

Mantelzorgdag Nissewaard

Een kopje koffie, wat lekkers en
ontspannende activiteiten

LEES VERDER

Voorwoord

Natascha Hessels
Consulent mantelzorg

Waardering, wat is dat? We vinden het allemaal fijn om te krijgen. Maar hoe voel je nu waardering en wanneer geef je het?

In de Dikke Van Dale staat: ‘waardebepaling’ en ‘het op prijs stellen’. Voor de waarde van mantelzorg kijkt men naar het aantal uren zorg dat gegeven wordt. Of naar de kosten die bespaard worden voor de maatschappij. Maar *voel* je dan als mantelzorger dat een ander blij is met jouw inzet voor hem of haar? Juist dat laatste punt is belangrijk: het gevoel dat het op prijs gesteld wordt dat je er bent. Dat is voor iedereen fijn. Zeker ook voor mantelzorgers.

Ik kan erg genieten als ik voor mezelf een nieuw boek koop of een lief berichtje krijg van een vriendin. Maar ik kan ook genieten van het uitzoeken van een persoonlijke cadeau voor een ander. Je laat je waardering ook zien door de tijd en energie die je in iemand stopt.

Hoe waardeer je jezelf? En op welke manier geef jij waardering aan de ander? Welke waardering vanuit de omgeving is fijn? Het antwoord zal voor iedereen verschillend zijn. Zoveel mensen, zoveel wensen! Ook de waardering vanuit de gemeenten is verschillend. Zo geeft de ene gemeente een bloemetje, de andere een kortingspas of een gemeente zorgt voor opvang.

De waarde van mantelzorg laat zich niet in geld uitdrukken. Dus laten we met elkaar zo af en toe de waardering naar elkaar en onszelf uitspreken. Het gevoel dat op prijs gesteld wordt wat je doet is voor iedereen fijn.

Veel leesplezier gewenst met deze editie!

Hartelijke groet,

Natascha Hessels
Consulent mantelzorg





Speciaal voor mantelzorgers geselecteerde berichten

Landelijk nieuws



Geen indicatie meer nodig bij levenslange aandoening?

Op 23 juni van dit jaar vond het PGB-debat in de Tweede Kamer plaats. In dat debat ging het o.a. over knelpunten bij de gemeenten. Minister Conny Helder noemde het 'mensonterend' dat mensen met een levenslange aandoening steeds opnieuw moeten bewijzen dat ze zorg nodig hebben. Volgens de minister moeten de gemeenten 'passend beschikken'. Dat betekent dat de gemeente beslissingen moet nemen die goed bij een situatie past. Langdurende indicaties voor mensen met een chronische aandoening horen daarbij.

[Klik hier](#) voor het persbericht over het debat.

Op [de website van Per Saldo](#), de vereniging van budgethouders, kun je een samenvatting van de besproken punten teruglezen.



1 jaar uitstel voor bezuiniging op medicijnen

Het plan om op medicijnen te bezuinigen is door minister Ernst Kuipers [1 jaar uitgesteld](#). De minister had verwacht dat fabrikanten hun prijzen verlagen als er bezuinigd wordt. Dit doen de fabrikanten niet. Ze denken er zelfs over na om geen medicijnen meer in Nederland te leveren. Dat geeft natuurlijk grote problemen. Daarom is het plan voor 1 jaar uitgesteld.



Woensdag 14 december van 20.00 tot 21.00 uur: Webinar Vergoedingen door MantelzorgNL

Ben je mantelzorger? En wil je vergoedingen voor mantelzorgers meenemen in je keuze voor een aanvullende zorgverzekering? [Meld je dan aan](#) voor het **webinar over mantelzorg en zorgverzekering in 2023**. Je kunt meedoen als je lid bent van MantelzorgNL. Dit kost € 23 per jaar. Als je lid bent, kun je meedoen aan verschillende webinars. Je ontvangt ook 3x per jaar het magazine Mantelkracht.

Regionaal nieuws Drechtsteden



Cursus: Speciaal voor mij start weer in 2023

Kinderen die opgroeien in een gezin waar iemand een ziekte, beperking of psychische kwetsbaarheid heeft, zijn gewone kinderen in een bijzondere situatie. Een 'brus' heeft een broer of zus met een beperking of ziekte. Het kan zijn dat je rekening moet houden met de ander, je meer zorgen maakt of merkt dat het thuis wel eens anders gaat.

In deze cursus praten we over de situatie thuis, wat het met je doet en hoe je er mee om kan gaan. Naast de opdrachten is er natuurlijk ook ruimte voor gezelligheid en (korte) activiteiten. De cursussen zijn ontwikkeld voor brussen, maar zijn in sommige situaties zeker ook geschikt voor kinderen van wie hun ouder een beperking of ziekte heeft. De cursus wordt in 2023 weer gegeven en is voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Voor jongeren van 12 t/m 16 jaar hebben we een soortgelijke cursus Just4me.

Wil je meer over één van de cursussen weten of je aanmelden? Stuur dan een mail naar: info@meemantelzorg.nl



Cursus 'Balans in zorg' in de Drechtsteden

Krachtig zorgen voor jezelf en de ander. In het najaar starten we weer met de cursus Balans in Zorg (de vernieuwde cursus Zorg de Baas). Als je voor iemand zorgt, kan het een uitdaging zijn om de balans voor jezelf goed te houden of weer te krijgen. De cursus 'Balans in Zorg' helpt je daarbij. Je kunt kiezen uit locatie Papendrecht, Hardinxveld-Giessendam of Dordrecht. We bieden de cursus in de avonden aan en in de ochtenden. Zo kun je zelf bekijken waar en wanneer het beste uitkomt. Deelname kost 15 euro (voor eigen cursusmap).

