

# Nieuwsbrief

## Mantelzorg



*Beste Mantelzorgers,*

*Voor u ligt de derde mantelzorgnieuwsbrief van 2020. Het is een bijzonder spannend jaar. Corona is nog steeds onder ons, we zitten zelfs al in een tweede golf. Als gevolg daarvan moeten we nog steeds voorzichtig zijn met contacten, maar aan de andere kant realiseren we ons ook dat dit voor veel mensen moeilijk is. Eenzaamheid en isolement kan leiden tot grote problemen.*

*Vanuit het Sociaal Collectief proberen we zoveel mogelijk af te wegen wat wel of niet kan. Zo zijn de Stipepunten telefonisch en per mail bereikbaar. De Papierwinkels in Sneek en Bolsward zijn open op afspraak. We hebben besloten om geen activiteiten te organiseren rond de dag van de mantelzorg en de mantelzorgcafés gaan voorlopig niet door. Dat is jammer, maar we doen wel andere dingen zoals het organiseren van wandelingen. Informatie hierover vindt u in deze nieuwsbrief.*

*Daarnaast hebben we een onderzoek gehouden onder de bij ons ingeschreven mantelzorgers. Veel mensen hebben het formulier ingevuld en naar ons opgestuurd, veel dank daarvoor! In deze nieuwsbrief vertellen we u meer over het onderzoek en de uitkomsten.*

*We hopen van harte dat u deze tijd zonder grote problemen zult doorkomen en hopen u volgend jaar weer (meer) te kunnen ontvangen!*

### Wat kunt u in deze nieuwsbrief lezen?

Uitkomst onderzoek mantelzorgers	2
Respijtweekend; brief van een mantelzorgers	4
Dag van de mantelzorg en wandeling	5
Stipepunten; gewijzigde openingstijden, website en e-mailadressen	6
Onafhankelijke cliëntondersteuner	7
Winnaars puzzel en mooiste campanula	8
Puzzel: Woordzoeker	9
Mantelzorgwaardering 2020	10
Duo interview mantelzorgmoeder en haar 22-jarige zoon	10
Jonge mantelzorgers	12





## Uitkomsten onderzoek mantelzorgers

Bent u als mantelzorgers ingeschreven bij Stichting Sociaal Collectief? Dan heeft u in september een vragenformulier van ons ontvangen. Het Coronavirus is nog steeds onder ons. We wilden daarom graag weten waar u tegenaan loopt en waar u behoefte aan heeft. We zijn blij met het grote aantal reacties, maar liefst 193 mantelzorgers stuurden ons het ingevulde vragenformulier. Bij sommige vragen konden mantelzorgers meerdere antwoorden aankruisen. Dit maakt dat de percentages niet op 100% uitkomen.

leeftijdsgroep	aantal reacties
18 - 30 jaar	1
30 - 55 jaar	24
55 - 70 jaar	67
70 plus	101
totaal	193

### Voor wie zorgen mantelzorgers?

Verreweg de meeste mantelzorgers zorgen voor hun partner. Er reageerden 45 werkende mantelzorgers. Drie mantelzorgers gaven aan voor twee naasten te zorgen.

zorgvrager	aantal mantelzorgers
partner	116
kind	49
familie	16
vriendin	2
anders	13
totaal	196

### Hoe kunnen we u ondersteunen?

Op de vraag "Hoe kunnen wij u ondersteunen bij uw mantelzorgtaak?" heeft het merendeel van de mantelzorgers aangegeven dat ze graag informatie en advies willen of advies en begeleiding. Ook materiele hulp of praktische hulp vinden mantelzorgers belangrijk. Eén mantelzorgers gaf aan "Ik red het nu wel, maar vind het fijn om te weten dat ik zo nodig een beroep op hulp kan doen". Ook gaven mantelzorgers aan behoefte te hebben aan voorlichting, emotionele hulp en respijtzorg. In totaal krijgt 46 % van de zorgvragers naast mantelzorg ook professionele hulp.

vorm van ondersteuning	percentage
informatie en advies	30 %
advies en begeleiding	11 %
materiele hulp	14 %
praktische hulp	12 %
voorlichting	8 %
emotionele hulp	8 %
respijtzorg	8 %
anders (b.v. ontspanning)	15 %
professionele hulp naast mantelzorg	46 %

“Ik kan niet ‘nee’ zeggen en ga maar door, dus er even tussenuit is heel fijn.”

