

gemeente
**HORST
A/D
MAAS**

synthese
thuis in je wijk

September 2020

www.ikbeneenmantelzorger.nl



Nieuwsbrief

Ook dát is mantelzorg!

Theatervoorstelling 'de Mantelzorgmonologen'

Wij willen u van harte uitnodigen voor de theatervoorstelling 'de Mantelzorgmonologen'. U maakt op indringende wijze kennis met een jonge, een werkende en een oudere mantelzorger die zorgen voor iemand in de laatste levensfase. De monologen zijn gebaseerd op werkelijke verhalen van mantelzorgers in de palliatieve fase. De voorstelling biedt een intensieve beleving waarbij u in de huid kruipt van een mantelzorger en ervaart wat het betekent om mantelzorger te zijn. Aansluitend gaan we met elkaar in gesprek.

Mantelzorgers, maar ook vrijwilligers en professionals zijn van harte welkom. Er zijn maximaal 60 plaatsen. De voorstelling vindt plaats op donderdag 8 oktober van 19.00 tot 21.30 uur bij het Citaverde College, Spoorweg 9 in Hegelsom. Aanmelden kan vóór 1 oktober via www.synthese.nl bij het kopje 'aanbod & inschrijving'. Deze voorstelling vindt plaats in opdracht van MantelzorgNL.

Mantelzorg tijdens de palliatieve en terminale fase

Als je voor iemand zorgt die niet meer beter kan worden, komt er veel op je af. Soms heeft iemand nog een langere levensverwachting, maar soms nog maar kort te leven. Mantelzorg in deze fase is vaak zwaar en ingewikkeld. Vanwege belangrijke medische beslissingen, het naderende levenseinde en de vaak ingewikkelde zorgbehoefte van de zieke. Palliatieve zorg is erop gericht om klachten te verlichten en ongemakken te voorkomen. Palliatief betekent letterlijk: 'verzachtend'.

Neem de tijd om te weten wat je als mantelzorger nodig hebt Iedereen heeft verschillende behoeftes. Anderen kunnen jou het beste helpen als je zelf weet wat je nodig hebt. Misschien heb je behoefte aan informatie over de ziekte. Of juist aan wat tijd en ruimte om niet met zorgen bezig te zijn. Neem de tijd om hierover na te denken. Regelmatig een gesprek met een goede vriend(in) of huisarts kan hierbij ondersteunend zijn.

Praten over de dood

Praten over de dood doen we vaak niet zo gemakkelijk, we vinden dat lastig. Zeker wanneer het levenseinde in zicht is. Toch biedt het vaak rust wanneer duidelijk is wat de wensen zijn van degene die komt te overlijden, ook juist voor na het overlijden. Op de volgende website vind je informatie die je kan helpen bij dit proces: palliatievezorg.nl/zorgplanning.

Inzet vrijwilliger VPTZ

Het is ook het overwegen waard om hulp in te schakelen van een vrijwilliger van de VPTZ. Zij zijn opgeleid om juist in deze fase aanwezig te kunnen zijn. Veel mantelzorgers geven aan dat zij veel steun hebben gehad aan deze vrijwilligers. Ze brengen rust en steun, bieden een luisterend oor en begrip. Ook kunnen zij waken bij de zieke en helpen bij kleine verzorgende handelingen en vooral 'er zijn'. Meer informatie: www.vptznoordlimburg.nl of 06 557902271.

Weetjes

KopOpOuders.nl

Online Opvoedondersteuning voor ouders met stress, psychische en/of verslavingsproblemen. Zij bieden informatie en tips over hoe je een zo goed mogelijke ouder kunt zijn, een online groeps-cursus en online zelfhulp cursus met of zonder begeleiding. Deskundigen kunnen adviezen geven en je kunt ervaringsverhalen delen met andere ouders. Meer informatie: www.KopOpOuders.nl

Kopstoring

Een website voor jongeren die een vader of moeder met psychische of verslavingsproblemen hebben. Zij bieden een groeps-cursus die je (anoniem) kunt volgen. Je kunt vragen stellen aan deskundigen en verhalen met anderen delen. Kopstoring biedt informatie over psychische en verslavingsstoornissen en over hulp. www.kopstoring.nl

Boek: Ik wil jullie iets vertellen

Dit boek van Karen Glistrup helpt om met kinderen te praten over psychische problemen van hun ouders. Het boek is bedoeld voor (jonge) kinderen, ouders en hulpverleners. Maar ook volwassenen die zijn opgegroeid met een ouder met psychische problemen vinden (h)erkenning.

