

Nieuwsbulletin voor mantelzorgers

NAJAAR 2018



Mantelzorg**er 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 Olst-Wijhe biedt ondersteuning aan mantelzorgers, zorgvrijwilligers en zorgvragers.**

Bent u mantelzorger 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

In gemeente Olst-Wijhe kunt u tijdens het inloopspreekuur terecht bij Evenmens Olst-Wijhe voor vragen over mantelzorgondersteuning. De openingstijden zijn:

Olst

De oneven weken op donderdag van 9.00 – 11.00 uur.

In Het Holstohus, Jan Schamhartstraat 5, Olst

Extra spreekuren:

18 oktober 18.30-20.00 uur

13 december 18.30-20.00 uur.

Wijhe

De even weken op donderdag van 9.00 – 11.00 uur.

Gemeentehuis Wijhe, 1e verdieping naast de publieksbalie

Extra spreekuren:

10 september 14.00-16.00 uur

5 november 14.00-16.00 uur

De consulenten van Evenmens Olst-Wijhe zijn Herma Spoolder en Renate Krosman.

Consulent voor jonge mantelzorgers is Lucia Wolters. U kunt telefonisch contact met hen opnemen of zonder afspraak op het inloopspreekuur komen. Ook is het mogelijk dat zij bij u op huisbezoek komen.

Evenmens Olst-Wijhe is maandag t/m vrijdag bereikbaar van 8.30 – 17.00 uur.

Telefoon: 0570 - 82 09 93.

Foto vlnr.:

Renate Krosman 06 – 19 60 85 49

Herma Spoolder 06 – 36 40 38 98

Lucia Wolters 06 – 10 34 66 02



Na 2,5 met plezier bij Evenmens gewerkt te hebben, ga ik de organisatie verlaten. Ik heb een nieuwe uitdaging gevonden bij Humanitas in Deventer. Ik heb veel zin in de nieuwe baan, maar ga ook met een dubbel gevoel weg. Ik heb veel fijne mensen mogen ontmoeten en goed samengewerkt met diverse organisaties. Via deze weg wil ik alle mantelzorgers die ik heb ontmoet bedanken voor het in mij gestelde vertrouwen.

Ik wens iedereen veel goeds voor de toekomst.

Renate

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. Kinderen die opgroeien met zorg krijgen bij Evenmens ondersteuning.

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 Stuntkamp in Raalte om samen met andere kinderen die opgroeien met zorg een onbezorgde dag uit te beleven! Wil je meer weten of wil jij je aanmelden? Neem contact op met Lucia Wolters.

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!



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 Lucia Wolters, consulent jonge mantelzorgers. Tel. 06 – 10 34 66 02 - E-mail: lwolters@evenmens.nl.

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.

• 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

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? 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.

Alzheimer Café

Het Alzheimercafé is een ontmoetingsplek 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.

Elke eerste dinsdag van de maand wordt er om 19.30 uur in het Annahuis in Raalte een Alzheimer Café georganiseerd.

Programma 2018:

2 oktober; Veiligheid en vrijheid

6 november; Beweging

Aanmelden is niet nodig.

Locatie: Annahuis, De Plas 8 Raalte

Voor meer info: Herma Spoolder, hspoolder@Evenmens.nl

Infoavond Deventer Ziekenhuis

Door veranderingen in de wet Wmo blijven mensen langer thuis wonen, wat ook de wens is van de meeste mensen. Om er voor te zorgen dat er voldoende kennis is te vinden over geheugenproblemen, is er in de gemeente Olst-Wijhe een heel netwerk aan professionals dat u kunt raadplegen bij vragen. Als professionals hebben we gemerkt dat er veel vragen zijn over wanneer men nu iets moet doen bij vermoeden van geheugenproblemen, hoe men het best met een dergelijke situatie kan omgaan.

Een ervaren geriater van het Deventer Ziekenhuis komt uitleggen wanneer mensen bij haar komen voor een test, wat daar aan vooraf gaat en wat te doen als de test uitwijst dat er een diagnose is.

Wanneer 18 september 2018

Locatie Zaal Ripperda, Rijksstraatweg 97 in Olst

Tijd 19.30 – 21.30 uur, inloop vanaf 19.15 uur

De kracht van herinneringen:

Gezellige bijeenkomsten voor mantelzorgers én mensen met dementie.

Samen iets ondernemen en elkaar (weer) beter leren begrijpen.

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.

Heeft u interesse in deze leuke bijeenkomsten? Informeer bij de mantelzorgconsulenten naar de data.

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 mantelzorger.

Evenmens heeft een cursus ontwikkeld waarin u in vijf bijeenkomsten handvatten krijgt voor de zorg voor uw naaste met dementie. Wat betekent het om mantelzorger 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 mantelzorger 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.

Evenmens, informele zorg voor elkaar,
Olst-Wijhe: 0570-820993.

Mantelzorgcompliment 2018

De 'Blijk van Waardering' is een mantelzorgcompliment in de vorm van VVV-bonnen ter waarde van € 100,-. Deze kan de zorgvrager aan de mantelzorger geven of verdelen onder meerdere mantelzorgers als waardering voor de hulp die zij verlenen. De zorgvrager dient woonachtig te zijn in de gemeente Olst-Wijhe, de mantelzorger mag ook elders wonen.

Hoe kunt u de aanvraag indienen?

- Digitaal: invullen op www.olst-wijhe.nl/blijkvanaardering
- Formulier scannen en mailen naar: info@evenmens.nl
- Formulier inleveren:
 - * aan de balie van de gemeente in het gemeentehuis in Wijhe of in het Holstohuis in Olst (tijdens openingsuren).
 - * tijdens de spreekuren van Evenmens: iedere donderdag van 9.00 – 11.00 uur. De even weken in gemeentehuis Wijhe en de oneven weken in Holstohuis Olst.
 - * of tijdens speciale uitgiftemomenten:

Holstohuis Olst

Donderdag
18 oktober 18.30-20.00 uur
13 december 18.30-20.00 uur

Gemeentehuis Wijhe

Maandag
10 september 14.00-16.00 uur
5 november 14.00-16.00 uur



Formulier invullen en opsturen naar Stichting Evenmens, informele zorg voor elkaar, Antwoordnummer 219, 7441 VB Nijverdal (een postzegel is niet nodig). U kunt 1 keer per jaar een Blijk van waardering aanvragen.

Cursus Mindfulness en jonge mantelzorgers

Ben je jonge mantelzorger (tussen de 12 en 16 jaar) en:

- *Zoek je een goede balans tussen jezelf zijn en voor een ander zorgen?
- *Wil je minder piekeren en spanning in jezelf?
- *Verlang je naar minder stress en meer plezier?

Een cursus van 4 bijeenkomsten in samenwerking met Impluz. Over meer plezier krijgen in je leven, en leren hoe je spanning en stress kunt verminderen. Je ontmoet anderen die in net zo'n situatie zitten als jij, en ook zorgen voor iemand die ziek is en hulp nodig heeft.

Data: di. 18 en, 25 sept. 2 en 9 okt.

Tijden: van 16.00 – 17.30 uur. Locatie: Holstohuis Olst

Informatie: Lucia Wolters: 06-10 34 66 02 of lwolters@evenmens.nl

Opgave: info@impluz.nl

NB. deelname is gratis en er is geen verwijzing

Leestips:



Klein geluk voor de mantelzorger van Maria Grijpma en Inge Jager is een cadeautje, een pareltje, een onmisbaar kleinood voor iedere mantelzorger! 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.