<https://www.meemantelzorg.nl/event/cursus-zorg-in-balans/>



App 'Ambacht Actief' voor inwoners Hendrik-Ido-Ambacht

In de gemeente Hendrik-Ido-Ambacht is een groot aanbod van voorzieningen en activiteiten voor inwoners. Met de sociale kaart app 'Ambacht Actief' wil de gemeente inwoners helpen de weg te vinden in Hendrik-Ido-Ambacht. In deze app kun je o.a. vinden wanneer het Sociaal Wijkteam spreekuur heeft, op welke dagen het geheugenkabinet plaats vindt of welke activiteiten er in de Blijde Borgh zijn. De app is gratis te downloaden via apple app store of google play store. Lees meer over de app op de [website van de gemeente](#).



Helmijzorgen

Op www.helmijzorgen.nl vind je naast het aanbod respijtzorg ook informatie over vergoedingen. Er zijn verschillende mogelijkheden om (gedeeltelijke) vergoeding voor vervangende mantelzorg, zowel binnenshuis als buitenshuis, te ontvangen. Verschillende aanvullende pakketten bij de zorgverzekering vergoeden vervangende mantelzorg. Op www.helmijzorgen.nl zal eind van het jaar een nieuw vergoedingenoverzicht 2023 worden geplaatst. Hier vind je snel en gemakkelijk terug wat er vanuit iedere zorgverzekering wordt vergoed aan vervangende mantelzorg. Daarnaast bieden sommige zorgverzekeraars o.a. tijdelijk huishoudelijk hulp bij mantelzorgondersteuning aan. Om hier meer informatie over te ontvangen kun je contact opnemen met de 'zorgconsulent', 'zorgadviseur' of 'zorgcoach' van de zorgverzekering.

Regionaal nieuws Zuid-Hollandse Eilanden



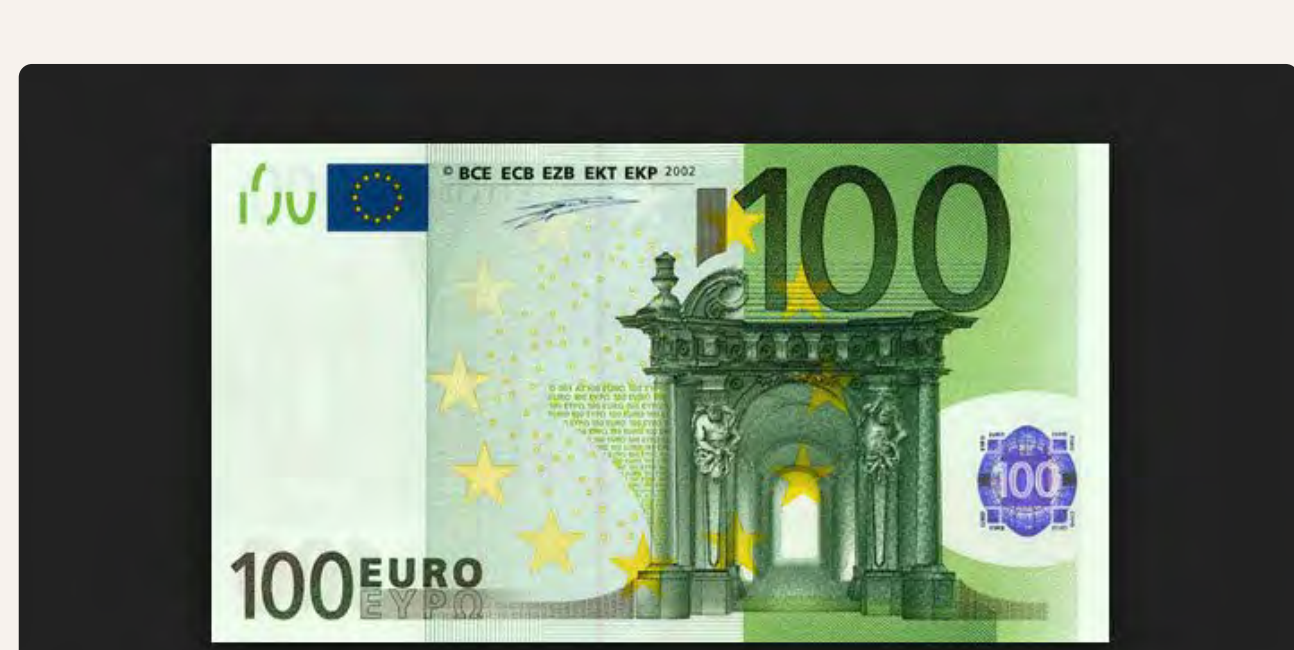
Je kunt je nog opgeven voor de cursus Speciaal voor Mij

Begin 2023 gaan we weer cursussen Speciaal voor Mij geven. Een cursus in de Hoeksche Waard en een cursus in Nissewaard. Heb jij een broer of zus met bijvoorbeeld autisme, een ziekte of een beperking? Misschien vind je het soms lastig om met hem of haar om te gaan. Maak je je zorgen over je broer of zus. Of vind je het moeilijk om hierover met anderen te praten. Tijdens deze cursus ontmoet je leeftijdgenoten die in dezelfde situatie zitten. We praten over de situatie thuis en delen ook informatie. Het is geen 'school', we maken het ook gezellig met elkaar. De cursus heeft zes bijeenkomsten. Wil je meer weten of wil je jezelf aanmelden? Stuur dan een mail aan mantelzorgzhe@meevivenz.nl



Uitje voor jonge mantelzorgers

Speciaal voor alle jonge mantelzorgers op Voorne-Putten organiseren we een uitje in december. Op zaterdag 17 december gaan we met z'n allen naar de Winter Efteling! We verzamelen 's morgens vroeg in Hellevoetsluis en in Spijkenisse en gaan dan met een bus naar de Efteling. Daar blijven we de hele dag. Woon je in Hellevoetsluis, Westvoorne, Brielle of Nissewaard? Meld je dan snel aan. We hebben een beperkt aantal plaatsen in de bus. Aanmelden kan via het mailadres mantelzorgzhe@meevivenz.nl.



