

MANTELZORG MAGAZINE

voor mantelzorgers in Veenendaal

in deze editie onder andere



**Mantelzorg-
wandelingen
met Mary**

P6



**Mantelzorg
en andere
culturen**

P7



**Boek
Klein Geluk voor
de mantelzorger**

P09

Ada zorgt voor haar autistische dochter

‘Ik ben dankbaar dat ik zelf gezond en sterk ben’

Tot twee jaar geleden woonde Ada's dochter thuis. Ze woont nu in een woonvorm, zelfstandig maar met begeleiding zover haar autisme hierom vraagt. ‘Ik houd zelf ook levenslang zorg voor mijn kind’, zegt Ada. ‘Voorheen was dat heel intensief, maar nu kijk ik over haar schouder mee en bied regelmatig een helpende hand daar waar nodig.’

Naarmate Ada's dochter ouder wordt, zitten moeder en dochter wederzijds in een proces van loslaten, terwijl ze verbonden met elkaar blijven. ‘Het mooie is dat mijn dochter mij ook tegengas geeft in dit proces’, vervolgt Ada. ‘Stuur ik te veel, dan geeft zij duidelijk aan dat het wat minder kan. Zo leer je van elkaar.’

Zware jaren

‘Als ouder en als mens ben ik positief ingesteld’ vervolgt Ada. ‘Toen duidelijk werd wat de beperkingen van mijn dochter waren, ging ik me inlezen en kijken wat er nodig is voor haar om zo goed mogelijk te kunnen functioneren. Voordat we wisten wat er met haar aan de hand was, zijn er veel jaren van zoeken en onderzoeken aan voorafgegaan. Dat waren zware jaren, ook doordat je ziet en voelt dat je dochter niet goed in haar vel zit en zich ongelukkig en onbegrepen voelt. Dat ging me echt aan het hart. Terwijl het zo lastig was om het met anderen te delen, omdat je ook niet wist wát er precies aan de hand was.’

Gevangen in beperking

Ada geeft aan dat het lastigste misschien wel was om te zien dat haar dochter soms zo

gevangen zat in haar beperking en daarbij haar kinderlijke onbevangenheid verloor. Gelukkig kwamen ze enkele jaren na de diagnose op het Leo Kannerhuis terecht voor een goede deeltijdbehandeling. Ada: ‘mijn dochter was ook zelf heel gemotiveerd om daar aan deel te nemen. En het heeft haar echt goed verder geholpen!’

Kostbaar geschenk

Het netwerk om haar heen en een luisterend oor zorgden ervoor dat Ada het al die tijd volhield. En ze is dankbaar dat ze zelf gezond en sterk is. ‘Dat is een kostbaar geschenk. Verder sport ik regelmatig, onderhoud contacten en ben ook met ander vrijwilligerswerk bezig dan de directe zorg voor mijn kind. Dit zijn belangrijke dingen voor mij. Uitlaatkleppen om bij te tanken en het vol te houden. Ook

humor en relativeren helpen mij. En zeker ook mijn strijdbaarheid, opkomen voor onrecht en doorgaan! Maar mijn dochter houdt mij ook regelmatig een spiegel voor. Heel fijn, want dat heb ik nodig. Ik leer dus ook veel van haar en dat vind ik heel waardevol!’

‘Ik zou andere mantelzorgers willen zeggen: zorg ervoor dat je energie uit andere dingen haalt en als het nodig is praat met iemand die je vertrouwt. En.. o ja, neem veel informatie tot je, maar overdrijf het niet. Het leven loopt soms anders dan je gepland had. Focus je op de mogelijkheden en minder op de onmogelijkheden van degene waar je voor zorgt, of eigenlijk van het leven in zijn geheel.’

Interview en tekst: Tilly de Kruijf, geestelijk verzorger in Veenendaal, tillydekruijf@gmail.com



Van Nieuwsbrief naar Magazine

Voor u ligt de elfde uitgave die wij sinds januari 2015 maken voor mantelzorgers. Maar... de eerste uitgave met een nieuwe naam: Mantelzorg Magazine.

Begonnen als een nieuwsbrief groeide het blad snel. Zowel in op-lage als inhoud. Zo zijn er interviews, columns, ingezonden brieven, informatieve artikelen over bijvoorbeeld wetgeving en beleid, ver-slagen en nog veel meer. Nu is het tijd om dat in de naam te laten zien. Het is geen glossy -en dat willen we ook niet zijn- maar een magazine. Ja, dat past wel.

Mantelzorg staat hoog op de agenda in Nederland. Wij zijn er als team wekelijks mee bezig en vinden het belangrijk dat kennis rondom mantelzorg beschikbaar is voor iedereen. Daarnaast is het belangrijk dat deze kennis onderdeel is in het dagelijkse werk en het dagelijkse leven.

Zo is het een must dat de professional, die onafhankelijke cliënton-dersteuning biedt, kennis heeft van alle facetten waar mantelzor-gers mee te maken kunnen krijgen. Maar hij doet er goed aan om in het gesprek deze specifieke kennis onderdeel te laten zijn van alle andere kennis en deskundigheid die nodig is om de onafhankelijke cliëntondersteuning aan te kunnen bieden. Kennis van communi-catie, systeemdenken, wet- en regelgeving, kennis van psychologie, van pedagogie, ziektebeelden, stoornissen, beperkingen en mo-gelijkheden. Het zijn allemaal belangrijke bouwstenen. Kennis van mantelzorg is daar onderdeel van.

**‘Veens is een schakel
tussen mantelzorgers,
zorgvragers en betrok-
ken organisaties die in
Veenendaal voor mantel-
zorgers actief zijn.’**

Het bovenstaande geldt ook voor ons aanbod voor mantelzorgers in Veenendaal. Veens is niet de enige organisatie die met dit werk bezig is. Veel organisaties hebben een aanbod voor mantelzorgers. Kerken besteden hier aandacht aan in het kader van zorg en aandacht voor de naaste. En organisaties als HIP, het Rode Kruis,

thuiszorg en andere (zorg)organisaties hebben een aanbod voor inwoners die direct of indirect met mantelzorg te maken hebben. De problematiek rondom mantelzorg is toepasbaar op veel gebie-den en op alle leeftijden. Veens is een schakel tussen mantelzorgers, zorgvragers, kerken en alle andere betrokken organisaties die in Veenendaal voor mantelzorgers actief zijn. Veens werkt, zoals dat heet, zonder schotten en in het algemeen belang en zoekt verbind-ing in de samenleving.

Dat betekent dat iedere inwoner en iedere organisatie bij het Steun-punt Mantelzorg Veens kan aankloppen voor informatie, advies, on-dersteuning, voor samenwerking, het maken van plannen en meer. Welkom!

John Hegenbart

Coördinator mantelzorg



Onafhankelijke cliëntondersteuning

‘Een onafhankelijk cliëntondersteuner is iemand die u de weg wijst in de vele regelingen die er zijn, iemand die u helpt bij het invullen van formulieren of iemand die u gewoon tips kan geven.’

Hebt u dat nou ook? Dat er van die klussen zijn die je regelmatig moet doen en nooit je hobby zullen worden. Bijvoorbeeld de belastingaangifte. De slogan: “leuker kunnen we het niet maken, makkelijker wel” is op mij helemaal niet van toepassing. Ik vind het niet leuk, dus ze kunnen het ook niet leuker maken voor mij. Dan hoop ik dat ze het wel makkelijker maken en ga ik met goede moed aan de slag...

Er is al een heel gedeelte ingevuld, dus dat schiet op. Ik denk dat ze dat bedoelen met makkelijker maken. Maar toch vind ik het ingewikkeld en kom ik vaak iets tegen wat ik niet direct snap. Wat bedoelen ze nu precies? Tegenwoordig probeer ik niet meer elke letter te snappen. Ik vraag m’n man. En als die er niet uitkomt, bel ik onze belastingman. Een zaterdagochtend in maart, een kop koffie, een goed gesprek en een ingevuld formulier is het resultaat. Iemand die er verstand van heeft en mij kan ontzorgen.

