

# Uit de praktijk

## Thuishotel

"Thuishotel biedt veel diensten aan die mantelzorgers ontlasten" aldus meneer Gutteling. Sinds 2020 heeft meneer Gutteling een mantelzorgpas en is hij abonnee van Thuishotel. "Drie jaar geleden is mijn vrouw ziek geworden. Vanwege de toenemende zorg, wees een zorgverlener mij op de mogelijkheden via de mantelzorgpas", vertelt meneer Gutteling die met veel liefde zorgt voor zijn vrouw. Toen hij de folder over de mantelzorgpas doorbladerde viel zijn oog op de informatie over Thuishotel.

Thuishotel biedt allerlei diensten met korting aan huis zodat mensen

zolang en aangenaam mogelijk thuis kunnen blijven wonen. U kunt hierbij denken aan de dienst Alle dagen aandacht, de kapper die bij u aan huis komt en een maaltijdservice. "Van een kennis had ik eens gehoord dat hij altijd zo lekker eet via Antonius Maaltijdservice. Dit leek mij ook wel wat, want zodoende hebben we snel een gezonde maaltijd op tafel. Daarnaast scheelt dit mij ook weer boodschappen doen. Het eten is heerlijk en erg gevarieerd" besluit een tevreden meneer Gutteling.

Meer informatie: [www.thuishotel.nl](http://www.thuishotel.nl) of 0515 - 461 234.



## Kaartenhuis

Uit de praktijk van Saar aan Huis – aanvullende mantelzorg in Friesland

Mevrouw De Vries kan niet ziek zijn. Ze zorgt voor haar man, die een vorm van dementie heeft. Hij steunt en vertrouwt volledig op haar. De laatste tijd krijgt ze zelf steeds meer lichamelijke klachten die ze stelselmatig negeert.

Hoe moet dat met Freek, als zij omvalt? Vorige week moest ze de huisarts wel bellen. Hij was onverbiddelijk en stuurde haar naar het ziekenhuis voor onderzoek. Daar bleek dat ze moest blijven.

Haar kinderen zaten met de handen in het haar. Ze kwamen er achter dat het systeem bij hun ouders als een kaartenhuis in elkaar dreigde te vallen nu moeder er niet was om de leiding te nemen. Nu ze bij vader alleen aan

tafel zaten schrokken ze bovendien ook hoe hij er aan toe was. Dat had hun moeder goed weten te verhullen.

Ze konden wel even bijspringen maar woonden te ver weg om alle zorg over te nemen. Gelukkig noemde de huisarts Saar aan Huis.

Een Saar kon direct beginnen en heeft in overleg met de kinderen een aantal avonden en nachten bij hun vader doorgebracht. In afstemming met de thuiszorg kon de heer De Vries op deze manier thuis blijven tijdens de ziekenhuisopname van zijn vrouw.

De heer De Vries was in de war en onrustig. Hij begreep niet waar zijn vrouw was en kon

ook de stress van zijn kinderen niet plaatsen. De Saar was voor hem onmiddellijk een fijn rustpunt. Nu mevrouw weer thuis is, blijft de Saar één keer per week komen. Zij heeft geleerd dat ze ook goed voor zichzelf moet zorgen. Op woensdag gaat ze nu iedere week zingen. Dat vindt ze gezellig en geeft haar energie om door te gaan. Ze weet dat Freek in veilige en vertrouwde handen is bij de Saar.

Meer informatie via [www.saaraanhuis.nl](http://www.saaraanhuis.nl) of 058 - 203 7058.

## Houd je alle ballen nog in de lucht?

Uit de praktijk van mantelzorgmakelaar Chantal Hoevers Prins.

In mijn praktijk spreek ik dagelijks werkende mantelzorgers. Van hen zijn er velen waarbij de balans tussen zorg, werk en privéleven zoek is. Er ligt veel op hun bordje! Ze moeten ervoor zorgen dat het thuis allemaal draait, hebben vrijwel geen tijd meer voor zichzelf en op hun werk lopen ze op hun tenen omdat ze zich niet voor de volle 100% in kunnen zetten. Naar collega's toe is er vaak een schuldgevoel en richting leidinggevende vertellen ze liever niet dat ze het thuis zwaar hebben. Vaak uit angst voor hun baan, promotie of positie binnen de organisatie.

Al enige tijd begeleid ik Loes, zij is mantelzorgster voor haar ernstig zieke echtgenoot, ze heeft haar handen vol aan hun twee pubermeiden en is ook mantelzorgster voor haar zieke schoonvader. De afgelopen periode heeft ze al regelmatig een vrije dag genomen om thuis de constante brandjes te blussen. De situatie levert haar enorm veel stress op.

Samen zijn we in gesprek gegaan met haar werkgever. Hij heeft mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid hoog op de agenda staan en staat welwillend tegenover het vinden van een passende oplossing die Loes haar situatie vraagt. Samen met de leidinggevende hebben we een aantal maatwerkoplossingen ingezet om haar flexibel door deze zware tijd heen te helpen. Klasse! Ik kan niet anders zeggen dat deze organisatie goed voor haar medewerkers wil zorgen.

Voor Loes was het bespreekbaar maken al een hele opluchting, nu haar werkgever en collega's goed op de hoogte zijn over haar situatie is er meer begrip en flexibiliteit ontstaan. Loes haar werkrooster is aangepast, ze werkt één dag thuis en is er zorgverlof ingezet. Haar vrije dagen kan ze weer inzetten waarvoor ze bedoeld zijn, ontspannen, uit rusten en weer opladen. Verder hebben we hulp gevraagd aan andere familieleden om de zorg voor vader te delen. Ook dit gaf lucht.

Mijn advies, wacht niet tot de combinatie werk en mantelzorg je te veel wordt. Bespreek het tijdig, maak duidelijke afspraken, houd regelmatig contact met je leidinggevende, evalueer regelmatig, stuur direct bij waar nodig en betrek je netwerk en familie zodat je de zorg kunt delen.

En vergeet niet, je werkgever zal je dankbaar zijn en jou ondersteunen. Immers, hij is zuinig op de kennis en expertise die jij meebrengt in zijn organisatie. Ben je mantelzorgster en ervaar je disbalans tussen werk en privéleven? Schroom niet en trek aan de bel!

Meer informatie:  
[www.mantelzorgzaken.nl](http://www.mantelzorgzaken.nl)  
of 0515 - 700 267

## Colofon

De mantelzorg infokrant is een uitgave van de gemeente Súdwest-Fryslân en is tot stand gekomen in samenwerking met Stichting Sociaal Collectief en diverse netwerkpartners.

