

MANTELZORG

M A G A Z I N E



'En toen knalde de ballon'

PAGINA 7

Interview met mantelzorger Mary-Ann Struijk

PAGINA 8

Clémence Ross-van Dorp op bezoek bij MEE

PAGINA 11

mee

JULI 2019

43



Voor u ligt het nieuwe Mantelzorgmagazine. Ik ben blij dat ik het voorwoord voor dit mooie blad mag schrijven, want het onderwerp mantelzorg ligt mij na aan het hart. Tijdens mijn loopbaan in de (geestelijke) gezondheidszorg heb ik gezien hoe belangrijk mantelzorgers zijn. Onmisbaar eigenlijk. Maar, zoals ik ook zelf heb ervaren, kan mantelzorgen zwaar zijn. Daarom zetten wij ons in om mantelzorgers te ondersteunen. En daarvan zijn al vele mooie initiatieven. Denk maar eens aan de mantelzorgsalon en activiteiten voor jonge mantelzorgers. Onlangs mocht ik ook aanwezig zijn bij een bijeenkomst van het NAH-trefpunt specifiek voor mantelzorgers. Dat was absoluut een waardevolle bijeenkomst.

'Kleine dingen kunnen een groot verschil maken'

Vele mantelzorgers combineren de zorg ook nog eens met school, werk en andere taken. Daarom vinden wij het belangrijk dat werkgevers en collega's open staan voor een gesprek over mantelzorg. Met elkaar bekijken hoe de taken te combineren zijn én blijven. Daarbij kunnen heel kleine dingen een groot verschil maken! Werkgevers kunnen hiervoor ondersteuning krijgen en zelfs het predikaat 'mantelzorgvriendelijke werkgever'. In Nissewaard hebben bijvoorbeeld Reinis en Stichting Welzijn Ouderen het bordje voor de erkenning op de muur mogen schroeven. We hopen natuurlijk dat vele bedrijven dit mooie voorbeeld zullen volgen. Als u meer wilt weten dan kunt u bij MEE terecht voor informatie, advies en ondersteuning.

Ook de gemeente Nissewaard heeft als werkgever dit predikaat. Er zijn bijvoorbeeld verlofregelingen en leidinggevend worden bewust gemaakt van mogelijkheden. Want iedereen heeft er baat bij als mantelzorgers die belangrijke zorg en ondersteuning kunnen blijven geven.

Leon Soeterboek

Wethouder Nissewaard

Deze keer in het Mantelzorgmagazine

- | | | | |
|----|------------------------------|----|---|
| 03 | Nieuws en wetenswaardigheden | 09 | Wat is nu eigenlijk... zorgverlof? |
| 04 | Kapstok | 10 | Mantelzorgpuzzel |
| 05 | Regionieuws | 11 | Clémence Ross-van Dorp op
bezoek bij MEE |
| 06 | Strip | 12 | Jonge mantelzorgers |
| 07 | Persoonlijk verhaal | 13 | Activiteitenrubriek |
| 08 | Interview Mary-Ann Struijk | | |

Lezersonderzoek Mantelzorgmagazine

Eerder dit jaar voerden we een enquête uit (via mail) om met de uitkomsten van een lezersonderzoek de kwaliteit van dit magazine te verbeteren en (nog) beter aan te sluiten bij behoeftes. In totaal reageerden 167 mantelzorgers en 6 zorgprofessionals.



Het gemiddelde van het algemene oordeel over ons magazine is een ruime 8. De 8 is ook het gemiddelde van de 6 professionals die hun oordeel geven.

Een paar kernpunten uit het onderzoek: de huidige frequentie van het magazine (3x per jaar) is voor een grote meerderheid (132) goed. Meer dan de helft vindt dat het magazine een realistisch beeld geeft van mantelzorgers, voldoende informatie geeft over ondersteuningsmogelijkheden en activiteiten en hen goed op de hoogte houdt van de laatste ontwikkelingen. Op de vraag of mantelzorgers wat missen in het blad zijn mooie tips gekomen. Er blijkt een grote voorkeur te zijn voor de gedrukte versie van het magazine. Het overgrote deel zou het magazine aanraden aan andere mantelzorgers.

Mantelzorgmagazine nieuwe stijl

Dit is het laatste Mantelzorgmagazine in deze vorm. Uit het lezersonderzoek haalden we waardevolle informatie die bruikbaar is voor de toekomst. Een goed idee van een lezer is bijvoorbeeld een rubriek 'vraag en antwoord'. Ook zien we dat er behoefte is aan informatie specifiek gericht op verschillende doelgroepen mantelzorgers. Dat is niet altijd gemakkelijk omdat het aantal doelgroepen binnen mantelzorgers groot is. Toch willen we proberen dit duidelijker in beeld te brengen voor de lezers en af te wisselen zodat elke doelgroep aan bod komt.

Start pilots logeerszorg om mantelzorgers te ontlasten

Tien gemeenten, waaronder Dordrecht en Hoeksche Waard, starten met een pilot logeerszorg om mantelzorgers te ontlasten. Door logeerszorg kunnen ouderen die thuis zorg krijgen van bijvoorbeeld een partner tijdelijk in een zorginstelling 'logeren' zodat de mantelzorger even op adem kan komen. Met het geld wat daarvoor vrij komt, kunnen gemeenten onder meer een coördinator voor de logeerszorg aanstellen. Deze brengt de mogelijkheden voor logeerszorg onder de aandacht van mantelzorgers en professionals en coördineert de samenwerking tussen gemeenten, zorgaanbieders en verzekeraars. Bij logeerszorg verblijft de oudere tijdelijk op basis van een 'sociale noodzaak' - om de mantelzorger te ontlasten - op een andere locatie dan thuis, bijvoorbeeld een



verpleeghuis. Het gaat om een 'planbaar' tijdelijk verblijf, dus geen acute of crisiszorg. De logeerszorg kan meerdere keren per jaar en op dezelfde locatie plaatsvinden. De 10 pilots zullen t/m april 2020 uitgevoerd en begeleid worden door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en kennisinstelling Movisie. Het doel is om te komen tot een stappenplan hoe gemeenten logeerszorg lokaal kunnen toepassen. Ook wordt de preventieve meerwaarde van logeerszorg zichtbaar gemaakt. In sommige gemeenten bestaat logeren om de mantelzorger te ontlasten al.

Burger wint vaak rechtszaak over recht op Wmo-hulp

Voor veel ouderen en chronisch zieken is hulp afhankelijk van in welke gemeente je woont. De verdeling van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) van de Rijksoverheid naar gemeenten vier jaar geleden, heeft geleid tot grote lokale verschillen. Voor veel burgers is hulp daardoor afhankelijk geworden van hun postcode, blijkt uit onderzoek van Platform voor onderzoeksjournalistiek Investico in samenwerking met weekblad De Groene Amsterdammer, dagblad Trouw en radioprogramma Argos. Gemeenten verschillen onder meer van inzicht over de

omvang van persoonsgebonden budgetten; de noodzaak van hulpmiddelen; regels voor het verlenen van huishoudelijke hulp; vervangende zorg voor mantelzorgers of hoeveel mantelzorg ze van burgers zelf vragen, blijkt uit het onderzoek.

Veel voorkomend twistpunt is de vraag welke zorg van mantelzorgers voor hun familie 'normaal' is en niet vergoed hoeft te worden, dan wel 'bovengebruikelijk' en wel voor vergoeding in aanmerking komt. Kijk op www.platform-investico.nl voor het volledige artikel.

Zorgen voor elkaar nog geen onderwerp van gesprek

De bereidheid tot mantelzorg is de afgelopen jaren toegenomen. Dit blijkt uit onderzoek van het Opiniepanel van EenVandaag in samenwerking met MantelzorgNL. Op dit moment is 72% van de deelnemers bereid om in de toekomst mantelzorgtaken op zich te nemen. In 2013 was dit nog 50%. Het is opvallend dat ruim 75% van de ouders vervolgens niet met hun kinderen praat over hoe zij (mantel)zorg willen regelen als zij hulpbehoevend(er) worden.

We worden ouder, blijven langer thuis wonen en dat vraagt dat we voor elkaar zorgen. Maar hoe dat zorgen voor elkaar eruit ziet, daar praten we (nog) niet over. Rianne Hanning van Mantelzorg.nl: 'Je hoeft niet tot in detail te bespreken wie komt er wanneer, dat kun je nu niet weten, maar je kunt het wel hebben over verwachtingen en opvattingen. MantelzorgNL en Muzus ontwikkelden de praatposter 'Nu en straks. Wandel er eens over' om dit gesprek op een laagdrempelige manier met elkaar aan te gaan. Het bevat een set vragen om op een ongedwongen moment eens te praten over het leven en over zorgen voor elkaar. Dit voorkomt verrassingen.' Op www.mantelzorg.nl/pratenoverlater vind je meer informatie, waaronder een animatiefilm.



Zakboek mantelzorg en werk

Het Zakboek geeft je informatie over mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg gemakkelijker te maken. De regels op een rij. Aan te vragen bij MantelzorgNL



€ 4,99 (leden) info@mantelzorg.nl

(Sch)ouders

(Sch)ouders is een platform van, voor en door ouders van een kind met een lichamelijke- en/of een verstandelijke beperking, chronische ziekte en/of ontwikkelingsstoornis (zorgkinderen). (Sch)ouders richt zich op onderwerpen waar ouders van zorgkinderen mee te maken (kunnen) krijgen op enig moment, ongeacht de soort beperking of aandoening.

www.schouders.nl



Passende zorg en ondersteuning

De werkgroep Wij zien je Wel zoekt naar verbetermogelijkheden in de kwaliteit en organisatie van zorg en ondersteuning van mensen met ZEVMB (Zeer Ernstige Verstandelijke en Meervoudige Beperkingen) en hun gezinnen.

www.wijzienjewel.nl

MEE Vakantiewijzer

Op de site van MEE vakantiewijzer kun je terecht als je op zoek bent naar vakanties voor kinderen/volwassenen met:

- een lichamelijke en/of zintuiglijke beperking en/of chronische ziekte.
 - Adhd en andere ontwikkelingsstoornissen
- Ook kun je informatie vinden als je op zoek bent naar een vakantie voor een kleinere beurs. www.meevakantiewijzer.nl



Dementie, hoe ga je ermee om?

Het aantal mensen met dementie neemt toe en daarmee ook het aantal mantelzorgers. Dementie begint vaak met geheugenproblemen en desoriëntatie, maar gaandeweg worden de problemen groter. Veel mantelzorgers worden geconfronteerd met verandering van gedrag en persoonlijkheid en veel mensen met dementie krijgen last van depressiviteit.

Het goede nieuws is dat mensen met dementie nog steeds denken, voelen en zichzelf duidelijk kunnen maken. Afhankelijk van het stadium van de ziekte is er vaak nog veel mogelijk. Aan de hand van de honderd meestgestelde vragen door mantelzorgers neemt dit boek je mee in de wereld van de dementie. Zo leer je hoe je op een prettige manier kunt zorgen voor iemand met dementie. En, niet onbelangrijk, hoe je ervoor zorgt dat je jezelf niet vergeet.

Ezra van Zadelhoff en Tosca Janssens
Uitgever Anderz

€ 20,-



Als je kind niet zelf kan beslissen

De meeste ouders van een kind met een verstandelijke en/of meervoudige beperking moeten meer dan eens een medische beslissing voor hun kind nemen. Wat kan en mag je als ouder/verzorger? Wat kan en mag een arts? Dat beschrijft orthopedagoog Mirjam de Vos (Amsterdam UMC), zelf ouder van een kind met een beperking, in het gratis te downloaden boek 'Als je kind niet zelf kan beslissen'.

Het boek 'Als je kind niet zelf kan beslissen' is in samenwerking met Amsterdam UMC en HandicapNL tot stand gekomen. Het beschrijft 36 vragen en antwoorden die de

weg wijzen in een doolhof van (on) geschreven wetten, regels en omgangsvormen. Het boek is speciaal ontwikkeld voor en door ouders van een kind met een verstandelijke beperking.

www.handicap.nl



Voorbij voorbij

De ontmoeting tussen Leo en Judith leidt tot een bijna symbiotische liefde, onverwacht, gezien hun totaal verschillende achtergrond. Vijftientig jaar lang kwam daar niets of niemand tussen. Tot de alzheimer zijn verwoestende werk kwam doen.

Zowel Leo als Judith valt ten prooi aan grote verwarring. Leo's verleden dreigt radicaal te worden uitgegumd, terwijl Judith probeert hun gezamenlijke leven aan de vergetelheid te ontrukken en haar eigen toekomst opnieuw vorm te geven. Met de moed der wanhoop en een flinke dosis zelfspot probeert ze het hoofd boven water te houden.

Clairy Polak
Uitgeverij Meulenhoff
€ 19,99



Dordrecht

Voorlichting

MEE Mantelzorg geeft kosteloos voorlichting bij netwerkpartners over onderwerpen die interessant kunnen zijn voor mantelzorgers. Zo kun je mantelzorgconsulenten tegenkomen bij Alzheimercafés, contactavonden MS-vereniging, Parkinsoncafés, de ontmoetingscentra etc.

- Thema's zijn onder andere:
- Vakanties met zorg (voor mensen met een ziekte of een beperking én/of de mantelzorgers)
 - Respijt (ademtpauze voor de mantelzorg)
 - Relaties (hoe houd je je relatie sterk bij ziekte en gezondheid?)
 - Domotica (technische ondersteuning in de zorg voor zorgvrager en mantelzorg).
- Wil je als netwerkpartner of professional gebruik maken van bovenstaand aanbod? Neem contact op met MEE Mantelzorg 078 206 32 02 of via mantelzorg@meeplus.nl

Brussencursus

Er zijn veel kinderen en jongeren met een 'speciale' zorgintensieve broer of zus: dan ben je brus. Niet iedereen begrijpt hoe dat is of voelt. In deze cursus ontmoet je andere brussen en ervaar je dat je niet alleen bent. Na schooltijd komen we bij elkaar, we doen spelletjes, knutselopdrachten en activiteiten. Eén bijeenkomst hebben we een speciale gast: een hond van de Honden Ondersteunende Begeleiding waar we oefeningen mee doen en zo van ons zelf leren. Hartstikke leuk! Er zijn groepen van 8-12 jaar en 12-16 jaar. Wil je ook meedoen? Op 1 oktober start een nieuwe groep. Mail naar vanessa.groenenberg@meeplus.nl.



Zwijndrecht en Heerjansdam

Mama Vita

Dit jaar startte een netwerkcontactgroep voor moeders met kinderen met (vermoeden van) autisme in wijkcentrum Xiejezo. De praktijk laat zien hoe hard dit nodig blijkt; veel moeders weten de weg naar deze maandelijkse ochtenden te vinden. Meer weten? Kijk op de Viverasite bij Komende Activiteiten onder het kopje Mantelzorg of op www.mamavita.nl

Tweede gespreksgroep dementie

Diverz is door grote vraag een tweede gespreksgroep gestart over dementie. Mantelzorgers zijn welkom op de 1e of 3e woensdag van de maand in Nederburgh, Duivenvoorde 211A. Van 10:00 tot 11:30 uur. Het delen van ervaringen en krijgen van advies staan centraal. Deelname is gratis. Informatie bij Marian Don, ouderenadviseur Vivera wijkteam, 078 620 60 60.

Hendrik-Ido-Ambacht

Bijeenkomst jonge mantelzorgers

Wethouder Steven van Die ging in de week van de Jonge Mantelzorg (3 t/m 9 juni) in gesprek met jonge mantelzorgers uit Hendrik-Ido-Ambacht. Hij was benieuwd naar hun situatie en waar ze tegenaan lopen. De jonge mantelzorgers werden getraakteerd op pizza.

Autisme Limonade Club

Glenn (12 jaar) start een Autisme Limonade Club voor kinderen tussen de 9 en 13 jaar die een broer(tje) of zus(je) met autisme hebben uit Hendrik-Ido-Ambacht en Zwijndrecht. Elke eerste woensdagavond van de maand van 19.00 tot 20.00 uur komen ze bij elkaar. Locatie volgt nog. Voor meer informatie kun je mailen naar: autislimonadeclub.glenn@gmail.com

Brielle en Hellevoetsluis

Vrienden en activiteitenclub

Bij deze club kunnen deelnemers samen ontspannende activiteiten ondernemen en hun interesses delen. De initiatiefnemsters zijn beiden 50+. Ze willen mensen de mogelijkheid geven anderen te ontmoeten. Voorbeelden van activiteiten zijn: een avond uit, wandelen, excursies in Brielle. Als je van Voorne-Putten

komt, ben je natuurlijk ook van harte welkom. Bel voor meer informatie naar Anke van Heusden via T 0181 33 35 08. Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar: ouddorp2003@yahoo.com

Hoeksche Waard

Logeerszorg

Op 1 mei 2019 is de pilot logeerszorg gestart. Er wordt gelogeed in het Wijkpension van Zoomwijk (Oud-Beijerland) om de mantelzorg even ruimte te geven. Het kan voor een enkele dag tot een paar dagen. Het is planbare zorg, verpleeghandelingen kunnen



uitgevoerd worden. Voor vragen of aanmelden, gemeente Hoeksche Waard team Wmo. Diana de Koning en Annemiek Wervers T 088 6471920.

Café gezien

Café Gezien is er voor ouders en kinderen die met elkaar in contact willen komen of vragen hebben aan professionals. Het wordt georganiseerd vanuit het Jeugdteam en de gemeente Hoeksche Waard. Aan de hand van actuele thema's worden kennis, ervaringen en tips gedeeld en worden ouders wegwijs gemaakt in de Jeugdhulp. Voor informatie en aanmelden kun je een mail sturen naar cafegezienhw@gmail.com.



Workshop VR-brillen dementie

De VR-bril laat je ervaren wat het betekent voor mensen die dementie hebben. Heel inzichtelijk voor mantelzorgers en professionals. MEE mantelzorg werkt mee aan kennisdeling. Voor vragen Karin Loendersloot karin.loendersloot@meeplus.nl

Nissewaard

Open huiskamer

In mei is de open huiskamer voor mantelzorgers van jong dementerende partners gestart. Brenda is mantelzorgster van een jong dementerende partner. Zij heeft het initiatief genomen om haar huiskamer op te stellen voor mantelzorgers, die net zoals zij behoeften hebben aan contact met lotgenoten. De kleine groep komt een keer per maand in Spijkenisse overdag bijeen. Er kan nog een mantelzorgster aansluiten. Verdere informatie te verkrijgen via: T 181 33 35 07 of miranda.loijens@meeplus.nl. Mochten er meer mensen geïnteresseerd zijn om een open huiskamer op te zetten (het mag ook om een andere doelgroep gaan) neem dan contact met MEE op.

Buurtzorgpension Spijkenisse

Het Buurtzorgpension is een tijdelijke voorziening voor iedereen die even niet thuis kan verblijven.

- Als iemand na een ziekenhuisopname nog onvoldoende hersteld is om weer zelfstandig te wonen
- Je mantelzorgster even uitvalt, bijvoorbeeld vanwege vakantie, ziekte of oververmoeidheid
- Als iemand liever niet thuis blijft, maar niet opgenomen hoeft te worden in het ziekenhuis. Bijvoorbeeld om aan te sterken na een chemokuur of om op te knappen na een valpartij

Verdere info: 06 82143574 of spijkenisse@buurtzorgpension.nl
www.buurtzorgpension.nl



Individuele tegemoetkoming € 250,-

Minder draagkrachtige mantelzorgers woonachtig in Nissewaard (maximaal 1x per adres) komen in aanmerking voor een individuele tegemoetkoming van € 250,-.

De criteria voor de mantelzorgster om in aanmerking te komen zijn:

- Minimaal 3 maanden 8 uur per week zorg aan naasten verlenen en geregistreerd bij het Steunpunt Mantelzorg van MEE of SWO
- Beperkte financiële draagkracht. Het gezinsinkomen ligt onder de 130% van de geldende bijstandsnorm (2019).
- Positieve uitzondering: indien je een hoger inkomen hebt, maar al langere tijd rond moet komen van een bedrag onder de 130% van de norm.

Wanneer je in aanmerking wilt komen of meer wilt weten, neem dan contact op met MEE via T 0181 33 35 07 of miranda.loijens@meeplus.nl

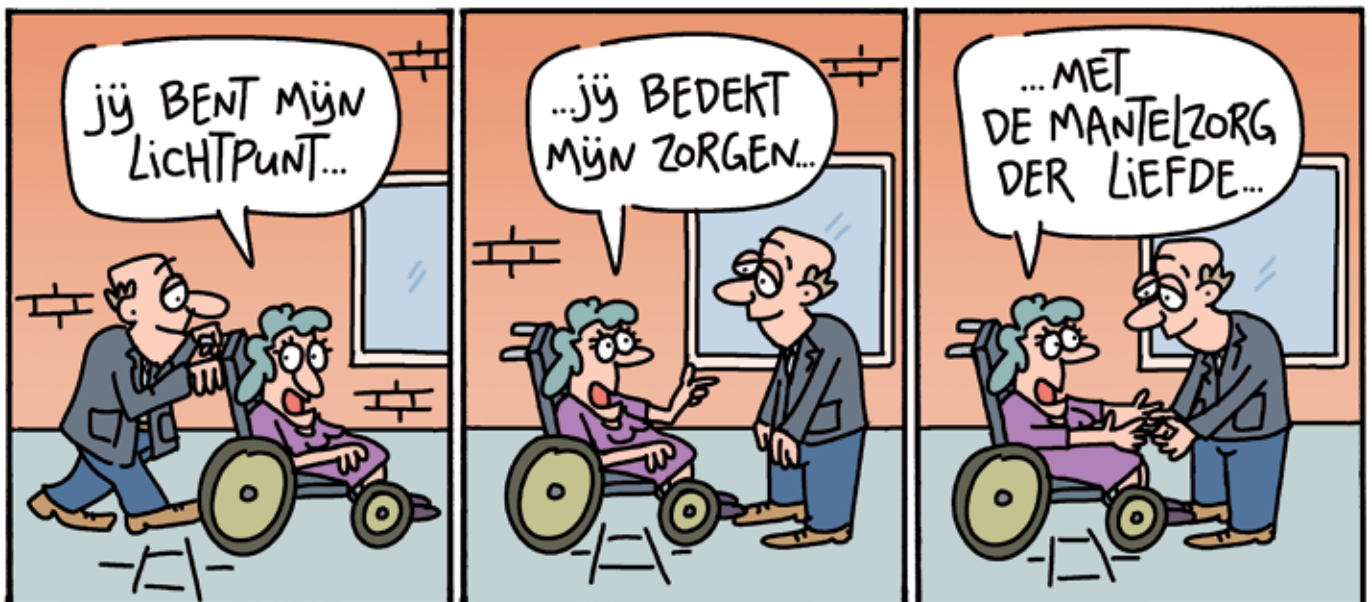
Vooraankondiging enquête mantelzorgbeleid gemeenten op Voorne

De gemeenten Brielle, Westvoorne en Hellevoetsluis werken veel samen op het gebied van het mantelzorgbeleid. De nota Mantelzorg en Vrijwillige inzet 2016-2019 'We doen het samen' loopt ten einde. De gemeenten kiezen ervoor om gezamenlijk dit plan weer te vernieuwen. Met nieuwe ideeën, maar ook met verbeteringen

voor bestaande producten en diensten. Dit kunnen zij niet zonder de input van de mantelzorgers op Voorne. Wil je hieraan meedoen? Neem contact op met MEE 0181 33 35 07 of via servicebureau@meeplus.nl.

Zorg & Zo

Djanko



'Ik kreeg geen lucht meer... En toen knalde de ballon'

Vanaf mijn 16e werk ik al als verzorgende bij ouderen. Voor anderen klinkt het misschien raar als ik zeg dat ik echt een voldaan gevoel heb als ik bij mevrouw De Vries ben geweest. Dat ik haar gedocht heb en ik dan de deur achter mij dicht doe, terwijl zij fris in haar stoel zit met een vers bakje koffie. Ik ben, zoals mijn collega's het zeggen, een aanpakker. Of in Rotterdam: niet lullen, maar poetsen!

Maar, zodra ik de deur van mijn cliënten dicht sloeg, was het tijd voor Greetje. Even niets; niet lullen én niet poetsen.

Toen mijn vriend ziek werd, sloeg ik de deur dicht na een zorgmoment bij mijn cliënten om daarna mijn eigen voordeur te openen om verder te gaan met zorgen. De zorg thuis nam toe. Daarnaast werd zijn aandeel in het huishouden kleiner, omdat hij niet meer lang kon staan en bukken. Maar, groot gebracht met het idee dat niemand dood gaat van hard werken, bleef ik zowel thuis als voor mijn cliënten 'Greet, die van aanpakken weet.'

Rugpijn, hartkloppingen en extreme vermoeidheid waren niet voldoende signalen om mij te laten inzien dat het allemaal misschien wat teveel werd. En toen moest ik bij de zorgmanager komen. Ze had klachten gekregen: Ik was kortaf tegen cliënten en ik snauwde tegen collega's.

Ze viel even stil en toen kwam die vraag. 'Greet', zei ze, 'gaat het eigenlijk wel goed thuis?' Die vraag werkte als een speld die in een ballon geprikt werd. Het werk had niets te maken met hoe het privé met mij ging. Hoe durfde ze wel? Ik werkte al 25 jaar en had nog nooit ook maar één klacht gehad van een cliënt. En moest ik nu als hardwerkende, ervaren kracht op het matje komen? Ik blies venijnig, liep leeg en kreeg geen lucht meer. De ballon knalde.

We spraken verder. Het bleek dat mensen al langer in de gaten hadden dat ik steeds meer moeite had om het werk met de zorg thuis te combineren. Me ziek melden of verlof opnemen wilde ik alleen niet. Het werk werd steeds zwaarder, maar was tegelijkertijd een welkome afleiding voor de zorgen van thuis. Bovendien, vond ik, was het als ziekenverzorgende mijn plicht om mijzelf voor 100 procent in te zetten voor

de cliënten. De zorgmanager vertelde mij dat óók de werkgever verplichtingen had, namelijk het zorgen voor haar medewerkers. En als de organisatie bleef toekijken terwijl ik langzaamaan aan het opbranden was, verzuimde zij als werkgever haar plicht.

Als plichtsgetrouwe werkgever en plichtsgetrouwe werknemer bleken we gelukkig tot werkbare oplossingen te kunnen komen. Mijn verlof bewaarde ik voor een welverdiende vakantie met mijn vriend naar Griekenland en ik melde mij niet ziek. Wél spraken we af dat ik voorlopig geen avond- en weekenddiensten meer zou draaien. Mijn cliënten met een zorgintensieve vraag werden aan collega's overgedragen.

De combinatie werk en zorg blijft pittig, maar is inmiddels wel behapbaar. Ik voel mij nog steeds 'Greet, de aanpakker'. Maar wel weer vrolijke aanpakker. En daar ben ik trots op.

Facebookactie De geluksatlas

Wij zijn benieuwd waar het Mantelzorgmagazine gelezen wordt! Op de camping? Aan de andere kant van de wereld? In de achtertuin? In een wachtkamer? Laat het met een foto zien op onze Facebookpagina en maak kans op De geluksatlas!

Ooit gehoord van Petta reddast? Dat is IJslands voor het rotsvaste geloof dat alles altijd goed komt. Of Ubuntu? Het Zuid-Afrikaanse geloof dat we elkaar nodig hebben om volledig mens te kunnen zijn. Wat is geluk, en hoe vind je het? En hoe ziet het er eigenlijk uit? De ultieme gids is er nu. Helen Russell reikt drieëndertig soorten culturen vanuit alle hoeken van de wereld aan.



Licht toegankelijk, amuserend geschreven, maar immer grondig onderzocht. De geluksatlas is een prachtig vormgegeven en gelukzalig stemmend boek.

Het is troost voor de ziel. Wie vele manieren kent om gelukkig te worden, zal de weg naar geluk vanzelf vinden.

Speciaal voor lezers van het Mantelzorgmagazine stelt Uitgeverij Podium een exemplaar ter beschikking van het boek De Geluksatlas.

Interview met mantelzorgster Mary-Ann Struijk

'Iemand helpen doe je toch gewoon?'

Mary-Ann Struijk werkt als zelfstandig fotograaf voor haar fotostudio POPpictures. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen in de puberleeftijd. Al langere tijd zorgt ze voor familieleden. De combinatie werk en mantelzorg is uitdagend. Het indelen van tijd in zorg en werk is vaak gepuzzel.



Sinds 2010 is Mary-Ann mantelzorgster voor haar moeder (85). Op dat moment was zij ernstig ziek en onderging ze een intensieve behandeling. Mary-Ann: 'Ik ging in die tijd mee naar alle ziekenhuisafspraken. Omdat ik ZZP-er ben, ben ik flexibel met mijn uren, dus nam ik als vanzelfsprekend die rol op mij. Vanaf dat moment was ik mantelzorgster. In die tijd werkte ik twee dagen in de week. Later werd er vasculaire dementie vastgesteld bij mijn moeder. Als ZZP-er is het fijn om zelf je tijd in te kunnen delen, maar daar zit ook juist de valkuil. De tijd kaderen voor zorg en werk en daarbij alle andere ballen in de lucht houden is lastig. Tijd voor jezelf schiet er dan vaak bij in.' Inmiddels woont haar moeder, sinds 2017, naar tevredenheid van Mary-Ann, in De Merwelanden (Dordrecht). 'De zorg daar is echt top en het is erg fijn dat mijn vader (bijna 88) ook bij De Merwelanden kon gaan wonen in een zelfstandig appartement. Het geeft mij rust dat hij niet meer 's avonds laat op zijn fietsje stapt.

Mantelzorg en werk

Ondertussen heeft Mary-Ann er mantelzorgtaken voor een ander familielid bij. Nu voelt ze zich nog meer mantelzorgster. 'Ik heb gelukkig fijne afspraken kunnen maken met mijn broer. Als ik door een

werkopdracht niet kan zorgen, is hij de back-up. Dat is erg prettig. Ik heb nog een broer die buiten de stad wordt. Omdat hij MS heeft, kan hij weinig mantelzorgtaken oppakken. Ik heb ook wel eens gedacht om mijn werk uit te besteden aan een collega-fotograaf, maar in dit werk heb je toch vaak je eigen stijl en daar vragen mensen om. Vorig jaar heb ik voor het eerst afspraken met opdrachtgevers verzet. Ik heb dat lang niet gewild, maar toen ik het deed bleek het geen enkel probleem te zijn. Nu weet ik dat je die ruimte dus ook kunt pakken.' In de tijd dat Mary-Ann voor haar moeder zorgde, werkte ze ongeveer twee dagen in de week. Toen in 2017 haar moeder verhuisde naar het verzorgingshuis, ging ze weer volop aan de bak en werkte fulltime. Mary-Ann: 'Dat was wel een leermoment. Ik zei op alles ja, maar ik merkte dat mijn levertijd naar klanten te lang werd en het gaf stress. Toen dacht ik op een gegeven moment: dit moet ik gewoon niet willen. Nu werk ik weer parttime. Dat geeft meer rust.'

De Zorg de Baas

Mary-Ann volgde de cursus De Zorg de Baas bij MEE Mantelzorg. 'Zo'n cursus leek mij helemaal niet nodig. Ik dacht: iemand helpen doe je toch gewoon? Het loopt wel los. Maar ik ben blij dat ik het gedaan heb.

Ik leerde bijvoorbeeld veel duidelijker in mijn communicatie te zijn richting zorgprofessionals. Voorheen was ik daar veel voorzichtiger in, vanuit een soort beleefdheid die ik uit mijn opvoeding mee had gekregen. Nu ben ik assertiever en ik merk dat dit veel kan opleveren. Door verwachtingen uit te spreken maken we samen beter afspraken. Weet je wat vooral ook heel fijn was in de cursus? De herkenning met andere mantelzorgers. Elke situatie is anders maar toch loop je tegen dezelfde dingen aan. We willen met een deel van de groep weer afspreken en een intervisiemethode (gekregen van de mantelzorgconsulent) gebruiken om van elkaar te leren en elkaar te kunnen helpen. Natuurlijk doe je het allemaal op je eigen manier, maar je voelt wel wat de ander mee maakt. Dat geeft steun.'

Partnercursus Autisme

Een andere cursus die Mary-Ann volgde bij MEE Plus, was de cursus Partner met (vermoeden van) autisme. Mary-Ann: 'Nou, daar heb ik helemaal geen spijt van. We hebben het nu samen zoveel leuker. Het maatjesgevoel met mijn man is weer terug. Ik was pas jarig en heb zo'n fijne dag gehad! Gewoon door dingen rechtstreeks te zeggen en vragen. Met een paar vrouwen van de cursus heb ik trouwens nog contact.'

Samenspel

Mary-Ann heeft door uiteenlopende zorgsituaties te maken met verschillende zorgprofessionals. Met die samenwerking staat of valt veel. Mary-Ann: 'Omdat wij veel voor de eerste keer meemaken en omdat je dingen soms gewoon niet weet, ben je afhankelijk van de professional. Dit vraagt wederzijds vertrouwen. Dat is niet altijd gemakkelijk. Ik ben nu minder afwachtend dan vroeger. Ik spreek sneller mijn verwachtingen uit.' Op de vraag wat Mary-Ann zou willen van zorgprofessionals antwoordt ze: 'Duidelijk communiceren, eerlijk zijn, goed luisteren naar het hele verhaal en betrek de mantelzorgster erbij. Eén van de zorgprofessionals geeft mij het gevoel dat hij alle tijd van de wereld heeft, dat is zó prettig.'

Wat is nu eigenlijk... zorgverlof?

Zorgverlof is verlof dat een werknemer kan opnemen om zorg te verlenen voor mensen uit de omgeving die ziek of hulpbehoevend zijn. Het gaat om:

- een naast familielid (kinderen, partner, ouders, grootouders, kleinkinderen, broers en zussen)
- anderen die deel uitmaken van het huishouden (bijvoorbeeld een inwonende tante)
- iemand met wie de werknemer een sociale relatie heeft. Bijvoorbeeld schoonouders, een buurvrouw of een vriend.

De relatie moet wel zo zijn dat het aannemelijk is dat de werknemer de zorg moet verlenen. Voorwaarde is dat de werknemer de enige is die de zieke zorg kan geven.

Calamiteitenverlof en ander kort verzuimverlof

Dit is onder andere voor plotselinge situaties die je meteen moet oplossen: spoedeisende, onvoorziene of bijzondere persoonlijke omstandigheden. Dit verlof kan van een paar uur tot een paar dagen duren. De werkgever betaalt het salaris door tijdens het verlof. Je meldt dit verlof zo snel mogelijk bij je werkgever. Je werkgever mag een redelijk verzoek niet weigeren. Je werkgever mag je achteraf vragen om aan te tonen dat het verlof nodig was.

Langdurend zorgverlof

Dit kun je aanvragen als iemand uit je omgeving langere tijd ziek of hulpbehoevend is. Voorwaarde is dat de verzorging noodzakelijk is en dat je de enige bent die deze zorg kan geven. Langdurend zorgverlof vraag je schriftelijk aan bij je werkgever, minstens twee weken voor het

verlof. Je werkgever mag je om informatie vragen om te beoordelen of je recht hebt op verlof. Dit kan bijvoorbeeld een doktersverklaring zijn.

Andere geldende afspraken

Let wel! In de CAO of regeling van je personeelsvertegenwoordiging kunnen andere afspraken staan over zorgverlof. Als dit zo is, gelden die afspraken. Ook als deze nadelig voor je zijn.

Opbouw vakantiedagen loopt door tijdens zorgverlof

Tijdens het zorgverlof gaat de opbouw van je wettelijke vakantiedagen door. Je werkgever mag de verlofdagen niet aftrekken van je wettelijke vakantiedagen.

Heb je als mantelzorgger een vraag voor deze rubriek? Mail deze naar mantelzorg@meplus.nl

(W)erkende mantelzorgers en verdrietige moeders

Het Ouderplatform ZHZ is opgericht vanuit de dringende behoefte om meningen, vragen en antwoorden van diverse groepen binnen het sociaal domein bij elkaar te brengen. Denk hierbij aan ouders, jongeren, raadsleden, bestuurders, beleidsmedewerkers, docenten en professionals. Met het sociaal domein bedoelen wij gebieden zoals zorg, welzijn, onderwijs, gezondheidszorg, opvoeding, inburgering en sociale activering.

Gemeenten zijn druk met het ombouwen van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving en leggen in dit kader steeds meer zorgtaken bij mantelzorgers neer. In Nederland bestaat zo'n 80% van de zorg thuis uit onbetaalde mantelzorg. Eén op de vijf Nederlanders combineert mantelzorg met een betaalde baan.

Wij willen aandacht vragen voor een groep mantelzorgers, die weliswaar heel klein is, maar waarbij het water zo langzamerhand tot aan de lippen is gestegen, ouders met één of meer zorgintensieve kinderen. Ouders die kinderen met een intensieve zorgvraag opvoeden en niet voor instellingszorg (kunnen) kiezen vinden het vaak heel gewoon dat zij zorgen omdat zij een emotionele band met hun kinderen hebben. Zo gewoon is dat echter niet. Deze ouders zorgen vaak vele uren per dag en kunnen die zorg niet zomaar beëindigen.

Wij zien dat veelal moeders hierin vast lopen en genoodzaakt worden om te stoppen met werken. Ouders verlenen geen betaalde zorg aan hun kind uit gemakzucht. Toch werd het ouders in Zuid-Holland Zuid vanaf het moment dat gemeenten verantwoordelijk werden voor jeugdhulp vanuit de Jeugdwet niet langer toegestaan om hun persoonsgebonden budget (pgb) te behouden.

Naast het feit dat het in ons gebied kennelijk vanzelfsprekend is dat moeders hun zorgintensieve jeugdigen verzorgen is er met betrekking tot overbelasting en financiële uitholling vaak sprake van schaamte ten opzichte van familie en samenleving. Voor veel kinderen werd het dan ook onmogelijk om nog langer thuis te wonen omdat met name hun moeders meer moesten gaan werken. Tezamen met de maatschappelijke weerzin tegen plaatsvervangende mantelzorgers en betaalde

aandacht voor dierbaren zijn instellingen in het gat dat professionele jeugdhulp heet gesprongen waardoor een navenante stijging van de jeugdhulpkosten plaatsvond.

Wilt u weten waarom betaalde mantelzorg een naam mag krijgen, hoe wij mantelzorg beleven, een voorlichting of gesprek organiseren of bent u zelf mantelzorgger en wilt u deelnemen aan onze bijeenkomsten? U bent van harte welkom!

Kijk op www.ouderszhz.nl voor meer informatie.



Woordzoeker

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

Wanneer je alle woorden hebt weggestreept in de woordzoeker (van links naar rechts, van rechts naar links, verticaal en diagonaal) kun je met de overgebleven letters een zin maken. Stuur deze oplossing zonder postzegel naar:

MEE Mantelzorg

TAV Mantelzorgpuzzel
Antwoordnummer 3214
3300 VB Dordrecht

Of mail het juiste antwoord voor
1 augustus naar: mantelzorg@meeplus.nl

Onder de juiste inzendingen wordt een
VVV-cadeaubon ter waarde van
€ 25,- verloot. Vergeet bij de oplossing niet je
adres te vermelden.

REISTIJD

RITME

VAKANTIE

AFSPRAKEN

VASTIGHEID

PAUZE

LUNCH

MANAGER

TEAM

BAAS

VACATURE

CAO

PARTTIME

PROEFTIJD

WERKKLEDING

UITDAGING



‘Er is kennis nodig, een open mind, daadkracht en lef’

Voormalig staatssecretaris Clémence Ross-van Dorp bezocht donderdag 13 juni MEE Mantelzorg om signalen, succeservaringen en kansen op te halen over respijtzorg. Ze deed dit met mantelzorgconsulenten uit de regio Drechtsteden, Gorinchem en Zuid-Hollandse eilanden. Aanleiding is haar opdracht van Minister Hugo de Jonge (VWS) om deze vorm van tijdelijke vervangende zorg te verbeteren en breder beschikbaar en bekend te maken voor mantelzorgers.



Belemmeringen

Belemmeringen waar mantelzorgers tegenaan lopen zijn onduidelijke wet- en regelgeving, niet gezien gehoord worden als mantelzorger en te weinig aandacht voor alle betrokkenen die te maken hebben met de zorgvrager. Ross ziet graag per regio één plek waar respijtzorg geregeld wordt. Dat MEE dit in uitvoering brengt, ziet zij als logisch: ‘MEE staat naast kwetsbare mensen en werkt coachend. Daar past ondersteuning voor respijt goed bij.’

Dromen en wensen

Ross hoort graag de dromen en wensen op het gebied van respijt en gaat op 21 juni aan de slag met mensen uit de praktijk om nog beter in kaart te brengen wat nodig is om alle aanbevelingen tot uitvoer te brengen. Ze nodigt MEE Mantelzorg uit om daar de praktijkvoorbeelden te delen en benadrukt dat ze over een paar maanden nogmaals op bezoek komt om het daar weer met elkaar over te hebben.

Respijtzorg is vervangende zorg waarbij iemand anders de zorg tijdelijk overneemt van een mantelzorger. In de praktijk blijkt dat de beschikbare zorg niet altijd goed aansluit bij de wensen van de mantelzorger of degene waar hij of zij voor zorgt. Ook zijn mantelzorgers onvoldoende bekend met de mogelijkheden van respijtzorg en ervaren zij soms drempels om de zorg uit handen te geven.

Mantelzorgconsulenten van MEE Mantelzorg gaven een toelichting aan Ross over (zorgwekkende) signalen uit de praktijk, positieve ervaringen en concrete kansen waardoor we mantelzorgers kunnen vinden, verlichten en versterken. Tussen de voorlopige aanbevelingen van Ross staan voorbeelden die door goede samenwerking tussen gemeenten en MEE Mantelzorg al succesvol lopen in de praktijk. Ross ziet graag dat deze voorbeelden een inspiratie zijn voor andere gemeenten. Met overtuiging vertelt Ross: ‘Als we kunnen laten zien wat er al is en wat al werkt, kan niemand zich meer verschuilen achter het kan niet. Ik wil op deze manier creatief kunnen denken in oplossingen. Er

is kennis nodig, een open mind, daadkracht en lef.’ Een mooi voorbeeld is de Digitale Respijtwijzer die binnenkort in verschillende gemeenten beschikbaar is.



Clémence Ross-van Dorp en een deel van het team van MEE mantelzorg

Even voorstellen:
Jonge mantelzorger
Richano Prins, 13 jaar



Met wie woon je?

Ik woon met mijn moeder en met mijn jongere broertje van 10 jaar. Ook heb ik nog een zus van 17 jaar, die sinds kort niet meer thuis woont. Ze is uit huis geplaatst en woont in een gesloten instelling in Leidschendam. Ze heeft een verstandelijke beperking en gedragsproblemen.

Voor wie zorg je?

Ik zorg nu niet voor iemand, maar ben wel heel lang bezorgd geweest om mijn zus. Door haar gedrag waren er vaak problemen. Nu ze niet meer bij ons woont, probeer ik mijn familieleden op te vrolijken door grapjes te maken.

Waar moet je rekening mee houden?

Ze wordt vaak boos. Soms zonder een reden, bijvoorbeeld als ik tegen haar praat. Daarom praat ik maar zo min mogelijk tegen haar, ook omdat ik bang ben dat ze me gaat slaan. Of dat ik haar terugsla.

Ik zie dat mijn moeder veel met haar bezig is en daarom vroeg ik eerst ook minder aandacht. Dan ging ik maar naar mijn kamer. Sinds mijn zus weg is ben ik wat vaker in de woonkamer beneden. Mijn zus belt heel vaak met mijn moeder.

Wat vind je vervelend?

Ik vind het vervelend dat ze zo snel en zo vaak boos is. Ik weet vaak ook niet wat ik aan haar heb, omdat haar gedrag soms ook wel weer leuk is. Op een keer zaten we samen te gamen in mijn kamer. Toen wilde zij opeens Netflixen, maar dat wilde ik niet. Ze werd boos, maar ik bleef volhouden dat het mijn kamer was en dat ik niet wilde Netflixen. Ze bleef in mijn kamer, maar ze was heel chagrijnig. Ook bemoeit ze zich vaak met mij. Ik had laatst ruzie met mijn kleine broertje en toen werd mijn zus boos op mij, terwijl ze er niks mee te maken had. Dat vind ik echt irritant.

Waar word je blij van?

Van de zon, als het mooi weer is. Dan ga ik fietsen of trampoline springen. Ook vind ik het leuk als we naar een pretpark gaan, mijn moeder, broertje en ik. Of gourmetten met z'n allen vind ik gezellig. In de winter of bij slecht weer word ik blij van gamen.



**Musical Who Cares?!
 op school**

In mei heeft op de Basisschool de Eendragt in Zuid-Beijerland het musicaloptreden Who Cares?! plaatsgevonden. Het toneelstuk is gespeeld door jongeren, is voor jongeren en geeft een kijkje in het leven van jonge mantelzorgers, thuis en op school. Zit je in de Hoeksche Waard op school, wil jij bij jou op school dit toneelstuk zien? Neem contact op met sonja.staring@meeplus.nl of bel naar T 0181 33 35 07.

Gezien op tv!

Amber Brooks (11) is in gesprek met koningin Máxima en prinses Ariane tijdens Koningsdag. Ze is een jonge mantelzorger die samen met haar ouders voor haar autistische broer zorgt.



Wat zijn je hobby's?

Ik hou van gamen, fietsen en trampoline springen.

Wat is je allergrootste wens?

Dat mijn zus 'gewoon' zou zijn en dat we met elkaar op vakantie kunnen gaan naar Spanje. Ik ben nog nooit in het buitenland geweest.

Wat is je tip voor andere jonge mantelzorgers?

Zorg voor een eigen plekje (je eigen kamer) en geef je grenzen aan.

Gezien bij Programma M!

Bij het programma M waren in mei documentairemaker Monique Nolte en de 15-jarige Nikki te gast. Nikki heeft een moeder met borderline en een vader met een verslaving. Monique Nolte, bekend van 'Het beste voor Kees' maakt een docu over hen.

In de documentaire is te zien wat het betekent als je ouders niet altijd goed voor je kunnen zorgen. Doordat Nikki niet altijd zichzelf kan zijn moet zij navigeren tussen haar liefde en zorg voor haar ouder(s) en de zoektocht naar haar eigen identiteit.



Regio Drechtsteden
Dordrecht

Activiteit	Wanneer	Waar	Contactgegevens
Brussencursus	1, 8, 15, 29 oktober, 5 en 12 november (bij voldoende aanmeldingen)	Wijkcentrum De Admiraal Admiraalsplein 168	MEE Mantelzorg T 078 206 32 02 of vanessa.groenberg@meeplus.nl
Houd uw geheugen fit! Inloop en bewegen voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers	Elke maandag 9.30-11.30 uur Elke dinsdag 11.00-12.30 uur Elke dinsdag 9.30-11.30 uur Elke donderdag 10.00-12.00 uur	Sporting Delta Gravensingel 118 Sparta Eddingtonweg 1 Energiehuis Noordendijk 148 De Prinsemarij Nassauweg 2	Ria de Vrind riadevrind@gmail.com T 06 51802339 Marjan Holster m.holster@spartadordrecht.nl T 06 45211168 Roxanne van der Slot projectbureau@tobe.nl T 088 8885381 Monique van den Berghe m.vd.berghe@hetspectrum.nl T 06 30385649
Gespreksgroep voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie die nog thuis woont	Elke laatste vrijdag van de maand 13.15-15.15 uur, 26 juli, 30 augustus, 27 september, 25 oktober	Wijkcentrum Koloriet J. Marisstraat 70	Gré Stam T 06 34 65 77 41 koloriet@ontmoetingscentrumdordrecht.nl
Wandel mee met Vitamine W	Elke woensdag 10.00-11.00 uur Elke vrijdag 10.00-11.00 uur	De Prinsemarij Nassauweg 2 Dubbelmonde Koningstraat 290	Corine wandelmeemetvitaminew@gmail.com
Ontmoetingsplek Merhaba voor Turkse ouderen en hun mantelzorgers	Elke maandag 14.00-16.00 uur	Het Stadswiel Beverwijkstraat 37	Ali Kaya, Interculturele Zorgconsulent, T 078 6149941
Alzheimer Café Dordrecht	Elke derde maandag van de maand 19.30-21.30 uur, 15 juli, 19 augustus, 16 september, 21 oktober	Verpleeghuis Het Parkhuis Haaswijkweg Oost 69a	Irma van Milt T 078 6180289
Lotgenotencontact voor mantelzorgers van iemand met de ziekte van Parkinson	Nieuwe groep start en bepaalt zelf de frequentie, dag en tijd	Locatie volgt	MEE Mantelzorg Chantal Kruithof T 078 2063202

Zwijndrecht, Heerjansdam en Hendrik-Ido-Ambacht

Vorbereiden op het einde Waar moet ik aan denken bij palliatieve zorg? Met huisarts H. Bruggeman, een casemanager palliatieve zorg en een coördinator van Hospice De Cirkel	Woensdag 25 september 19.30-21.30 uur inloop vanaf 19.15 uur	Wijkcentrum 't Klankbord Klarinetsingel 3 Zwijndrecht	Aanmelden via patricia.vanderput@meeplus.nl T 078 206 32 02 Graag vermelden: naam, contactgegevens en woonplaats
Gespreksgroep voor naasten die te maken hebben met dementie	Iedere eerste en derde woensdag van de maand, 10.00-11.30 uur	De Nederburgh Duivenvoorde 211 A Zwijndrecht	Marian Don, wijkteam Vivera ouderenadviseur Diverz T 078 620 60 60
Gespreksgroep voor mensen die te maken hebben met iemand met psychische/psychiatrische problemen en/of verslavingsproblematiek. Door Stichting Labyrinth-In Perspectief	Elke tweede maandag van de maand, 19.30-21.30 uur	Gespreksruimte van de Bethelkerk Rotterdamseweg 73 Zwijndrecht	Jitske Ekkelenkamp-Verburgh T 078 612 89 36 jitske.ekkelenkamp@planet.nl Wim Klerk en Tiny Schot T 078 610 20 16 perspectief@hccnet.nl
Oogcafé, voor slechthzienden en blinden en hun naasten	Iedere laatste vrijdag van de maand 13.30-15.00 uur	De Nederburgh Duivenvoorde 211 A Zwijndrecht	Jan van Gortel T 06 23198261 oogcafezwhia@gmail.com
Alzheimer Café voor mantelzorgers uit Zwijndrecht, Heerjansdam en Hendrik-Ido-Ambacht	Elke eerste woensdag van de maand 19.30-21.30 uur (zaal open om 19.00 uur)	Swinhove Groep Plantageweg 3 Zwijndrecht	Corien van Poortvliet of Bianca Niezink alzheimercafezwijndrecht@gmail.com T 06 21126071 / 06 41421697
Koffieochtenden voor en door ouders van kind(eren)met een vorm van autisme	Een keer in de maand op woensdag-ochtend	Recreatieruimte van een locatie van Swinhove in Zwijndrecht	Patricia van Steen patriciavansteen@outlook.com
Mantelzorgbijeenkoms 'Zet jezelf in kleur', een schilderworkshop door Henriëtte de Klerk van Otus Alferdi	Woensdag 16 oktober 9.30-12.00 uur	Wielstaete van Kijfhoekstraat 146	Aanmelden: mantelzorg@meeplus.nl of T 078 206 32 02 Graag vermelden: naam, contactgegevens en woonplaats

Regio Drechtsteden
Hendrik-Ido-Ambacht, Zwijndrecht en Heerjansdam

Activiteit	Wanneer	Waar	Contactgegevens
Alzheimer Café voor mantelzorgers uit Hendrik-Ido-Ambacht, Zwijndrecht en Heerjansdam	Elke eerste woensdag van de maand 19.30- 21.30 uur (zaal open 19:00 uur)	Swinhovegroep Plantageweg 3 Zwijndrecht	Corien van Poortvliet of Bianca Niezink alzheimercafe@swinhovegroep.nl T 06 21126071 / 06 41421697
Inloopochtend geheugensteun, ter ondersteuning van inwoners met dementie en mantelzorgers	Elke donderdagochtend 10.00 -12.00 uur	Wielstaete van Kijfhoekstraat 146	Aanmelden niet nodig. Meer informatie: Cristine Ruinaard T 078 681 10 10
Autisme Limonade Club Voor alle kinderen (9 tot 13 jaar) met een broer of zus met autisme	Elke eerste woensdag van de maand 19.00-20.00 uur	Locatie volgt	Informatie bij Glenn autismelimonadecub.glenn@gmail.com

Papendrecht

Speciaal voor mij Cursus voor broers en zussen (8-12 jaar) van kinderen met autisme, een ziekte of beperking	Start woensdag 18 september 15.30-17.00 uur 6 bijeenkomsten	Lokaal 76 Westeind 76 Papendrecht	Sterk Papendrecht info@sterkpapendrecht.nl T 078 615 47 41
Cursus De Zorg de Baas Voor mensen die zorgen voor een naast	Start najaar 2019	Locatie volgt	Yvonne Maasbommel info@sterkpapendrecht.nl T 078 615 47 41
Alzheimer Café Papendrecht	Elke laatste donderdag van de maand 19.30-21.30 uur	De Waalburcht Kleine Waal 6 Papendrecht	Alzheimer Café Papendrecht T 078 615 47 41 s.joemai@bwi-papendrecht.nl

Bovenregionaal

Mama Vita Drechtsteden Netwerk voor moeders van kinderen met (vermoeden van) autisme	Maandagochtend 16 september, 28 oktober, 18 november	Xiejezo Grote Beerstraat 10 Zwijndrecht	Stefanie de Vries en Anke-Elze de Jong, aanmelden via: drechtsteden@mamavita.nl www.mamavita.nl
MS-groep Hoeksche Waard	Elke eerste vrijdagochtend van de maand	Gebouw Maranatha Kerkstraat 57 Oud-Beijerland	L. Spaans T 078 676 00 77 of A. Barendregt T 078 676 20 08 E mshoekschewaard.web-log.nl
AD(H)D café, Barendrecht en omstreken	Elke derde dinsdag van de maand 20.00-23.00 uur	Café den Pimpelaer Doormanplein 3 Barendrecht	Pauline van Roon en Paul Paulus adhdcfebarendrecht@impulswoort-blind.nl
Themabijeenkomst Regie in de regio ter versterking van het cliënt- en familieperspectief in de regio Zuid-Holland Zuid	Woensdag 18 september 19.30-21.00 uur	Wijkcentrum De Koloriet J. Marisstraat 70 Dordrecht	Aanmelden en meer informatie: www.ouderszhz.nl
NAH Inloopochtend voor NAH-getroffenen en hun naasten	Elke donderdag 10.00-12.00 uur	Verpleeghuis Crabbehof Groen van Prinsterenweg 38 Dordrecht	Mw. H. Willemsen T 06 36114400 of hesteria@outlook.com
Parkinsoncafé	Dinsdag 14.00-16.30 uur 10 september en 12 november	Albert Schweitzerziekenhuis Het Auditorium, Dordrecht	Mw. Y. Bakker T 078 654 10 24 Aanmelden: www.neurologie.asz.nl

Nissewaard

Mantelzorgsalon	Elke tweede maandag van de maand, 14.00 - 16.00 uur geen salon in juli en augustus	Ontmoetingsruimte MEI (aan de Herman Gorterhof), Winston Churchillaan 31, Spijkenisse	Patricia Voogd T 0181 69 52 55
Cursus De Zorg De Baas	oktober 2019	Hoogwerfingel 2 Spijkenisse	MEE ZHE Miranda Loijens en Mariska Braam, T 0181 33 35 07
Alzheimer Café	Elke derde dinsdag van de maand, 19.00- 21.30 uur geen salon in juli en augustus	Ontmoetingsruimte MEI (aan de Herman Gorterhof), Winston Churchillaan 31, Spijkenisse	Patricia Voogd T 0181 69 52 55
Partnercursus autisme Voor vrouwen die partner zijn van een man met (mogelijk) autisme	Data, tijd en locatie volgen bij voldoende aanmeldingen	Spijkenisse	MEE ZHE T 0181 33 35 07
Oudercurcus autisme Voor ouders van een kind t/m 18 jaar	Data, tijd en locatie volgen bij voldoende aanmeldingen.	Spijkenisse	MEE ZHE T 0181 33 35 07

Regio Zuid-Hollandse Eilanden
Nissewaard

Activiteit	Wanneer	Waar	Contactgegevens
Brussencursus Speciaal voor mij! Cursus voor broers en zussen (8-12 jaar) van kinderen met autisme, een ziekte of beperking	Data, tijd en locatie volgen bij voldoende aanmeldingen.	Spijkenisse	MEE ZHE T 0181 33 35 07
NAH-Trefpunt Voorne Putten De bijeenkomsten zijn zowel voor de degenen met NAH als hun partners en familieleden	Iedere tweede maandag van de maand, 19.30- 21.00 uur	Serreburgh, Eikenlaan 37, Spijkenisse	Jan Groeneveld T 06 141 02 121 NAHvoorneputten@gmail.com

Hoeksche Waard

Alzheimer Trefpunt Hoeksche Waard	Elke tweede dinsdag van de maand 19.30-21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur Geen avonden in juli en augustus	de Rembrandt Rembrandtplein 1 Oud-Beijerland	MEE ZHE Sonja Staring T 0181 33 35 07
AD(H)D café	Elke eerste donderdag van de maand 20.00-23.00 uur	Restaurant 'De ooievaer en t'Schaep' Boompjesstraat 5 Strijen	adhdcfestrijen@impulsdigitaal.nl
Odensehuis Hoeksche Waard	Elke maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag 10.00-15.30 uur	Odensehuis HW, Jan Tooropstraat 6 Oud-Beijerland	Ria Los T 06 12892309 of 0186 68 3398 (tijdens openingsuren)
Brussencursus Speciaal voor mij! Voor kinderen met een broer(tje) of zus(sje) met een beperking	Start in het najaar bij voldoende aanmeldingen	Locatie volgt	MEE ZHE Sonja Staring T 0181 33 35 07, aanmelding via servicebureau@meeplus.nl
Workshops ter ontspanning Mindfulness Schilderen	Data volgen na aanmelding	Locaties volgen Puttershoek Oud-Beijerland	MEE ZHE Sonja Staring T 0181 33 35 07, aanmelding via servicebureau@meeplus.nl
MS-groep Hoeksche Waard	Elke eerste vrijdagochtend van de maand	Gebouw Maranatha, Kerkstraat 57 Oud-Beijerland	Dhr. L. Spaans T 078 676 00 77 of A. Barendregt T 078 676 20 08
Vriendenkring Hoeksche Waard	Elke eerste zaterdag van de maand 19.30 uur	JOR (achter de kerk) Koninginneweg 4, Zuid-Beijerland	MEE ZHE Sonja Staring T 0181 33 35 07

Brielle

Mantelzorgsalon	Elke derde woensdag van de maand 13.30 tot 15.30 uur geen salon in juli en augustus	De Infirmierie, Rozemarijnstraat 42, Brielle	Welzijn Ouderen T 0181 41 68 63
Fijn je te zien terras, ontmoetingsplek voor o.a. mantelzorgers	Elke tweede maandag van de maand vanaf 13.30 uur	Sport- en Cultuurhuis Dukdalf BRES	Anja Hollanders T 0181 471132
NAH-trefpunt Voorne Putten de bijeenkomsten zijn zowel voor degenen met NAH als hun partners en familieleden	Eens per twee weken vrije inloop op woensdagochtend Themabijeenkomst Beurs	Verschillende locaties Vierpolders en Brielle Beurs: 28 september 2019	Jan Groeneveld T 06 14102121 NAHvoorneputten@gmail.com
Alzheimer Café	Elke tweede woensdag van de maand 19.30-21.30 uur Geen Café in juli en augustus	De Infirmierie Rozemarijnstraat 42 Brielle	Paola@directzorg.nl

Westvoorne

Koffie tussen de boeken	Iedere tweede maandag van de maand 13.00-14.30 uur	Bibliotheek Rockanje Dwarsweg 23	MEE ZHE Miranda Loijens of Mariska Braam T 0181 33 35 07
Alzheimer Informatiebijeenkomst met Dr. U. Tas, huisarts kaderarts ouderengeneeskunde	1 oktober 2019, 19.00-20.30	De Man, Oostvoorne	MEE ZHE Miranda Loijens Miranda.loijens@meeplus.nl T 0181 333507

Hellevoetsluis

Alzheimer Café	Elke eerste maandag van de maand 19.00-21.00 uur	Hart van Hellevoet De Eik 68	voorneputten@alzheimer nederland.nl
Mantelzorgsalon	Een keer per maand	Hart van Hellevoet De Eik 68	www.sbohellevoetsluis.nl
Brussencursus Speciaal voor mij!	Start in het najaar bij voldoende aanmeldingen	Locatie volgt	MEE ZHE Sonja Staring sonja.staring@meeplus.nl
Uitje jonge mantelzorger	Uitnodiging volgt. Ben je een jonge mantelzorger, schrijf je dan nu in!	Locatie volgt	MEE ZHE Sonja Staring sonja.staring@meeplus.nl

Vrijwilliger Joop tennist, Dick heeft getennist

Sport verbindt ook binnen mantelzorg

Dick en Tonny van Nierop zijn vorig jaar, na 17 jaar, weer in Westvoorne komen wonen. Dick is, onder andere door dementie, afhankelijk van zorg. De casemanager van MEE kwam met het idee om een vrijwilliger te zoeken om het echtpaar te ondersteunen. Omdat Dick altijd sportief is geweest, was het van belang dat de vrijwilliger ook van sport houdt. 'Kan ik dit zijn?', was de spontane reactie van oude bekende Joop de Ruijter.



Van links naar rechts: Joop de Ruijter en Tonny en Dick van Nierop

Wat is een goede plek om op zoek te gaan naar een geschikte vrijwilliger? Tonny dacht meteen aan de tennisvereniging waar Dick vroeger lid was. Joop is lid van Tennisvereniging Rockanje en kent Dick nog van vroeger. 'We hebben samen getennist. Bovendien heb ik zelf een licht herseninfarct gehad. Ik heb geluk gehad, maar sindsdien beseft ik wel dat

gezondheid niet vanzelfsprekend is.'

Andere verhalen, nieuwe ideeën

Sport verbreedert en verbindt. Bij Dick en Joop is het de tennisclub die verbindt. Tonny: 'Dick vindt het leuk om te horen hoe het met alle leden gaat. Joop tennist nog en kan daardoor veel vertellen. Het is daar-

naast prettig dat Joop van buiten de familie komt. Hij komt met andere verhalen, nieuwe ideeën. En voor mij is het prettig dat ik dan even wat voor mezelf kan doen, bijvoorbeeld een eindje fietsen.'

Nooit gedurfd

'Ik ben heel blij dat MEE Joop gevonden en gevraagd heeft. Zelf had ik het nooit gedurfd', vertelt Tonny. 'Ik ben bang dat mensen geen nee durven te zeggen als ik ze rechtstreeks om hulp vraag. Als iemand anders het voor je vraagt, is er meer ruimte om ja of nee te zeggen.'

Echt geen moetje

Ook Joop is positief: 'Het meest belangrijke is dat je de persoon begrijpt. Je komt dit te weten door alles door te spreken met de mantelzorger en de persoon om wie het gaat. Je weet hierdoor wat wel en niet kan, wat wel en niet prettig is. Het is echt geen moetje. Ik ga binnenkort met Dick fotoalbums bekijken. Dick kan goed vertellen, verhalen van wel 35 jaar geleden. Hij doet dit graag en ik vind het gewoon leuk.'

Aan het eind van de middag sluiten ze met zijn drieën af met een wijntje.

COLOFON

15e jaargang, nummer 43, juli 2019
Oplage 5.750

MEE Mantelzorgmagazine is een uitgave van de afdeling Mantelzorg- en vrijwilligersondersteuning van MEE Plus. Het magazine verschijnt drie keer per jaar en besteedt aandacht aan ontwikkelingen en activiteiten rondom mantelzorg en ondersteuning door vrijwilligers. MEE ondersteunt mensen met een beperking en hun netwerk op alle levensgebieden en in alle levensfasen.

Redactie Christine Slurink (eindredactie), Miranda Loijens, Mariska Braam, Patricia van der Put en Diana Henneken

Met bijdragen van Djanko, Rinus de Regt, Vanessa Groenenberg en Ouderplatform Zuid-Holland Zuid



Fotografie Mezzo, WeHelpen, MEE-medewerkers

Vormgeving Angela Ooms (TIEN Plus) | www.tienplus.net

Druk Quantes Rijswijk | www.quant.es.nl

Copyright Overname van artikelen na toestemming van de redactie.

MEE Mantelzorg

T 078 206 32 02
mantelzorg@meeplus.nl
www.meemantelzorg.nl

MEE Zuid-Hollandse Eilanden

T 0181 33 35 07
servicebureau@meezhe.nl
www.meemantelzorg.nl