Illustratie: Max Kisman

Even alleen thuishkomen

Soms wil je gewoon weer even je huis terug. Zoals vroeger, voordat je intensief voor je naaste ging zorgen. Denk in dat geval eens aan respijtzorg. Respijtzorg is in het leven geroepen om jou respijt te geven, ofwel om jou uitstel van zorg te geven. Je draagt voor een afgesproken periode de zorg voor jouw naaste over aan een ander. Dat kun je dus doen als je op vakantie wilt, maar ook als je tijd voor jezelf wilt hebben en gewoon thuis blijft.

Persoonlijke spullen in huis

Voor een thuisgevoel in jouw woelige zorgwereld kun je een eigen plek creëren of persoonlijke spullen een extra mooie plek geven in huis. Begin met gezellige en goede verlichting. Wil je een aparte hoek om te lezen of gezellig met een vriend bij te kletsen, pas daar dan de verlichting op aan. Voor een extra warm gevoel plaats je leuke herinneringen zoals souvenirs of dierbare foto's bij elkaar. En natuurlijk planten: zet meerdere planten in een groep en combineer ze met bloemen, dat geeft een vrolijk effect.

Samen met vrienden

Een zorgsituatie kan leiden tot vereenzaming. Je hebt geen zin om vrienden uit te nodigen vanwege de constante zorg die je verleent aan je naaste. Doorbreek dat patroon door hulp in te schakelen. Jouw thuis voelt fijner als je er ook vandaan kunt en dan weer kunt terugkeren naar je vertrouwde thuisomgeving. Het gevoel van opgesloten zitten, is voor niemand goed. Vraag iemand anders als gezelschap voor je naaste of schakel van je persoonsgebonden budget (pgb) een oppas in als je naaste niet alleen kan blijven terwijl jij weg bent. Na een avond met vrienden, bioscoop of theater kijk je weer anders tegen de wereld aan.



Wil je meer weten over respijtzorg, lees dan verder op onze website

Thuistips voor mantelzorgers van de Mantelzorglijn

Zorgverleners over de vloer

Mijn partner heeft een dwarslaesie na een ongeluk. Hij heeft hulp nodig bij het wassen en aan/uit kleden. 's Avonds help ik hem zelf en in de ochtend komt de thuiszorg hiervoor. Ik vind de aanwezigheid van zorgverleners een enorme inbreuk op onze privacy. Vroeger vond ik het heerlijk om op mijn vrije dag rustig wakker te worden in bed met een kopje koffie. Maar nu moet ik uit bed voordat de thuiszorg komt.

De aanwezigheid van zorgverleners kan een grote impact hebben op je 'thuisgevoel'. Je moet je aanpassen aan de tijd waarop de thuiszorg langskomt. Je voelt je minder vrij in je eigen huis. Je vrije morgen in bed was een belangrijk rustmomentje voor jou.

Tip: Probeer een manier te zoeken om weer zo'n moment voor jezelf in te bouwen. Je kunt misschien een logeerkamer inrichten waar jij gaat slapen op je vrije dag. Hier kun je uitslapen en genieten van die kop koffie

in bed. Of plan samen met je partner een uitslaap dag in, vraag de thuiszorg of zij die dag later kunnen komen of help je partner zelf uit bed die ochtend. Je zult misschien een aantal dingen moeten uitproberen voordat je een vorm vindt die bij jou past.

Medehuur

Mijn vader heeft mantelzorg nodig. Ik denk erover om bij hem in te trekken om voor hem te zorgen. Wat gebeurt er als hij overlijdt? Kan ik in zijn huis blijven wonen?

Nee, als je bij je ouder(s) intrekt heb je niet automatisch huurrecht. Wanneer je vader overlijdt, heb je maximaal zes maanden om een nieuwe woning te vinden. Je hebt pas huurrechten als je medehuurder bent en jouw naam ook op het huurcontract staat. Als kind is het niet makkelijk om medehuurder te worden bij je ouder(s). Je kunt meestal pas een verzoek voor medehuur indienen nadat je twee jaar hebt samengewoond en dan nog heb je een grote kans dat de aanvraag wordt afgewezen.

In sommige gevallen geeft een verhuurder wel direct toestemming tot medehuur. Het kan zijn vanwege de mantelzorgrelatie tussen ouder en kind of omdat de mantelzorger een huurwoning achterlaat bij dezelfde woningbouwcorporatie. Informeer bij de verhuurder of je medehuurder kunt worden. Als dit niet kan loop je risico als je bij je vader intrekt.

