

De moeder van
Adelheid Roosen (66)
had Alzheimer:
“Het hart heeft
geen dementie.”

“Vijf dikke rauwe biefstukken met boter erop. Voor bij de koffie.”

Adelheid Roosen woont in Amsterdam-Centrum en is theater- en televisiemaker, actrice, schrijfster, artistiek leider van theatergezelschap Female Economy én Alzheimerfluisteraar.

Ruim 12 jaar zorgde ze voor haar moeder met Alzheimer in het proces naar de dood. Dat leverde haar niet alleen inspiratie op voor mooie programma's over mensen met dementie en hun naasten, maar ook een prachtige visie op de rol van de mantelzorger.



Fotografie: Cigdem Yuksel

“Ik weet nog goed dat ik met mijn zus bij mijn moeder op visite was - mijn vader was niet lang daarvoor overleden en ze was verhuisd - dat ze zei: ik heb een nieuwe bakker. Toen zette ze een mooie porseleinen koekjesschaal op tafel - ze was een vrouw van de etiquette - met vijf dikke rauwe biefstukken erop, besmeerd met boter. Gesneden als cake. Voor bij de koffie. Mijn zus en ik keken elkaar aan en wisten het meteen. Het sloeg in als een soort licht, binnen 1 seconde. Omdat ik een grote fantasie en improvisatievermogen heb, begon ik eigenlijk meteen een spel te spelen. Dus ik zei: oh mam, geweldig, wát een bakker! En ik viste zo’n stuk biefstuk van de schaal en suggereerde dat ik het op at.”

Strijdveldrelatie

Adelheid had, zoals ze het zelf benoemt, altijd een ‘strijdveldrelatie’ met haar moeder. Die veranderde toen haar moeder hulpbehoevend werd. “Door de ogen van anderen was dat iets wonderlijks. Mensen vroegen mij of ik geen gevoelens van wraak of negativiteit had. Dat had ik niet. Voor mij was het een natuurlijke beweging. Op het moment van die biefstuk, toen ik me realiseerde hoe het zat en ik haar in haar ogen keek, transformeerde de relatie van ons héle leven naar een nieuwe mogelijkheid. Het was een kanteling.”

Als een blad in de lentewind

“Dan beland je in een proces. Alsof je in een zwembad langzaam naar het diepe loopt, millimeter voor millimeter, tot je de bodem niet meer voelt.” Ondanks de lange periode dat Adelheid mantelzorgde, ervoer ze dat niet als zwaar. “Zoals met mij vroeger is omgegaan, dat wil je voor niemand. Daarom heb ik juist bij haar het omgekeerde gedaan. Een totale spiegeling. Je moet durven spelen en meebewegen als een blad in de lentewind. Ik ging bijvoorbeeld ‘s avonds

laat naar haar toe om te werken. Roomsoesjes mee, want die vond ze lekker. Glaasje port erbij. Lag ik naast haar in bed met mijn laptop tot ze in slaap viel. Of ik nam haar mee naar mijn les op de toneelschool. Waarom niet?”

“Ik ben bij mijn moeder voor alles een spel gaan verzinnen. Een avontuur. Zoals je dat ook bij kinderen doet.” Als voorbeeld vertelt Adelheid over de manier waarop ze heeft gezorgd dat haar moeder stopte met autorijden. “Ik heb de lokale politie gebeld en gezegd: Ik ben morgen om zo laat daar en daar. U zegt gewoon dat de auto ingeleverd moet worden, omdat het achterlichtje stuk is. Dan ga ik in dezelfde verontwaardiging tegen u tekeer als mijn moeder. Dat voelt voor haar fijn. Dus zo gezegd, zo gedaan. Thuisgekomen zei ik dat ik ervoor zou zorgen dat het lampje zou worden gemaakt en de auto terug zou komen. En als ik haar daarin een aantal keren geruststel, is ze daarna de auto vergeten. Opgelost. Zo speelde ik met alle situaties. Dat kost mij geen moeite, want zo werkt mijn geest.”

