

# 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 Twenterand 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

In de gemeente Twenterand kunt u tijdens het inloopsprek uur terecht bij Evenmens Twenterand voor vragen over mantelzorgondersteuning. De openingstijden in de vier kernen zijn:

#### **Vriezenveen**

Wekelijks: dinsdag van 11.00 – 12.30 uur,  
Gezondheidscentrum Weemelanden,  
Koningsweg 28, Vriezenveen.

#### **Vroomshoop**

Iedere eerste dinsdag van de maand van  
9.00 – 10.30 uur in Gezondheidscentrum  
Vroomshoop, Oranjeplein 7, Vroomshoop.

#### **Den Ham**

Iedere laatste dinsdag van de maand:  
van 9.00 – 10.30 uur bij het  
Zorginformatiepunt,  
Goossensplein 1d, Den Ham.

#### **Westerhaar**

Iedere tweede dinsdag van de maand van  
9.00 – 10.30 uur bij het Medisch Centrum bij  
de Klaampe, kantoor Zorginformatiepunt  
Hoofdweg 132, Westerhaar.

De consulenten van Evenmens Twenterand zijn Anita Stroot en Miranda Felix. Consulent voor jonge mantelzorgers is Helma Boorsma. U kunt telefonisch contact met hen opnemen of zonder afspraak op het inloopsprek uur komen. Ook is het mogelijk dat zij bij u op huisbezoek komen.

Evenmens Twenterand is maandag t/m vrijdag bereikbaar van 8.30 – 17.00 uur. Telefoon: 0546 - 89 83 72

Foto vlnr.

Miranda Felix  
06 – 33 13 79 82

Anita Stroot  
06 – 20 70 24 06

Helma Boorsma  
06 – 36 40 38 97



# Mantelzorgwaardering 2018

## Heeft u als mantelzorg(er) al een mantelzorgwaardering 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 Twenterand? Dan komt u in aanmerking voor mantelzorgwaardering.

## 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 Twenterand. U kunt elk jaar tot en met 31 december VVV-bonnen aanvragen ter waarde van 20 euro. Ook als er meerdere mantelzorgers voor dezelfde persoon zorgen, kunnen alle mantelzorgers voor zichzelf de waardebon aanvragen. Deze waardebon kan worden aangevraagd door mantelzorgers vanaf 18 jaar. U kunt de mantelzorgwaardering één keer per jaar aanvragen.

## Inleveren aanvraagformulier

Het aanvraagformulier kunt u op volgende locaties inleveren:

- Zorginformatiepunten in Den Ham, Vriezenveen, Vroomshoop of Westerhaar-Vriezenveensewijk
- Gemeentehuis (Manitobaplein 1, Vriezenveen)
- Steunpunt Mantelzorg

## Uitgiftemomenten in 2018

### Den Ham

Zorginformatiepunt, Goossensplein 1d  
Dinsdag 25 september 2018, 9.00 – 10.30 uur

### Vriezenveen

Gezondheidscentrum Weemelanden (Zorginformatiepunt)  
Dinsdag 18 september 2018, 11.00 – 12.30 uur

### Vriezenveen

Fini's Hoeve, Westeinde 12  
Donderdag 13 december 2018, 19.00 – 20.30 uur

### Vroomshoop

Het Punt, Burgemeester Koetjestraat 2-4  
Donderdag 6 september 2018, 19.00 – 20.30 uur

### Westerhaar-Vriezenveensewijk

Medisch Centrum, Hoofdweg 132  
Dinsdag 9 oktober 2018, 9.00 – 10.30 uur

### Vroomshoop

Gezondheidscentrum Vroomshoop, Oranjeplein 7 (Zorginformatiepunt)  
Dinsdag 6 november 2018, 9.00 – 10.30 uur  
Dinsdag 18 december 2018, 9.00 – 10.30 uur

## Dag van de Mantelzorg

Zoals elk jaar vindt in november de **Dag van de Mantelzorg** plaats. Dit jaar is De Beuk in Den Ham als locatie gekozen. De werkgroep heeft een gevarieerd programma samengesteld en er wordt gezellig samen gegeten.

