

gemeente  
**HORST  
A/D  
MAAS**

**synthese**  
thuis in je wijk

Juni 2019

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



# Nieuwsbrief

Ook dát is mantelzorg!

## Pluim van de burgemeester

Onlangs werd mevrouw Wilma Ernst door de gemeente Horst aan de Maas in het zonnetje gezet. Ruim 23 jaar zorgde zij voor haar man Jan met de ziekte van Alzheimer. Tot het laatste toe heeft ze haar man thuis verzorgd. Als blijk van waardering ontving zij 'de Pluim' van de burgemeester.

De 'Pluim' is een persoonlijke waardering van de burgemeester voor inwoners, organisaties, verenigingen of instanties uit Horst aan de Maas.



## Mantelzorgers maken weinig gebruik van vergoedingen zorgverzekeraars

Uit onderzoek van het Landelijk Mantelzorgpanel blijkt dat veel mantelzorgers niet goed op de hoogte zijn van de vergoedingen die zorgverzekeraars bieden bij de zorg voor een naaste. Veel zorgverzekeraars hebben in de aanvullende verzekering vergoedingen opgenomen die voor mantelzorgers van belang kunnen zijn.

### Vervangende zorg

Vervangende zorg betekent dat u zorgtaken tijdelijk kunt overdragen om even los te komen van de zorg. Maar ook als u tijdelijk uitvalt of zelf op vakantie wilt. Soms kan er zorg in de thuissituatie worden ingezet.

### Zorghotel

Soms biedt een zorghotel tijdelijke opvang voor mantelzorgers en zorgvragers of om er paar dagen tussenuit te gaan en op adem te komen.

### Mantelzorgmakelaar

De mantelzorgmakelaar kan hulp bieden door (tijdelijk) regeltaken over te nemen om de mantelzorger te ontlasten. Men kan hulp bieden bij het aanvragen van indicaties, bij het invullen van formulieren, regelen van vervangende zorg of u ondersteunen bij het aanvragen van een persoonsgebonden budget (PGB).

### Cursussen

Er worden door een aantal ziektekostenverzekeraars cursussen aangeboden. Bijvoorbeeld over het verzorgen van uw naaste, een mindfulness-cursus of het leren aangeven van grenzen.

Kijk in uw zorgpolis wat de mogelijkheden zijn en neem contact op met uw zorgverzekeraar. Informeer naar de voorwaarden en bij welke zorgverleners u terecht kunt.

## Weetjes

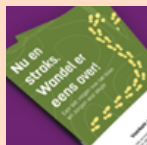
### Uw naaste in het ziekenhuis?

MantelzorgNL heeft een handige informatiekaart uitgebracht met acht tips voor het geval uw naaste in het ziekenhuis ligt. Meer informatie: kijk op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) of bel de Mantelzorglijn: 030 7606055.

### Praten over later.

#### Wandel er eens over!

We worden ouder, blijven langer thuis wonen en dat vraagt ook dat we zorgen voor elkaar. Maar hoe dat zorgen voor elkaar eruitziet, daar praten we niet over. MantelzorgNL heeft een praatposter ontwikkeld. Het is een hulpmiddel om op een speelse manier een aantal zaken te bespreken; tijdens een wandeling, een rit in de auto of gewoon aan de keukentafel! Het is goed om eens een gesprek te voeren over elkaars verwachtingen en opvattingen. Zo voorkom je een situatie die je zelf nooit had gewild. De praatposter is gratis op te halen bij het Steunpunt Mantelzorg.



### Mantelzorgmakelaar

Mensen in Horst aan de Maas kunnen terecht bij Francien Peeters, onafhankelijke mantelzorgmakelaar. Zij is telefonisch te bereiken op 06 30790675 of [mantelzorg.francienpeeters@gmail.com](mailto:mantelzorg.francienpeeters@gmail.com)

## Theatervoorstelling over dementie groot succes!

Op 30 maart organiseerden zorgboerderij De Geijsterse Hoeve, NaobezorgPunten Meerlo, Tienray en Swolgen, gemeente Horst aan de Maas en Steunpunt Mantelzorg Synthese de theatervoorstelling 'Waar ga je heen?' van theatergroep 'Aan de Lijn' over dementie.



Ruim 220 mensen bezochten de voorstelling. Op indrukwekkende wijze kwam naar voren welke impact dementie heeft.