Eigenlijk is dat nou ook de bedoeling van onafhankelijke cliëntondersteuning. Mantelzorger word je meestal niet vrijwillig, dat overkomt je en is al ingewikkeld genoeg. Mantelzorgers zijn vaak ook overbelast, zowel mentaal als fysiek. Soms moet je dan ook nog ingewikkelde aanvragen doen of formulieren invullen die niet altijd makkelijk te begrijpen zijn omdat je het niet elke dag doet of omdat je hoofd er niet naar staat.

Het goede nieuws is: je hoeft het niet allemaal zelf te doen. Als u of uw naaste waarvoor u mantelzorger bent, een beroep moet doen op de Wmo, heeft u recht op onafhankelijke cliëntondersteuning. Iemand die u de weg wijst in de vele regelingen die er zijn, iemand die helpt bij het invullen van formulieren of iemand die u gewoon tips kan geven. Je hoeft niet alles zelf te doen, je mag een beroep doen op een ander die daarvoor is. U kunt het altijd vragen bij Veens of bij het Wmo-loket hoe dat geregeld kan worden. En, het helpt om verdere overbelasting te voorkomen! En dan, net zoals bij m’n belastingman, valt het eigenlijk best mee en is het nog gezellig ook!

Onafhankelijke cliëntondersteuning, doen hoor!

Marieke Overduin

Wethouder Wonen, Zorg en Welzijn



Uitkering kwijt en 30.000 euro boete door beheer pinpas moeder

De 60-jarige Margaret van Breukelen zit in de bijstand en is mantelzorger voor haar demente moeder. Daarom is ze gemachtigd om de bankpas van haar moeder te gebruiken. Dat pasje kost haar nu tienduizenden euro's.

Zo meldt tv-programma Radar. Margaret had namelijk niet doorgegeven aan de gemeente dat ze als bijstandsgerechtigde beschikt over een gemachtigde bankpas. Die gebruikt ze naar eigen zeggen voor aankopen voor haar hoogbejaarde moeder.

Van Breukelen had deze bankpas moeten melden bij de uitkeringsorganisatie Werk en Inkomen Lekstroom, maar dat wist ze niet. Op de rekening staat zo'n €20.000 van haar moeder. Volgens de gemeente is dat geld ook van Margaret. Dat betekent dat ze te veel spaargeld had om voor een uitkering in aanmerking te komen en dat ze bijna €30.000 moet terugbetalen. Van Breukelen is verbijsterd: “Ik heb er nooit bij stilgestaan dat de gemeente zo zou denken. Ik wil alleen goed zorgen voor mijn moeder.” Ook een rechtszaak mocht niet baten: de rechter stelde de gemeente in het gelijk.

Volgens Sociaal Verhaal, een vrijwilligersorganisatie die gratis rechtshulp verleent bij ingrijpende problemen met overheidsinstanties, staat het verhaal van Van Breukelen niet op zichzelf. Ze zien zo'n tien keer per jaar dit soort rechtszaken voorbijkomen. Vaak gaat het om mantelzorgers.

Divosa, de koepel van Sociale Diensten, zegt dat een uitkeringsgerechtigde altijd vóóraf met de gemeente moet overleggen over geldzaken. Of het nu gaat om een gift, een gemachtigde bankpas, erfenis of bijverdiensite. “Zorg dat er nooit twijfel ontstaat. Bij twijfel of schemeergebieden wordt vaak zwart-wit geredeneerd. Een bijstandsuitkering is een vangnet en mag alleen gaan naar mensen die er echt recht op hebben. Daar mag geen twijfel over bestaan. Er wordt per jaar 6,5 miljard euro aan bijstand uitgegeven. Bij twijfel moeten gemeenten zich aan de regels houden en kunnen ze alleen de uitkering terugvorderen.”

(Bron: Radar)



Mantelzorgwandelingen

Houdt u van de natuur? En lijkt het u fijn om te wandelen samen met andere mantelzorgers? Mary van der Linde is een ervaren mantelzorger en verzorgt met haar bedrijf 'Happiness in Progress' wandelingen voor mantelzorgers. Ontspannen, genieten van de natuur, een luisterend oor en verbinding staan daarbij voorop. Ze nodigt u, in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg Veens, van harte uit voor zes gevarieerde en originele wandelingen rondom Veenendaal.

Noteert u deze data alvast in uw agenda: 16 mei, 14 juni, 9 juli, 14 augustus, 12 september en 11 oktober

De wandelingen

TUSSEN VEENENDAAL EN BENNEKOM **
woensdag 16 mei

De tijd lijkt in dit gebied te hebben stilgestaan; u ervaart, wandelend tussen de weilanden, totale rust. Met wat geluk zien we reeën of een ooievaar. Is de bodem voldoende droog dan wandelen we door een weiland. We verzamelen op de parkeerplaats bij Landgoed Lieshout, Rijnsteeg, Wageningen.

TUSSEN REMMERDEN EN RHENEN **

donderdag 14 juni

Lommerrijke beukenlanen en hier en daar zacht glooiende paden; van Leemkuil naar Paasheuvel. Dat is wat deze prachtige wandeling u biedt. We verzamelen bij de Leemkuil aan de Autoweg in Rhenen.

RENSWOUDE *

maandag 9 juli

Kent u het Gran Canal aan de oostkant van Renswoude? Kent u de kasteeltuin? Hiervan en van nog meer kunt u genieten tijdens deze wandeling. We verzamelen op de parkeerplaats na de rotonde vóór Renswoude.

SLAPERDIJK

dinsdag 14 augustus

Houdt u van variatie en wandelt u graag dichtbij huis, dan is deze wandeling langs heide, bos en weilanden, iets voor u. Gepland in augustus wanneer de heide volop bloeit. We verzamelen bij de driesprong Dijkstraat-West/Slaperdijk.

PLANTAGE WILLEM III **

woensdag 12 september

Tussen Remmerden en Elst, wandelen we door dit unieke, glooiende gebied met Gal-lowayrunderen en Konikpaarden. Tevens nemen we een kijkje bij de Elster Buitenwaarden. We verzamelen op de parkeerplaats aan de Rijksstraatweg.

DE GRIFT **

donderdag 11 oktober

Tussen Achterberg en Wageningen lopen we vanaf voormalige mini-camping de Brink aan de Weteringsteeg in Rhenen via een prachtig stuk grasland naar de door het landschap kronkelende rivier de Grift. We passeren via houten opstapjes het prikkeldraad. We wandelen in zuidelijke richting langs de rivier en daarna terug naar de camping.

Telkens om 10.00 uur ontvangt Mary u met koffie/thee met koek of gebak. Na een voorstelrondje wandelen we met een groep van maximaal zestien mantelzorgers circa anderhalf uur in een rustig tempo. Rond 12.30/12.45 uur

zijn we terug bij de plek waar we gestart zijn.

Wat leveren de wandelingen u op?

- In de eerste plaats een leuke ochtend met aandacht voor ú.
- U ontmoet andere mantelzorgers; misschien wel iemand uit uw eigen wijk.
- U wisselt ervaringen uit; mogelijk herkent u uw situatie in het verhaal van een ander.
- Wandelen draagt bij aan een goede balans tussen zorgen voor u zelf en zorgen voor een ander.

Kosten en betaling

Steunpunt Mantelzorg Veens draagt een deel van de kosten; uw eigen bijdrage is € 5,00 per wandeling. Graag bij aanmelding overmaken op bankrekening NL41RABO0312 5708 56 t.n.v. Happiness in Progress. De eigen bijdrage dient uiterlijk de dag vóór de wandeling door Mary ontvangen te zijn. De eigen bijdrage wordt uitsluitend teruggestort als de wandeling vanwege extreme weersomstandigheden wordt geannuleerd of wanneer Mary door onvoorziene omstandigheden de wandeling niet kan verzorgen.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden tot uiterlijk 12.00 uur de dag voorafgaand aan de wandeling via info@happinessinprogress.nl of 06 1804 1346. Bij uw aanmelding graag uw naam, telefoonnummer, volledige adres en opgaaf van de wandelingen waaraan u wilt deelnemen vermelden.