## Activiteiten voor mantelzorgers

Op de vraag of mantelzorgers het aandurven om naar een bijeenkomst te gaan, antwoordde 49 % van de bevroegden met ja, mits de RIVM-maatregelen worden nageleefd. Omdat er toen nog geen sprake was van de tweede golf is het niet zeker of dit nu nog zo geldt.

Wij vroegen ook naar de behoefte aan activiteiten. 45 % van de bevroegde mantelzorgers gaf aan graag deel te nemen aan een activiteit. Er waren leuke ideeën voor een activiteit, deze varieerden van een klankschalenconcert tot een bootreis, wandelen of koken.

Aan welke activiteiten zou u willen deelnemen?	percentage
activiteiten gericht op ontspanning	18 %
informatieve bijeenkomst	13 %
creatieve activiteit	11 %
een culturele activiteit	19 %
een beweegactiviteit	10 %
muziek	10 %
een groepsbijeenkomst (b.v. mantelzorg café)	7 %

“Vind het ook prettig om alleen met iemand te praten”

## De mantelzorgnieuwsbrief

We vinden het belangrijk om u met onze nieuwsbrief regelmatig op de hoogte te stellen van nieuws en informatie over mantelzorg. We wilden daarom graag van u weten welke onderwerpen u belangrijk vindt.

Onderwerpen voor de mantelzorgnieuwsbrief	percentage
waar kan ik terecht voor vragen en ondersteuning	45 %
informatie over mantelzorg	32 %
ontspanning, zoals b.v. een puzzel	23 %
ervaringen van andere mantelzorgers	26 %



“Ik zou ook graag informatie willen over bijv. thuiswonende jongeren met een handicap.”

## De mantelzorgpas

De mantelzorgpas wordt door 63% van de bevroegde mantelzorgers nog niet gebruikt. Als redenen wordt aangegeven: (nog) niet nodig, geen behoefte, vergeten, ik heb hem niet, weet niet waarvoor ik hem kan gebruiken. We zullen u zeker op de hoogte blijven houden van de mogelijkheden die de mantelzorgpas biedt.

## Tot slot

Er hebben 22 mantelzorgers aangegeven graag telefonisch contact te willen hebben. Met hen zullen we contact opnemen. Bedankt voor al uw opmerkingen en suggesties. Dit helpt ons om rekening te houden met uw wensen en behoeftes zodat we u beter kunnen ondersteunen.





## Geslaagd respijtweekend 2020

*In september was er weer een provinciaal respijtweekend voor mantelzorgers die langdurig en intensief voor een naaste zorgen. Het doel van het respijtweekend is om even uit de zorgsituatie te zijn, nieuwe energie op te doen en ervaringen uit te wisselen met andere mantelzorgers. De weekenden vonden plaats van 11 t/m 13, 18 t/m 20 en 25 t/m 27 september in Wellness Hotel Huis ten Wolde in De Bult. We kunnen terugkijken op drie mooie geslaagde weekenden. Mantelzorger Anneke Mollinga-Kuhn deelnemer van het eerste weekend, vertelt hoe zij het weekend heeft ervaren.*

“Toen de informatie van het respijtweekend binnenkwam, heb ik me gelijk opgegeven. Vorig jaar was ik ook geweest, en het was me heel erg bevallen, hopelijk kwam ik weer in aanmerking. De beslissing was gunstig, 11 september om 16.00 uur werd onze groep verwacht. Het was een hotel in de buurt van Steenwijk, schitterend gelegen en een mooi hotel.

We werden heel vriendelijk ontvangen door Reina, Gerda en Joost. Na koffie/thee en gebak konden we naar onze kamers, een 2 persoonskamer voor mij alleen, prachtige badkamer, t.v. en een koffiezetapparaat, heerlijk! Even helemaal alleen, zonder verplichtingen.

### *Deelnemers 1e respijtweekend*

Om 18.00 uur werd het diner geserveerd en dat was klasse. Daarna konden we doen wat we wilden; wandelen, spelletjes, naar je kamer of een gesprekje voeren met de andere mantelzorgers.