Alzheimerfluisteraar

Vier jaar voor het overlijden van haar moeder (2014) maakte Adelheid de korte film ‘Mam’, waarin de belevingswereld van haar moeder met dementie centraal stond. Ze ging ermee het theater in en deelde na het kijken van de film haar ervaringen met het publiek. “Ik banjerde over het podium, van het ene gevoel naar het andere. Iedereen mocht me alles vragen. Ik voelde met de zaal dat we een heel gemeenschappelijke passie hadden, een ongemak, onvermogen, een verdriet.”

Op een van die avonden kwam hoogleraar Anne-Mei The (Sociale benadering dementie) kijken. “Na afloop kwam ze naar mij toe en zei: ‘Wat jij in die anderhalf uur associatief met de zaal behandelde, wat jij instinctief doet als

kind van je moeder, daarin zitten alle stappen die ik wetenschappelijk heb geanalyseerd.’ Van haar heb ik toen de geuzennaam Alzheimerfluisteraar gekregen.”

Een gruwelijke ziekte

“Als wij opgroeien van baby tot aan volwassenheid, laat je stap voor stap heel veel fases achter je. Iemand met dementie die naar de dood wandelt, volgt eigenlijk dat omgekeerde proces. Alzheimer is bij uitstek een cyclus waarin je zelfs, als je oud genoeg wordt, helemaal weer tot in die foetushouding komt. Het is een gruwelijke ziekte. Maar als we dat kunnen accepteren, dan is dat een kans - juist voor de mantelzorger - om tegen jezelf te zeggen: mijn vader of mijn moeder zegt nu eigenlijk tegen mij ‘zie wie ik aan het worden ben’. Als je de cyclus die je bij een baby accepteert, omkeert, dan creëer je een ander beeld dan alleen maar het lijden te zien. Je zet jezelf op het spoor dat dit een doorlopende transformatie is naar die dood. Als je dat kunt zien, kun je je richten op de kwaliteit van dat leven. Om de vreugde van het leven nog met elkaar door te maken. Als je blijft verlangen naar wat er ooit was, blokkeer je dat proces.”

In haar interactieve theaterprogramma’s en voor de televisieseries die ze maakt met Hugo Borst, heeft Adelheid honderden mantelzorgers gesproken. “Vaak zorgt iemand voor een ouder uit schuldgevoel, omdat je vindt dat je het verplicht bent. Dan kom je niet gevuld binnen en kom je in herhalingen terecht. Je voert een dialoog die je uitspreekt als monoloog. Heb je al koffie gehad? Nee, je hebt nog geen koffie gehad. Zijn de gordijnen al open? Nee, die zijn nog niet open. Zo raak je uitgeput. De invulling van een bezoeker zou het stellen van een wezenlijke vraag moeten zijn. Ook al krijg je er geen antwoord meer op. Ik verzeker je dat je een pracht gesprek hebt, als je door je verlegenheid heen breekt.”



Fotografie: Paul Berends

“Onze eerste gedachte is om de dingen niet te doen. Mijn accent ligt juist op: kijk wat wel kan. Er zit bij ons mogelijk nog te veel gêne, waardoor je iemand niet meeneemt naar een restaurant of een verjaardag. Ik denk dan, waarom niet? Neem iemand mee naar een verjaardagsfeest en laat je dierbare lekker aan het buffet knagen wat ‘ie wil. Alleen zo kom je in een waardevol proces met de ander. Het hart heeft geen dementie.”

De programma’s en film van Adelheid Roosen zijn terug te kijken op NPO Start.

Agenda

Spaar je krachten en voorkom klachten

In deze workshop leer je fysieke handelingen voor je naaste op een juiste en verantwoorde manier uit te voeren. Dat voorkomt blessures.

31 oktober 2024 | 14.30 - 17.00 uur



Mindful wandelen

Heb je behoefte aan meer rust in je hoofd, je lijf en in je leven? Doe dan mee met mindful wandelen.

08 november 2024 | 10.30 - 12.00 uur



Dag van de mantelzorg Amsterdam

Zondag 10 november is het de jaarlijkse Dag van de mantelzorg. In Amsterdam worden leuke uitjes en activiteiten georganiseerd.

10 november 2024 | hele dag



Verwenactiviteit: Ontspannen met klank en adem

Wil je ervaren hoe geluid en adem je vanuit je hoofd naar je 'wijze lijf' kan brengen?

