

voorjaar 2021 / € 2,95

# MANTELKRACHT

Voor iedereen die voor een naaste zorgt op de Brabantse Wal

**Veranderende  
relaties**

**Rouw, de achterkant  
van liefde**

**Brabantse Wal nieuws**



In samenwerking met MantelzorgNL

**mantelzorg**  
Brabantse Wal

## COLOFON

Voorjaar 2021

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. Mantelzorg Brabantse Wal

### Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl  
info@mantelzorgboz.nl

### Redactie

Laurette Kamminga,  
Marion Claudemans,  
Anje Romein,  
Mantelzorg Brabantse Wal

### Vormgeving

Saiid & Smale

### 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  
mantelzorgbrabantsewal.nl



# MANTELKRACHT

Ook in 2021 gaan de Steunpunten mantelzorg van de Brabantse Wal de samenwerking aan met MantelzorgNL als het gaat om dit magazine. Zo kunnen we u zowel landelijk als regionaal op de hoogte brengen van de ontwikkelingen rondom mantelzorg.

Door middel van dit magazine willen we u juist in deze tijd handvatten bieden hoe u de balans tussen de zorg voor uw naaste en uzelf kunt behouden. Sportclubs sluiten hun deuren, er mogen minder mensen over de vloer komen, carnaval dat niet door gaat of die heerlijke vakantie wordt uitgesteld. Ruimte voor ontspanning buitenshuis en contact met naasten is op dit moment beperkt.

Weet dat de steunpunten mantelzorg van de Brabantse Wal er voor u zijn. Ook in deze periode bieden we graag een luisterend oor en gaan we samen met u in gesprek.

We wensen u veel leesplezier in dit magazine.

Team Mantelzorg Brabantse Wal

inhoud

04

**Artikel over rouw**  
Wilma Franken  
Rouw- en verliestherapeut



**12. Blog**  
Michiel over Tygo  
Mantel der liefde

08

**Veranderende relaties**  
seksuoloog  
Henriëtte Schoones

## En verder

- 05** Column Liesbeth Hoogendijk
- 14** Een momentje voor jezelf
- 18** Avondklok
- 21** Respijt: Ik zoek vervangende zorg
- 24** Mantelzorglijn: veelgestelde vragen



**16. Mindfulness**  
Karen Molhoek:  
APK voor jezelf

31

**Lief voor jezelf**  
Mantelzorg Bergen op Zoom  
over zorg voor jezelf



**29. Woensdrecht**  
Nieuwe locatie voor de Brede  
Welzijnsinstelling



Liesbeth Hoogendijk  
Bestuurder MantelzorgNL

# Maak het bespreekbaar

'Dit magazine staat in het teken van veranderende relaties door mantelzorg. Het is geen gemakkelijk thema.

Uit de signalen die wij krijgen maken we op dat er vaak een taboe op rust. Toegeven dat je er moeite mee hebt dat je relatie met je naaste niet meer was zoals vroeger is lastig. En erover praten - bijvoorbeeld met iemand van het steunpunt mantelzorg - vereist een zekere vertrouwde die vaak ontbreekt. En toch begint het daar: met openheid.

Wie langdurig voor een naaste zorgt weet dat je relatie verandert. De één wordt verzorger, terwijl de andere afhankelijk wordt. De relatie kan ook een andere dimensie krijgen doordat je naaste van karakter verandert, bijvoorbeeld na een herseninfarct of bij dementie. In het geval van ouders en kinderen draaien vaak de rollen om. Opeens ben jij als volwassen kind degene die je moeder helpt met aankleden, eten of de administratie.

Bij partners komt daar nog bij dat de intimiteit en seksualiteit soms een andere betekenis krijgen. Sommige mantelzorgers leggen zich neer bij de nieuwe situatie, anderen voelen een gemis of zoeken de intimiteit bij een ander. Een situatie die moeilijk bespreekbaar is, want de omgeving staat vaak vooraan om dit te veroordelen. Het kan een duivels dilemma zijn om een balans te vinden waar alle partijen vrede mee hebben.

Ook binnen vriendschappen kunnen rollen veranderen. Toen een aantal jaren geleden mijn beste vriendin weduwe werd, heb ik een tijdlang intensief met haar meegedeeld en voor haar gezorgd. Onze relatie veranderde daardoor. Toen mijn hulp na een tijdje niet meer nodig was, hebben we dit bewust afgebouwd. Zo kwam de gelijkwaardigheid tussen ons weer helemaal terug.

Vind jij het als mantelzorger moeilijk dat de relatie met je naaste is veranderd? Praat erover. Deel je gevoelens of benoem de ongelijkwaardigheid. Stop je verdriet niet weg als je intimiteit mist. Je mag ook aan jezelf denken. Zet een eventueel schuldgevoel opzij. Sterker nog, als jij toegeeft wat je nodig hebt, geeft het je kracht om de mantelzorg vol te houden.'



**Rouw is meer dan alleen de pijn van verlies. Het is de achterkant van liefde.**

Rouw- rouwen Wat is in rouw zijn? Rouw (uit het Germaans hreowan-, verwant met het Engels rue en mogelijk het Sanskriet karu?) is een emotionele reactie als gevolg van een verlies, in het bijzonder het verlies van een naaste.

Rouw gevoelens- in de rouw zijn, afscheid nemen hoort bij het leven Na een verlies van gezondheid, baan, scheiding of verlies van een geliefde door de dood kunnen er emoties ontstaan die je niet altijd kunt plaatsen. Die als een deken over je heen vallen. Fases in het leven die niet fijn zijn maar waar we allemaal mee te maken kunnen krijgen. Als rouw- en verliesdeskundige ben ik gevraagd om een stukje te schrijven voor deze nieuwsbrief. Over het ingewikkelde proces van verlies of verliezen- de rouw in ons leven.

Verlies en rouw na het overlijden van iemand die je lief is en vaak ook heel dichtbij staat. Dit kan door een ziekte, ouderdom, ongeval of zelfdoding. In mijn werk heb ik dagelijks te maken met mensen die rouwen door een verlies van hun naaste.

Verlies waardoor het leven op zijn kop staat maar ook verlies van 5 - 10 jaar of soms nog langer geleden. Rouw kent geen einde en mag of kan altijd met je mee blijven gaan. Verlies, dat verweven is in het leven, en bij een ingrijpende verandering ineens weer krachtig aanwezig kan zijn. Op jonge leeftijd heb je een dierbare bv een ouder verloren en nu heeft je partner te horen gekregen dat hij ongeneeslijk ziek is en dus niet meer beter wordt. Rouwreacties als verdriet, verwarring, boosheid, slecht slapen, depressieve gedachten en onzekerheden kunnen bezit van je nemen.

"Ik dacht dat ik het verwerkt had.....en na zoveel jaar is daar ineens weer de pijn van het kleine kind dat haar papa mist. Dit noemen we ook wel stapel verlies. Je rouwt om het ziek zijn van je partner dat tevens raakt aan de diepere verweven rouw in jezelf. Tevens rouwt je partner om het verlies van zijn gezondheid.

We schrikken vaak van deze toch ingewikkelde rouwreacties. Probeer ze toch onder ogen te zien en probeer erover te praten met mensen die je lief zijn. Maar ook met je arts of verpleegkundige. Het verdriet gaat met je mee, ja kan het niet zomaar achter laten. Je kan proberen het verdriet te verweven in het leven van

alle dag en met de mensen om je heen zodat het minder pijnlijk of zwaar aan voelt. Rouwen hoeft je niet alleen te doen. Bij Wijzijn Traversegroep hebben ze expertise in huis om een stukje mee te lopen met mensen in rouw. Dit door middel van een lotgenotengroep, gesprekken een wandeling of huisbezoek. Een logenotengroep kan je helpen en laten beseffen dat je het niet alleen hoeft te doen. In een lotgenotengroep is begrip, heb je vaak aan een woord al genoeg om elkaar tot steun te kunnen zijn. Ook bij je praktijkondersteuner van de huisarts of bij een rouwdeskundige is het mogelijk om over de pijn van de rouw te praten. Er over praten helpt! "Als het op verlies aankomt zijn er eigenlijk twee mogelijke antwoorden: Vasthouden of loslaten. Aan ons mensen de taak te balanceren op het dunne koord dat tussen beide gaat."