De volgende morgen om 9.00 uur ontbijt. Na het ontbijt was er beneden in het hotel stoelyoga. Een goed gevoel aan over gehouden.

Zaterdagmiddag kon je ook weer doen wat je wilde, niets was verplicht. En het weer speelde natuurlijk ook mee. 's Avonds na het diner was er muziek. Twee jonge mannen zongen Hollandse, Friese liedjes en songs van Simon en Garfunkel. Een gezellige avond.

Zondagmorgen evalueren, foto maken en na de lunch het afscheid.

Het was weer een heel fijn weekend en ik raad het iedereen aan dat te beleven. Je bent even onder de mensen, die in verschillende mate, meemaken wat we allemaal mee maken. Een fijn weekend, zonder verplichtingen, een vrij gevoel even. Zo heb ik dat ervaren.”

Anneke, een van de vele vele mantelzorgers.



## Dag van de mantelzorg

Op 10 november is de Dag van de mantelzorg. Rond die dag worden alle mantelzorgers in het zonnetje gezet. Vorig jaar zijn er in Súdwest-Fryslân allerlei leuke muziek en theateractiviteiten georganiseerd. Dat hadden we dit jaar ook heel graag willen doen! Ook aangepaste activiteiten hebben we inmiddels moeten annuleren.

Wij begrijpen heel goed dat u als mantelzorgers de behoefte kunt hebben om mensen te ontmoeten, even te ontspannen of uw verhaal kwijt te kunnen. Wij bieden u daarom toch de mogelijkheid om een wandeling te maken, maar dan met 1 andere persoon. Deze persoon kan een van onze vrijwilligers of medewerkers zijn. Vindt u het fijn om een mede mantelzorgers te ontmoeten en met hem/haar te wandelen? Bel of mail naar onze medewerkers:

### **Margriet Groenveld**

Bereikbaar op maandag van 10.00 - 12.00 uur.

Telefoon: 06 11777930

Mail: [m.groenveld@sociaalcollectiefswf.nl](mailto:m.groenveld@sociaalcollectiefswf.nl)

### **Gerda Muller**

Bereikbaar op woensdag van 10.00 - 12.00 uur.

Telefoon: 06 25717156

Mail: [g.muller@sociaalcollectiefswf.nl](mailto:g.muller@sociaalcollectiefswf.nl)

Gerda en Margriet zullen met u onderzoeken wat voor wandeling u wilt doen en zorgen voor een wandelmaatje.

Vanzelfsprekend laten wij de Dag van de mantelzorg niet zomaar voorbij gaan! Ook dit jaar zult u in de week van 10 november een blijk van onze waardering ontvangen. Om u te laten weten dat we aan u denken en uw goede zorgen voor uw naaste enorm waarderen!

10 November  
dag van de  
mantelzorg



# Stipepunten;

## Nieuwe website en gewijzigde openingstijden en e-mailadressen

### Nieuwe website

Sinds 28 september is de nieuwe website [www.stipepunt.nl](http://www.stipepunt.nl) online! Deze website is in de plaats gekomen van [www.voorelkaardoen.nl](http://www.voorelkaardoen.nl). Op de nieuwe website vindt u informatie over alle onderwerpen waar de Stipepunten zich mee bezighouden. De deskundige vrijwilligers van de Stipepunten beantwoorden of helpen bij allerlei vragen, zij ondersteunen en organiseren activiteiten voor mantelzorgers en bemiddelen (actief) naar vrijwilligerswerk. De Papierwinkel is onderdeel van het Stipepunt. Hier kunt u terecht voor vragen over regelingen en het invullen van formulieren. De actuele contactgegevens van de Stipepunten vindt u in het overzicht hiernaast. U kunt ze ook vinden op de nieuwe website [www.stipepunt.nl](http://www.stipepunt.nl).



### Gewijzigde openingstijden en e-mailadressen →

Sinds 1 oktober is er een nieuw Stipepunt bij gekomen in Makkum. Hier kunt u terecht voor Papierhulp. We moeten nog steeds rekening houden met de corona-maatregelen. Daarom zijn de onderdelen Vrijwillige Inzet en Mantelzorg en de Papierwinkels in Koudum en Makkum alleen telefonisch en per mail bereikbaar. De Papierwinkels in Bolsward en Sneek kunt u op afspraak bezoeken. De ruimtes zijn ingericht volgens de RIVM-richtlijnen.



