



Delen is helen

De kracht van een contactgroep

LEES VERDER

Voorwoord

Joanna van Vuuren
Beleidsmedewerker Papendrecht

In de tenniskantine praten we vaak lang na over een wedstrijd. Wat ging goed? Wat doen we de volgende keer anders? Tactiek? Dankzij die gesprekken worden we met elkaar steeds beter. Met vrienden die niet tennissen zou zo'n gesprek anders en vooral korter zijn. Het praat nu eenmaal makkelijker als iemand iets soortgelijks doet of meemaakt. En zo werkt het vaker toch?

Delen is het thema van deze MantelMEE. Als gemeente vinden we het belangrijk dat je op een fijne manier voor een naaste kunt zorgen. Soms helpt het om met iemand je ervaringen en vragen te delen. Dat kan natuurlijk altijd met een van de mantelzorgconsulenten, zij helpen je graag. Het kan ook fijn zijn om met een andere mantelzorger te praten. Onderling heb je vaak aan één woord genoeg.

In deze editie van MantelMEE gaan we daarom op bezoek bij contactgroep SamenSterk en de NAH-dag. U leest wat deze ontmoetingen opleveren voor mantelzorgers. Ik wens u veel leesplezier en hoop dat de verhalen u inspireren om ook uw situatie te delen. Want, zoals we bij contactgroepen vaak horen: delen is helen.

Hartelijke groet,

Joanna van Vuuren
Beleidsmedewerker Team Maatschappelijke Ontwikkeling gemeente
Papendrecht

Hersenletsel heb je samen

Impressie NAH-dag Karin Verlinde

Het NAH Trefpunt Voorne-Putten organiseert regelmatig bijeenkomsten voor mensen met hersenletsel, hun naasten en overige geïnteresseerden. Tijdens deze bijeenkomsten kunnen lotgenoten elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Ook krijgen zij informatie aangereikt van interessante sprekers over uiteenlopende boeiende onderwerpen. NAH, niet-aangeboren hersenletsel, kan een heel grote impact hebben op een mensenleven. Niet alleen op het leven van degene die door een hersenbeschadiging getroffen wordt, maar ook op het leven van de mensen om hem/haar heen. ‘Hersenletsel heb je samen’ staat er niet voor niets op de site van het NAH Trefpunt.

Op 23 april jl. organiseerde het NAH-Trefpunt Voorne Putten in Brielle een dag voor mantelzorgers van mensen met hersenletsel. Mantelzorgconsulenten Evelien Donker en Karin Verlinde waren hierbij aanwezig. Karin deelt haar verslag van een bijzondere bijeenkomst in het NAH Trefpunt.



Bert van Ravenhorst, wethouder van de gemeente Brielle

De start van de dag

Na een hartelijk welkom door Jeannette Mos en Ruud van de Kamp van het bestuur gingen Evelien en ik naar de lounge van gebouw Geuzenstaete voor de officiële opening van de dag. Daar sprak Bert van Ravenhorst, wethouder van de gemeente Brielle. Hij sprak de aanwezigen hartelijk toe en toonde zich bewust van de belangrijke rol die mantelzorgers hebben. Na het aansnijden van de speciaal voor deze gelegenheid gemaakte taart kon de dag echt van start.

De stilte waarmee naar de wethouder werd geluisterd, werd na de toespraak al snel verbroken door menig geanimeerd gesprek tussen de aanwezigen. Veel bezoekers kennen elkaar en binnen de kortste keren werd er volop bijgepraat. Ervaringen en gedachten werden uitgewisseld, waarbij niet zelden ook erg hard gelachen werd. Evelien ontmoette een mantelzorger die ze al even niet gesproken had en maakte van de gelegenheid gebruik om bij te praten. Zelf raakte ik in gesprek met een meneer die mij uitlegde hoe zijn leven was veranderd na een ongeval. In korte tijd maakte hij mij duidelijk welke invloed hersenletsel op het dagelijkse leven kan hebben.

