

## Samen praten, het helpt



**In deze uitgave:** Thema-artikel **Het Familiegesprek, praten aan de keukentafel**  
Boekentip - **U ontmoet** - De feiten op een rijtje...

In deze uitgave van de nieuwsbrief van De Mantelzorgwinkel willen we u meenemen naar de keukentafel. Om u te laten lezen hoe belangrijk het is om met elkaar in gesprek te komen om zo gezamenlijk de zorg voor uw dierbare draaglijk te houden.

Ook nemen we u mee naar de ontmoetingen die we hebben met mantelzorgers in de regio.

De mantelzorg is een onmisbaar onderdeel in het leven van een zorgvrager en het welzijn van de mantelzorg is daardoor wel heel belangrijk. Als steuntje in de rug organiseren wij ontmoetingsbijeenkomsten waar de mantelzorg centraal staat. Waar gelegenheid is om andere mantelzorgers te ontmoeten en ervaringen te delen. De ontmoetingsbijeenkomsten

hebben wisselende thema's en locaties waardoor iedere ontmoeting weer anders is. U kunt in deze nieuwsbrief lezen hoe de bijeenkomsten door andere mantelzorgers worden ervaren. En wellicht wordt u geprikkeld om ook eens een door ons georganiseerde ontmoetingsbijeenkomst bij te wonen. Dus graag tot ziens.



# Het Familiegesprek, praten aan de keukentafel Omdat je bij elkaar hoort!

**Alle mantelzorgers weten het. Als iemand die je dierbaar is, die bij je hoort ziek wordt, dan verandert je wereld.**

Allereerst is er het verdriet omdat je man dat infarct krijgt, je broertje die beperking heeft, je moeder gaat dementeren. Dan de spanning omdat je niet weet hoe de ziekte, de beperking, de aandoening zich zal ontwikkelen. Kan het nog over gaan? Of wordt het juist erger en hoe dan en wat betekent dit dan?

En opeens merk je dat je leven anders wordt: er moet ook gezorgd worden. Het leven met elkaar krijgt er een dimensie bij: de dimensie van zorgen. En dit geldt voor volwassenen en kinderen.

Zorgen voor elkaar, dat doen we gewoon. Omdat we bij elkaar horen. Waar we echter geen rekening mee houden, wat we vaak niet weten, is dat zorgen voor een ander ook ons eigen leven verandert. Zonder dat we dat echt in de gaten hebben.

We merken dat we vaker moe op het werk komen, dat het niet meer zo gemakkelijk is om tijd vrij te maken voor de kinderen. Dat we ongeduldiger zijn, dat de kinderen het op school niet meer zo goed doen en dat er steeds minder vrienden over de vloer komen. En waar zijn toch de vriendjes en vriendinnetjes van de kinderen gebleven en waarom zitten de kinderen steeds vaker op hun eigen kamer? En dat boek dat nog steeds ongelezen op het tafeltje ligt, het avondje biljarten en sporten dat er steeds vaker bij inschiet...

We proberen er wel eens over te praten maar dat lukt niet echt. Want praten met elkaar is niet zo gemakkelijk als dat we denken. Praten over de situatie die is veranderd, over welke zorg er gegeven moet worden, hoe iedereen dit vindt, of iedereen dit wel wil en kan en of het nog wel fijn is met elkaar. Vinden we dat iedereen even veel doet of hebben we het idee dat sommigen de kantjes er vanaf lopen?

Neen, dat is niet zo gemakkelijk.

En toch is het van groot belang dat we wel praten, écht praten met elkaar. Omdat er écht iets is veranderd en vooral omdat we bij elkaar horen en we het fijn willen hebben met elkaar. Het kan daarom helpend zijn om iemand van buiten te vragen u te helpen om met elkaar te praten.