Boek: Het oordeel voorbij

Silvia Rikmanspoel schrijft over een moeder die aan depressies leed en hoe dat op haar van invloed is geweest. Ze beschrijft haar ervaringen, onzekerheid, eenzaamheid en haar angsten. Zelf kreeg ze last van de eetstoornis boulimia nervosa. Met het delen van haar verhaal wil ze aandacht vragen voor alle kinderen die opgroeien met een ouder met psychische problemen en voor eetstoornissen.

Mantelzorg bij psychische problemen

Familie, vrienden en betrokkenen van mensen met psychische problemen herkennen zich niet altijd in de term 'mantelzorger'. Zij bieden vaak emotionele steun, houden toezicht op medicijngebruik en verzorgen huishoudelijke hulp. De mate waarin een psychische ziekte invloed heeft op het dagelijkse leven en het welbevinden van de mantelzorger, verschilt per persoon. Factoren die van invloed zijn op het welbevinden zijn o.a. de mate waarin de mantelzorger denkt te kunnen stoppen met het geven van de steun, de mate van emotionele betrokkenheid, het wel of niet samenwonen in één huis en de mate waarin de mantelzorger zich in staat voelt om de situatie te hanteren.

KOPP-kinderen

Kinderen van ouders met psychische problemen (en/of verslavingsproblematiek) worden ook wel KOPP-kinderen genoemd.

KOPP-kinderen kunnen in de knel komen door de situatie waarin ze opgroeien. Ze nemen bijvoorbeeld de rol en taken van de ouders over en cijferen zichzelf weg. Of ze schamen zich voor wat er thuis gebeurt en nemen daarom liever geen vriendjes of vriendinnetjes mee. Ook verzuimen ze nog wel eens van school, en vinden ze het soms moeilijk hun ouders los te laten en hun eigen weg te gaan.

Nu loopt het ene KOPP-kind een grotere kans in de knel te raken dan het andere. Hoe jonger het kind bijvoorbeeld is, hoe groter het risico dat het door psychische of verslavingsproblemen van de ouders zelf in moeilijkheden komt.

Enkele factoren die kenmerkend zijn bij het verlenen van mantelzorg aan iemand met een psychische aandoening is dat schuldgevoelens vaak een rol spelen. Ouders kunnen zich medeverantwoordelijk voelen voor het ontstaan van de aandoening. Er is vaak sprake van stigma; men vindt het moeilijk om over psychische problemen te praten. Ook spelen veranderingen in gedrag en relaties een rol. De naaste met psychische problemen kan zich als gevolg van de ziekte terugtrekken of zichzelf verwaarlozen. Dat bemoeilijkt de relaties met anderen. Mantelzorgers in de psychiatrie staan er vaker alleen voor. Dat vergroot de kans op overbelasting.

Om deze kinderen gezond te kunnen laten opgroeien is goede ondersteuning noodzakelijk. Er zijn verschillende vormen van hulp beschikbaar. Welke behandeling het meest geschikt is, is afhankelijk van de ernst van de problemen en de leeftijd van het kind. In het algemeen geldt: hoe eerder het kind hulp krijgt, hoe beter. Het kan gaan om individuele gesprekken met een hulpverlener of in groepsverband met leeftijdsgenoten. Het gaat erom dat kinderen leren hoe ze problemen kunnen tegengaan.

Tips voor KOPP-kinderen: praat erover met iemand die je vertrouwt. Neem je huisarts in vertrouwen en deel ervaringen met kinderen die hetzelfde hebben meegemaakt.

In oktober zal vanuit VvGI een webinar plaatsvinden voor professionals over KOPP kinderen.

