

Nieuwsbulletin voor mantelzorgers

NAJAAR 2018



Mantelzorg bent u als u langere tijd voor uw naaste zorgt. Mantelzorg geeft u vaak vanzelfsprekend of gewoon, omdat het zo hoort. Zorgen voor een ander kan veel voldoening geven, maar als mantelzorgers langere tijd zorg verlenen, lopen zij het risico overbelast te raken. Dat kan er bijvoorbeeld toe leiden dat zij zelf ziek worden, moeten stoppen met werken of hun sociale contacten verliezen. Daarom is het belangrijk om mantelzorgers te ondersteunen. Evenmens Hellendoorn biedt ondersteuning aan mantelzorgers, zorgvrijwilligers en zorgvragers.

Bent u mantelzorg of heeft u of uw naaste te maken met een beperking, chronische of levensbedreigende ziekte, GGZ-problematiek, dementie of een situatie in de laatste levensfase, dan kunt u een beroep doen op Evenmens voor:

- het overnemen van regeltaken
- het inzetten van een zorgvrijwilliger om bijvoorbeeld samen boodschappen te doen, een wandeling (met de rolstoel) te maken of een ziekenhuisbezoek af te leggen
- een luisterend oor
- het ondersteunen bij gesprekken met de gemeente of de formele zorg
- cursussen en themabijeenkomsten
- contact met lotgenoten

De consulenten van Evenmens Hellendoorn zijn Jacqueline Broekhof, Henriëtte Veneberg en Ina Versmissen. Consulenten voor jonge mantelzorgers zijn Ellen Bokdam en Lucia Wolters. U kunt telefonisch contact met hen opnemen. Ook is het mogelijk dat zij bij u op huisbezoek komen.

Evenmens Hellendoorn is maandag t/m vrijdag bereikbaar van 8.30 – 17.00 uur.

Telefoon: 0548 – 63 88 30.

Foto vlnr.:

Ellen Bokdam	06 – 33 75 39 07
Ina Versmissen	06 – 10 16 91 51
Henriëtte Veneberg	06 – 10 16 91 56
Jacqueline Broekhof	06 – 36 40 40 00
Lucia Wolters	06 – 10 34 66 02



Mantelzorgcompliment 2018

Heeft u als mantelzorg al een mantelzorgcompliment aangevraagd?

Zorgt u voor langere tijd onbetaald voor uw partner, kind, vriend(in) of ander familielid met een beperking, chronische of levensbedreigende ziekte, GGZ-problematiek, dementie of een situatie in de laatste levensfase? En zorgt u voor een inwoner uit de gemeente Hellendoorn? Dan komt u in aanmerking voor mantelzorgwaardering.

Wat is het mantelzorgcompliment?

Mantelzorgers vervullen een belangrijke rol en daar zijn we zuinig op. Een mantelzorg is dus niet hetzelfde als een vrijwilliger. Als mantelzorg kunt u het compliment éénmaal aanvragen ook al bent u mantelzorg voor meerdere personen. U kunt het mantelzorgcompliment één keer per jaar aanvragen.

Een aanvraagformulier is bijgevoegd bij dit bulletin. Het aanvraagformulier kan elke vrijdag van 10.00 – 12.00 uur tijdens het spreekuur worden ingeleverd bij:

Evenmens, informele zorg voor elkaar | Constantijnstraat 32a | 7442 ME Nijverdal
Tel: 0548 - 638830

Het aanvraagformulier kunt u ook downloaden via:

<https://www.hellendoorn.nl/wonen-leven/zorg/Mantelzorgcompliment>
of via www.evenmens.nl.

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. Deze kinderen, die opgroeien met zorg, kunnen bij Evenmens ondersteuning krijgen.

Doe- en praatgroep

Op donderdagmiddag 20 september van 15.45 – 17.15 uur start er voor kinderen van 8 t/m 12 jaar van de basisschool een Doe- en praatgroep. Spelen en lachen, samen leren en oefenen; Hulp vragen, omgaan met emoties, wie ben ik? De kinderen komen vijf weken achtereen bij elkaar. De groep wordt afgesloten met een ouderavond. Voor opgave of meer informatie kunt u terecht bij Ellen Bokdam, consulent jonge mantelzorgers. E-mail: ebokdam@evenmens.nl.

Activiteiten

Zaterdag 29 september staat er weer een super leuke activiteit gepland voor alle jonge mantelzorgers van 6 t/m 15 jaar. Kom gezellig naar het Stuntkamp in Raalte om samen met andere kinderen die opgroeien met zorg een onbezorgde dag uit te beleven! Voor meer informatie kun je terecht bij de consulent jonge mantelzorgers.

