

ZOMER 2021

MANTELZORG MAGGEZIEN

GRATIS TIJDSCHRIFT VOOR DE UTRECHTSE MANTELZORGER

**Mindset &
weerbaarheid**

Ondersteuning voor
Utrechtse mantelzorgers

Utrechtse mantelzorger Martien:

**‘Ook in de stilte
voelen we ons
nog verbonden’**

In samenwerking met MantelzorgNL



COLOFON

Zomer 2021

Mantelzorg Maggezien is de lokale editie van MantelKRACHT. Het is een samenwerking tussen U Centraal en MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. De pagina's waar MantelKRACHT rechtsboven staat worden door MantelzorgNL verzorgd.

Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl
mantelzorg@u-centraal.nl

Redactie

Laurette Kamminga
Marion Glaudemans,
Ans van den Berg,
Milou Oomens (fotografie)

Vormgeving

Saliid & Smale (pag 5-28)
Eigen opmaak (pag 1-4/29-31)

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.u-centraal.nl/
mantelzorg



Mantelzorger in het zonnetje

Iedere editie van het Mantelzorg Maggezien schittert een Utrechtse mantelzorger op de cover. Deze keer zetten we Martien in het zonnetje.



Oude scooter

Afgelopen winter werd het tijd om aanvullend vervoer aan te vragen voor mijn schoonmoeder. Dan zou ze weer naar eigen keuze op pad kunnen binnen haar woonplaats en ook eens haar broer in Leiden kunnen bezoeken.

Na enige tijd ontving ze een afwijzing. Mijn schoonmoeder bleek te hebben verteld over een oude scooter die in haar schuur staat en daarmee was de kous af: geen indicatie voor aanvullend vervoer. Schoonmoeder teleurgesteld, ik strijdlustig. Ik stuurde een mail en ze werd weer gebeld. Er moest een nieuwe aanvraag worden ingediend, waarna eerst een afwijzing zou volgen, waar zij weer bezwaar tegen kon maken, via een ander formulier. Wat ingewikkeld! Gelukkig hebben we bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht een mantelzorgmakelaar: Ankie Baas. Ideaal in een situatie als deze, want Ankie weet zo ongeveer alles over mantelzorg. Als mantelzorger kun je bij haar terecht voor alle grote of kleine vragen over regels en indicaties. Lees er meer over op pagina 4.

Margriet Tiemersma,
Steunpunt Mantelzorg Utrecht



Voor wie zorg je?

"Voor mijn vrouw Kitty, bij wie zes jaar geleden alzheimer is vastgesteld. Ik word steeds meer haar verzorger in plaats van haar echtgenoot en moet mezelf op de tweede plaats zetten. Ons huwelijk is door alzheimer erg veranderd, maar mijn liefde voor haar niet."

Hoe ga je om met haar ziekte?

"In het begin gaf haar ziekte wel irritaties. Maar sinds de diagnose is gesteld, weet ik dat Kitty er niets aan kan doen en ben ik geduldiger geworden."

Welke momenten koester je?

"Kitty geeft me nog regelmatig haar lieve glimlach en als we samen hand in hand wandelen, zonder te praten, zegt de stilte ons genoeg; dan voelen we ons nog steeds verbonden."

Tip voor mantelzorgers

"Probeer in andere bezigheden plezier te vinden. Doordat Kitty niet meer kookt, moest ikzelf leren koken. Ik heb hierdoor mijn kookkunsten ontdekt. En het levert mij nog energie op ook!"

Steunpunt Mantelzorg Utrecht

MANTELKRACHT

Zorg je voor een zieke naaste? Dan ben je mantelzorger. Je bent niet alleen: in Utrecht wonen minstens 30.000 mantelzorgers. Vaak is het mooi te zorgen, soms is het zwaar. Steunpunt Mantelzorg Utrecht is er voor de mantelzorger. We bieden ondersteuning in de vorm van onder andere ontmoeting, ontspanning en waardering, gespreksgroepen, voorlichtingsbijeenkomsten en informatie over wet- en regelgeving.

Schrijf je gratis in bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht en blijf op de hoogte van nieuws, info en activiteiten.

Meer informatie en contact

030-236 17 40 / mantelzorg@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/mantelzorg
www.mantelzorgutrecht.nl



Steunpunt Mantelzorg Utrecht
Boven: Ans, Margriet, Anna, Pia
Onder: Habiba, Melissa, Yasmina, Fatos

04

Nieuws

Voor Utrechtse
mantelzorgers



18. Levend Verlies

En het proces van aanpassing
Carin Reinhardt



10. Leer nee te zeggen

door ja te zeggen

26

Als de emmer overloopt

12

Mindgym:

Interview met
Wouter de Jong



29. Even op adem komen

Gratis ondersteuning voor
Utrechtse Mantelzorgers

En verder

- 05 Column Liesbeth Hoogendijk
- 06 Dramaserie: Mijn Kleine grote broer
- 08 Blog Albrecht Bouwman: En dan wordt alles anders...
- 14 Een momentje voor jezelf
- 16 MantelzorgNL komt voor jou op
- 20 Vianna Spang: jonge mantelzorger
- 22 Mantelzorglijn: veelgestelde vragen
- 30 Activiteiten

informatie

Nieuws uit Utrecht

Gratis hulp van mantelzorgmakelaar

Sinds januari is mantelzorgmakelaar Ankie Baas aangesloten bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht. Zij is specialist in wet- en regelgeving rondom zorg en helpt mantelzorgers met allerlei regelzaken. Via het Steunpunt is deze ondersteuning gratis voor Utrechtse mantelzorgers.

Heb je vragen over bijvoorbeeld het aanvragen van een indicatie, huishoudelijke hulp, een woonurgentie, de Wet Langdurige Zorg of thuiszorg? Dan kan Ankie de hele zorgsituatie bekijken en met jou overleggen wat er eventueel verbeterd kan worden. Ze kan bovendien, als het nodig is, tijdelijk regeltaken van je overnemen. Of op verzoek bij een familiegesprek aanwezig zijn.



Zo hielp Ankie onlangs twee zussen waarvan de ouders een niet-westerse achtergrond hebben. Voor de zorg voor moeder was een indicatie voor thuiszorg aangevraagd. Deze aanvraag was afgekeurd door het CIZ. De kinderen zaten met de handen in het haar. Ankie heeft voor moeder bekeken of ze thuiszorg via een andere weg, namelijk de Zorgverzekeringswet, zou kunnen krijgen. Dat bleek zo te zijn. Ankie ontdekte verder dat vader in aanmerking kwam voor uitgebreide zorg vanwege zijn visuele handicap. Via een Persoonsgebonden budget (PGB) kunnen de kinderen nu zelf zorg op maat inzetten die past bij de culturele achtergrond van hun ouders.

Ook ondersteunde Ankie een 21-jarige Utrechtse mantelzorger die door de zorg voor haar moeder haar eigen leven 'on hold' had gezet. Samen met deze jonge vrouw heeft Ankie onderzocht waar zij ontlast kon worden zodat er ruimte ontstond om haar studie weer op te pakken.

Ook buurtteammedewerkers of andere beroepskrachten kunnen met vragen over mantelzorg en voor overleg bij Ankie terecht. Zo bellen buurtteammedewerkers Ankie regelmatig om te sparren en om te checken of ze met hulp aan cliënten op het juiste spoor zitten.

Contact met Ankie:
bel 030-236 17 40
of mail a.baas@u-centraal.nl.
Ankie is lid van de Beroepsgroep van Mantelzorgmakelaars, BMZM.

Hulp vragen via app

"Sterkte! Als ik iets voor je kan doen..." Hoor jij dat ook regelmatig? Mensen bieden hulp aan, maar je vindt het toch moeilijk om concreet om hulp te vragen. Of je weet niet goed wat je aan wie zou kunnen vragen. Dan biedt de app Huppla uitkomst. In deze app kunnen vrienden en bekenden aan je laten weten waarmee ze willen helpen.

In de Huppla-app kunnen mensen uit je omgeving kiezen uit een handig overzicht van hulpopties: spullen sjuwen, iets uitleggen, hond uitlaten, koken, boodschappen doen, autorijden etcetera. Doordat je vrienden zélf kiezen, wordt hulp vragen voor jou ook makkelijker en minder bezwaarlijk.



Geen smartphone? Ook met Huppla-kaarten kunnen vrienden en bekenden concreet hulp aanbieden. Deze kaarten zijn op te vragen bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht via 030-236 17 40.

Liesbeth Hoogendijk
Bestuurder MantelzorgNL

Mentale weerbaarheid

Stel je voor. Je bent moe na een drukke werkdag. Thuis wacht je echtgenoot die zorg nodig heeft. Je moet nog boodschappen doen, medicijnen halen, er ligt nog een stapel administratie. 'Kun je me even helpen?', vraagt hij. 'Nu even niet', snauw je bot. 'Los het zelf maar even op.' Je kunt het even niet opbrengen en laat hem aan zijn lot over.

Meestal komt het na zo'n uitbarsting al snel weer goed. In iedere relatie is weleens wat. Maar soms is die eerste snauw onbewust het begin van een glijdende schaal die kan uitmonden in psychische of lichamelijke mishandeling van de zorgvrager. Er is dan sprake van ontspoorde mantelzorg.