Mantelzorgwaardering Voorne

De gemeenten Brielle, Hellevoetsluis en Westvoorne geven een mantelzorgwaardering aan mantelzorgers die voor iemand zorgen die in één van die gemeenten woont. De meeste mensen hebben eind april al een bedrag van € 100,- op hun rekening gekregen. Heb je die nog niet aangevraagd? Je kan dit nog doen tot 1 december! Je kunt het aanvraagformulier downloaden op onze website www.meemantelzorg.nl. Ook kun je bellen met ons Servicebureau op telefoonnummer 0181 33 35 07 om het formulier aan te vragen. Stuur je liever een e-mail? Dat kan ook, het e-mailadres is waarderingvp2022@meepus.nl



Bijeenkomsten voor mantelzorgers

Verspreid over de hele regio zijn er verschillende mogelijkheden om andere mantelzorgers te ontmoeten. Zo zijn er in de meeste gemeenten Mantelzorgsalons, maar ook in een Odensehuis of bij een lokale Huiskamer of Vriendenkring kun je andere mantelzorgers spreken. Kijk ook eens in de Agenda op onze website www.meemantelzorg.nl of er iets voor je bij is.

Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd

Interview met een mantelzorger

Brenda Zonnevijlle is mantelzorger. Al heel lang. Ze was mantelzorger van haar ouders en andere familieleden. Ze is nog steeds mantelzorger van haar man Frans.

Niet altijd makkelijk

Brenda was 14 jaar toen ze Frans ontmoette op vakantie in Zeeland. Sinds die tijd waren ze onafscheidelijk. Vier jaar na hun ontmoeting zijn ze getrouwd, dat is nu 45 jaar geleden.

Ze vertelt dat ze samen heel wat zorgen hebben gehad. De moeder van Frans was jong-dementerend. Eén van zijn zussen kreeg de diagnose schizofrenie, de andere zus zit ook in een verpleegtehuis en zijn broer is jong overleden aan longkanker. Hun twee kinderen hebben allebei hersenvliesontsteking gehad op jonge leeftijd met een lange nasleep. Eén van de drie kleinkinderen is te vroeg geboren en heeft een zeldzame aandoening.

Brenda was huisvrouw en Frans werkte als hoofd automatisering bij de Haagse Hogeschool. Al jong kreeg hij last van hyperventilatie en paniekaanvallen. Toen Frans 28 jaar was, werd hij afgekeurd en moest hij zich omscholen. Dit alles had ook zijn weerslag op het gezin. Ze durfden niet vaak weg, uit angst dat het mis zou gaan als ze ergens op visite waren. Op zijn 44^{ste} kreeg hij lichamelijke klachten en belandde Frans op de hartbewaking. Telkens krabbelde hij weer op.

Diagnose dementie

Rond zijn 54^{ste} merkte Brenda dat haar man steeds vergeetachtiger werd. Hij kon naar de schuur lopen met zijn sleutels in zijn hand en dan nog een keer of zes terugkomen om zijn sleutels te zoeken. Het werd moeilijk om zijn werk goed te doen en dat gaf regelmatig problemen. Zo zette hij een keer per ongeluk de hoofdcomputer van de Hogeschool uit en kon niemand meer gebruik maken van het systeem. In die periode hadden Brenda en Frans ook veel conflicten, omdat hij niet goed doorhad dat er dingen niet goed gingen. Brenda herkende dingen die ze ook had gezien bij haar schoonmoeder en maakte zich zorgen. Na een periode van onderzoeken kreeg Frans in 2014 de diagnose dementie.

Terwijl Brenda thuis steeds meer voor Frans moest zorgen, kreeg ze ook steeds meer zorg voor haar ouders. 'Ze woonden gelukkig dichtbij, want ik heb alleen mijn fiets', zegt Brenda. Toch was het zwaar, vooral ook omdat ze het niet meer met haar Frans kon delen. 'Mijn vader verbleef in de hospice en werd op oudjaarsdag in slaap gebracht. Frans wilde al om half 11 naar bed omdat hij moe was en geen besef had dat het oudjaar was. Toen voelde ik me voor het eerst heel erg alleen'. Ze is even stil en staart voor zich uit.



Opname noodzakelijk

Na het overlijden van haar vader ging ook haar moeder achteruit: 'Mijn moeder bleek ongemerkt drie hartinfarcten te hebben gehad en kreeg een immuunziekte en kon niet meer thuisblijven'. Ze kon alleen snel terecht in een tehuis in Rotterdam-Lombardije. 'De laatste maanden kon ik haar alleen nog maar bellen, in verband met coronabesmettingen in het tehuis. Daar is zij ook alleen aan gestorven', vertelt ze. Zelf is ze angstig om gebruik te maken van het openbaar vervoer en het was te ver om te fietsen. 'Mijn dochter heeft alles geregeld en gedaan'.

Door corona was het leven bovendien extra zwaar geworden. De dagopvang waar Frans naar toe ging werd gesloten en toen zaten ze opeens samen thuis. Hij wist soms niet meer waar hij was en raakte dan in paniek. Uiteindelijk moest ook Frans opgenomen worden, thuis ging het niet meer.