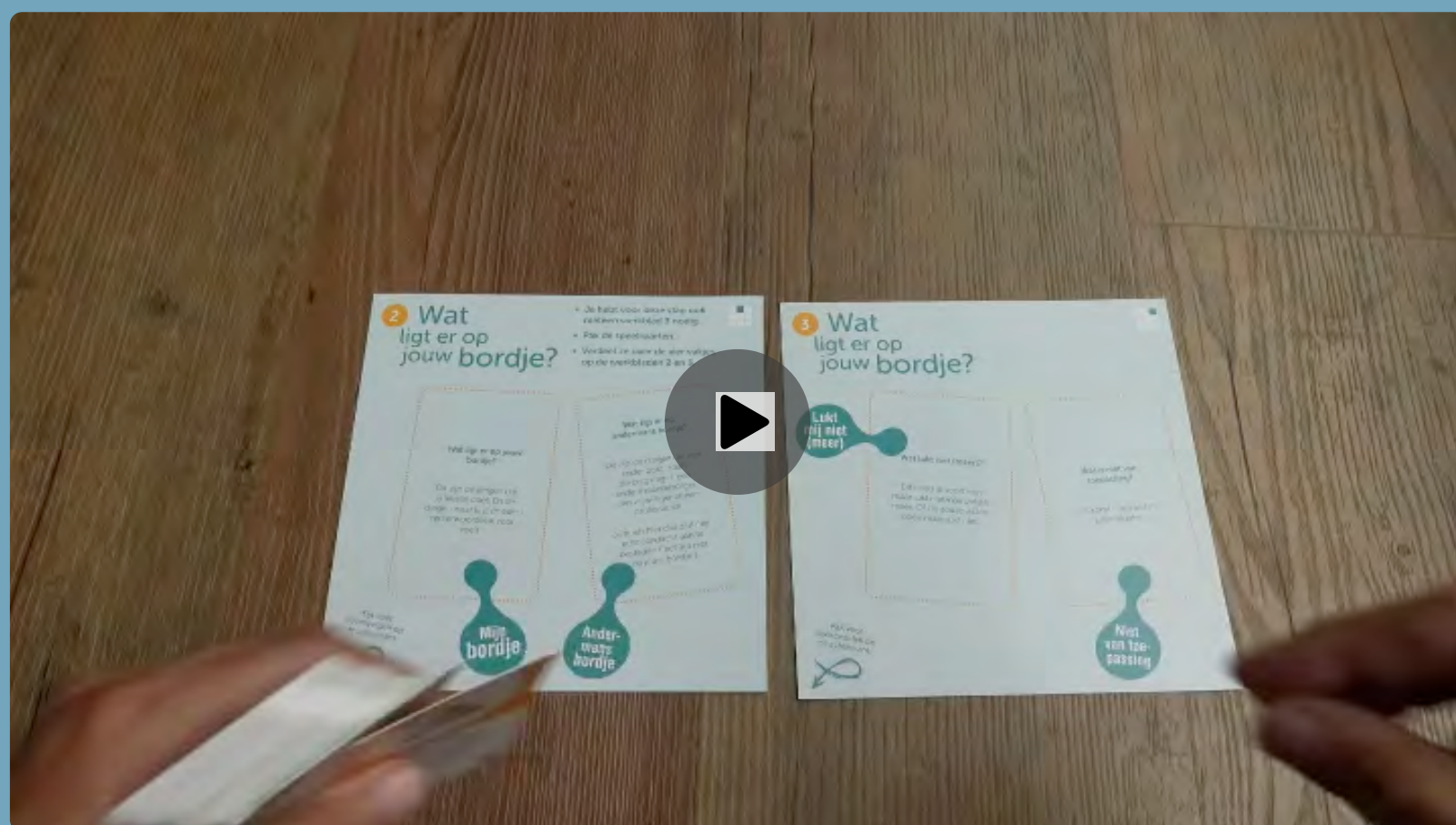
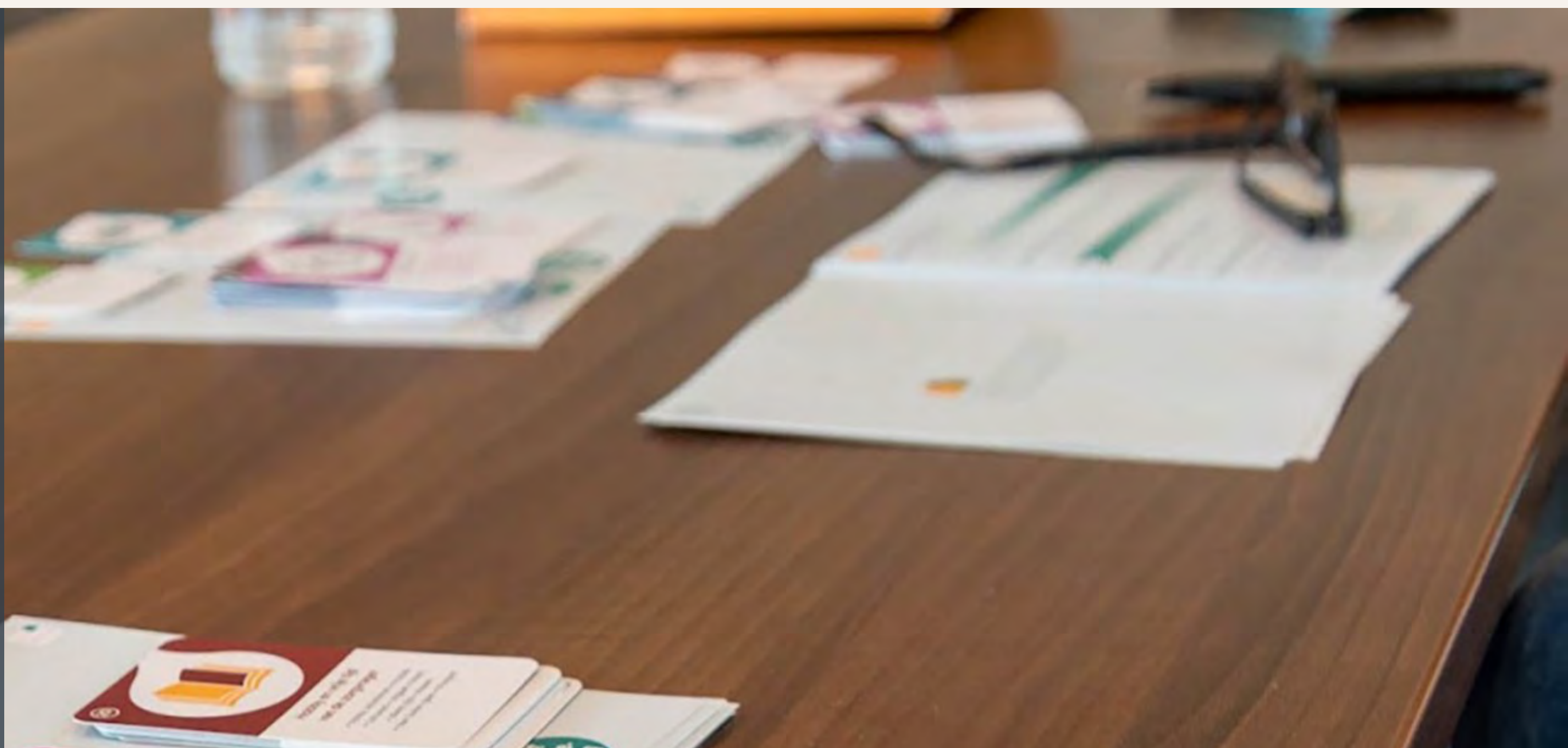
Workshop BordjeVol

Nadat de koffie gedronken was, de taart was verorberd en de nodige conversaties waren gevoerd, trokken de mantelzorgers zich met zichzelf en Evelien terug in een aparte ruimte voor de workshop BordjeVol. De bezoekers met NAH kletsten gezellig verder in de lounge en enkele van hen besloten een gezelschapsspel te starten.

Ook de mantelzorgers startten een spel: BordjeVol is namelijk een methode om spelenderwijs inzicht te krijgen in alle taken die je als mantelzorger op je bord hebt liggen, op alle terreinen van het leven. Je kunt het spel heel goed alleen spelen. Maar tijdens de workshop liepen de mantelzorgers, onder begeleiding van Evelien en mij, alle stappen van het spel gezamenlijk door.

BordjeVol

Welke taken heb je, waar kom je niet meer aan toe, wat zou je graag weer willen oppakken en wie kun je misschien om hulp vragen? Het zijn soms confronterende vragen waar je als mantelzorger over na moet denken. Ook bij het NAH Trefpunt kwamen er door het spelen van BordjeVol heel wat verhalen los. Er werden volop ervaringen uitgewisseld tussen partners, ouders, broers, zussen en kinderen die al jarenlang mantelzorger waren en mensen die pas sinds kort in een mantelzorgsituatie zaten. Niet alleen ervaringen en emoties werden gedeeld, maar ook tips en praktische adviezen. Af en toe werd een traantje weggepoetst bij het bespreken van gevoelens van verdriet en onzekerheid, maar óók van het lachen. Wat was het mooi om te merken hoe open de mensen durven te zijn en alleen al daardoor zoveel voor elkaar kunnen betekenen.



Na het spelen van BordjeVol werd besloten om letterlijk de bordjes vol te gooien. De mantelzorgers zochten hun dierbaren weer op voor de lunch. Onder het genot van een broodje koppelden Evelien en ik samen met de mantelzorgers terug welke onderwerpen tijdens het spel besproken waren. Opnieuw viel het op hoe gemakkelijk de gesprekken op gang komen in het NAH Trefpunt. Er blijkt veel behoefte te zijn aan onderling contact met anderen die weten waarover je het hebt.

Na een verlangende blik op de stoel die klaarstond voor de stoelmassage vertrokken wij zonder massage, maar mét een voldaan gevoel huiswaarts. Het spannende deel van het programma voor de mantelzorgers werd gestart. En wat hebben zij deze nodige ontspanning dubbel en dwars verdiend. Voor alle zorg die zij verlenen aan hun naaste, maar ook vanwege hun openheid waardoor zij niet alleen zelf hun hart luchten, maar ook lotgenoten helpen.

