

# Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

gemeente Horst a/d Maas

1



## In deze uitgave

Nieuwe Nieuwsbrief

Mantelzorgvriendelijke werkgever

Balans in werk en mantelzorg

De Papierkroam

Soorten verlof

## Nieuwe nieuwsbrief

Voor u ligt de nieuwsbrief voor mensen die voor een naaste zorgen in de gemeente Horst aan de Maas. We hebben de nieuwsbrief in een nieuw jasje gestoken. Graag willen wij u op deze wijze informeren over actuele zaken rondom mantelzorg. Wij besteden aandacht aan persoonlijke verhalen, voorzieningen rondom wet & regelgeving, financiële weetjes, actuele ontwikkelingen, en aan activiteiten en trainingen in Horst aan de Maas.

## Mantelzorgvriendelijke werkgever

Wat een mooie gesprekken tijdens de inspiratiebijeenkomst over werk & mantelzorg met werkgevers en HR-professionals in de regio! Doel was het bespreekbaar maken van mantelzorg op de werkvloer. De bijeenkomst vond plaats in de kas van het Cita-verde College in Hegelsom, waarbij deze school ook de erkenning 'mantelzorgvriendelijke werkgever' ontving. Naast de Gemeente en Synthese zijn er nu drie mantelzorgvriendelijke werkgevers in Horst aan de Maas. RTL maakte tv-opnames voor het programma Ondernemend NL.

## Balans in werk en mantelzorg

**Steeds meer mensen combineren mantelzorg met werk. Een op de zes werknemers zorgt voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste, vriend of buur. In de sector zorg is de verhouding zelfs één op de vier. Door allerlei maatschappelijke ontwikkelingen zoals vergrijzing, steeds langer thuis wonen en het opschuiven van de pensioenleeftijd combineren steeds meer mensen werk met mantelzorg. De verleende zorg wordt ook intensiever en langduriger. Hierdoor neemt de kans op overbelasting toe.**

Veel werkende mantelzorgers bespreken hun mantelzorgtaken niet op het werk. Ook zijn zij vaak niet op de hoogte van bestaande (verlof)regelingen. Een groot deel van deze groep ervaart de combinatie als zwaar en loopt risico uit te vallen door oververmoeidheid, ziekte en stress. Het type werk, het aantal uren dat men werkt en de intensiteit van de mantelzorgtaken zijn van invloed op een goede balans tussen privé en werk. Daarom geven we u een aantal praktische tips om overbelasting te voorkomen:

- Ga in gesprek met collega's, hiermee creëer je begrip voor de situatie.
- Ga in gesprek met uw leidinggevende. Bekijk samen welke mogelijkheden er zijn om werk en zorg op een prettige manier te combineren.

- Zoek samen met de werkgever naar oplossingen op maat.
- Bespreek zo nodig aanpassing van uw werktijden.
- Ga (meer) thuis werken indien mogelijk.
- Spaar uren voor onverwachte zorgsituaties.
- Maak afspraken om bijvoorbeeld op het werk te kunnen bellen met degene die u verzorgt of met zorgverleners.
- Bespreek met uw werkgever uw werktijden of het aantal uren.
- Besteed regeltaken uit, bijvoorbeeld aan een mantelzorgmakelaar (bekijk de vergoedingsmogelijkheden op uw ziektekostenpolis).
- Maak gebruik van bestaande verlofregelingen (zoals de landelijke regelingen, maar kijk ook in uw cao).
- Zoek zo nodig hulp.

# Weetjes

## M-power

Is een platform dat werkende mantelzorgers ondersteunt met informatie en inspiratie, herkenning en erkenning, maar ook tips, tests en oefeningen geeft.

[www.mantelzorgpower.nl](http://www.mantelzorgpower.nl)

## Huishoudelijke hulp voor mantelzorgers

Om mantelzorgers te ontlasten, biedt de gemeente Horst aan de Maas tegen een gereduceerd tarief huishoudelijke hulp aan. Voor een bedrag van €10,- per uur kunt u hulp bij het huishouden kopen. De gemeente betaalt het resterende bedrag. U kunt ervoor kiezen om wekelijks of incidenteel hulp bij het huishouden in te kopen. Neem voor meer informatie contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

## Facebookpagina Steunpunt Mantelzorg Noord-Limburg

Wilt u goed op de hoogte blijven? Vanuit het Steunpunt worden er wekelijks berichtjes geplaatst op onze Facebookpagina *Steunpunt Mantelzorg Noord Limburg*. Als u ons 'liked' blijft u goed geïnformeerd. Hebt u zelf nieuws dat u graag wilt delen met anderen, dan kunt u dit kenbaar maken.