Redactie  
Gemeente Súdwest-Fryslân

Vormgeving/DTP  
Okkinga Communicatie

Contact  
Gemeente Súdwest-Fryslân  
14 0515 (zonder kengetal)  
Postbus 10.000, 8600 HA Sneek  
[info@sudwestfryslan.nl](mailto:info@sudwestfryslan.nl)

# Mantelzorg infokrant

Aan de bewoner van dit huis.

## Jij bent van grote waarde

Beste Mantelzorgers,

Hierbij ontvangt u de vijfde editie van de Mantelzorgkrant.

Op 10 November is de Dag van de Mantelzorg. We staan ieder jaar stil bij de inzet van mantelzorgers. Uw inzet is van grote waarde voor uw naaste en voor de samenleving. Door uw inzet kan iemand langer thuis blijven wonen. In veel situaties betekent het ook dat er geen of minder professionele zorg of ondersteuning nodig is.

*Je doet het uit liefde en 'het moet wel'.  
Het is dus waardevol en soms ook zwaar.*

Zorgen voor je naaste is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg en mensen doen dit uit liefde voor elkaar. Maar mantelzorg is vaak intensief. Voor mantelzorg kiest men meestal niet, het overkomt je. Soms heel snel, van de ene op de andere dag, soms heel geleidelijk doordat de beperkingen van een naaste langzaam toenemen. Daarom is er ondersteuning beschikbaar voor u als mantelzorgster. In deze krant leest u meer over de verschillende mogelijkheden.



Gea Wielinga  
Wethouder gemeente Súdwest-Fryslân



## Wat is mantelzorg?

Zorg je langdurig voor een zorgbehoevende naaste? Bijvoorbeeld voor jouw ouder met Alzheimer, jouw partner met MS, jouw kind met een geestelijke- of verstandelijke beperking of de buurvrouw met een psychische stoornis? Dan ben je mantelzorgster.

Ruim 4,4 miljoen Nederlanders verlenen zorg aan een naaste, vaak zonder te beseffen dat zij mantelzorgers zijn. Ook weten mantelzorgers de juiste weg naar informatie, advies en ondersteuning niet altijd te vinden.

De inzet van mantelzorg is van grote waarde voor de samenleving en de zorgbehoevende. Zorgen voor je naaste is voor de meeste mensen vanzelfsprekend en

wordt vaak uit liefde gedaan. Maar mantelzorg kan ook intensief zijn. Helpen met wassen en aankleden, naar de wc gaan, boodschappen doen, afspraken met zorginstaties, de situatie thuis combineren met werk, school en vrije tijd, confrontatie met extra kosten en te weinig rust en ontspanning kunnen er ook voor zorgen dat mantelzorgers uit balans raken en de zorg moeilijk vol kunnen houden. Goed zorgen voor een ander is

iets moois. Maar zorg daarbij ook goed voor jezelf. Door over je zorgen te praten, grenzen aan te geven en hulp te zoeken als het nodig is. Er zijn namelijk veel mogelijkheden voor hulp en ondersteuning zodat jij als mantelzorgster de zorg voor je naaste kunt blijven volhouden. In deze krant lees je hier meer over.

Najaar  
2021

Gemeente  
Súdwest-Fryslân

## Wat kun je in deze krant lezen?

Informatie over mantelzorg en ondersteuningsmogelijkheden, ervaringsverhalen, waardevolle tips voor (werkende) mantelzorgers en een overzicht van activiteiten zoals een leuke theatervoorstelling en ontspannende wandeltochten.

## Wist je dat?

- 1 op de 3 Nederlanders (16+) gaven in 2019 mantelzorg (circa 5 miljoen mantelzorgers).
- 4.330.000 mantelzorgers geven langer dan 3 maanden hulp (langdurig).
- 970.000 mantelzorgers geven meer dan 8 uur per week hulp (intensief).
- 830.000 mantelzorgers geven zowel langdurig als intensief hulp.
- 9,1% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast (460.000 mantelzorgers).
- Een kwart van de mantelzorgers beschouwt zichzelf als mantelzorgster.
- 1 op de 3 mantelzorgers weet in de gemeente niet de weg naar informatie, advies of andere vormen van mantelzorg-ondersteuning te vinden.
- Ruim een kwart van de mantelzorgers (29%) maakt gebruik van één of meerdere vormen van mantelzorgondersteuning.
- Ongeveer vijf van de zes mantelzorgers genieten van de leuke momenten van het zorgen.
- 5 op de 6 mantelzorgers tussen 18 en 65 jaar heeft betaald werk.
- 1 op de 4 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg.
- 1 op de 20 werknemers combineert betaald werk met minstens 8 uur mantelzorg per week (ongeveer 400.000 werknemers).
- 1 op de 5 jongeren tussen 12-16 jaar groeit op met een chronisch ziek gezinslid. Zij ervaren een lagere kwaliteit van leven. Onder andere door bezorgdheid en geïsoleerder over hun gezinslid. En hebben verhoudingsgewijs vaker last van slaapproblemen, vermoeidheid en gevoelens van uitputting.

## In Súdwest-Fryslân

- zorgen 26736 inwoners voor een naaste.
- voelen 2433 mantelzorgers zich zwaar belast.
- zijn er 22960 mantelzorgers die langdurig zorgen (langer dan drie maanden).
- groeit 20% van de kinderen op met een zorgsituatie binnen het gezin.
- zorgen 4381 mantelzorgers langdurig en intensief (meer dan acht uur per week).



# Tips en valkuilen voor werkende mantelzorgers

45% van de werkende mantelzorgers ervaart een hoge drempel om de combinatie werk en mantelzorg bespreekbaar te maken, zo blijkt uit onderzoek van Stichting Werk & Mantelzorg. Lees hier de valkuilen en tips voor werkende mantelzorgers.

## Valkuil 1: 'Ik houd werk en privé liever gescheiden'

Dit is goed mogelijk. Maar wat als de privésituatie (negatieve) invloed heeft op het werk? Als de leidinggevende en collega's weten van de thuissituatie, is er vaak meer begrip en flexibiliteit.

**TIP:** Wacht niet tot de combinatie werk en zorg je teveel is. Maak de situatie op tijd bekend en bespreekbaar en zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen.

## Valkuil 3: 'Ik kan zowel mijn werk als mijn zorgtaken het beste zelf doen'

Mantelzorgtaken komen vaak bovenop alle andere activiteiten zoals werk, gezinsleven, sociale contacten, hobby's etc. Voor je het weet is de ruimte in je agenda opgeslokt en blijft er weinig tot geen tijd voor jezelf. Daarbij komt dat 'nee zeggen' en 'grenzen bepalen' niet altijd meevalt. Toch zijn dit belangrijke voorwaarden om de zorgtaken vol te kunnen houden.

**TIP:** Zorg dat iemand anders de zorgtaken af en toe over kan nemen. Doe de dingen die jij leuk vindt en waar jij energie van krijgt. Dat is beter voor jou en voor de persoon voor wie je zorgt.