Woon je al twee jaar bij je ouder(s) en wil je medehuur aanvragen? Download de tiplijst medehuurderschap Mantelzorg.nl/tipsmedehuurder op onze website.

Mantelzorgwoning

We zijn met mijn ouders in gesprek over de mogelijkheid om in een mantelzorgwoning bij ons op het erf te komen wonen. Mijn vader heeft veel zorg nodig, de mantelzorgwoning zou het voor ons mogelijk maken om mijn

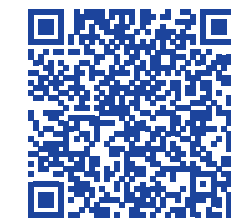
moeder te ondersteunen in deze zorg. Maar ik vraag me af welke impact dit kan hebben op ons gezin. Hebben jullie advies?

Samenwonen op hetzelfde erf heeft veel voordelen. Door de nabijheid kan je makkelijk ondersteuning bieden. Dichtbij elkaar wonen kan ook andere gevolgen hebben. Het kan ten koste gaan van privacy; relaties kunnen onder druk komen te staan; of je komt zelf als mantelzorger niet meer los van de zorg.

Ons advies: maak vooraf goede afspraken. Bespreek met elkaar wat jullie wensen en verwachtingen zijn. Welke hulp of zorg wil je verlenen en waarvoor schakel je professionele hulp in? Ben je bang dat je ouders te pas en te onpas bij jullie binnen wippen? Bespreek deze zorgen met je ouders. Je kunt bijvoorbeeld vaste momenten afspreken waarop je samen

koffiedrinkt of samen eet. Met goede afspraken voorkom je irritaties en overbelasting.

Meer weten over een mantelzorgwoning en regelgeving? Kijk op: mantelzorg.nl/mantelzorgwoning



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

foto: Nike Martens



'Het is een prachtig boek, echt een aanrader. Ik moet er niet aan denken, maar ik hoop dat mijn kinderen het ook lezen mocht ik ooit dement worden.'

Review van een lezer



Wie ben jij dan van mij?

'Uw moeder weigerde met het busje mee te gaan omdat ze de buschauffeur te lelijk vond'.

José van Daal vertelt in haar boek *Wie ben jij dan van mij?* over de alledaagse blijmoedige rauwheid van het leven met een moeder met Alzheimer.

Inclusief de tragikomische rafelrandjes. Want hoe houd je het vol na het zoveelste zorgwekkende telefoontje van de dagbesteding, de casemanager of de verzorgenden? Je zorgt je te pletter. En je lieve moeder is ondertussen alleen maar achterdochtig. En boos. In *Wie ben jij dan van mij?* lees je hoe je als mantelzorger de dingen kan blijven doen, zonder dat je

ondergesneeuwd raakt. En dat je dat doet door de lat wat lager te leggen, zodat je tijd overhoudt voor je partner, gezin, werk, yoga, wandelen en weekendjes weg met vriendinnen. Of voor gewoon niets.

José laat je zien hoe je alledaags plezier vindt én houdt in het verzorgen van een ouder met een vorm van dementie. Zelfs als je je moeder voor de duizendste keer hebt moeten geruststellen dat er geen mannen op haar kamer kunnen komen. Hoe je tijd voor jezelf mag nemen en je niet constant hoeft te laten meevoeren door die megarugzak vol schuldgevoel. Hoe je óók met liefde kunt blijven kijken naar je ouder, zelfs als zijn of haar

gemopper je de neus uitkomt, zonder te verzanden in 'je moet gewoon wat positiever denken.' Want dat zegt iedereen al tegen je. 'Inclusief honderden tips voor mantelzorgers en zorgprofessionals'

José van Daal is naast haar baan als sociaal werker succesvol life- en ondernemerscoach, gespecialiseerd in familie- en organisatieopstellingen. Ook is ze initiatiefnemer van Hartvooralzheimer.nl. Ze schrijft sinds 2014 over haar trotse en hippe moeder die in 2015 de diagnose Alzheimer kreeg.