16 november 2024 | 15.45 - 17.30 uur



Werk en mantelzorg combineren

Combineer je mantelzorgtaken met een baan? In dit webinar krijg je handvatten voor een betere balans tussen werken en zorgen.

19 november 2024 | 19.30 - 21.00 uur



Kies je zorgverzekering met zorg

Als je mantelzorgt, dan is het goed te weten dat sommige verzekeraars vergoedingen hebben in de aanvullende verzekering.

10 december 2024 | 15.00 - 16.30 uur (online)

12 december 2024 | 9.30 - 11.00 uur (op locatie)

16 december 2024 | 19.30 - 21.00 uur (online)

18 december 2024 | 17.30 - 19.00 uur (op locatie)



Voor de volledige agenda en meer informatie: scan de QR-code hiernaast of ga naar www.markant.org/agenda



Tools & tips

Zoek je ondersteuning?

Buurtteam Amsterdam

Voor al je vragen over zorg, een luisterend oor en praktische ondersteuning. Samen kijken jullie naar jouw ondersteuningsvraag en persoonlijke situatie. Kijk op: www.buurtteamamsterdam.nl

Inzet vrijwilliger

Tijd voor jezelf is extra belangrijk als mantelzorger. Zo houd je balans. Vraag een vrijwilliger bij ons aan, zodat je even iets voor jezelf kunt doen, terwijl een vrijwilliger je naaste gezelschap houdt. www.markant.org/vrijwilligershulp

Voorzieningen via Wmo

De Wmo Helpdesk geeft informatie over de mogelijkheden van zorg en ondersteuning in jouw buurt. Je kunt ook direct een Wmo-voorziening aanvragen via de helpdesk. www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning. Je kunt de Wmo Helpdesk gratis bellen op: 0800 0643.

Waakzorg bij patiënten thuis

Afgelopen zomer is VPTZ Amsterdam (onderdeel van Markant) begonnen met het inzetten van waakzorg bij terminaalzieke patiënten, naast de ondersteuning overdag. Getrainde vrijwilligers staan klaar om 's nachts te waken. Gewoon thuis, bij de patiënt in de vertrouwde omgeving.

Ben je mantelzorger van iemand in de laatste levensfase of zelf terminaal ziek? Vraag ondersteuning aan in de vorm van waakzorg of gezelschap overdag. Bel ons: 020 886 88 00.



'In geval van nood'-boek + pas

Zijn de zaken goed geregeld als jou als mantelzorger iets overkomt? Wel met het 'In geval van nood'-boek! In dit boek schrijf je alles op wat jouw vervanger moet weten en wie de zorg regelt als er iets met jou gebeurt. De pas stop je in de portemonnee, zodat hulpdiensten of andere mensen direct weten wie zij kunnen bellen, zodat de zorg die de mantelzorger verleent, gewoon doorgaat. Vraag het boek + de pas gratis aan via deze link: www.markant.org/type/mantelzorgers



Dirk van der Woude
zorgt voor zijn zoon:
“We kregen nergens
duidelijkheid.”

**“Niet klagen
over wat niet
kan, maar blij
zijn met wat
wel kan.”**

In de tijd waarin Ruben (43) werd geboren was er nog niet veel kennis over autisme. Het werd een jarenlange zoektocht voor Dirk van der Woude (69) en Wendela Gronthoud (66) uit Osdorp. Ruben woont thuis. Door zijn autisme en verstandelijke beperking heeft hij 24-uurs nabije zorg nodig. En dat geven zijn ouders met liefde.

Na de geboorte van Ruben werd al snel duidelijk dat er iets niet klopte. Maar wat? “We zijn bij ongelofelijk veel Amsterdamse instanties geweest, maar nergens kregen we duidelijkheid. Zo had mijn vrouw een keer een afspraak bij een specialist en die zei: houd u uw jas maar aan, ik heb het al gezien. Hij is gewoon verstandelijk beperkt.”