Enkele bijzonderheden

- * achter de datum = goede bereikbaarheid met Openbaar Vervoer
- ** slechter bereikbaar met OV

Enkele dagen vóór de wandeling ontvangt u een mail met informatie over de omvang van de groep, een routebeschrijving naar de plaats waar we verzamelen en informatie over de bereikbaarheid met OV. Gym- of wandelschoenen met profiel zijn aan te raden. Neemt u bij warm weer voldoende drinken, een pet of hoed en zonnebrandcrème mee.

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact op met Mary via info@happinessinprogress.nl of 06 18041346.

Mary van der Linde

‘Het ervaren en genieten van de natuur wil ik delen met anderen’

Mary is 49 jaar en woont in Bergharen in het Land van Maas en Waal. Samen met haar man Peter, dochter Sophie en schapendoes Bram. Haar zoon Rob (18) woont sinds een paar maanden in Ede en studeert in Wageningen. Als ervaren mantelzorger maakte Mary in augustus vorig jaar haar eerste groepswandeling in Nijmegen.

‘Mijn eerste levensjaren ben ik opgegroeid op een boerderij in het landelijke Oeken bij Brummen. Misschien dat mijn liefde voor de natuur daaruit te verklaren is. Na jaren als secretaresse te hebben gewerkt, heb ik in 2017 een hbo-studie Toegepaste Psychologie afgerond. Het gedrag van de mens boeide mij en boeit mij nog steeds. Tijdens het laatste deel van de studie maakte ik bijna dagelijks een wandeling in de mooie natuur rond mijn woonplaats. Ik bedacht dat het mooi zou zijn als ik het ervaren en genieten van de natuur zou kunnen delen met andere mensen. En zo ontstond mijn bedrijf Happiness in Progress.

Luisteren

In augustus 2017 maakte ik mijn eerste groepswandeling met mantelzorgers uit Nijmegen. Langzamerhand kwamen daar wandelingen met mantelzorgers uit andere gemeenten bij. Tijdens zo’n wandeling luister ik naar mensen. Want mantelzorgers kunnen tijdens het voorstelrondje of tijdens de wandeling behoefte hebben aan het delen van hun verhaal of het delen van mooie momenten. Daarnaast is er veel gezelligheid.

In gesprek

Deelnemers raken gemakkelijk met elkaar in gesprek en weten de ochtenden goed zelf in te vullen. Ik werk daarom niet met methodieken of thema’s. Ik hoop dat u één of meerdere keren de wandelschoenen aantrekt om te ervaren hoe wandelen met medemantelzorgers meer voor u kan betekenen dan wandelen alleen.’

Mary is zelf mantelzorger. Haar dochter Sophie heeft sinds haar vierde levensjaar diabetes type I. Sophie gaat steeds zelfstandiger met haar ziekte om maar de zorg van haar ouders heeft zij nog steeds nodig. Daarnaast heeft Mary, samen met haar broer, hun ouders begeleid in hun laatste levensjaren. Haar vader dementeerde en was het laatste half jaar verlamd; haar moeder leed de laatste 15 jaar aan de ziekte van Parkinson.





Ik ben niet bij de Bond van Kneusjes!

Wij, als kinderen, hadden niet gedacht dat wij sinds het plotselinge overlijden van onze dierbare moeder in januari 2016, ineens mantelzorgers zouden worden voor mijn vader die alleen achterbleef in zijn zonnige appartement aan het Raadhuisplein.

Een ingewikkelde en emotioneel beladen tijd van rouwverwerking begon, omdat wij als drie kinderen ineens voor de taak stonden om onze vader bij te staan, met vanalles. Terwijl hij stevig persisteerde in zijn eigen huishouding en als oud-ambtenaar vooral alles zelf wilde bepalen. En vooral alles zelf wilde ontdekken aan regelingen en mogelijkheden om thuis te blijven wonen. Gelukkig deed hij zijn huishouden met de hulp van zijn vertrouwde huishoudster. Ja, dat was een uitdaging voor een familie, die snel na de militaire coup in Suriname in 1980, verplicht en gedwongen, koos voor een zekerder bestaan in Nederland. Met vrijheid van meningsuiting en persoonlijke vrijheid op allerlei niveaus. Ambtelijke en politieke banen werden door moeder en vader opgegeven en iedereen moest opnieuw starten in Nederland. Gelukkig is dat goed gekomen. Na het overlijden van onze grootouders in 2005/2006, die tegelijkertijd als zakenmensen in 1980 uitgeweken waren naar Nederland, en nu na het recente overlijden van onze moeder, kwamen allerlei pijnlijke herinneringen omhoog. Maar dat bedwingen wij met veel praten en self-coaching. Soms is er een externe coach en de dominee van onze kerk uit Zeist die ons bijstaat. Alle kinderen zijn druk bezet met werk, bestuur- en vrijwilligerstaken waardoor de mantelzorgtaken voornamelijk zijn geconcentreerd rond het weekend en een keer door de week. Door de week heeft vader zijn biljartclub en zijn uitgebreide kookfeesten voor zichzelf en ook voor de kinderen en vrienden die in Veenendaal wonen. Voor mijn

achterblijvende vader is het toch lastig een nieuw evenwicht te vinden, omdat hij ineens overal alleen voor staat. Via via kwamen wij toen bij Veens terecht en bij een wijkcoach. Fijn dat die onbevange de tijd nam om te praten met mijn vader en ook met ons. Als mantelzorger echter ben je zo druk in de eerste maanden, dat je het overzicht kwijt raakt. Wat is de taak van de mantelzorger, welke regelingen zijn er beschikbaar, hoe is de wettelijke infrastructuur daaromheen geregeld. De constante beschikbaarheid als mantelzorger en het grote verval van onafhankelijkheid van mijn vader die achterbleef, brengt vaak spanningen met zich mee. Mede vanwege zijn gebrekkige gezondheid en mobiliteit. Mantelzorg in het algemeen blijft een intensieve taak die kabinetten sinds de 90'er jaren hebben uitgemerkt en de samenleving opnieuw hebben ingericht én opgevoed door alle persoonlijke familietaken opnieuw publiek te benoemen en wettelijk te verankeren en de samenleving een participatie-samenleving te noemen. De samenleving, dat ben je toch zelf!

U moest eens weten hoe dat soms in de praktijk uitpakt. Fijn dat het kabinet de zorgkosten beheersbaar heeft weten te maken en de taken heeft uitbesteed aan de gemeenten, maar er is wel een zware korting toegepast op dit domein. Niet alles is zomaar beschikbaar. Zorg is een collectief schaarse-goed geworden. Na lang zoeken in het ondoorzichtige woud van regelingen is pas sinds kort door de trainingen

van Veens en het Veens Vrijwilligers College duidelijk hoe de verschillende wettelijke regelingen in elkaar steken. Het is ambtelijk en beleidsmatig ingewikkeld geregeld vanuit den Haag. Maar er is ook gezorgd voor wettelijke ondersteuning voor cliënt en mantelzorger. Jammer dat zo weinigen daarvan weten. Als wij anderen helpen, lijkt het eenvoudig om hen wegwijst te maken in de toegankelijkheid van regelingen en instanties. Maar word je ineens zelf hulpvrager, dan blijkt het knap ingewikkeld om de juiste zorg op maat te krijgen, al wil je er desnoods zelf extra voor betalen. Ik wens als mantelzorger een vaste plek en een zichtbare plek te hebben in het maatschappelijk middenveld. Ik doe een beroep op het College van Burgemeester en Wethouders, in het bijzonder op de wethouder Zorg en Welzijn en ook alvast op de nieuwe wethouder na de gemeenteraadsverkiezingen om samen met Veens te zorgen voor een nog betere zichtbaarheid van de mantelzorger.