Ik vind het belangrijk in deze situaties niet te snel te oordelen. Liever verplaats ik me in de hoofdpersonen. Ontspoorde mantelzorg is vaak het resultaat van jarenlange overbelasting die niet op tijd is herkend. Mensen hebben soms al tien, twintig jaar het gevoel dat ze de zorg móeten doen. Ze hebben hun baan opgezegd, hun netwerk is klein en ze zetten alles opzij voor de zorgtaken. Door onmacht, onwetendheid, compassiemoeheid of financiële problemen groeit de zorg ze boven het hoofd. Wat kan leiden tot wanhopige uitspraken als 'Ik wou dat het voorbij was', of 'Ik doe mijn kind nog eens iets aan.'

Laten we met elkaar voorkomen dat het zo ver komt. Van zowel de eigen omgeving als van professionele hulpverleners, zoals de huisarts, thuiszorgmedewerkers of het lokale steunpunt mantelzorg, mag je verwachten dat ze tijdig inspelen op signalen van overbelasting. Maar ook als mantelzorger kun je iets doen. Zoals het versterken van je mentale weerbaar-

heid door een andere mindset. Waarbij je voor jezelf opkomt, je grenzen aangeeft en tegenslag met meer zelfvertrouwen tegemoet treedt. Dat begint al bij de start van de zorg, waarbij je kijkt wat je zelf kunt doen en wat je aan anderen kunt overlaten. Ook tijd voor jezelf nemen, leren ontspannen en afstand nemen van de zorg maken je weerbaarder.

Heb je weleens het gevoel dat het zorgen je boven het hoofd groeit? Vertel het dan aan iemand. Dat kan ook bij onze Mantelzorglijn. Wij oordelen niet, wij luisteren en kunnen je doorverwijzen naar concrete hulp. Schaam je niet als de zorg je te veel wordt. Laat mantelzorg niet ontsporen en maak jezelf weerbaar.'

Mantelzorglijn: 030 760 60 55



Jeugd dramaserie

‘Mijn kleine grote broer’

Met jeugd dramaserie ‘Mijn kleine grote broer’ vraagt regisseur Iris Hogendoorn op een luchtige wijze aandacht voor kinderen die opgroeien met een zorg-intensieve broer of zus. Ook wel brussen genoemd. De serie is semi-autobiografisch. Want Iris is zelf een brus en groeide op met haar verstandelijk gehandicapte broer Kasper. Haar ervaringen als brus neemt ze mee in haar werk.



‘Vroeger maakten we altijd van alles mee met mijn anderhalf jaar oudere broer. Zo klom hij op een vakantie in Rome ineens in een lantaarnpaal of sprong hij, terwijl ik met mijn vriendinnen op de bank tv aan het kijken was, ineens poedelnaakt de woonkamer binnen. Nu kan ik er wel om lachen, maar toen schaamde ik me vooral.’

Net als veel andere brussen heeft Iris geen gewone jeugd gehad. ‘Ik wist wel dat mijn ouders net zoveel van mij hielden als van mijn broer Kasper. Ik heb me daardoor nooit achtergesteld gevoeld. Maar we moesten ons wel altijd aanpassen. Door de verstandelijke beperking van mijn broer draaide het vroeger vooral om Kasper.’

Wegcijferen

Om haar ouders zoveel mogelijk te sparen, cijferde Iris zich vroeger veel weg. Totdat ze voor haar afstuderen aan de Hogeschool voor de Kunsten in Utrecht een korte speelfilm maakte over haar eigen ervaringen. Deze speelfilm is de voorloper van de gelijknamige serie *Mijn kleine grote broer*. ‘Toen ik aan dit project begon, merkte ik dat ik het nodig had om aan mezelf te werken en naar een psycholoog te gaan. Ik heb hier geleerd mezelf meer uit te spreken en meer voor mezelf op te komen.’

Uit onderzoek blijkt dat broers of zussen van gehandicapte kinderen zich vaak geïsoleerd voelen en een grotere kans hebben op depressies en eetstoornissen.

‘Bij mij was het gelukkig niet zo ernstig. Maar ik heb wel altijd stress gevoeld en ik cijferde mezelf weg.’

De serie ‘Mijn kleine grote broer’

De serie ‘Mijn kleine grote broer’ draait om de puber Fien (Sharai Troostwijk) en haar verstandelijk gehandicapte broer Luuk (Nick Golterman). Bij Fien thuis staat alles in het teken van haar broer. Dit

maakt dat Fien op haar eerste schooldag op haar nieuwe school een drastisch besluit neemt en zegt dat ze enig kind is. Ze komt al snel tot de ontdekking dat leven in twee gescheiden werelden een bijna onmogelijke opgave is.

De wens dat hij normaal zou zijn

‘In grote lijnen zijn er veel parallellen te trekken tussen mijn eigen leven als puber en de serie. Maar ik heb niet zoals Fien in de serie de wens gehad dat mijn broer er niet meer was. Wel heb ik vaak gewenst dat hij normaal zou zijn. Ik wilde ook een broer waarmee ik leuke dingen kon doen en kunnen omgaan met hem zoals mijn vriendinnen dat deden met hun broers. Een normaal gezin zijn.’

Eigen leven als inspiratie

Haar eigen leven als jonge brus was inspiratie voor de film en later de serie. ‘Ik heb niet alle gebeurtenissen die in de serie voorkomen, zelf meegemaakt. Maar het is wel allemaal afgeleid van wat wij in ons gezin vroeger zelf meemaakte. Daarbij wilde de serie ook niet te zwaar laten voelen. Daarom heb ik met humor de luchtigheid erin gebracht. Zo wil ik een taboe doorbreken: het praten over je verstandelijke gehandicapte boer of zus.’

Tip

Het is belangrijk dat brussen praten over hoe zij het leven als brus ervaren. Als een huisarts of iemand op school er af en toe naar zou informeren, dan hoef je er niet zelf over te beginnen. Dat zou het makkelijker te maken. Ik hoop met de serie de taboe om er over te praten wat te doorbreken.



Scan de QR code voor meer informatie over de serie.

Albrecht Bouwman

En dan wordt alles anders...

5 mei 2008: Nederland viert feest. Zo ook mijn vrouw Carola, onze drie jonge kinderen en ik. We waren naar het Bevrijdingsfestival in Wageningen geweest. Fietsend naar huis voltrekt zich een drama: een dronken bestuurder rijdt Carola aan. Zij wordt buiten bewustzijn met een traumahelikopter afgevoerd. En dan wordt alles anders... Carola houdt Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH) over aan het ongeluk.

We waren in die tijd net verhuisd. De dozen stonden in de woonkamer om te worden uitgepakt en ik had net ontslag genomen om bij een andere werkgever te gaan starten. En toen gebeurde het ongeluk. De eerste periode daarna was het herstel van Carola het belangrijkste. De kinderen en ik gingen door zonder er al te veel bij stil te staan. Er kwam ontzettend veel op ons af. Zo moest er van alles geregeld worden. Ik zorgde voor mijn kinderen, het huishouden en voor mijn vrouw. Daarnaast moest ik nog werken.

Ik kwam in een overlevingsstand; proberen voor iedereen alles te regelen, zodat iedereen zo min mogelijk last had van de nieuwe situatie. Carola kwam weer thuis en moest proberen met de nieuwe

situatie om te gaan. Daar waar Carola eerst bruiste van de energie, reageerde ze nu anders dan voorheen en was ze snel vermoeid. Carola verbond de veranderingen eerst niet aan de gevolgen van NAH. Dat leverde en levert wel eens problemen of discussies op.

Mijn kinderen moesten zich van de één op de andere dag aanpassen aan een nieuwe realiteit. Daardoor hebben ze flink moeten inleveren op een onbezorgde jeugd. Ze moesten altijd rekening houden met hun moeder. Iedereen doet dat op zijn eigen manier. Als ik terugkijk is dat ook waar ik erg trots op ben: hoe de kinderen zich in deze ontzettend moeilijke en lastige situatie staande hebben gehouden. Ook nu, tijdens deze Covid-periode, wat het allemaal nog weer lastiger maakt.

Ik probeerde lange tijd alle ballen in de lucht te houden. Maar langzaamaan nam mijn veerkracht af en viel ik uit met een burn-out en PTSS. Ik kropte al mijn gevoelens op en deelde ze niet met mijn familie. Op aanraden van mijn vrouw ging ik de gebeurtenissen van me af schrijven. Niet alleen voor mezelf, maar ook voor mijn kinderen. Zo kregen ze toch wat meer zicht op hoe ik alles heb ervaren, ondanks dat ik er weinig met ze over heb gepraat.

Op een gegeven moment werd ik gevraagd mijn verhaal te delen tijdens een NAH-café bijeenkomst met als thema 'NAH in het gezin'. Daar merkte ik dat veel meer mensen met dezelfde soort problemen zaten en naar oplossingen aan het zoeken waren. Ik dacht dat ik wellicht door mijn verhaal te delen anderen verlichting kan geven en besloot om mijn verhaal in boekvorm uit te gaan geven.

Inmiddels is het boek op de markt en heb ik ook een website gemaakt waar onder andere mensen in soortgelijke situaties terecht kunnen voor informatie: www.NAHinhetgezin.nl. Via deze site is ook het boek 'En dan wordt alles anders... NAH in het gezin' te bestellen. Er is namelijk veel geschreven over NAH, maar dat gaat vooral over de mensen met NAH en niet echt over de mensen die eromheen zitten. Ook verzorg ik lezingen. Zo kan ik het ongeval en de gevolgen hiervan omzetten in iets positiefs en andere mensen helpen. En dat is nu mijn drive.