## Valkuil 2: 'Mijn collega's staan al onder druk, ik wil hen niet nog meer belasten'

Als team doe je het werk met elkaar en ben je er voor elkaar. Uit onderzoek van Werk & Mantelzorg blijkt dat 39% van de mantelzorgers denkt dat collega's werk niet kunnen of willen overnemen versus 92% van de collega's die zegt dit wel te kunnen en te willen. Probeer dus niet teveel in te vullen voor anderen, maar ga het gesprek aan.

**TIP:** Maak het bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

## Valkuil 4: 'Ik maak het wel bespreekbaar als ik het echt niet meer aankan'

Dit is de grootste valkuil van mantelzorgers. Als je wacht tot je zwaar- of overbelast bent, duurt het vaak een hele tijd voor je je weer fit voelt. Of je bent te laat. De stap van overbelast naar een burn-out is klein. Ook je collega's en leidinggevende zien je liever fit op de werkvloer, dan ziek thuis.

**TIP:** Maak zorgtaken op tijd bespreekbaar. Als je een disbalans ervaart tussen werk en zorg, trek aan de bel!

## Valkuil 5: 'Als ze weten dat ik mantelzorg ben, heeft dat negatieve gevolgen'

Een begrijpelijke angst in tijden van economische onzekerheid. Maar werkgevers en leidinggevenden waarderen werknemers die openheid en verantwoordelijkheid tonen en belonen loyaliteit. Mantelzorgtaken geven je ook ervaring en expertise die anderen niet hebben. Benoem en benut die voor de toekomst.

**TIP:** Kom zelf met ideeën en toon je betrokkenheid en inzet voor een goede oplossing voor beide partijen.

Bron: MantelzorgNL

## Tips

'Vrije tijd is als mantelzorg kostbaar voor jezelf. Kom voor jezelf op, stel je grenzen.'

"Veel zorg wordt gepland vanuit de professionals. Dat is niet goed voor mijn dochter voor wie ik zorg en niet goed voor mij. Ik doe het niet meer. Pas jezelf niet aan aan het schema van de zorgverlener; laat hen zich aanpassen aan de verzorgde. Dat geeft mijn dochter rust en mij dus ook meer rust."

## Werk en mantelzorg in cijfers

Van de groep werkenden tussen de 16 en 69 jaar die zorgen voor een naaste:

- Zorgt een kwart voor een naaste (2 miljoen mensen), dus 1 op de 4 werknemers.
- Zegt 73% dat zorg en betaalde arbeid goed te combineren zijn.
- Zorgt 55% voor een (schoon)ouder, 9% voor een partner en 7% voor een kind.
- Combineren 400.000 werknemers hun baan met intensieve mantelzorg. Anders gezegd: 1 op de 20 werknemers combineert werk met minimaal 8 uur mantelzorg per week.
- 73% van de werkende mantelzorgers kan naar eigen zeggen arbeid en mantelzorg goed combineren en 4% kan het slecht combineren.
- 1 op de 3 intensieve helpers heeft redelijk of veel moeite met de combinatie zorg en werk.
- Ruim de helft van de werkende mantelzorgers stelt hun leidinggevende op de hoogte van hun mantelzorgtaken.

Bron: SCP rapport 2019: Werk en mantelzorg



Bron: MantelzorgNL

## Er verlofregelingen zijn voor mantelzorgers

Wist je dat?

Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen. Denk aan; calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en langdurend zorgverlof. Elke werknemer heeft hier recht op, omdat het wettelijke regelingen zijn. Wel kunnen er in jouw cao afwijkende afspraken of voorwaarden staan. In dat geval gaat de cao boven de wettelijke regeling, ook als de cao nadeliger is. Vraag dit na bij je werkgever. Je kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling Personeelszaken.

### Voor wie kun je zorgverlof krijgen?

Je kunt kortdurend en langdurend zorgverlof krijgen voor mensen uit je omgeving die ziek of hulpbehoevend zijn. Het gaat om: kinderen, partner, ouders, grootouders, kleinkinderen, broers en zussen, anderen die deel uitmaken van je huishouden (bijvoorbeeld een inwonende tante) en bekenden (als je de enige bent die de zieke zorg kunt geven).

### Goed om te weten:

Door daling van je inkomens kan je mogelijk in aanmerking voor (hogere) inkomensafhankelijke bijdragen of toeslagen van de Belastingdienst. Zoals zorgtoeslag, huurtoeslag of kindertoeslag. In de periode dat je zorgverlof hebt, bouw je vakantie-dagen op. Tijdschuldverlof wordt betaald door de werkgever. In de periode dat je zorgverlof hebt, bouw je vakantie-dagen op. Pensioenregelingen verschillen per bedrijf en per sector. Informeer daarom bij je werkgever naar de gevolgen van verlofopname voor je pensioen.

# Mantelzorgen doe ik met liefde maar het was geen bewuste keuze

Roelie van Guldener is ervaringsdeskundige en voorlichter bij MantelzorgNL.

Als in 2007 bij haar man plotseling de gehele functie van zijn onderlijf uitvalt, verandert hun leven voor altijd. De uitval wordt veroorzaakt door een acute hernia en stenose (soortgelijk aan een dwarslaesie volgens de neurochirurg). Hij wordt met spoed geopereerd maar de beknelling van de zenuwen heeft te lang geduurd en daardoor is er restschade. Dit zorgt voor een chronische aandoening (polyneuropathie) met veel beperkingen en klachten. Al snel blijkt dat 'normaal' functioneren een dagtaak op zich zal worden. En werken behoort helemaal niet meer tot de mogelijkheden. Zo'n bericht komt wel even binnen. Roelie deelt tegenwoordig haar ervaringen met anderen.

### Positief ingesteld

Alles moe(s)t opnieuw (aan)geleerd. De neurochirurg had er weinig vertrouwen in dat lang zitten, lopen en fietsen ooit weer zou lukken. Maar dankzij keihard werken, (zwarte) humor, positief denken, iets van een wonder en doorzettingsvermogen, kan hij 2 jaar na het gebeuren weer wat lopen en fietsen. Hij gaat letterlijk

(en figuurlijk) met kleine stapjes vooruit. Het is een rouwproces van afscheid nemen van 'het oude' leven, persoon en de relatie. Maar ook het wennen aan het nieuwe leven. Dit gaat gepaard met veel inleveren, verdriet en vragen. Met veel vragen waar je geen antwoord op zult krijgen.

### Mantelzorg en werk

"We werkten allebei. Kinderen gingen naar het voortgezet onderwijs. Eerst heb ik zorgverlof gehad maar na een tijdje gaat het gewone leven weer door. Ik werk fulltime en ben mantelzorger en kostwinner geworden. Echtgenote, moeder en andere rollen die ik al had, komen daar bij. Natuurlijk is het ene niet belangrijker dan het andere, ik probeer in alles het goed(e) te doen. Maar soms ben ik van het 1 iets meer dan van het andere. Mantelzorgen doe ik met liefde maar het was geen bewuste keuze. Het is lastig combineren. Vooral als er om ons heen ook veel gebeurt.