Henri-Louis Bergson

Wilma Franken  
Rouw- en Verliesdeskundige



Annet Peetoom

# Schrijnende relaties tussen broers en zussen

Zorgen voor ouders heeft vaak grote gevolgen voor de levens en de onderlinge relaties van de volwassen kinderen. Toen Annet Peetoom met haar zus en twee broers voor haar vader ging zorgen, werd haar leven onverwacht compleet overhoop gegooid. De aarde die van kinds af aan vertrouwd onder haar voeten had gelegen, begon erdoor te schuiven. Ze schreef er een boek over.

## Goed gelijmd?

'Na het overlijden van onze moeder waren we eensgezind in het voornemen om samen voor onze vader - hij had Alzheimer - te zorgen. Geen idee waaraan we begonnen, er was geen ervaring en geen gebruiksaanwijzing maar als harmonieus gezin waren we goed gelijmd, we zouden het wel redden. Maar al gauw liep de lijm eruit. We bleken elkaar niet goed genoeg te kennen om met deze nieuwe situatie om te gaan. Altijd gepraat over koetjes en kalfjes, nu moesten we 'echt' praten. We stonden nu voor moeilijke beslissingen en we moesten omgaan met tegenstrijdige meningen. Opeens schreeuwden we tegen elkaar of werd de ander even 'de waarheid' verteld. Waar kwamen al die emotionele reacties toch vandaan?

## Gekmakend gepeiker

'In het gezin had mijn oudste broer altijd veel bepaald, én hij kon overtuigend discussiëren. Bij hem voelde ik me vaak onzeker. Toen onze vader steeds meer het padje kwijtraakte, vragen en verhalen ging herhalen, vroeg dat van ons veel geduld en aandacht. Terwijl het mij weinig moeite kostte bij mijn vader te zijn, werd het voor mijn broer almaar ongemakkelijker. Je kunt het zo zien: hij werd doffer, ik kreeg glans. Of het jaloezie was, geen idee. Hij vond dat dat zorgen door mij maar eens over móest zijn. Het verzorgingshuis vond hij de oplossing: we zouden dan weer met zijn vieren gelijkwaardig op bezoek kunnen komen. Ik vond dat onze vader niet de dupe mocht worden van een dergelijke motivatie. Bovendien vond mijn vader het nog fijn thuis: 'Als het voor jullie te veel wordt, dan moet het maar. Maar hier heb ik het goed, samen met poes. Wat zeg jij, poes?' Hij bleef thuis. Er volgden mails van mijn broer, vol met beledigingen. Ik raakte in paniek en er brak een tijd aan van gekmakend gepeiker.'

## Hulp zoeken

Tussen het piekeren door vroeg Annet zich af hoe anderen het deden, samen met zussen en broers. Ze zocht herkenning in boeken, gereedschap om het familieweb te kunnen ontwarren. Stapels boeken over ouders met dementie en over de zwaarte van mantelzorg, maar géén vond ze over broers en zussen die kibbelden over wat goed was voor hun ouders en er samen niet uit kwamen. Toen ze haar verhaal ging delen, bleken heel veel mantelzorgers dezelfde worstelingen met broers en zussen te hebben.

'Al red ik er geen familierelaties mee, het doet mij goed te hopen dat de verhalen tot nadenken aanzetten.'

## Blaren op de hiel

Vier jaar na het overlijden van haar vader besloot Annet zelf te gaan schrijven over deze schurende relaties. Hoewel haar eigen verhaal de motor was van dit boek, heeft ze ook ervaringen van anderen verwerkt. Ze wilde namelijk een boek met een algemener karakter. *Blaren op de hiel* is een bundeling van zestien fictieve verhalen met steeds een feitelijk conflict als uitgangspunt. Het biografische materiaal heeft ze omgebogen naar verhalen die herkenbare beelden kunnen oproepen.

Door dit boek te schrijven heeft ze haar broers en zus, maar ook zichzelf kunnen vatten in nieuwe beelden. Zó heeft ze haar eigen vasthoudendheid kunnen bespotten, en is ze de zorgzame kant van haar broer gaan zien. Bovendien heeft ze met het boek een kiertje gevonden om van lelijke dingen iets waardevols te maken en hoopt anderen een hart onder de riem te kunnen steken. Zodat de lezer door de herkenning verlichting vindt.

Annet: 'Al red ik er geen familierelaties mee, het doet mij goed te hopen dat de verhalen tot nadenken aanzetten. Met mijn familie is het relatief goed gekomen. We zien en spreken elkaar, nu zonder stemverheffing en opgetrokken wenkbrauwen. En de band met mijn oudste broer is zelfs sterker geworden. Sinds Covid-19 ons sociale leven beheerst, nodigen hij en zijn vrouw me elke week uit, dan eten we samen.'

Het boek *Blaren op de hiel* is online verkrijgbaar bij de webwinkel van uitgeverij Elikser (verzending gratis) of bij verschillende boekhandels. ISBN 9789463652612

Hierover meepraten kan op de community [deeljezorg.nl](https://www.deeljezorg.nl)



Een gesprek met Henriëtte Schoones,  
relatietherapeut

# (Seksuele) intimiteit: een gevoelig onderwerp

In een mantelzorgsituatie is vaak sprake van een veranderende relatie tussen de mantelzorgverlener en de zorgvrager. Zeker als het gaat om het zorgen voor een partner. Ondanks dat dit veel voorkomt, blijkt (seksuele) intimiteit een lastig onderwerp te zijn om aan te snijden.

We spraken Henriëtte, relatietherapeut, seksuoloog én ervaringsdeskundige. Zij zorgde jarenlang voor haar echtgenoot. In haar praktijk bespreekt zij het thema intimiteit in de breedste zin van het woord. Ze helpt stellen, waaronder mantelzorgers en hun partner, te laten zien dat intimiteit uit meer dan seks bestaat.

Het gaat erom  
inzicht te geven  
dat intimiteit  
breder is dan  
alleen seksuele  
intimiteit



**Humor bij seks  
is belangrijk  
om de luchtigheid  
erin te houden**



MK2021

**Zie je in je praktijk vaak mantelzorgers die worstelen met een veranderende relatie?**

Jazeker. Ik spreek regelmatig stellen waarvan één van de partners de rol van mantelzorg op zich heeft moeten nemen. De onderlinge verhouding verandert dan vaak van onafhankelijke partner naar afhankelijke relatie. Je wordt ineens verzorger en je partner is dan patiënt. Dat heeft meestal ook gevolgen voor de seksualiteitsbeleving. De intimiteit verandert. De zorg kan zó op de voorgrond treden dat seksualiteit helemaal uit beeld verdwijnt. Soms kan het daarom helpen andere verzorgers in te schakelen. Zo blijven de partnerrollen wat gelijkwaardiger.

**Welk effect kan mantelzorg hebben op intimiteit?**

Intimiteit is voor iedereen anders. Als bijvoorbeeld seks vóór de ziekte of lichamelijke beperking niet zo belangrijk was, dan zal dat gemis nu minder sterk zijn dan bij stellen waarbij seks wel heel belangrijk was. Het helpt mensen te laten zien dat intimiteit uit meer dan seks bestaat.

We bespreken verschillende soorten intimiteit. Emotionele, psychologische, sociale, spirituele, intellectuele en lichamelijke intimiteit. Het zijn allemaal vormen van intimiteit zonder dat daar seksueel lichamelijk contact voor nodig is. Naar aanleiding van al deze vormen bespreken we wat voor ieder belangrijk is en wat men elkaar hierin te bieden heeft. Stellen ervaren dan dat ze naast seksuele intimiteit ook op andere vlakken intimiteit kunnen beleven. Intimiteit die soms nog dieper gaat dan de seksuele vorm.