Of er uit deze hele gebeurtenis verder nog iets positiefs is gekomen? Laten we eerlijk zijn, het ongeval veroorzaakt door een dronken automobilist heeft in de basis natuurlijk niets positiefs in zich. Maar er zijn wel lichtpuntjes: Door het ongeluk zijn we als gezin erg close geworden: samen staan we sterk. En een ander lichtpuntje is dat door deze negatieve ervaring, het uiteindelijk opschrijven ervan en door erover te praten, andere mensen geholpen worden. Dat geeft me veel voldoening!

Het belangrijkste advies is: los het niet allemaal alleen op

Foto: Herman Stöver

Het belangrijkste advies is: los het niet allemaal alleen op. De druk op de schouders wordt steeds groter en uiteindelijk gaat het je opbreken. Daarbij raak je ook nog eens jezelf kwijt. Vertel erover aan anderen en vraag hulp. Niet alleen voor de persoon die NAH heeft, maar ook voor jezelf en nog belangrijker voor je gezin. Weet dat er meer mensen zijn die dit hebben meegemaakt of meemaken.



Het boek is te bestellen via www.NAHinhetgezin.nl en kost € 19,95.

Leer nee te zeggen door ja te zeggen

tegen je eigen wensen en behoeften



Nee: een klein woordje dat voor veel mensen lastig is om te zeggen. Maar helemaal als mantelzorger heb je vaak al zo veel ballen die je in de lucht moet houden. Het is daarom bij het krijgen van verzoeken van anderen belangrijk dat je dicht bij jezelf kunt blijven en daarbij de kunst van het Nee zeggen leert te beheersen.

Herken je dat? Er komen van verschillende kanten vragen en verzoeken op je af en stiekem voel je wel dat je op dat moment overvraagd wordt. Maar uit angst of schuldgevoel voor het veroorzaken van een teleurstelling bij de ander, floept er toch ineens een 'ja' uit je mond. En daarmee heb je weer een belofte gedaan die je moet waarmaken.

Voor velen van ons is dit heel herkenbaar. Onze behoefte aan verbinding met de ander maakt dat je hem of haar het liefst alles geeft wat hij of zij wil. Maar hoe kun je hier nou goed mee omgaan, zodat je jezelf niet voorbij loopt?

De uitspraak 'Nee is ook een antwoord' zal je niet onbekend zijn. Deze nee kun je aan de ander wel beter verkopen als je een 'ja-zegger' wordt naar jezelf toe. Door vaker JA tegen je eigen wensen en behoeften te zeggen erken je eigen grenzen en beperkingen.

Geef jezelf ruimte

1. Geef jezelf wat ruimte door niet meteen te antwoorden op een verzoek van iemand anders. Zeg gerust dat je er later op terugkomt. Slaap er een nachtje over als je daardoor een meer weloverwogen beslissing kunt nemen.

Onderzoek de vraag

2. Hoe voelt het verzoek? Is het urgent? Past het binnen jouw waarden en normen? En is het iets wat alleen jij kunt doen, of zou ook iemand anders dit kunnen oppakken? Geef nooit een antwoord als je niet helemaal helder hebt wat het verzoek precies inhoudt.

Ja of nee?

3. Zorg ervoor als je ja zegt, dat het een oprechte en weloverwogen ja is. Als je zelf 100% achter dit antwoord staat, dan voelt het ook vaak goed om het voor de ander te doen.

Zeg nee als je nee voelt en nee bedoelt

4. Breng je nee dan ook met overtuiging en laat het zien en horen. In je houding en met je stem. Rustig en weloverwogen. Realiseer je daarbij dat jouw nee op een verzoek niet een afwijzing is van de ander als mens. Dit kun je ook aangeven bij de ander als deze boos reageert.

Heb berusting in je 'nee'

5. Er is altijd meer te doen dan je kunt. Je kunt simpelweg niet alles doen, ook al zou je het willen. Dit inzicht kan je helpen om je wat meer te ontspannen.

Heb je ja gezegd, maar voelt het eigenlijk als een nee?

6. Weet dat je altijd terug kunt komen op een beslissing. Voor het begrip van de ander helpt het dan vaak als je hem/haar meeneemt in de reden waarom je op je beslissing terugkomt.

Mindgym met Wouter de Jong

Het trainen van je mentale fitheid

In de zorg voor je naaste krijg je mentaal vaak veel te verduren. Een gezonde geest kan je helpen je innerlijke rust te behouden, ook als je je verdrietig of boos voelt, of als dingen niet lopen zoals je wilt. Bovendien zorgt een gezonde geest ervoor dat je andere mensen beter kan helpen. Op een duurzame manier. Het trainen van je geest is dus niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor je dierbaren!

De nieuwe gezondheidsrevolutie: Mentaal sporten

Door de jaren heen werd gezondheid steeds meer gelinkt aan voeding en beweging. Tegenwoordig is het heel normaal om te letten op wat we eten en te sporten om gezond te blijven. Inmiddels krijgt ook een nieuwe revolutie steeds meer voeten aan de grond: mentaal sporten.

Wouter de Jong, ook bekend als voormalig acteur bij o.a. Goede Tijden Slechte Tijden en Villa Achterwerk, is inmiddels al meer dan 10 jaar trainer op het gebied van mentale fitheid. Ook schreef hij de bestseller *Mindgym: Sportschool voor je geest*. 'Een overweldigende stroom wetenschappelijk bewijs laat zien

dat mentale training hét recept is voor een zinvoller en plezieriger leven. Over tien jaar is 'aan mindgym doen' misschien wel net zo normaal als je tanden poetsen. Zodat als je niet mentaal sport, anderen vinden dat je uit je hoofd gaat stinken.'

Train je compassie

Als je regelmatig in contact komt met pijn en lijden is het belangrijk om je compassie te trainen. Compassie gaat verder dan empathie. Bij empathie voel (of denk) je wat de ander voelt (denkt), zonder per se de wens tot verlichting. Denk aan een empathische krantenverkoper die zich verplaatst in jou om een abonnement te verkopen. Uit meer dan 30 onderzoeken blijkt, dat enkel empathie voelen bij anderen pijn, zwaar en uitputtend is. En zelfs tot een burn-out kan lijden. De negatieve gevoelens kunnen zo sterk worden, dat je wilt ontsnappen uit de situatie om jezelf te beschermen.

Compassie vergroot het besef van controle

Een gezond alternatief van empathie is compassie. Hierbij sta je open voor het lijden van de ander en je beseft dat we allemaal verbonden zijn. En het belangrijkste verschil met empathie: de bewuste wens om dit lijden te verlichten. Dat maakt compassie dus meer gericht op actie. Met het trainen van compassie vergroot je het besef dat je controle hebt op de situatie.

Anders met emoties leren om gaan

Veel mensen denken dat de manier waarop ze emoties ervaren vast ligt en deel uitmaakt van hun persoonlijkheid. Maar door het herhaaldelijk trainen van compassie, ontstaan er nieuwe verbindingen in ons brein. Dit kan leiden tot nieuwe gewoontes en vaardigheden, waardoor we anders met emoties leren om te gaan.

'Als je alleen empathie hebt voor de persoon voor wie je zorgt, dan neem je emoties van verdriet en pijn over. Dit kan jou lichamelijk en emotioneel uitputten. Vanuit compassie openstaan voor andermans pijn, zowel van bekenden en geliefden als van vreemden, brengt paradoxaal genoeg meer gezondheid en meer geluk. Het gevoel dat je hetzelfde ervaart, en (dus) meer overeenkomsten ziet, met de wens tot verlichting geeft namelijk meer gevoel van verbondenheid. Zo ervaar je gedurende de dag meer interacties die je verkwikken en oppeppen dan ervaringen die je irriteren en leegtrekken. In een mantelzorgsituatie is dit heel belangrijk.' Aldus Wouter

COMPASSIE = EMPATHIE + LIEFDE

Een scherpe geest

Door je mentale fitheid te trainen, leer je niet om vrij te zijn van bepaalde ervaringen. Wel leer je vrijheid te ontdekken in de ervaring die je hebt. Met een scherpe geest weet je waar je invloed op hebt en wat je moet accepteren. Er zijn veel oefeningen waarmee je je mentale fitheid kunt trainen. Maar de basis bij alle oefeningen is dat je het volgende traint: het *beseft* dat je controle hebt!



