



Foto door: Lucas Kramer

DAG VAN DE MANTELZORG

BESTE MANTELZORGERS

Op 10 november wordt er landelijk aandacht besteed aan mantelzorg met de Dag van de Mantelzorg. Inmiddels een goede gewoonte want het blijkt steeds meer hoe belangrijk mantelzorg is. En daar hoort zeker ook een blijk van waardering bij!

Velen van jullie zijn inmiddels al bekend met deze dag, maar ook zijn er nu mantelzorgers die voor het eerst verrast worden met deze envelop mét inhoud. Misschien heeft u zichzelf aangemeld of heeft iemand uit uw omgeving dat gedaan.

Mantelzorg is in geen enkele situatie hetzelfde, want welke zorg en de mate waarin dit geboden wordt is afhankelijk van de situatie van de zorgvrager. Veel gebeurt in stilte en wordt als vanzelfsprekend gedaan. Het komt op je pad en je kiest er niet voor. Maar ondanks de vele verschillen is er ook een grote overeenkomst. Want door jullie zorg, hulp, liefde en aandacht is het leven van jullie dierbare prettiger, mooier en waardevoller. En wat mogen we met z'n allen dankbaar zijn voor al die zorg die mensen elkaar bieden. Zonder al deze netwerken zou de samenleving onleefbaar zijn. **Mantelzorg verdient daarom erkenning en waardering.**

Wij willen daarom mede namens de Gemeente Urk, als dank voor al uw goede zorgen, u graag verrassen met een bon die u bij verschillende ondernemers op Urk kan inleveren voor een lekkere of leuke attentie. Let op: Dit kan tot eind februari 2023!

Geniet ervan!!



José Oijevaar



Annerie Ester

“IK VOEL ME GEEN MANTELZORGER”

Nog steeds horen we deze uitspraak heel regelmatig. Op zich ook niet vreemd omdat de hulp die je aan bijvoorbeeld je kind met een beperking, of aan je zieke partner geeft heel vanzelfsprekend voelt en niet direct om een titel of naam vraagt. Voor sommige mantelzorgers voelt deze naam ook wel eens ongemakkelijk. Toch kan deze term ook helpend zijn en doet het niets af aan de intentie waarmee je voor je partner, kind of ouder zorgt. Het kan helpend zijn om je te laten weten dat er ook ondersteuning voor jou is. Ondersteuning met informatie, advies of praktische hulp. Met deze benaming kunnen wij jullie bereiken. In deze nieuwsbrief en de bijgevoegde flyer over mantelzorgondersteuning lees je meer over ons aanbod. De ervaring leert dat mantelzorgondersteuning maatwerk is. Schroom dus niet om ons te vragen mee te denken, hoe het zorgen voor je naaste voor jouzelf zo prettig mogelijk blijft. Neem gerust contact met ons op.

Zorg voor elkaar

ER ZIJN



Het begrip mantelzorg kennen we pas sinds de jaren zeventig. De Nederlandse medicus Johannes Hattinga Verschure introduceerde dit begrip. Ik denk niet dat hij voorzien heeft dat dit zo ingeburgerd zou worden als heden ten dage. En laten we eerlijk zijn, het is wel een begrip wat past bij onze Urker gemeenschap.

Mantelzorg is namelijk de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door naasten. En dat begrip naasten kennen we weer uit de Bijbel. Jezus noemt als het grote gebod 'God liefhebben en je naaste als jezelf'. Bij naasten denken we dan in de eerste plaats aan familie, vrienden, kennissen

en burens. Kenmerkend is de al bestaande persoonlijke band tussen mantelzorgers en zijn of haar naaste. Daarnaast gaat het om langdurige zorg die onbetaald is. Dat laatste houdt niet in dat er geen waardering is, integendeel, want het is nogal wat wanneer je zoveel inzet toont voor je naaste. Er zijn voor je naaste. Dat past bij een gemeenschap als Urk, want ook God zelf zegt 'Ik zal er zijn'. Treffend wordt dit verwoord in het christelijke lied 'Ik zal er zijn':

'Ik ben die Ik ben' is uw eeuwige naam

Onnoembaar aanwezig deelt U mijn bestaan

Hoe adembenemend, ontroerend dichtbij

Uw naam is 'Ik ben', en 'Ik zal er zijn'

Vanuit dat oogpunt is het mooi om er te zijn voor je naaste. Tegelijkertijd besef ik dat dit niet altijd makkelijk is. We zien in de praktijk dat mantelzorgers ook ouder worden. In deze tijd is het vanzelfsprekend dat we een betaalde baan hebben. Dat betekent dat veelal de mantelzorg op de schouders van onze oudere inwoners terecht komt. Dat vraagt nog al wat. Al vaak genoeg hebben we het overbelasting van mantelzorgers. We zullen daar een antwoord op moeten hebben. 'Er zijn' moeten we dus ook voor onze mantelzorgers. In ieder geval is de waardering en dankbaarheid groot. Jullie zijn er daadwerkelijk voor onze naasten.