De kern is dat partners zich geliefd, gewild en begeerd willen voelen en dat dat gevoel niet alleen door seks beleefd hoeft te worden.

**Hoe kunnen mantelzorgers omgaan met verandering in seksuele behoeften?**

De beperkingen en de zorg voor de ander hebben vaak gevolgen voor zin in seks. Seks wordt bijvoorbeeld vermeden omdat men bang is tekort te schieten of niet meer aantrekkelijk gevonden te worden door de ander. Maar het kan ook zo zijn dat de ene partner meer behoefte heeft dan de ander.



foto: Bernice van Wissen  
illustraties: Max Kisman

**Tip**

Als oude seksuele gewoonten niet meer haalbaar zijn, zoek dan samen naar nieuwe mogelijkheden. Focus op wat er nog wél mogelijk is in plaats van op de tekortkomingen. Je moet samen weer naar een nieuw evenwicht zoeken door te praten over wat de lichamelijke veranderingen voor ieder betekent en wat de mogelijkheden en wensen van ieder nog zijn op dit gebied. Sta open voor elkaars zorgen, behoeften, onzekerheden, angsten en tekortkomingen.

**Hoe kan je seksuele intimiteit verbeteren?**

Durf oude patronen te doorbreken door samen uit je comfortzone te gaan en als het niet helemaal goed gaat, lach er dan om. Humor bij seks is belangrijk om de luchtigheid erin te houden. Maak het dus niet te belangrijk. Als het fysiek wat minder gaat dan kun je samen erotiek beleven door elkaar erotische appjes te sturen, elkaar een erotisch verhaal voor te lezen of te zoeken naar extra prikkelingen.

**Tip: het spel 'Ultiem Verlangen'**

Ik krijg veel goede reacties op het spel 'Ultiem Verlangen'. Dit spel bestaat uit honderden kaartjes met opdrachten, vragen en seksuele tips. Het gaat om weetjes over seks, kaarten met tedere opdrachten en kaarten met meer opwindende, seksuele opdrachten. Op een luchtige en speelse manier kan je erachter komen waar je wél samen plezier uit kunt halen.



Michiel over Tygo

# Met de mantel der liefde

Ik zorg voor mijn zoon Tygo. En ik heb ook zorgen over mijn zoon. Welke ouder heeft dat niet? Je wilt het beste voor je kind en je gunt je kind alle dromen die je voor jezelf had. Profvoetballer worden of astronaut. Wat het ook is, je stimuleert ze deze dromen waar te maken. Wie droomt en wil dat ze uitkomen, die gaat ervoor. Het maakt niet uit op welk niveau, maar als je ervoor durft te gaan en niet opgeeft, kom je altijd ergens in je droom terecht.

**Liefde hebben voor je kind of naaste is één ding. Liefde tonen, hoe onbelangrijk de zaken soms ook lijken, is een tweede.**

Mijn zoon heeft een zware autisme. Hij kan niet praten en heeft intense hulp nodig bij zijn dagelijkse leven. Zijn geestelijke leeftijd schiet van 2 naar 15 en weer terug. Ik vraag me vaak af of hij ook toekomstdromen heeft. Hij kan het me niet vertellen. Gaat mijn hele theorie dan niet meer op? Dat je elk kind moet stimuleren hun dromen waar te maken? Zeker wel! Je wilt toch het beste voor je kind. Of het nu een Einstein of een Frenkie de Jong is of iemand die waarschijnlijk zijn of haar hele leven zorg nodig heeft. Het klink misschien cliché, maar er is hier een toverwoord bij: liefde.

Tygo is gek op meehelpen in de huishouding. Waar de meeste pubers wegvlugten als het tijd is voor de afwas, veert hij op. Met zijn typerende, vrolijke gejoel zet hij netjes alle messen en vorken in het mandje van de vaatwasser. Dan de borden. Met hoge concentratie en inspanningen zet hij ze tussen de rechtopstaande stangetjes. Bijna gaan ze allemaal goed. Elk bord dat rechtop blijft staan, wordt verwelkomd door een vreugdesprongetje. Af en toe kijkt hij mij aan. Verguld van trots en met de vragende ogen: 'Is er nog meer?'

Onderzetters, potjes sambal, glazen, pannen... er is zeker meer. Ik zie het allemaal toe en betrap mezelf erop hoe normaal ik dit allemaal al vind. Maar dat is het niet. Nog geen paar jaar terug gingen de borden er nog net niet als een frisbee in. Of raakte hij gefrustreerd dat het hem niet lukte, terwijl zijn beide broertjes het wel konden. Dat raakte mij, maar het gaf ook aan dat hij een drive had. Een doel.

Ik besepte dat Tygo's doel niet is om profvoetballer, turner of acteur te worden. Zijn doel is om te kunnen wat andere kindjes ook kunnen. Meedoen in een woonkamersamenleving. Wat doe je dan als ouder? Hetzelfde als een vader of moeder die zaterdagochtend langs de kant van het veld staat: aanmoedigen, geduld hebben en met veel liefde de hemel in prijzen als het goed gaat.

Liefde hebben voor je kind of naaste is één ding. Liefde tonen, hoe onbelangrijk de zaken soms ook lijken, is een tweede.

Onlangs pakte Tygo de vaatwasser op zijn manier in. Hij huppelde trots en wij reageerden af en toe aanmoedigend terug. Opeens pakte hij de vaatdoek en begon de eettafel te poetsen. Voor de allereerste keer. Ik schoot vol van warmte. Mijn Frenkie de Jong had zojuist een goal gescoord.

Meer blogs van Michiel, ga naar [Mantelzorg.nl/blog](https://mantelzorg.nl/blog)





lezen / proeven / kijken

# Een momentje voor jezelf

Écht aandacht voor jezelf of je gedachten even op nul. Dat is vaak best lastig. Mindfulness kan je daarbij een handje helpen. Op pagina 16/17 vertellen we hier meer over. Met de kleine oefening op deze pagina geven we alvast een voorproefje. Aandacht aan elkaar besteden is ook belangrijk, daarom delen we een lekker maar vooral gezellig recept. Succes verzekerd.



## Ingrediënten

- 1 teentje knoflook, gehalveerd
- 250 ml droge witte wijn
- 600 gram geraspte kaas (bijvoorbeeld 300 gram Emmentaler en 300 gram Gruyère)
- 1 eetlepel aardappelzetmeel of maïzena, met 4 eetlepels Kirsch (of water) gemengd
- Peper, zout en een snuffje versgeraspte nootmuskaat

## Bereiden

Wrijf een middelgrote, zware pan in met de knoflook. Schenk de wijn in de pan en breng op een middelhoog vuur tegen de kook aan. Draai het vuur laag en voeg al roerend geleidelijk de kaas toe.

Roer tot de kaas net gesmolten is. Laat de kaas langzaam smelten anders wordt hij draderig en taai. Voeg het aardappelzetmeel- of maïzenapapje, peper en nootmuskaat toe en laat nog 2 minuten doorwarmen. Maar kijk uit, de fondue mag niet koken. Giet de kaasfondue in een voorverwarme fonduépan en serveer direct.

## Serveersuggesties

Verschillende soorten brood, gekookte (kriel)aardappeltjes, geblancheerde groente als groene asperges en bloemkool, gebakken champignons, cherry tomaatjes, paprika, augurk of zilveruitje.



## KLEIN GELUK

### Workshop

Naast mindfulness (zie pag 16/17) zijn er ook andere trainingen die je helpen om goed voor jezelf te zorgen. De workshop Klein geluk van Maria Grijpma en Inge Jager is hier een voorbeeld van. In deze training leer je monter en krachtig te handelen, hulp te vragen als dat nodig is en te zorgen voor je eigen rust en ontspanning. Er worden allerlei 'recepten' uitgeprobeerd, waardoor je ervaart dat je inderdaad binnen enkele minuten, rust, nieuwe energie of inspiratie kunt opdoen.