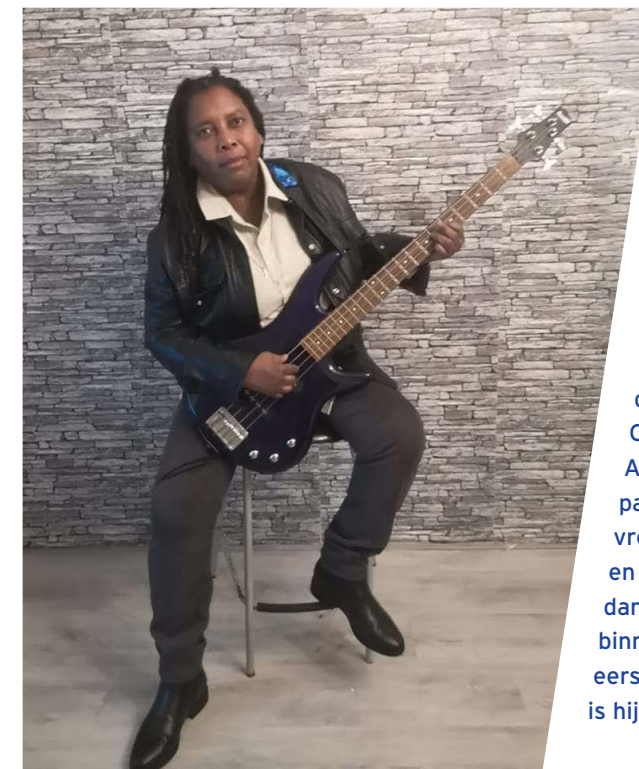
www.wiebenjijdanvanmij.nl

"Het betekent veel voor hen"

De vrijwilligers van Markant komen bij de mensen thuis. Zij geven de mantelzorger een paar uurtjes vrij door de zorg waar te nemen. Ze ondernemen iets leuks met de verzorgde, doen een spelletje, drinken een bakje koffie. Net wat de verzorgde wil. Na een paar bezoeken voelt de vrijwilliger zich al helemaal thuis. Zo ook Wini Babel (54) uit Amsterdam-Noord. Zij doet al 7 jaar vrijwilligerswerk bij Markant.

Bij mensen thuis op bezoek gaan, leek me wel wat. Het maakt niet uit wat iemand vraagt, ik doe het. Zolang ik het kan doen, zal ik mensen helpen."

Wini kan zich haar eerste inzet nog goed herinneren. Samen met de coördinator van Markant ging ze op huisbezoek om kennis te maken. "Ik had er zin in", vertelt ze. "Ik ben gewoon mezelf. Als je wil dat ik blijf, dan blijf ik. De mensen moeten zich op hun gemak voelen. Ik straal mezelf uit. Jij hebt hulp nodig en ik bied het je aan. De mensen vertrouwen geven, dat is belangrijk."



Inmiddels is Wini al 5 keer ingezet. "Laatst was ik bij een heel bijzondere vrouw. Ze vond Surinaams eten erg lekker, dus kookte ik Surinaams voor haar. Koken is mijn passie en ik kook van alles. Ik kookte voor een hele week en dat bewaarde ze in de vriezer. Dat heb ik gedaan tot ze vorig jaar overleed."

Op dit moment is Wini vrijwilliger bij een mevrouw met Alzheimer. "Zij kan niet meer communiceren. Haar partner wil graag wat tijd voor zichzelf, maar kan zijn vrouw niet alleen thuislaten. Ik ga nu 1x per week langs en maak dan wat eten voor haar klaar. Haar partner kan dan even de deur uit. Het betekent zoveel voor ze. Als ik binnenkomt staat hij al klaar om de deur uit te gaan. Maar eerst een korte overdracht natuurlijk. En als hij thuiskomt, is hij helemaal vrolijk."

Interesse in een vrijwilliger respijtzorg?

Ben je mantelzorger en zou je graag elke week een paar uurtjes vrij hebben om iets voor jezelf te doen? Dan kan de inzet van een vrijwilliger jou helpen. Wij stemmen de inzet van een vrijwilliger gericht af op jouw situatie en wensen. We nemen daar de tijd voor: zorg overdragen kost tijd en het gaat erom dat zowel jij als degene voor wie je zorgt zich daarbij prettig voelen. Je kan op flexibele basis of op een vaste dag ondersteuning krijgen. Je hebt er geen indicatie voor nodig. Meer weten? Kijk op markant.org.

Wini: "Ik ben chronisch ziek, maar van al dat thuiszitten, kwamen de muren op me af. Mijn dochter zit nog op school en ik wil niet alleen thuis zitten. Ik wil naar buiten. Dus ben ik gaan googelen naar vrijwilligerswerk. Ik heb organisaties met elkaar vergeleken en gekeken wat ze bieden. En zo kwam ik destijds uit bij Markant.

Workshops: ontwikkel jezelf



Eerlijk is eerlijk: mantelzorgen voor een naaste kan behoorlijk intensief zijn. Het valt vaak niet mee om balans te vinden tussen je zorgtaken en je eigen leven. Hoe verdeel je je tijd tussen zorgen en je werk, je gezin, je huishouden, hobby's en sociale leven? Hoe ga je om met de situatie? Hoe blijf je overeind? Markant biedt dit jaar een nieuw pakket workshops die jou goed kunnen helpen bij jouw mantelzorgtaken en om regie te houden op je eigen leven. Meedoen is gratis.