### Stipepunt Drylts

Vrijwillige inzet/mantelzorg  
Galagracht 31, Drylts  
Maandag, woensdag en vrijdag 9.30 tot 11.30 uur  
Tel: 06 52071120  
Mail: [VrijwilligDrylts@stipepunt.nl](mailto:VrijwilligDrylts@stipepunt.nl),  
[MantelzorgDrylts@stipepunt.nl](mailto:MantelzorgDrylts@stipepunt.nl)  
of [PapierDrylts@stipepunt.nl](mailto:PapierDrylts@stipepunt.nl)

### Stipepunt Sneek

Papierwinkel  
Donderdag 10.00 - 12.30 uur, Wijde Noorderhorne 1  
(bibliotheek), Sneek  
Tel.: 06 50286430  
Mail: [PapierSneek@stipepunt.nl](mailto:PapierSneek@stipepunt.nl)  
Vrijwillige inzet/mantelzorg  
Dinsdag 13.00 - 16.30 uur, Wijde Noorderhorne 1  
(bibliotheek), Sneek  
Tel.: 06-11301555  
Mail: [VrijwilligSneek@stipepunt.nl](mailto:VrijwilligSneek@stipepunt.nl)  
of [MantelzorgSneek@stipepunt.nl](mailto:MantelzorgSneek@stipepunt.nl)

### Stipepunt Bolsward

Het Skilwijk 15-23 (bibliotheek), Bolsward  
Maandag 14.15 - 17.00 uur en donderdag 10.30 - 13.30 uur  
Tel. Papierwinkel: 06 52071121  
Mail: [PapierBolsward@stipepunt.nl](mailto:PapierBolsward@stipepunt.nl)  
Tel. Vrijwillige inzet/mantelzorg: 06 46157152  
Mail: [VrijwilligBolsward@stipepunt.nl](mailto:VrijwilligBolsward@stipepunt.nl)  
of [MantelzorgBolsward@stipepunt.nl](mailto:MantelzorgBolsward@stipepunt.nl)

### Stipepunt Koudum

Nieuweweg 7, Koudum  
Woensdag 9.00-11.30 uur  
(Papierwinkel alleen oneven weken)  
Tel.: 06 15016844  
Mail: [VrijwilligKoudum@stipepunt.nl](mailto:VrijwilligKoudum@stipepunt.nl),  
[MantelzorgKoudum@stipepunt.nl](mailto:MantelzorgKoudum@stipepunt.nl)  
of [PapierKoudum@stipepunt.nl](mailto:PapierKoudum@stipepunt.nl)

### Stipepunt Makkum (alleen Papierwinkel)

Plein 11 (deelwinkel, ingang Achterdijkje), Makkum  
Donderdag 10.00 - 12.00 uur  
Tel.: 06 25690609  
Mail: [PapierMakkum@stipepunt.nl](mailto:PapierMakkum@stipepunt.nl)





## Onafhankelijke cliëntondersteuner

Onafhankelijk advies bij vragen over zorg, werk, inkomen en jeugd

Wanneer u zorg of ondersteuning nodig heeft is een beetje hulp soms welkom. Om het makkelijker te maken, kunnen inwoners gebruik maken van gratis onafhankelijke cliëntondersteuning.

Iedereen in Súdwest-Fryslân die advies wil over zorg, werk, inkomen of jeugdhulp kan hiervoor terecht bij de onafhankelijk cliëntondersteuners (OCO) van MEE Friesland. Dit zijn Marjon Boersma, Remco Kuiper en Elizabeth van Dijk. Zij hebben kennis van wetten en regels in de zorg en gaan met u in gesprek om helder te krijgen wat er aan de hand is. Ze zijn niet in dienst van de gemeente, zorginstelling of een indicatiebureau.

Marjon merkt dat het ook voor de mantelzorg prettig kan zijn als er nog iemand aanwezig is bij het keukentafelgesprek met een medewerker van het Gebiedsteam. Of wanneer u als mantelzorg niet bij het gesprek aanwezig kunt zijn, kunt u de cliëntondersteuner vragen om aan te schuiven. Vooraf bespreken de ondersteuners wat hun rol is. Dat kan alleen luisteren zijn, of juist onder woorden brengen wat u nodig heeft en daarbij helpen.