Mindfulness en mantelzorg

Als mantelzorgers ben je gericht op de zorg voor een ander. Dit doe je met liefde.....maar toch kan het zo zijn dat je geconfronteerd wordt met overbelasting, piekeren, slecht slapen en fysieke klachten. Ook kunnen er gevoelens van verdriet, boosheid, frustratie en ongeduld ontstaan als je intensief voor iemand zorgt. Maar tegelijkertijd kunnen er ook gevoelens van dankbaarheid zijn en worden kostbare momenten samen gedeeld.

Een goede gezondheid (lichamelijk én geestelijk) van de mantelzorgers is van wezenlijk belang om de zorg vol te kunnen blijven houden. Het komt niet alleen uzelf maar ook degene waarvoor u zorgt ten goede.

Mindfulness levert een grote bijdrage aan je welzijn. Het leert je om op een andere manier om te gaan met de ontstane situatie.

Zo ervaar je onder andere:

- dat je kwaliteit van leven verbetert;
- dat je meer grip krijgt op je leven;
- dat je minder druk ervaart;
- dat het makkelijker wordt om hulp te vragen.

Wil je weten:

- wat mindfulness is?
- wat er gedaan wordt in een 8-weekse training?
- wat het voor jou kan betekenen?

Kom dan naar de gratis proefles voor mantelzorgers, aangeboden door Ingrid van Straten van Mindfulnesscentrum Venray (meer informatie op achterzijde nieuwsbrief).



Interview met mantelzorgers psychische problematiek

Twee jaar geleden heb ik mijn man verloren na suicide. Hij was erg depressief. Het was een intensieve periode die veel energie kostte. Ik moest hem altijd activeren en daar word je erg moe van. Hij was al gedurende lange tijd erg depressief en het voelde voor hem als een uitzichtloze situatie. Hij moest zich elke dag door de dag heen slepen. Ik probeerde hem te bemoedigen 'morgen is er weer een betere dag' en 'er komen betere tijden'. Hij kon en wilde zijn ziekte niet accepteren maar het ook niet begrijpen. Ik voelde me zo ontzettend machteloos. Het was een krachtproef, elke dag weer. Elke dag stond in het teken van zijn ziekte. Hij dreigde regelmatig met zelfdoding. Ik had eerlijk gezegd niet gedacht dat hij dit daadwerkelijk zou doen.

Energie

Het jaren zorgen gaat ten koste van jezelf. Het vreet aan je. Je voelt je zo machteloos en alleen. Zeker op die momenten dat de zorg werd teruggeschroefd en hulpverleners zeiden dat hij niet meer depressief was. Ik voelde me zo in de steek gelaten!

Ik begin me nu, na twee jaar, steeds meer te realiseren hoeveel het van mij én van mijn gezondheid heeft gevraagd. Het lastige is dat het een geleidelijk proces is. Ik kreeg allerlei klachten. Achteraf realiseer je je pas hoe zwaar het is geweest. Zo was ik in mijn slaap altijd waakzaam en alert. Dat kost bakken energie. Maar je gaat gewoon door en probeert het zo lang mogelijk vol te houden. Je hebt immers elkaar beloofd om voor elkaar te zorgen, in goede en slechte tijden.



Accu opladen

Als mantelzorgers is het belangrijk dat je af en toe de accu oplaadt. Zo geven de kleinkinderen mij veel energie. Toen mijn man opgenomen was, is mijn kleindochter geboren. Ik genoot en geniet hier zo van! Lekker wandelen en samen een ijsje eten. Contacten met vriendinnen zijn ook erg belangrijk voor mij.

Lotgenotencontact

Het heeft mij geholpen om contact te hebben met andere mensen die in dezelfde situatie zaten. Ik vond het heel fijn dat ik via het Steunpunt Mantelzorg in contact kwam met lotgenoten. Er was zoveel herkenning. Je hebt dan het gevoel dat je niet de enige bent in deze situatie. Dit is zo helpend!