Tijd:

Kinderen van 6 tot 9 jaar: 13.30 – 17.00 uur.
Kinderen van 10 tot 15 jaar: 09.00 – 12.30 uur

Save the date

Op vrijdag 9 november staat er voor jonge mantelzorgers ouder dan 16 jaar een uitje gepland. We gaan lekker een avond eten bij een restaurant in de buurt. Houd de datum vast vrij!

Ervaringsdeskundige maatjes

Ervaringsdeskundige maatjes zijn vrijwilligers die zelf ook mantelzorgers zijn of zijn geweest. Zij willen heel graag tijd doorbrengen met een jonge mantelzorger om ze aandacht te geven. Samen leuke dingen doen en waar een kind dat fijn vindt een luisterend oor. Dit kan zo vaak als jullie samen afspreken. Soms is dat elke week, maar soms ook eens per maand. Lijkt het jou fijn om met een maatje leuke dingen te doen? Ben jij geïnteresseerd in dit vrijwilligerswerk? Laat het de consulent voor jonge mantelzorgers weten!

Scholen

Na de zomervakantie bezoeken de consulenten jonge mantelzorgers weer basis- en middelbare scholen in onze regio. Op 1 oktober zal de voorstelling 'What if..' van theatergroep BINT gespeeld worden voor basisscholen in de gemeente Hellendoorn. Door het bezoeken van basisscholen willen we meer kinderen, juffen en meesters, maar ook ouders bewust maken van de impact van opgroeien met zorg. We vinden het belangrijk dat kinderen leren praten over hun ervaringen, want we weten; praten helpt.

Meidenavonden

Maandelijks komen meiden in de leeftijd van 12 t/m 16 jaar van de middelbare school bijeen om thema's te bespreken die bij hen spelen. Omgaan met grenzen, helpende gedachten en vooral; weten dat je niet de enige bent. Wil jij graag aansluiten of kennismaken met anderen die in een zelfde soort situatie opgroeien? Stuur ons een appje, je bent altijd welkom. Wanneer je behoefte hebt aan een gesprek met een van ons, laat het ons weten. We maken graag tijd voor je.



Nieuws

In het najaar starten we bij voldoende deelname een groep voor jong volwassenen met een jong dementerende ouder. Samen delen wat je meemaakt kan opluchten. Even samen op pad, een ontspannen moment en ruimte om elkaar tips te geven, naar elkaar te luisteren.

Wil je meer weten over bovenstaande activiteiten? Neem contact op met Ellen Bokdam of Lucia Wolters, consulenten jonge mantelzorgers. Tel. 06 – 33 75 39 07 | E-mail: ebokdam@evenmens.nl.

Of tel. 06 – 10 34 66 02 | lwolters@evenmens.nl



Palliatief Terminale Ondersteuning (VPTZ)

Steeds meer mensen brengen hun laatste levensfase thuis door. Dat is mooi, maar kan ook zwaar zijn voor de omgeving. De zorgvrijwilligers van de Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg van Evenmens bieden ondersteuning aan de zorgvrager en aan de mantelzorger.

Deze VPTZ- zorgvrijwilligers zijn er in de laatste levensfase, maar ook al eerder. De vrijwilligers waken bij mensen die ongeneeslijk ziek zijn. Zij kunnen overdag of 's nachts aanwezig zijn om een luisterend oor te zijn voor de zorgvrager en om een wakend oog te bieden. Alle VPTZ-zorgvrijwilligers krijgen een cursus van Evenmens VPTZ aangeboden zodat ze goed voorbereid zijn op hun taak.

Spreekt u dit aan en wilt u meer informatie over VPTZ? Of wilt u als mantelzorger ondersteuning van een VPTZ-vrijwilliger? Neem dan contact op met Ina Versmissen (links) of Janny Broekhuis (rechts) van Evenmens VPTZ door te bellen naar 0548-63 88 30. Elke nieuwe VPTZ-zorgvrijwilliger ontvangt het boek van Sander de Hosson, 'Slotcouplet, ervaringen van een longarts'. Bent u al VPTZ-zorgvrijwilliger en draagt u een nieuwe zorgvrijwilliger aan? Dan ontvangt u een bon voor twee kopjes koffie met iets lekkers.