### MantelzorgNL aanbieding

Op 30 maart van 20.00 tot 21.00 uur kun je deelnemen aan de online workshop 'Klein geluk'. De workshop is gratis voor leden. Niet leden betalen €23,-. Meld je aan via [mantelzorg.nl/kleingeluk](https://mantelzorg.nl/kleingeluk)

### Boekentip

Maria en Inge hebben ook een boekje 'Klein geluk' uitgebracht. Hierin geven ze inspiratie, steun, troost en praktische suggesties om stap voor stap klein geluk terug te brengen in je leven.

## Klein geluk

Maria Grijpma  
en Inge Jager

## STYLISTE AAN HUIS

Vind je het lastig om online leuke kleding te vinden? Of wil je gewoon eens een keer wat anders dan dat je normaal zelf uitkiest? Maak dan gebruik van een online styliste. Veel kleding-webshops bieden deze service, soms gratis en soms tegen een kleine vergoeding. Een styliste stelt op basis van jouw wensen een mooie box samen met een aantal outfits, aangevuld met accessoires. Wat je mooi vindt houd je, de rest kan gewoon retour.

Kijk maar eens op websites als [Zalon.nl](https://Zalon.nl), [Maison365.nl](https://Maison365.nl) of [Outfittery.nl](https://Outfittery.nl). Misschien is het wel wat voor jou!

## MINDFULNESS OEFENING

Volg je adem gedurende drie in- en uitademingen. Je hoeft niets aan de ademhaling te veranderen. Het enige dat je bij deze oefening doet, is je ademhaling vanaf het begin te volgen tot en met de laatste luchtstroom die jouw lichaam bij de uitademing verlaat. Alleen al door regelmatig of bij spannende situaties drie ademhalingen van het begin tot het eind te volgen, kom je weer in het hier en nu.



In de zorg voor je naaste is het belangrijk dat je jezelf niet vergeet en waar het kan momenten voor jezelf pakt. Even niet met je hoofd in het verleden of de toekomst. Maar juist in het moment. Voelen hoe het nou met jou gaat en waar je grenzen liggen. Dat kan met mindfulness.

APK voor jezelf

# Mindfulness



## Wat is mindfulness?

Mindfulness is een stroming binnen de psychotherapie waarin je als mens bewust bent van het NU, zonder daarover te oordelen of het te willen veranderen. Leven met deze vriendelijke aandacht kan je helpen om piekeren te stoppen en minder stress te ervaren. Hierdoor word je veerkrachtiger en zit je lekkerder in je vel.

In onze westerse wereld leven mensen veel in hun eigen gedachten. Vaak gaan deze gedachten over het verleden of de toekomst: 'dat heb ik misschien niet zo goed aangepakt' of 'Ik moet morgen echt nog even naar de opticien voor m'n moeder'. Met mindfulness laat je al deze gedachten even varen en focus je je op wat je nu voelt of doet.

## Er is niets geaarder dan mindfulness

Mindfulness wordt door veel mensen gezien als iets zweverigs. Maar eigenlijk is er juist niets geaarder dan mindfulness. Het gaat namelijk om het waarnemen van de situatie, precies zoals die op dat moment is. Het effect van mindfulness is wetenschappelijk bewezen: Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat met mindfulness veel goede resultaten worden geboekt. Zoals het verminderen van stress, depressie en pijn.

Karen Molhoek is mindfulness trainer, docent yoga en coach en werkt onder andere in de zorg met verpleegkundigen, mantelzorgers en patiënten. Tijdens haar sessies merkt zij wat mindfulness kan doen voor mantelzorgers.

'Als mantelzorger kan het je helpen beter je grenzen te bepalen, vriendelijker voor jezelf te zijn en bepaalde gedachten, mogelijkheden en onmogelijkheden van je lichaam en geest te accepteren. Dat helpt om beter voor jezelf te zorgen en uiteindelijk ook om beter voor je naaste te kunnen zorgen.'

## Mindfulness als APK voor jezelf

Tijdens een training leer je automatische gedachtenstromen, handelingen en gevoelens te herkennen. Door hier met een frisse blik naar te kijken zonder erover te oordelen, kun je onderzoeken waar je grenzen liggen. Is het voor mij ook nog



goed? Ben ik niet te moe? Door je bewust te zijn van je gevoelens en je grenzen kun je ervoor kiezen dingen anders te doen die beter voor jezelf zijn.

'Soms ben je gewoon moe en ben je het zat. Je raakt je bewust van deze gedachten en voelt je daar dan weer schuldig over. Zeker als je een plaatje in je hoofd hebt van de perfecte mantelzorger die 24/7 beschikbaar moet zijn. Maar deze gedachten mogen er zijn. Het is belangrijk dat je deze gedachten leert accepteren en er milder over wordt. Als je wat vriendelijker voor jezelf bent, wordt het leven een stuk prettiger. Daar worden jij en de mensen om je heen uiteindelijk veel blijer van' aldus Karen.

## Een kleine oefening kan al verschil maken

Voor veel mantelzorgers is tijd schaars. Gelukkig hoeft een oefening niet veel tijd te kosten. Je kunt door de dag heen hele kleine oefeningen doen, bijvoorbeeld bij de koffie. 'Het is belangrijk dat je leert deze kleine momenten te pakken. Wanneer je deze momenten kunt pakken is voor iedereen verschillend. Hierbij kan een mindfulnesscoach je ook helpen.'

Een kleine oefening vind je op pagina 15. Meer informatie over de workshops van Karen Molhoek vind je op [yeswecoach.nl](http://yeswecoach.nl).

**Mindfulness wordt door veel mensen gezien als iets zweverigs. Maar eigenlijk is er juist niets geaarder dan mindfulness.**



# Avondklok

Sinds 23 januari geldt er in heel Nederland een avondklok. Tussen 21.00 uur 's avonds en 04.30 uur 's ochtends moet iedereen binnen blijven. In aanloop naar deze maatregel is er nauw contact geweest tussen het Ministerie van VWS en MantelzorgNL over de uitzonderingspositie voor mantelzorgers bij invoering van een avondklok. Zo kon MantelzorgNL meedenken met het ministerie, zorgen voor heldere communicatie en de collega's van de Mantelzorglijn voorbereiden op de vele vragen die zouden volgen. Mensen die in de avond, nacht of vroege ochtend noodzakelijke mantelzorg moeten verlenen, kunnen hiervoor met een Eigen Verklaring Avondklok gewoon over straat. Hierbij is geen apart bewijs nodig dat je mantelzorger bent.

## Het effect van de avondklok op het zorgen voor een ander

Om een goed beeld te krijgen van hoe de avondklok wordt ervaren door mantelzorgers, heeft MantelzorgNL een aantal vragen voorgelegd aan het Nationaal Mantelzorgpanel. Daarbij werden ook vragen gesteld over de wens om gevaccineerd te worden. Wat blijkt; voor de groep mantelzorgers die op afstand wonen van de zorgvrager, geeft een derde aan in een normale situatie met enige regelmaat na 21.00 uur 's avonds nog mantelzorg te geven. >>



Door de avondklok geven zij deze zorg nu meer overdag of vroeg in de ochtend. Hierbij maken zij zich wel zorgen om wat de effecten ervan zijn op de persoon die de zorg nodig heeft.

### Angst om de kwetsbare naaste te besmetten

Daarnaast is het vaccineren tegen corona een belangrijk thema dat momenteel speelt. Iets minder dan de helft van de respondenten vindt dat hij/zij voorrang zou moeten krijgen vanwege de mantelzorgtaken. Het niet gevaccineerd zijn blijkt daarbij niet zo zeer beperkend te zijn in het zorgen voor de ander. Maar wel in de sociale activiteiten en contacten buitenshuis. Hierbij speelt de angst om besmet te raken en het virus door te geven aan hun kwetsbare naaste een belangrijke rol.

Alle resultaten uit dit onderzoek en andere onderzoeken vind je op [nationaalmantelzorgpanel.nl](http://nationaalmantelzorgpanel.nl).