De mantelzorger zit niet bij de Bond van Kneusjes. Hij/zij is een zeer actief betrokken inwoner en zorgt voor zijn/haar naasten (samen met de professionals), maar zorgt ook in harmonie voor de samenleving aan de basis, op micro-niveau, in de wijk en in het huis. De mantelzorger wenst een volwaardige en zichtbare plaats en wenst vooral niet betutteld te worden. Wij voelen ons gezegend in dit land met een bloeiende verzorgingsstaat die zich aan het heroriënteren is, maar de micro-maat moet terug. Niet alleen in beleidsnota's, maar ook daadwerkelijk in de empirische werkelijkheid van alledag. Met de wijkteams en de wijkcoaches wordt een belangrijke eerste stap gezet. Communiceren en nogmaals doorcommuniceren is erg belangrijk en waardevol voor iedere burger en voor elke instelling in dit domein. De respijtzorg die ook wettelijk is geregeld, die mantelzorgers soms kan ontlasten, zou meer en actiever door de gemeente kunnen worden opgepakt en bekostigd en uitbesteed aan Veens. Met Veens, MAVeens en de landelijke lobbyclub voor mantelzorgers Mezzo is er nu een voorzichtige maar noodzakelijke start gemaakt. De mantelzorgers moeten meer zichtbaar zijn om beschikbare middelen meer op hun eigen niveau toe te passen. Hulp en monitoring van de wethouder en van Veens is daarbij van evident belang.

Mantelzorgers, wees alert en waakzaam en werk aan je zichtbaarheid. Veens kan je daarbij helpen. Kijk op de website en doe eens mee aan een leuke en/of nuttige bijeenkomst. Voel geen schroom. En maak kenbaar wat je wenst!

Jerry, Karen en Erik Birojsa

A portrait of Mona Halhoul, a woman wearing a blue hijab and a red patterned sweater, sitting in a room with colorful geometric wall patterns.

Mona Halhoul

‘Eerst is er een innerlijke strijd nodig om het eigen sociale isolement te kunnen doorbreken’

In de Mantelzorgnieuwsbrief van januari 2017 vertelde Mona Halhoul over haar missie om vrouwen van andere culturen in Veenendaal en in Nederland te helpen. Mona coacht en inspireert deze vrouwen via haar onderneming ‘Mona Get Inspired’.

‘Wat wij in Nederland onder mantelzorg verstaan, is in andere culturen vaak onderdeel van de gebruikelijke zorg’, vertelt Mona. ‘Een gehuwde vrouw zorgt niet alleen voor haar man en kinderen maar ook voor haar ouders en de schoonouders. Die opdracht met deze verwachting is er vanuit de cultuur. Dat is al een zware taak op zich. Veel vrouwen zijn dan, vanuit Nederlands perspectief, al mantelzorger. En als de zorgafhankelijkheid toeneemt, dan komt dat op de schouders van de vrouw terecht. Met alle risico’s die daarbij horen.’

Isolément

Mona legt uit dat veel allochtone vrouwen die in Nederland bij hun man gaan wonen, vanwege gezinshereniging in isolement

verkeren. ‘Deze vrouwen zijn niet voorbereid en zij kiezen voor datgene wat zij kennen en houden zich vast aan de eigen omgeving, de eigen woning en de eigen groep. Zo ontstaat gemakkelijk isolement met frustratie en boosheid en met kans op depressie. Gevangen zijn in de eigen (gedachten)wereld met de verwachtingen die horen bij de eigen cultuur.’

Innerlijke strijd

Als de drempel om de samenleving in te gaan te hoog geworden is en de taalbarrière daarbij nog een extra obstakel, dan is Mona voor vele vrouwen een houvast en een voorbeeld om in beweging te komen. ‘Eerst is er een innerlijke strijd nodig om het eigen sociale isolement te kunnen doorbreken’, legt ze uit. ‘Mona leert en adviseert om niet te wachten op anderen, niet op de man of de omgeving, maar zelf in beweging te komen en die verandering aan te gaan. Kennis is daarbij essentieel legt Mona uit en zij stelt vragen als: “Wie ben jij? Wat wil jij? Wat wil je met je leven en met je talenten (gaan) doen?”

Honderden vrouwen

Mona spreekt niet alleen goed Nederlands maar ook vloeiend Arabisch. Via haar website en sociale media heeft ze een enorm bereik en haar professionele film die zij medio februari lanceerde, werd in twee dagen tijd wereldwijd meer dan 25.000 keer bekeken. Via email heeft Mona contact met honderden vrouwen uit tientallen landen en even zovele culturen. En in Veenendaal is Mona niet alleen digitaal, maar ook persoonlijk te benaderen.

22 april organiseert Mona een event in Amsterdam. Ze hoopt hier veel vrouwen te ontmoeten van allerlei culturen. Kijk op haar Facebookpagina Mona Get Inspired voor meer informatie. Mailen of bellen kan ook: monahalhoul.27@gmail.com, T 06 42862755.

3 mei Mantelzorgcafe

Thema: ‘Mantelzorg en andere culturen’

Regelmatig merkt Veens dat zorgbehoevende ouderen uit andere culturen vaak geen gebruik willen maken van voorzieningen in Nederland. Hun kinderen, de mantelzorgers, willen dat vaak wél. Maar de ouders gaan er vaak nog vanuit dat de kinderen volledig voor hen zorgen. Een taak die je, vooral als (schoon)dochter, hoort uit te voeren.

We hopen deze middag een aantal mantelzorgers te ontmoeten die hun ervaringen willen delen, zodat we meer inzicht krijgen in het verschil tussen mantelzorgers van niet Nederlandse afkomst en Nederlandse mantelzorgers. We gaan op een respectvolle manier met elkaar in gesprek en wisselen ervaringen uit.

Mona Halhoul is deze middag aanwezig en zal als ervaringsdeskundige en gastspreker ingaan op vragen van aanwezigen.

Datum: Donderdag 3 mei. Inloop: Tussen 13.30 en 14.00 uur. Start thema: 14.00 uur, Locatie: Duivenwal 1 in Veenendaal



Zorgen voor elkaar doen we graag, maar niet onbegrensd

Sinds de hervorming van de zorg in 2015 blijven ouderen langer thuis wonen. Alleen als zij continu zorg nodig hebben, gaan zij naar het verpleeghuis. Voor hulp moeten zij vaker een beroep doen op hun omgeving: familie, vrienden en burens.

Volgens het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) gaven in 2016 zo'n 4 miljoen personen mantelzorg: 17% verleent intensieve mantelzorg (langer dan drie maanden, meer dan acht uur per week). Meestal zijn het familieleden: 42% helpt (schoon)ouders, 13% de partner, 6% een ziek kind, 20% zorgt voor een ander familielid en 7% van de Nederlanders verleent mantelzorg aan de burens.

Eén op de drie personen zegt bereid te zijn dit incidenteel te doen, afhankelijk van hoe aardig iemand de burens vindt, hoe lang ze naast elkaar wonen en hoe intensief de hulp moet zijn. Uit het SCP-rapport blijkt dat mensen vinden dat ze elkaar moeten helpen, maar dat er ook grenzen zijn aan de hulp die het netwerk zou moeten geven. In 2010 vond nog 41% dat hulp zo veel mogelijk van familie, vrienden en burens zou moeten komen. In 2016 was dat nog maar 23%.

(Bron: De Volkskrant.
Charlotte Huisman 21 januari 2018)



Samen sterk voor mantelzorg

Lieke Bos werkt als adviseur bij Mezzo. Mezzo is de landelijke belangenvereniging voor mantelzorgers. Ze komen op voor iedereen die zorgt voor een ander. Als familielid, buur of 'gewoon' uit solidariteit of liefde. Mezzo doet dit op vele manieren en samen met de Steunpunten Mantelzorg in Nederland.

'We blijven in Nederland steeds langer thuis wonen en gaan steeds meer voor elkaar zorgen', vertelt Lieke. 'Er zijn nu 4,4 miljoen mantelzorgers in Nederland. Maar dit zorgen voor een naaste moet wel mogelijk zijn natuurlijk en daar zijn wij bij Mezzo heel actief mee bezig! Mezzo zet zich in voor het behartigen van de belangen van mantelzorgers. Mantelzorgers krijgen hierdoor de stem die zij verdienen. Ook Veens is lid van Mezzo. Waar zij u lokaal helpen, werkt Mezzo op landelijk niveau. Zo versterken wij elkaar en werken we samen aan de juiste ondersteuning voor mantelzorgers.'

Vereniging

Mezzo is een vereniging met leden. Dit is één van de manieren van Mezzo om dicht bij de mantelzorgers te staan. 'De leden helpen ons om de mantelzorgers in Nederland te kunnen bedienen. We verstrekken up-to-date-informatie over alles rondom mantelzorg. Zo is onze website een bron van informatie, we ontwikkelen diensten en producten en we hebben een telefonische Mantelzorglijn voor (juridisch) advies en een luisterend oor.'

