

NIEUWSBRIEF VOOR MANTELZORGERS

BESTE MANTELZORGER,

Tweemaal per jaar ontvang je van ons een nieuwsbrief. Met deze nieuwsbrieven willen we jou informeren, ondersteunen en inspireren. Mantelzorg vraagt vaak veel aandacht, geduld en inspanning. Daarom delen we in deze editie tips, actuele informatie en het verhaal van een ex-mantelzorger: 'Terugkijkend op mantelzorg'

We hopen dat het je kan helpen én inspireren – en weet: we zijn er graag voor jullie. Neem gerust contact met ons op voor vragen, advies of een luisterend oor.

Hartelijke groet,

Annerie Ester en José Oijevaar
(consulenten mantelzorg)



Annerie Ester



José Oijevaar

CURSUS “MANTELZORG IN BALANS” VOOR EEN GOED EVENWICHT TUSSEN HET ZORGEN VOOR DE ANDER EN JE EIGEN WELZIJN.

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 mantelzorger.

In de cursus “Mantelzorg in balans” wordt door psycholoog Jannette Bos en mantelzorgconsulent José Oijevaar stilgestaan bij de vraag: “Wat heb ik nodig om de zorg vol te houden, op een manier die ook goed voor mij is?”



Onderwerpen als: hoe kan je ontspannen, omgaan met schuldgevoelens, grenzen stellen, hulpvragen en oplossingsgericht bezig zijn, komen aan bod.

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



**De cursusdata zijn: maandag
22 – 29 september - 6 oktober - 13 oktober.
Vanaf 19.30 uur.**



In De Rots, Urkerweg 64 te Urk.



**Opgeven voor deze cursus kan tot 12 september
bij Caritas Urk. Per telefoon: 683346 of per
e-mail: mantelzorg@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.

HET WIJKPLEIN GEZELLIGE ONTMOETINGSPLEK OP URK

Het Wijkplein in de Hofstee is er speciaal voor ouderen, zowel voor bewoners van de Hofstee als voor ouderen uit de omgeving.

Eén keer per maand is er een themagerichte ochtend. Bijvoorbeeld hapjes maken, bijbelstudie of muziek. De thema's passen bij het seizoen. Nostalgie en verhalen vertellen staan centraal.

Iedereen die zin heeft om eens te komen kijken is elke maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van harte welkom tussen 9.30 en 11.30 uur in de algemene ruimte.



CARITAS URK OP DE WIELEN

Ken jij iemand die door leeftijd of beperkingen geen gebruik kan maken van het openbaar vervoer? Misschien biedt de 'Caritas op de wielen bus' mogelijkheden. Deze elektrische bus met rolstoelplekken is speciaal bedoeld voor sociaal vervoer in en rondom Urk. Kijk op de website voor wie en wanneer deze bus bedoeld is, hoe je een rit aanvraagt en wat de kosten zijn.

www.caritasurk.nl/projecten-en-dienstverlening/caritas-urk-op-de-wielen



'SAMEN PRATEN OVER...' BIJENKOMSTEN VOOR CONTACT MET ERVARINGSGENOTEN

Veel mantelzorgers ervaren vergelijkbare dilemma's, zorgen, vragen en twijfels.

Het kan erg helpen om met andere mantelzorgers in contact te komen. Door ervaringen en tips te delen, voel je je minder alleen in je situatie. Lotgenotengroepen, of beter gezegd ervaringsgenotengroepen, bieden een veilige ruimte waar je kunt praten over de dingen die je bezighouden, zonder oordeel. Dit geeft niet alleen steun, maar helpt je ook om beter om te gaan met de zorg die je geeft.

Het **delen van je emoties** is van groot belang. Vooral wanneer je je in een moeilijke of stressvolle situatie bevindt, zoals het zorgen voor een naaste met bijvoorbeeld Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) of dementie. Emoties kunnen een zware belasting worden als je ze voor jezelf houdt, terwijl het uiten van je gevoelens vaak juist verlichting biedt.

Het 'uitspreken' helpt om de druk van je schouders te halen, en vaak voel je je na een gesprek lichter of rustiger. Vanuit mantelzorgondersteuning organiseren we daarom bijeenkomsten, om mantelzorgers in een vergelijkbare situatie, met elkaar in contact te laten komen. De consulenten mantelzorg zijn hierbij aanwezig om de gesprekken te ondersteunen, soms met vragen, stellingen of filmpjes. Zo zijn er de koffieontmoetingen voor ouders van kinderen met autisme en voor ouders van zorgintensieve kinderen.



'Samen praten over psychische problematiek' vindt plaats op dinsdag 24 juni om 19.30 uur.

'Samen praten over dementie' vindt plaats op dinsdag 1 juli om 19.30 uur.