Meer informatie over Wouter en zijn boek mindgym vind je op www.wouterdejong.nl

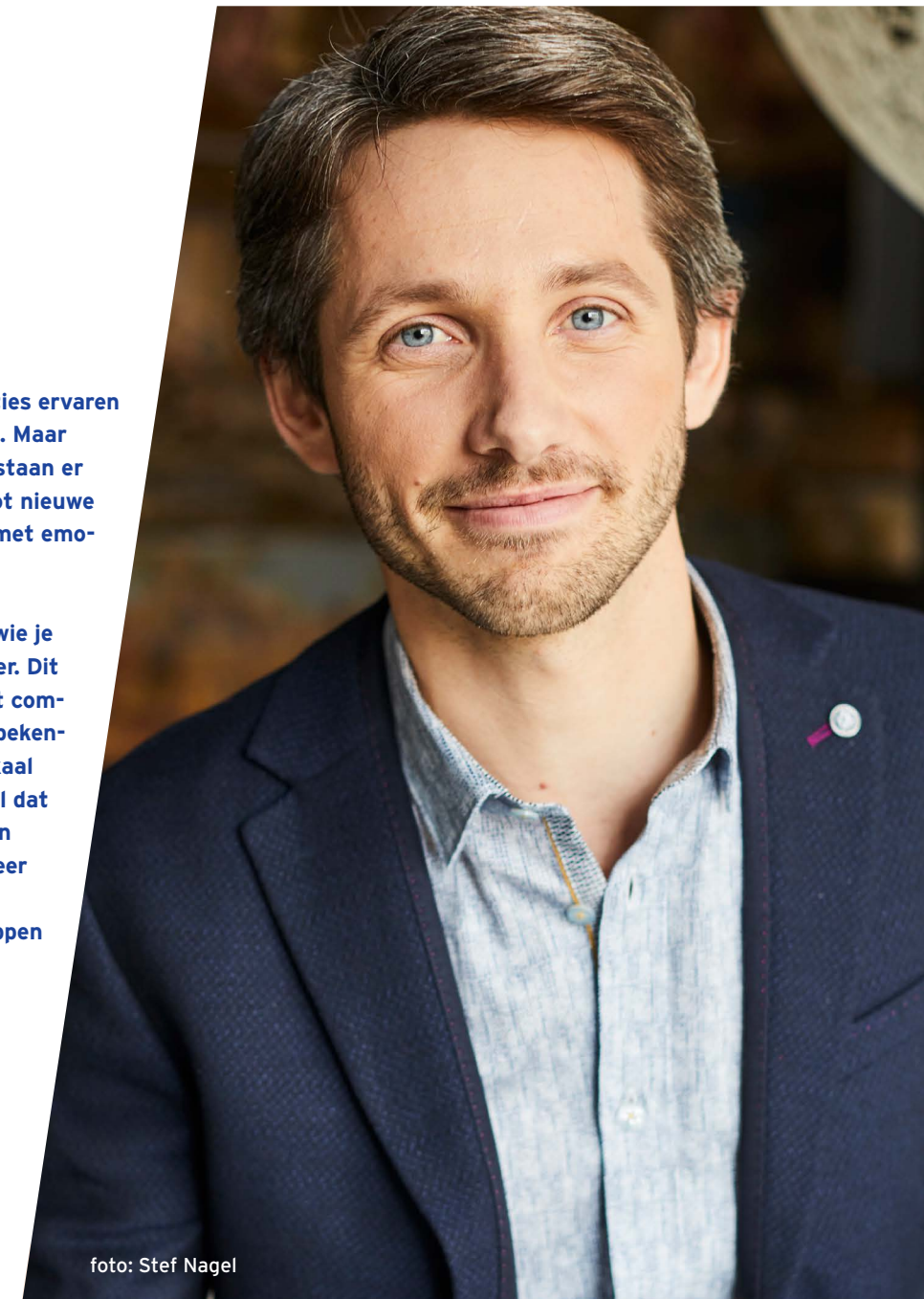


foto: Stef Nagel

Work out

Stel je iemand voor met een verminkt gezicht die eenzaam op een feestje staat. Hoe voelt die persoon zich, wat denkt hij? Welke gevoelens en gedachten heb je terwijl je dit doet. Welke gezichtsuitdrukking heb je? Geeft of vreet het energie? Stel je vervolgens dezelfde situatie voor. Verplaats je weer in deze persoon en wens hem nu iets bemoedigends toe in de trant van 'Ik gun dat je gelukkig bent', of 'Ik wens je zelfacceptatie toe'. Voelt dit anders dan de vorige oefening? Welke gezichtsuitdrukking heb je nu? Geeft of vreet het energie?

Deze wenszinnen zijn uitermate geschikt om stilte in jezelf te herhalen tijdens je mantelzorg werk. Je kunt deze wenszinnen ook in je eentje oefenen in stilte waarbij je je ogen dichtdoet en de moeizame relatie met een familielid, vriend of collega voorstelt waarin je vaak de verzorgende taak op je neemt. Maak dan nieuwsgierig contact met de onprettige emoties die bij je opkomen. Probeer deze emoties niet weg te duwen. Oefen vervolgens daarin zowel de wenszinnen voor jezelf (ik wens mezelf acceptatie/geluk/kracht), als voor de ander.

lezen / proeven / kijken

Een momentje voor jezelf

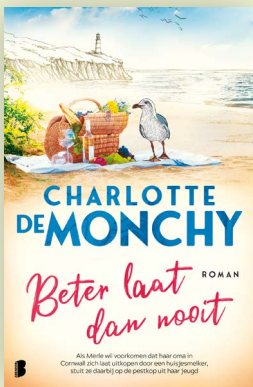
PODCAST TIP: MINDSET TALKS

Waarom 'moeilijke beslissingen nemen' je leven rijker maken
Een maand na het overlijden van haar vader besluit Marieke haar relatie te verbreken. Door het verlies van haar vader beseft ze dat het leven een deadline heeft. In deze 59 minuten durende podcast vertelt Marieke hoe belangrijk het is je hart te volgen. Ook al is dat heel erg moeilijk en doe je mensen pijn met jouw keuzen.

APP TIP: MINDFULNESS COACH

Deze gratis app van VGZ, die ook gratis is als je niet bij hen verzekerd bent, helpt je om meer in het hier en nu te leven. En beter om te gaan met stress. De app bevat verschillende programma's met thema's als mindfulness, yoga, ademhaling en ontspanning.

BOEKENTIPS



Beter laat dan nooit Charlotte de Monchy

Als Merle wil voorkomen dat haar oma zich laat uitkopen door een huisjesmelker, stuit ze daarbij op de pestkop uit haar jeugd.



Niemand zeggen M.J. Arlidge

Drie moordzaken houden inspecteur Helen Grace 's nachts wakker. Er lijkt geen verband tussen de moordzaken, maar toch...

RECEPT: GEVULD TURKS BROOD

'Bij een Marokkaanse tajine eet ik bijna altijd Marokkaans brood. Maar als ik geen tijd heb om het te bakken, kies ik voor Turks brood, dat je gewoon in de supermarkt kunt krijgen. Voor dit gerecht doe ik het lekker even helemaal anders: ik stop de tajinevulling in een Turks brood. Volg je het nog?'

Voor 3 - 4 personen
Bereidingstijd: 20 minuten
Oventijd: 8-10 minuten

Ingrediënten

- 1 Turks brood
- 3-4 el hazelnoten, grof gehakt
- 1 el vloeibare honing
- 1 el olijfolie, om in te bakken
- 1 rode ui, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijnggehakt
- 750 g verse spinazie
- zout en versgemalen zwarte peper
- 200 g doperwtten uit de diepvries, ontdooid
- 250 g feta of geitenkaas

Voorbereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd een dakje van het Turks brood en hol het brood uit.
3. Schep de hazelnoten om met de honing.

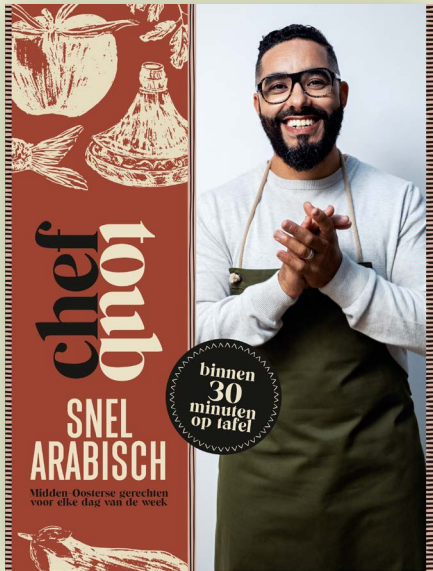


Bereiding

4. Verhit de olijfolie in een diepe wokpan op middelhoog vuur en bak de ui en knoflook 3-4 minuten.
5. Voeg de spinazie toe en een snuf zout en peper. Schep om tot de spinazie is geslonken.
6. Doe de spinazie in een vergiet en druk het vocht er goed uit. Als je dit niet goed doet, wordt het brood straks soppig.
7. Schep de spinazie in een kom om met de doperwtten en feta of geitenkaas.
8. Vul het Turks brood met het spinazie-kaasmengsel. Bestrooi met de honinghazelnoten en rooster het brood 8-10 minuten op een rooster in de oven.

TIP

Je kunt ook kleine Turkse broodjes gebruiken, zodat ieder zijn eigen gevulde broodje heeft.



TOUB TIP: 'Gebruik ook eens garnalen, mosselen, gehakt of kippendijen als vulling'.

MantelzorgNL komt op voor jouw belangen in Den Haag

En we doen meer!

Of het nu gaat om coronamaatregelen, regeldruk, respijtzorg of de ondersteuning van mantelzorgers. In Den Haag worden veel besluiten genomen die gevolgen hebben voor jou als mantelzorger.

Via onze contacten in Den Haag op het ministerie en in de Tweede Kamer brengen we de belangen van mantelzorgers constant onder de aandacht. En dat is nodig, want er wordt steeds meer van mantelzorgers gevraagd.