“Geweldig, ontroerend, informatief en zeer herkenbaar!” aldus de bezoekers. Met deze voorstelling hopen we het taboe rondom dementie te doorbreken.

Wilt u handvaten om goed om te gaan met mensen met dementie? In Horst aan de Maas is een groep trainers opgeleid door Samen dementievriendelijk. Zij staan klaar om voorlichting te geven aan verenigingen, ouderenbonden en groepen vrijwilligers.

Er wordt aandacht besteed aan het herkennen van signalen van dementie. Maar ook hoe u GOED kunt omgaan met dementie. Deze letters zijn een ezelsbruggetje voor: Geruststellen, Oogcontact maken, Even meedenken en Dankjewel.

Voor meer informatie over de training en namen van de trainers kunt u contact opnemen met Anja Damhuis van Synthese, 06 36164919 of via de mail [a.damhuis@synthese.nl](mailto:a.damhuis@synthese.nl)

Meer achtergrondinformatie: [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl)

## Huishoudelijke hulp voor mantelzorgers

De gemeente Horst aan de Maas vindt het werk van mantelzorgers erg belangrijk. Zij willen u graag ondersteunen door u tegen een gereduceerd tarief huishoudelijke hulp aan te bieden. U kunt dan uw waardevolle taken als mantelzorgers goed blijven uitvoeren. U kunt voor een bedrag van **€ 10,00 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 in te kopen. Dit is een manier om u als mantelzorgers te ontlasten. Voor meer informatie neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Horst aan de Maas.

## Dialogoog “wat heb jij nodig?”

Op donderdag 9 mei vond een dialoogbijeenkomst plaats tussen professionals en ouders van ‘Best Bijzondere kinderen’.

De bijeenkomst georganiseerd door oudercontactgroep Best Bijzonder, Steunpunt Mantelzorg en Gebiedsteam HadM had als doel: leren van elkaar vanuit een gelijkwaardige en positieve insteek en samen verbeterpunten formuleren om de zorg voor Best Bijzondere kinderen zo optimaal mogelijk te maken.

Na 4 persoonlijke verhalen van 3 ouders en 1 jonge mantelzorger gingen we in vier groepen met elkaar in dialoog. Het werd een zinvolle bijeenkomst waarbij emoties niet geschuwd werden en het respect over en weer voelbaar was. Oprechte vragen, eerlijke antwoorden. Het kan niet anders of hier rollen mooie dingen uit.

### Oudercontactgroep Best Bijzonder

Het doel van deze oudercontactgroep is om ouders van Best Bijzondere kinderen bij elkaar te brengen zodat er steun en begrip ervaren kan worden. Zij komen maandelijks bij elkaar. Voor meer informatie kijk op [www.bestbijzonder.nl](http://www.bestbijzonder.nl)

**Arnie Heldens is moeder van twee kinderen en tevens mantelzorger van haar jongste kind Bram. Wanneer in de kleuterklas de eerste signalen komen dat Bram ‘anders’ is wordt er op aanraden van school hulp gezocht. Dit blijkt de start van de vaak complexe reis die Arnie als mantelzorger aflegt.**



Bram krijgt in eerste instantie een diagnose waar Arnie zich totaal niet in kan vinden en die niet past bij het gedrag dat ze bij haar jongste kind ziet.

Wanneer de problemen aanhouden zoekt ze opnieuw hulp en wordt de diagnose aangepast naar PDD-NOS. Een diagnose die jaren later overigens opnieuw wordt bijgesteld. Bij elke verandering is Bram van slag en wanneer hij naar het speciaal onderwijs moet verergeren de problemen. Bram gaat nauwelijks nog naar school en de verschillende problemen op sociaal vlak worden groter.

Wanneer het thuis echt niet meer gaat en Arnie de grens aangeeft escaleert de situatie. Bram loopt van huis weg en beland wederom in de crisisopvang. Vanaf hier volgt een reis vol frustraties; hulpverlening die niet passend is en ouders die zelf telkens het wiel opnieuw uit moeten vinden.

Het ergste vindt Arnie dat ze als ouder niet gehoord werd. “Bram was inmiddels een kei geworden in het opzetten van een masker en wist precies wat hulpverleners wilden horen.

Ik wist hoe het echt ging, maar werd niet serieus genomen en als gelijkwaardige gesprekspartner gezien”.