De datum van 'Samen praten over NAH' wordt later bekend gemaakt.



In De Rots, Urkerweg 64 te Urk.

EEN TERUGBLIK OP DE PERIODE VAN MANTELZORGER ZIJN

Op het moment dat je mantelzorger bent word je soms geleefd door de situatie. Soms kan mantelzorg zomaar op je pad komen, zonder dat je tijd hebt om erin te groeien of je erop voor te bereiden. Als later deze periode weer afgesloten is en je terugblijkt, besef je soms pas wat er allemaal gebeurd is. In het onderstaande artikel vertelt een ex- mantelzorger haar verhaal. Haar naam wil ze hier liever niet bij vermeld hebben.

Ongeveer drie en een half jaar geleden kreeg mijn man corona. De situatie verergerde in één week zodanig, dat hij moest worden opgenomen in het ziekenhuis. Dit was het begin van een vier maanden durende ziekte/revalidatieperiode. Gelukkig mocht hij weer thuiskomen. Een nieuwe periode brak aan. Ineens ben je mantelzorger!

Mijn man was altijd een hele zelfstandige man. Maar na zijn thuiskomst was zijn conditie zo zwak en zijn mobiliteit zo afgenomen dat hij bij heel veel dingen hulp nodig had. Gelukkig kregen we hulp van de thuiszorg om hem te wassen en aan te kleden. Ik was zo blij dat hij weer thuis was, maar zag ook zijn zwakheid. Dat deed me veel verdriet. Je wilt dan alles doen om het hem zo gemakkelijk en comfortabel mogelijk te maken. Eigenlijk is niks je te zwaar op dat moment. Achteraf gezien ben ik toen ook wel eens te behulpzaam geweest. Overbezorgdheid kan iemand zijn zelfredzaamheid in de weg staan. Dit is een valkuil waar je heel gemakkelijk instapt.

Door zijn slechte longfunctie was hij vaak angstig. Dit was misschien wel het lastigste want je voelt je op die momenten zo machteloos. Mijn man ging zich steeds meer aan mij vastklampen. Toen ook de nachten vaak verstoord werden en ik nauwelijks goede nachten had merkte ik én mijn omgeving dat ik oververmoeid raakte. Ik werd “korzelig” wat ik juist helemaal niet wilde.

Een tijdelijke logeeropname van mijn man in het Dok zorgde ervoor dat ik weer wat “op adem” kon komen. Ik merkte dat ik ook wat tijd en aandacht voor mezelf nodig had. In die periode had ik zo nu en dan gesprekken met de mantelzorgconsulent van Caritas Urk. Ik werd me door die gesprekken bewust van wat dit alles met mijzelf deed.

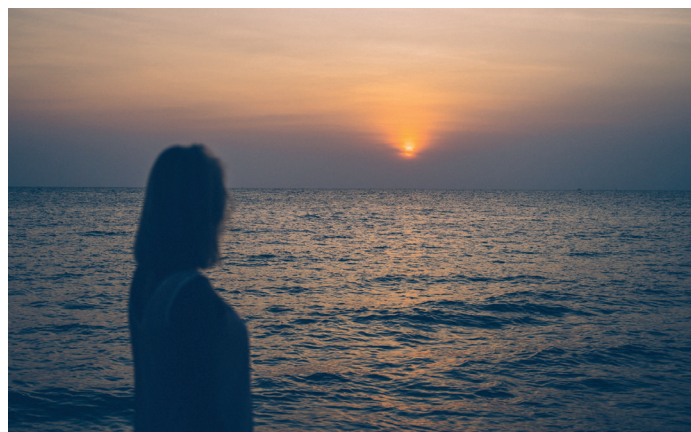
Door haar ervaring met andere mantelzorgsituaties voelde ik de herkenning. Ik was dus niet de enige die dergelijke gevoelens had. Door haar fijngevoeligheid durfde ik mijn kwetsbaarheid te laten zien en kreeg ik woorden voor mijn gevoel. Ik kreeg tips om ook tijd voor mijzelf te nemen, te doen wat voor mij belangrijk is én ook grenzen aan te geven. Door deze gesprekken ervaarde ik dat het inleven en echt luisteren zo belangrijk is.

Dit heb ik echt als ondersteunend ervaren. Ik had ook zo mijn blinde vlekken waar ik door deze gesprekken achter kwam. Erover praten helpt echt en kan ik iedereen aanraden.

Deze mantelzorgperiode heeft zo'n twee jaar geduurd. Want, zo plotseling als ik mantelzorger werd, zo abrupt kwam daar weer een einde aan na het plotseling overlijden van mijn man.