Erkenning en waardering

Het was fijn als een PIT-verpleegkundige of psychiater mij vroeg hoe het was. Dat kon ik echt waarderen. Wel was het vaak zo dat ik niet vrijuit kon praten met mijn man erbij. Een één op één gesprek met een professional zou mij erg geholpen hebben. Iemand die geen adviezen gaf, maar luisterde naar mijn kant van het verhaal. Aandacht en erkenning voor de situatie waarin je zit is zo belangrijk! Ik vervulde allerlei rollen, van psychotherapeut tot begeleider, maar was niet meer zijn vrouw. (Geïnterviewde wilde graag anoniem blijven. Naam is bij redactie bekend voor evt. uitwisseling).

Bereikbaarheid Steunpunt Mantelzorg Horst aan de Maas

Wij zijn er voor u!

Voor informatie, advies en ondersteuning kunt u altijd terecht bij Anja Damhuis, mantelzorgondersteuner van Synthese.

Zij is bereikbaar via:

☎ 077 397 85 00

✉ mantelzorghorst@synthese.nl

Website

✉ www.ikbeneenmantelzorger.nl

Facebook

@mantelzorghorstaandemaas

Team toegang Horst aan de Maas:

Voor uw vragen op het gebied van ondersteuning bij werk, inkomen en zorg kunt u bij team toegang van de gemeente terecht. Zij zijn op werkdagen bereikbaar tussen 8.00 en 12.00 uur via:

☎ 077 477 97 77.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar:

✉ www.horstaandemaas.nl.



Mantelzorg in Balans cursus

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 'Mantelzorg in Balans' waardevol zijn. Het kan helpen overbelasting te voorkomen. U krijgt tips en kunt ervaringen uitwisselen. Thema's die aan de orde komen: keuzes maken, hoe zorg je voor meer energie en grenzen stellen. De cursus vindt plaats op woensdag 23 september, 7 oktober en 21 oktober van 19.00 tot 21.00 uur bij Synthese in Venray. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden kan via www.synthese.nl bij het kopje 'aanbod & inschrijving'.

Dag van de Mantelzorg

Vanwege corona kunnen we dit jaar helaas geen grootschalige activiteiten organiseren voor mantelzorgers. In plaats daarvan kiezen we dit jaar voor een verrassingspakket. U kunt kiezen uit 3 verschillende pakketjes: lekker, gezond of verrassing. U kunt een pakket voor uzelf aanvragen. Ook kunt u een mantelzorger in uw omgeving opgeven.

Aanmelden kan via www.synthese.nl bij het kopje 'aanbod & inschrijving'.

Proefles mindful- ness voor man- telzorgers

Ingrid van Straten van Mindfulnesscentrum Venray biedt op maandag 12 oktober van 19.00 tot 20.30 uur een gratis proefles aan voor mantelzorgers in Horst aan de Maas. De bijeenkomst vindt plaats bij Synthese. Zo kunt u kennismaken met mindfulness en kijken of het iets voor u is. Enkele zorgverzekeraars vergoeden de 8-weekse cursus Mindfulness. Kijk daarvoor in uw zorgpolis. Aanmelden: mantelzorghorst@synthese.nl.

Film 'Wei'

Ruud Lenssen heeft een film gemaakt over dementie en mantelzorg. In diverse dorpen is de film vertoond. Op 21 september wordt de film op TV uitgezonden om 20.25 uur op NPO2.

Theater 'Mantel- zorgmonologen'

U bent van harte uitgenodigd voor de theatervoorstelling 'de Mantelzorgmonologen' met nagesprek over mantelzorg in de laatste levensfase. De voorstelling vindt plaats op donderdag 8 oktober van 19.00 tot 21.30 uur bij het Citaverde College, Spoorweg 9 in Hegelsom. Aanmelden kan vóór 1 oktober via www.synthese.nl bij het kopje 'aanbod & inschrijving'.

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg

Bemmelstraat 2
5961 HN Horst
T: 077 397 85 00

E: mantelzorghorst@synthese.nl
I: www.ikbeneenmantelzorger.nl

Redactie: Anja Damhuis - 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 wilt u de nieuwsbrief niet meer ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!