### Als een volleerd jongleur houd ik dagelijks alle ballen in de lucht:

- De groene: zorg voor onze dochter
- De blauwe het werk
- De oranje: het huishouden
- De gele: school
- De kleine paarse: vrije tijd
- De regenboog: mijn prachtige kleurrijke gezin
- De rode: het ziekenhuis

Behendig houd ik ze in de lucht. Nog even alles in de lucht houden en dan vakantie. En dan zouden er een aantal in de doos belanden. Oh wat keek ik daar naar uit. Ik zou alleen de groene, regenboog, paarse, en af en toe de oranje gebruiken voor mijn jongleerkunsten. De jongleur heeft vakantie

### De vakantie was nog niet begonnen of de eerste ballen sprongen alweer uit de doos.

Een afspraak voor onze zoon voor controle in het ziekenhuis. De fysio kondigde aan naar een andere praktijk te gaan. Gelukkig een nieuwe gevonden en wanneer is de intake? In de vakantie...

Inenting voor onze dochter die vanwege haar gezondheid vervroegd moeten worden. Ik had bij allemaal kunnen zeggen: "Sorry, deze jongleur heeft vakantie", maar het zijn zo nog altijd minder ballen dan wanneer alles na de vakantie plaatsvindt.

Dan ren ik weer van hot naar her en moet alles ook nog in mijn werkagenda passen. Als koorddanser blijf ik oefenen met balanceren, want een goede balans vinden blijft lastig.

En toen kwam daar geheel onverwachts weer die rode bal "het ziekenhuis" in het spel. Onze dochter werd in de tweede week van de vakantie ziek en kwam in het ziekenhuis te liggen. Gelukkig mocht ze na twee dagen weer naar huis en thuis verder herstellen. Gauw gooien we de rode bal weer in de doos en behendig, maar toch met enige moeite houd ik nog een aantal ballen in de lucht en daar is dan eindelijk toch nog die mooie grote rode bal: VAKANTIE.

Ze is voldoende hersteld zodat we nog op vakantie kunnen.



# Tips voor werkgevers

Mantelzorgers vertellen vaak niet op het werk dat zij mantelzorg verlenen. Met als risico dat ze klem komen te zitten tussen zorg en werk en overbelast raken. Het helpt enorm als werkgevers weten dat een medewerker mantelzorger is. Aandacht, begrip en samen zoeken naar de beste oplossing om de juiste balans te vinden tussen zorgen voor je naaste, de zorg voor je zelf en/of gezin en je baan. Maak het dus op tijd bespreekbaar op je werk en wacht niet tot de combinatie niet meer lukt. Vaak is er in overleg met je leidinggevende meer mogelijk dan je denkt.

Ook voor werkgevers geldt dat een goede balans tussen werk en privé leidt tot werknemers die vitaler en productiever zijn.

### 1 Praat erover

Maak mantelzorg een vast bespreekpunt tussen leidinggevende en medewerker. Vraag regelmatig naar de situatie en hoe je een medewerker kunt helpen. Leg de afspraken die gemaakt worden vast en pas ze aan als dat nodig is. Vergeet niet het team ook te betrekken. Als collega's op de hoogte zijn van de situatie, ontstaat er meer begrip. Bijvoorbeeld als een collega (tijdelijk) werk moet overnemen.

### 2 Geef informatie

Zorg dat het beleid en de regelingen in je organisatie bekend, bespreekbaar, actueel en vindbaar zijn. En help medewerkers door aan te geven bij wie je terecht kunt, in de organisatie maar ook bij andere instanties.

### 3 Schenk aandacht

Geef aandacht en begrip en denk mee in oplossingen, zowel op korte als lange termijn.

### 4 Denk aan de batens

Denk niet in kosten, maar in batens op de lange termijn: inzetbaarheid, gezondheid en loyaliteit.

### 5 Zorg voor teamspirit

Schenk aandacht aan de teamspirit. Samen leven, samen werken, samen zorgen. Mantelzorg kan iedereen overkomen.

### Campagne 'Deel je zorg'

Bijna de helft van de leidinggevenden weet niet dat een medewerker mantelzorger is. Daarom is het belangrijk dat medewerkers worden aangemoedigd om het gesprek met hun werkgever aan te gaan. De campagne 'Deel je zorg' van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport vraagt daar aandacht voor. Het is belangrijk dat mantelzorgers hun problemen met iemand kunnen delen als het hen even te veel wordt. Ook op de werkvloer. Meer informatie over het combineren van werk en mantelzorg vind je op [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl).



# Ondersteuning voor mantelzorgers

Voor mantelzorgers zijn verschillende ondersteuningsmogelijkheden.

Hieronder lees je verschillende mogelijkheden.

## Mantelzorgwaardering

Mantelzorgers kunnen elk jaar een waarderingsbijdrage van € 75,- euro aanvragen bij de gemeente Súdwest-Fryslân. Je kunt deze waardering samen aanvragen met degene voor wie je zorgt. De mantelzorgwaardering van 2021 kun je tot en met 31 december 2021 aanvragen via [www.sudwestfryslan.nl/mantelzorgwaardering](http://www.sudwestfryslan.nl/mantelzorgwaardering). Hier vind je ook alle voorwaarden. Heeft u hulp nodig bij het aanvragen neem dan contact op met het Stipepunt.

## Mantelzorgpas

Met de mantelzorgpas kun je kennis maken met diensten en activiteiten gericht op mantelzorgondersteuning. Zoals informatie en advies, korting op abonnementen, regel-hulp, thuisadministratie en vervangende mantelzorg door vrijwilligers. Met de pas kun je ook gebruik maken van spannende activiteiten zodat je de zorg langer vol kunt houden. Meer informatie over de dienstverlenende organisaties en activiteiten vind je op [www.stipepunt.nl/mantelzorgpas](http://www.stipepunt.nl/mantelzorgpas). Of neem contact op met het Stipepunt.



## Stand-by

Stand-by is een project van Humanitas Zuidwest Friesland. Hoe gaat het in zijn werk? Een vrijwilliger van Stand-by houdt degene voor wie jij normaal gesproken zorgt gezelschap en kan een activiteit doen die aansluit bij zijn of haar interesses en mogelijkheden. Denk aan een spelletje, voorlezen of een wandeling. De vrijwilliger vervangt jou op afgesproken tijden. Dat kan zo nu en dan zijn of regelmatig. De coördinator van Stand-by zorgt voor een zorgvuldige koppeling tussen jou, degene voor wie jij zorgt en de vrijwilliger.