## Fiscale aftrekmogelijkheden voor mantelzorgers

Mezzo heeft voor haar leden een belastingspecial uitgegeven met tips voor aftrekposten en andere regelingen, die voor mantelzorgers van belang kunnen zijn. [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

## Theatervoorstelling 'Ma'

Deze solovoorstelling is gebaseerd op het boek dat Hugo Borst schreef over de aftakelende geest van zijn moeder en haar onvermijdelijke verhuizing naar een verpleeghuis. Een liefdevol portret van een moeder in de woorden van haar zoon. Eric Corton vertolkt zijn dilemma's, angsten en moederliefde. Op 15 april '18 om 20.00 uur te zien in 't Gasthoes in Horst.

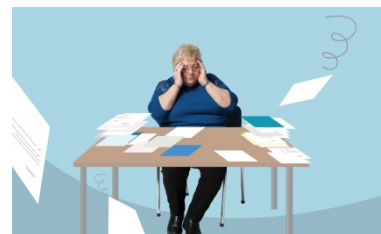
## De Papierkroam

Veel mensen vinden het moeilijk hun administratie op orde te houden. Post wordt niet altijd goed gelezen, er wordt geen actie ondernomen. Betalingen worden niet op tijd gedaan waardoor schulden kunnen ontstaan. Niet iedereen heeft een goed overzicht op inkomsten en uitgaven. Veel mantelzorgers maken extra kosten door eigen bijdrage voor zorg of hulpmiddelen. Ook wordt er vaak veel geld uitgegeven aan reiskosten. Door het vele papier- en regelwerk verliezen zij soms het overzicht. Voor al deze mensen zijn er de deskundige vrijwilligers van De Papierkroam.

De Papierkroam is een ondersteuning, bedoeld voor mensen die in de gemeente Horst aan de Maas wonen, en die een laag te besteden budget hebben of hulp/advies nodig hebben bij de thuisadministratie. Deskundige vrijwilligers bieden tijdelijk ondersteuning, met als doel dat de hulpvrager uiteindelijk de administratie en financiën zelfstandig kan beheren. Hiertoe wordt een vaste vrijwilliger voor maximaal één jaar gekoppeld aan de hulpvrager, die bij de hulpvrager in huis komt. Er wordt o.a. ondersteuning geboden bij het ordenen van de post en (financiële) administratie, het maken van

een overzicht van de inkomsten en uitgaven, het voorkomen van schulden en bij aanvraag van minimeerregelingen of toeslagen.

Voor meer informatie over De Papierkroam kunt u contact opnemen met Synthese, tel. 077 – 397 85 00 of via mail [papierkroam@synthese.nl](mailto:papierkroam@synthese.nl).



## Soorten verlof

Veel mantelzorgers beschouwen hun werk als zeer waardevol. Het zorgt niet alleen voor inkomen, maar ook voor veel voldoening. Zinvol werk en contacten met collega's kunnen een welkome afleiding zijn, als je intensief voor een ander zorgt. Toch voelt één op de tien mantelzorgers zich genoodzaakt om te minderen of zelfs te stoppen met werken. Veel werkende mantelzorgers zijn niet op de hoogte van de bestaande (verlof)regelingen.

Een kort overzicht van soorten verlof:

- **Calamiteitenverlof** is voor plotselinge situaties waarin u onmiddellijk actie moet ondernemen, bijvoorbeeld voor een ziek kind.
- Als u een zieke in uw naaste omgeving wilt verzorgen, kunt u gebruik maken van **kortdurend zorgverlof**. Voorwaarde is dat de zieke verzorging nodig heeft en dat u de enige bent die dit kan geven. Voor iemand die bijvoorbeeld in het ziekenhuis ligt, kunt u geen kortdurend zorgverlof opnemen.
- Als u iemand uit uw omgeving wilt verzorgen die levensbedreigend ziek is, kunt u gebruik maken van **langdurend zorgverlof**. Dat kan ook als een naaste langere tijd ziek of hulpbehoevend is. Voorwaarde is dat de verzorging noodzakelijk is en dat u de enige bent die deze zorg kan geven. Langdurend zorgverlof vraagt u schriftelijk aan bij uw werkgever. Dat

doet u minstens 2 weken voordat u het langdurend zorgverlof wilt opnemen. Uw werkgever mag om informatie vragen om te beoordelen of u recht heeft op verlof.