Laat ook je stem horen! Schrijf je in voor het Nationaal Mantelzorgpanel op [nationaalmantelzorgpanel.nl](http://nationaalmantelzorgpanel.nl).



## 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 Belastingspecial en andere informatiespecials over verschillende mantelzorgthema's
- Je kunt gratis deelnemen aan het online coachprogramma Coachfriend (normaal €399,-)

### Word dus nu lid via [Mantelzorg.nl/lid-woorden](http://Mantelzorg.nl/lid-woorden)

Tijdelijk met **GRATIS VVV-cadeaukaart twv €10,-**.



## Vervangende mantelzorg voor meer balans in je eigen leven

# Respijtzorg

Zorg delen is dé manier om zelf gezond en overleefd te blijven. Het is belangrijk om naast je mantelzorgtaken ook voldoende tijd te hebben om te kunnen werken of voor je gezin te zorgen, voor sociale contacten en om zelf op adem te kunnen komen. Vervangende zorg, ook wel respijtzorg genoemd, is er om de combinatie van mantelzorg en andere dingen die belangrijk voor je zijn mogelijk te maken en om te zorgen dat je gezond blijft.

Vervangende zorg is er in verschillende soorten en maten: van praktische hulp bij onderhoud van de tuin en vervoer tot aan intensieve logeeropvang voor je naaste. Je kunt de zorg incidenteel overdragen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of structureel, bijvoorbeeld elke week een dagdeel. Of je nu zorgt voor een volwassene of voor een kind: je hoeft het niet alleen te doen!

### Wegwijzer Ik Zoek Vervangende Zorg

Het is goed om te kijken wat er mogelijk is. Dit is afhankelijk van jouw situatie en wensen en

behoefden. Het kan best lastig zijn om te bepalen welke hulp het beste bij jullie past en waar je vervolgens terecht kunt om dit te regelen. Om je hierbij te helpen heeft MantelzorgNL de 'Wegwijzer Ik zoek vervangende zorg' ontwikkeld. Met deze wegwijzer vind je door een aantal vragen te beantwoorden stapsgewijs de hulp die bij jou past. Kijk op [mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg](http://mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg).

### Meer informatie en webinars over vervangende zorg

Naast de 'Wegwijzer Ik Zoek Vervangende Zorg' kun je op de website van MantelzorgNL veel andere informatie vinden over respijtzorg. Ook staan er handige checklists voor het tijdelijk overdragen van de zorg.

Op 2 en 24 maart kun je ook nog een webinar volgen, waarin je informatie krijgt over het belang van een (mantel)zorgpauze, de verschillende vormen van vervangende zorg en de juiste loketten. Dit webinar is gratis voor leden van MantelzorgNL. Niet leden betalen €23,-. Meer info op [mantelzorg.nl/webinar-vervangende-zorg](http://mantelzorg.nl/webinar-vervangende-zorg).



Kijk voor meer informatie en de wegwijzer over vervangende zorg op [www.mantelzorg.nl/vervangendezorg](http://www.mantelzorg.nl/vervangendezorg).



## Mantelzorg voor een volwassen dochter

# ‘Ik bouw af, de professionals stromen in’

**Ria van Roekel (67) is mantelzorgster voor haar dochter (42) die zowel lichamelijke als verstandelijke beperkingen heeft. Mentaal en emotioneel is Karina ongeveer acht jaar. Ria heeft altijd gezocht naar de beste manier om voor haar dochter te zorgen mét behoud van een eigen leven. Nu ze zelf ouder wordt, rijst de vraag: hoe moet dit in de toekomst?**

Ria en haar man Dirk dachten negentien jaar geleden dat het voor Karina's ontwikkeling beter zou zijn als zij in een gezinsvervangend tehuis zou gaan wonen. Dat werd geen succes. 'Het moment staat me nog helder voor de geest', vertelt Ria. 'Ik tref haar in de douche. Alleen, op blote voeten. Een gevaarlijke situatie. De begeleiding stond buiten te roken. Kort daarna was er een vergelijkbaar incident. Ik voelde me heel erg eenzaam. In mijn hart wist ik wel dat ze daar niet goed op haar plek was. Te druk, te onoverzichtelijk, te onveilig. De mens Karina paste niet bij deze woonvorm.'

### Grote verbouwing

Ruim drie jaar later namen ze Karina weer in huis. Na een verbouwing kreeg ze een eigen appartement aan huis met een badkamer, zit-slaapkamer en keukenblok. Ria koopt sindsdien

zorg in met een pgb vanuit de Wet langdurige zorg. Karina gaat vier dagen per week naar de Magenta werkplaats in Driebergen, op de andere dagen is er begeleiding thuis. Ria: 'Het was even zoeken naar een goed evenwicht, maar nu is er ritme en regelmaat. Vaste zorgmedewerkers op vaste tijden, dat is belangrijk voor Karina. Onze eerste prioriteit is nu dat zij zich kan ontwikkelen in haar eigen tijd en tempo.'

### Duidelijke mening

Na Karina's verblijf in het gezinsvervangend tehuis veranderde de relatie moeder-dochter. 'Na een periode van verwerking, was er weer ruimte voor mentale groei.', zegt Ria. 'Ze kreeg een eigen mening en maakte zelfstandige keuzes. Sindsdien staan we wat losser van elkaar en gaan we meer als volwassenen met elkaar om. Ik ben nu vooral degene die op afstand dingen regelt. Ik zorg ervoor dat ze de beste hulpmiddelen en begeleiding krijgt zonder dat haar eigen identiteit verdwijnt.'

Dat blijft een ingewikkelde zoektocht, want de begeleiding van Karina vraagt om kennis en kunde op meerdere vakgebieden. 'Een compleet plaatje van goede zorgondersteuning is lastig', zegt Ria. 'Je moet naar haar hele persoonlijkheid kijken, met zowel lichamelijke als verstandelijke beperkingen. Ik wil haar niet onderschatten, maar ook niet overschatten.'

En Karina zelf? Die is blij dat ze 'aan huis' woont. 'Ik vind het leuk om hier te wonen met een eigen keyboard en goede

begeleiding. Mijn moeder is aardig en zorgt goed voor me. Als ik niet goed loop zegt ze er soms iets van. Ik zeg dan: 'Je bent mijn Ceasar-therapeut niet!'

### Vooruit kijken

Ria heeft naast het mantelzorgen ook altijd gezorgd voor een eigen leven. Ze had een baan en nam tijd voor zichzelf. 'Ik was activiteitenbegeleider voor mensen die thuis wachten op een plek in een verpleeghuis. Ik genoot van mijn werk en claimde ook een avond in de week voor ontspanning. Voor een cursus kon ik een tijdje één keer per maand met een overnachting weg van huis. Heerlijk vond ik dat.'

De laatste tijd kijken Ria en Dirk vooruit. Hoe regelen we de zorg voor Karina als het te zwaar wordt voor ons? Nu al besteedt Ria meer zorg uit, zoals het wassen en aankleden in de ochtend. 'Ik bouw af, de professionele zorg stroomt in.' Ook het vele regelwerk zou ze graag overdragen. Maar aan wie? 'Een pgb beheren vraagt boekhoudkundige kwaliteiten. Niets gaat vanzelf en ik krijg vaak meer voor elkaar dan een professional. Ik ben beter op de hoogte van regelingen dan de meeste mantelzorgmakelaars.'

### Familie

Er ligt al wel een plan. De ruime woning van Ria en Dirk kan worden onderverdeeld in een aantal woonunits. Bijvoorbeeld voor nog drie andere volwassenen met een beperking die hier samen onder begeleiding kunnen wonen. Ria en haar man verhuizen dan, mogelijk naar een mantelzorgwoning op het erf. Er is ruimte. De gemeente is gecharmeerd van het idee en denkt mee. Maar één ding staat voor Ria vast: ik krijg dit niet alleen georganiseerd. Dus heeft ze de familie bijeen geroepen en de situatie uitgelegd. 'Het verraste me hoe ieder op zijn eigen manier wil meewerken. Een kleinzoon overweegt in het huis te gaan wonen en kookt nu elke week met zijn vriendin voor Karina. Zo komt er weer jonge energie in huis. Hoe het zich verder ontwikkelt moeten we nog zien, voorlopig redden we het zo met Karina. Mijn lieve dochter en bijzonder mens.'