Ondanks de vele frustraties die Arnie heeft ervaren, heeft de zorg voor haar zoon haar ook veel opgeleverd. “Bram is als het ware mijn leraar geweest. Hij maakte dat ik ging spiegelen naar hoe ik zelf met dingen omging waardoor ik meer vanuit mijn gevoel ben gaan leven”. Ook ontdekte Arnie gaandeweg haar plezier in schrijven. “Ik ben nooit van plan geweest een boek te gaan schrijven maar door een schrijfcursus en de stimulans van anderen heb ik uiteindelijk in eigen beheer het boek “Mijn kind in de crisisopvang. De hel of een zegen?” uitgebracht. Ook schrijft ze nog regelmatig over haar leven op haar Facebookpagina ‘Arnie schrijft’.

Als boodschap voor andere mantelzorgers zegt Arnie: “Vertrouw op je gevoel als ouder. Durf mee te bewegen met je kind. Kijk wat het nodig heeft, ongeacht wat de omgeving en instanties ervan vinden. En zoek in je omgeving naar mensen in dezelfde situatie die je begrijpen en bij wie je je verhaal kunt doen”.

“Vertrouw op je gevoel als ouder”

## Bereikbaarheid Steunpunt Mantelzorg Horst aan de Maas:

### Wij zijn er voor u!

Voor informatie, advies en ondersteuning kunt u terecht bij Anja Damhuis en Annet Jeucken, mantelzorg-ondersteuners van Synthese.

Zij zijn bereikbaar via:  
Tel. 077 397 85 00 of  
[mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl)



### Website

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

### Facebook

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

### Gebiedsteams Horst aan de Maas

Voor uw vragen op het gebied van ondersteuning bij werk, inkomen en zorg kunt u bij de gemeente terecht. Zij zijn van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur telefonisch bereikbaar via 077 477 97 77.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar:

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



## Cursus Mantelzorg in Balans

Om goed te kunnen blijven zorgen voor een naaste kan een cursus Mantelzorg in Balans waardevol zijn. Het kan helpen overbelasting te voorkomen. U krijgt handreikingen aangeboden en kunt ervaringen en tips uitwisselen. Thema's die aan de orde komen: keuzes maken, hoe zorg je voor meer energie en grenzen stellen. De cursus vindt plaats op donderdag 13 en 20 juni en 4 juli van 13.30 tot 15.30 uur bij Synthese, Bemmestraat 2 in Horst. Minimum aantal deelnemers 5, maximum aantal deelnemers 12. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Annet Jeucken van het Steunpunt Mantelzorg.

## Mantelzorgwandeling

Zin om met andere mantelzorgers uit Horst aan de Maas en Venray te gaan wandelen? Op dinsdag 4 juni om 10:00 uur lopen we tussen Toverland en de Schatberg. Startpunt Midden Peelweg 4 in Sevenum. Deze route is 5,5 km lang. Na een voorstelronde wandelen we circa anderhalf uur o.l.v. een mantelzorgondersteuner van Synthese. Lekker ontspannen, een goed gesprek en genieten van de natuur.

## Voorlichting over dementie

Op woensdagavond 3 juli van 19.00 tot 21.00 uur vindt er een voorlichtingsbijeenkomst plaats over dementie. De bijeenkomst wordt verzorgd door Francie Lommen en Anja Damhuis, beiden opgeleid als trainer door Samendementievriendelijk. De bijeenkomst vindt plaats bij Synthese, Bemmestraat 2 in Horst. Zaken die aan de orde komen zijn: Wat is dementie en wat zijn de verschillende signalen? Hoe kun je dementie herkennen? Hoe kun je mensen met dementie het beste ondersteunen (GOED methode).

U bent van harte welkom! U kunt zich opgeven via email: [mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl) of telefonisch 077 3978500. Er zijn geen kosten aan verbonden.

## Contactgroep Mantelzorgers Horst aan de Maas

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

## Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg

Bemmestraat 2  
5961 HN Horst  
T: 077 397 85 00

E: [mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl)  
I: [www.ikbeneenmantelzorger.nl](http://www.ikbeneenmantelzorger.nl)

**Redactie:** Anja Damhuis en Annet Jeucken – Synthese  
**Opmaak:** Secretariaat – Synthese

## Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg of via Steunpunt Mantelzorg Synthese. Bent u geen mantelzorger meer en wenst u de nieuwsbrief niet meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!