“In die tijd was er een hoogleraar in Amerika (Leo Kanner) die als eerste autisme beschreef. Zijn hypothese was dat het niet aangeboren was, maar dat autisme ontstond door een gebrek aan liefde van de moeder. Het ijskastmoedersyndroom noemde hij dat. Volstrekt idioot natuurlijk. Het kwam doordat ouders vanuit heel Amerika naar hem toe vlogen om hun kind te laten bekijken. Hij zag daardoor alleen hoogopgeleide vrouwen met een zwaar betaalde baan die zich dat konden veroorloven. Die theorie is in Nederland helaas overgekomen. Dus wat bedachten ze hier? Dat de moeder maar in therapie moest. Tegen Wendela werd ook gezegd dat haar kind zo was, door haar. Dat is in Nederland veel gebeurd en daar hebben veel vrouwen zeer zwaar onder geleden. En trauma's aan overgehouden. Buitengewoon schandig. Het heeft wel geduurd tot in de jaren negentig, voordat het ijskastmoedersyndroom werd doorkruist als volstrekte onzin.”

Achtergebleven gebied

“Na een intensieve zoektocht van jaren, waarin de zorg in Amsterdam zich van zijn slechtste kant heeft laten zien, kwamen we uit bij specialist Ruud Minderaa in Rotterdam. Na een gesprek van een uur, met alleen Wendela en mij, concludeerde hij dat Ruben een gemiddelde autist met een stevige verstandelijke beperking is. Dat bleek ook een week later bij het feitelijke onderzoek. Dat hadden ze in Amsterdam in alle specialistische circuits niet gezien.

Autisme was destijds echt een achtergebleven gebied. Tien jaar later kwam ik iemand tegen ook met zo'n kind. Toen bleek het eigenlijk nog niet veel verbeterd te zijn. Ik weet niet hoe de situatie nu is.”

“Door de film Rainman kwam autisme meer in de bekendheid. Daar ging het om een hoogfunctionerende autist. Autisme werd ineens hip, maar werd vervolgens alleen aan deze groep gekoppeld. Terwijl de meeste autisten dat niveau helemaal niet hebben. Toen kreeg je ook een nieuwe groep wetenschappers die meenden dat je autisme kon behandelen. Met 16 uur behandeling per dag zou het wel beter worden.”

“Voor ons was het inmiddels wel duidelijk. De specialist in Rotterdam was daar heel nuchter in en stelde: dit is het perspectief. Autisten ontwikkelen zich tot ongeveer hun 25ste en dan is dat gewoon het eindbeeld en daar moet je verder niet moeilijk over doen. Terwijl anderen riepen dat we hem wel moesten leren lezen en schrijven. Maar waarom? Hij zal nooit tot het niveau komen dat hij zelfstandig een formulier kan invullen. Het is vooral de omgeving die van alles roept wat we zouden moeten, zonder er zelf ervaring mee te hebben.”

Geen vertrouwen

Als kleuter ging Ruben naar een medisch kinderdagverblijf, vervolgens naar het speciaal onderwijs. Inmiddels gaat hij 4 dagen per week naar een kunstzinnige dagbesteding. “We hebben bij verschillende woonvoorzieningen gekeken. Maar dat leidde bij Ruben tot forse paniek. Hij heeft als kind best wat trauma's opgelopen. Op het speciaal onderwijs is hij bijvoorbeeld een keer geslagen en gestompt door een docente. En er was er een sadistische docente die meermaals tegen Ruben zei dat hij te dom was voor het voortgezet speciaal onderwijs. Waar hij later



Fotografie Marcel Janssen

overigens prima functioneerde en met plezier naartoe ging. Over dit soort zaken heeft hij het nu nog regelmatig. Hij heeft ook last van herbelevingen. Dan wordt hij soms ook heel boos en moeten wij hem kalmeren. Door dergelijke beroerde ervaringen heeft hij geen vertrouwen in woonvoorzieningen. Dus voor ons was het snel duidelijk dat Ruben thuis zou blijven wonen. Bij ons.”

“Op een gegeven moment weet je dat er gewoon heel erg weinig te vinden is.

Dus laten we alsjeblieft ophouden met zoeken en laten we ons leven zo prettig mogelijk leiden zoals het kan. We hebben nog een periode lang gebruik gemaakt van een intervalvoorziening, een logeershuis in Hoofddorp. Daar gingen ze aan de slag met het aanbieden van kleurplaten. Mensen die de volwassen leeftijd hebben zaten in juli sinterklaasplaten in te kleuren. Dus daar zijn we ook mee opgehouden.”