Samen Verder

Wandelingen en coaching voor mantelzorgers in rouw

Bij een rouwproces denken we aan sterven. Er bestaan in het leven echter meer verliessituaties die een enorme impact kunnen hebben op het leven. Bijvoorbeeld het verlies van uw gezamenlijke toekomstplannen of het niet meer samen kunnen wonen met uw partner die veel zorg nodig heeft. Wat eerst belangrijk leek te zijn, wordt nu van ondergeschikt belang.

Praten met lotgenoten kan troost en steun geven. Voor anderen om u heen gaat het leven weer verder, waardoor het lastiger kan zijn om met hen uw verhaal te delen. Evenmens biedt lotgenotencontact aan, onder andere in de vorm van wandelcoaching. Daarnaast kunnen gesprekken thuis gevoerd worden. Ook is er gelegenheid om in een klein groepje mee te fietsen met lotgenoten die te maken hebben met een verlieservaring. Evenmens vindt het belangrijk om laagdrempelig te zijn en mensen met elkaar in contact te brengen.

Bij de individuele ondersteuning wordt gekeken of het mogelijk is dat je samen met een vrijwilliger verder kunt in je leven of de draad weer op kunt pakken. Tussendoor is er een evaluatie om te zien of dit lukt en hoe verder te gaan. Het kan ook nodig zijn om er andere hulp bij te betrekken. Dit is goed, want het is belangrijk dat je Samen Verder gaat, het juiste gevoel krijgt: Het is goed nu!



De wandelcoaching en het fietsen met lotgenoten vindt onder andere plaats in de omgeving Nijverdal en Ommen.

Een overzicht van de komende wandelingen:

6 september	om 10.00 uur
Vanaf Buitencentrum Nijverdal	
4 oktober	om 10.00 uur
Vanaf Buitencentrum Nijverdal	
15 november	om 10.00 uur
Vanaf station Ommen	
13 december	om 10.00 uur
Vanaf Buitencentrum Nijverdal	

Voor meer informatie kunt u terecht bij:
Ina Versmissen, tel. 0548 - 63 88 30.

NIEUWS VOOR MANTELZORGERS DIE ZORGEN VOOR IEMAND MET AUTISME

Autisme Trefpunt van start op 25 september

Het Autisme Trefpunt maakt een doorstart en gaat weer van start op 25 september. Mensen met autisme, hun naasten, vrijwilligers, geïnteresseerden en professionals zijn van harte welkom bij dit trefpunt. Vijf keer per jaar worden afwisselende thema's behandeld. Denk daarbij aan: medicatie, vrijetijdsbesteding, vrouwen met autisme en mogelijkheden tot begeleiding in het omgaan met autisme. Tijdens deze avonden zullen organisaties/zorgprofessionals aanwezig zijn om vragen te beantwoorden. Op 25 september vindt het eerste Autisme Trefpunt plaats in De Gezelligheid in Hellendoorn. Iedereen uit de regio is welkom. Geïnteresseerd? Houdt de volgende data vrij: 25 september, 27 november, 29 januari, 26 maart en 28 mei. Inloop 19.30 uur, het programma begint om 20.00 uur en duurt tot 21.45 uur. Aanmelden vooraf is niet nodig. Voor de koffie vragen we een bijdrage van € 1,50, een drankje is voor eigen rekening

• Samen aan de wandel voor ouders van kinderen met autisme

Een aantal keer per jaar wordt er een wandeling georganiseerd voor ouders van kinderen met autisme, 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. Tijdens de wandelingen kunt u als ouders met elkaar in gesprek over dat wat op dat moment speelt in de thuissituatie of rondom uw kind met autisme.

In 2018 staan de volgende wandelingen gepland:

21 september Parkeerplaats restaurant de Sallandse Berg, Grotestraat 285, 7441 GS Nijverdal.

23 november Parkeerplaats restaurant de Sallandse Berg, Grotestraat 285, 7441 GS Nijverdal.

We verzamelen vanaf 9.45 uur en vertrekken om 10.00 uur onder begeleiding van een vaste gids. Om 11.00 uur staat de koffie klaar om nog even verder in gesprek te gaan. Bent u ouder van een kind met autisme? Meld u dan aan!

• Wandeling voor partners van een volwassene met ASS

Evenmens organiseert een wandeling voor partners van iemand met ASS of met een vermoeden van ASS. De wetenschap op het gebied van autisme gaat steeds verder en steeds vaker krijgen we signalen dat een volwassene / de partner een diagnose krijgt. Veel dingen vallen dan op hun plek, maar daarnaast zijn er ook onzekerheden als hoe verder, waarom heb ik het niet eerder gezien, hoe ga ik er mee om, moet ik nu anders met hem / haar communiceren en hoe dan? Om antwoord op deze vragen te krijgen, gaan we al wandelend met elkaar in gesprek over dat wat er op dat moment speelt.

