

Nieuwsbulletin voor mantelzorgers

Editie Rijssen-Holten, 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 de gemeente Rijssen-Holten 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: Mariët Velding en Janny Broekhuis



Janny Broekhuis (rechts) 06-10373190
jbroekhuis@evenmens.nl
Mariët Velding (links) 06-10372974
mvelding@evenmens.nl

Helma Boorsma, Consulents jonge mantelzorgers
06-36403897
hboorsma@evenmens.nl

Spreekuren

Spreekuur Rijssen

Donderdagochtend: 10.30 – 12.00 uur
Locatie: gemeentehuis Rijssen, Schild 1

Spreekuur Holten

Donderdagochtend: 10.30-12.00 uur (m.u.v. de schoolvakanties)
Locatie: Kulturhus, gebouw de Boschkamp, Tuinstraat 2

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 mantelzorger.
- 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 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-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 'Schouderklopje' aangevraagd?

De gemeente Rijssen-Holten spreekt haar waardering uit aan alle mantelzorgers in de gemeente. Alle mantelzorgers, ook jonge mantelzorgers die zorgtaken uitvoeren, ontvangen een Schouderklopje in de vorm van een VVV-bon ter waarde van 50 euro. U kunt ter plekke een formulier invullen en inleveren, en als u mantelzorger bent, krijgt u de VVV-bonnen gelijk mee.

Mocht u het Schouderklopje dit jaar nog niet hebben ontvangen, dan kunt u in **Holten** de bonnen elke donderdagmorgen (m.u.v. de schoolvakanties) tijdens het spreekuur van *Evenmens* in het Kulturhus, locatie Tuinstraat van 10.30 tot 12.00 uur, ophalen. Ook is er een avond gepland in Holten en wel op 23 november van 18.00 tot 20.00 uur. De locatie is dan het Kulturhus aan de Smidsbelt, zaal 3.

In **Rijssen** zijn er vaste momenten waarop u de VVV-bonnen kunt ophalen in het gemeentehuis.

Dat kan op de volgende data en tijdstippen:

| | | |
|-----------|--------------|-----------------|
| Maandag | 13 nov. 2017 | 9.00-12.00 uur |
| Donderdag | 30 nov. 2017 | 13.00-15.30 uur |
| Donderdag | 14 dec. 2017 | 18.00-20.00 uur |

De gemeente heeft aangegeven ook voor volgend jaar het schouderklopje weer uit te reiken aan mantelzorgers. Er is nog overleg over hoe dit er precies uit gaat zien. Houdt u de noaberschapspagina in de gaten voor de data.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Janny Broekhuis of Mariët Velding.

Nieuws voor mantelzorgers

Dag van de Mantelzorg

Ook in Rijssen-Holten wordt dit jaar weer aandacht besteed aan de dag van de mantelzorg. Houdt u woensdagavond 8 november of donderdagavond 16 november vrij in uw agenda. U kunt kiezen op welke datum u wilt komen. Meer informatie ontvangt u binnenkort, maar het belooft een mooi programma te worden waarin ontspanning, gezellig samenzijn, maar zeker ook het contact met elkaar centraal staat.

Lotgenotengroep voor mantelzorgers

In Holten bestaat een lotgenotengroep van mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie. Dit kan zijn voor iemand die nog thuis woont, maar ook voor iemand die al is opgenomen. Hier hebben we het vooral over wat we meemaken in de zorg voor onze naaste, waar lopen we tegenaan, welke zaken moeten we regelen. We geven elkaar tips. We komen 4 keer per jaar bij elkaar.

Waar: Het Praathuus, bij de Diessenplas
Vrijheidslaan 1 in Holten

Wanneer: 16 november van 13.30-14.30.

Wilt u hieraan deelnemen, een keer komen kijken of meer informatie, neem dan contact op met Mariët Velding, tel: 0548-638830 of per mail: mvelding@evenmens.nl

Dringende oproep aan mantelzorgers uit de gemeente Rijssen-Holten

In de gemeente Rijssen-Holten is een werkgroep mantelzorg. Deze groep bestaat uit allemaal mantelzorgers die een paar keer per jaar bij elkaar komen en zaken die zij belangrijk vinden, of waar ze tegenaan lopen, doorgeven aan de Adviesraad Sociaal Domein. Andersom vraagt de Adviesraad deze werkgroep mantelzorg ook om advies. De Adviesraad Sociaal Domein geeft weer gevraagd en ongevraagd advies aan het college over alle aangelegenheden die betrekking hebben

op het terrein van het sociaal domein, met name op de volgende vier hoofddomeinen: Zorg en maatschappelijke ondersteuning, Werk en inkomen, Jeugd en Leerlingenvervoer.

Wie wil zitting nemen in de werkgroep mantelzorg? U neemt voor drie jaar zitting in deze groep, daarna kunt u kiezen voor nogmaals drie jaar of stoppen. Als u in de tussentijd geen mantelzorger meer bent, kunt u ook stoppen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Mariët Velding, mantelzorgconsulent van Evenmens. Tel: 06-10372974 of mvelding@evenmens.nl

Nieuws voor mantelzorgers van mensen met dementie

Alzheimer Trefpunt Rijssen-Holten

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.



alzheimer
nederland

De avonden worden de ene keer gehouden in De Poort van Twente, Enterstraat 188 in Rijssen en de andere keer in Grand Café De Biester, Stationsstraat 10 in Holten.

De avonden beginnen om 19.30-21.00 uur. Inloop vanaf 19.15 uur.

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

Dinsdag 14 november in Holten

Gedragsverandering bij dementie

Het gedrag van iemand met dementie kan soms zo veranderen, dat je soms niet weet hoe je hiermee om moet gaan. Iemand wordt erg boos, opstandig, achterdochtig of juist heel teruggetrokken.

Gert Machiels, sociaal psychiatrisch verpleegkundige bij Mindfit, vertelt over gedragsveranderingen en hoe je daarmee om kunt gaan.

Voor 2018 zijn we al druk bezig met het nieuwe programma. De data staan al wel vast. Alle thema's zijn nog niet bekend.

Dinsdag 23 januari in Holten, thema: "Vormen van dementie en "als opname in zicht komt"

Dinsdag 13 maart in Rijssen, thema: nog niet bekend

Dinsdag 15 mei in Holten, thema: "Diagnose dementie en hoe vertel ik het mijn omgeving"

Dinsdag 10 juli in Holten, thema: gezellige avond met het shantykoor

Dinsdag 18 september in Rijssen, thema: "Kijken door de ogen van de dementerende" door Jos Cuijten

Dinsdag 13 november in Holten, thema: nog niet bekend.

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.

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.

Boeken – DVD tips

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

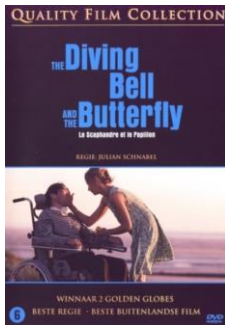
De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor volwassenen met ASS. Inmiddels is duidelijk geworden dat de symptomen veranderen naarmate men volwassen wordt. En hoewel ASS zeker ook positieve kwaliteiten met zich meebrengt – zoals een goed oog voor detail, doorzettingsvermogen, oprechtheid, gevoel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