### Save the date: Vrijdag 9 november!

We beginnen de middag om 16.00 uur. Een uitnodiging hiervoor zal te zijner tijd worden verzonden.

## Lotgenotengroep Twenterand voor mantelzorgers

De Lotgenotengroep is een activiteit voor mantelzorgers bedoeld om “even op adem te komen”. Het is een mogelijkheid om andere mantelzorgers te ontmoeten, maar vooral om even bij te tanken van de zorg(en) thuis.

Mantelzorgconsulent Anita Stroot nodigt u hiervoor van harte uit. Aanmelden is noodzakelijk! Dit kunt u doen via ons kantoor telefoonnummer 0546 - 89 83 72.

# 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!

## 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 Helma Boorsma, consulent jonge mantelzorgers. Tel. 06 – 36 40 38 97 of E-mail: hboorsma@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](mailto: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 ASS-problematiek:

Ongeveer 5 keer per jaar komen ouders van kinderen met ASS-problematiek bij elkaar in het Punt in Vroomshoop om onder begeleiding van Miranda Felix, mantelzorgconsulent, te praten over allerlei zaken waar ze tegenaan lopen. Ervaringen worden gedeeld, tips met elkaar besproken, maar bovenal vindt er herkenning plaats. Niet iemand die zegt: "Het valt allemaal wel mee" of "Doe hem mij maar een week, dan is het wel over ". De groep is niet groot, om de onderlinge betrokkenheid goed te houden. Als u interesse heeft, kunt u gerust contact opnemen en vrijblijvend een keer deelnemen.

Wilt u meer informatie over bovenstaande onderwerpen of wilt u zich aanmelden voor de activiteiten? Neem dan contact op met Miranda Felix. Tel: 0548 – 63 88 30 / 06 – 33 13 79 82. E-mail: [mfelix@evenmens.nl](mailto:mfelix@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  
Locatie: Baalderborg Tyehof, Tye 1 in Den Ham

## LEZING - Woensdag 21 november 2018

### Diagnose dementie en hoe vertel ik het mijn omgeving?

Spreker: Dr. Monique Lammers, specialist ouderengeneeskunde Mediant Enschede  
Enkele meest voorkomende vormen van dementie worden besproken zoals de ziekte van Alzheimer, Vasculaire dementie, Lewy Body dementie, Dementie bij Parkinson en Frontotemporale dementie. Bij elke vorm worden de behandelopties, als die er zijn besproken.

Tijd: van 19.30 - 21.30 uur. Aanmelden is niet nodig  
Locatie: Baalderborg Tyehof, Tye 1 in Den Ham

## Wereld Alzheimerdag (WAD) op 21 september

**Een leuke activiteit in het kader van wereld Alzheimerdag. Bezoek het optreden van de Boeskooltoppers - een bijzonder koor uit Oldenzaal, dat uit 35 personen bestaat!**

Vrijdag 21 september  
van 18:30 tot 21:00 uur in Het Punt,  
Burgemeester Koetjesstraat 2-4  
Vroomshoop.

De leden van dit koor bekijken het leven met een knipoog en proberen dit door plezier wat zij hebben aan zingen en optreden over te dragen op hun publiek. Er worden op uitbundige en enthousiaste wijze levensliederen gezongen maar ook mooie ingetogen ballades met rake teksten.

Tijdens het optreden wordt menig liedje meegezongen of een deur in het hart geopend waar mooie herinneringen zich achter verbergen.

U bent van harte uitgenodigd voor deze avond. Opgeven is niet nodig.



## 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 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.



**Evenmens**   
T w e n t e r a n d informele zorg voor elkaar

0546 - 89 83 72 | [www.evenmens.nl](http://www.evenmens.nl)

## 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.