### Tips van Ria

Vertrouw je eigen gevoel als je thuis voor je kind wilt blijven zorgen. Als het goed voelt en het is praktisch te realiseren, waarom niet? Je eigen gemoedsrust is veel waard. Vergeet jezelf niet, begin met een vaste avond voor jezelf. Kan dat niet buiten de deur, dan is er elders in huis misschien een plek waar je je kunt terugtrekken. Richt bijvoorbeeld op zolder een hobbyplek in. Goed zorgen voor jezelf is een voorwaarde om het zorgen voor de ander vol te houden. Breng van tijd tot tijd in kaart wat je doet en waarom. Het is dan gemakkelijker om familie en omgeving om hulp te durven vragen. Het is soms verrassend wat men kan en wil doen.



Ginette, Gerdien en Irene van de Mantelzorglijn



# Veelgestelde 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.

**Mijn man lijdt aan MS en is inmiddels afgekeurd voor zijn werk. Ik werk nu vanwege de geldende coronamaatregelen vanuit huis. Hoe langer het thuiswerken duurt, hoe meer ik problemen ervaar met het vinden van de balans tussen het werken, de mantelzorgtaken en ontspanning. Hebben jullie tips?**

Waar je af en toe met werken nog wat afstand kon nemen van de thuissituatie werk je er nu midden in. Je vertrouwde werkplek is vervangen door je keukentafel en

wellicht zijn er ook extra zorgtaken bijgekomen. Ik kan me goed voorstellen dat het houden van balans een uitdaging is. Wat helpt is een dagplanning maken en deze met je man en omgeving af stemmen. Dat schept duidelijkheid.

1. Plan blokken om te werken, te ontspannen, te (mantel)zorgen en te bewegen. Dat zal vast niet altijd lukken, maar probeer je hier zoveel mogelijk aan houden.
2. Plan daarbij ook regelmatig koffie en lunchpauzes in en

ga dan van je werkplek af. Dit zijn de momenten die je samen met je man kunt doorbrengen of even tijd voor jezelf kunt nemen.

3. Deel deze planning met jouw collega's en de leidinggevende. Zo weten zij wanneer je beschikbaar bent voor een overleg of online meeting. Maar ook met jouw naaste voor wie je zorgt en anderen voor wie dit interessant is.
4. Als je werkblok er voor de dag weer op zit, stop dan ook echt en zet je computer uit. Het is belangrijk om los te kunnen komen van je werk.
5. Evalueer aan het einde van de dag/week hoe het is gegaan en pas je planning voor de volgende week daarop aan.

**Ik ben een vaste mantelzorger van mijn moeder. Gezien de coronamaatregelen komen alleen ik en mijn zus momenteel op bezoek. Ik ben veel tijd kwijt met de regeltaken rondom haar huishouden en het bieden van gezelschap. Het geeft me voldoening om veel tijd met mijn moeder door te brengen. Daar heeft mijn man nogal moeite mee. Hij heeft wel begrip voor de situatie maar toch merken**

**we dat de spanning begint op te lopen. Ik zit in een spagaat. Ik wil mijn moeder maar ook mijn man niet teleurstellen.**

Je bent zeer loyaal aan je moeder maar het is belangrijk dat dit niet ten koste gaat van je eigen gezin. Het zou goed kunnen zijn om in de mantelzorg voor je moeder een stap terug te nemen waar dat mogelijk is. Vergeet hier ook niet de rest van de familie en andere naasten bij te betrekken. Het is voor hen op dit moment niet mogelijk om naar haar toe te gaan, toch kunnen zij je moeder via beeldbellen gezelschap houden. Zo ontstaat er een kring om jouw moeder heen. Dat geeft je mogelijk rust, ontspanning en ruimte om meer tijd door te brengen met jouw man en gezin.

**Mijn vader heeft al enige tijd zorg en begeleiding nodig. Dat is alleen maar meer geworden sinds het overlijden van mijn moeder. Ik heb nog 2 zussen die beide verder weg wonen. De meeste taken komen automatisch op mijn bordje. Ik doe mijn best maar mijn zussen lijken alles beter te weten. Irritant is dat zeg! We kunnen het met elkaar niet eens worden over de mantelzorg die hij nodig heeft, de zorgen regeltaken en het feit dat hij nog zelfstandig woont. Hoe moeten we het aanpakken?**

Mantelzorgen voor een ouder kan spanningen veroorzaken. Als je dicht bij je vader woont, doe je vaak inderdaad het meest. Maar dat is niet altijd prettig. Jouw zussen voelen zich misschien

schuldig of onbegrepen en dat maakt de verstandhouding er niet beter op. Belangrijk is om tijdens gesprekken het gezamenlijke doel voor ogen te houden. Dat is: de zorg en ondersteuning voor je vader goed geregeld krijgen. Ga daarbij vooral niet voorbij aan de wensen en behoeften van jullie vader. Laat hem eens uitspreken hoe de ideale situatie er voor hem uit ziet en kijk dan hoe ieder van jullie daaraan kan bijdragen. Wanneer daarbij alle inspanningen van iedereen worden gezien en gewaardeerd, kan deze periode juist bijdragen aan het versterken van de onderlinge band.

**Belangrijk is om tijdens gesprekken het gezamenlijke doel voor ogen te houden.**





Bestel een proefpakket voor €19,95 +  
gratis verzending!

Of

Ontvang 10% korting op een  
bestelling van 35 euro of meer  
**code: mantelzorgfebruari**

Minimale bestelbedrag €27,50 Gratis bezorging vanaf €40 Bezorging in heel Nederland

## Wij staan voor u klaar

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.

Bestel op [www.maaltijdservice.nl](http://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)