Tot slot

Wil je BordjeVol individueel doen of een workshop volgen? Neem gerust contact op met MEE Mantelzorg via info@meemantelzorg.nl

[De agenda van het NAH-Trefpunt Voorne-Putten.](#)

Elke emotie komt aan bod

Persoonlijk verhaal



Het moment

Ik herinner me het moment nog alsof het gisteren was. Dat moment dat ik mij echt realiseerde dat het leven nooit meer zo onbezorgd zou zijn als het was. Wij, mijn man Bram, mijn dochtertje Nova en ik, liepen met zijn drieën uit het ziekenhuis na de zoveelste doktersafspraak na de hersenbloeding van Bram. We hadden net een gesprek gehad met de neuroloog. De woorden van deze meelevende, maar goudeerlijke dokter bleven nagalmen in mijn hoofd. ‘Deze beperkingen zullen niet meer overgaan, meneer Kelte. In het dagelijkse leven zult u wat hulp nodig blijven hebben.’ De dokter verschoof daarna zijn blik naar mij: ‘En dit betekent dat u mantelzorger bent, mevrouw Kelte’. Het feit dat de dokter mij toen voor het eerst mantelzorger noemde, maakte het zo echt en ik wilde niet dat het echt was.



Stapje voor stapje

De zorg die ik voor hem draag is zwaar, maar ik wil het absoluut niet uitbesteden. Ik ken mijn man door en door. Ik weet bijvoorbeeld wanneer hij rust nodig heeft. Ik merk dat Bram groeit en stapjes maakt. Ondanks het functieverlies gaat Bram vooruit. Dit geeft mij kracht en energie om door te gaan. Maar soms wordt het ook mij even te veel. Dan wil ik geen verantwoordelijkheden meer en wil ik gewoon op de Bahama’s zitten met een cocktail. Om mezelf na zo’n moment weer te herpakken voelt soms als een onmogelijke klus.

Delen, huilen, lachen

Na het helpen met douchen en aankleden van Bram en Nova ontspan ik elke dag door ‘s-ochtends de krant te lezen met een sterke kop koffie en een zoete lekkernij. Tijdens dit moment voor mijzelf kom ik even tot rust. Een jaar terug las ik de krant en hier stond een verhaal in over een vrouw die ook mantelzorger was voor haar man. Zoals ze het vertelde, leek het of ik mijzelf hoorde praten. Het artikel liet me niet los, waarna ik haar op Facebook opzocht. Ik moet toegeven: dat vond ik heel erg spannend. Pas na enige aarzeling durfde ik haar een bericht te sturen: ‘Hey, ik herken mijzelf in jouw verhaal. Zou je binnenkort een kopje koffie met mij willen drinken?’. En zo geschiedde: we drinken nu elke week samen sterke koffie, natuurlijk met iets lekkers. Tijdens onze gesprekken kan ik even alles loslaten. We delen samen, huilen samen en lachen samen. Elke emotie komt aan bod. Onze ontmoetingen zijn zowel voor haar als voor mij een belangrijke uitlaatklep. En uiteraard een heel goed excuus voor een groot stuk taart of cake.

Tekst: Vanessa Groenberg



Beste mantelzorgconsulenten,

Mijn zoon is schizofreen. Als moeder krijg ik regelmatig te maken met situaties waarin zijn achterdocht en somberheid bepalend zijn. Het doet pijn hem zo te zien, soms maakt het mij angstig of boos. Ja, ook boos, want het lukt mij niet altijd om mijzelf bewust te zijn van het feit dat hij ziek is. Ik heb dan ook momenten waarin ik sterk de behoefte heb mijn gevoelens en gedachten te delen. Om te vertellen hoe het voor mij is, als moeder. Met iemand praten helpt mij te relativeren en mijn hoofd leeg te maken door alles eruit te gooien. Mijn man wil ik niet altijd opzadelen met mijn gevoelens: hij kampt al met zijn eigen zorgen en ik wil niet dat hij die van mij erbij krijgt. Hier in het dorp heb ik wel vriendinnen. Ook heb ik een lieve broer en zus. Maar zij snappen mijn zoons ziekte niet altijd goed en ik wil niet dat ze negatief gaan denken over mijn zoon. Weten jullie waar ik mijn verhaal wel kwijt kan, bij iemand die echt snapt hoe het kan zijn? Het liefst zonder oordelen. Helaas ben ik daar de afgelopen jaren al genoeg mee geconfronteerd.

Groet,

Iris

Hoi Iris,

Allereerst: wat goed dat je je beseft dat er ruimte en aandacht moet zijn voor jouw gevoel en gedachten en dat je actief op zoek bent naar manier om even 'te ventileren'. In de MantelMEE heb je het vast al meerdere keren gelezen: als je goed zorgt voor jezelf, heb je meer ruimte en aandacht voor de ander. Je geeft heel duidelijk aan dat je op zoek bent naar iemand die begrijpt hoe het is om te leven met iemand die schizofreen is. Mogelijk zou een lotgenotenbijeenkomst wat voor je zijn, want daar ontmoet je mensen die echt weten wat je doormaakt. Bedenk wel dat je dan ook verhalen van anderen hoort en wat dit met jou doet. Voor het ontmoeten van lotgenoten kan je terecht bij [Ypsilon](#). Deze stichting ondersteunt familieleden en naastbetrokkenen van mensen met psychosegevoeligheid en organiseert onder andere lotgenotencontacten.

Stel ook een vraag

Heeft u ook een vraag voor onze redactie? Stel hem dan gerust door ons een bericht te sturen via het Mijn-Lezersvraag-formulier. Wie weet plaatsen we ook uw vraag in een volgende editie van Mantel MEE. U ontvangt altijd een reactie op uw bericht.

Lotgenotenbijeenkomsten moet je inplannen in je agenda, maar als je echt je verhaal kwijt wilt zonder dat je behoefte of de gelegenheid hebt een fysieke bijeenkomst te bezoeken, kan je ook bellen of mailen met iemand wanneer het jou uitkomt. Ypsilon heeft een telefonische adviesdienst. Hier werken professionals met veel kennis en ervaring die een luisterend oor kunnen bieden, maar ook advies kunnen geven als je dit wilt. Ook online contact met vrijwilligers van Ypsilon is mogelijk en biedt ruimte om je hoofd leeg te maken.

Tot slot wil ik je wijzen op de [Luisterlijn](#). De vrijwilligers van de Luisterlijn zijn bereikbaar via de telefoon, chat en e-mail. Zij hebben niet allemaal specifieke kennis over schizofrenie, maar luisteren wel onbevooroordeeld en met aandacht naar jouw verhaal. Je kunt anoniem contact met hen opnemen, dag en nacht.

Groeten,

De mantelzorgconsulenten van MEE Mantelzorg

Mijn lezersvraag

VERSTUREN

Puzzel MEE

Woordpuzzel Win een VVV-cadeaukaart

Puzzel MEE

Mail het juiste antwoord voor 1 oktober naar info@meemantelzorg.nl of stuur de oplossing naar MEE Mantelzorg, Antwoordnummer 3214, 3300 VB Dordrecht (een postzegel is niet nodig). Onder de juiste inzendingen verloten we een bon van 25 euro.

