

Evenmens 

informele zorg voor elkaar

Nieuwsbulletin voor mantelzorgers

Editie Hellendoorn, najaar 2017



Steunpunt Mantelzorg

Coördinatie door:
Evenmens, informele zorg voor elkaar
Constantijnstraat 32a
7442 ME Nijverdal
(0548) 638 830

Beste heer en/of mevrouw,

In dit bulletin informeren wij u over onderwerpen die voor u als mantelzorgers van belang kunnen zijn.

Wanneer bent u mantelzorgers?

Als u voor langere tijd onbetaald zorgt voor uw partner, kind, vriend(in) of iemand anders in uw omgeving met een beperking, chronische of levensbedreigende ziekte, GGZ problematiek, dementie of mensen in de palliatief terminale fase.

U hebt er (waarschijnlijk) niet voor geleerd, maar toch doet u het. Zonder u, de mantelzorgers, kan onze gezondheidszorg niet functioneren!

Steunpunt Mantelzorg

In gemeente Hellendoorn bestaat al enige jaren het Steunpunt Mantelzorg. Het Steunpunt Mantelzorg is één van de diensten van Evenmens, informele zorg voor elkaar, in het vervolg genoemd *Evenmens*.

Het steunpunt werkt samen met allerlei professionele en vrijwilligersorganisaties. Het Steunpunt biedt o.a.:

- Ondersteuning (luisterend oor, informatie, advies) aan de mantelzorgers via spreekuren, huisbezoek of telefonisch contact
- Themabijeenkomsten
- Lotgenotengroepen
- Ontspannende activiteiten

De gezichten van het Steunpunt Mantelzorg: Jacqueline Broekhof, Ina Versmissen, Lucia Wolters, Ellen Bokdam en Henriette Veneberg.



Ina Versmissen



Jacqueline Broekhof



Henriëtte Veneberg



Lucia Wolters



Ellen Bokdam

Spreekuren

Spreekuur Mantelzorgcompliment Hellendoorn

Spreekuur Hellendoorn

Vrijdagochtend: 10.00 – 12.00 uur

Locatie: Huis van Cultuur en Bestuur Constantijnstraat 32a 7442 ME Nijverdal

U kunt zonder afspraak op het spreekuur komen of u kunt bellen voor een afspraak. Buiten het spreekuur werken de consulenten vanuit het regionale kantoor in Nijverdal, Constantijnstraat 32a. Het kantoor is maandag t/m vrijdag bereikbaar van 8.30 – 17.00 uur. Telefoon: 0548 – 638 830.

Wat kan *Evenmens* voor u betekenen

- Onafhankelijk werkend; in het belang van de mantelzorg.
- Cliëntondersteuning voor mantelzorgers en zorgvragers bij bijvoorbeeld de keukentafelgesprekken.
- Diensten verlenen aan een brede doelgroep; mensen met een beperking, chronische of levensbedreigende ziekte, GGZ problematiek, dementie of mensen in de terminale fase thuis of in een hospice.
- Lokaal duidelijk herkenbaar.
- Het geven van informatie over informele ondersteuning.
- Het bieden van informatie, advies, individuele en groepsgewijze mantelzorgondersteuning die bijdraagt aan de zelfredzaamheid en participatie in de samenleving.
- Doorverwijzing naar de juiste dienstverlening indien *Evenmens* zelf geen mogelijkheden heeft of als andere hulp gewenst wordt.
- Laagdrempelig en preventief werkend. Voorkomen dat de cliënt naar duurdere hulpverlening moet.
- Informele cliëntondersteuning (door inzet van een goed geschoolde zorgvrijwilliger).

- Respijtzorg (het tijdelijk overnemen van de mantelzorgtaken) ter verlichting van de mantelzorger.
- Jaarlijkse blijk van waardering voor mantelzorgers.

Nieuws van *Evenmens*



Expertmeeting: 'de toekomst van Evenmens'

In de aanloop naar een strategisch beleidsplan voor de jaren 2018 tot en met 2021 heeft Evenmens op dinsdag 26 september een expertmeeting gehouden over de toekomst van Evenmens. Vijf externe experts uit het bedrijfsleven en de non-profitsector kwamen samen met het bestuur en enkele medewerkers van Evenmens in 't Centrum in Nijverdal bijeen om te brainstormen over de

strategische profilering van Evenmens in de markt voor de komende jaren. We hebben ons onder andere gebogen over de vragen: 'Wanneer worden we gevonden? Hoe worden we gevonden? Zijn we ook als het niet nodig is, in beeld bij de burger? Waar ligt onze kracht? Hoe authentiek is Evenmens en hoe kunnen we dat behouden?'