Hij woont nu 1,5 jaar in Terras aan de Maas. Dat is dichtbij, dus ze kan er iedere dag naar toe fietsen. 'Hij herkent me niet altijd, maar hij weet wel dat ik bij hem hoor. Altijd als hij me ziet, is hij blij'. Ze vindt het heerlijk dat ze op zulke momenten zijn pretogen nog ziet stralen. Sinds kort heeft Brenda twee dagen ingepland waarop ze thuis blijft. Ze heeft o.a. last van fibromyalgie en moet wat beter op zichzelf letten.

Een aantal jaar geleden hebben ze meegewerkt aan een documentaire serie met Angela Groothuizen: 'Voor ik het vergeet'. Ze zijn toen ruim een jaar gevolgd. 'Ik ben zo blij dat ik dat heb', vertelt Brenda. 'Het is zo mooi om terug te zien. Frans was toen nog een stuk beter en we zijn toen ook opnieuw getrouwd. Ik ben trots op mijn gezin'.

Gezien worden is belangrijk

'Mensen vinden het moeilijk om je aan te spreken en ontwijken je,' vertelt Brenda. Ze had een goed contact met de burens, maar na de diagnose van Frans kreeg ze het gevoel dat deze het moeilijk vonden om contact te houden. Enkele kennissen riepen: 'Ik bel je gauw!'. Ze zegt: 'Sommigen moeten nu nog bellen. Je raakt mensen kwijt en dat voelt soms heel eenzaam'. Zelf probeert ze de laatste tijd heel bewust haar netwerk uit te breiden en te onderhouden. Ze heeft een paar goede vrienden dichtbij en een buurvrouw van een paar huizen verderop brengt regelmatig een maaltijd langs.

Brenda vertelt dat ze na de opname van Frans opnieuw heeft moeten leren om voor zichzelf te zorgen. Natuurlijk kon ze dat wel, maar ze legt uit: 'Opeens moet je in je eentje beslissingen nemen en dingen regelen. Je hebt niemand om mee te overleggen'. Ze heeft o.a. het huis opnieuw ingericht. 'Dat was wel moeilijk, ik mocht van mezelf niet blij zijn, niet teveel genieten'.

Brenda helpt vaak in het tehuis waar Frans woont. Ze vindt het leuk om een stukje met bewoners te lopen of een spelletje te doen. Ook doet ze nog heel veel voor Frans. Het personeel heeft er niet altijd tijd voor en ze doet het graag. 'Ik wil dat hij comfortabel is'. Onlangs kreeg ze een compliment van een van de medewerkers: 'Je helpt zoveel, ook met andere bewoners. De mensen reageren goed op je'. Ze was er twee dagen ondersteboven van. 'Je wordt gezien. En dan denk ik dat het toch wel goed met mij zit'.

De serie "Voor ik het vergeet" is terug te zien bij Videoland. Aflevering 3 is de aflevering waarin Brenda en Frans centraal staan.

vreemde mensen!

Elke Mogelijkheid Benutten

Persoonlijk verhaal

Samenleven met Yrsa betekent EMB

Toen onze dochter Yrsa 19 jaar geleden werd geboren dacht ik dat mijn leven voorbij was. Yrsa is geboren met ernstige meervoudige beperkingen (EMB). Dit betekent dat ze in een rolstoel zit, niet spreekt en bij vrijwel alles hulp nodig heeft. In die tijd werkte ik in de gehandicaptenzorg. Maar ik had niet direct wat aan deze ervaring. Ik moest eerst zelf ontdekken wie Yrsa was en wie ik als moeder was. Bovendien werd ik net als andere ouders van een kind met een beperking overvallen door een wervelstorm aan emoties.

Met het opgroeien van Yrsa voelde ik mij steeds meer uitgedaagd om op zoek te gaan naar wat wel kan naast de vele dingen die niet kunnen. Ik ontdekte dat met een flinke dosis creativiteit en een open blik er veel meer mogelijk is dan gedacht. Zo bleek Yrsa met één druk op een grote knop een appel te kunnen schillen, met haar ooggestuurde spraakcomputer te kunnen gamen, in de tillift met haar voeten te kunnen schilderen en nog veel meer.

Daarnaast ontdekte ik dat ook andere ouders en professionals net als ik bezig waren om hetzelfde wiel opnieuw uit te vinden. En dat veel kennis rondom de doelgroep EMB binnen gezinnen en organisaties blijft hangen. Vanuit dit besef heb ik vijf jaar geleden de campagne 'Ik ga EMB!' (www.ikgaemb.nl) opgezet met het doel om samen meer mogelijkheden te creëren voor jongeren met EMB. De letters EMB staan hier voor: Elke Mogelijkheid Benutten! En wat begon als een spontaan idee is uitgegroeid tot een groot netwerk van jongeren, ouders en professionals die elkaar blijvend inspireren.

Nu, 19 jaar later, kan ik zeggen dat mijn leven zeker niet voorbij is. Want hoewel het samenleven met Yrsa niet altijd makkelijk is, heeft haar aanwezigheid mij vooral veel levenslust en plezier gegeven.