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

- AANDACHT

ALZHEIMERCAFE

BALANSINZORG

BEGRIP

BEWONDERING

BIJEENKOMST

CONTACTGROEP

CURSUS

DELEN

DUOFIETS

ERVARINGEN

GEZELLIGHEID

HELEN

HERKENNING

KRACHT
- LACHEN

LIEFDE

MANTELZORG SALON

MUZIEK

ONTSPANNING

ONTWIKKELEN

PLEZIER

PROCES

REDDINGSBOEI

RESPIJT

SELFCARE

VERBINDEN

VERRASSEND

VRIJWILLIGERS

Oplossing

ONLINE PUZZELEN

PUZZEL PRINTEN

U kunt de puzzel online oplossen of u kunt de puzzel printen.

Het antwoord gevonden? [Mail het ons!](#)



Delen is helen

Artikel De kracht van een contactgroep

Elke maand komen op woensdagochtend ouders uit de Drechtsteden samen in de contactgroep SamenSterk in Papendrecht. Deze ouders hebben een kind met psychische kwetsbaarheid. De ochtenden staan in het teken van herkenning, kennis opdoen en ervaringen uitwisselen. Vorig jaar ging de groep (online in coronatijd) van start. Op dit moment zijn ongeveer 30 ouders aangemeld, gemiddeld komen tien ouders naar een bijeenkomst.



Wisselende thema’s

Deze ochtend staat in het teken van De Kracht van Muziek, een workshop door Peter de Jong. Andere ochtenden werden gevuld met onder andere een gastspreker over hechting, workshop Mindmapping, thema vakantie, hulp bij feestdagen en de workshop Bordje Vol. Deelnemers kunnen zelf aangeven welke thema’s ze graag terugzien in bijeenkomsten. Maar voor veel van hen is het al fijn om gewoon een bakkie te kunnen doen met anderen die vaak tegen dezelfde dingen aanlopen.

‘Het is zo fijn dat iedereen je gewoon begrijpt.’

Zoektocht en acceptatie

Kartrekkers van SamenSterk zijn Anke-Elze de Jong-Rietstap, Stefanie de Vries en Marlies Kok. Zij organiseren ook de bijeenkomsten van contactgroep Mama Vita Drechtsteden (voor moeders met een kind met autisme waar inmiddels ruim 60 moeders aangemeld zijn). Stefanie: ‘Ooit kwam ik zelf terecht bij contactgroep Mama Vita. Het begrip wat ik daar kreeg was zo fijn. Het was zo’n zoektocht en daar besepte ik: ‘ik ben niet gek’. Het heeft mij geholpen in mijn acceptatieproces. Dat gun ik ook andere ouders en dat motiveert mij om deze groep te begeleiden. Ondanks mijn drukke agenda geeft het mij energie en voldoening.’

Kracht

Anke-Elze benoemt hoe waardevol het is om ervaring met elkaar te delen: ‘Ik zit hier niet alleen voor de ouders die komen, maar ook voor mijzelf. Het sterkt mij om ervaring en kennis te kunnen delen én op te doen. Het kan thuis erg ingewikkeld zijn en het is fijn dat te kunnen delen met anderen die dat begrijpen. Deze ochtenden krijgen echt betekenis door de kracht die je eruit kunt halen. Ik zeg wel eens: delen is helen. Dat zie je hier echt gebeuren en dat ervaar ik zelf ook.’

‘Je hoeft niets uit te leggen en hebt aan een half woord genoeg.’

Begrip

Terwijl Stefanie en Anke-Elze vertellen wat SamenSterk voor hen betekent, knikken ouders om hen heen instemmend ja en vullen aan: ‘Thuis gaat het nu niet lekker, maar toch wilde ik hierheen. Dat is echt even fijn. Soms kijk ik op mijn telefoon om te checken of thuis alles goed gaat, ook al is mijn zoon volwassen; dat begrijpt iedereen. Ze herkennen die zorgen.’

Lachen

Dat er ontspanning is, wordt zichtbaar tijdens de workshop muziek. Sommigen ervaren een drempel bij het zingen, maar door de gezelligheid en de veiligheid zingt iedereen mee en als een lied in canon gezongen wordt, is er verbazing over hoe mooi het klonk. Tussendoor klinken lachsalvo’s van grappen die gemaakt worden.

Lief en leed

Een drempel wordt soms ook ervaren bij ouders die voor de eerste keer naar SamenSterk komen. Maar al snel geven ze aan hoe prettig het is bij ouders die je begrijpen. Als ze voor de eerste keer hun verhaal doen, zie je ze vaak vechten tegen de tranen. Maar ook dat hoort erbij en daar is ruimte voor. Er wordt gehuild, maar vooral ook heel veel gelachen.



MEER INFORMATIE

- Een kijkje komen nemen bij SamenSterk of Mama Vita? [Kijk hier voor meer informatie.](#)
- Met ouders van kinderen met een psychische kwetsbaarheid bedoelen we ook stiefouders, pleegouders, grootouders, verzorgers en naasten.
- Ouders van SamenSterk komen maandelijks bij elkaar op woensdagochtend van 09:30 tot 11:30 uur in een ruimte in De Spil, Stellingmolen 184 in Papendrecht.
- Deelname is gratis en aanmelden kan door [een mailtje](#) te sturen.

Wil jij ook graag een contactgroep beginnen voor mantelzorgers in de Drechtsteden? Misschien kunnen wij je helpen met de opstartfase en het faciliteren van een ruimte. Neem contact op met MEE Mantelzorg 078-2063202 om samen te bekijken wat mogelijk is.



TIPS VOOR MANTEL ZORGERS



Ouders van zorgintensieve kinderen

Als je kind 18 jaar wordt, verandert er heel veel in de regelgeving. Je kunt tegen verschillende knelpunten aanlopen. De Sociale Dienst Drechtsteden heeft een webinar georganiseerd waarin An Theunissen (directeur stichting Jeugdteams), David van Maanen (directeur Sociale Dienst Drechtsteden) en Corina van Ipenburg (programmamanager Serviceorganisatie Jeugd ZHZ) in gesprek gaan over die overgang en over de mogelijkheden die er zijn om de ondersteuning van de jongeren soepel door te laten lopen.

[Kijk op YouTube](#)



Mantelzorgers voor mensen met autisme

Op de website van het Autismenetwerk Zuid-Holland zuid vind je allerlei interessante informatie. Zo staat er in de agenda een overzicht van evenementen en webinars. Bijvoorbeeld een webinar over autisme en onderprikkeling of een webinar over autisme en seks.

[Meer informatie](#)



Mantelzorgers voor mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Scouters biedt toegankelijke informatie, onafhankelijk advies en innovatieve hulpmiddelen voor en door mensen die beter willen bewegen, hun mantelzorgers en professionals. Op de Scouters website, en de sociale media worden oplossingen, hulpmiddelen en ervaringen gedeeld.