Een zinvolle middag. Het is belangrijk om te ontdekken hoe vanuit verschillende invalshoeken tegen de dienstverlening van Evenmens wordt aangekeken. De belangrijkste uitkomsten worden verwerkt in ons nieuwe strategisch beleidsplan voor de komende jaren.

Jonge mantelzorgers

Een kind dat opgroeit met een gezinslid dat extra zorg nodig heeft vanwege een chronische ziekte, een psychische of lichamelijke beperking en/of verslaving wordt een jonge mantelzorger genoemd. Dat betekent niet dat dit kind een probleem heeft, het betekent dat een kind opgroeit in een situatie waar veel aandacht uitgaat naar een zorgvrager. Een situatie waar een jonge mantelzorger veel rekening houdt met een ander en soms ook kopzorgen heeft. Voor deze kinderen heeft 'Evenmens, informele zorg voor elkaar' een aanbod.

Lotgenotengroep

Op dit moment is er een groep VoorJOU! Voor kinderen van 6 t/m 8 jaar. Spelen en lachen, samen leren en oefenen. Hulp vragen, omgaan met emoties, wie ben ik?

In het voorjaar van 2018 zullen we een nieuwe praat en doe groep starten voor kinderen van 8 – 12 jaar. We hebben het samen over thema's als grenzen stellen, kwaliteiten, omgaan met emoties, gedachten en tussendoor lachen we en leren we dat we niet alleen staan.

Activiteiten voor jonge mantelzorgers

Op 20 oktober is er voor de jonge mantelzorgers van 16 – 25 jaar en jonge zorgvrijwilligers een activiteit: bowlen en winterBBQ bij de Bowlingboerderij in Nijverdal. Samen met andere jongeren en vrijwilligers een avond uit. Kletsen, lachen, bowlen en lekker eten.

Op 29 november organiseren we voor de jonge mantelzorgers van 6-9 jaar een verrassingsactiviteit in Enter. Het wordt echt onwijs gezellig, laat je verrassen en kom even ontspannen.

Scholen



Dit schooljaar bezoeken we verschillende scholen om een gastles te verzorgen. Ook de theatergroep BINT zal (in het kader van jonge mantelzorgvriendelijke scholen) opnieuw op Reggesteyn Willem de Clerq Nijverdal, Noordik Almelo, Noordik Vriezenveen, Agnieten College Nieuw Leusen, De Passie Wierden en De Nieuwe Veste. MBO school Landstede Raalte en verschillende basisscholen in de gemeente Twenterand en Rijssen-Holt en een optreden verzorgen. Voor informatie over het

project jonge mantelzorger vriendelijke scholen kunt u contact opnemen met Ellen Bokdam, ebokdam@evenmens.nl of 06-33 75 39 07.

Ervaringsdeskundige maatjes

Niet alleen volwassenen, maar ook kinderen kunnen mantelzorger zijn. Jonge mantelzorgers maken zich soms zorgen over een ziek familielid, komen vaak aandacht te kort en hebben extra zorgtaken. Als maatje zorg je voor aandacht en gezelligheid en kan een jonge mantelzorger weer even kind zijn.

“Ik weet hoe het is om als kind te moeten zorgen voor een gezinslid” zegt Bertine, zelf jonge mantelzorger geweest en nu vrijwilliger als ervaringsdeskundig maatje bij *Evenmens*. Ze vertelt hoe fijn ze het zou hebben gevonden als er vroeger ook een maatje voor haar was die begreep hoe zij zich voelde. Nu kan ze maatje zijn voor een ander, dat geeft haar energie.

In het project ‘Ervaringsdeskundig maatje voor jonge mantelzorgers’ van *Evenmens* brengen jonge mantelzorgers tijd door met een vrijwilliger. Ze zien elkaar om de week twee uurtjes voor de duur van minimaal een half jaar. Een goede klik is belangrijk, dat is vanzelfsprekend.

Ellen Bokdam, projectmedewerker van dit project, sprak een jonge mantelzorger tijdens één van de evaluatiemomenten met haar maatje: “Ik vind het zo fijn dat we veel leuke dingen doen en dat mijn maatje er de hele middag is voor mij en naar mij luistert. Taarten bakken vind ik het leukst!” Het doel van het project is aan de ene kant dat kinderen zich gehoord voelen en aan de andere kant dat vrijwilligerswerk leuk moet zijn. Daarom kijken we altijd wat het beste bij je past.

Wat kun jij betekenen voor een jonge mantelzorger? Stel je vraag aan ons; samen zoeken we naar passend vrijwilligerswerk voor jou als maatje!