Wil je meer weten over het project?

Of wil jij vrijwilliger worden? Neem dan contact op via [standby@humanitas-zwf.nl](mailto:standby@humanitas-zwf.nl) of bel 06-15138636.

## Vervangende zorg

Lukt het even niet om voor je naaste te zorgen? Of wordt de zorg je te veel? Dan bestaat er vervangende zorg, ook wel respijtzorg genoemd. Er zijn verschillende manieren om de zorg voor je naaste met anderen te delen. Dit kan met vrienden, familie of met vrijwilligers. Er kan ook professionele vervangende zorg worden ingezet. Het kan één keer of vaker en bij jou thuis of ergens anders. Welke zorg je kiest hangt af van de wensen van jou en degene voor wie je zorgt. Soms wordt de zorg door de gemeente betaald en soms vergoedt de zorgverzekeraar ook een aantal uur opvang. Voor meer informatie over de mogelijkheden van vervangende zorg kun je contact opnemen met het Gebiedsteam of het Stipepunt.

## Mentorschap

Mentorschap is voor mensen die hun persoonlijke zaken niet meer zelf kunnen regelen. Merk je als mantelzorger dat er ondanks jouw inzet toch nog bepaalde zorg- en levensvragen blijven liggen bij de gene voor wie jij zorgt? Dan kan het verstandig zijn om hierbij ondersteuning te krijgen van een mentor. Een mentor kan een familielid zijn maar ook een professional. Een mentor wordt altijd door de Rechtbank toegewezen. Het aanstellen van een mentor gaat zorgvuldig en zal en kan nooit buiten de (directe) familielidelen om geregeld worden.

Meer lezen over mentorschap kan op [www.goedvertegenwoordigd.nl](http://www.goedvertegenwoordigd.nl) en [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl). Ook kun je contact opnemen met de Sociaal Raadvrouw Marjo Huisman. Dit kan telefonisch via 06-25717037 of per e-mail via [m.huisman@socialcollectiefswf.nl](mailto:m.huisman@socialcollectiefswf.nl).



Marjo Huisman



## Het Gebiedsteam

Medewerkers van het Gebiedsteam ondersteunen jou en helpen daar waar nodig is.

## Hoe gaat het in zijn werk?

Wij zoeken graag samen met jou naar een goede oplossing. Wil iemand uit jouw omgeving, zoals een familielid of vriend, ook graag meedenken over een oplossing? Dan zijn ze van harte welkom om aan te schuiven. Het gesprek is bij voorkeur bij jou thuis, maar kan ook telefonisch. Tijdens dit gesprek bespreken we jouw leefsituatie en welke mogelijkheden er zijn voor hulp. Hebben wij de oplossing niet in huis? Dan brengen wij je in contact met een persoon of instantie die jou wel verder kan helpen.

## Contact

Vul het contactformulier in op [www.sudwestfrylan.nl](http://www.sudwestfrylan.nl) of bel ons op 14 0515. Advies en hulp van het Gebiedsteam is gratis.

## Onafhankelijke cliëntondersteuning MEE Friesland

Je kunt bij de onafhankelijke cliëntondersteuner (OCO) terecht met al jouw vragen op het gebied van zorg, wonen en welzijn, maar ook participatie, werk, inkomen en onderwijs. Bij MEE Friesland krijgen ze dagelijks allerlei vragen over 'de weg vinden in de zorg'. Gemakkelijke vragen die met informatie en advies opgelost kunnen worden, maar ook regelmatig complexe en schrijnende situaties. Situaties waar u als mantelzorger ook mee te maken kunt krijgen.

## Een voorbeeld

Laatst belde een dochter. Heit kon de mantelzorg voor mem niet meer volhouden nadat hij zelf een hersenbloeding had gekregen en in het ziekenhuis opgenomen werd. Er kwamen allemaal vragen bij de dochter naar boven: 'Waar moest mem nu zo snel heen? Er werd gezegd dat er beter een Wlz-aanvraag gedaan kon worden, maar hoe moet dat? En moeten mijn ouders dan meer zelf betalen? Krijgt mem dan nog wel dezelfde zorg?' De dochter zag door de bomen het bos niet meer. De OCO ondersteunde met het maken van een persoonlijk plan, gaf advies en informatie over een mogelijke overgang naar de Wlz en het kiezen van een passende zorgaanbieder voor mem. Ondanks alle drukte, hectiek en emoties leverde deze ondersteuning de familie rust waardoor een goed plan gemaakt én uitgevoerd kon worden.

Iedere inwoner mag gebruik maken van onafhankelijke cliëntondersteuning. Het is voor alle leeftijden en voor mensen met én zonder beperking. Cliëntondersteuning is gratis en je hebt geen verwijzing nodig.

## Contact

Je kunt contact opnemen met de OCO via het telefoonnummer 058 2844 944 of door een e-mail te sturen naar [aanmeldpunt@mee friesland.nl](mailto:aanmeldpunt@mee friesland.nl)



v.l.n.r.: Remco Kuiper, Marjon Boersma en Elizabeth van Dijk van MEE Friesland.

## Stipepunten

Bij de Stipepunten kun je terecht voor al je vragen op het gebied van mantelzorg, vrijwillige inzet en voor hulp bij het invullen van formulieren (de Papierwinkel). Ook bij jou in de buurt is een Stipepunt waar een enthousiast team van deskundige vrijwilligers klaar staat om te helpen.

### Sneek:

**Mantelzorg en vrijwillige inzet:**

Telefoon: 06 - 1130 15 55

Mail: [VrijwilligSneek@stipepunt.nl](mailto:VrijwilligSneek@stipepunt.nl)

of [MantelzorgSneek@stipepunt.nl](mailto:MantelzorgSneek@stipepunt.nl)

**Papierwinkel:**

Telefoon: 06 - 5028 6430

Mail: [PapierSneek@stipepunt.nl](mailto:PapierSneek@stipepunt.nl)



### Bolsward:

**Mantelzorg en vrijwillige inzet:**

Telefoon: 06 - 46 15 71 52

Mail: [VrijwilligBolsward@stipepunt.nl](mailto:VrijwilligBolsward@stipepunt.nl)

of [MantelzorgBolsward@stipepunt.nl](mailto:MantelzorgBolsward@stipepunt.nl)

**Papierwinkel:**

Telefoon: 06 - 5207 1121

Mail: [PapierBolsward@stipepunt.nl](mailto:PapierBolsward@stipepunt.nl)

### Koudum:

**Mantelzorg en vrijwillige inzet:**

Telefoon: 06 - 1501 6844

Mail: [VrijwilligKoudum@stipepunt.nl](mailto:VrijwilligKoudum@stipepunt.nl)

of [MantelzorgKoudum@stipepunt.nl](mailto:MantelzorgKoudum@stipepunt.nl)

**Papierwinkel:**

Telefoon: 06 - 2118 7736

Mail: [PapierKoudum@stipepunt.nl](mailto:PapierKoudum@stipepunt.nl)

### Makkum:

**Papierwinkel:**

Telefoon: 06 - 1509 0609

Mail: [PapierMakkum@stipepunt.nl](mailto:PapierMakkum@stipepunt.nl)

Het spreekuur is alleen op afspraak. Kijk voor meer informatie over de openingstijden en dienstverlening op [www.stipepunt.nl](http://www.stipepunt.nl).