Vooruitdenken

Ruben kan niet lang alleen thuis zijn. En niet alleen naar buiten, omdat hij het gevaar van het verkeer niet ziet. Dus Dirk en Wendela zijn altijd in zijn buurt. “Hij moet vooral heel erg gestructureerd worden, want hij is een autist. Hij kan zich heel snel verliezen in eindeloos herhalen van dezelfde beweging. We zorgen ervoor dat hij op tijd klaar is als hij wordt opgehaald voor de dagbesteding. Dat hij op tijd naar bed gaat, voor zijn eten en drinken. Eigenlijk ben je altijd bezig met vooruitdenken voor hem. En gedurende de dag ben je voortdurend met hem bezig. Hij vraagt heel veel, hoe zit dit, mag dat? Het is wel 24-uurs zorg. Maar hij heeft zijn eigen stekje boven en daar is hij heel happy.”

Op de vraag of Dirk de zorg als zwaar ervaart, kan hij kort zijn: “Je kan er eindeloos lang over nadenken en de situatie problematiseren, maar daar word je niet gelukkiger van. Je moet niet klagen over wat je niet hebt en wat er niet kan. Je moet blij zijn met wat er wel kan. Ruben kan heel goed wandklimmen, hij kan heel erg goed hardlopen, ongelofelijk goed en heel lang zwemmen en beleeft daar heel veel plezier aan. Hij maakt kunstzinnige werken die er nog mooi uitzien ook. Dus kijken naar wat wel kan, maakt het leven een stuk makkelijker en een stuk leuker. En trek je ongelofelijk weinig aan van de omgeving die van alles roept en van professionals waar je weinig aan hebt.”

Veelgestelde vragen

Kijk voor meer veelgestelde vragen op: www.markant.org/veelgestelde-vragen

Ben ik ook mantelzorger als ik voor de buurman zorg?

Als je voor iemand zorgt die langdurig ziek is, een beperking heeft, hulp nodig heeft vanwege ouderdomsgebreken, een psychische kwetsbaarheid of verslaving heeft, dan ben je een mantelzorger. Meestal mantelzorg je voor een naaste, een partner, kind of ouder. Maar dat kan zeker ook de buurman zijn. Zolang de zorg maar verder gaat dan 'gewone' hulp. Het gaat om de extra zorg die je langere tijd geeft aan iemand die dat echt nodig heeft.

Krijg ik aanpassingen in mijn huis vergoed?

Als er thuis aanpassingen nodig zijn vanwege de beperkingen van degene voor wie je zorgt, dan kun je aanspraak maken op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) van de gemeente. De gemeente beoordeelt je aanvraag. Bij goedkeuring krijg je de aanpassing (deels of helemaal) vergoed. Je kunt niet achteraf vergoeding ontvangen voor aanpassingen die je al hebt gedaan. Doe de aanvraag dus altijd vooraf.

Wmo Helpdesk Amsterdam:
0800-0643 (ma-vrij 8.00-18.00 uur).

Waar kan ik een mantelzorgverklaring aanvragen?

Nog steeds vragen instanties om een mantelzorgverklaring als bewijs dat je mantelzorgt voor een naaste. Helaas bestaat er geen officiële verklaring. En er is ook nergens een loket waar je dit kan aanvragen. Ook huisartsen geven geen bewijs af. Het is dus lastig bewijzen dat je mantelzorgt. Wat wel vaak wordt geaccepteerd, is een indicatie van de zorgvrager.

Waarom krijg ik geen mantelzorgcompliment en mijn zus in Diemen wel?

Gemeenten hebben de opdracht om hun waardering uit te spreken naar hun mantelzorgers. Zij kunnen zelf invullen hoe ze dat doen. Vooral kleinere gemeenten geven een mantelzorgcompliment in de vorm van een cadeaubon. Diemen en Duivendrecht doen dat bijvoorbeeld. Grotere gemeenten, zoals Amsterdam, doen dat in de vorm van activiteiten. Zo is er in Amsterdam van alles te doen op de Dag van de mantelzorg op 10 november. Het hangt dus af van de gemeente waarin je woont, of je wel of niet een mantelzorgcompliment krijgt in de vorm van geld of een cadeaubon.