Meld je aan via mail naar ebokdam@evenmens.nl of 06- 33 75 39 07/ 0548-638830

Mantelzorgwaardering

Heeft u als mantelzorger al een mantelzorg compliment aangevraagd?

Wat is mantelzorgcompliment?

Mantelzorgers vervullen een belangrijke rol en daar zijn we zuinig op. Mantelzorgers werken veelal in stilte en zonder echte beloning. De gemeente Hellendoorn spreekt met het uitreiken van het mantelzorgcompliment hun waardering uit voor de mantelzorgers.

Het mantelzorgcompliment bestaat in 2017 uit een bedrag van € 75,- of een mantelzorgarrangement van ZINiN.

Voor het arrangement van ZINiN zijn er drie opties:

1. Jaarabonnement van ZINiN bibliotheek en Theaterbon voor een voorstelling bij ZINiN naar keuze voor 1 persoon, inclusief 1 drankje.
2. Jaarabonnement ZINiN bibliotheek en Biosbon voor een film bij ZINiN naar keuze voor 2 personen, inclusief drankje en popcorn.

3. Theaterbon voor een voorstelling bij ZINiN naar keuze voor 2 personen inclusief 1 drankje, en Biosbon voor een film bij ZINiN naar keuze voor 2 personen met 1 drankje en popcorn.

U kunt het aanvraagformulier vinden op de website van de gemeente Hellendoorn (www.hellendoorn.nl), van Evenmens (www.evenmens.nl), en van ZINiN (www.zinin.nl).

De formulieren kunt u inleveren tijdens het spreekuur bij *Evenmens* op vrijdag tussen 10.00-12.00 uur. De uiterste inleverdatum voor dit jaar is 17 december 2017.

Wie is mantelzorger?

Volgens de definitie is iedereen die minstens drie maanden lang gedurende minimaal acht uur per week zorgt voor iemand met wie hij of zij een persoonlijke relatie heeft, een mantelzorger.

U kunt dan zorgen voor uw partner, kind, vriend(in) of iemand anders in uw omgeving met een beperking, chronische of levensbedreigende ziekte, GGZ-problematiek, dementie of mensen in de palliatief terminale fase.

Mantelzorg is niet iets waar je voor kiest, het is iets wat je overkomt. Een mantelzorger is niet hetzelfde als een vrijwilliger.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ina Versmissen. Telefoon: 0548-638830 of mail iversmissen@evenmens.nl.

Nieuws voor mantelzorgers

Lotgenotengroep voor mantelzorgers

Een lotgenotengroep is *geen* cursus; het doel is lotgenoten contact. Met elkaar praten over wat u meemaakt in het dagelijkse leven rondom de zorg voor uw partner, ouder, kind of naaste en met elkaar naar mogelijke oplossingen kijken indien u dat wenst.

De groep bestaat uit minimaal 4 en maximaal 8 mantelzorgers. Dit om de kleinschaligheid en vertrouwdheid te waarborgen.

Er zijn binnen de gemeente Hellendoorn meerdere vaste lotgenotengroepen.

Als lotgenotengroep van mantelzorgers komen we ongeveer 4x per jaar bij elkaar.

Mantelzorgers die te maken hebben met zorgen voor een naaste met verschillende ziektebeelden en/of beperkingen. We delen lief en leed met elkaar.

Heeft u ook belangstelling dan kan u contact opnemen met Ina Versmissen, telefoon 0548-638830.

Nieuws voor mantelzorgers van mensen met dementie

Cursus voor mantelzorgers van iemand met dementie:

Binnenkort start in de gemeente Hellendoorn een cursus (bestaande uit vier bijeenkomsten) voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie.

Volgend jaar gaan we deze cursus (afhankelijk van de vraag) ook aanbieden in andere gemeenten.

Alzheimercafe:

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplaats voor mensen die met geheugenproblemen te maken hebben. Het is een bijeenkomst voor mensen met geheugenproblemen en/of hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

De gasten praten met elkaar over de dingen die ze meemaken, wisselen informatie uit over dementie en mogelijkheden voor hulp. En dat allemaal in een gemoedelijke sfeer.



Het Café wordt in 2017 gehouden in café de Gezelligheit.

Het adres is: Bibenstraat 40 7447 CL Hellendoorn.

Er zijn een achttal woensdagen in het jaar van 19.30 uur tot 21.30 uur. Inloop is vanaf 19.15 uur.

U hoeft zich niet aan te melden en de toegang is gratis, net als het kopje koffie of thee bij ontvangst. Elke keer staat een ander thema centraal.