## Wmo adviesraad

De Wmo adviesraad is een onafhankelijke adviesraad en geeft gevraagd en ongevraagd advies aan het college van burgemeester en wethouders over de uitvoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Jeugdwet. De adviesraad doet dit namens alle inwoners, waarbij speciale aandacht uitgaat naar (potentieel) kwetsbare inwoners. Meer informatie over de adviesraad vind je op [www.wmoadviesraadsfwf.nl](http://www.wmoadviesraadsfwf.nl).

## Werkgroep Mantelzorg: Maak mantelzorg mogelijk!

Een onderdeel van de Wmo adviesraad is de speciale werkgroep Mantelzorg, die sinds 2015 bestaat. De werkgroep inventariseert vragen waar mantelzorgers mee geconfronteerd worden. Denk aan ingewikkelde regelgeving, de weg vinden tussen allerlei instanties, het combineren van mantelzorg thuis met een baan of met school en overbelasting. De werkgroep adviseert de gemeente over het volledig en duidelijk informeren en adviseren van mantelzorgers en het aanbieden van ondersteuningsmogelijkheden. Het uitgangspunt van de werkgroep Mantelzorg is dat inwoners van Súdwest-Fryslân - op een evenwichtige wijze - mantelzorg thuis met werk of school (voor jongeren) en ontspanning moeten kunnen combineren. De adviezen aan de gemeente worden veelal uitgevoerd, ook in samenwerking met welzijnsorganisatie Stichting Sociaal Collectief. De komende jaren blijft de werkgroep zich volop inzetten voor mantelzorgers in Súdwest-Fryslân.

## Opzoek

Ben je mantelzorger of mantelzorger geweest en heb je ideeën hoe nu en in de komende jaren belangen van (ex-)mantelzorgers beter behartigd zouden moeten worden? Mail je ideeën dan naar [arjenkuiper@home.nl](mailto:arjenkuiper@home.nl).

Namens de Werkgroep Mantelzorg  
Arjen Kuiper



Niels Nijdam & Martine Adema



# Odensehuis Bolsward

Op 4 oktober heeft het Odensehuis in Bolsward de deuren geopend. Een Odensehuis is een informatie-, advies- en ontmoetingsplek voor mensen met (beginnende) dementie, mantelzorgers en hun familie en vrienden. Er is ruimte voor ontmoeting, ondersteuning, activiteiten en advies. Het Odensehuis is een gezellige plek waar je je thuis kunt voelen. Waar respect is en waar je vooral jezelf kunt zijn.

Het Odensehuis in Bolsward werkt vanuit de sociale benadering. Hierbij wordt de persoon met dementie altijd als uitgangspunt genomen. We kijken naar hoe we aansluiting kunnen vinden bij zijn of haar behoefte. Het (levens)verhaal van de persoon met dementie is de basis voor contact. We gaan op zoek naar verbinding en onderzoeken nieuwe perspectieven die aansluiten bij de behoefte.

Coördinatoren Niels & Martine hebben veel ervaring op het gebied van dementie, zowel op professioneel vlak als privé. Martine haar man werd in 2008 op 54-jarige leeftijd gediagnosticeerd met Alzheimer en vanaf dat moment is er een enorme zoektocht begonnen voor het hele gezin. Met vallen en opstaan hebben ze 10 jaar voor hem gezorgd. Martine kwam tot de conclusie dat de zorg in je eentje niet op te brengen is en dat het te leren is hoe om te gaan met de persoon met dementie.

Het Odensehuis Bolsward is open op maandag en woensdag van 10.00 tot 16.00 uur. Om 10 uur staat de koffie klaar en ben je van harte welkom. Zonder indicatie en zonder afspraak.

## Contact

We zijn bereikbaar via onderstaande gegevens. We hopen u snel te kunnen verwelkomen.

Adres: Skilwyk 27 in Bolsward

Telefoonnummer: 06 - 2437 8084 of 06 - 2939 1551

E-mail: [info@odensehuisbolsward.nl](mailto:info@odensehuisbolsward.nl)

Website: [www.odensehuisbolsward.nl](http://www.odensehuisbolsward.nl)

## Digitale Wegwijzer Mantelzorg Súdwest-Fryslân

Wilt u liever zelf mogelijkheden voor ondersteuning onderzoeken? Dan kunt u gebruik maken van de digitale Wegwijzer Mantelzorg Súdwest-Fryslân. Deze wegwijzer biedt antwoorden op vragen die kunnen spelen bij mantelzorgers. Hij wijst u de weg naar organisaties of informatiebronnen die u verder op weg kunnen helpen. Daarnaast geeft De Wegwijzer een beeld van wat er allemaal mogelijk is op het gebied van Mantelzorgondersteuning. Kijk voor meer informatie op: [www.stipepunt.nl/wegwijzer-mantelzorg](http://www.stipepunt.nl/wegwijzer-mantelzorg)



# Activiteiten voor Mantelzorgers

## Gratis theatervoorstelling

Op 10 november is het weer de dag van de mantelzorg. Samen met gemeente Súdwest-Fryslân en theater Sneek organiseren we rondom die datum een avond uit voor mantelzorgers. Als mantelzorger kun je gratis en onder het genot van een hapje en drankje, een theatervoorstelling bezoeken. Je kunt een keuze maken uit één van onderstaande voorstellingen.



### The Originals

Zaterdag 27 november 20.15 uur speelt de voorstelling The Originals in de Noorderkerkzaal. 'The originals' is de titel die de Friese singer/songwriters Marcel Smit, Piter Wilkens en Gurbe Douwstra hebben gegeven aan hun derde Frisicana-voorstelling. Deze eigenzinnige heren brengen liedjes uit het repertoire van the Highwayman, een gerenommeerd gezelschap bestaande uit Johnny Cash, Willy Nelson, Kris Kristofferson en Waylon Jennings. Daarnaast komen ook Tim McGraw, Townes van Zandt en Greg Trooper aan bod. Deze muzikale trip is een feest van herkenning en een heerlijke avondje uit.