Werk & mantelzorg tips

Voorkom overbelasting, doe de 3-minutencheck

Overbelasting onder werkende mantelzorgers komt vaak voor. Het is belangrijk dat je overbelasting tijdig herkent en erkent. Doe daarom de 3-minutencheck en kijk hoe het echt met je gaat: www.markant.org/type/mantelzorgers



Bespreek je mantelzorgsituatie met je werkgever

Het kan erg helpen om druk weg te nemen als je op je werk voldoende steun en begrip krijgt. Zoek samen naar een passende oplossing. Denk aan afspraken over werktijden, thuiswerken en de inzet van verlof.



Volg onze gratis training Werk en mantelzorg combineren

Krijg tips voor meer balans tussen werk en mantelzorg. Wat bespreek je op je werk? Hoe stel je grenzen? www.markant.org/agenda

Maak tijd voor jezelf

Blok elke week een paar uur in je agenda voor jezelf. De ervaring leert dat mantelzorgers hernieuwde energie krijgen door iets te doen waardoor ze even loskomen van de zorg. Zo blijf je beter in balans. Zet een van onze vrijwilligers in om waar te nemen: www.markant.org/vrijwilligershulp



Wettelijke regelingen

Een overzicht van regelingen waarvan je als werkende mantelzorger gebruik kan maken, vind je op: www.regelhulp.nl/mantelzorgers/mantelzorg-en-werk

Maarten Polman
gaat dood:
“Ik zou zomaar nog
verliefd kunnen worden.”

“Mijn levensdrang is ongelofelijk groot. ‘No time to die’ zou James Bond zeggen.”

Maarten Polman is 73 jaar en woont in Amsterdam-Centrum. Hij is opgegroeid in Den Haag en verhuisde op zijn 17e naar Amsterdam om te studeren.

Maarten is jaren vrijwilliger geweest bij Markant, maar is nu zelf ziek en wordt niet meer beter. Hij zit in de laatste levensfase. Een fase waarin hij jaren andere mensen heeft gesteund. Nu zijn de rollen omgedraaid.



Fotografie: Alexander Witmond

“Ik heb helaas veel pijn en word niet meer beter. Ik krijg veel pijnstilling en bestraling, maar ik word verder niet meer behandeld. Ik ben slecht ter been en het lopen gaat alsmaar slechter.”

Tot het einde aan toe

In 2014 meldde Maarten zich als vrijwilliger bij Markant. “Toen mijn zoon in de puberteit kwam, werd zijn moeder ernstig ziek. Wij waren toen al gescheiden, maar ik wilde er heel graag voor ze zijn. Ik heb haar ziekbed van heel dichtbij meegemaakt. We waren geen partners meer, misschien dat het me daardoor juist zo goed afging. Ik heb het een jaar gedaan, tot het einde aan toe. Ik merkte hoeveel het me gaf, dus wilde ik ermee doorgaan. Toen ik een advertentie over vrijwilligerswerk in een huis-aan-huis-krantje zag staan, heb ik me aangemeld.”

Een vorm van vriendschap

Maarten is 5 jaar vrijwilliger geweest bij Markant. Hij bezoekt mensen in de laatste levensfase. “Ik heb in 5 jaar tijd, 5 cliënten bezocht. De laatste keer was het langst, maar liefst 1,5 jaar. We raakten erg op elkaar gesteld en hebben een mooie tijd gehad. In het begin kon hij nog alles. Toen de Noord-Zuid-lijn klaar was, wilde hij dat heel graag zien. We zijn bij elke halte uitgestapt om te kijken. Het was een groot feest, hij was zo blij. Hij ging steeds meer achteruit en op het laatst kon hij alleen nog met een rolstoel op stap.”

“We hadden een vast ritueel; haring halen en opeten aan de keukentafel. Soms gingen we nog met de tram de stad in. Maar door zijn rolstoel werd zijn bereik steeds kleiner en gingen we wandelen door de buurt langs alle boekenkastjes. Kijken of we nog wat konden scoren of juist een boek terugbrengen. Hij wist ze allemaal te vinden. Ook dronken we graag koffie of een biertje op een terras. Er is een vorm van vriendschap ontstaan.

Je ziet steeds minder mensen als je ouder wordt en mij zag hij heel vaak. Dan word je toch belangrijk in iemands leven, maar andersom ook.”