[Meer informatie](#)



Mantelzorgers voor mensen met dementie

Zorgen voor iemand met dementie is 'een vak apart'. En waarschijnlijk ben je al heel vaardig in dit vak. Toch hebben veel mantelzorgers vragen. De ziekte dementie is ingrijpend en de zorg voor je naaste vraagt veel tijd en energie. De internetcursus DementieOnline kan een uitkomst zijn. Je krijgt praktische tips en handvatten toegespitst op jouw persoonlijke situatie. Zo krijg je meer grip op de dementie en op de situatie en kun je nog beter voor je naaste zorgen. Je volgt de vijf lessen via je eigen computer en in je eigen tijd. Je krijgt persoonlijke begeleiding en feedback van een persoonlijke coach 'op afstand'.

[Meer informatie](#)



Mantelzorgers voor mensen met een verslaving en/of psychische problematiek

Op de website www.verslaafdaanjou.nl kun je in een interactieve film in de huid kruipen van een vrouw en haar aan alcohol verslaafde partner. Je kiest steeds uit een van de drie reacties om een scène verder te kijken. De stichting Naast biedt ondersteuning aan naasten van mensen met een verslaving. Zij hebben o.a. een telefonische hulplijn en organiseren op verschillende plaatsen in het land en online informatiebijeenkomsten en workshops. www.verslaafdaanjou.nl

[Meer informatie](#)



Werkende mantelzorgers

MantelzorgNL geeft handzame boekjes uit over verschillende onderwerpen die voor mantelzorgers interessant zijn. Een van de uitgaven is het Zakboek Mantelzorg en Werk. Voor €4,95 (leden €4,20) krijg je 62 pagina's met informatie over regelgeving en de mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg gemakkelijker te maken. Ook tref je informatie aan over hoe je in gesprek kunt gaan met je leidinggevende en tips om goed in balans te blijven.

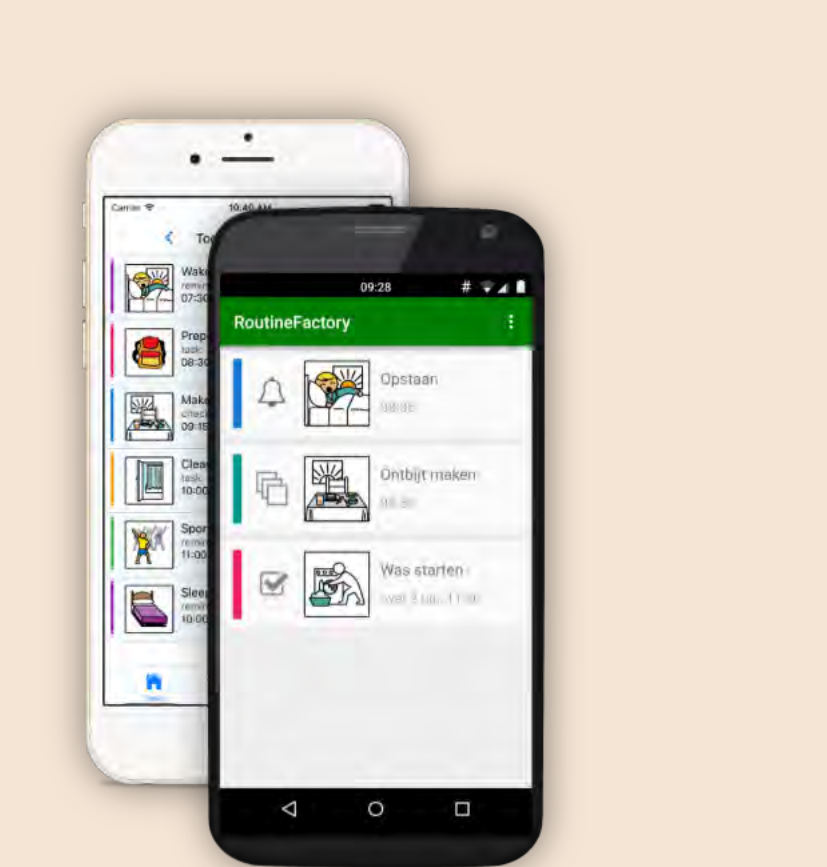
[Meer informatie](#)



Mantelzorgers voor mensen in de laatste levensfase

Een ernstige ziekte bij een ouder heeft impact op het hele gezin. Het boek Een pleister tegen tranen is een handreiking voor ouders en voor professionals. Het geeft inzicht in de beleving en de reacties van kinderen en in de dynamiek in het gezin tijdens verschillende fasen van het ziekteproces. Er is specifiek aandacht voor thema's die centraal staan als een ouder ongeneeslijk ziek is: hoe betrek je de kinderen bij de laatste levensfase, hoe vul je samen de laatste tijd in en hoe neem je goed afscheid van elkaar? Het boek is geschreven door drie rouw- en verliestherapeuten.

[Bekijk het boek bij Bol.com](#)



Mantelzorgers voor mensen met NAH

Bij geheugenproblemen kun je diverse hulpmiddelen inzetten die communiceren wat makkelijker maakt. Een van de mogelijkheden is het gebruik van een app op een smartphone of een beeldhorloge. Lees er meer over op de site van verdermethersenlets.nl.

[Meer informatie](#)



Jonge mantelzorgers

In De Markiezenhof in Bergen op Zoom kun je tot 10 november de tentoonstelling 'Ik ben mantelzorger' zien. Zeven portretten van jonge mantelzorgers, gemaakt door fotograaf Nick Franken, staan centraal. Niet alleen hun foto, maar ook het achterliggende verhaal. Samen met Sanneke van den Boom vertellen deze jongeren hoe het is om zorg te hebben voor en/of over een naaste.

[Meer informatie](#)

Geef ons jouw tip

Heb je zelf een tip die andere mantelzorgers kan helpen? Mail het ons, dan komt de tip in het volgende magazine!

Mijn tip

Vraag

VERSTUREN

Herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid

Column Anke-Elze De Jong-Rietstap
Ouderplatform Zuid-Holland Zuid

SamenSterk

In deze editie van MantelMEE kun je lezen over de kracht van lotgenoten en contact- en steungroepen. Patricia van der Put schreef elders in dit magazine een impressie over SamenSterk, één van onze meest succesvolle activiteiten. SamenSterk biedt een netwerk voor ouders, verzorgers en naasten van kinderen met een psychische kwetsbaarheid. Elkaar ontmoeten, (h)erkenning vinden, kennis opdoen en ervaringen uitwisselen bieden een kans om elkaars veerkracht te vergroten en samen op te komen voor onze kinderen.



Alleen

Lang, heel lang dacht ik het allemaal alleen op te kunnen lossen. Met mijn blik op oneindig en mijn verstand op nul probeerde ik als een soldaat mijn zorgen om de zorg voor ons gezin de baas te worden. Zonder nog op iets anders te letten of zonder rekening te houden met bijkomende omstandigheden moest en zou ik professionele hulp voor mijn gezin inschakelen. Ik kon het niet meer en al helemaal niet meer alleen.



Professionele hulp

Ik slaagde maar ten dele in mijn zoektocht naar het vinden van professionele hulp voor ons gezin. Het inschakelen van zogeheten professionals bij psychische en sociale problemen is niet geheel zonder risico.