Dat doen we samen met andere belangenorganisaties en aangesloten organisaties. Samen vinden we dat mantelzorgers een betere positie moeten krijgen.

Wat doen we dan concreet aan belangenbehartiging?

- Voor coronadebatten in de Kamer staat MantelzorgNL in nauw contact met Kamerleden. Onze inzet daarbij: persoonlijke beschermingsmiddelen voor mantelzorgers, voorrang voor mantelzorgers bij het vaccineren en meer waardering.
- Voor het nieuwe regeerakkoord stuurde MantelzorgNL een brief aan de verkenner, met daarin de drie punten die wij willen bereiken: meer inzet op preventie, een betere positie voor mantelzorgers en dat het geld dat gemeenten krijgen voor mantelzorgers ook aan mantelzorgers wordt besteed.
- Bij de gemeenteraadsverkiezingen roepen we lokale partijen op om zich in te zetten voor betere mantelzorgondersteuning.

Welke successen hebben we behaald?

- MantelzorgNL kreeg het voor elkaar dat vorig jaar 10 miljoen extra is vrijgemaakt voor de ondersteuning van mantelzorgers.
- Een akkoord tussen onder andere werkgevers, de Vereniging van Nederlandse Gemeenten, het ministerie en ook zorgverzekeraars, over hoe mantelzorgers beter ondersteund kunnen worden.

Carin Reinhardt-Jansen

Levend verlies en het proces van aanpassing

Carin is verlies- en rouwtherapeut. Ze kreeg op jonge leeftijd zelf te maken met levend verlies. Dat zette haar op latere leeftijd aan om andere te helpen.

'Toen ik zelf een tiener was, werd bij mijn tante voor de tweede keer borstkanker geconstateerd. Deze keer was het uitgezaaid. Tijdens haar ziekte kon haar man haar niet tot steun zijn, dus nam mijn moeder deze zorg over. Door uitzaaiingen in haar botten, had mijn tante veel pijn en werd ze steeds minder mobiel. Hierdoor werd de zorg steeds zwaarder en intensiever.'

Mijn moeder was verpleegster. Hierdoor ging de zorg haar goed af. Maar de grote investering die ze deed, zorgde voor overbelasting. Naast de zorg voor haar zus, zorgde ze ook voor de kinderen van mijn tante. Uiteindelijk was mijn moeder vaker in hun gezin dan bij haar eigen gezin.

Het was voor mij als tiener erg lastig om die situatie te begrijpen. Op dat moment zag ik alleen maar dat mijn moeder er niet voor óns was en alleen voor haar zus en haar kinderen zorgde. In ons gezin werd er weinig met elkaar gesproken en werden gevoelens niet gedeeld. Omdat ik als tiener de situatie niet begreep, voelde ik me eenzaam. Als tegenreactie ging ik me afzetten. Voor mijn moeder achteraf gezien een moeilijke tijd. De zorg voor haar doodzieke zus en een opstandige dochter.

Impact op het hele gezin

Mijn tante overleed op 43 jarige leeftijd. Ik voelde me schuldig, want naast het verdriet, voelde ik ook opluchting. Het was klaar en mijn moeder zou weer bij haar eigen gezin terugkeren. Maar de situatie na het overlijden van mijn tante is nooit meer hetzelfde geworden. De impact van de ziekte en het overlijden van mijn tante waren gigantisch, voor het gezin van mijn overleden tante, voor mijn moeder als persoon én voor ons als gezin.

Levend verlies

Door deze situatie kwam ik al jong in aanraking met levend verlies. Het gaat bij levend verlies om rouwgevoelens die ontstaan als je afscheid neemt van verwachtingen. Over gedachten hoe het leven anders had kunnen verlopen als de beperking of de ziekte er niet was geweest. Maar ook over het erkennen dat het beeld van de toekomst (noodgedwongen) is veranderd. Kenmerkend voor levend verlies is dat de bron van het verdriet blijft en dat daardoor de rouw ook steeds aanwezig is. Hierdoor zul je dus aan een nieuw toekomstperspectief moeten 'wennen'.

Geef verdriet de ruimte en deel het

De ervaringen uit mijn verleden hebben mij ertoe gebracht dat ik nu als verlies- en rouwtherapeut anderen help om aandacht te geven aan hun verdriet. Het is belangrijk om je verdriet de ruimte te geven en je verdriet te delen. Dat geldt voor degene die ziek is of de beperking heeft, maar ook voor de naasten. Stilstaan bij het verlies en het verdriet wat daarmee naar voren komt, kan heftig zijn. Maar hierdoor erken je het verdriet wel, voor nu en in de toekomst.

Maak je verdriet bespreekbaar en betrek ook de kinderen bij dit gesprek. Het is belangrijk dat anderen weten wat het voor jou als mantelzorger betekent om met de situatie om te gaan. Juist omdat de zorg intensief is en lang kan duren, is het fijn om te weten dat je het niet alleen hoeft te doen.

Rouw is een proces van aanpassing

Als verwachtingen niet uitkomen, gaat dat vaak gepaard met verdriet. De rouw die bij dit verlies komt kijken, is een proces van aanpassing. Rouw komt niet in een vast patroon. Evenmin speelt het zich in herkenbare fases af. Het verdriet komt en gaat. Sommige dagen gaan beter dan andere.

Het is oké om verdrietig te zijn en om hulp te vragen

Rouw heeft dus niet één gezicht, maar is een persoonlijk en uniek proces. Iedereen gaat anders om met (levend) verlies. En iedereen heeft bij dit proces zijn eigen wensen en behoeften. Voor de één kan een luisterend oor helpen, terwijl de ander veel meer behoefte heeft aan praktische hulp. Maar het is belangrijk te erkennen dat het bij (levend) verlies om een rouwproces gaat en dat het dus oké is om verdrietig te zijn en om hulp te vragen.

Ik geloof sterk in het zelf-herstellend vermogen van de mens. Ieder mens beschikt over veerkracht om met moeilijkheden, tegenslag of verlies om te kunnen gaan. Maar soms kan professionele aandacht nodig zijn om deze veerkracht meer naar boven te halen. Ook bij het leren omgaan van levend verlies kunnen gesprekken met een verlies- en rouwtherapeut daar helpend bij zijn.

Vianna Spang

Vianna Spang is nog maar 26 lentes jong maar is al meer dan 14 jaar mantelzorger. Sinds haar twaalfde zorgt ze voor het hele gezin. Het begon met haar vader. Hij was chronisch ziek en zwakbegaafd. Hij overleed toen Vianna 18 was. Maar ook Vianna's moeder en broertje Frank hebben een verstandelijke beperking en zijn hulpbehoevend. Deze zorg kwam al vroeg bij Vianna terecht, terwijl ze zelf nog maar een kind was.

Hoe kan het dat jij al zo vroeg mantelzorger was?

Toen ik twaalf was merkte ik dat ik mijn ouders op verschillende vlakken oversteeg en werd ik langzaam de 'volwassene' in het huishouden. Ik zorgde ervoor dat formulieren werden ingevuld en dat iedereen een fijne dag had. Langzaam nam ik steeds meer taken op me, totdat ik fulltime aan het mantelzorgen was. Ik kreeg veel te weinig ondersteuning vanuit de gemeente, waardoor het allemaal op mijn schouders terecht kwam. Toen mijn vader overleed, was ik bezig met mijn studie. Veel tijd om te rouwen had ik niet. Twee weken na zijn dood zat ik weer in de schoolbanken.

Uiteindelijk werd het verdriet in combinatie met de mantelzorg en mijn studie me te veel en kreeg ik een burn-out. Zelfs toen werd vanuit hulpverleners verwacht dat ik door zou gaan met de zorg voor mijn moeder en broertje. Ik voelde me alleen staan en had sterk het gevoel dat mijn jeugd me werd afgenomen.

Je bent al 8 jaar persvrijwilliger bij MantelzorgNL, kun je daar wat meer over vertellen?

Ik was 18 en zag een verhaal van een andere jonge mantelzorger en ik voelde direct herkenning. Ik dacht eigenlijk dat ik de enige was die in zijn jeugd al zoveel moest doorstaan. Ik zocht verder en zag dat de jongen in het verhaal persvrijwilliger was bij MantelzorgNL. Toen viel bij mij het kwartje. Ik vroeg me al een tijd af waartoe ik op aarde ben. Op dat moment wist ik dat ik met mijn verhaal andere jonge mantelzorgers kan helpen. Ik wil niet dat er nog een tweede Vianna rondloopt. Het is belangrijk dat er meer bewustwording komt over de impact van jonge mantelzorg bij kinderen en dat er dus meer en betere ondersteuning is.

Vianna is

verbonden aan MantelzorgNL als ambassadeur, voorlichter en persvrijwilliger. In die laatste rol is zij al meerdere keren in kranten en op de televisie geweest. Onlangs was ze nog te zien in het programma 'De Mols Hoop'. In dit programma koppelt Johnny de Mol succesvolle ondernemers aan gezinnen met financiële en andere problemen.

In de uitzending zien we dat er een geschikte woonruimte is gevonden voor jouw broertje en dat jouw moeder om de week een weekend logeerzorg krijgt. Hoe was dit voor jou?