De consultants van De Mantelzorgwinkel kunnen u hierbij ondersteunen door een Familiegesprek te organiseren. Het woord zegt het al: een gesprek met iedereen die bij de familie hoort. Dit gesprek laat iedereen aan het woord over onderwerpen als wat is er veranderd en hoe voelt dat? Maar ook over welke zorg er nodig is en welke zorg iedereen kan en wil bieden? Wat betekent dit voor werk en hobby's en welke hulp moet er misschien wel van buitenaf worden gegeven? Hoe willen we met elkaar 'samenwerken' en vooral 'samenleven'?

En onze ervaring leert dat we met een Familiegesprek moeilijke situaties in de familie oplossen, gewoon aan de keukentafel.

*“Sinds mijn man dat infarct heeft gehad, is er veel veranderd. Voor hem, voor mij, de kinderen. Eigenlijk voor ons allemaal. En dat is niet gemakkelijk. Voor niemand van ons niet. Ik maak me hier steeds meer zorgen over. Ook omdat ik merk dat we steeds minder dingen samen doen. We waren eigenlijk altijd nauw betrokken bij elkaar. Maar nu, nu heb ik het idee dat we vreemden voor elkaar aan het worden zijn”.*

*“Mijn broertje heeft het syndroom van Down. Dat vind ik eigenlijk wel zielig. Mijn vader en moeder hebben het heel erg druk met hem. Daarom doe ik nu ook dingen in huis. Ze hebben niet veel tijd voor mij. Ja, dat vind ik wel jammer en soms ben ik daarom ook boos op mijn broertje”.*

*“Mijn moeder is ziek. Ze heeft de ziekte van Alzheimer. In het begin was het niet zo merkbaar en deed ze nog alles zelf. Maar ze gaat snel achteruit en heeft hulp nodig. Ook van ons. We zijn met vier kinderen thuis maar eigenlijk helpen alleen mijn zus en ik haar. De anderen zien we niet. En we zijn zo moe”.*

# Boekentip

Mantelzorg is vaak loodzwaar. Veel mantelzorgers hebben naast deze verzorgingstaak een baan en gezinsleden die ook zorg en aandacht behoeven.

Dit alles kan leiden tot grote problemen, van organisatorische maar ook van fysieke en psychische aard.

'De loden mantel' behandelt alle aspecten van mantelzorg, geschreven vanuit het perspectief van de mantelzorgers zelf. Zij zijn de hoofdrolspelers in dit indrukwekkende boek, dat daarmee ook een ode aan hen is en hen een hart onder de riem wil steken. ISBN-10 905330407X



## U ontmoet...

**Onze consulenten Helma Vermeer en Jos Hermsen krijgen van veel mantelzorgers te horen dat zij zich onvoldoende gezien voelen. Dat zij behoefte hebben om hun ervaringen te delen maar ook om zich te ontspannen met mede-mantelzorgers. Want dan hoeft je niet uit te leggen wat je doet als mantelzorgers. Wat dat betekent voor jouw eigen leven.**

Jos: "We zijn daarom op zoek gegaan naar een manier waarop we mantelzorgers op een prettige manier met elkaar in contact konden brengen. Om hen de gelegenheid te bieden hun verhaal kwijt te kunnen, maar ook om leuke dingen te doen. Want waarom zouden we het nuttige niet met het aangename combineren?"  
"Daarom hebben we ontmoetingsbijeenkomsten georganiseerd.", zo zegt Helma. "Er zijn per gemeente locaties gezocht waar we konden samen komen. We hebben de mantelzorgers die bij ons bekend zijn uitgenodigd om te komen en ontspannende activiteiten geregeld."

Er zijn inmiddels in alle vijf gemeenten verschillende ontmoetingsbijeenkomsten geweest met een goede opkomst. Er is thee geproefd bij Theetuin Op Kreitsberg in Landerd, gewandeld bij de Perreker in Boekel en in de Aa-broeken in Veghel. Maar ook hebben we samen met WelzijnSalus bij Mariëndael in Sint-Oedenrode een thema-bijeenkomst gedaan en is er in Uden een workshop yoga aangeboden door Centrum 3C.