Juridische advies

Leden van Mezzo kunnen ook gebruikmaken van juridisch advies en hulp. Zo kan Mezzo helpen bij het schrijven van bezwaarschriften, bemiddeling, verzoekschriften of (klacht) brieven aan overheden, zorgverzekeraars, belastingdienst of gemeentelijke instanties.

Heeft u vragen of behoefte aan ondersteuning? Bel dan met de Mezzo Mantelzorglijn: T 0900 20 20 496 (€ 0,10 p/m). Wilt u meer weten over Mezzo ga dan naar www.mezzo.nl



Scholing voor mantelzorgers

Wat komt er allemaal bij kijken als mijn partner/ouder wordt opgenomen in een verpleeg- of verzorgingstehuis? Hoe zit het met alle regelingen en wetten rondom de zorg?

Als mantelzorger kunt u bij het Veens Vrijwilligers College terecht voor gratis scholing. In de vorm van workshops, lezingen, e-learnings en instructiefilmpjes ontwikkelt

u uw praktische en sociale vaardigheden. Samen met andere mantelzorgers gaat u aan de slag en leert u van elkaar.

Kijk op www.veens-welzijn.nl/vcc voor het actuele scholingsaanbod en e-learnings. Kijk op Youtube VVC voor instructiefilmpjes.

vvc@veens-welzijn.nl, T (0318) 544131



Lieve moeder van mij

Het kost tijd en ik moet er nog steeds aan wennen
Dat het ooit zover komt dat je mij niet meer zult kennen
Dat jij dan mijn moeder bent
Die haar eigen dochter niet eens meer kent
Sommige herinneringen die zijn er niet meer
En dat doet zo verschrikkelijk zeer
Dat ik, je kind, aan jou dingen zit te vertellen van toen
Omdat jij helemaal niet meer weet hoe of wat te doen
Het is iets dat ik niet bevat
Je bent een lieve schat
Die stomme dementie

Is wat ik nu pas zelf realistisch helder zie
Het niet meer weten
En vergeten
Van simpele dingen omdat je geheugen
dat is gaan wissen
Met de wetenschap, dat ik hierdoor mijn lieve moeder
Langzaam maar zeker ga missen

Afzender bij de redactie bekend



**ingezonden
gedicht**

Alzheimer Cafe Veenendaal

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplek voor mensen met een vorm van dementie en familie, burens, hulpverleners en andere belangstellenden. In een veilige omgeving en prettige sfeer leert en profiteert u van elkaars ervaringen, kennis en kunde. Elke bijeenkomst staat een thema centraal. Zoals: tips en trucs voor de veiligheid in en rondom het huis, rechtsbescherming, slaapproblemen en ergotherapie, tot uw rol als mantelzorger. Voor data en locatie: zie de Agenda op pagina 16.

In heel Nederland

Het Alzheimer Café is in 1997 bedacht door dr. Bère Miesen, klinisch psycho(geronto)loog. De regionale afdelingen van Alzheimer Nederland organiseren op 237 locaties Alzhei-

mer Cafés, Trefpunten, Salons of Theehuizen. Informatie en steun: bel de Alzheimertelefoon 0800 – 5088, dagelijks bereikbaar. Meer informatie: www.dementieveenendaal.nl



Ontmoetingscentrum voor mensen met lichte tot matige geheugenproblemen

Ontmoetingscentrum (OC) Veenendaal is er voor mensen met lichte tot matige geheugenproblemen. Belangstellenden zijn van harte welkom om een of meerdere dagen in de week door te brengen in een gezellige omgeving. Ook voor de mantelzorger staat de deur wijd open. OC Veenendaal organiseert interessante activiteiten en biedt extra ondersteuning. Bijvoorbeeld bij fysieke klachten, geheugenproblemen, dagstructuur of bij behoefte aan ontzorging van mantelzorgers. Er is een gevarieerd programma in groepsverband zoals: geheugenactiviteiten,

beweegactiviteiten, tekenen, schilderen en andere creatieve vormen en vaardigheidstrainingen. Daarnaast kunt u gebruik maken van de dementiehoek: een uitleen- en adviescentrum.

Openingstijden Ontmoetingscentrum: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16:30 uur. Inloopspreekuur: elke dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur, T 085 488 65 09, oc-veenendaal@quarijn.nl. Gebouw de Koe-koek, Nieuweweg 34, 3901 BE Veenendaal

Boek 'Klein geluk voor de mantelzorger'

Klein geluk voor de mantelzorger biedt mantelzorgers allerlei mogelijkheden om goed voor zichzelf te zorgen. Je kunt aan de hand van een lijst met verschillende behoeftes een recept opzoeken om ter plekke Klein Geluk te brengen in jouw situatie.

Heb je bijvoorbeeld behoefte aan rust, steun, energie of vrolijkheid? Zoek en vind suggesties om onder andere goed voor je lijf te zorgen, goed om te gaan met een schuldgevoel, lekker samen op pad te gaan, je administratie op orde te brengen, de sleur te doorbreken, liefde en intimiteit te ervaren of pas een van de 15 oppeppers toe om je weer kwiek en energiek te voelen.

De aanwijzingen in het boek helpen je stap voor stap om het Klein Geluk terug te brengen in je leven, op een heel simpele manier.

Uitgeverij Ankh Hermes in Utrecht, prijs €17,50



Mantelzorger is tevreden met Veens maar maakt weinig gebruik van respijtzorg

Mantelzorgers waarderen het aanbod van Veens met een 7.6. Dit blijkt uit het klanttevredenheidsonderzoek dat wij in oktober 2017 hielden onder mantelzorgers die ingeschreven staan bij Veens. De nieuwsbrief wordt veel gelezen en hoog gewaardeerd, de themabijeenkomsten en Dag van de Mantelzorg druk bezocht.

Gebruik respijtzorg

Wat opvalt is dat relatief weinig mantelzorgers gebruikmaken van professionele of vrijwillige respijtzorg: 55% van de mantelzorgers maakt helemaal geen gebruik van respijtaanbod en 34,7% doet met name een beroep op familie, vrienden en bureu. Fijn natuurlijk als ondersteuning op deze manier geregeld kan worden, maar overbelasting bij mantelzorgers ligt op de loer. Goed dus om nogmaals te benoemen dat er diverse vormen van respijt mogelijk zijn wanneer het zorgen teveel wordt. Vanuit Veens denken we met de mantelzorger mee over wat het meest passend is en we helpen de mantelzorger om deze ondersteuning te realiseren!

Samenwerking met zorgorganisatie

We hebben ook gevraagd naar de samenwerking tussen de mantelzorger en de zorgorganisatie die betrokken is bij degene voor wie de mantelzorger zorgt. De meeste mantelzorgers geven aan dat zij voldoende betrokken worden bij de zorg en dat hun adviezen ter harte

genomen worden en dat de zorgorganisatie oog heeft voor hem/haar als mantelzorger. Veel mantelzorgers geven aan dat er door de zorgorganisatie (te) veel van hen gevraagd wordt.

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met Steunpunt Mantelzorg Veens: mantelzorgveens@veens-welzijn.nl, (0318) 544131



Mantelzorgcafe Veenendaal

Gezelligheid, ontmoeting en een goed gesprek

Het Mantelzorgcafé staat voor gezelligheid, ontmoeting en een goed gesprek, gecombineerd met een informatief thema. Veel mantelzorgers weten inmiddels de weg naar deze ontmoetingsplek te vinden.

Of er nu sprake is van een chronisch zieke binnen het gezin, een gehandicapt kind of ouder wordende ouders, er zijn altijd gespreksonderwerpen die mantelzorgers aanspreken.

Door met elkaar in contact te zijn ontstaan ideeën en nieuwe energie om net even anders naar de zorgsituatie te kijken. En dat werkt! Afhankelijk van het thema nodigen we gastsprekers uit om op het onderwerp in te gaan.

Thema's die in 2018 onder andere nog aan bod komen:

- Mindfulness
- 3 mei: mantelzorg en andere culturen
- Hoe voorkom je overbelasting
- Eenzaamheid
- 7 juni: creatieve verwenmiddag
- Etc.