Ik had hulp, begeleiding en ondersteuning nodig om meedoen, naar vermogen, mogelijk te maken. We ontvingen diagnose op diagnose. Er trad een emotionele aardverschuiving op. De deskundigen zagen in mijn beleving steeds meer beren op de weg. Onbekende woorden als autisme, het syndroom van Asperger, PDD-NOS, persoonlijkheidsstoornis, verstandelijke beperking, hoogbegaafdheid en ADHD volgden elkaar in rap tempo op. Het is niet dat de comorbiditeit (dat is het tegelijk voorkomen van twee of meer psychische stoornissen) onjuist zou zijn vastgesteld. Het is ook niet dat de beschrijving van de dubbeldiagnoses niet helpend zou zijn in onze weg naar begrip en acceptatie van elkaar. Alle hulp, begeleiding en ondersteuning die ik nodig had om meedoen, naar vermogen, voor ons gezin mogelijk te maken bleef echter uit.

Sneller dan de wind werden we na onze diagnoses overspoeld met begrippen als niet leerbaar, niet ontwikkelbaar, handelingsverlegen, cluster 4, rugzakje, passend onderwijs, vrijstelling van de leerplicht, ontwikkelingsbedreiging en meer, veel meer.



Herstelbeweging

In mijn jeugd kwam ik al in aanraking met het begrip antipsychiatrie. De burgerrechtenbeweging van de kritische psychiatrie ontstond rond klassieke thema's als vrijheid en dwang, etnische en sociale rechtvaardigheid en het recht om anders te mogen zijn. Uit historisch onderzoek blijkt dat het om een vermenselijkte, patiëntgerichte beweging gaat die veel mensen raakte.

In de jaren tachtig ontstond de herstelbeweging, een burgerrechtenbeweging met directe betrokkenheid van patiënten, die zich eveneens ten dele afzet tegen de gangbare psychiatrische denkbbeelden. De herstelbeweging is ontstaan omdat medici veelal te veel blijven steken in het medische model. Ze zouden vooral gericht zijn op diagnostisering en stabilisatie van de patiënt, terwijl herstel gaat over herstel van perspectief. Tot op de dag van vandaag zetten zij zich in voor het recht op invloed en gelijkwaardige co-creatie.

Herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid

Herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid zijn zeer belangrijke thema's voor het Ouderplatform Zuid-Holland Zuid. Bij het geven van betekenis aan deze begrippen betrekken we ouders, jeugdigen, naasten, ervaringsdeskundigen, (zorg)professionals, beleidsmakers en bestuurders. We ontwikkelen activiteiten en kennis en bieden zowel individuele ondersteuning als ondersteuning in groepsverband.

Herstel is niet per se genezing. Genezing is niet altijd mogelijk. Iemand kan wel leren omgaan met zijn kwetsbaarheden en (opnieuw) betekenis aan zijn leven geven.

Empowerment is het proces van versterking waarbij iemand grip krijgt op zijn eigen situatie en/of omgeving door het krijgen en hebben van controle, het aanscherpen van bewustzijn en het vergroten van participatie.

Onze ervaringsdeskundigen hebben niet alleen zelf een levensontwrichtende ervaring en het daarbij behorende herstelproces meegemaakt, maar ook door middel van een succesvol afgeronde cursus of opleiding vaardigheden aangeleerd om kennis, persoonlijke- en collectieve ervaringen met herstel deskundig en functioneel in te kunnen zetten voor anderen. Door met anderen over soortgelijke ervaringen en/of in een soortgelijke situatie te praten en/of te werken komt er een proces van verbreding op gang waardoor het eigen perspectief wordt overstegen en leermomenten kunnen worden benut om anderen te ondersteunen in herstel of empowerment.



Delen Is Helen

Ik begon te delen. Ik deelde wat er in mij omging, wat mij overkwam, hoe ik mij voelde, hoe boos ik was, hoe alleen ik mij voelde, hoe verdrietig ik was, hoe verslagen ik mij voelde en welke angsten ik had. Hoe meer ik ging delen hoe meer ik ging helen. Ik leerde beter voelen en dat bracht rust, ruimte, opluchting en liefde. Stap voor stap leerde ik, mijzelf zijn, grenzen aangeven en voelen.

We kunnen elkaar helpen om met ervaringen om te leren gaan door de kracht van groepen. Gebeurtenissen zijn vaak niet alleen traumatiserend voor een slachtoffer maar net zo goed voor de omgeving. Gebeurtenissen kunnen uitgroeien tot een trauma als mensen niet weten hoe ze ermee om moeten gaan. Door het (h)erkenken in en van anderen kunnen we onze eigen gevoelens als minder raar ervaren.



Facebookactie

Win een boek en verbeter je gezondheid door kleine veranderingen en positieve keuzes

DOE OOK MEE!

Win het boek Selfcare Planner van Sanna Sporrong!

De Selfcare planner laat je zien hoe je kleine veranderingen die je goed kunt volhouden voor de lange termijn doorvoert en hoe je gemotiveerd blijft om bewuste keuzes te maken voor je gezondheid. Dit boek bevat oefeningen om je af te helpen van slechte gewoonten, verborgen angsten en negatieve gedachtepatronen. Dagelijkse positieve routines voor lichaam en geest helpen je om betere keuzes te maken en je geluksgevoel te vergroten. Deze planner geeft je de tools om na te denken over je levensstijl, doelen te creëren voor duurzame verandering en een haalbaar plan op te stellen.



Ga naar Facebook

Ga naar de facebookactie en laat voor 1 september 2022 weten waarom jij of een mantelzorger die jij kent dit goed zou kunnen gebruiken. De winnaar krijgt het boek thuisgestuurd.

NAAR DE FACEBOOKACTIE



FACEBOOK



‘Ik wil uit mijn maatje halen wat erin zit’

Vrijwilliger in beeld Monique Hofman uit Spijkenisse

Monique is al 15 jaar bezoekvrijwilliger in Spijkenisse en heeft in die tijd veel mensen met een beperking als maatje gehad. Eén van haar maatjes is in december overleden. Monique heeft haar tot het laatst toe bezocht in het verpleeghuis. ‘Ik kwam al drie jaar bij haar, dan laat je haar daar toch niet alleen zitten? Ze had bijna niemand meer!’ Monique vertelt honderduit hoe het vrijwilligerswerk haar steeds weer op een andere manier boeit. ‘Iedereen is anders en met iedereen onderneem ik weer andere dingen. Ik zoek altijd naar waar we aansluiting hebben. Ik onderneem van alles met mijn maatjes: we gaan samen fietsen, bingoën, naar de kerstmarkt of gewoon lekker een tompouce eten. Er is altijd wel gezelligheid te vinden.’ Levenservaring helpt daar ook bij, ik kan over veel dingen meepraten. Monique heeft op dit moment twee maatjes. Eén van hen is een man die moeilijk kan communiceren. ‘Ik vind het een uitdaging om zijn maatje te zijn. Wat lukt er allemaal wél, denk ik dan. Ik wil uit mijn maatje proberen te halen wat erin zit’, zegt ze met een stralende lach. ‘Hij heeft een leuke tijd en zijn vrouw heeft even tijd voor zichzelf als wij samen op stap zijn. Dat is mooi, toch?’