"Er wordt aan de mantelzorgers ook gevraagd welke activiteiten zij graag zouden willen doen tijdens de ontmoetingsbijeenkomsten." zegt Jos enthousiast, "En daar proberen we zoveel mogelijk rekening mee te houden. De één wil graag actief bezig zijn, de ander geniet van het moment van rust en het ontmoeten van andere mantelzorgers.

Uit de ervaringen die wij van de mantelzorgers tijdens en na deze ontmoetingen terughoren, blijkt dat het erg

gewaardeerd wordt dat het mogelijk wordt gemaakt om elkaar als mantelzorgers te ontmoeten. Maar ook dat er leuke activiteiten worden georganiseerd, zodat de mantelzorgers een moment van ontspanning heeft in zijn of haar toch al drukke leven."

Door het grote succes hiervan zullen we ontmoetingsbijeenkomsten blijven organiseren. De bijeenkomsten worden aangekondigd in de regionale kranten en op de website [www.demantelzorgwinkel.nl](http://www.demantelzorgwinkel.nl).

Bent u mantelzorgers en vindt u het leuk om een ontmoetingsbijeenkomst bij te wonen, meldt u dan nu aan bij De Mantelzorgwinkel om persoonlijk een uitnodiging te ontvangen voor een bijeenkomst bij u in de buurt.



# Veel gestelde vraag



Op onze website hebben we voor u een aantal handige adressen verzameld voor respijtzorg.

## Graag zou ik, mantelzorgster van een kind met een beperking, eens per week een middag voor de rest van mijn gezin willen hebben. Hoe kan ik dit regelen?

De eerste mogelijkheid waar u gebruik van zou kunnen maken is uw eigen sociale kring. Denk hierbij aan familie, vrienden of buren. Vaak zullen zij u graag willen helpen. Door uw behoefte bespreekbaar te maken is het misschien wel mogelijk om een schema af te spreken met de mensen om u heen.

Als er een indicatie Begeleiding van het CIZ (Centrum Indicatie Zorg) aanwezig is, kunt u kijken of deze volledig benut en toereikend is.

Verder kunt u met behulp van vrijwilligers, bijvoorbeeld via Blink, ondersteuning vragen. Blink richt zich speciaal op mantelzorgers van mensen met een beperking. Op [www.blinkuit.nl](http://www.blinkuit.nl) kunt u hierover alle informatie terugvinden en u aanmelden.



Helma Vermeer  
Consulent



Jos Hermens  
Consulent



Angelique Teunissen  
Administratief medewerker



Esther Lemstra  
Secretaresse



Hanneke Schanzle  
Directeur

## De feiten op een rijtje...

- Wij werken voor alle mantelzorgers in de regio Boekel, Landerd, Sint-Oedenrode, Uden en Veghel.
- Wij zijn alle werkdagen telefonisch bereikbaar van 09.00 tot 17.00 uur.
- U kunt ons bellen op nummer: 0413 – 33 47 80.
- U kunt ons op elke werkdag bezoeken tussen 9 en 12 uur aan de Volkelseweg 2 in Uden.
- U kunt ons mailen: [info@demantelzorgwinkel.nl](mailto:info@demantelzorgwinkel.nl).
- De consulenten komen op afspraak bij u thuis.
- Onze diensten zijn gratis.
- Wij werken samen met alle organisaties in de regio op het gebied van welzijn, zorg, wonen en onderwijs.
- Wij geven voorlichting aan alle relevante groepen.

## Wilt u:

- Uw verhaal aan onze lezers vertellen?
- Een antwoord op uw vraag?
- Wilt u voorlichting over mantelzorg?
- Tips doorgeven aan andere mantelzorgers?
- Deze nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen?

Bel of mail ons!

### Colofon

#### Oplage

1000 stuks

#### Concept en vormgeving

Admosfeer

#### Druk

Drukkerij Weemen

*Mantelzorgnieuws is een halfjaarlijkse uitgave van De Mantelzorgwinkel.*

*Mail of bel ons indien u deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen.*