Inloop: 13.30-14.00 uur, thema: 14.00-15.15 uur, Koffie en thee staan klaar en deelname is gratis.

Wilt u op de hoogte blijven van de activiteiten rondom het Mantelzorgcafé? Laat het ons weten via: mantelzorgveens@veens-welzijn.nl. U ontvangt dan iedere maand een persoonlijke uitnodiging.



Jonge mantelzorgers! Let op!



Meld je ook aan als JMV'er bij Veens! We houden je dan op de hoogte van alle activiteiten! Aanmelden kan via www.mantelzorg0318.nl

ZET ALVAST IN JE AGENDA! 25 mei Fastfood-Friday voor jonge mantelzorgers

Vanaf vrijdag 25 mei is er elke laatste vrijdag van de maand Fastfood-Friday. Sport, spelletjes, knutselen en gezellig friet eten. Alle JMV'ers (6-21 jaar) zijn welkom en neem gerust een vriend of vriendin mee! Aanmelden kan tot 24 mei via mantelzorgveens@veens-welzijn.nl

1 op de 4
jongeren is een jonge
mantelzorger

Wist je dat JMV
Jonge Mantelzorgers
Veenendaal betekent?

Wist je dat jonge
mantelzorgers koken
en bakken, sport en spel
en het doen van een
outdoor activiteit het
leukst vinden?

Ben jij
tussen de 6 en
21 jaar en heb jij een
vader, moeder, broertje
of zusje die veel en
langdurig zorg nodig heeft
omdat hij of zij ziek is of
een beperking heeft?
Dan ben jij JMV'er.

ZET ALVAST IN JE AGENDA! 2 juni Outdoor activiteit voor jonge mantelzorgers

In samenwerking met Rotaract Veenendaal en Sport Totaal organiseert Veens voor alle JMV'ers (6-21 jaar) een Outdoor activiteit. Meer informatie volgt!

Europees onderzoek naar mentaal welbevinden jonge mantelzorgers

Hoe kunnen we de veerkracht van jongeren versterken? Zodat dit een positief effect heeft op hun mentaal welbevinden? Het Sociaal Cultureel Planbureau en Vilans onderzoeken dit samen met acht partners uit zes Europese landen in het onderzoeks- en innovatieproject Me-We (mentaal welbevinden).

In dit project wordt specifiek gekeken naar jongeren van 15-17 jaar. In Nederland is ongeveer 6% van de jongeren van die leeftijd mantelzorger. Mantelzorg kan positieve effecten hebben, zoals een gevoel van waardering. Maar de zorg voor een naaste kan ook leiden tot een verminderd psychisch welzijn. Het kan zelfs van invloed zijn op het verdere verloop van iemands leven (OECD, 2016).

Inzicht in ondersteuningsbehoefte

Er is nog onvoldoende bekend hoe jonge mantelzorgers ondersteund kunnen worden bij de zorg voor een naaste. De komende 39 maanden verzamelen het SCP en Vilans kennis over jonge mantelzorgers in Nederland en Europa. Ze onderzoeken hoe zij omgaan met stress en hoe zij het beste ondersteund kunnen worden. Met deze gegevens ontwikkelen ze online interventies die hen kunnen helpen. Dit doen zij door continu samen te werken met jonge mantelzorgers en stakeholders zoals zorgprofessionals en docenten. De interventies worden ontwikkeld en getest in zes Europese landen. De opgedane kennis en resultaten worden toegankelijk gemaakt voor stakeholders op nationaal, Europees en internationaal niveau.

(bron: Sociaal Web / SCP, 13 maart 2018)



Grote verschillen in mantelzorg voor partner of voor ouder

Mantelzorgers die een partner verzorgen, besteden meer uren aan huishoudelijke zorgtaken dan mantelzorgers die een ouder verzorgen. Ook ervaren zij een hogere totale belasting, meer geestelijke en fysieke gezondheidsproblemen en meer problemen met het combineren van de mantelzorg met andere dagelijkse activiteiten, in vergelijking met ouder-mantelzorgers. Dit blijkt uit onderzoek van epidemioloog Marloes Oldenkamp van het Universitair Medisch Centrum Groningen.

Meer informatie voor werkende mantelzorgers over verlofregelingen is belangrijk om de belasting en stress te verminderen, waardoor zij langer duurzaam inzetbaar blijven. Oldenkamp promoveerde op 14 maart op haar onderzoek aan de Rijksuniversiteit Groningen.

In Nederland waren er in 2014 ongeveer 4,3 miljoen mensen van 18 jaar en ouder die in het voorafgaande jaar mantelzorg hadden gegeven; dit is 33% van de volwassen bevolking. Veel mantelzorgers hebben positieve ervaringen met het geven van mantelzorg, maar ongeveer 10% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast. In haar proefschrift ging Marloes Oldenkamp na of en hoe variatie in negatieve en positieve mantelzorgervaringen is te verklaren door kenmerken van de mantelzorger, de gezondheidssituatie van de zorgontvanger, de situatie waarin de mantelzorg gegeven wordt en de mogelijke weerslag die mantelzorg kan hebben op andere levensgebieden zoals betaald werk. Zij betrok via vragenlijsten de ervaringen van 965 mantelzorgers in haar onderzoek.

Verschillen partner-mantelzorger en ouder-mantelzorgers

Uit het onderzoek van Oldenkamp blijkt dat er verschillen zijn tussen partner-mantelzorgers en ouder-mantelzorgers. Zo verlenen partner-mantelzorgers gemiddeld meer uren huishoudelijke zorgtaken dan ouder-mantelzorgers. De ouders van ouder-mantelzorgers hebben gemiddeld een slechtere gezondheid dan de partners van partner-mantelzorgers. De partner-mantelzorgers ervaren een hogere totale belasting, meer geestelijke en fysieke gezondheidsproblemen en meer problemen met het combineren van de mantelzorg met andere dagelijkse activiteiten, in vergelijking met ouder-mantelzorgers. Ook blijkt dat partner-mantelzorgers een hogere totale belasting ervaren als hun partner meer gezondheidsproblemen had, terwijl ouder-mantelzorgers met name een hogere totale belasting ervaren wanneer zij meer tijd staken in de mantelzorg. Volgens Oldenkamp betekent dit dat bij de ondersteuning van mantelzorgers meegenomen moet worden of het partner- of ouder-mantelzorgers zijn. Oldenkamp: 'De huidige gezondheidssituatie van de zorgontvanger en de huidige tijdsin-

vestering in mantelzorg geven belangrijke voorspellingen van toekomstig ervaren belasting. Dit biedt aanknopingspunten in de preventie mantelzorgbelasting'.

Combinatie mantelzorg en werk

Uit het onderzoek van Oldenkamp blijkt verder dat de mantelzorg weerslag kan hebben op andere levensgebieden zoals betaald werk en kan resulteren in aanpassingen op het werk. Zij ging bij werkende ouder-mantelzorgers na welke aanpassingen zij op hun werk gebruikten. Het opnemen van vakantiedagen kwam het meeste voor (41%), gevolgd door individuele afspraken met de werkgever (30%), gebruik van verlofregelingen (13%), en het verminderen van het aantal uren werk (6%). Werkende ouder-mantelzorgers die veel uren werken, die meer gezondheidsproblemen hadden, of die vaker werk of bezigheden moesten onderbreken als gevolg van de mantelzorg, hadden vaker één of meer van deze strategieën toegepast. De helft van de mantelzorger had echter geen van de aanpassingen toegepast.

Minder stress en belasting mantelzorgers

Volgens Oldenkamp ligt er een verantwoordelijkheid voor beleidsmakers en werkgevers om mantelzorgers te informeren over het bestaan en de beschikbaarheid van de verschillende verlofregelingen. Ook bepleit zij hierbij speciale aandacht voor lager opgeleide ouder-mantelzorgers, aangezien uit haar onderzoek blijkt dat zij het minst vaak gebruik maakten van deze verlofregelingen. Het gebruik maken van verlofregelingen kan wellicht de belasting en stress verminderen die voortvloeit uit problemen met het combineren van betaald werk en mantelzorg. Dit kan bijdragen aan de duurzame inzetbaarheid van werkende mantelzorgers. Tenslotte vindt Oldenkamp het van belang dat werkgevers een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid in overweging nemen.