20 september en 22 november in Raalte.

Verzamelen om 13.15 uur en wandelen van 13.30 – 14.30 uur. Gezamenlijk koffie drinken van 14.30 – 15.30 uur

Locatie: Schuilenburg, na afloop koffie bij de Noaber, Landrechtweg 2 Raalte.

12 september en 21 november in Wierden.

We verzamelen om 9.45 uur en wandelen van 10.00 – 11.00 uur. Gezamenlijk koffie drinken van 11.00 – 12.00 uur

Locatie: Landgoed De Barkel aan de Hexelseweg 52 B te Wierden.

KOSTEN € 1,- per kopje koffie / thee. Aanmelden bij Herma Spoolder, e-mail: hspoolder@evenmens.nl.

• 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.

• Lotgenotengroepje voor ouders van kinderen met autisme:

19 september en 14 november van 10.00 tot 11.30 uur in het Huis voor Cultuur en Bestuur in Nijverdal.

• Individuele ondersteuning

Heeft u behoefte aan individueel contact? Wij bieden ook ondersteuning aan huis. Of brengen u in contact met ouders die met de dezelfde vragen zitten!

Meer informatie over bovenstaande onderwerpen of wil je je aanmelden voor de activiteiten? Neem dan contact op met Herma Spoolder, consultant OASE. Tel: 0548 – 63 88 30 / 06- 36 40 38 98. E-mail: hspoolder@evenmens.nl

Alzheimer Café

Elke maand of om de maand komen mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden samen voor informatie en contact met lotgenoten. De bijeenkomst begint met een lezing of interview met betrokkenen. Daarna kunnen bezoekers ervaringen, tips en ideeën met elkaar delen.

Wilt u ook langskomen? U bent van harte welkom.
Tijd: van 19.30 - 21.30 uur. Aanmelden is niet nodig
E-mail: alzheimer.cafe.helnijv@gmail.com.

Woensdag 31 oktober

Thema: Muziektherapie
Spreker: Dorette Neerkens, ZorgAccent
Locatie: GEZELLIGEIT, Bibenstraat 40 te Hellendoorn

Dorette zal ons als muziektherapeut duidelijk maken hoe muziek gebruikt kan worden om beter om te gaan met emoties, sociale vaardigheden te vergroten of het lichamelijk en psychisch functioneren te verbeteren. Muziek roept herinneringen op, zet aan tot bewegen, geeft ontspanning en plezier en biedt ondersteuning bij het verwerkingsproces.

Bijeenkomst Wereld Alzheimerdag op 26 september

Het Alzheimercafé Hellendoorn/Nijverdal houdt op 26 september een open informatieavond over Alzheimer in Het Centrum te Nijverdal. Tijdens deze inspirerende bijeenkomst zal Prof. dr. Wiesje van der Flier (Hoogleraar bij afdeling neurologie van VUmc en hoofd wetenschappelijk onderzoek van het Alzheimercentrum-Amsterdam) de laatste ontwikkelingen op het gebied van dementie presenteren. En ook de resultaten naar onderzoek op de vraag waar dementie vandaan komt. De bijeenkomst begint om 19:30 uur. U bent van harte welkom.

In de week rondom Wereld Alzheimerdag wordt wereldwijd aandacht gevraagd voor de ontwikkelingen rondom de geheugenziekte Alzheimer. Alzheimer is één van de vele vormen van dementie. 70% van de mensen die aan dementie lijden, heeft Alzheimer. Dementie, en daarmee ook Alzheimer, wordt veroorzaakt door hersenziekten waarover nog veel onbekend is. Prangende vragen rondom dementie zijn vaak: Wat kan ik doen en wat kan ik beter laten? Kunnen we met gezond leven dementie voorkomen? Hoe goed ben ik voor mijn hersenen? En wat zijn dé tips voor een lang en gezond leven? Maar ook: waaraan herken ik of een medemens lijdt aan dementie, hoe ga ik daar mee om? Hoe kan ik haar/hem in de dagelijkse omgang op straat of tijdens het winkelen het beste helpen?

Wethouder Beintema van de gemeente Hellendoorn zal deze bijeenkomst inleiden en een tipje van de sluier oplichten over de inspanningen rondom het instellen van een werkgroep 'dementievriendelijke gemeente Hellendoorn'. Het Alzheimercafé Hellendoorn/Nijverdal mag deze avond, welke voor de bezoekers gratis toegankelijk is, organiseren dankzij een financiële bijdrage van het Fonds Sluyterman van Loo. De zaal is vanaf 19:00 uur voor het publiek geopend, waarbij u verwelkomd zal worden met een kop koffie of thee.