Programma 2017:

Woensdag 25 oktober:

Thema: Groen voor ouderen

Spreker: Annefloor Zuurbier van het IVN

Woensdag 29 november:

Thema: Omgaan met boosheid bij mensen met dementie

Spreker: Maaïke Broenink Psycholoog Zorg Accent

Voor meer informatie: Henriette Veneberg, telefoon 0548-638830 of hveneberg@evenmens.nl

Programma voor 2018 wordt nog bekend gemaakt.

Nieuws voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met een vorm van autisme

Autismecafés in de regio

Als u te horen krijgt dat uw kind de diagnose autisme heeft, komt u voor veel vragen te staan: wat is het, wat betekent het voor de opvoeding van ons kind en wat zijn de gevolgen voor ons gezin? Ook de weg naar informatie, hulp en ondersteuning is niet altijd even makkelijk. Daarom is laagdrempelige ondersteuning en contact met lotgenoten in een vroeg stadium van groot belang.



Het Autismecafé is zo'n ontmoetingsplek voor ouders van een kind met autisme. Naast ouders zijn ook andere bezoekers welkom, zoals mensen met autisme, familieleden en hulpverleners.

U hoeft zich niet van tevoren aan te melden.

Autisme Trefpunt Nijverdal

Het Centrum

Constantijnstraat 7a

7442 MC Nijverdal

30 november, Autisme en vrije tijd/vakantie

Autismecafé Raalte

Gasterij de Noaber

Landrechtweg 2

8101 AB Raalte

Op moment van drukken van dit bulletin zijn er geen data van bijeenkomsten niet bekend.

Voor meer informatie zie www.autismecafe.nl

Samen aan de wandel voor ouders van kinderen met autisme

Ook in 2017 wordt er door *Evenmens* gewandeld, onder begeleiding van onze vaste gids.

Op deze wijze worden ouders van kinderen met autisme in contact gebracht met andere ouders van kinderen met autisme. Samen wandelen biedt de mogelijkheid elkaar tips te geven en het levert nieuwe inzichten op.

In 2017 staat er nog één wandeling gepland:

24 november

locatie: Nijverdal, Restaurant de Sallandse Berg

We verzamelen om 9.45 uur, vertrekken om 10.00 uur voor de wandeling en zijn om 11.00 uur terug om nog verder in gesprek te gaan onder het genot van een kop koffie/thee.

Bent u ook ouder van een kind met autisme?

Geef u zich dan op voor deze ontspannende wandeling.

Aanmelden is gewenst en kan bij Herma Spoolder, hspoolder@evenmens.nl / 0548 638830



ABC (Autisme Belevings Circuit)

Het Autisme Belevings Circuit is voor iedereen die autisme wil ervaren en beter wil leren begrijpen. Laat u misleiden door uw zintuigen, ontdek wat kan en niet kan. Ervaar nu zelf waar u anders alleen over leest, door de opdrachten uit te voeren tijdens een workshop.

Elke opdracht probeert u mee te nemen in de wereld van autisme met betrekking tot horen, zien, ruiken, voelen en proeven. Dit wordt steeds gekoppeld aan een tip over autismevriendelijkheid.

Het ABC wordt 1 x per maand aangeboden aan ouders / naasten / mantelzorgers van iemand met autisme op verschillende locaties. Er kunnen maximaal 20 personen per keer deelnemen. Per bijeenkomst kunnen maximaal

2 beroepskrachten deelnemen. Er wordt een bijdrage van 5 euro per persoon gevraagd.

Voor meer info kunt u contact opnemen met: Herma Spoolder, medewerker OASE, hspoolder@evenmens.nl of 06- 36 40 38 98.

Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

Niet-aangeboren hersenletsel, kortweg NAH, is schade aan de hersenen, ontstaan in de loop van het leven. Er zijn twee typen: traumatisch en niet-traumatisch hersenletsel. Bij traumatisch hersenletsel ligt de oorzaak buiten het lichaam (bijvoorbeeld een verkeersongeluk of geweld). Niet-traumatisch is bijvoorbeeld een beroerte (CVA) of hersentumor. Ook ziektes zoals MS of Parkinson kunnen leiden tot hersenletsel.



Voor veel patiënten en hun mantelzorgers geldt dat zij ineens in deze situatie terecht komen, van de ene op de andere dag. De onduidelijkheid van NAH is voor mantelzorgers vaak lastig. Het verloop en gevolgen brengen onzekerheid met zich mee. Ook is het moeilijk de verandering in gedrag en mogelijkheden en beperkingen van de zieke te accepteren. Mantelzorgers geven aan een aantal aspecten lastig te vinden; zware

verantwoordelijkheid, onduidelijkheid over zorgbehoeften, verminderde sociale contacten, gevoel er alleen voor te staan en een constante bezorgdheid.