Combinatie werk en mantelzorg ook lastig voor zzp'er

Nederland telt ongeveer 1 miljoen zelfstandige ondernemers. Eén op de vijf is ook mantelzorger. Van hen ervaart 44% een (zeer) slechte balans tussen zijn/haar werkzaamheden en mantelzorgtaken. En 58% is er door mantelzorg financieel op achteruit gegaan. Dit blijkt uit het onderzoeksrapport dat Stichting ZZP Nederland en Stichting Werk & Mantelzorg op 8 februari presenteerden.

60% denkt dat zij als zelfstandige gemakkelijker mantelzorg kunnen verlenen

Dat zelfstandige ondernemers met mantelzorgtaken geen aanspraak kunnen maken op allerlei regelingen en faciliteiten, wordt als het voornaamste nadeel van het ondernemerschap (88%) ervaren.

Het belangrijkste verbeterpunt vanuit de overheid, vindt de ondernemer, is het financieel compenseren van de verrichte zorgtaken, in welke vorm dan ook.

Mantelzorg aanleiding om zelfstandig ondernemer te worden

Eén op de vijf van de ondervraagde zelfstandige ondernemers die ooit mantelzorg heeft gegeven, is (mede) een eigen bedrijf begonnen om werk en mantelzorg beter te kunnen combineren. 60% van de respondenten denkt dat zij als zelfstandige gemakkelijker mantelzorg kunnen verlenen dan wanneer zij in loondienst zouden werken.

Tijdgebrek en financiële problemen

Iets meer dan de helft van de ondernemers die mantelzorg verleent, ervaart diverse knelpunten bij de combinatie van werk en zorg. Deze kunnen worden samengevat met één woord: tijdgebrek. 58% geeft daarnaast aan financiële problemen te hebben doordat zij door de mantelzorg minder inkomsten hebben.

Voordelen

Mantelzorgers die een goede balans tussen werk en zorg ervaren, vinden de flexibiliteit om te bepalen wanneer, waar en hoeveel zij werken, het grootste voordeel van het zelfstandig ondernemerschap.

Tips

Werkt u als zelfstandig ondernemer en bent u mantelzorger? Op de website van Mezzo, in de factsheet 'Zelfstandigen en mantelzorg' vindt u tips hoe u werk en mantelzorg kunt combineren.

(Bron Mezzo. Gepubliceerd: 6 februari 2018)

Op zoek naar meer informatie?

Op zoek naar meer informatie over werken en mantelzorg of bijvoorbeeld wetgeving, regelingen en andere informatie?

Kijk eens op www.veens-welzijn.nl/kenniscentrum-mantelzorg-veenendaal.

Hét Kenniscentrum voor mantelzorgers in Veenendaal.



Transitie Sociaal Domein in Veenendaal

In dit overzicht vindt u de wetten van het Sociaal domein met de belangrijkste begrippen. Heeft u hier vragen over? Neem dan contact met ons op via mantelzorgveens@veens-welzijn.nl of ga naar het Steunpunt Mantelzorg van Veens in het gemeentehuis.

ONDERWERP	JEUGDWET - TOT 18 JAAR -	VERPLEGING - VERZORGING	WET MAATSCHAP- PELIJKE ONDER- STEUNING	WET LANGDURIGE ZORG
Financierder	Gemeente Veenendaal	Zorgverzekeraar	Gemeente Veenendaal	Rijksoverheid – Zorgkantoor per pro- vincie
Regeling	Voorziening	Zorgverzekering	Voorziening	WLZ - Verzekering (iedereen betaalt verplichte premie)
Wie geeft de indicatie af?	Keukentafel gesprek team CJG in de wijk. Besluit op papier met datum.	Wijkverpleegkundige via huisbezoek. Neemt besluit met datum	WMO-medewerker via Keukentafelgesprek. Neemt via verslag een maatwerk-besluit met einddatum.	Het Centrum Indicatie Zorg. Aanvraag via medische gegevens – komt op huisbezoek. Besluit is een WLZ-indica- tie met een grondslag en Zorg Zwaarte Pakket. Heeft geen einddatum.
Welke voorzieningen?	Alle voorzieningen voor jeugd.	Ambulante zorg verpleging- verzorging (maximaal 22 uur per week).	Ambulante vervoersvoor- ziening – rolstoel in huis – regiotaxi. Ambulante begeleiding thuis – Dagopvang met vervoer.	Wonen in een bescherm- de-beschutte woonvorm voor ernstig chronisch zieke – gehandicapte – ouderdomsgebreken. 24 uren toezicht en zorg in nabijheid.
			Beschermd- beschermt wonen voor wijkbewo- ners met psychiatrische grondslag. Met eind- datum.	Er is voor de toekomst geen verbetering moge- lijk. Dit is een eindstation.
Aanvraag omzetting in een PGB	Aanvraag budgetplan toesturen aan gemeente	Budgetplan toesturen naar zorgverzekeraar- be- slist na huisbezoek	Ondersteuningsplan naar WMO – gemeente. Beslissing na gesprek.	Plan opsturen naar Zorgkantoor. Medewerker Zorgkantoor komt op bezoek voor een goede keuze gesprek. Besluit volgt daarna.
Onafhankelijke cliënt-ondersteuning – is altijd gratis	Op aanvraag via ander team CJG	In Veenendaal mag Veens dit aanbieden	In Veenendaal mag Veens dit aanbieden	Toegewezen aan de MEE organisaties op kosten Zorgkantoor
Eigen Bijdrage	Geen – Uitzondering bij uithuisplaatsing.	Geen	Bepaald door de ge- meente – uitvoering door CAK	Bepaald door het Rijk – uitgevoerd door het CAK.

Regel alle aspecten van de mantelzorg in één enkele wet

Ondersteuning van mantelzorgers en hulpbehoevenden komt slecht van de grond. Pas met kortere lijnen en minder ruis, zegt pianist én mantelzorger Rosite van der Woude, kunnen alle inspanningen van overheid en organisaties echt wat opleveren. Ze bepleit een mantelzorgwet.

Bij de invoering van de tweede Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) in 2015 kregen de gemeenten de verantwoordelijkheid voor de ondersteuning van zorgbehoevenden. Burgers kregen meer verantwoordelijkheid voor hun eigen welbevinden en dat van hun naasten. Met spotjes vol stralende volwassenen die achter de rolstoel van hun bejaarde ouders door zonnige velden wandelen, wordt een ideaalbeeld neergezet dat geen recht doet aan de weerbarstige werkelijkheid in de participatiesamenleving.

‘Als beginnende mantelzorger raakte ik al snel verstrikt in een web van goedwillende organisaties en contactpersonen’

Sinds ruim een jaar ben ik mantelzorger voor mijn dementerende vader, die in een verzorgingshuis woont en liefdevol verzorgd wordt door een enorm leger verzorgenden. Zij moeten zoveel werk in hun deeltijdbaas proppen dat we hen niet kwalijk kunnen nemen dat onze vragen soms niet worden doorgegeven en de zorg 's nachts en in het weekend soms te wensen overlaat. Ook niet dat de eerste evv'er (eerst verantwoordelijke verplegende) nog voor ze goed en wel aan de slag ging als ongeschikt aan de horizon verdween en we de tweede na het kennismakingsgesprek eind november niet meer hebben gezien.

Mijn vader kampt met een complexe combinatie van lichamelijke en mentale problemen, die op mij als mantelzorger een groot praktisch en emotioneel beroep doen. Vanuit de sector wordt het 'outreaching werken' ge-



Met spotjes vol stralende volwassenen die achter de rolstoel van hun bejaarde ouders door zonnige velden wandelen, wordt een ideaalbeeld neergezet dat geen recht doet aan de weerbarstige werkelijkheid in de participatiesamenleving.

propageerd, maar persoonlijk heb ik daarvan weinig ondervonden. Gelukkig studeert mijn zoon sociaal-pedagogische hulpverlening; op zijn aanraden meldde ik mij enige tijd geleden bij het wmo-loket. Pas toen werd ik ondergedompeld in het jargon van zorgplannen, casemanagers, patiëntenverenigingen, sociale wijkteams, zorgprotocollen, Mezzo, MEE, respijtzorg, indicaties, zorgzwaartepakketten en familiegesprekken.