### Praktijkvoorbeeld

Een inwoner heeft een hartinfarct gehad en komt na een aantal weken thuis uit het ziekenhuis.

Zijn lichamelijke conditie verslechtert. Zijn echtgenote vraagt het gebiedsteam om hulp. Dit wordt geregeld naar tevredenheid. Plotseling gaat de man ook geestelijk sterk achteruit. De huisarts vindt dat hij opgenomen moet worden.

Een dag later weigert de GGZ-instelling om hem op te nemen, omdat de klachten lichamelijk zouden zijn. Het verpleeghuis weigert opname, omdat de klachten geestelijk zouden zijn.

De echtgenote raakt onzeker over de verwijzingen en vraagt ondersteuning aan bij een onafhankelijk cliëntondersteuner van MEE Friesland.

De onafhankelijke cliëntondersteuners komen van alles tegen. Van Dijk: "Soms voelen mantelzorgers zich onbegrepen of onmachtig. Ik ben blij dat wij er zijn om ook hen bij te staan wanneer ze er zelf niet meer uitkomen. Soms door hen op het juiste spoor te zetten. Of door nog een keer naar de indicatie te kijken om bijvoorbeeld uit te leggen hoe een besluit tot stand komt en waarom het soms niet anders kan." Het team helpt ook mantelzorgers die niet goed weten waar ze terecht kunnen. "De zorg en wetgeving zijn ingewikkeld en dat maakt mensen onzeker", zegt Remco Kuiper.

"Men hoeft het niet meer alleen te doen", zegt Kuiper. "Dat betekent niet dat we de inwoner altijd gelijk kunnen geven en kunnen zorgen dat ze krijgen wat ze willen. Samen op zoek gaan naar een passende oplossing, de brug bouwen naar wat wél kan, daar gaat het om."

**U kunt rechtstreeks contact opnemen met de onafhankelijke cliëntondersteuners. Meer weten over de OCO? Kijk op [www.meeffriesland.nl](http://www.meeffriesland.nl) of neem contact op via 058 - 2029006.**

### Wanneer kan de onafhankelijke cliëntondersteuner u helpen?

- Als u (nog) geen gebruik wilt maken van het gebiedsteam maar uw vragen wilt bespreken met een onafhankelijk persoon;
- als u wilt dat er een onafhankelijk persoon bij gesprekken met het gebiedsteam aanwezig is;
- als u met een onafhankelijk persoon wilt overleggen omdat de uitkomst van het (keukentafel) gesprek met het gebiedsteam anders is dan u had verwacht.

## Winnaars puzzel en mooiste campanula

De oplossing van de puzzel in de nieuwsbrief van juni was: 'We gaan naar het strand'. In deze nieuwsbrief hebben wij ook gevraagd ons een foto te sturen van de bloeiende campanula die mantelzorgers in april thuisbezorgd hebben gekregen. We hebben erg veel inzendingen ontvangen, leuk dat jullie allemaal mee hebben gedaan. Hartelijk dank daarvoor!

### De drie winnaars.:

- Mevr. Kuipers, Hindeloopen (winnaar puzzel)
- Mevr. Fennema-Germeraad, Bolsward (origineelste inzending puzzel)
- Dhr. Zouthout, Sneek (winnaar foto campanula)

Zij hebben een verrassingspakket ontvangen van Lekker 1890 delicatessen in Bolsward.



Gefeliciteerd!

Dhr. Zouthout, Sneek (winnaar foto campanula) en Mevr. Fennema-Germeraad, Bolsward (origineelste inzending puzzel).





# Mantelzorgwaardering

Vanaf 1 april dit jaar kunnen mantelzorgers, samen met de zorgontvanger, de mantelzorgwaardering aanvragen bij de gemeente. Dit is een waarderingsbedrag van € 75,-. Het aanvragen kan via de website van de gemeente [www.sudwestfryslan.nl](http://www.sudwestfryslan.nl).