Nicole

Tekst: Vanessa Groenenberg



Beste mantelzorgconsulenten,

Al jaren zorg ik voor mijn moeder. Zij heeft de ziekte van Parkinson. Ik zorg met liefde voor haar, laat dat duidelijk zijn, maar er moet me toch iets van het hart. Een paar jaar geleden kreeg ik elk jaar een mantelzorgcompliment. Van dat bedrag ging ik altijd samen met mijn moeder iets leuks doen. Nu is dat mantelzorgcompliment gestopt en krijg ik dat dus niet meer. Jammer, maar het is niet anders. Mijn vriendin woont 30 kilometer verderop en zij is ook mantelzorger. Zij vertelde mij dat zij van haar gemeente een leuke cadeaubon had gekregen. Dit was speciaal voor de Dag van de Mantelzorg. Zo’n cadeautje voelt toch een beetje alsof je gezien wordt. Hoe zit dat nou precies?

Groet, Tonnie



Beste Tonnie,

We kunnen ons goed voorstellen dat je dit verwarrend vindt. Je bent zeker niet de enige mantelzorger die deze vraag aan ons stelt. Daarom leggen we je uit hoe het komt dat het per gemeente zo verschillend is. Tot 2015 kregen mantelzorgers die aan de voorwaarden voldeden een ‘mantelzorgcompliment’ van de overheid. Door de invoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) zijn de gemeenten zelf verantwoordelijk om hun mantelzorgers te waarderen. Dat betekent dat die waardering in elke gemeente anders georganiseerd wordt.

Ik geef je een paar voorbeelden:

- In sommige gemeenten krijgen mensen een geldbedrag.
- In andere gemeenten krijgen mantelzorgers een cadeaubon.
- Er zijn gemeenten die feestelijke activiteiten organiseren voor mantelzorgers.
- Of mantelzorgers krijgen een mantelzorgpas waarmee zij korting krijgen bij lokale winkels en horecabedrijven.
- Er zijn ook gemeenten die extra geld uitgeven aan de ondersteuning van mantelzorgers.

Stel ook een vraag

Heb jij 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 jouw vraag in een volgende editie van Mantel MEE. Je ontvangt altijd een reactie op je bericht.

Het is dus echt afhankelijk van de gemeente waar je woont welke waardering mantelzorgers krijgen. Ook verschillen per gemeente de voorwaarden waaraan je moet voldoen om een mantelzorgcompliment te krijgen. Soms hoeft je je alleen maar aan te melden bij de gemeente. Soms moet je geregistreerd staan als mantelzorger bij bijvoorbeeld MEE Mantelzorg. Er kunnen ook aanvullende voorwaarden zijn: minimaal 8 uur per week en langer dan 3 maanden voor iemand zorgen bijvoorbeeld. Soms moet je zelf in de gemeente wonen en soms moet degene waarvoor je zorgt in de gemeente wonen.

Wil je weten hoe jouw gemeente de mantelzorgwaardering heeft geregeld? Kijk dan op de website van jouw gemeente of die van jouw hulpvrager. Wij geven in onze nieuwsbrieven ook informatie over mantelzorgwaardering. Kom je er niet uit? De mantelzorgconsulenten helpen je graag.

We wensen je een fijne Dag van de Mantelzorg toe en hopen dat je iets leuks gaat doen met je moeder!

Hartelijke groet,

De mantelzorgconsulenten van MEE Mantelzorg

Mijn lezersvraag

Vraag

VERSTUREN

Puzzel MEE

Woordpuzzel Win een VVV-cadeaukaart

mantelmee november

T	V	V	B	E	D	O	U	D	E	R	G	G	AANDACHT
O	A	E	D	A	N	K	B	A	A	R	N	G	AANPASSING
P	A	R	R	A	N	L	K	T	O	I	R	V	DANKBAAR
P	A	D	K	M	A	O	I	Z	R	O	O	R	HULPVERLENING
E	N	R	I	P	O	N	L	E	Z	A	I	P	INZET
R	P	I	N	L	A	E	D	S	F	L	N	L	KIND
E	A	E	D	A	T	R	I	A	E	D	Z	E	LIEFDE
L	S	T	S	N	A	U	T	D	C	W	E	Z	MANTELZORG
A	S	A	A	A	H	S	T	N	H	H	T	I	NAASTE
T	I	M	W	T	J	O	T	E	E	E	T	E	OUDER
I	N	W	A	R	M	T	E	E	D	R	I	R	PARTNER
E	G	O	E	W	T	Z	O	R	G	E	N	D	PLEZIER
H	U	L	P	V	E	R	L	E	N	I	N	G	RELATIE
													THUISZORG
													TOPPER
													VERDRIET
													VERMOEIDHEID
													WAARDERING
													WARMTE
													WMO
													ZORGEN

Oplossing

ONLINE PUZZELEN

PUZZEL PRINTEN

U kunt de puzzel online oplossen of u kunt de puzzel printen.
Het antwoord gevonden? [Mail het ons!](#)

Brief aan de mantelzorgers

Mevrouw Joanne Blaak-van de Lagemaat,
wethouder gemeente Hoeksche Waard



Lieve mensen, beste mantelzorgers,

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Een moment waarop we in Nederland de mantelzorgers in het zonnetje zetten. Onze waardering laten blijken aan de inwoners die door omstandigheden gedurende een langere periode dagelijks zorg en ondersteuning geven aan een naaste; een partner, kind, familielid of vriend.

Een dankbare, maar soms ook zware taak, die mensen met liefde oppakken en die het verdient om extra aandacht te krijgen. Via deze weg wil ik als wethouder zorg en inclusieve samenleving mijn waardering en respect uitspreken. Dank u wel!

Natuurlijk weet ik dat waardering krijgen en mooie woorden horen altijd fijn is, maar ik weet ook dat het daarbij niet moet blijven. We vinden het belangrijk dat de ondersteuning die wij mantelzorgers geven, aansluit bij hun vraag. Daarom hebben wij vorig jaar in samenspraak met mantelzorgers en professionals die werken met mantelzorgers de Mantelzorgagenda Hoeksche Waard 2021-2024 gemaakt.