In de uitzending vonden we inderdaad geschikte woonruimte voor mijn broertje. Ik was daar heel erg blij om. Maar toen ik hem daarnaartoe bracht, merkte ik dat er tranen opkwamen. Het was hartverscheurend en het deed me veel pijn om hem los te laten. Eigenlijk voelde ik me precies hetzelfde als toen mijn

vader overleed. Een diep gevoel van rouw. 'Ik stond snikkend met de begeleiding bij de woonvorm te praten en vertelde ze dat ik aan de ene kant hoopte dat hij het hier goed naar zijn zin zal hebben, want dan heb ik iets goeds gedaan. Maar ik hoop ook weer dat hij het niet beter heeft dan thuis, want dan heb ik weer het gevoel dat ik het al die tijd slecht heb gedaan.'

En je moeder dan ook nog naar logeerszorg. Dan heb je voor het eerst een keer een weekend alleen thuis. Wat deed je toen?

Mijn moeder had direct het eerste weekend nadat we mijn broertje naar zijn nieuwe huis hadden gebracht logeerszorg. Toen ik haar daar afzette had ik eerst een heel euforisch gevoel. Maar ik merkte thuis dat het eigenlijk te veel verandering in één keer was en kreeg een stevige migraineaanval. De volgende dag ging het beter, maar merkte ik dat de warmte in ons huis miste. Het was vooral heel leeg en stil. Dit is een nieuw fenomeen waaraan ik echt moet wennen. Het is ook voor het eerst in mijn leven dat ik het gevoel heb dat ik me verveel.

Hoe is het nu met je?

Ik sta heel positief in het leven. Met de extra logeerszorg voor mijn moeder vanuit het zorgkantoor heb ik nu al om de week een weekend voor mezelf. En we zijn

op zoek naar vervangende woonruimte voor mijn moeder. Daarvoor zijn nog wel wachtlijsten van 2 tot 3 jaar. Maar daarna kan ik écht mijn eigen leven opbouwen. Het voelt nu nog vooral als een proces van verwerken en loslaten. Ik merk nog steeds dat ik rouw. Rouw om het verlies van mijn vader, het loslaten van mijn broertje en mijn moeder maar ook rouw omdat ik het gevoel heb dat mijn jeugd me ontnomen is. Tegelijkertijd zit ik in een proces van het ontdekken en leren van nieuwe dingen. Omdat dit allemaal vrij veel is, zoek ik hierbij naar psychologische hulp om mij te begeleiden.

Verder heeft de uitzending van 'De Mols Hoop' me ontzettend veel zelfvertrouwen gegeven. Ik kreeg ontzettend veel complimenten tijdens en voor de uitzending. En dat bevestigde mijn gevoel dat ik ook als persvrijwilliger door wil gaan. Ik wil er echt voor zorgen dat het leed dat ik heb gekend andere jonge mantelzorgers bespaard blijft. Zo kan ik van iets moeilijks toch iets positiefs maken. Dat geeft me veel goede energie!

Wil je meer weten over het werk van persvrijwilligers bij MantelzorgNL? Mail je vraag naar info@mantelzorg.nl



Vianna Spang
Foto: Ed van Rijswijk

Twée uitgelichte vragen aan de mantelzorglijn

Heb je zelf een vraag? Bel of app ons (030) 760 60 55 (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00u). Of kijk op mantelzorglijn.nl.

Overbelasting Mantelzorg door corona

Ik (man 45 jaar) ben mantelzorger voor mijn vrouw (43 jaar). Zij is door een medische misser eenzijdig verlamd geraakt en heeft sindsdien hulp nodig bij het wassen, aankleden en het huishouden. We hadden 3 uur per week huishoudelijke hulp, maar toen corona vorig jaar begon, is de hulp zeker 2,5 maand niet geweest. De thuiszorg is toen ook afgeschaald. Sinds oktober vorig jaar komen ze wel weer, om de dag, in plaats van iedere dag zoals voor corona. Er is hierdoor gewoonweg veel meer op mijn schouders terecht gekomen. Ik heb een drukke baan, maar laat mijn vrouw

natuurlijk niet aan haar lot over. Ik help haar zoveel ik kan. Sinds een maand ofzo merk ik dat het me eigenlijk wat te veel wordt. Ik ben best wel moe. Weekenden gebruik ik om uit te rusten, maar een weekend is niet altijd meer genoeg. Ik begin dan 's maandags al vermoeid aan de nieuwe werkweek.... Ik vind het lastig om toe te geven, maar het wordt me wat te zwaar. Herkennen jullie dat bij de Mantelzorglijn?

Dit is heel herkenbaar! Je bent niet de enige. Steeds vaker spreken we mantelzorgers die het nu, na een jaar corona, steeds zwaarder vinden en zelfs overbelast dreigen te raken. Toen de huishoudelijke hulp en/of

de thuiszorg niet meer kwam, de dagbesteding sloot en pgb-hulpverleners afzegden, zetten jullie, de mantelzorgers, de schouders eronder. Als mantelzorger laat je immers je naaste niet in de steek.

Tuurlijk, door corona kon veel zorg niet doorgaan. Het zou misschien een aantal maanden duren en we hoopten vorig jaar allemaal dat zo rond de zomer van 2020 professionele zorg weer ingezet zou kunnen worden. Helaas liep het heel anders. Veel mantelzorgers vangen de zorg voor hun naaste nog altijd op, omdat de zorg niet minder wordt. Soms ook uit eigen keuze, omdat men angst heeft voor besmetting van 'buitenaf'.



Mantelzorgers houden het lang vol; je houdt immers van je vader, moeder, partner, kind of een andere naaste. Toch is het niet vreemd dat het nu, na een jaar extra zorgen, zwaarder voelt. Dat het te veel begint te worden. Probeer niet te lang door te gaan, als je merkt dat je zwaar belast bent. Zoek ondersteuning, een luisterend oor of hulp. Blijf niet al te lang zelf tobben met de situatie. Zoek bv. steun bij het Steunpunt Mantelzorg in je woonplaats. Zij begrijpen de omstandigheden. Zij kunnen ook meedenken en eventueel extra hulp inzetten (bv. in de vorm van vrijwilligers), om jou wat lucht te geven. Ook bij de Mantelzorglijn bieden we een luisterend oor en kunnen we met je meedenken.

Parkeervergunning voor mantelzorgers

Mijn moeder woont in een gebied waar het voor auto's betaald parkeren is. Ik ben twee tot drie keer per week bij haar, omdat ze best veel hulp nodig heeft. Daardoor ben ik veel geld kwijt aan parkeerkosten. Kan ik die parkeerkosten van de belasting aftrekken of er een vergoeding voor krijgen?

Nee, dit soort parkeerkosten is niet aftrekbaar van de belasting en er is ook geen officiële vergoeding voor mogelijk. Wel zijn er steeds meer gemeenten die

Probeer niet te lang door te gaan, als je merkt dat je zwaar belast bent. Zoek ondersteuning, een luisterend oor of hulp.

de mogelijkheid bieden een parkeervergunning voor mantelzorgers aan te vragen. Voldoe je aan de voorwaarden, dan kun je tegen een gereduceerd tarief (vaak een vast bedrag per kwartaal) parkeren in de wijk van je naaste. Kijk op de site van de gemeente waar degene voor wie je zorgt woont, en zoek op de termen 'parkeren mantelzorg' voor de voorwaarden, aanvraagprocedure en kosten. Kom je er niet uit, bel gerust even met de Mantelzorglijn. Heeft een gemeente (nog) geen parkeervergunning voor mantelzorgers ingevoerd, dan is een andere mogelijkheid je naaste te vragen mee te betalen aan de parkeerkosten. Wat we ook weleens horen, is dat broers en zussen de parkeerkosten en andere kosten die mantelzorg met zich meebrengt onderling delen.

Beoordeel ons magazine en maak kans op leuke prijzen!

Wij zijn benieuwd hoe jij ons nieuwe magazine beoordeelt. Wat vind jij bijvoorbeeld van de vormgeving, het lettertype en de foto's. Maar ook jouw mening over de inhoud, de interviews en de verschillende onderwerpen die aan bod komen vinden wij belangrijk. Want met jouw feedback kunnen we het magazine nog beter maken!

Ga voor de enquête naar www.mantelzorg.nl/enquete-magazine of scan de QR code.



Onder de deelnemers verloten we een aantal leuke prijzen, waaronder het boek van Wouter de Jong en een VVV bon van 50 euro.

Gerdien, Irene en Ginette van de Mantelzorglijn





"Toen ik Maaltijdservice ontdekte viel er voor mij een last van mijn schouders. Ik ben al een aantal jaar Mantelzorger voor mijn buurman. Sinds het overlijden van zijn vrouw zag ik dat hij steeds slechter ging eten. Toen kwam ik terecht bij Maaltijdservice.nl. Hierdoor krijgt hij weer lekkere, gezonde en makkelijke maaltijden. Zo fijn, we zoeken samen uit wat hij wil eten en ik bestel het voor hem via de website. Hij neemt de maaltijden zelf in ontvangst en hoeft ze alleen maar koel te bewaren en te verwarmen als hij gaat eten."
Marieke (44)

De uitkomst voor gezond, gemakkelijk en lekker eten

Maaltijdservice.nl is voor u de eenvoudige oplossing als u op zoek bent naar een betrouwbare, lekkere, gezonde en klantgerichte maaltijdservice voor uw naaste. Bij ons kunt u eenvoudig gezonde en lekkere maaltijden bestellen. We kunnen ook met verschillende dieetwensen rekening houden zoals Zoutarm, Gluten- en lactosevrij, Eiwitverrijkt, Gemalen en Gemalen zoutarm. De keuze is heel divers, alles wordt klaargemaakt door onze koks en netjes op een door u aangegeven adres gekoeld bezorgd. We verkopen ook heerlijke soepen, toetjes, drankjes en bijgerechten zoals krentenbollen, brood en extra porties vlees of groenten. Neem gerust een kijkje op onze website of bel met ons voor al uw vragen. Wij staan voor u klaar!