We hebben hier samen niet naartoe kunnen leven. Dat vind ik heel moeilijk. Wat zou ik nog graag voor hem willen zorgen. Ik kijk terug op een hele waardevolle periode, hoe moeilijk het soms ook was. Als mantelzorger maak je een heel proces door. Terugkijkend weet ik ook hoe belangrijk het is om je bewust te zijn van hoe je zorgt voor een ander. “Zet het in zoals je het uit kan houden” zeggen ze wel eens op Urk. Dat zou ik anderen willen meegeven.

Ik ben erg dankbaar voor de steun die ik van mijn kinderen en de mensen om me heen ontvang. Maar ik ervaar het precies zoals op het briefje staat wat ik op mijn keukenkastje heb geplakt: **“Het kan een hele tijd duren voor je hart accepteert wat je hoofd begrijpt”.**



VOORAANKONDIGING: THEMABIJEENKOMST OVER SUÏCIDALITEIT

Wanneer je naaste worstelt met psychische problemen, komt daar vaak veel bij kijken.

Het kan extra ingrijpend zijn als er ook gedachten aan suicide (zelfdoding) spelen. Misschien maak je je zorgen, voel je je machteloos of heb je vragen waar je als naaste moeilijk ergens mee terecht kunt. Johan Bos, klinisch psycholoog en werkzaam bij Eleos, zal deze avond zijn kennis over dit onderwerp met ons delen. Wat zijn beschermings- en risicofactoren? Hoe maak je het bespreekbaar? Welke invloed heeft het op jou als naaste? Suicide en religie. Wat kan helpen?

We bieden ruimte om ervaringen te delen, informatie te krijgen, en steun te vinden bij mensen die begrijpen wat je doormaakt. Maandag 27 oktober, 19.30 uur in De Rots, Urkerweg 64 te Urk.

VOORAANKONDIGING:

LEZING OVER DEMENTIE DOOR DICK KITS

Op 3 november organiseren Talma Urk, ZONL, Bloezem en Caritas Urk/mantelzorgondersteuning weer een Infokring Dementie avond. Deze keer is Dick Kits uitgenodigd.

Dick Kits is schrijver van verschillende boeken over dementie waaronder: Dementie Empathie (2021), De Dag Door Met Dementie (2016) met coauteur Anneke van der Plaats, Mantelzorg & Dementie, Jeroen - Een beeldend verhaal over dementie.

In deze lezing vertelt Dick Kits onder andere over:

- Hoe werkt het brein en waarom worden de basisemoties zo belangrijk?
- Hoe kun je omgaan met onrust, boosheid en agressie?
- Hoe belangrijk is je eigen houding daarin en hoe belangrijk zijn jouw empathische vaardigheden?

Deze interactieve lezing informeert, inspireert en geeft praktische handvatten voor de juiste omgang met mensen met dementie. Meer informatie volgt te zijner tijd.



AGENDA

- **24 juni** 'Samen praten over psychische problematiek' 19.30 uur in de Rots
- **1 juli** 'Samen praten over dementie' 19.30 uur in de Rots
- **4 september** Koffieontmoeting Autisme 10:00 uur in de Rots
- **22 september** start cursus 'Mantelzorg in balans'
- **25 september** Koffieontmoeting voor ouders van een zorgintensief kind 10:00 uur in de Rots
- **27 oktober** themabijeenkomst over suicidaliteit, 19.30 uur in De Rots
- **3 november** Lezing over dementie door Dick Kits, 19.30 uur in De Rots
- **11 november** Dag van de mantelzorg

HOE INFORMEREN WIJ JOU?

UITNODIGINGEN WORDEN ALLEEN NOG VIA E-MAIL VERSTUURD

Om kosten te besparen en naar duurzaamheid te streven, versturen wij alle uitnodigingen per e-mail.

Ontvang je deze nieuwsbrief nog steeds per post, dan hebben wij jouw mailadres nog niet.

Stuur ons dan even een e-mailadres (met vermelding van je woonadres) naar annergie@caritasurk.nl.

Zo kunnen we ervoor zorgen dat je ook de volgende nieuwsbrief en andere uitnodigingen kunt ontvangen.

UITNODIGINGEN ONTVANGEN DIE PASSEN BIJ JOUW SITUATIE

Op basis van de informatie over jouw zorgsituatie die bij ons bekend is, sturen wij passende uitnodigingen toe.

Bijvoorbeeld voor bijeenkomsten over dementie als je zorgt voor een naaste met dementie. Is jouw situatie nog onbekend bij ons, dan ontvang je alle uitnodigingen. Is jouw zorgsituatie veranderd of wil je in de verzending iets gewijzigd hebben?

Wij horen dit graag zodat wij het kunnen aanpassen. Óók als je verhuist of geen mantelzorger meer bent.