Uit de gesprekken met mantelzorgers kwam naar voren dat het jaarlijkse mantelzorgcompliment voor hen minder belangrijk is dan een informatiepunt en de praktische hulp. Daarom werken we als gemeente ook hard aan de realisatie van die punten. Maar we willen als gemeente het compliment niet stopzetten. We vinden het belangrijk om u als mantelzorger in het zonnetje te zetten. In de week van 10 november ontvangt u, mantelzorgers in de Hoeksche Waard die ingeschreven staan bij MEE, dan ook een bedankje op de deurmat. Een kleinigheidje om te laten weten dat er aan u wordt gedacht.

Tenslotte wil ik alle mantelzorgers alle goeds toewensen. Deel uw zorgen, zorg voor uzelf en blijf ook zelf gezond!



Joanne Blaak-van de Lagemaat
Wethouder Hoeksche Waard

Een uitgebreider interview met wethouder Blaak, met een toelichting op de verschillende vormen van ondersteuning in de gemeente Hoeksche Waard, kun je [nalezén op onze website](#).



TIPS VOOR MANTEL ZORGERS

Zorgen van een EEN DOZIYN DAGELIJKSE DILEMMA'S ANNE MARGRIET POT mantel zorger

Dementie

Het boek 'Zorgen van een mantelzorger' is geschreven door Anne Margriet Pot. Zij is een expert op het gebied van langdurige zorg en dementie en ze is hoogleraar ouderenpsychologie. Ze werd opeens mantelzorger toen haar moeder dementie kreeg en haar vader een herseninfarct. In haar boek neemt Anne Margriet de lezer mee in haar zoektocht. Ze beschrijft 12 moeilijke keuzes die voor veel mantelzorgers herkenbaar zijn.

[Meer informatie](#)



Ouders van zorgintensieve kinderen

Op de website kindmethandicap.nl vind je veel tips, boeken, websites, tijdschriften en nog veel meer. De onderwerpen zijn geordend. Zo vind je bijvoorbeeld bij 'vakantie' een link naar de Eurosleutel. Hiermee kun je aangepaste toiletten gebruiken op meer dan 10.000 plekken in Europa. En bij 'computers & software' vind je een toetsenbord voor kinderen met dyslexie.

kindmethandicap.nl



Jonge mantelzorgers

Bij Lonnekes moeder is een aantal jaar geleden de ziekte MS vastgesteld. Het zusje van Jesse heeft een chromosoomafwijking. Ze gaan allebei regelmatig naar de activiteiten voor jonge mantelzorgers. Daar kunnen ze met andere jonge mantelzorgers leuke dingen doen. Omroep Gelderland heeft een documentaire gemaakt waarin Lonneke en Jesse over hun situatie vertellen. Deze documentaire (26 minuten) kijk je terug op de website van de omroep.

[Naar de website](#)



Mantelzorgers met een migratieachtergrond

Mensen die gevlucht zijn hebben vaak veel meegemaakt. Dat heeft ook invloed op hun relatie. Pharos heeft een setje praatkaarten om te downloaden. Deze kaarten zijn een hulpmiddel om in gesprek te gaan over de relatie tussen man en vrouw en de situatie thuis.

[Download de praatkaarten](#)



De laatste levensfase

In haar boek 'Lucht' vertelt Eveline van de Putte het ontroerende verhaal over de laatste weken met haar moeder. In een kleine kamer van het verpleeghuis brengen moeder en dochter die samen door. Lucht is een persoonlijke herinnering en ook een algemeen verhaal over zorg, troost en veiligheid. Het gaat ook over die kleine dingen die in de laatste weken van een leven steeds belangrijker worden: een slok water, liefde en lucht...

[Meer informatie](#)



Keuzehulp bij psychische problemen

Een goede behandeling kies je samen met je hulpverlener en je familie of vrienden. Om je daarbij te ondersteunen zijn er keuzehulpen die je informatie geven over een behandeling. Elke keuzehulp start met een omschrijving van de psychische problemen. Daarna krijg je door het maken van keuzes een overzicht van mogelijke behandelingen. Er zijn keuzehulpen voor ADHD, angstklachten, bipolaire stoornis, depressie, persoonlijkheidsstoornissen en problematisch alcoholgebruik. Ook kun je een [webinar](#) over het project 'Samen beslissen' terugkijken.

[Naar de keuzehulpen](#)



Verstandelijke beperking

In de folder 'Verzameling beeldverhalen' vind je links naar beeldverhalen voor verschillende situaties. Deze kun je gebruiken als ondersteuning bij het geven van uitleg aan mensen met een (licht) verstandelijke beperking. De folder is verdeeld in drie onderwerpen: het dagelijks leven, psychische problemen en zelf een beeldverhaal maken.

[Bekijk de folder](#)



Jonge mantelzorgers bij psychische problemen

De 12-jarige Nikki is één van de bijna 600.000 kinderen in Nederland die opgroeien met ouders die psychische en/of verslavingsproblemen hebben. Haar moeder, de 46-jarige Karin, heeft een persoonlijkheidsstoornis. Ze heeft het vaak moeilijk met zichzelf. Dit brengt Nikki vaak in een loyaliteitsconflict: zij zoekt haar weg tussen de liefde voor haar ouders en de zoektocht naar haar eigen identiteit. Voor wie moet zij kiezen: haar ouders of zichzelf? Er is een documentaire over Nikki gemaakt: 'Over het leven van een jonge mantelzorger'. De hele documentaire kun je kijken op Videoland.