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



 **Maaltijdservice.nl**  
*Lekker, gezond én makkelijk*



## De liefste mantelzorgverdiener verdient het leukste cadeautje

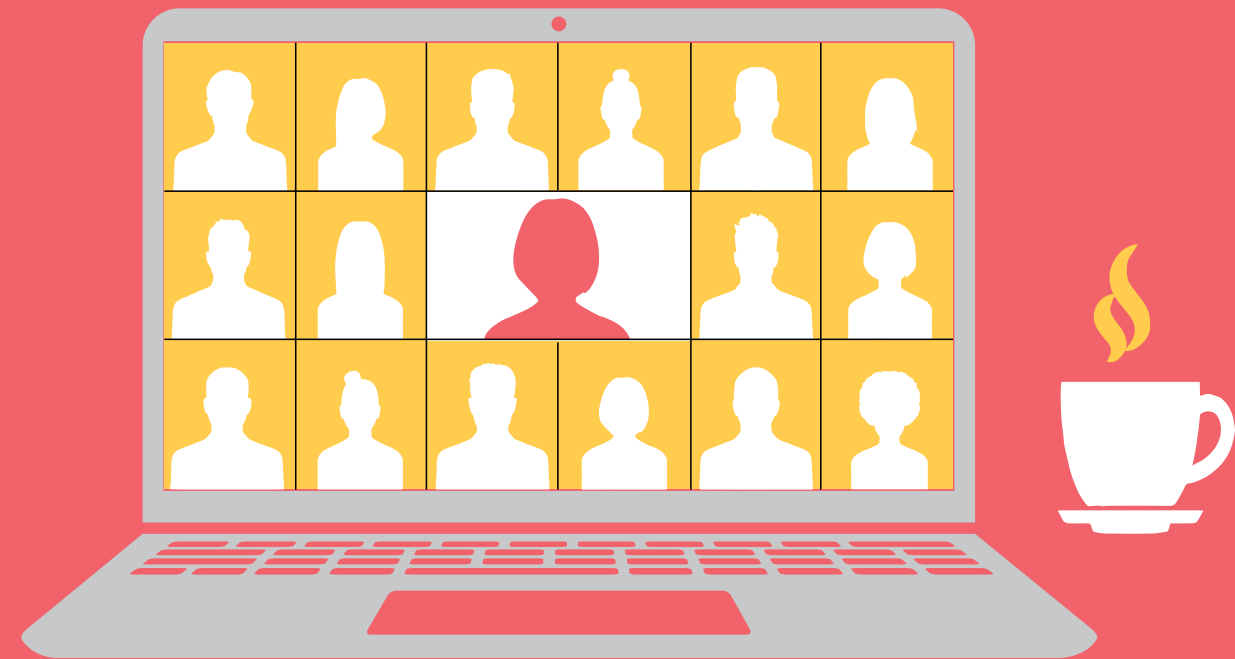


- ✓ VVV Cadeaukaart in GRATIS Mantelzorg mapje.
- ✓ Te besteden in > tienduizend winkels, webshops, restaurants, sauna's, attractieparken, musea, etc.
- ✓ Saldo 100% veilig en in delen te besteden.
- ✓ De cadeaukaart is van paperboard, draagt het FSC keurmerk en valt onder de Werkkostenregeling.
- ✓ Met 1000+ webshops het grootste online aanbod, dus ook tijdens de lockdown te besteden.
- ✓ 24/7 te koop en in no time via de mail verstuurd.
- ✓ Snel en veilig online kopen, 100% saldo garantie.
- ✓ De VVV Online Cadeaucode valt onder de Werkkostenregeling.

 **CADEAUKAARTEN**

[vvcadeaukaarten.nl](http://vvcadeaukaarten.nl)





# Community-app

## Online lotgenotencontact via de community Deel je zorg

We kijken terug op een roerig 2020. Een jaar waarin we - met name in de zorg voor onze naasten - veel voor de kiezen kregen. Ook werden we gedwongen op zoek te gaan naar nieuwe manieren om met elkaar in contact te staan en informatie te delen. MantelzorgNL heeft daarom de afgelopen maanden hard gewerkt aan een online community voor mantelzorgers. Een plek waar mantelzorgers elkaar makkelijk kunnen ontmoeten, vragen kunnen stellen en hun verhaal kunnen delen.

### Deel je zorg

De community maakt lotgenotencontact voor mensen die zorgen voor een naaste op een laagdrempelige manier mogelijk. Mantel-

zorgNL heeft daarvoor een eigen platform opgezet. 'We hadden natuurlijk ook gebruik kunnen maken van een bestaand platform zoals Facebook. Het nadeel daarvan is dat veel mensen zich op Facebook niet meer veilig voelen door alle negatieve aandacht die er rondom deze community is geweest. Daarnaast is de community specifiek voor mantelzorgers en heb je er geen last van reclame', aldus Laurette Kamminga, communicatieadviseur bij MantelzorgNL.

### LIVE!

'Momenteel is de testfase achter de rug en hebben we de community opengesteld voor alle mantelzorgers in Nederland. Er zijn nu al aardig wat mantelzorgers die zich

hebben aangemeld. Begin maart is de community ook benaderbaar via een handige app op je telefoon, dan wordt lotgenotencontact nóg gemakkelijker.

### Opbouwen van hechte banden

Ook steunpunten kunnen straks een eigen groep beheren binnen de community. Dat is handig voor mantelzorgers, omdat ze dan gemakkelijk op de hoogte gehouden kunnen worden van lokale activiteiten. Ook kunnen er dan bijvoorbeeld online mantelzorgcafé's georganiseerd worden.

**Interesse?  
Neem snel een kijkje  
op Deeljezorg.nl**



### Locatie BWI

BWI legt verbindingen. Tussen vragen en oplossingen, tussen maatschappelijke initiatieven en tussen mensen onderling. Daar waar mensen vastlopen of de weg niet weten, bieden wij een helpende hand. We adviseren, begeleiden of wijzen je de weg. Dit doen we, met als motto: Betrokken, Betrouwbaar, Begripvol en altijd tijdelijk. De BWI is in december verhuisd. We zijn nu te vinden in de bibliotheek van Hoogerheide. Daar is de huiskamer van Woensdrecht gecreëerd. Hier kun je terecht voor de zelfde vragen als vroeger in de Kromstraat 4 in Hoogerheide. Je kunt hier terecht voor de steunpunten: mantelzorg, senioren, grip op geld, jeugd en jongeren, sport en bewegen, vrijwilligerswerk, statushouders. Daarnaast kunt u hier terecht voor ondersteuning vanuit MEE, Maatschappelijkwerk WijzijnWoensdrecht, Totaalhuis en Team Jeugd en Wmo loket.

### Zichtbaarheid BWI

Wanneer je de nieuwe ruimte van BWI binnenkomt zie je links schuin vooruit een bord met vraagpunt erop. Hier staan onze gastvrouwen voor u klaar om al u vragen te beantwoorden. Deze dames zullen u ook helpen om in contact te komen met andere de mantelzorgondersteuners van de BWI.



Digitaal / telefonische bereikbaarheid BWI is tijdens de beperkingen rondom Corona bereikbaar. Via de telefoon tussen 9.00 en 12.30 uur op nummer 0164-672049. Ook kunt u met al uw vragen terecht via deze mailadressen.

Lenny Winkel:  
l.winkel@bwiwoensdrecht.nl  
Marga Esser:  
m.esser@bwiwoensdrecht.nl  
Voor algemene vragen :  
info@bwiwoensdrecht.nl

### Huisbezoek/contact

De mantelzorg ondersteuners van de BWI kunnen als u dat prettig vindt bij u op huisbezoek komen. We doen dit natuurlijk met in achtname van de Corona maatregelen die de overheid aanbeveelt. Daarnaast kunnen we bellen en als u dat op prijs stelt kunnen we op verschillende manieren beeldbellen.

**WAAROM  
MOEILIK DOEN  
ALS  
HET SAMEN KAN**

*Loesje*

POSTBUS 1045 6801 DA ARNHEM 0164-672049



# Woorden te kort

Het thema: “veranderende relaties” voor dit nummer van de Mantelzorg nieuwsbrief is heel breed. Lydia Reijnders, vrijwilligster van Wijzijn Steenberg en schrijfster van dit artikel verdiept zich in dit onderwerp. Onder andere door gesprekken met Joyce Joosen van Steunpunt Mantelzorg Steenberg, Helen de Viet casemanager mensen met geheugenproblemen en door veel theorie te lezen.

Waarom verandert de relatie door een aandoening of beperking? De omstandigheden veranderen, maar de mensen ook. Veel komt neer op communicatie. Met elkaar praten of elkaar begrijpen kan door de ziekte, onkunde maar ook door afstand moeilijker worden.

Er zijn vele ziektebeelden of beperkingen waardoor communicatie moeilijk kan zijn. Waardoor de rol in de relatie verandert. Er zijn zo'n 50 verschillende ziektes waarbij dementie/geheugenproblemen een mogelijke uitwerking is. Vroeg of laat krijgen mensen met dementie stoornissen met spreken en taal. Je naaste kan woorden niet meer vinden, bouwt onsamenhangende zinnen, of gebruikt verkeerde woorden. Dit heeft te maken met de manier waarop de hersenen veranderen door de dementie. Met het erger worden van de ziekte krijgt je naaste met dementie steeds meer moeite om duidelijk te maken wat hij bedoelt en om anderen te begrijpen. Moeite met praten kan twee oorzaken hebben: een taal- of een spraakprobleem. Taal- en/of spraakstoornissen kunnen bij alle vormen van dementie voorkomen. Bij

mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel, bijvoorbeeld na een ongeluk komen beiden ook voor.