## Maar u moet als mantelzorger wel aan een aantal voorwaarden voldoen:

- u hebt in dit kalenderjaar voor 3 maanden of langer, minstens 8 uur per week onbetaald mantelzorg verleend;
- de zorg is intensiever dan de gebruikelijke zorg van huisgenoten voor elkaar;
- de persoon voor wie u zorgt woont in onze gemeente.

Als mantelzorger komt u per kalenderjaar 1 keer in aanmerking voor de waardering. Op één adres kunnen maximaal 2 mantelzorgers een waardering toegekend krijgen. Voor het aanvragen hebt u als mantelzorger een DigiD nodig. De zorgontvanger heeft zijn/haar BSN nummer nodig.

Hebt u hulp nodig bij het aanvragen van de mantelzorgwaardering, dan kunt u terecht bij de vrijwilligers van het Stipepunt bij u in de buurt. Dit kan eventueel telefonisch en is ook mogelijk wanneer u niet beschikt over een DigiD. U moet wel bij ons zijn ingeschreven.

---

## Duo interview Sijke en Sylvan Canrinus

Interview met een mantelzorgermoeder en haar 22-jarige zoon

interview



### Hoe zijn jullie in deze situatie gekomen?

**Sylvan;** mijn hobby is motorcross. Drie jaar geleden ben ik tijdens een wedstrijd in Zeeland gevallen en bleek ik een dwarslaesie te hebben.

**Sijke;** zijn vader was er bij en had direct al in de gaten dat het niet goed was. Sylvan is in een ziekenhuis in Gent (België) geopereerd. Daarna is hij naar het UMCG in Groningen gebracht en heeft 5 maanden gerevalideerd in Beatrixoord te Haren.

### Wat heeft dit voor jullie betekend?

**Sylvan;** het eerste anderhalf jaar was vreselijk. Het begon langzamerhand door te dringen wat dit voor mij betekende. Ik zat toen nog op school en deed een stage. Ik heb ondanks alles wel mijn diploma gehaald als mediavormgever MBO-4. Maar ik werd erg geleefd, was mijn hobby kwijt, wist niet zo goed wat ik wilde.

**Sijke;** het was heftig en er waren veel frustraties over de hulp die zo langzaam van de grond kwam. Sylvan sliep in de kamer omdat de verbouwing nog niet klaar was en had thuiszorg nodig. Thuiszorg was op zich wel snel geregeld, maar de afhankelijkheid was niet prettig en je hebt geen privacy.

### Hoe gaat het nu?

**Sijke;** we hebben een slaapkamer met douchegelegenheid voor Sylvan gebouwd in de garage. Sindsdien is hij helemaal zelfstandig en is er geen thuiszorg meer nodig. We hebben goede contacten met Haren en krijgen van daaruit goede adviezen. En we hebben heel veel steun gehad aan de mantelzorgmakelaar.

**Sylvan;** ik wilde die afhankelijkheid ook beslist niet meer. Het was erg vervelend dat we in het begin de Wmo-regelingen zelf moesten uitzoeken en dat alles zo langzaam ging.





### Sylvan, hoe gaat het wat betreft werk?

**Sylvan;** dit voorjaar ben ik mijn baan kwijtgeraakt. Ik heb heel veel gesolliciteerd, maar vaak krijg ik niet eens een reactie. Ik heb nu mijn eigen reclamebureau opgericht; sycadesign.com. Ik richt mij vnl. op de motorsport en maak bijv. logo's, reclamedoeken, belettering enz... Daarnaast heb ik steun van een jobcoach. Ik heb nu voor een deel mijn onafhankelijkheid terug met mijn eigen kamer en mijn aangepaste auto. Ik ga naar de sportschool en heb een ligfiets, maar helaas kan ik daar niet zelfstandig in komen. Voor kleine dingen heb ik soms nog hulp nodig.

### Sijke, jij bent ingeschreven als mantelzorger bij het Sociaal Collectief en ontvangt o.a. de mantelzorgpas. Hoe heb je daarvan gehoord?

**Sijke;** ik ben via zorgverzekering de Friesland bij de mantelzorgmakelaar, Chantal Hoevers-Prins terecht gekomen. En via Chantal heb ik mij aangemeld voor de mantelzorgpas. We hebben heel veel aan Chantal gehad. Zij weet heel veel, is iemand die haar afspraken nakomt en het was heel fijn dat zij zaken voor ons regelde zoals bijv. aanpassingen en financiële zaken.