[Bekijk de trailer op Youtube](#)



Boekentip Angst en dwang

10% procent van de Nederlanders heeft last van angst en/of dwang. Woon je met iemand samen die last heeft van angst en/of dwang? Dan heb je daar ook veel mee te maken. Want hoe ver ga jij mee in het aanpassen aan de angst of de dwang van je partner of kind? Hoe blijf je bij jezelf? Waarom ga je erin mee? Hoe kun je er meer ontspannen mee omgaan? Hoe kun je stoppen met je partner of kind 'beter' te maken? Thea van Bodegraven is relatiecoach en ervaringsdeskundige. Zij geeft in haar boek 'Als helpen niet helpt' inzicht in de patronen van 'meedwangen', vermijden en emotionele chantage. Hoe kom je erin en hoe stap je uit die patronen?

[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

VERSTUREN

Mantelzorgwaardering De verpakking is mooier dan het cadeau

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



Dag van de Mantelzorg

Deze column wordt gepubliceerd op 10 november, de Dag van de Mantelzorg. Mantelzorg vatten we volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) op als 'alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving'. De Dag van de Mantelzorg en waardering voor de mantelzorger zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De dag staat in het teken van ontspanning, ontmoeting en het verwennen van mensen die zich dag in dag uit belangeloos voor een ander inzetten. Mantelzorgers zijn vaak slecht op de hoogte van hun rechten. Deze dag moet dan ook terug naar de bedoeling en bijdragen aan het verkrijgen en uitwisselen van informatie en de (h)erkenning van mantelzorgers.

Vijfentwintig jaar geleden vond op 10 november 1997 de eerste Dag van de Mantelzorg plaats. Toentertijd waren we trots op deze dag en vierden we hem vol enthousiasme.

Foto: Anke-Elze De Jong-Rietstap



Mantelzorgcompliment

Als bedankje aan mantelzorgers werd in 2007 de landelijke regeling mantelzorgcompliment ingevoerd: een uitkering van € 250,- uitgekeerd door de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

Mantelzorgwaardering onder druk

Sinds 2015 is de waardering van mantelzorgers een taak voor gemeenten. In artikel 2.16 van de Wet maatschappelijke ondersteuning 2015 staat: Bij verordening wordt bepaald op welke wijze het college zorg draagt voor een jaarlijkse blijf van waardering voor de mantelzorgers van cliënten in de gemeente.

Sommige gemeenten hebben echter steeds minder voor mantelzorgers over. Ook binnen de tien gemeenten van de regio Zuid-Holland Zuid lijkt men zich drukker te maken over de benodigde budgetten en de afbakening van het begrip mantelzorger dan over het feit dat mantelzorgers de steunpilaren onder het huidige Nederlandse piepende en krakende zorgstelsel vormen.

Een meerderheid van onze tien gemeenten maken het in hun beleidsnota's 'ondersteunen en waarderen van mantelzorgers' zo bont, dat ze schrijven dat het waarderen de mantelzorgers kan motiveren om de zorg te blijven verlenen. Wat een minachting! Mantelzorgen is geen keuze. Mantelzorger word je, tegen wil en dank, tegen beter weten in of juist niet beter wetend en meestal, heel gewoon, uit liefde.

De helft van de gemeenten waardeert op dit moment mantelzorgers met een waardebon of cadeaupas. De gemiddelde waarde bedraagt slechts 61 euro.

Bij een kleine 15% van de gemeenten is de waardering (online) onvindbaar. Bij ruim 20% van de gemeenten is de informatievoorziening gebrekkig of de aanvraagprocedure dermate ingewikkeld dat die mantelzorgers ontmoedigt.

Ouderplatform Zuid-Holland Zuid

Het Ouderplatform ZHZ ondersteunt graag nieuwe initiatieven en ideeën en vindt het leuk om kennis te maken met andere organisaties. Onderling contact, informeel samenzijn, informatie uitwisselen en het delen van ervaringen zijn hierin belangrijk.



Uit talloze onderzoeken blijkt dat de meeste mantelzorgers behoefte hebben aan een geldbedrag. De waardebon en spaarpas staan op de tweede plaats, direct gevolgd door vouchers. Goedbedoelde vormen van mantelzorgwaardering zoals leuke uitstapjes en feestelijke bijeenkomsten worden door een meerderheid niet op prijs gesteld.

Inmiddels zijn mantelzorgers verworpen tot onbetaalde krachten die ons kapot bezuinigde zorgstelsel overeind moeten houden.

Het is helder, een meerderheid van de mantelzorgers voelt zich niet of nauwelijks gewaardeerd. Met beheersinstrumenten en het stelselmatig verminderen van de hoogte van de waardering geef je mantelzorgers heus geen prettig gevoel. Het zou mij een lief ding zijn als oprechte en reële waardering leidende principes worden en de door het rijk oorspronkelijk beschikbaar gestelde middelen volledig ten goede komen aan de waardering van de mantelzorger.

Wilt u weten hoe wij familiezorg beleven, betaalde aandacht voor dierbaren en betaalde zorg aan naasten bevesten, een voorlichting of gesprek organiseren of bent u zelf mantelzorger en wilt u deelnemen aan onze bijeenkomsten? U bent van harte welkom!



Meer weten?

Kijk voor meer informatie op www.ouderszhz.nl.

CLOSE-UP

Maak kennis met MEE Mantelzorg

IN DEZE CLOSE-UP STELT ONZE COLLEGA EVELIEN DONKER ZICH VOOR.