Leven met dementie

Als je zorgt voor iemand met dementie komt er veel op je af. Voor jouw naaste, maar ook voor jezelf. In onze training 'Leven met dementie' stap je met de virtual reality Dementiebril zelf even in de leefwereld van iemand met dementie. De kennis die je opdoet, helpt je om je beter te kunnen inleven in jouw naaste met dementie. En te begrijpen waarom hij of zij op een bepaalde manier reageert. Dat maakt het makkelijker om met moeilijke situaties om te gaan. Een must voor iedereen die mantelzorgt voor een naaste met dementie.

Samen zorgen, een zorg minder

Veel mensen vinden het moeilijk om hulp te vragen van anderen. Ze ervaren een drempel, voelen schaamte of weten gewoonweg niet wie ze kunnen vragen. Door mee te doen aan deze workshop besef je dat je anderen nodig hebt bij de zorg voor een naaste. En krijg je handvatten hoe je dat zou kunnen regelen door het ontwikkelen van een netwerk. Samen met anderen voor iemand zorgen scheelt niet alleen tijd, maar maakt het zorgen ook beter vol te houden.

Omgaan met levend verlies

Als het contact met degene voor wie je zorgt verandert door ziekte, ouderdom of een beperking, kan dat pijnlijk zijn. Je kunt zelfs gevoelens van rouw en verlies ervaren, terwijl degene voor wie je zorgt gewoon in leven is. Bijvoorbeeld omdat je naaste steeds zieker wordt of minder kan. Of wanneer het onderlinge contact en de relatie verandert als gevolg van bijvoorbeeld dementie, niet-aangeboren hersenletsel, psychische kwetsbaarheid of een beperking. Hoe (h)erken je dit proces en hoe geef je het een plek in je leven?

Zorg ook voor jezelf

Zorgen voor een ander is mooi, maar het is niet de enige rol die je vervult in het leven. Naast mantelzorger ben je bijvoorbeeld ook nog collega, kind, ouder, partner, vrijwilliger, vriend (in). Van de ene rol krijg je meer energie dan van de andere. Hoe hou je de balans? Stel je jezelf wel eens de vraag: hoe gaat het eigenlijk met mij? Om goed te kunnen (blijven) zorgen voor een ander, is het belangrijk dat je ook goed zorgt voor jezelf. Ben je energiek, positief en gelukkig? Hoog tijd om eens stil te staan bij jouw positieve gezondheid. Die gaat verder dan je lichamelijke conditie.

Mindfulness voor mantelzorgers

Als je voor een ander zorgt, kunnen de rustmomentjes wel eens zeldzaam zijn. Terwijl ze wel belangrijk zijn. Rust nemen en je bewust worden hoe je je voelt, versterkt de controle over jezelf en je kracht. Mindfulness kan daarbij helpen. Daarom geven we wekelijks een uurtje Mindfulness. Dit betekent 'het bewust aandacht geven aan het huidige moment, zonder hierover te oordelen'. Hierdoor leer je meer afstand te nemen van (negatieve) gedachten en gevoelens te zien als voorbijgaande gebeurtenissen in plaats van feiten.

Veranderende intimiteit door de zorg voor je partner



Een ziekte, beperking, dementie of niet-aangeboren hersenletsel zoals een beroerte, kan het gedrag of karakter van je partner veranderen. Je partner is misschien niet meer zoals jij die kende, niet meer de persoon op wie jij ooit verliefd werd. Daarbij is ook jouw rol veranderd. Je bent niet alleen de geliefde van je partner, maar ook hulpverlener. Dat kan gevolgen hebben voor de intimiteit en seksualiteit die je met elkaar deelt en daarmee voor je relatie. Hoe zorg je ervoor dat elkaar blijft zien als partner?

Positief omgaan met grenzen

Als je zorgtaken steeds verder toenemen, kun je - bewust of onbewust - op een punt komen dat het je allemaal te veel wordt. Vaak merk je dat pas als je al ruim over de grens bent. Bijvoorbeeld omdat je ziek wordt, het niet meer ziet zitten of niet meer aardig kunt doen. Waar ligt jouw grens? Hoe leef je die na? Hoe geef je je grens aan zonder je naaste af te wijzen? Hoe voorkom je dat je over jouw grens gaat?