De rollen zijn omgedraaid

Maar nu zijn voor Maarten de rollen omgedraaid. Nu is hij degene die bezoek ontvangt van een vrijwilliger. “Ik hoefde er niet lang over na te denken. Het lijkt me wel leuk en ik heb niks te verliezen. Ik heb zelf goede ervaringen als vrijwilliger, dus waarom niet als cliënt?”

Kind van de zee

Iedereen heeft zo zijn eigen wensen. “Ik ben echt een kind van de zee. Ik zou

graag nog eens willen dobberen op de zee als het windstil is en de zee spiegelglad. Als ik in het water ben, dan ben ik vrij, dan kan ik weer lopen. Vorig jaar ben ik met een vriendin naar de zee geweest. Samen liepen we de zee in tot mijn middel. Ik liet me achterovervallen en het water droeg mij, ik was vrij. Dat was een heerlijke ervaring. Ik heb een half uur liggen dobberen. Nu ik dichterbij het einde kom, zou ik graag weer eens naar de zee willen.”

‘No time to die’

Maarten is gezegend met een groot netwerk. “Mijn zus is hier kind aan huis en woont ook in de stad. Maar ook mijn

dierbaren, vrienden en familie heb ik om me heen. Ik heb een sociaal leven en vind het leven nog steeds leuk. Anders zat ik hier niet meer. Ik heb veel meegemaakt en ben nog steeds hoopvol. Ik sta overal voor open. Ik zou zomaar nog verliefd kunnen worden. Ik hou heel erg van het leven en ik ben heel nieuwsgierig. Door mijn ziekte worden relaties intenser, het levert mooie momenten op en het verdiept. Ik ben zuinig met mijn tijd en misschien ben ik ook wel eerlijker. Ook tegen mezelf. Ik ga mensen herwaarderen. Ik hou van lezen, contacten, lekker eten en drinken en op een bankje zitten. Mijn levensdrang is ongelooflijk groot. ‘No time to die’ zou James Bond zeggen.”



Fotografie: Alexander Witmond

Falafelsalade



Ingrediënten

10-15 falafelballetjes | krop sla | doosje cherrytomaatjes | halve komkommer | handje zwarte olijven | 3 eetlepels milde olijfolie | 4 eetlepels griekse yoghurt | 1 teen knoflook | blaadjes munt | halve citroen | peper en zout

Bereiding

Verhit een eetlepel olijfolie in de koekenpan. Leg de falafelballetjes in de pan met de olie en bak ze in een paar minuten goudbruin volgens de verpakking.

Was de sla, de cherrytomaatjes en de komkommer. Snijd de cherrytomaatjes en de komkommer in stukjes en snijd de sla klein. Doe alles in een kom.

Snijd de olijven in dunne ringetjes. Voeg de olijven toe aan de salade.

Maak de dressing: Voeg aan de yoghurt twee eetlepels olijfolie toe. Pers de teen knoflook uit en meng deze door de yoghurt. Voeg het citroensap toe en breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de dressing over de salade. Leg de falafelballetjes erbij en ter garnering een blaadje munt op de salade.

Puzzel

Zoek de woorden

- BETEKENIS

DIVERS

EMOTIE

FAMILIE

HULP

KRACHT

LANGDURIG

LEVENSFASE

MANTELZORGER
- NAASTEN

ONDERSTEUNING

ONTSPANNING

OVERBELASTING

PGB

REGELINGEN

RESPIJTZORG

SOCIAAL NETWERK

STEUN
- TIJD

VRIJAF

VRIJWILLIG

WAARDERING

WAARDEVOL

ZORG

ZORGWETTEN

K	R	E	W	T	E	N	L	A	A	I	C	O	S
M	A	N	E	G	N	I	L	E	G	E	R	O	O
N	M	G	G	I	L	L	I	W	I	J	R	V	T
G	L	A	I	E	L	P	D	I	V	E	R	S	D
R	N	E	N	R	N	I	G	D	R	M	Z	B	E
E	L	I	V	T	U	U	M	B	I	J	O	O	E
S	K	O	N	E	E	D	E	A	A	T	R	T	S
P	R	P	V	N	N	L	G	T	F	I	G	E	T
I	J	A	L	L	E	A	S	Z	N	S	E	W	K
T	C	U	Z	S	D	P	F	O	A	O	E	E	U
Z	H	H	T	R	G	R	S	A	R	L	T	N	N
O	T	I	Z	O	R	G	A	T	S	G	T	I	I
R	N	A	A	S	T	E	N	A	N	E	E	S	N
G	N	I	R	E	D	R	A	A	W	O	N	R	G