Meer weten over de inzet van een vrijwilliger in uw thuissituatie?

Neem contact met ons op via [onze website](#).

Tekst en fotografie: Karin Verlinde

CLOSE-UP

Maak kennis met MEE Mantelzorg

DE VORIGE EDITIE MAAKTE U KENNIS MET HET TEAM MANTELZORG- EN VRIJWILLIGERSONDERSTEUNING VAN DE ZUID-HOLLANDSE EILANDEN. DIT KEER DE MANTELZORGCONSULENTEN UIT DE DRECHTSTEDEN IN BEELD.

Wij stellen ons graag voor

Ons team bestaat uit Natascha, Ingeborg, Magda, Henriëtte, Chantal, Anne, Marianne, Rilana, Miranda, Annuska, Suzanne, Roelie, Annelies en Brenda. Zij werken voor één of meerdere gemeente(n) en delen elkaars kennis, ervaring en expertise.

Team Dordrecht:
Chantal, Marianne, Ingeborg, Anne, Rilana en Miranda

Team Zwijndrecht:
Natascha, Ingeborg en Henriëtte

Team Papendrecht:
Suzanne en een nog nieuwe collega

Team Hendrik-Ido-Ambacht:
Magda en Annuska

Team Hardinxveld-Giessendam:
Brenda, Annuska, Magda en Anke

Algemeen:
Roelie is de onmisbare administratieve kracht ter ondersteuning van ons team.



Niet op deze groepsfoto staan: Ingeborg, Brenda, Annuska, Annelies en Suzanne.

Onze mantelzorg consulenten

Een klein voorstelronde van onze mantelzorgconsulenten. Ontdek wie onze zorgprofessionals zijn en wat ze doen. Wie weet herkent u ze.



Chantal

MANTELZORGCONSULENT

Mijn naam is Chantal Kruijthof en ik werk sinds 2008 bij MEE Mantelzorg voor de gemeente Dordrecht. Ik heb veel ervaring in het ondersteunen van mantelzorgers en geef verschillende cursussen aan mantelzorgers en brussen en deskundigheidsbevorderingen Samenspel en Jonge Mantelzorgers aan professionals. Ik ben projectleider van de Mantelzorgwaardering (de Dordtpas) en de Dordtse Vervenweek. Ook werk ik mee in projecten als Zorg voor Jeeff, Bewustzijns campagnes, Mantelzorg & Werk. Zo hoop ik dat mantelzorgers zich gezien, gehoord en gesteund voelen.



Anne

MANTELZORGCONSULENT

Werkzaam als coördinator vrijwilligersondersteuning bij MEE Mantelzorg. Ik ga op intake bij de mantelzorg en hulpvrager om hun hulpvraag in kaart te brengen. Daarnaast werk ik begeleid ik de vrijwilligers die ingezet worden bij de mantelzorg en hun hulpvrager. Door de inzet van (respijt)vrijwilligers worden de mantelzorgers tijdelijk ontlast. In hun zorg. Ook draag ik zorg voor de communicatie rondom de sociale media van MEE Mantelzorg en de website helomijzorgen.nl. Naast deze functie ben ik bij MEE coördinator in team Buurtbemiddeling.



Marianne

MANTELZORGCONSULENT

Ik ben werkzaam als respijtconsulent bij MEE Mantelzorg. Ik ondersteun mantelzorgers bij het vinden van de juiste respijtzorg, een adempauze voor henzelf, zodat zij de zorg voor hun dierbaren zo lang mogelijk kunnen volhouden. Daarnaast adviseer ik vanuit een projectmatige rol de gemeente Dordrecht en zorgprofessionals in het coördineren en ontwikkelen van passende respijtzorg. Denk aan de respijtwijzer helomijzorgen.nl, logeren voor mensen met beginnende geheugenproblematiek en dementie en vervangende mantelzorg aan huis. Mocht u een vraag hebben, neem dan zeker even met mij of mijn collega Rilana contact op. Wij ondersteunen u graag in uw weg naar het vinden van een adempauze.



Rilana

MANTELZORGCONSULENT

Mijn aandachtsgebied is respijtzorg en daarnaast ben ik projectleider van de digitale respijtwijzer helomijzorgen.nl. Ik vind dat het een gegeven moet zijn dat een mantelzorg beroep op respijtzorg kan doen. Vanuit deze visie werk ik, samen met mijn collega Marianne, aan het lokale aanbod op het gebied respijtzorg. Wij zijn daarin de anjagers en verbinders en op een creatieve wijze versterken en verbreden wij het aanbod. Daarnaast sta ik mantelzorgers bij om informatie en advies op maat te geven en sta ik naast hen in het traject naar vervangende mantelzorg.



Miranda

MANTELZORGCONSULENT

Sinds een half jaar werk ik in Dordrecht als mantelzorgconsulent. Ik kom bij de mantelzorgers thuis en geef individuele ondersteuning, zodat de mantelzorg kan blijven zorgen voor de ander, maar ook zichzelf hierbij niet vergeet. Chantal is mijn directe collega, maar ik sta ook veel in contact met de andere collega's, zodat we met z'n allen zorgen dat de mantelzorg in zijn kracht blijft staan!



Ingeborg

MANTELZORGCONSULENT

Voor Dordrecht werk ik bij de Centrale Toegang, het eerste punt waar vragen van mantelzorgers en professionals binnenkomen. In Zwijndrecht doe ik vooral de individuele begeleiding van mantelzorgers. Mijn specialisme is rouw en verlies. Bij mantelzorg gaat het vaak om 'levend verlies'. Dit is voor iedereen anders, maar belangrijk om bij stil te staan. Daarnaast verzorg ik achter de schermen de webinars van MantelMEE, zodat we, ook in coronatijd, u kunnen blijven informeren en vragen kunnen beantwoorden. Naast dit werk ben ik relatietherapeut, wat in mijn werk als mantelzorgconsulent soms van pas komt. Mantelzorg kan een grote druk op je relatie geven.



Annelies

MANTELZORGCONSULENT

Als u MEE Mantelzorg Dordrecht belt, kunt u mij aan de lijn krijgen. Ik werk namelijk bij de Centrale Toegang: het eerste punt waar mantelzorgers en professionals terecht kunnen met hun vragen. Korte vragen beantwoord ik en voor meer uitgebreide vragen ga ik met veel plezier aan de slag en zoek uit bij wie mantelzorgers of professionals het beste terecht kunnen. Geen dag is hetzelfde bij MEE Mantelzorg, dat maakt het werk ook zo leuk. Daarnaast regel ik van alles, onder andere aanmeldingen van bijeenkomsten en cursussen en het bijhouden van de [kalender](http://kalender.mantelzorg.nl).