Doordat de omgeving de situatie niet kent of begrijpt, trekken mensen met NAH zich soms terug. Mantelzorgers kunnen dan in een sociaal isolement raken. Hieruit kan overbelasting, burn-out of ontsporing van de zorg leiden.

De mantelzorger heeft vaak behoefte aan:

- Informatie over de aandoening en gevolgen.
- Netwerkversterking en het delen van zorgtaken.
- Lotgenotencontact met andere mantelzorgers.

- Dagbesteding en dagactiviteiten die aansluiten bij de mogelijkheden van de zieke.
- Hulp bij regeltaken.

Nieuws van Mezzo

Mezzo is de landelijke vereniging voor Mantelzorgers. Mezzo zet zich in voor iedereen die langdurig en onbetaald voor een ander zorgt. Mezzo geeft steun, informatie en advies en behartigt de belangen van mantelzorgers in de zorg.

Als lid wordt u op de hoogte gehouden van diverse landelijke activiteiten.
Het lidmaatschap kost € 23,00 per jaar. Kijk op www.mezzo.nl of bel: 030 - 659 22 23

De Mantelzorglijn 0900-2020496 (€ 0,10 p/minuut)

Op dit telefoonnummer kunt u vragen stellen of een luisterend oor vinden.

De Mantelzorglijn is elke werkdag bereikbaar tussen 9.00 en 16.00 uur.

Voorbeelden van vragen die mantelzorgers stellen zijn:

- * Kan iemand het van mij overnemen?
- * Hoe combineer ik mantelzorg met een baan?



Mezzo heeft ook een sociaal juridische dienstverlening

- Telefonisch 0900-2020496
Dagelijks tussen 9.00 -16.00 uur
Per email mantelzorglijn@mezzo.nl
Het streven is om binnen veertien dagen antwoord te geven.

Bron: Mezzo

Boeken



NAH heel gewoon

Even ergens op visite, even de deur uit, of zomaar een uitstapje: dat zijn dingen die mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) niet zomaar kunnen. Zij worden dagelijks geconfronteerd met de gevolgen van hun hersenletsel, en ook familie en/of vrienden moeten hiermee leren omgaan.



Autismespectrumstoornissen bij volwassenen

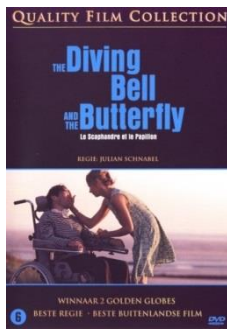
De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor volwassenen met ASS. Inmiddels is duidelijk geworden dat de symptomen veranderen naarmate men volwassen wordt. En hoewel ASS zeker ook positieve kwaliteiten met zich meebrengt – zoals een goed oog voor detail, doorzettingsvermogen, oprechtheid, gevoel voor humor, betrouwbaarheid en consequentheid – blijven er helaas ook beperkingen.



Help, het brusje is normaal

Veel mensen denken 'lastig voor dat kind dat zijn broer of zus gehandicapt is,' maar wat houdt het nu eigenlijk precies in om een brusje (BRoertje of zUSJE) van een kind met een beperking te zijn. Waar loop je als brusje tegenaan en waarom is het zo moeilijk om hulp te vragen. Hoe kun je leren om goed met leeftijdgenoten om te gaan als je thuis niet op je broer of zus mag oefenen.

DVD's



The Diving Bell and the Butterfly

Het waargebeurde verhaal van de Franse Elle-hoofdredacteur Jean-Dominique Bauby die door een beroerte volledig verlamd raakt. Van carriëremans verandert hij in een kasplantje. Het enige dat hij nog kan bewegen is zijn linkeroog. Hij weigert echter op te geven; hij leert te communiceren door te knipperen en weet zo vanuit zijn ziekbed een boek te schrijven.



L'Huitième jour

Gaat over een ongewone vriendschap tussen Harry en George. Harry is een drukke zakenman, die problemen heft met zijn vrouw en kinderen. George is een jongeman die lijdt aan het syndroom van Down. Hij ontsnapt uit zijn tehuis en gaat op zoek naar zijn moeder. Toevallig loopt hij Harry tegen het lijf. Eerst moet Harry niks van hem weten en helpt hem zoeken naar zijn moeder. Uiteindelijk blijkt dat ze gestorven is, George weet dit al maar ziet het niet in. Workaholic Harry ontdekt ondertussen dat hij nog veel kan leren van George.