*Sijke en Sylvan Canrinus*

### Hebben jullie de mantelzorgpas ook nog voor andere dingen gebruikt?

**Sijke;** ik heb niet meegedaan aan activiteiten. Maar ik heb wel het enquêteformulier ingevuld van het Sociaal Collectief. Ook vond ik de waardering van het Sociaal Collectief heel leuk om te ontvangen.

### Hebben jullie de mantelzorgwaardering van de gemeente aangevraagd?

**Sijke/Sylvan;** ja, na een tip van Chantal hebben we die aangevraagd. We wisten niet dat het bestond, maar het is vrij eenvoudig via de site van Súdwest-Fryslân aan te vragen.

### Wat vinden jullie van het lidmaatschap van MantelzorgNL?

**Sijke;** het gaat daar wel heel vaak over dementie. Er wordt te weinig gesproken over mantelzorg voor jongeren. Ook in deze mantelzorgnieuwsbrief mag dat wel wat meer.

### Hoe zien jullie de toekomst?

**Sylvan;** zelfstandig wonen zit er financieel nog niet in.

**Sijke;** maar Sylvan is ondernemend genoeg. Vorig jaar heeft hij drie weken vrijwilligerswerk gedaan voor World Servants in Bangladesh. Ook is hij op tv geweest in het programma EO Metterdaad.

**Sylvan, Sijke en de rest van het gezin.  
We wensen jullie heel veel geluk**

## Jonge Mantelzorgers

In Nederland is een op de vijf jongeren mantelzorgers. Het geven van mantelzorg geeft jongeren een gevoel van voldoening, trots en liefde. Tegelijkertijd vindt ruim de helft deze zorg ook zwaar. Fysiek, mentaal of omdat zij de zorg lastig kunnen combineren met school, vrienden en hobby's. Dat kan tegenstrijdig voelen.

Door de uitbraak van het coronavirus kan de zorg zwaarder worden. Bijvoorbeeld omdat degene voor wie je zorgt de hele dag thuis is. Veel jonge mantelzorgers maken zich zorgen om de persoon waarvoor ze zorgen. Wanneer de zorg je te veel wordt, is het goed om hierover te praten of hulp te zoeken. Ook in de coronatijd geldt: deel je zorg en zoek hulp als dit nodig is.

### FUN-activiteit voor Jonge Mantelzorgers in Súdwest-Fryslan

In de eerste week van oktober 2020 vond een tweede week van de Jonge Mantelzorgers plaats. Door het hele land werden activiteiten georganiseerd om aandacht te vragen voor deze doelgroep. Ook organiseerde het jongerenwerk van Sociaal Collectief in klein verband een FUN-activiteit voor deze kinderen/jongeren, die gericht is op ontmoeting en ontspanning. Op donderdag 8 oktober namen in Sneek

8 jonge mantelzorgers deel aan een activiteit waarvan de jongste 9 en de oudste 16 jaar is. Er werd gezamenlijk gegeten, pompoenen uitgehold en een spel gespeeld. Het was een ontspannen samen-zijn waarbij we zien dat jongeren plezier hebben en vriendschap sluiten met elkaar.

### Professionele hulp

Jonge mantelzorgers houden de zorg vaak een hele lange tijd alleen vol. Totdat ze merken dat het eigenlijk niet meer gaat. De drempel om de stap naar het vragen van hulp te maken is op dat moment erg groot. Loop je door de zorg als jonge mantelzorger tegen je grenzen aan en heb je hulp nodig?

Besprek dit dan met je huisarts. Hij kan je doorverwijzen naar een psycholoog die je kan helpen met de situatie om te gaan en de juiste keuzes te maken. Voor fysieke hulp en meedenken over het geven van de ondersteuning en zorg kun je terecht bij het gebiedsteam.

In de gemeente Súdwest-Fryslân kunnen jongeren voor meer informatie contact opnemen met jongerenwerker Doortje Adema ([d.adema@sociaalcollectiefswf.nl](mailto:d.adema@sociaalcollectiefswf.nl), instagram: jongerenwerksneek) of een kijkje nemen op [mantelzorg.nl/jongzorgen](http://mantelzorg.nl/jongzorgen).