### Vader en Zoon

Dinsdag 14 december 20.15 uur speelt Tryater de voorstelling Vader en Zoon, 20 jaar later. Twintig jaar geleden speelden Joop en Mads Wittermans Vader en Zoon. Nu staan ze weer samen op het toneel, maar er is het nodige veranderd! In de voorstelling van toen had pa last van een midlifecrisis en weigerde zoon, ondanks inspanningen van z'n vader, te voldoen aan de normen van de maatschappij. Anno 2021 hikt de zoon tegen een midlifecrisis aan en lijkt hij conformist te zijn geworden. Terwijl in vader de anarchist ontwaakt; hij zet zich af tegen alle regels die het ouder worden en de naderende dood met zich mee brengen. Vader en Zoon is een spel tussen feit en fictie, toen en nu. Een hartstochtelijk gesprek over ouder worden, jarenlange patronen en elkaar los durven laten.

### Frommerkerst met Annegreet van Bergen

Donderdag 23 december 20.15 uur viert Frommermann het kerstfeest met bestsellerauteur Annegreet van Bergen (Gouden jaren en Het goede leven). De voorstelling is te zien in de Noorderkerkzaal. Laat je meevoeren naar de kerstfeer van de jaren 50 en 60 van de vorige eeuw. Een concert met hartverwarmende muziek van onder meer Hugo Wolf, Ivo de Wijs, Ella Fitzgerald en Joop Stokkermans. De ronkende stemmen van Frommermann worden afgewisseld met vrolijke en ontroerende verhalen van de schrijfter.



### The 70's Unplugged

Donderdag 30 december 20.15 uur komen The 70's Unplugged voorbij met de heerlijke muzikale show Love the one you're with. De mooiste lovesongs van bijvoorbeeld Crosby-Stillis-Nash & Young, Fleetwood Mac, Joni Mitchell, Simon & Garfunkel, Bob Dylan, The Eagles, James Taylor, Linda Ronstadt e.v.a. komen voorbij. Met veel gevoel en enthousiasme zingen Vanessa Thuys en Joost Dobbe hun versies van deze 70's klassiekers. Vaak verrassend, soms sentimenteel, maar altijd vol vuur en met respect voor het origineel.



## Alzheimer Café Súdwest en Alzheimer Café Sneek

Het Alzheimer Café is er voor iedereen die met dementie te maken heeft. Dementie is een ingrijpende ziekte die veel vragen oproept bij iedereen die er mee te maken krijgt. Daarom is het belangrijk dat er een plek is waar iemand met die vragen naar toe kan. Alzheimer Café Súdwest en Alzheimer Café Sneek zijn zo'n plek, een trefpunt met maandelijkse bijeenkomsten voor mensen met dementie, hun naasten en andere belangstellenden. In het Café wordt informatie gegeven en kunnen mensen in een aangename, veilige sfeer hun ervaringen met elkaar delen.

De bijeenkomsten van het nieuwe Alzheimer Café Súdwest worden iedere dinsdag van de maand afwisselend in Koudum en Stavoren georganiseerd. De bijeenkomsten in Sneek zijn iedere dinsdag van de maand. Het programma is van 19.30-21.00 uur, inloop vanaf 19.00 uur. De toegang is gratis, evenals het kopje koffie en thee. Wie het Alzheimer Café wil bezoeken moet zich van te voren wel even aanmelden.

Wil jij je aanmelden voor een bijeenkomst of wil je meer informatie? Neem dan contact op met Gerda Muller. Dat kan telefonisch via 06-25717156 of mail naar g.muller@alzheimerwvrijwilligers.nl.

**Tip!** Mantelzorgers die aangemeld zijn bij het Stipepunt ontvangen elk kwartaal een nieuwsbrief met daarin een overzicht van activiteiten.

## Terugblik: Respijtweekend 2021



In Fryslân worden er elk jaar drie respijtweekenden georganiseerd. Het respijtweekend is bedoeld voor mantelzorgers die zich overbelast voelen, er graag even uit willen én daarnaast graag andere mantelzorgers ontmoeten. Mantelzorgers uit de hele provincie Fryslân doen mee aan deze weekenden, dus ook mantelzorgers uit de gemeente Súdwest-Fryslân. De groepen zijn altijd heel divers. Er gaan mensen mee die bijvoorbeeld voor hun partner zorgen waarmee ze al 50 jaar samen zijn, mensen die zorgen voor een kind met een meevoudige handicap of voor een partner of kind met ggz-problematiek of verslavingsproblemen. Kortom, diverse zorgen die mensen met zich meedragen.

Het weekend is bedoeld om even van de zorg los te komen, zonder het direct te zwaar te maken. De nadruk ligt op ontspannen. Er is een programma, denk hierbij aan een muzikale zaterdagavond of een ontspannen activiteit in de ochtend. Niks is verplicht. De zaterdagmiddag is altijd een vrije middag, lekker op pad met iemand die je hebt leren kennen, winkelen, fietsen of wandelen in de omgeving, of nog even slapen, het kan allemaal.

De weekenden vonden dit jaar plaats van 17 t/m 19, 24 t/m 26 september en 1 t/m 3 oktober in Wellness Hotel Huis ten Wolde in De Bult. Mantelzorgers Mary en Jan, deelnemers van het eerste weekend, delen graag hoe zij het weekend hebben ervaren.

**“Ik zag me zelf nooit als mantelzorger en vond de dingen die ik deed en doe voor anderen altijd normaal.”**

“Ik zag me zelf nooit als mantelzorger en vond de dingen die ik deed en doe voor anderen altijd normaal. De eerste keer dat ik het woord mantelzorger hoorde was bij het Stipepunt, zij hebben me uitgelegd wat ermee wordt bedoeld. Ik ben in aanraking gekomen met het Stipepunt omdat ik vragen had met betrekking tot onze zoon. In bepaalde zaken liep ik wat vast en zij konden mij goed adviseren welke weg ik weer kon bewandelen. Ook hebben ze ons een keertje geholpen met papierwerk in te vullen. Ik was dus mantelzorger voor 2 van onze kinderen. Ook hielp ik mijn ouders met veel dingen, ik stond ze overal in bij. Ik nam eigenlijk taken over waar 'normaal' gesproken een thuishulp voor komt. Ach, ik woonde dichtbij en het is nu eenmaal zo gegroeid. Weinig tot geen tijd meer voor mezelf, voor iedereen klaarstaan, iedereen is belangrijk behalve ik. Zorgen voor, zit in je bloed. Ik ben ook niet voor niets verzorgende zeg ik altijd.

Ik las in de krant dat mantelzorgers zich konden aanmelden voor 1 van de respijtweekenden. Ik had er nog nooit iets over gehoord of gelezen, maar ik las dat dit een weekend is voor mensen die langdurig en intensief voor hun naaste zorgen. Ik wou me hier eerst niet voor aanmelden omdat ik dacht... hoe komt ik het dan met het regelen met de

kinderen waar wij mantelzorgers van zijn? Wie kan het even overnemen? Mijn man kon me vertellen dat het wel goed zou komen en er even tussenuit goed zou zijn. Na lang wikken en wegen besloot ik ons in te schrijven, met dubbele gevoelens weliswaar.