In de periode dat u zorgverlof hebt, bouwt u vakantiedagen op. Kortdurend en langdurend zorgverlof kunnen gevolgen hebben voor de hoogte van eventuele toeslagen die u van de Belastingdienst ontvangt, zoals zorgtoeslag, huurtoeslag of kindertoeslag.

### Afwijkende afspraken

In uw CAO of via de OR of de personeelsvertegenwoordiging kunnen afwijkende afspraken zijn gemaakt over verlofregelingen. In dat geval gelden die afspraken. Informeer hier naar bij uw werkgever.

Meer tips en informatie vindt u op de website [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl).

## Hoe voorkom je overbelasting?



Veel mensen halen veel voldoening uit de zorg voor hun naaste. Toch kan langdurig voor iemand zorgen (ongemerkt) zwaarder worden. Veel mantelzorgers vinden het moeilijk om voor zich zelf toe te geven dat de zorg te zwaar wordt. Overbelasting ligt dan op de loer. Het kan goed zijn om hier eens stil bij te staan.

## Nicolle: “De cursus heeft ons wakker geschud”

Samen met haar moeder zorgt Nicolle Boonen voor haar vader, die aan de ziekte van Parkinson en aan darmkanker lijdt. Nicolle (26) studeert bedrijfskunde & agribusiness, en daarnaast helpt ze regelmatig mee op het agrarisch bedrijf van haar ouders en heeft ze een baan. Ontspanning vindt ze in het paardrijden.

Op een zonnige middag spreekt de redactie met Nicolle, die samen met haar moeder de cursus ‘Mantelzorg in balans’ volgde.

“Vader en moeder hebben altijd samen hard gewerkt en er was weinig tijd voor het leggen van sociale contacten bij clubs of voor andere activiteiten. Alles draaide om het werk”, vertelt Nicolle, die geen broers of zussen heeft. “Sinds de chemokuur is het functioneren van vader verder achteruit gegaan en runt moeder zo goed als mogelijk het bedrijf. De situatie waarin ze beland is, valt moeder zwaar. Vader kan het moeilijk accepteren dat anderen van zijn leeftijd bepaalde dingen nog wél kunnen, en hij niet meer. Hij wil moeder ook blijven helpen, maar ziet niet in dat dat lichamelijk gezien niet meer kan.”

Hoewel nu de thuiszorg voor lichamelijke verzorging is ingeschakeld en vader twee keer per week naar een zorgboerderij gaat, blijven er veel mantelzorgtaken over voor moeder en dochter.

Toen de moeder van Nicolle in een huis-aan-huisblad las dat er binnen-

kort in de buurt de cursus ‘Mantelzorg in balans’ zou starten, besloten zij zich hiervoor aan te melden. “Bij deze cursus ontmoetten we andere mantelzorgers, die tegen dezelfde problemen aanliepen. Er werd ons een spiegel voorgehouden, we werden wakker geschud”, vertelt Nicolle. “De cursus was een duw in de goede richting, het leven is méér dan alleen mantelzorgen en je moet ook goed naar je eigen emoties luisteren. Je hebt er niets aan als de mantelzorger er zelf ook aan onderdoor gaat. Voor ons was het de aanzet om dingen anders te gaan doen, moeder moet wat meer tijd voor zichzelf gaan vrijmaken. Mijn vader vond het niet zo nodig om naar de zorgboerderij te gaan, maar ik heb er wel op aangedrongen, ook om mijn moeder te ontlasten. Ook het lotgenotencontact was fijn, je begrijpt met een half woord wat de ander bedoelt en ervaart. Er is een band met de andere deelnemers ontstaan”, aldus Nicolle. Nicolle beseft nu dat er meer mantelzorgers zijn, die in een soortgelijke situatie verkeren en kan deze cursus dan ook zeker aanraden.

## Cursus ‘Mantelzorg in balans’

Zorgen voor een ziek familielid kan veel voldoening geven. Echter kan langdurig zorgen (ongemerkt) zwaarder worden. Om het zorgen op lange termijn goed vol te houden, kan een cursus ‘Blijf in Balans’ waardevol zijn. Het kan overbelasting voorkomen. U krijgt handreikingen aangeboden en kunt ervaringen en tips uitwisselen. Thema's die aan de orde komen zijn: keuzes maken, hoe zorg je voor meer energie en grenzen stellen. De cursus vindt plaats op **donderdag 5 + 12 april '18** van 19.00 - 21.00 uur bij Synthese, voor minimaal 5 en maximaal 12 deelnemers. Er zijn geen kosten aan verbonden. Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Horst.