De kracht van herinneringen:

Gezellige bijeenkomsten voor mantelzorgers én mensen met dementie.

Evenmens organiseert een serie bijeenkomsten, onder de naam 'De kracht van herinneringen' voor mensen met dementie en mantelzorgers samen. De bijeenkomsten geven informatie en tips en hebben vooral een positieve insteek: meer begrip voor elkaar en het richten op wat mensen nog wél kunnen. Gestart wordt met een gezamenlijk uur voor de mensen met dementie en de mantelzorgers. In dat uur wordt een bekend thema uitgewerkt. Onderwerpen kunnen zijn: eten, huishouden, vakantie, huwelijk, feestdagen, enzovoort. Het is geweldig om te zien hoeveel gespreksstof dit oplevert en hoeveel de deelnemers zich kunnen herinneren door dingen te zien, te proeven, te ruiken of aan te raken. Ogen gaan sprankelen; hele verhalen komen boven!

We laten op deze manier zien hoe je contact kunt maken en samen een fijne ervaring kunt hebben. Daarna splitst de groep zich: de mensen met dementie gaan met opgeleide zorgvrijwilligers lunchen en de mantelzorgers kunnen informatie en tips delen en verhalen uitwisselen met hun lotgenoten.

Dit najaar zullen er bijeenkomsten gaan plaatsvinden in het Noaberhuus in Hellendoorn. Houd deze data vrij!
26 september / 10 okt / 7 nov / 21 nov / 5 december / 9 jan / 23 jan / 6 febr. Tijd: 10.45 uur – 13.00 uur

Voor meer informatie neemt u contact op met Henriette Veneberg of Margret Overkamp. Tel. (0548) 63 88 30.

Omgaan met dementie

Dat dementie een steeds groter wordend verlies van het geheugen en het denk- en oordeelvermogen met zich meebrengt, maakt het in de loop van de tijd zwaarder. Niet alleen voor de persoon met dementie verandert het leven; ook voor u als mantelzorgers.

Evenmens heeft een cursus ontwikkeld waarin u in vijf bijeenkomsten handvatten krijgt voor de zorg voor uw naaste met dementie. Wat betekent het om mantelzorgers te zijn en zorg ik ook goed voor mezelf? Voor u kan dementie grote impact hebben; u moet altijd beschikbaar zijn, toezicht houden, hulp bieden bij alle dagelijkse dingen en eindverantwoordelijk zijn voor grote en kleine beslissingen. Dementie is een ingrijpende aandoening, zowel voor degene die het overkomt als voor de omgeving, zoals u die mantelzorgers bent.



De bijeenkomsten staan in het teken van kennis over dementie, veranderend gedrag, de invloed van de omgeving en tips hoe u het beste kunt communiceren en handelen. Heeft de cursus uw interesse gewekt? Neem dan voor meer informatie en aanmelding contact op met de mantelzorgconsulenten van Evenmens in uw gemeente.



Cursus omgaan met dementie voor (schoon)zonen en (schoon)dochters

12 november
03 december
17 december
07 januari
21 januari

Tijd: 19.00 – 21.00 uur

Evenmens 
H e l l e n d o o r n informele zorg voor elkaar

Leestips:



Klein geluk voor de mantelzorgers van Maria Grijpma en Inge Jager is een cadeautje, een pareltje, een onmisbaar kleinood voor iedere mantelzorgers! In de vorm van recepten die telkens beginnen met een herkenbare situatie of behoefte (je bent moe, je hebt behoefte aan steun, je wilt rust) geven Maria en Inge inspiratie, steun, troost, praktische suggesties, (h)erkenning, ervaringsverhalen en verwijzingen naar inspirerende boeken en websites. De heldere en liefdevolle aanwijzingen van Maria en Inge helpen (overbelaste) mantelzorgers om stap voor stap klein geluk terug in hun leven te brengen.



Hoe begeleid je een kind dat te maken krijgt met kanker in het gezin? Het boek **'s Nachts hoor ik de Troostvogel zingen** biedt informatie over kanker en behandelvormen, inspirerende tips en praktische lesideeën waarmee je kanker bespreekbaar kunt maken, de emoties van je leerlingen ruimte kunt geven en het kind optimaal kunt steunen. En vergeet ook jezelf niet: reflectievragen geven je de kans om stil te staan bij je eigen behoeften en gevoelens.