Minimale bestelbedrag €30,00 Gratis bezorging vanaf €40 Bezorging in heel Nederland

 Wij leveren uw bestelling netjes en veilig op een door u aangegeven adres! (door heel Nederland, di t/m za tussen 8:00 en 13:00)

 klantenservice@maaltijdservice.nl
0413-432023 (ma t/m vr 9:30 - 13:00)

 Bestel op www.maaltijdservice.nl
of bel 0413-432023 voor assistentie (ma t/m vr 9:30 - 13:00)

€ Betaal eenvoudig met iDEAL of met een strippenkaart (vraag onze klantenservice naar de mogelijkheden)



MantelzorgNL is er voor jou!

Heb jij in de zorg voor jouw naaste behoefte aan informatie, een luisterend oor, ondersteuning en advies? MantelzorgNL is er voor jou! Samen met meer dan 400 lokale mantelzorg ondersteunende organisaties zetten wij ons in voor alle mantelzorgers in Nederland.

Waarom lid worden?

- MantelzorgNL komt op voor jouw belangen in Den Haag en lokaal
- We houden je op de hoogte met relevante en actuele informatie. Zoals het magazine MantelKRACHT (3x per

jaar), de Belastingsspecial en andere informatiespecials over verschillende mantelzorgthema's

- Je kunt gratis deelnemen aan webinars, zoals het webinar weerbaarheid en mindset op 10 juni.

Word dus nu lid via
Mantelzorg.nl/lid-worden

Tijdelijk met GRATIS
Bladcadeau t/w €10,-.



Het tofste cadeau voor de liefste jonge mantelzorger.

De VVV Cadeaukaart is te besteden bij het grootste aantal winkels én webshops, restaurants, sauna's, attractieparken, musea en nog véél meer.

Actie

Koop de VVV Cadeaukaart nu met **GRATIS** cadeauevelop You Rock!
Ga naar vvvcadeaukaart.nl, bestel de set en gebruik de kortingscode JM2021.

Actie is geldig t/m 30 juni 2021.



Als de emmer overloopt...

Jeanette* woont samen met haar man en twee jonge zoons. **Manuel*** is de oudste zoon (10) en heeft een verstandelijke beperking en autisme. Hierdoor gaat er veel aandacht uit naar Manuel en is de sfeer in het gezin afhankelijk van hoe hij op dat moment in zijn vel zit. Jeanette ziet zichzelf over het algemeen als een heel veerkrachtig mens. Maar doordat er weinig ruimte is om te kunnen ontspannen en met de uitdagingen rondom de zorg voor en zorgen over haar oudste zoon, kent Jeanette ook diepe dalen. In een interview voor MantelKRACHT vertelt zij hier openhartig over.

Plekje in de maatschappij

Wij hebben eigenlijk altijd zorgen over Manuel. Over hoe hij zich nu voelt maar vooral ook hoe zijn toekomst zal zijn. Ik ben heel bang dat er in onze maatschappij geen plekje is voor hem en twijfel soms over de waarde van zijn leven. Deze gedachten en het altijd 'aan staan' kost veel energie. En sommige situaties voel ik me ook machteloos. Dan bekruipt me het gevoel dat ik het niet meer aan kan. >

*Echte namen bekend bij de redactie

Ik ben heel bang dat er in onze maatschappij geen plekje is voor hem en twijfel soms over de waarde van zijn leven.



Mijn jongste zoon zit altijd op de tweede rang

Mijn jongste zoon is momenteel 8. Hij ziet de verschillen wel tussen ons gezin en andere gezinnen, maar vindt het ok zo. Hij weet natuurlijk ook niet beter. We merken wel dat hij altijd op de tweede rang zit. We geven hem vaak minder aandacht dan we zouden willen, puur omdat Manuel heel veel aandacht nodig heeft. Als we bijvoorbeeld in de auto zitten en de kinderen mogen muziek uitzoeken, dan krijgt Manuel altijd zijn zin. Als we dat niet zouden doen, dan is de auto namelijk te klein en dat is voor niemand leuk.

Manuel staat altijd centraal in ons gezin. Wij passen ons op hem aan. Want als hij zich niet fijn voelt, dan heeft iedereen daar last van.

Schuldgevoel bij negatieve gedachten

Laatst had Manuel een zware epileptische aanval op school. Maar we kregen van school alleen een melding zonder dat we wisten wat er verder aan de hand was. We wisten alleen dat er paniek was en dat de ambulance onderweg was. In de auto naar school schoot er van alles door mij heen. Ook kwamen gedachten bij me op dat het misschien maar beter was dat hij het niet zou halen en dat een leven zonder hem zoveel makkelijker zou zijn. Achteraf denk ik dat dit een manier was van mezelf om met de situatie om te kunnen gaan. De volgende dag voelde ik me heel schuldig en heb ik mijn gevoelens huilend opgebicht bij mijn man.

Uit machteloosheid begon ik tegen hem te schreeuwen

Een ander recent en moeilijk incident was toen voor de tweede keer de lockdown werd aangekondigd. Toen ging het bij ons echt een keer mis. Manuel vaart goed op structuur in zijn leven en dat viel door de lockdown helemaal weg. Zo maken we altijd uitjes naar de dierentuin of naar de binnenspeeltuin. En krijgt hij zwemles. Dit kon allemaal niet meer. Hierdoor was Manuel zo van slag dat hij een paar dagen op de mat bij onze voordeur heeft liggen schreeuwen. We lieten hem gewoon maar gaan. Totdat hij zichzelf ging beschadigen door hard met zijn hoofd op de grond en tegen de muur aan te bonken. Op dat moment wist ik gewoon echt even niet meer

hoe ik het moest aanpakken. Ik begon te schreeuwen en pakte hem hard beet te om hem tot bedaren te krijgen. Mijn heftige reactie kwam voort uit pure machteloosheid.

Ik ben ook maar een mens

Ik weet dat ik ontzettend veel van hem hou en voor hem door het vuur ga. Maar ik ben ook maar een mens en soms raakt de emmer te vol. Het helpt mij dan om af en toe naar de haptonoom te gaan. Hierdoor leer ik wat minder streng voor mezelf te zijn en de zorgen wat meer in proportie te zien. Verder ben ik gelukkig iemand die makkelijk over dingen kan praten.

Als de emmer overloopt

Merk je dat jouw emmer overloopt, of dat er inmiddels al een hele plas water op de grond ligt, waardoor je soms onbedoeld dingen anders doet dan je eigenlijk zou willen? Dan is het tijd om in actie te komen om er voor te zorgen dat je weer wat lekkerder in je vel komt te zitten! Het is belangrijk je zorg voor jouw naaste te delen met anderen en op momenten de zorg tijdelijk over te dragen zodat jij wat ruimte krijgt. Je hoeft het niet alleen te doen! Ook is het belangrijk om hulp te zoeken voor jezelf. Praat er bijvoorbeeld over met je huisarts en kijk samen naar welke mogelijkheden er nog meer zijn om (meer) hulp te vragen. Ook kan het helpen je hart te luchten bij lotgenoten of iemand die je vertrouwd. Bij de Mantelzorglijn kun je ook je verhaal kwijt.

Meer info: mantelzorg.nl/overbelasting

Jeanette omschrijft dat zij soms uit pure frustratie en machteloosheid haar stem verheft of haar zoon net iets te hard aanpakt. Jeanette krijgt hier hulp bij om te voorkomen dat de situatie thuis ontspoord. Bij mantelzorgers die overbelast zijn, ligt ontsporing op de loer. Bij ontspoorde mantelzorg worden geleidelijk en onbedoeld de grenzen van de zorgvrager of de grenzen van de goede zorg overschreden.

Gemeente Utrecht biedt mantelzorgers 40 uur gratis zorgondersteuning

Even op adem komen

Als mantelzorger sta je altijd klaar voor je naaste. Door corona heb je afgelopen jaar misschien nóg meer zorg moeten geven. Om mantelzorgers wat lucht te geven, biedt de gemeente Utrecht in 2021 maximaal 40 uur hulp bij zorgtaken aan.

Kundige en energieke zorgverleners van Mantelaar of van de King Arthur Groep nemen de zorg voor je partner, ouder, kind of familielid over. Dit kan op vaste tijden zijn of incidenteel. De ondersteuning wordt thuis bij degene voor wie je zorgt geboden, wanneer jij het wilt.

Vormen van ondersteuning

Je kunt deze hulp inroepen voor mensen met chronische aandoeningen of oudersdomsklachten en voor ouderen of jongeren met lichamelijke of mentale problemen, zoals NAH of dementie. Bij de hulp kun je denken aan praktische zaken als boodschappen doen, computerhulp en begeleiding bij doktersbezoeken. Of ondersteuning bij het aanbrengen van structuur in de dag of het versterken van het sociale netwerk. Je kunt ook iemand vragen voor de gezelligheid: dan komt de zorgverlener langs om te wandelen, samen te eten of een spelletje te doen met degene voor wie je zorgt. En natuurlijk kan de zorgverlener ook helpen bij het uitvoeren van lichte zorgtaken.

