

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

gemeente Horst a/d Maas

3



In deze uitgave

Cursussen voor mantelzorgers

Dag van de Mantelzorg

Mantelzorg en zingeving

Huishoudelijke hulp voor mantelzorgers

Gevolgen wijziging Wml voor pgb-houders

Cursussen voor mantelzorgers

In dit najaar vinden er diverse cursussen plaats voor mantelzorgers. Voor de derde keer dit jaar start de cursus 'Mantelzorg in Balans'. Hulp bij Dementie verzorgt een cursus 'Omgaan met dementie' en Vincent van Gogh een cursus voor naasten van mensen met psychiatrische en verslavingsproblemen. En op verzoek vindt er weer een instructiebijeenkomst plaats over tiltechnieken. In deze Nieuwsbrief vindt u meer informatie hierover. U bent van harte welkom!

Feestelijke activiteiten voor mantelzorgers

10 november is de Dag van de Mantelzorg. Het thema is dit jaar 'Verras de mantelzorgers!'. In veel dorpen en wijken is men al bezig met de voorbereiding van feestelijke activiteiten, die per dorp of wijk kunnen verschillen. Centraal staat ontmoeting, ontspanning en waardering. Binnenkort ontvangt u hiervoor een uitnodiging.

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 mantelzorgers. Een groot verschil in de relatie is dat de zorgvrager in een meer afhankelijk 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 ondersteuning van anderen nodig om als mantelzorgers 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, mantelzorgers 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

Boek 'Mijn kind in de crisisopvang'

Arnie Heldens uit Melderslo is moeder van een zoon met PDD-NOS. Twee jaar geleden escaleerde de situatie thuis zodanig, dat hij in crisisopvang belandde. Er was een grote angst om haar zoon te verliezen en ze belandde in een enorme strijd met zichzelf. Er volgde een proces van diepe rouw, van loslaten van haar kind en het hervinden van zichzelf. Een lange weg van diepe inzichten, maar ook van persoonlijke groei. Haar ervaringen zijn in dit boek gebundeld.

Mijn kind in de crisisopvang; De hel of een zegen | ISBN 9789492908018 | Bruna Horst & via <https://schrijvershuis.nl/winkel> | € 16,95.

Voorbereiden op mantelzorg

Nu we allemaal steeds langer thuis blijven wonen, is de kans groot dat er een moment komt dat uw ouders uw zorg nodig hebben. Maar weet u eigenlijk wel hoe uw ouders daarover denken? En hoe staat u hier zelf in? Aan de hand van het gratis praatpakket voor het familiegesprek kunt u met ouders, broers en/of zussen bespreken wat er al geregeld is, welke voorstelling men ervan heeft en hoe het sociaal netwerk eruit ziet. Ook komen diverse vragen over ouder worden, zorg, financiën, wonen en werken aan de orde.
Info: www.mezzo.nl.

Zakboekje 'Wonen'

Hierin vindt u informatie over het samen wonen om te zorgen, en dit staat vol praktische informatie over onder meer woningaanpassingen, woningplitsing, hypotheekrenteaftrek en financiële gevolgen van een mantelzorgwoning.

Zakboekje Samen wonen om te zorgen | Mezzo | www.mezzo.nl/wonen | € 4,95 (leden € 3,95).

'Financieel zakboekje 2018'

Dit biedt de mantelzorger een overzicht van regelingen, die van invloed zijn op de financiële situatie. Van WMO, PGB tot aftrek van parkeerkosten en belastingvrije schenkingen.
Financieel zakboekje 2018 | Mezzo |

Huishoudelijke hulp voor mantelzorgers

De gemeente Horst aan de Maas vindt het werk van mantelzorgers erg belangrijk. Zij wil hun graag ondersteunen door tegen een gereduceerd tarief huishoudelijke hulp aan te bieden. U kunt dan uw waardevolle taken als mantelzorger goed blijven uitvoeren. U kunt voor een bedrag van €10,- per uur hulp bij het huishouden kopen. De gemeente betaalt het resterende bedrag. U kunt ervoor kiezen om wekelijks of incidenteel (bijvoorbeeld voor een grote schoonmaak) hulp bij het huishouden bij u thuis in te kopen. Dit is een manier om u als mantelzorger te ontlasten.

Annette: "Naast mijn werk zorg ik voor mijn dementerende moeder. Dat is

ontzettend druk. Daarom ben ik zo blij dat ik huishoudelijke hulp heb ingeschakeld. Dat geeft rust. En ik kan weer eens een uurtje gaan sporten. Of ergens een lekkere kop koffie drinken met mijn moeder. Mét een stuk appeltaart erbij natuurlijk!".

Mantelzorgers zoals Annette kunnen voor een voordelig tarief hulp in hun eigen huishouding inschakelen, zodat ze meer tijd kunnen besteden aan de zorg, of even op adem kunnen komen. Dat kan wekelijks, maar ook eenmalig, omdat bijvoorbeeld een grote schoonmaak nodig is.

Meer weten? Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg Horst aan de Maas.

Gevolgen wijziging Wet Minimumloon (Wml) voor pgb-houders

Budgethouders van een persoonsgebonden budget zijn sinds 1 januari 2018 verplicht om ook aan zorgverleners met een 'overeenkomst van opdracht' minimaal het minimumloon plus 8% vakantiegeld uit te betalen. Dit gold voor 2018 al voor zorgverleners met een arbeidsovereenkomst.