Ik ben Evelien Donker

Ik ben consulent Mantelzorg en vrijwilligersondersteuning op de Zuid-Hollandse Eilanden. Ik ben samen met mijn collega Karin Verlinde vooral werkzaam in de gemeente Nissewaard en de gemeente Westvoorne, maar ik werk soms ook bij de andere gemeenten. We hebben in ons team allemaal een expertise en dat is fijn om overal in te kunnen zetten. Samen met mijn collega Sonja Staring hebben wij de expertise Jonge mantelzorgers.

Elke dag is anders

In mijn werk is geen dag hetzelfde en zoals jullie allemaal weten, is ook geen mantelzorgsituatie hetzelfde. Dit maakt mij dankbaar om mijn werk te mogen doen. Ik vind het fijn om een luisterend oor te bieden, mee te denken en dingen met elkaar uit te zoeken. Ik hoop dat ik op deze manier iedereen een beetje kan ondersteunen in de zware tijden van het mantelzorgen. Het zijn zware, maar ook dierbare verhalen en dat gaat me niet altijd in de koude kleren zitten.



Annelies Donker

Gastlessen op basisscholen over jonge mantelzorgers

Wist je dat 25% van alle kinderen en jongeren in Nederland jonge mantelzorger is? Dat is toch echt wel heel veel! Sonja Staring en ik geven ook gastlessen op basisscholen over jonge mantelzorgers. Gelukkig zijn er steeds meer scholen die ons welkom heten. We merken dat er elke keer toch een paar kinderen in de klas zitten die zich herkennen en zich ineens gehoord voelen. Ook kunnen de andere leerlingen in de klas beter met hen rekening houden en weten ze beter wat ze kunnen doen voor de jonge mantelzorgers. Daar doen we het natuurlijk voor!

De toekomst

Ik hoop in de toekomst nog meer voor jonge mantelzorgers te kunnen doen. Door hun andere thuissituatie passen zij zich aan, zorgen zij voor een familielid en maken zij zich zorgen. Hierdoor hebben ze een iets andere jeugd. Op de scholen horen we verhalen dat kinderen gepest worden, omdat ze een broer of zus met een beperking hebben. Superstom natuurlijk! Je hebt al genoeg aan je hoofd. Het is belangrijk dat iedereen er voor deze grote groep mooie en zorgzame kinderen en jongeren is. Maar dat hoeft ik jullie niet te vertellen natuurlijk.

Wie weet spreken we elkaar een keer!

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.

VERSTUREN

Mantelzorgers genieten bij de Pannenkoekenbakker!

Verslag Mantelzorgdag Nissewaard

Mantelzorgers zijn onmisbaar in de zorg. Veel mensen maken mee dat er thuis iemand chronisch ziek of beperkt is, of hulp nodig heeft. Mantelzorgers zorgen onbetaald en voor langere tijd voor hun partner, ouders, kind of voor een familielid, vriend of kennis.

Dag van de Mantelzorg in september

MEE Plus en Stichting Welzijn Ouderen (SWO) organiseerden in Nissewaard op dinsdag 6 september de Dag van de Mantelzorg. Zij wilden met deze dag de mantelzorgers in het zonnetje zetten. Eigenlijk is de Dag van de Mantelzorg op 10 november, maar door de dag al in september te organiseren wisten we zeker dat de activiteiten door konden gaan. Meer dan 110 mantelzorgers deden mee aan deze dag!

Rondvaart en workshops

De mantelzorgers werden met een kopje koffie en wat lekkers verwelkomd bij de Pannenkoekenbakker in Simonshaven. Daarna ging een groep van ongeveer 40 mensen mee met de Fluisterboot Bernisse voor een rondvaart. De andere mantelzorgers deden mee aan een vooraf zelf gekozen workshop. Er kon gekozen worden uit de workshops: Tai Chi, Urban sketching, boogschieten, wandelen met een gids in de Bernisse, een marsepeinfiguur maken of midgetgolfen.



Een pannenkoek als lunch

Tussen de middag hebben we geluncht met een pannenkoek naar keuze. Wethouder Jeroen Postma van Nissewaard kwam langs om kennis te maken met de mantelzorgers. Hij heeft een mooie toespraak gehouden. Na de lunch wisselden de groepen van activiteit. Opnieuw vertrok de Fluisterboot voor een rondvaart en andere mensen sloten aan bij een workshop.

Blijge gezichten

De mantelzorgers konden gratis meedoen aan deze dag. De dag werd aangeboden door de gemeente Nissewaard. Uiteraard deelden men ook hun ervaringen; mensen herkenden veel bij elkaar. Het weer was goed en we zagen hoe de mantelzorgers genoten van een ontspannen dagje uit. We zagen heel veel blijge gezichten. Het was een geslaagde dag!

Tekst: Yvonne Tjung (SWO Spijkenisse)
Fotografie: Annelies Vrinten

Over MEE

Meer over [onze organisatie](#)



Wat doet MEE Mantelzorg?

Mantelzorgondersteuning van MEE is voor iedereen die voor lange tijd en vaak zorgt voor iemand met een (chronische) aandoening, beperking of psychische kwetsbaarheid. Wij werken voor de inwoners van de gemeenten Brielle, Dordrecht, Hardinxveld-Giessendam, Hellevoetsluis, Hendrik-Ido-Ambacht, Hoeksche Waard, Papendrecht, Nissewaard, Westvoorne en Zwijndrecht.

Heb je een vraag of wil je advies over je mantelzorg situatie? Kijk dan op www.meemantelzorg.nl voor contactgegevens in jouw gemeente.

De ondersteuning van MEE is gratis. Je hebt geen doorverwijzing nodig. Ook (zorg)professionals kunnen contact opnemen met MEE Mantelzorg voor consult, training, advies en/of 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@meeplus.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](#)
- [Editie 2 / juli 2022](#)