40 uur gratis hulp

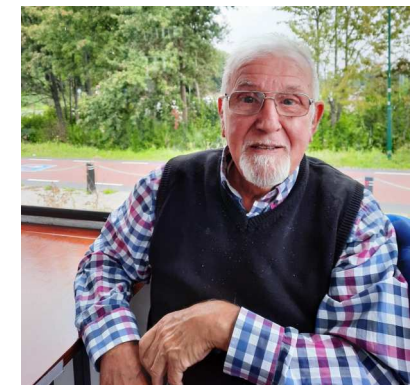
Gemeente Utrecht betaalt in 2021 maximaal 40 uur hulp per mantelzorger. Je kiest zelf hoe die tijd wordt ingezet, bijvoorbeeld 20 weken lang 2 uur zorg, nachtzorg of 24-uurszorg. Door contracten met diverse zorgverzekeraars kan er soms vanuit de aanvullende verzekering nog extra ondersteuning ingezet worden.

Aanvragen van deze gratis ondersteuning kan via telefoonnummer: 085-064 30 30 of email: info@mantelaar.nl. Meer informatie over de organisaties: www.mantelaar.nl en www.kingarthurgroep.nl.

"Mijn vader fleurt helemaal op door de bezoeken van Milou"

Miranda schakelde via Mantelaar hulp in bij de zorg voor haar vader Wim. "Mijn leven is best druk, met gezin en werk. En ook mijn 80-jarige vader kan wel wat aandacht gebruiken. Hij woont zelfstandig, maar is slecht ter been en raakte, mede door corona, steeds meer in een isolement. Via de huisarts hoorde ik over Mantelaar: hulp van een zorgstudent bij hem thuis. Ik moest wel over een drempel heen, want die hulp en aandacht zou ik hem als dochter toch gewoon zélf moeten geven? Ik ben heel blij dat we hebben besloten toch van dit aanbod gebruik te maken."

"Mijn vader kijkt erg uit naar de wekelijkse bezoeken van mantelaar Milou. Ze komt om een uur of vijf en kookt dan een maaltijd met de boodschappen die mijn vader al eerder die dag heeft gedaan. Ze eten samen en drinken koffie na. En ondertussen kletsen ze wat af. Zo'n jong persoon brengt andere energie mee en mijn vader fleurt hiervan op, het maakt zijn dag bijzonder. Milou is van toegevoegde waarde, een aanvulling op zijn leven. Dat vindt mijn vader ook."



Wim, de vader van Miranda

Wat is er te doen?

Zodra de coronamaatregelen het toelaten, organiseert Steunpunt Mantelzorg Utrecht weer groepsactiviteiten op locatie. Tot die tijd zijn de activiteiten online.

De Drifters

Als je een jonge mantelzorger bent, weten mensen om je heen niet altijd hoe de situatie voor je is. Andere jonge mantelzorgers begrijpen je vaak juist wél heel goed! De Drifters is een groep voor jonge mantelzorgers tussen 12 en 18 jaar. Iedere maand zien we elkaar tijdens een ontspannen bijeenkomst. We gaan met elkaar in gesprek en er is vooral ook ruimte voor gezelligheid, spelletjes en creatieve opdrachten. Meer informatie: Yasmina Karroum, 06-23 36 41 17, y.karroum@u-centraal.nl.

Cursus Omgaan met dementie voor naasten

Zorg je voor iemand met dementie, dan kom je allerlei vragen tegen. Wat is dementie precies? Wat staat me te wachten? Tijdens deze cursus hoor je meer over het ziekteverloop en hoe je hiermee om kunt gaan. Ook kun je ervaringen uitwisselen met andere deelnemers. Meer informatie: Andrea Lehr, 06-11 58 16 40, a.lehr@u-centraal.nl.

Gespreksgroep voor mensen die zorgen voor iemand met niet-aangeboren hersenletsel (NAH)
In deze groep wisselen mantelzorgers ervaringen uit over het zorgen voor iemand met NAH. Meer informatie: 030-236 17 40, mantelzorg@u-centraal.nl.

Week van de Jonge Mantelzorger
Van 1 tot en met 7 juni 2021 is het de Week van de Jonge Mantelzorger, met als thema 'Niet te missen!'. Tijdens deze week wordt er landelijk aandacht gevraagd voor jonge mantelzorgers. Door heel het land zijn activiteiten voor jonge mantelzorgers en ook voor professionals die met deze doelgroep te maken hebben. Houd www.u-centraal.nl in de gaten voor meer informatie.



Waarderingsdagen

Als je altijd voor een ander klaar staat, is het goed om ook aandacht aan jezelf te besteden. Daarom organiseren we regelmatig waarderingsdagen: ontspannen dagjes uit voor mantelzorgers. Je kunt even bijtanken en ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers. Zodra de coronamaatregelen het toelaten, plannen we weer waarderingsdagen in. Informatie en aanmelden via www.u-centraal.nl/waarderingsdagen

Voorlichtingsbijeenkomsten

- Respijtzorg: zorg om de mantelzorger even vrijaf te geven, 3 juni.
- Mantelzorgmakelaar: wat kan die voor je betekenen?, september.
- Zorgverzekeraars en hun aanbod voor mantelzorgers, november.
Meer informatie: Ans van den Berg, 06-55 84 23 57, a.vdberg@u-centraal.nl

Training Vergroot je Veerkracht

Als mantelzorger heeft het zorgen voor een ander een grote plaats in je leven. Goed zorgen voor jezelf is juist nu ook heel belangrijk. Hoe je dat doet, staat centraal in de training 'Vergroot je Veerkracht'. De training wordt vanwege de coronamaatregelen ook online aangeboden. Meer informatie en aanmelden: Ed Korff de Gidts, 06-46 72 67 87, e.korffdegidts@u-centraal.nl, www.u-centraal.nl/veerkracht

Alle Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst (AMWAHT)

Bij AMWAHT ontmoeten vrouwelijke mantelzorgers met een migratieachtergrond elkaar in lotgenotengroepen. In de groep is ruimte voor ontspanning, steun en voor het bespreken van zaken waar je in de zorg tegenaan loopt. De groepen worden begeleid door vrijwilligers die door AMWAHT zijn opgeleid en zelf ook mantelzorger zijn. Er zijn groepen in verschillende wijken in Utrecht. In coronatijd weten de vrouwen elkaar te vinden via telefoon en social media voor een gevoel van 'samenzijn'. Meer informatie: Anna Geurkink, 06-53 49 97 86, a.geurkink@u-centraal.nl

Mantelzorger? Schrijf je in!

Ben je mantelzorger? En heb je dit Mantelzorg Maggezien niet automatisch thuisgestuurd gekregen? Schrijf je dan in als mantelzorger bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht.

Waarom?

- Je blijft op de hoogte van actuele ontwikkelingen en activiteiten voor mantelzorgers via uitnodigingen en via het Mantelzorg Maggezien.
- Je wordt uitgenodigd voor activiteiten op de Dag van de Mantelzorg.
- Je kunt als mantelzorger steun hebben aan ervaringen van anderen.
- Andere mantelzorgers kunnen steun hebben aan jouw ervaringen en talenten.
- Jouw tips en ervaringen kunnen de gemeente Utrecht helpen bij het ontwikkelen van mantelzorgbeleid.
- De inschrijving bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht is gratis.

Over Steunpunt Mantelzorg Utrecht

Steunpunt Mantelzorg Utrecht biedt ondersteuning aan mantelzorgers in Utrecht. Vaak is het mooi om te zorgen, soms is het zwaar. Weet dan dat wij er voor je zijn. We denken graag mee. Over praktische zaken, over de emotionele kant en over hoe je de zorg kunt volhouden. We wijzen de weg, luisteren naar je verhaal en brengen je in contact met andere mantelzorgers. Net waar je behoefte aan hebt.

Inschrijven

Inschrijven bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht kan via onderstaand formulier of via de website: www.u-centraal.nl/mantelzorg



☐ **Ja, ik schrijf me gratis in bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht**

Voornaam + achternaam:

Straat + huisnummer:

Postcode + woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Ik zorg voor mijn:

(vul in: moeder, vader, kind, partner, buurtgenoot, vriend, vriendin, anders)

Deze persoon heeft de volgende aandoening:

Het aantal uur per week dat ik mantelzorg is ongeveer:

Ik zorg voor hem/haar sinds (maand/jaar)

Hij/zij woont in de plaats:

Ruimte voor opmerkingen/wensen:

Stuur deze bon naar: Steunpunt Mantelzorg Utrecht, Antwoordnummer 51304, 3501 WC Utrecht (geen postzegel nodig!)

We gebruiken je gegevens om je informatie te sturen. Zie voor meer informatie over de verwerking van persoonsgegevens www.u-centraal.nl/privacy

Jij zorgt. En wie zorgt er voor jou?

Mantelzorgutrecht.nl

Praktische informatie
over werk, wonen en geld

Herkenbare verhalen
van mantelzorgers

Mogelijkheden
voor verlichting
en ontspanning