En nu jij!-training voor jonge mantelzorgers

We hebben naast 1-op-1 coaching nu ook een training voor jongeren die opgroeien met een ouder, broer of zus of goede vriend die ziek is of een beperking heeft. In 5 bijeenkomsten praat je samen over je ervaringen en je gevoel. Dat is vaak al een hele opluchting. Daarnaast doen we praktische oefeningen om jezelf beter te leren kennen. Het doel is dat je na de training de situatie thuis beter kunt handelen.

Mantelzorg voor beginners

Mantelzorg is meestal geen keuze. Vaak rol je erin. En heb je geen idee wat er allemaal bij komt kijken. Later in 2023 starten we een voorlichting voor Amsterdammers die sinds kort zorgen voor een naaste. We bespreken wat het kan inhouden en waarop je moet letten. Maar bovenal leggen we uit hoe het zorgsysteem in elkaar zit, wat de mogelijkheden voor ondersteuning zijn en met welke instanties je te maken kunt krijgen.

Meedoen?

De data en tijden van deze en alle andere voorlichtingen, workshops en trainingen vind je op: [markant.org/agenda](https://www.markant.org/agenda). Deze vullen we het hele jaar aan. Bij elke activiteit staat een online formulier om je aan te melden. Niks missen? Meld je dan aan voor Mantelzorgnieuws, de maandelijkse digitale nieuwsbrief met de actuele agenda van de komende maand. Aanmelden kan via www.markant.org.

Scan de QR-code voor de actuele agenda.

Hulp bij mantelzorg

Hier kun je terecht voor informatie, advies en ondersteuning in Amsterdam, Weesp, Diemen en Duivendrecht.

Gemeente Amsterdam

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

Wmo-helppes

Voor o.a. aanvragen voor voorzieningen op het gebied van wonen, vervoer en hulpmiddelen:
amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo of bel 0800-0643.

Sociaal loket

Voor vragen over zorg en welzijn:
amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/sociaal-loket

Buurtteams Amsterdam

Bij het buurtteam in jouw wijk kun je terecht met vragen over zorg, werk, gezondheid, geld, wonen, ontmoeten en veiligheid. Vind de adressen op buurtteamamsterdam.nl

Mantelzorgconsulenten Amsterdam

Contactgegevens van de mantelzorgconsulenten van de buurtteams per stadsdeel vind je op:
mantelzorgamsterdam.nl/ik-wil-hulp



Clientondersteuning

Onafhankelijke ondersteuners bij het kiezen van de juiste zorg en hulp:
deondersteunersvanamsterdam.nl

Belangenbehartiging

Behartigen van belangen van cliënten en mantelzorgers:
clientsbelangamsterdam.nl

Hulp van een vrijwilliger

Overzicht van vrijwilligersorganisaties per stadsdeel:
platformiz.nl

Ondersteuning in Diemen

Inloopsprekuren van Markant: iedere woensdag van 09.00 tot 14.00 uur in De Brede Hoed (D.J. den Hartoglaan 8 in Diemen).

Ondersteuning in Duivendrecht

Inloopsprekuren van Markant: iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 in het Dorpshuis (Dorpspein 60 in Duivendrecht).

Persoonsgebonden budget (pgb)

Landelijke vereniging Per Saldo:
pgb.nl

Landelijke vereniging mantelzorg

Mantelzorg.nl komt op voor iedereen die zorgt voor een naaste.

Jonge mantelzorgers

'En nu jij!' voor 1-op-1 coaching of groepstraining, advies en steun voor jongeren die zorgen:
ennuij.nl
Of volg en_nu_jij op Instagram.

Inzet vrijwilliger in de laatste levensfase

VPTZ Amsterdam, onderdeel van Markant:
markant.org/ondersteuning-in-de-laatste-levensfase
Rechtstreeks mailen:
vptzamsterdam@markant.org

Logeerhuis Tolstraat

Later in 2023 opent het Logeerhuis in de Tolstraat, Amsterdam voor logeerszorg, buurtzorg en meer:
logeerhuizenamsterdam.nl

Markant, centrum voor mantelzorg

Hier kun je terecht voor:

- Informatie en advies.
- Workshops, cursussen, trainingen, voorlichting en bijeenkomsten.
- Inzet van een vrijwilliger om je af en toe vrijaf te geven van je mantelzorgtaken.
- Inzet van vrijwilligers bij mensen in de laatste levensfase.
- Coaching jonge mantelzorgers.

Je kunt gratis deelnemen aan de workshops en andere bijeenkomsten van Markant. Zie onze agenda op: markant.org/agenda

Tel: 020 886 88 00

Mail: info@markant.org

Website: markant.org