### Bent u in balans?

Welk type mantelzorger bent u? Is er een goede balans tussen het zorgen voor een ander en tijd voor uzelf? Op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) > voor mantelzorgers vindt u een test én tips.



## Bereikbaarheid Steunpunt

### Steunpunt Mantelzorg Horst aan de Maas

#### Synthese

Anja Damhuis, mantelzorgondersteuner

T: 077 – 397 85 00

E: [mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl)

I: [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)



#### Facebook

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

### Gebiedsteams gemeente Horst aan de Maas

Voor al uw vragen op het gebied van ondersteuning bij werk, inkomen en zorg kunt u bij de gemeente terecht. Dit geldt ook voor individuele ondersteuning van mantelzorgers. De gemeente is van maandag t/m vrijdag van 8.00 - 17.00 uur telefonisch bereikbaar via tel. 077 - 477 97 77. Om een goed beeld te krijgen van uw situatie, stelt de medewerker u een aantal vragen. Zo nodig wordt er een vraagverhelderend gesprek gepland met een medewerker van het gebiedsteam. Voor meer informatie verwijzen wij u naar de website [www.horstaandemaas.nl](http://www.horstaandemaas.nl).

# Nieuws

## van het Steunpunt Mantelzorg

### Training partners en betrokkenen over Niet Aangeboren Hersenletsel

Bent u partner of naast betrokkene van iemand met niet aangeboren hersenletsel (NAH)? Wilt u handvaten om hier goed mee om te kunnen gaan? Dan is deze training wellicht iets voor u! Het wordt aangeboden door de Steunpunten Mantelzorg Venray en Horst aan de Maas en wordt verzorgd door medewerkers van SGL. Tijdens vijf informatiebijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod: informatieverwerking en aandacht, geheugen, uitvoerende functies, vermoeidheid, karakterverandering en veranderingen voor partner en gezin. De bijeenkomsten vinden plaats op 27 maart, 3, 17 + 24 april en 8 mei 2018 van 9.30 - 11.00 uur bij Synthese, Leunseweg 51 in Venray. Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Synthese, tel. 077 - 397 85 00 of [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl). Aanmelden kan tot 20 maart. Aan de training zijn geen kosten verbonden.

### Gratis voetreflexmassage voor mantelzorgers uit Horst a/d Maas

In het kader van de HBO-opleiding Voetreflexplustherapeut geeft Sylvia Gijsen van Silly Dreams in Grubbenvorst 30 gratis voetreflexmassages aan mantelzorgers. Als blijk van waardering wil zij mantelzorgers laten genieten van een zeer ontspannende voetreflexmassage om lichaam en geest te ontspannen. U kunt een afspraak maken met Silly Dreams via tel. 06 – 57 56 67 33. Er is plaats voor 30 personen, vol = vol.

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

Als mantelzorger heb je dagelijks te maken met verlies en verdriet. Stel je partner wordt dement of je kind is chronisch ziek en wordt niet meer beter. "Rouw verwerk je niet, je overleeft je verlies en je leeft ermee", aldus Manu Keirse, klinisch psycholoog en specialist in het omgaan met verlies en verdriet. In samenwerking met Zorg Verandert organiseert het Steunpunt Mantelzorg op maandagmiddag 4 juni '18 een lezing over 'Loslaten; hoe om te gaan met verlies en verdriet'. Professor Manu Keirse uit Leuven zal dit thema op inspirerende en prikkelende wijze presenteren. Aansluitend aan de lezing volgt een dialoogbijeenkomst over dit onderwerp. Meer informatie hierover komt in de volgende nieuwsbrief.

### Contactgroep Mantelzorg

Elke 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand komt een groep mantelzorgers bijeen om ervaringen met elkaar te delen. De bijeenkomst is van 9.30 - 11.30 uur en vindt plaats bij Synthese, Bemmelstraat 2 in Horst. U bent van harte welkom!

### Alzheimer Café Horst

Elke 1<sup>e</sup> maandag van de maand is er een inloop voor mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden, hulpverleners en andere belangstellenden. Deze inloop vindt plaats van 19.30 - 21.30 uur (ontvangst vanaf 19.00 uur) bij Mikado, Deken Creemersstraat 56, Horst.

## Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg Synthese in opdracht van de Gemeente Horst a/d Maas

Bemmelstraat 2

5961 HN Horst

T: 077 – 397 85 00

E: [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl)

I: [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

Redactie: 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 Synthese.

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