Als beginnende mantelzorger raakte ik al snel verstrikt in een web van goedwillende organisaties en contactpersonen. Het feit dat mantelzorg gedeeltelijk valt onder de Wet langdurige zorg (Wlz) en gedeeltelijk onder de Wmo, heeft tot gevolg dat betrokken instanties vaak volkomen langs elkaar heen werken. Bovendien zijn door bezuinigingen in de zorg werknemers van de betrokken instanties vaak zelf overbelast.

Wat er zoal misgaat? Mijn pa heeft nooit een casemanager gezien, hij krijgt ondanks veel gesprekken met diëtiste en organisatie van de instellingskeuken nog steeds eten dat hij niet verdraagt, de geriater raadt fysiotherapie aan maar de fysiotherapeut acht dat zinloos, mailtjes 'worden doorgestuurd' en blijven onbeantwoord.

Wat er wel goed gaat: Met sinterklaas kreeg mijn pa een ontroerend, persoonlijk gedicht dat een verzorgende zelf had geschreven. Toen ik de stichting MEE eenmaal had ontdekt was het gesprek met hen zinvol en aan alle loketten en door alle verzorgenden word ik vriendelijk en meelevend bejegend. Toch krijg ik opvallend vaak te horen: "Ik snap uw probleem, maar daarvoor bent u bij ons aan het verkeerde adres."

Wij zijn overtuigd van de goede bedoelingen van de overheid en van alle betrokken instanties en organisaties. Juist daarom is het zo jammer dat ondersteuning van hulpbehoevenden en mantelzorgers in de praktijk nog zo slecht van de grond komt.

Daarom bepleit ik het opstellen van een mantelzorgwet, waarin de organisatie en uitvoering van alle mantelzorgaspecten gebundeld worden. Dan worden de lijntjes korter, verdwijnt de ruis op de lijnen en kunnen zowel zorgbehoevenden als mantelzorgers eindelijk wél profiteren van alle mooie mantelzorgplannen.

*Door: Rosite van der Woude
(Bron: Trouw, 25 januari 2018)*



Woordzoeker

Mantelzorgcafé Veenendaal

Ontmoeting, gezelligheid en interessante thema's. 3 mei: Mantelzorg en andere culturen, 7 juni: Creatieve verwenmiddag 13.30-16.00 uur, De Duivenwal, Duivenwal 1 Veenendaal. Aanmelden niet nodig.

Ontmoetingsgroep NAH

Voor mantelzorgers van iemand met niet-aangeboren hersenletsel. 24 april: Aansturen of inspraak geven, 29 mei: Hoe bepalen we onze grenzen, 26 juni: Omgaan met nieuwe situaties 20.00-21.45 uur, De Duivenwal, Duivenwal 1 Veenendaal. Meer informatie en aanmelden: Steunpunt Mantelzorg Veens.

Alzheimer Café Veenendaal

Eke derde dinsdag van de maand. 17 april: Fronto-temporale dementie op jonge leeftijd. 19.00-21.00 uur, De Engelenburgh, Zaal De Zwaai, Kerkewijk 77, Veenendaal.

Cursus Omgaan met NAH

Voor familie en naasten die zorgen voor iemand met NAH. 19 april, 3 mei, 17 mei, 31 mei, 14 juni en 28 juni, 19.30-21.30 uur. Odensehuis Gelderse Vallei, Hesselink van Suchtelenweg 6a, Wageningen. Aanmelden: mantelzorgwageningen@solidez.nl, T 0317 468818.

Contactgroep voor mantelzorgers die te maken hebben met Parkinson

19 april, 13.30-15.00 uur, De Duivenwal, Duivenwal 1 Veenendaal. Meer informatie en aanmelden: Steunpunt Mantelzorg Veens.

Wandelen met mantelzorgers

Data: 16 mei, 14 juni, 9 juli, 14 aug, 12 sept, 11 okt. 5 euro per wandeling, meer info zie pagina 6, aanmelden: info@happinessinprogress.nl, T 06 18041346.

Fastfood-Friday voor jonge mantelzorgers

25 mei, leuke activiteiten met friet en snacks voor iedereen. 16.30-18.30 uur, Panorama, Tinneweide 44a, Veenendaal. Aanmelden voor 24 mei via: mantelzorgveens@veens-welzijn.nl

Outdoor activiteit voor jonge mantelzorgers

2 juni, meer informatie volgt.

Lotgenotencontact Autisme in het gezin

Iedere 3e vrijdag van de maand, 9.30-12.30 uur, Onder Ons, Fluitersstraat 26, Veenendaal. Aanmelden niet nodig. Info: heleen@autentiek.nl

Contact Steunpunt Mantelzorg Veens

mantelzorgveens@veens-welzijn.nl
(0318) 544131

O	B	K	T	P	W	I	V	J	E	G	D	U	L	O	R	K	F
H	J	D	²	G	O	P	V	¹⁴	N	G	C	W	J	L	N	J	T
W	J	O	W	P	L	E	O	J	F	C	N	B	I	R	Q	P	P
K	P	N	E	D	N	I	V	O	I	V	E	I	R	I	N	¹⁸	U
G	B	E	W	U	S	T	S	M	N	V	F	³	C	P	U	O	O
R	N	P	O	F	P	G	X	L	A	J	A	K	O	W	E	R	T
⁸	E	K	N	P	N	¹²	X	T	⁹	E	C	O	U	O	T	G	Y
Z	D	F	⁴	L	D	C	Y	U	B	U	G	M	¹⁷	R	S	S	P
T	N	L	W	E	I	T	N	H	E	G	R	S	E	K	R	G	T
J	I	E	I	¹⁵	A	I	A	G	I	D	O	T	K	S	D	N	W
I	B	Z	K	I	G	V	A	H	D	Z	⁷	E	R	H	X	I	I
P	R	H	K	E	N	I	¹⁰	Y	S	O	L	N	E	O	B	T	N
S	⁵	C	E	R	O	T	E	U	¹¹	R	E	R	T	P	U	E	K
E	V	I	L	C	S	E	E	U	A	G	T	Y	S	S	L	O	E
R	R	Z	¹⁶	C	E	I	M	F	R	V	N	F	R	K	I	M	⁶
U	C	R	N	E	Y	T	R	E	K	H	A	F	E	L	D	T	I
O	Y	L	G	K	N	E	D	K	T	I	¹	U	V	W	R	N	N
D	I	Q	T	D	Q	N	P	L	N	Q	H	Y	S	I	L	O	¹³

ACTIVITEITEN
INKOMSTEN
ONTWIKKELING
VERBINDEN
ARBEIDSMARKT
JEUGDZORG
PLEZIER

VERSTERKEN
BEWUST
MANTELZORGCAFE
RESPIJTZORG
VINDEN
DAGOPVANG
MEEGAAN

STEUN
WORKSHOPS
DIAGNOSE
NTMOETINGSGROEP
TWINKELING
ZICHZELF

Zoek de woorden in deze puzzel en vul de lege vakjes. Vorm het woord met de letters in de genummerde vakjes 1 t/m 18. Stuur de oplossing naar mantelzorgveens@veens-welzijn.nl. Onder de goede inzendingen wordt een waardebon verlost!

Winnaar kerstpuzzel

De winnaar van de kerstpuzzel is de heer G. Schrijver uit Veenendaal.

colofon

Mantelzorg Magazine is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg Veens

Heeft u vragen, ideeën voor een artikel of wilt u als mantelzorgers een interview geven? Neemt u dan contact op met:

Steunpunt Mantelzorg Veens
Gemeentehuis Veens-balie
Raadhuisplein 1
3901 GA, Veenendaal
ma t/m vrij 9.00 - 12.00 en 13.00 - 15.00 uur
T (0318) 54 41 31
E mantelzorgveens@veens-welzijn.nl
www.veens-welzijn.nl/mantelzorgerVeenendaal

Redactie: John Hegenbart, Else Kouwenhoven, Ben Houbraken, Tilly de Kruijff, Marieke Overduin.

Samenstelling en eindredactie: Claudia Eglin en John Hegenbart

Vormgeving: Okkerreclame