Roelie

ADMINISTRATIEF MEDEWERKER

Indmiddels ben ik zo'n 5 jaar werkzaam bij de MEE locatie Dordrecht op de Johan de Wittstraat. Gestart om te helpen bij het verwerken van de jaarlijkse mantelzorgwaardering en later als telefoniste/receptioniste. Sinds april van dit jaar ondersteun ik team Mantelzorg met het verrichten van alle administratieve taken die er langskomen (p.a. verwerken van de Mantelzorgwaardering, aanmeldingen activiteiten en beheren van e-mail boxen) en u kunt mij ook aan de telefoon krijgen als u belt naar MEE Mantelzorg. Voor team Mantelzorg ben ik dus vooral werkzaam achter de schermen.



Natascha

MANTELZORGCONSULENT

Met veel plezier werk ik al langere tijd als mantelzorgconsulent bij MEE Mantelzorg. Sinds 2015 is de gemeente Zwijndrecht mijn aandachtsgebied. Daar werk ik onder andere samen met het Viva Sociaal Wijkteam en Diverz. De afwisseling tussen individuele ondersteuning, bijeenkomsten en cursussen zowel voor mantelzorgers als professionals geven veel uitdaging. Naast volwassen mantelzorgers gaat mijn aandacht ook naar jonge mantelzorgers. Het organiseren van activiteiten voor deze groep is altijd leuk om te doen. De komende periode richt ik mij meer op een project voor naasten/mantelzorgers die zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid.



Henriëtte

MANTELZORGCONSULENT

Sinds begin dit jaar werk ik als mantelzorgconsulent in de gemeente Zwijndrecht en als coördinator vrijwilligersondersteuning in Hendrik-Ido-Ambacht en Zwijndrecht. Door de inzet van (respijt)vrijwilligers kunnen mantelzorgers even op adem komen. We werken daarin samen met andere organisaties om elkaar te versterken. Voor Zwijndrecht pak ik vragen op van mantelzorgers, doe individuele begeleiding en organiseer met Natascha bijeenkomsten en cursussen. Ook verzorg ik de nieuwsbrieven die u vier keer per jaar van ons ontvangt, waarin u op de hoogte blijft van nieuws, bijeenkomsten en cursussen.



Suzanne

MANTELZORGCONSULENT

Ik werk met veel plezier als mantelzorgconsulent bij Sterk Papendrecht. Daar beantwoord ik vragen van mantelzorgers en professionals, begeleid mantelzorgers met hun hulpvragen en organiseer ik bijeenkomsten en cursussen. Bijvoorbeeld [Balans in Zorg](http://balansinzorg.nl) waar we in het najaar weer mee starten. Ook verzorg ik, samen met netwerkpartners, elke maand het Alzheimercafé. Daarnaast ben ik aanspreekpunt vanuit de digitale respijtkart [Helomijzorgen.nl](http://helomijzorgen.nl) en zet mij in voor en tijdens de Week van de mantelzorg in november en de Week van de jonge mantelzorg in juni.



Magda

MANTELZORGCONSULENT

Ik ben te vinden in Hendrik-Ido-Ambacht en Hardinxveld-Giessendam voor het beantwoorden van vragen en het begeleiden van mantelzorgers. Samen met collega's organiseer ik bijeenkomsten en cursussen en ben betrokken bij samenwerkingsverbanden. Vooral het begeleiden van mantelzorgers tijdens de cursus Balans in Zorg (voorheen De Zorg de Baas) vind ik erg mooi om te doen. Ook gaat mijn aandacht uit naar jonge mantelzorgers.



Annuska

MANTELZORGCONSULENT

Ik werk in de gemeenten Hardinxveld-Giessendam en Hendrik-Ido-Ambacht als mantelzorgconsulent waar ik individuele ondersteuning bied aan mantelzorgers. Ook neem ik deel in verschillende samenwerkingsverbanden, zoals de werkgroep 'Dementieervindelijke Gemeente', in Hardinxveld-Giessendam. Daarnaast werk ik ook voor gemeenten op de Zuid-Hollandse Eilanden als vrijwilligerscoördinator van respijtvrijwilligers.



Anke

MANTELZORGCONSULENT

Ik bied individuele ondersteuning aan mantelzorgers in de gemeente Hardinxveld-Giessendam en ben betrokken bij verschillende contactgroepen. Verder werk ik in gemeenten van de Zuid-Hollandse Eilanden als mantelzorgconsulent en introduceerde het project Beter Thuis in Brielle.



Brenda

MANTELZORGCONSULENT

Sinds februari 2019 ben ik mantelzorgconsulent in Hardinxveld-Giessendam. Met veel plezier werk ik dinsdag, donderdag en vrijdag in de Ductalf. Ik beantwoord vragen van mantelzorgers en professionals, maak filmpjes over diverse onderwerpen voor [Servanda Lyve](http://servandalyve.nl) en verzorg elke vrijdagmiddag de [mantelzorgsalon](http://mantelzorgsalon.nl). Daar zijn mantelzorgers én degene voor wie zij zorgen uit Hardinxveld-Giessendam van harte welkom. Hier ziet u mij op de foto, samen met mijn KNGF hulphond Blossom.



Patricia

MANTELZORGCONSULENT

Pssst... Ik maak (door een nieuwe baan) geen onderdeel meer uit van Team MEE Mantelzorg. Stiekem maak ik hier gebruik van mijn rol als redacteur van dit e-magazine om mantelzorgers, collega's en netwerkpartners te bedanken voor de mooie, leerzame en inspirerende jaren. Het was een groot plezier en erg betekenisvol om voor Zwijndrecht en Papendrecht vorm te mogen geven aan mantelzorgondersteuning. Ik heb veel bewondering voor de manier waarop mantelzorgers zich ontwikkelen en elke ontmoeting was bijzonder. Iedereen enorm bedankt en alle goeds!

Wilt u dat we eens met u meedenken?

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact met ons op. Wie weet zien we elkaar bij een cursus of workshop. Of aan de keukentafel om naar u te luisteren of met u mee te denken over uw situatie.

Stuur gerust een bericht.

Naam

E-mailadres

Vraag

VERSTUREN



Over MEE

Meer over [onze organisatie](#)



Wat doet MEE Mantelzorg?

Mantelzorgondersteuning van MEE is voor iedereen die langdurig en intensief zorgt voor een ander met een chronische aandoening of beperking. Heb je een vraag of wil je advies over je situatie? Kijk op www.meemantelzorg.nl voor contactgegevens in jouw gemeente. Diensten van MEE zijn kosteloos, een doorverwijzing is niet nodig. Ook voor (zorg)professionals staat MEE Mantelzorg klaar voor consult, advies en informatie.

ONZE CONTACTGEGEVENS

MEE Mantelzorg regio Drechtsteden

Johan de Wittstraat 40A

3311 KJ Dordrecht

T 078 206 32 02

info@meemantelzorg.nl

MEE Mantelzorg Regio Zuid-Hollandse Eilanden

Hoogwerfsingel 2

3202 SP Spijkenisse

T 0181 33 35 07

servicebureau@meepius.nl

TERUGLEZEN?

Wil je een eerdere editie van Mantel MEE teruglezen?
Dat kan door te klikken op één van de linkjes hieronder.

- [Editie 1 / maart 2022](#)