Voor zorgverleners van 22 jaar en ouder is met ingang van 1 januari 2018 het minimumloon € 10,93 per uur (inclusief 8% vakantiebijslag). Betaalt u uw zorgverlener minder dan € 10,93 per uur? Dan moet u het tarief aanpassen. Voor zorgverleners jonger dan 22 jaar moet u rekening houden met het minimum jeugdloon. Ook moet met een speciaal wijzigingsformulier vastgelegd worden dat het afgesproken uurtarief inclusief 8% vakantiebijslag is.

Zorgverleners die als ondernemer voor de inkomstenbelasting werkzaamheden verrichten en zorgverleners die voor een instelling werken zijn uitgesloten.



Overeenkomst van opdracht met een partner of familielid

De verplichting om minimumloon te betalen geldt echter niet voor een pgb-overeenkomst met partner of familielid. Deze uitzondering geldt voor één jaar (in 2018) voor budgethouders die:

- in 2017 een overeenkomst van opdracht hebben afgesloten met een partner of familielid in de eerste of tweede graad;
- waarbij de betaling via de SVB loopt;
- én die minder uitbetalen aan hun partner/familie in de eerste of tweede graad dan het minimumloon.

Deze overeenkomsten vallen in 2018 niet onder de Wml. Deze groep krijgt in de loop van 2018 persoonlijk bericht over hoe het verder gaat na 2018.

Sluit u vanaf 1 januari 2018 een nieuwe zorgovereenkomst met een zorgverlener af, dan geldt dat deze altijd moet voldoen aan de Wml, ook als de zorgverlener een partner of familielid in de 1e of 2e graad is.

Bron: www.svb.nl.

*'Twee dagen per jaar
onbereikbaar'*



Als mantelzorger 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”.

Omggaan 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.
Informatie: www.ypsilon.org.
- **Stichting Labyrint in perspectief** helpt naasten van mensen met psychische of psychiatrische problemen bij het zoeken naar hun eigen balans. Informatie: www.labyrint-in-perspectief.nl.
- De online zelfhulp cursus 'Hoe gaat het met u?' van **MijnHelp** helpt u om uw eigen kracht te versterken en geeft handvatten hoe u zaken kunt oppakken in uw situatie.
Informatie: www.mijnhelp.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. Informatie: www.mantelzorgpsychiatrie.nl.
- **Vincent van Gogh** organiseert voor naasten van mensen met psychiatrische en verslavingsproblemen diverse trainingen, zoals de vaardigheidstraining 'De Mat'. Meer informatie: www.vvgi.nl.

Bereikbaarheid Steunpunt

Steunpunt Mantelzorg Horst aan de Maas

Synthese

Anja Damhuis,
mantelzorgondersteuner
T: 077 – 397 85 00
E: mantelzorghorst@synthese.nl
I: www.synthese.nl



Facebook

@steunpuntmantelzorgnoordlimburg

Gebiedsteams 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.

Contactgroep Mantelzorg

Elke 3^e 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 in Horst. U bent van harte welkom!

Nieuws

van het Steunpunt Mantelzorg

Cursus 'Mantelzorg in balans'

Langdurig zorgen voor een naaste met een ziekte of beperking kan (ongemerkt) zwaarder worden. Om het zorgen op lange termijn goed vol te houden kan een cursus 'Mantelzorg in Balans' waardevol zijn. 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 11, 18 + 26 september 2018 van 19.00 tot 21.00 uur bij Synthese, Leunseweg 51 in Venray. Er is plaats voor maximaal 12 deelnemers. Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg. U kunt zich ook aanmelden via de website van Synthese, www.synthese.nl.

Themabijeenkomst over tilinstructie en hulpmiddelen

Hoe help ik iemand in de auto? Hoe kan ik het beste iemand in bed verplaatsen? Hoe verplaats ik iemand van het bed in de stoel, of andersom? Welke handige hulpmiddelen zijn er? Het Steunpunt Mantelzorg Synthese organiseert een themabijeenkomst over tilinstructie en handige hulpmiddelen. Ergocoach Joke Magielse geeft voorlichting, adviezen en instructie. Er is ruimte om zelf te oefenen. De bijeenkomst vindt plaats op maandagavond 24 september 2018 van 19.00 uur tot 21.00 uur bij Synthese in Horst. U kunt zich opgeven bij het Steunpunt Mantelzorg of via de website van Synthese, www.synthese.nl.

Cursus 'Omgaan met dementie'

Hulp bij dementie verzorgt een cursus voor familieleden over 'Omgaan met dementie'. Deze zal plaatsvinden op 19 + 26 september en 3 + 31 oktober 2018 van 13.30 tot 15.30 uur. Er is een terugkombijeenkomst op 28 nov. 2018. De cursus vindt plaats bij Synthese in Horst. Er is plaats voor maximaal 12 personen.

Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met José van Mill, trajectbegeleider Hulp bij Dementie, tel. 06 – 14 58 02 66, of via e-mail jose.van.mill@hulpbijdementie.nl.

Wandelen met mantelzorgers

Zin om met andere mantelzorgers uit Horst aan de Maas en Venray te gaan wandelen? Op donderdag 27 september 2018 lopen we het 'Melders Ommetje'; vertrek om 10 uur bij museum De Locht in Melderslo. Op maandag 29 oktober 2018 lopen we de 'Lollebeekroute'; vertrek om 10 uur bij de kerk in Castenray. Na een voorstelronde wandelen we o.l.v. een mantelzorgondersteuner van Synthese circa anderhalf uur. Lekker ontspannen, een goed gesprek en genieten van de natuur.

Alzheimer Café Horst

Elke 1^e maandag van de maand is er van 19.30 - 21.30 uur (ontvangst vanaf 19.00 uur) een inloop voor mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden, hulpverleners en andere belangstellenden. Alzheimer Café, 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
I: 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!