## Taalproblemen

Bij een taalstoornis weet je naaste wel wat hij/zij wil zeggen, maar kunnen ze de woorden ervoor niet vinden omdat ze de betekenis ervan kwijt zijn. Dat gaat dieper dan even niet op een woord kunnen komen dat op het puntje van je tong ligt. Als de betekenis weg is, komt deze niet meer terug. Je naaste zal het juiste woord niet (meer) vinden.

## Spraakproblemen

Een spraakstoornis betreft alleen de spraak: woorden en zinnen worden niet goed of niet duidelijk uitgesproken. De koppeling van de hersenen met de fijne spraakmotoriek is aangetast. Je naaste weet dus niet hoe ze met haar mond en stembanden een woord of klank moet vormen. Ze praten heel zachtjes of mompelen onverstanebare woorden. Het moeilijke spreken zegt in dit geval niets over het begrijpen daarvan. Bij spraakproblemen kent je naaste de betekenis van woorden nog prima. Ze begrijpen dus wel wat jij hen vertelt.

Goed omgaan met iemand met communicatieproblemen kan lastig zijn. Hoe kun je weten waaraan je naaste behoefte heeft als die het zelf niet goed meer onder woorden kan brengen? Als je niet zeker weet hoe je je naaste het beste kunt helpen, ga dan uit van wat ieder mens plezierig vindt. Zo voelt iedereen zich graag veilig en op zijn gemak. Het kan nodig zijn dat je daarvoor dingen in je manier van leven of je aanpak aanpast. Dat betekent niet dat je jezelf helemaal moet wegcijferen. Deel je zorg. Neem

contact op met familie, vrienden een zorg- of welzijn professional die je kan helpen.

Goed communiceren blijft belangrijk. Als je iemand op de juiste manier aanspreekt, kun je veel dingen vragen en bespreekbaar maken ook binnen je relatie. Als je als mantelzorger en zorgvrager open kunt praten over (de gevolgen van) dementie of een andere aandoening, kun je betere zorg en ondersteuning bieden. Daarnaast maakt goed contact in een relatie het leven samen prettiger.

Voor ons welzijn zijn sociale contacten zeer belangrijk. Communiceren met anderen behoort waarschijnlijk tot een van de beste dagelijkse trainingen van onze hersenen en voor een gezond mentaal welzijn.

Binnen de gemeente Steenberg sta je er niet alleen voor. Voor vragen kun je contact opnemen met:

Wijzijn Steenberg/ Steunpunt Mantelzorg mantelzorg-stb@wijzijntraversegroep.nl  
06-36110898

Casemanager dementie casemanagerdementie@twb.nl  
088-5602202

Vraagwijzer Steenberg 0167-5411311

# Klein geluk voor de mantelzorger



## Wees lief voor jezelf

U zult het vast wel eens van iemand horen. 'Zorg je ook wel goed voor jezelf?' of 'om goed te kunnen blijven zorgen voor je naaste, is het zeker zo belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.' Het is makkelijk gezegd, maar hoe zorg je goed voor jezelf als mantelzorger? Op deze pagina geven we u vanuit het Steunpunt Mantelzorg Bergen op Zoom handvaten voor balans tussen de zorg voor uw naaste en uzelf.

## Tips om meer naar buiten te gaan

Een bizarre tijd. De wereld om je heen wordt kleiner en ruimte voor ontspanning is er minder. Om een steuntje in de rug te bieden, geven we een aantal tips hoe ruimte voor uzelf kunt creëren binnen de huidige mogelijkheden.

1. Maak de afspraak met jezelf dat je in elk geval iedere dag even een wandeling maakt. Natuurlijk kun je ook een rondje fietsen als je dat liever doet. Het is van belang om even de buitenlucht te voelen. Goed voor lichaam en geest.
2. Vind je het fijner om samen naar buiten te gaan? Bel, sms of bel degene met wie je graag even een ommetje maakt. Het is fijn om samen met iemand te gaan en je hebt gelijk een stok achter de deur als je met iemand afspreekt.

3. Kijk of je naast de dagelijkse momentjes buiten, een per week een activiteit kunt doen, die binnen de mogelijkheden valt van de huidige maatregelen. Ga bijvoorbeeld uitwaaien op het strand, maak een grotere wandeling in een natuurgebied of ga een middagje vissen. Plan dit vooraf en maak de afspraak met jezelf om de activiteit daadwerkelijk te gaan ondernemen.

4. Nu onder andere restaurants en bioscopen dicht zijn, kun je creatief zijn in de mogelijkheden. Steun de lokale ondernemen door een culinair gerecht voor thuis te bestellen. Of kies een leuke film maak je eigen popcorn creatie en creëer een bioscoop thuis.

5. Is er een drempel omdat er weinig tot geen sociale contacten zijn? Of weinig mensen om je heen, die zelfde hobby of interesse hebben? Kijk eens op wiegaatermetmeme.nl. Hier vind je wellicht een maatje in de buurt met eenzelfde hobby.  
Bron: <https://www.wiegaatermetmeme.nl/5tipsmeernaarbuiten/>

Tip! Kent u de 'ommetje-app' al? Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Hierdoor kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op de dezelfde locatie bent.

Zo motiveer je elkaar om dagelijks een Ommetje te maken. De Ommetje-app is ontwikkeld met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na iedere wandeling een interessant hersenfeitje.  
Bron: <https://www.hersenchichting.nl/ommetje/>

## Workshop 'zorg goed voor jezelf'

Steunpunt Mantelzorg Bergen op Zoom verzorgt en workshop waarin we u inzichten geven in uw basisbehoeften en eigen geluksbeleving. Op een laagdrempelige manier krijgt u tips en trucs voor het creëren van momenten van rust en ontspanning. De workshop is gebaseerd op oefeningen uit het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger' waarin de nadruk wordt gelegd op een positieve benadering en de mogelijkheden binnen de onmogelijkheden.

Bent u geïnteresseerd in de workshop? Meld u dan aan via [aanmelden@mantelzorgboz.nl](mailto:aanmelden@mantelzorgboz.nl) onder vermelding van uw naam, geboortedatum en adresgegevens.  
Wanneer: dinsdag 20 april van 19:30 uur tot 21:30 uur  
Locatie: De Korenaere, (Korenmarkt 7, 4611 RD Bergen op Zoom)



## Hoe kom ik in contact?



### Brede Welzijns Instelling Woensdrecht

Huijbergseweg 3  
4631 GC Hoogerheide

0164-672049

Lenny Winkel  
Marga Esser

info@bwiwoensdrecht.nl  
www.bwiwoensdrecht.nl

Facebook:  
MantelzorgBrabantseWal

### Samenwerking

Nieuwsbrief Mantelzorg BrabantseWal is een initiatief van MantelzorgBergen op Zoom in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg Steenbergen en BWI Woensdrecht. Er wordt gebruik gemaakt van het netwerk met andere organisaties op het gebied van zorg, wonen, onderwijs en welzijn om zo'n breedmogelijke groep mantelzorgers te bereiken.



### Mantelzorg Bergen op Zoom

Jacob Obrechtlaan 5  
4611 AP Bergen op Zoom  
0164-299491  
info@mantelzorgboz.nl

Katja Kley  
Marloes Rutten  
Eline Kuijlen  
Maureen Jacobs

www.mantelzorgbrabantsewal.nl  
Facebook: MantelzorgBergenopZoom  
Snapchatjunge mantelzorgers:  
JMZERSBW



### Steunpunt Mantelzorg Steenbergen

Vraagwijzer  
Fabrieksdijk 6  
4651 BR Steenbergen

0167-750850

Joyce Joosen  
0636110898

mantelzorg-stb@  
wijzijntraversegroep.nl

www.mantelzorgbrabantsewal.nl  
www.wijzijnsteenbergen.nl

### Relevante informatie

Mocht u als organisatie relevante informatie hebben voor de nieuwsbrief, hetzij activiteiten voor mantelzorgers hetzij andere informatie, neem dan contact op met de redactie van deze nieuwsbrief (info@mantelzorgboz.nl). De volgende nieuwsbrief wordt in het tweede kwartaal van 2021 uitgebracht.