Freek Brouwer
Wethouder sociaal domein



LIEVER INDIVIDUEEL IN PLAATS VAN DE CURSUS?

Vind je het lastig om in een groep deel te nemen aan de cursus Mantelzorg in balans? Of komt het moment je niet uit wanneer de cursus gegeven wordt? We kunnen je ook individueel begeleiden aan de hand van de thema's

uit de cursus. Ook kunnen we aan de hand van de methode "Bordje vol" je meer inzicht geven en helpen stappen te zetten die nodig zijn om de zorg zo goed mogelijk vol te houden. Bel of mail ons gerust voor een afspraak.

THEMABIJEENKOMST 'AUTISME EN EMOTIES'

Linda van der Kooij, autisme-specialist en ervaringsdeskundige vertelt deze avond over autisme en emoties en geeft inzicht in een andere emotieregulatie. Linda gebruikt hierbij onder andere de inzichten van Martine Delfos op Autisme, welke betrekking hebben op een verdraagde

en versnelde ontwikkeling van mensen met autisme.

De visie van Martine Delfos heeft Linda als ouder en professional mooie handvatten gegeven om aan te sluiten bij mensen met autisme. Linda wil u graag meenemen in deze visie en hoe u dit kunt toepassen in uw dagelijks leven.

Datum: Maandag 21 november 2022.
Tijd: 20.00 uur
Locatie: Kantine gemeentehuis Urk, ingang kantoor Caritas Urk, Singel 9A Urk.

Graag aanmelden voor:
18 november 2022 door een mail te sturen naar annergie@caritasurk.nl of telefonisch 0527-683346

OVERBELASTING KAN LEIDEN TOT NARE SITUATIES

Door overbelasting van de mantelzorgers kan soms de grens van goede zorg overschreden worden. Deze zogenoemde 'ontspoorde mantelzorg' gebeurt niet opzettelijk. Stress, uitputting en overspannenheid

kunnen leiden tot het onbewust en onbedoeld verkeerd behandelen van degene voor wie wordt gezorgd.

Herken je dit? Je bent niet de enige! Hulp is nodig. Schroom niet om contact op te

nemen met ons, hoe moeilijk dat soms ook is. Wij, maar bijvoorbeeld ook de huisarts, zijn er om naar je te luisteren, mee te denken en samen te zoeken naar een oplossing.

CURSUS "MANTELZORG IN BALANS"

VOOR EEN GOED EVENWICHT TUSSEN HET ZORGEN VOOR DE ANDER EN DE DINGEN IN HET LEVEN DIE VOOR JOU BELANGRIJK ZIJN.

Het zorgen voor een ander kan mantelzorgers zo in beslag nemen, dat het moeilijk is dit te combineren met de zorg voor eigen gezin, een betaalde baan, hobby's, of een sociaal leven. Een goede balans hierin is belangrijk voor zowel de zorgvrager als de mantelzorgers.

In de cursus "Mantelzorg in balans" wordt door psycholoog en trainer Yvonne Ruigrok stil gestaan bij de vraag: "Wat heb ik nodig om de zorg vol te houden, op een manier die ook goed voor mij is?"

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- De balans tussen inspanning/ontspanning
- Schuldgevoel en piekeren en wat kan ik daaraan doen?
- Oplossingsgericht bezig zijn
- Welke zorg en hulp is er mogelijk?
- Een beroep doen op je omgeving

Ook als je het zorgen voor je naaste (nog) niet als belastend ervaart kan de cursus waardevolle preventieve inzichten geven.

De cursusdata zijn: maandag 30 januari - 6 - 13 en 20 februari 2023
Vanaf 19.30 uur in De Rots, Urkerweg 64 te Urk.

Opgeven voor deze cursus kan tot 20 januari bij Caritas Urk tel: 683346
Of per e-mail: annergie@caritasurk.nl

Ook voor meer informatie kun je contact opnemen met Caritas Urk/ mantelzorgondersteuning.

Aan deze cursus zijn géén kosten verbonden. Er is een beperkt aantal deelnemers mogelijk. Meld je daarom snel aan.



MANTELZORG EN ZORGVERZEKERING

Aan het einde van het jaar maken zorgverzekeraars hun vergoedingen weer bekend en gaan veel mensen verschillende zorgverzekeraars met elkaar vergelijken. Het kan nuttig zijn om ook eens te kijken naar de vergoeding voor vervangende mantelzorg (respitzorg) en aanvullende mantelzorg. Een voorbeeld hiervan is de hulp van de organisatie 'Saar aan huis'. Ook zijn er soms andere vergoedingen waar je als mantelzorgers iets aan kunt hebben, zoals:

- trainingen en cursussen, bijvoorbeeld mindfulness, slaapcursus
- logeerkamer of herstellingsoord
- reiskosten ziekenbezoek
- kinderopvang aan huis bij ziekenhuisopname van ouders
- hulp aan huis (ADL) na een ziekenhuisverblijf
- instructies of begeleiding ergotherapie
- hospice
- terminale zorg
- lidmaatschap van een patiëntenvereniging

Kijk goed naar alle voorwaarden bijvoorbeeld of je als mantelzorgers hetzelfde aanvullende pakket moet hebben als de zorgvrager en of je in het huis moet wonen bij degene voor wie je zorgt.