Oplossing

We zetten de mantelzorger in het zonnetje

Op zondag 10 november is het de jaarlijkse Dag van de mantelzorg. Op die dag worden de 5 miljoen mantelzorgers in Nederland bedankt voor alles wat ze doen voor hun naaste. Jullie zorg en liefde zijn onmisbaar! Markant organiseert feestelijke middagen in Amsterdam, Centrum, Zuid en West in opdracht van de stadsdelen.

Meedoen geeft je niet alleen een welverdiend, ontspannen uitje, maar geeft je ook de mogelijkheid om anderen in dezelfde situatie te ontmoeten. Voor een aantal activiteiten moet je je op tijd aanmelden en is er beperkt plaats.

Theatermatinee in Centrum

Zondag 10 november | 14.00 – 17.00 uur |
Posthoornkerk | Haarlemmerstraat 124

In de prachtige Posthoornkerk hebben we 2 theatervoorstellingen met een heerlijk hapjesbuffet.

High tea in Zuid

Zondag 10 november | 11.45 – 14.30 uur &
van 14.45 – 17.30 uur | Hollandse Manege |
Vondelstraat 140

Na een rondleiding door het historische gebouw en museum, serveren we in de foyer een feestelijke high tea met live jazzmuziek.

Theaterlunch in West

Zondag 10 november | 13.30 – 17.00 uur |
Scala | Van Hallstraat 286

Tussen de 4-gangenlunch door, bezoek je 3 keer een intieme voorstelling van 20 minuten. Na elke voorstelling schuif je weer aan voor de volgende gang.

Er zijn meer zorg- en welzijnsorganisaties die leuke activiteiten organiseren! Je vindt het hele programma door de QR-code op deze pagina te scannen. Of kijk op: www.markant.org/agenda op 10 november en op de Amsterdam Kalender: www.activiteiten.amsterdam.nl.

Scan de QR-code
voor de activiteiten
op de Dag van
mantelzorg en
meld je aan!



Handige adressen



Gemeente Amsterdam

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

Wmo Helpdesk

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

Sociaal Loket

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

Buurtteam Amsterdam

Adressen van een buurtteam bij jou in de buurt vind je op:
www.buurtteamamsterdam.nl

Ondersteuning in Weesp

Maak een afspraak bij Sociaal Loket Weesp via telefoon 0800 0643. Of het Weesper Maatschappelijk Ondersteunings Punt, telefoon 035 623 1100.

Cliëntondersteuning

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

Vrijwilligersorganisaties

Overzicht van vrijwilligersorganisaties per stadsdeel: www.platforminformelezorg.nl

Vrijwilliger mantelzorg

Voor een vrijwilliger in mantelzorgsituaties kun je terecht bij Markant:
www.markant.org/vrijwilligershulp

Persoonsgebonden budget (pgb)

Landelijke vereniging van mensen met een pgb. Per Saldo: www.pgb.nl

Landelijke vereniging mantelzorg

Komt op voor iedereen die zorgt voor een naaste: www.mantelzorg.nl

Logeerhuis Tolstraat 75

Voor logeerszorg, buurtzorg en meer:
www.tolstraat-75.nl

Jonge mantelzorgers

"En nu jij!" voor 1-op-1 coaching, groepstraining, advies en steun voor jongeren die zorgen:
www.markant.org/en-nu-jij
of volg @en_nu_jij op Instagram

Vrijwilliger in de laatste levensfase

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

Markant, centrum voor mantelzorg

Bij ons kun je terecht voor:

- Informatie & advies
- Workshops, cursussen, trainingen, voorlichting en bijeenkomsten
- Inzet van vrijwilligers. Ook bij mensen in de laatste levensfase
- Coaching jonge mantelzorgers

020 886 88 00 | info@markant.org

Alle workshops en andere bijeenkomsten van Markant zijn gratis. Zie onze agenda op: www.markant.org/agenda of scan onderstaande QR-code:

