

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

1

gemeente Venlo



In deze uitgave

Mantelzorgwaardering 2018

Invalidenparkeerkaart

Mantelzorg en zingeving

Vrijwillige netwerkcoaches

Juiste loket

Aanmelden mantelzorgwaardering 2018

Ook in 2018 biedt de gemeente Venlo u de mantelzorgwaardering aan. Lees de voorwaarden en meest gestelde vragen op www.venlo.nl/mantelzorg. Let op: U meldt zich 1 keer per kalenderjaar aan. Hoe eerder u zich aanmeldt, hoe eerder u gebruik kunt maken van het mantelzorgpasje en de bijbehorende vouchers. Op dit moment is nog niet bekend wanneer deze kunnen worden verstrekt, maar na aanmelding houden wij u uiteraard op de hoogte.

Gratis parkeren met een invalidenparkeerkaart in Venlo

Met een invalidenparkeerkaart kunt u binnen de gemeente Venlo gratis parkeren op een **openbare** ruimte, ook op betaalde parkeerplaatsen. Het gratis parkeren geldt dus **niet** voor parkeergarages of afgesloten parkeerterreinen (zoals bij VieCuri). U mag ook niet parkeren op parkeerplaatsen waar op een onderbord een kenteken staat. Denk er ook aan dat u altijd de invalidenparkeerkaart goed zichtbaar voor de voorruit legt.

Mantelzorg en zingeving

Veel mensen willen graag van betekenis zijn voor een ander. Op het moment dat iemand in hun omgeving ziek wordt, nemen zij als vanzelfsprekend de zorg op zich. Dit kan zijn de zorg voor een partner, kind, ouder, vriend of goede buur.

In elke relatie doe je zowel positieve als negatieve ervaringen op, ook als mantelzorger. Een groot verschil in de relatie is dat de zorgvrager in een meer afhankelijke positie kan komen. De verhouding als gelijkwaardige naaste kan veranderen: je wordt naast partner of kind ook verzorgende.

Zorgen voor een ander kan zwaar zijn, maar de meeste mantelzorgers vinden het ondanks de belasting fijn voor hun naaste te zorgen. Ze vinden het belangrijk om op deze manier van betekenis te zijn voor de ander en ervaren deze zorg als waardevol. Het kan een relatie ook versterken.

Om deze zingeving draait mantelzorg. Juist aandacht voor de positieve kanten van mantelzorg kan helpen om bewust voor de zorg te blijven kiezen. Krachtbronnen kunnen gevonden worden in anderen, door het delen van ervaringen of van de zorg. De kern blijft echter: er is tijd, ruimte en soms onder-

steuning van anderen nodig om als mantelzorger deze zingeving te ervaren. Het kan helpen als de omgeving hier aandacht, erkenning en waardering voor heeft. De voldoening die zij hierin vinden, geeft de benodigde kracht om te blijven mantelzorgen. Hierdoor is de zorg beter vol te houden.

Anne Linse, mantelzorger voor haar man, vertelde het volgende: "Ik heb niet voor die zorg gekozen. De ziekte van Olaf kwam op mijn pad en heeft mijn leven sterk bepaald. Het heeft me bewust gemaakt van wat de essentie van het leven is. Ik heb moeten nadenken over dingen waar ik in normale omstandigheden aan voorbij zou zijn gelopen. Ik ben gaan beseffen dat we dit leven te leen hebben en dat maakt dat ik duidelijk kies voor wat ik belangrijk vind. Gelukkig kunnen we ook intens genieten van de mooie momenten die we nog met elkaar hebben".

Weetjes

Mantelzorgelijk

Zo heet het grootste onafhankelijke platform voor en door mantelzorgers, waarop mantelzorgers hun kennis, ervaringen en gevoelens delen. Stichting Mantelzorgelijk zet zich in voor de belangen van Mantelzorgers (en hun naaste omgeving) in Nederland. Zij willen een platform voor en door de doelgroep bieden, informatie delen en de uitwisseling en ontmoeting tussen mantelzorgers stimuleren.
www.mantelzorgelijk.nl

Tips voor jonge mantelzorgers

Eén op de vier jongeren beneden de 25 jaar is mantelzorger. Het kan fijn zijn om voor je naaste te zorgen, maar het kan ook wat te veel worden. Voor hen is de folder 'Tips voor jonge mantelzorgers' gemaakt. U vindt de folder op www.proteion.nl > folders.

Sjoboks

Dit onafhankelijk informatiesysteem zonder winst oogmerk is voor ouderen, mensen met beperkingen en chronisch zieken, die nieuwsgierig zijn naar comfortproducten die hun leven aangenamer kunnen maken. Via Sjoboks krijgt u volledige en onafhankelijke informatie, zodat u zelf gemakkelijker keuzes kunt maken. Doel is dat men langer zelfstandig kan functioneren en minder snel hulp van professionals hoeft in te roepen.
www.sjoboks.nl

Mantelzorgboek voor de vervangende mantelzorger

Soms moet een mantelzorger de zorg en hulp (tijdelijk) overdragen aan iemand anders. Dan is het belangrijk dat de verzorgde een prettige tijd heeft en dat de mantelzorger erop kan vertrouwen dat de verzorging goed wordt overgenomen. Daarom is dit (mantel)zorgboek met een aantal vragen ontwikkeld; wanneer deze zijn ingevuld door de mantelzorger is het zorgboek compleet. U kunt dit boekje gratis downloaden via www.vgz-zorgkantoren.nl > formulieren en brochures.

Vrijwillige netwerkcoaches

“Wij proberen mensen een zetje te geven om weer verder te kunnen”

Zowel binnen de gemeente Venlo als Beesel zijn er vrijwillige netwerkcoaches actief. Petra Jacobs, één van de netwerkcoaches in de gemeente Beesel, gaat samen met Tiny Janssen op zoek naar de eigen kracht van mensen. Petra: “Mensen hebben vaak veel eigen kracht. Alleen hebben ze dat zelf niet altijd in de gaten”.

Een vrijwillige netwerkcoach is een tijdelijk steuntje in de rug voor iedereen die dat nodig heeft. Door omstandigheden, verlies van partner of baan, door een verhuizing of overbelasting door mantelzorgtaken is iemand op eens op zichzelf aangewezen. Dat kan tot een gevoel van eenzaamheid leiden. Mensen die hierbij hulp nodig hebben, kunnen worden doorverwezen door de huisarts, WMO-consulent, klantmanager van Werk en Inkomen of wijkverpleegkundige. Dan maakt de netwerkcoach een afspraak bij de hulpvrager thuis.

De rol van de netwerkcoaches is luisteren, in kaart brengen wat iemand kan en wil, en bekijken wat een passende weg daar naartoe is. Niet iedereen wil méér contacten, sommigen willen vooral contacten verdiepen of zijn op zoek naar een activiteit die bij hen past. Iemand die gecoacht wordt, moet het uiteindelijk wel zélf doen.

Tiny: “We coachen oplossingsgericht. Hierdoor willen we mensen in hun kracht zetten.” De ene keer is het inzicht genoeg. De andere keer vindt iemand het te spannend om bijvoorbeeld alleen naar een activiteit te gaan. Dan gaat de netwerkcoach gewoon een keer mee.

Wilt u meer informatie over het werk van de vrijwillige netwerkcoaches? Of misschien ondersteuning? Neem dan gerust contact op met het secretariaat van Proteion Welzijn, tel. 0475 – 45 30 33 of via e-mail welzijn@proteion.nl.

Juiste Loket

Het Juiste Loket wil mensen ondersteunen die zich van 'het kastje naar de muur' gestuurd voelen, niet weten waar zij voor zorg of ondersteuning naar toe moeten en hierover vragen hebben. Het kan hierbij gaan om zorg die valt onder de Jeugdwet, Wmo, Zvw en/of Wlz. Voorbeelden zijn:

- U heeft een zorg- of begeleidingsvraag, maar het is voor u niet duidelijk welk(e) instantie(s) hiervoor verantwoordelijk is/zijn;
- U heeft een zorg- of begeleidingsvraag en u wordt door verschillende zorgloketten steeds weer doorverwezen;
- U wordt niet adequaat geholpen en u heeft vragen rondom de aanvraagprocedure van uw zorg/begeleiding;
- U behoort tot de groep cliënten die eind 2014 collectief is toegelaten tot de Wlz op basis van een indicatie in functies en klassen (Wlz-indiceerbare) en u heeft vragen over het overgangsrecht en/of uw zorgsituatie voor de komende jaren.

Ook vragen over de aanvraag en financiering van palliatieve zorg kunt u

bij het Juiste Loket terecht. Zij kan u op weg helpen als u niet weet welk(e) instantie(s) verantwoordelijk is/zijn en hoe palliatieve zorg wordt bekostigd. Tevens helpt het Juiste Loket bij vragen of knelpunten rondom zorg en ondersteuning aan kinderen met een intensieve zorgvraag. Voorbeelden zijn:

- U weet niet welk(e) instantie(s) verantwoordelijk is/zijn voor de persoonlijke verzorging, begeleiding en/of verpleging en hoe u dit vervolgens kunt regelen;
- U vraagt zich af of voor de intensieve zorg een indicatie vanuit de Wlz mogelijk is;
- U vraagt zich af of er sprake is van IKZ.

Zowel ouders, verzorgers als professionals kunnen met het Juiste Loket contact opnemen. Het Juiste Loket valt onder de verantwoordelijkheid van het ministerie van VWS. De dienstverlening is laagdrempelig en kosteloos. Het Juiste Loket is bereikbaar op werkdagen van 10.00 tot 17.00 uur via tel. 030 - 789 78 78 en via email meldpunt@juisteloket.nl.

*'Twee dagen per jaar
onbereikbaar'*



Als mantelzorgcr krijg je vaak heel wat te verwerken. De benodigde zorg en aandacht voor je naaste vraagt veel energie, vaak jarenlang. Waar halen mantelzorgers hun energie vandaan?

Goed voor jezelf zorgen

Aggie en André Bongaerts hebben drie volwassen dochters. De oudste dochter kreeg een bacteriële infectie in de hersenen toen ze tweeënhalf jaar oud was. Hieraan hield ze een niet-aangeboren hersenletsel en een vorm van autisme over.

Aggie, een energieke en zelfbewuste vrouw, vertelt dat de afgelopen 30 jaar het zoeken naar passende zorg en begeleiding voor haar oudste dochter Milou veel energie heeft gekost. En het vraagt nóg de nodige tijd en aandacht, want ze heeft haar hulp nog regelmatig nodig.

“Toen Milou nog jong was, ben ik gestopt met werken om haar zelf thuis te begeleiden, samen met therapeuten. Mijn sociale contacten verminderden, vooral toen Milou epileptische aanvallen en een psychose kreeg. Vrienden schrokken hiervan en wisten niet hoe ze hiermee om moesten gaan, de meesten bleven weg. Ik ben de schouders eronder blijven zetten, ging niet bij de pakken neerzitten. Anderen heb ik als steun of gezelschap niet nodig, ik kan prima in mijn eentje erop uit trekken”, vertelt Aggie. En ze kan nu zelf kiezen aan welke hobby's en bezigheden ze tijd wil besteden.

“De omgeving ziet vaak de problemen niet, begrijpt niet waar je je zorgen om maakt en weet ook niet wat je allemaal doet. De dochters laten regelmatig merken alle zorg niet vanzelfsprekend te vinden. Ze komen dan met een traktatie, een uitnodiging voor een etentje, ‘n doos chocolade of een bloemetje.” Dat doet Aggie goed.

Ze heeft jarenlang gevochten voor de juiste hulp en zorg voor haar dochter en heeft samenwerking gezocht met beroepsmatige ondersteuners en vrijwilligerszorg. Milou woont nu op zichzelf en Aggie heeft dagelijks contact met haar. “Het is belangrijk ook te kijken naar wat iemand wél kan, niet alleen naar wat niet meer kan”. Milou werkt nu via de dagbesteding twee dagen per week in de zorg en daarnaast heeft zij via de vrijwilligerszorg van Proteion Welzijn een maatje gekregen. Dat gaat prima.

Ontspanning vindt Aggie in een dagje winkelen met een van haar dochters, of door lekker samen ergens te gaan ontbijten. Ze let ook twee dagen per week op haar kleinzoon, waarmee ze actief bezig is en erop uit trekt. Ze geniet daarvan en het geeft haar positieve energie. “Maar de meeste energie krijg ik van Milou zelf: als het haar goed gaat, gaat het mij ook goed”, aldus Aggie.

Ze heeft nog een advies voor andere mantelzorgers: “Het is heel belangrijk goed voor jezelf te zorgen. Gun jezelf twee keer per jaar een dagje uit. Dat mag en daarover moet je je niet schuldig voelen. Dan laat je thuis weten waar je bent, schakel je je telefoon uit en ben je die dag niet bereikbaar”.

Omgaan met psychische of psychiatrische problemen

- Familie en vrienden van iemand met een kwetsbaarheid voor psychoses kunnen terecht bij **Ypsilon**. Zij biedt online, telefonisch en sociaaljuridisch advies, alsmede trainingen, voorlichting en lotgenotencontact.
www.ypsilon.org

- **Stichting Labyrint in perspectief** helpt naasten van mensen met psychische of psychiatrische problemen bij het zoeken naar hun eigen balans.
www.labyrint-in-perspectief.nl

- De online zelfhulp cursus 'Hoe gaat het met u?' van **MijniHelp** helpt u om uw eigen kracht te versterken en geeft handvatten hoe u zaken kunt oppakken in uw situatie.
www.mijnihelp.nl

- Voor tips over het stellen van grenzen en omgaan met gepieker, stress en slaapproblemen kunt u terecht bij **Fonds Psychische gezondheid**.

www.psychischegezondheid.nl

- De website van **Mantelzorgpsychiatrie** wijst u de weg naar informatie, advies, zorg en ondersteuning. Ook heeft zij een welzijnsmeter, die aangeeft welke ondersteuning goed bij u past.
www.mantelzorgpsychiatrie.nl

Bereikbaarheid Steunpunten

Blerick, Hout-Blerick en Boekend Yvonne van de Mortel

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 – 11 71 19 27

E: yvonnevandemortel@proteion.nl

Vera Jacobs

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 – 52 66 90 29

E: verajacobs@proteion.nl

Tegelen, Steyl en Belfeld

Claudia Swinkels

Bereikbaar maandag t/m donderdag

T: 06 – 15 02 50 54

E: claudiaswinkels@proteion.nl

Venlo (m.u.v. Venlo Noord)

Peggie Bos

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 – 52 66 91 00

E: peggiebos@proteion.nl

Venlo Noord, Arcen, Velden, Lomm

Anja Damhuis

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 – 36 16 49 19

E: a.damhuis@synthese.nl

Algemeen

Proteion Welzijn

T: 0475 – 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl

Synthese

T: 077 – 201 13 14

E: info@synthese.nl

I: www.synthese.nl

Facebook

[@mantelzorgvenlo](https://www.facebook.com/mantelzorgvenlo)

[@steunpuntmantelzorgnoordlimburg](https://www.facebook.com/steunpuntmantelzorgnoordlimburg)

Nieuws

van de Steunpunten Mantelzorg

Mantelzorgsalon 'Loslaten'

Jacqueline Huijs maakt u in deze salon bewust van wat u als mantelzorgster tegen kunt komen. Hoe ziet uw toekomst in de rol van mantelzorgster eruit? Welke mogelijkheden heeft u om het gevoel van verantwoordelijkheid los te laten?

Wanneer: dinsdag 17 april '18, van 19.00-21.00 uur.

Waar: Boulevard Hazenkamp, A. Verweystraat 6, Blerick.

Kosten: geen.

Aanmelden is wenselijk, maar niet verplicht. Dit kan bij voorkeur via welzijn@proteion.nl o.v.v. '20180417 mantelzorgsalon Blerick', of telefonisch via 0475 – 45 30 33.

Voor aankondiging lezing 'Hoe om te gaan met verlies en verdriet'

Zorg Verandert organiseert in samenwerking met de Steunpunten Mantelzorg op 28 mei ('s avonds) en op 4 juni 2018 ('s middags) in Venlo en Venray een lezing door Prof. dr. Manu Keirse uit Leuven, klinisch psycholoog en specialist in het omgaan met verlies en verdriet. Abonnees van deze nieuwsbrief met een mailadres ontvangen binnenkort hierover meer informatie. Aanmelding kan al via edaams.zorgverandert@kpn-mail.nl o.v.v. naam, telefoonnummer, mailadres en op welke datum u de lezing wilt bijwonen. Bij de bevestiging ontvangt u nadere gegevens omtrent exacte tijden en locatie. Voor meer informatie kunt u bellen met Erica Daams-Noya van Zorg Verandert, tel. 06 - 54 26 36 67.

Cursus mantelzorg in balans

Deze cursus is bedoeld voor mantelzorgers die langdurig voor hun kind, partner, ouder(s), buur of vriend(in) zorgen. Het is belangrijk ook goed voor uzelf te zorgen. Centraal staan uw eigen motieven, gevoelens en knelpunten in het zorgen voor uw dierbare(n). U ontmoet lotgenoten en (h)erkenning en ondersteuning van elkaar speelt een belangrijke rol. De cursus voor 10-15 deelnemers is verdeeld over 3 avonden (vol = vol).

Wanneer: 15 mei, 22 mei + 5 juni '18, van 19.00-21.30 uur.

Waar: de locatie (in de gemeente Venlo) wordt nog via mail bekend gemaakt.

Kosten: geen.

Aanmelden: t/m 1 mei 2018 via welzijn@proteion.nl o.v.v. 'cursus 20180515 mantelzorg in balans Venlo' of via tel. 0475-45 30 33.

Mantelzorgcafé Tegelen

Wij nodigen mantelzorgers uit Tegelen, Steyl en Belfeld uit om met ons in dialoog te gaan over de veranderingen in de zorg. U ontvangt hiervoor nog een uitnodiging. Gespreksbegeleiders zijn Erica Daams-Noya (Zorg Verandert) en Claudia Swinkels (Steunpunt Mantelzorg Tegelen).

Wanneer: woensdag 28 maart '18, van 19.00-21.30 uur.

Locatie: Activiteitencentrum PSW, Wilhelminaplein 87 in Tegelen.

Kosten: geen.

Aanmelden: welzijn@proteion.nl of bellen naar 0475 - 45 30 33 o.v.v. 'mantelzorgcafé Tegelen 2018'.

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Proteion Welzijn in opdracht van de Gemeente Venlo

afdeling mantelzorgondersteuning

Heythuysenweg 21

6085 NH Horn

T: 0475 – 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl/mantelzorg

Redactie: Peggie Bos, Vera Jacobs, Claudia Swinkels & Yvonne van de Mortel – Proteion Welzijn; Anja Damhuis – Synthese; Yolanda Holleman

Opmaak: Yolanda Holleman

Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg of via Proteion Welzijn.

Bent u geen mantelzorgster meer en/of wenst u geen nieuwsbrief meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!