Woont je naaste in een instelling met een WLZ indicatie? Een aanvullende verzekering is dan vaak niet nodig, omdat de meeste zorg uit de basisverzekering of Wet Langdurige zorg (WLZ) vergoed wordt.

PODCASTS OVER MANTELZORG.

De EO heeft verschillende podcasts gemaakt over mantelzorg. In de podcast 'En toen was ik mantelzorgers' praat EO-presentator Tom Herlaar met verschillende mantelzorgers. Wat doet het met je als iemand ineens afhankelijk van je wordt? Ook zijn er afleveringen te beluisteren met het onderwerp: 'Moeder of mantelzorgers?', 'Mantelzorg in de laatste fase', 'Mantelzorg voor meerdere mensen'. Verschillende verhalen van andere mantelzorgers die inspirerend en herkenbaar kunnen zijn. <https://www.eo.nl/podcasts/en-toen-was-ik-mantelzorgers>



ZINVOLLE DAGBESTEDING KAN MANTELZORGERS RUST BRENGEN.

HET PROJECT: DE PROEFTUIN, VOOR ONS ALLEMAAL.

Wat is er veel te doen op Urk! En wat zou het mooi zijn als we met z'n allen de handen ineenslaan, om dagbesteding en voorliggende voorzieningen meer met elkaar te kunnen combineren, om zo een breder aanbod te kunnen bieden voor de deelnemer die dat nodig heeft.

En zo is het zaadje gepland om een mooi project te starten.
De Proeftuin!

Samen met de Gemeente Urk, Caritas Urk en de zorgorganisaties binnen Urk waaronder Triade, Philadelphia, 's Heerenloo, Kwintes, Concern voor werk, Talma Urk, Waypoint, InteractContour en Leger des Heils, willen we een breder aanbod creëren, door dagbesteding te combineren met voorliggende voorzieningen. En wat zijn nou die voorliggende voorzieningen?

Hierbij kan je denken aan vrijwilligerswerk, een creatieve ochtend buiten de deur of een ontmoeting met gelijkgestemden. Iets waar je ten alle tijden aan kunt meedoen, zonder dat je daarvoor een indicatie of beschikking nodig hebt.

Onderstaand voorbeeld laat zien wat zou kunnen:

Corry is de buurvrouw van Jan en kijkt regelmatig even om het hoekje om te kijken of het wel goed gaat met Jan. Ook kookt Corry bijna elke dag voor hem. Jan is namelijk alleen en komt maar weinig buiten. Hij heeft weinig sociale contacten en weet vaak niet zo goed bij wie hij terecht kan behalve Corry.

Hierin kan de Proeftuin wat betekenen! Esther Schilder, de

regisseur van de Proeftuin, gaat dan op bezoek bij Jan. Met een kennismakingsgesprek, kunnen Esther en Jan samen kijken hoe ze een fijnere invulling kunnen geven aan zijn week. Wel stapje voor stapje. Geen overhaaste beslissingen.

Esther heeft de interesses onderzocht van Jan, en zo geregeld dat Jan nu kan aansluiten bij de jeu de boule club, en met regelmaat mee eet op de Hofstee. Fijn voor Jan maar ook fijn voor Corry die nu minder vaak hoeft te koken voor Jan en weet dat hij het vaker gezellig heeft.

Wil jij meer weten over dit vernieuwende project? Stuur een mail naar Esther Schilder, Caritas Urk.

regisseur@caritasurk.nl

HOE INFORMEREN WIJ U?

Uitnodigingen ontvangen die passen bij uw situatie.

Op basis van de informatie over uw zorgsituatie die bij ons bekend is, sturen wij u uitnodigingen toe. Bijvoorbeeld voor bijeenkomsten over Dementie (als u zorgt voor een naaste met dementie), Niet Aangeboren Hersenletsel, psychische problematiek, Autisme, of voor bijeenkomsten voor ouders van zorg intensieve kinderen. Is uw situatie nog onbekend bij ons, dan ontvangt u alle uitnodigingen.

Is uw zorgsituatie veranderd of wilt u in de verzending iets gewijzigd hebben? Wij horen dit graag zodat wij het kunnen aanpassen. Ook als u geen mantelzorger meer bent. U kunt dit doorgeven door een mail te sturen naar annerie@caritasurk.nl of door te bellen naar 683346.

AGENDA BIJEENKOMSTEN MANTELZORG-ONDERSTEUNING.

Op dit moment zijn we bezig zijn om verschillende bijeenkomsten te plannen voor 2023.

Kijk voor een actueel aanbod op onze website www.caritasurk.nl/mantelzorg

