

# Nieuwsbulletin voor mantelzorgers

*Editie Olst-Wijhe, 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 Olst-Wijhe 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 gesprekken, huisbezoek of telefonisch contact
- Themabijeenkomsten
- Lotgenotengroepen
- Ontspannende activiteiten

De gezichten van het Steunpunt Mantelzorg: Herma Spoolder en Renate Krosman



Herma Spoolder (rechts) 06-36403898  
Renate Krosman(links) 06-19608549

Lucia Wolters Consulent Jonge mantelzorgers  
06-10346602

## **Spreekuren**

### **Spreekuur Olst**

Op donderdagochtend in de oneven weken

Donderdagochtend: 9.00 – 11.00 uur

Locatie: Holstohuus (begane grond)

### **Spreekuur Wijhe**

Op donderdagochtend in de even weken

Donderdagochtend: 9.00 – 11.00 uur

Locatie: Gemeentehuis Wijhe

## Extra spreekuren

6 november van 14.00-16.00 uur in het gemeentehuis in Wijhe

14 december van 18.30-20.00 uur in het Holstohuis in Olst

U kunt zonder afspraak op het spreekuur komen of u kunt bellen voor een afspraak. Buiten het spreekuur werken de consultants 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 mantelzorgers.
- 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 mantelzorgers.
- 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.

### 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.

## 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 mantelzorgervriendelijke 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-Holtten een optreden verzorgen. Voor informatie over het project jonge mantelzorger vriendelijke scholen kunt u

contact opnemen met Ellen Bokdam, [ebokdam@evenmens.nl](mailto: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](mailto:ebokdam@evenmens.nl) of 06- 33 75 39 07/ 0548-638830

## Mantelzorgwaardering

### Heeft u als mantelzorger al een 'blijk van waardering' aangevraagd?

Wat is mantelzorgwaardering?

Mantelzorgers vervullen een belangrijke rol en daar zijn we zuinig op. De gemeente spreekt met het uitreiken van VVV-bonnen haar waardering uit voor alle mantelzorgers van inwoners uit Olst-Wijhe. U kunt één keer per jaar, tot en met 31 december, VVV-bonnen aanvragen ter waarde van 100 euro.

Voor wie?

Als u voor langere tijd en 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.

Mantelzorgers die zorgen voor een inwoner uit Olst-Wijhe komen in aanmerking voor mantelzorgwaardering. De waardebonnen kunnen worden aangevraagd door de zorgvrager.

### Extra uitgiftemomenten

6 november van 14.00-16.00 uur in het gemeentehuis in Wijhe

14 december van 18.30-20.00 uur in het Holstohuis in Olst

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Herma Spoolder of Renate Krosman

## Nieuws voor mantelzorgers

### Lotgenotengroep voor mantelzorgers

In Olst is een lotgenotengroep voor mantelzorgers die regelmatig bij elkaar komt. Tijdens de bijeenkomsten staan thema's centraal als: gevoelens & emoties, eigen kwaliteiten, in balans zijn, enz.

Door uitwisseling van ervaringen en ideeën kunt u elkaar als mantelzorger onderling tot steun zijn. Deze bijeenkomsten worden begeleid door Renate Krosman

Heeft u belangstelling om deel te nemen aan de lotgenotengroep? Neem dan contact op met Renate Krosman of Herma Spoolder

## Nieuws voor mantelzorgers van mensen met dementie

### Alzheimer Café Raalte

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie 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 georganiseerd in het Annahuis, de Plas 8 in Raalte.

De avonden zijn van 19.30 uur tot 21.00 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.



alzheimer  
nederland

De eerstvolgende bijeenkomst is: **Dinsdag 7 november**, thema Rouw en verlies

Het programma voor 2018 is nog onder voorbehoud, er kunnen nog wijzigingen plaats vinden:

Dinsdag 2, of 9 januari 2018	Thema: Als opname in zicht komt
Dinsdag 6 februari 2018	Thema: Wat is dementie?
Dinsdag 6 maart 2018	Thema: Heb ik mijn zaken goed geregeld?
Dinsdag 3 april 2018	Thema: De vitale groep met dementie
Dinsdag 1 mei	Thema: Intimiteit en seksualiteit
Juni 2018	Thema: huisarts
Juli 2018	Thema: film
September 2018	Thema: Onbegrepen gedrag
Oktober 2018	Thema: Veiligheid en vrijheid
November 2018	Thema: Nog niet bekend

### 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 bekend. Voor meer informatie zie [www.autismecafe.nl](http://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: Nijverdalen, 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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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**

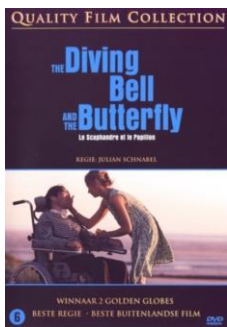
De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor volwassenen met ASS. Inmiddels is duidelijk geworden dat de symptomen veranderen naarmate men volwassen wordt. En hoewel ASS zeker ook positieve kwaliteiten met zich meebrengt – zoals een goed oog voor detail, doorzettingsvermogen, oprechtheid, gevoel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