Ik zag er wel een beetje tegenop, omdat ik niet wist wat mij te wachten stond en ik moest het thuisfront achterlaten. De zorg aan iemand anders toevertrouwen.. dat vond ik erg moeilijk.

Eenmaal aangekomen in het hotel kregen we de kamersleutel en was er ontvangst met koffie en thee. Rond 18.00 uur konden we aan tafel voor een 3 gangen menu. Daarna een kennismakingronde en kregen we informatie over het weekend. Alles mag niets is verplicht, dat vond ik heel fijn.

Zaterdagochtend eerst lekker ontbijt, daarna als groep een gezellig spel gedaan. In de middag zijn we op de fiets gestapt, heerlijk ontspannen, even niets aan het hoofd. RUST en genieten. Iedereen kon doen wat hij wou. Er waren mensen die gingen als groepje even de stad in en een terrasje pakken, het was er prachtig weer voor. Ondanks dat we elkaar niet echt kenden, ontstond er toch heel gemakkelijk een gesprek over het mantelzorgen of de thuissituatie wat je soms teveel werd. Er was begrip en iedereen liet elkaar in zijn waarde. Je kon even je ik kwijt. De zaterdagavond sloten we af met een prachtige muzikale avond met troubadour Adri de Boer. Liedjes in het fries. Leuk meegezongen, super gezellig met elkaar zijn. Zondag nog een leuke activiteit en de koffers pakken en tijd om weer naar huis te gaan. Het was ook weer fijn om thuis te zijn.

Wij hebben genoten van een prachtig gezellig weekend. Het hotel was super en leuke medewerkers.

Het weekend was voor ons even rust in het hoofd en weer energie opdoen. De accu weer volgeladen mee naar huis zullen we maar zeggen. Als we de kansen krijgen zouden we volgend jaar zo weer mee gaan.”

Het wandelboekje is ook digitaal te bekijken. Scan de QR-code



## Online mantelzorgcafé

Vanuit de Stipepunten worden er mantelzorgcafé's georganiseerd voor mantelzorgers uit Súdwest-Fryslân. Lukt of past het niet om hierbij aan te sluiten, maar vind je het wel fijn om met anderen ervaringen uit te wisselen? Sluit dan aan bij het online mantelzorgcafé van de Community Deel je zorg. De eerstvolgende online bijeenkomst staat gepland op 9 december.

Kijk voor meer informatie en aanmelden op [www.deeljezorg.nl/online-mantelzorgcafe](http://www.deeljezorg.nl/online-mantelzorgcafe).

### Community Deel je zorg

Af en toe je hart luchten kan bij de nieuwe community Deel je zorg. Hier kom je in contact met andere mantelzorgers en kun je ervaringen uitwisselen. Ook kun je vragen stellen aan professionals om je verder op weg te helpen. Zoals aan een medewerker van de Mantelzorglijn of iemand van je lokale steunpunt als deze is aangesloten.

### Hoe werkt het?

Maak een profiel aan op [www.deeljezorg.nl](http://www.deeljezorg.nl) en sluit je aan bij één of meerdere groepen. Algemeen of regionaal. Of wil je dingen in privacy bespreken? Het kan allemaal. Lid worden is gratis.



## Voor jonge mantelzorgers

Het Jongerenwerk van Sociaal Collectief organiseert regelmatig leuke activiteiten voor jonge mantelzorgers. Tijdens deze activiteiten ben je lekker bezig en kom je in contact met andere kinderen die ook mantelzorger zijn. Je zult merken dat je niet de enige bent en je kunt, als je wilt, je verhaal kwijt.

### Contact

Ben jij tussen de 10 en 17 jaar en heb jij zorgen om, of de zorg voor iemand binnen je gezin? Wil je meer weten of wil je meedoen aan een activiteit? Of heb je behoefte aan meer informatie, tips of een luisterend oor? Neem dan vooral contact met op Doortje Adema via [d.adema@sociaalcollectiefswf.nl](mailto:d.adema@sociaalcollectiefswf.nl) of 06-116 07 902. Het is natuurlijk ook prima wanneer je vader, moeder of iemand anders in jouw omgeving contact met ons opneemt.



## Wandelgroep in Koudum

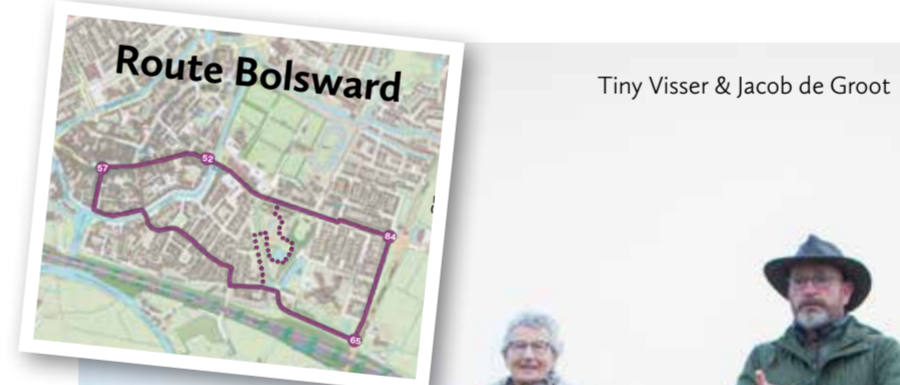
In Koudum start een wandelgroep voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorger. Regelmatig bewegen heeft een positieve uitwerking op de gezondheid, is goed voor de hersenen en is leuk om te doen. Samen bewegen, in groepsverband, beïnvloedt de stemming van mensen positief. Het gaat niet alleen om het bewegen, maar ook om de gezelligheid.

De wandelgroep wordt begeleidt door geschoolde vrijwilligers en een Buurtsportcoach van Sport Fryslân. Bij slecht weer wordt een binnenactiviteit aangeboden, zodat de activiteit altijd door kan gaan. Na afloop is er de mogelijkheid om samen een kop koffie te drinken en met elkaar na te praten. Een startdatum van de wandelgroep is op dit moment nog niet bekend. Je kunt je wel vast aanmelden.

### Vrijwilliger worden?

Wandel je graag en lijkt het je leuk om mensen met dementie te begeleiden? Meld je dan aan als vrijwilliger.

Meer informatie over de wandelgroep of aanmelden kan via Gerda Muller door te mailen naar [g.muller@sociaalcollectiefswf.nl](mailto:g.muller@sociaalcollectiefswf.nl) of bel met 06 2571 7156.



Tiny Visser & Jacob de Groot

## Wandelroutes

### Liever zelf een route bepalen?

Overal in de gemeente Súdwest-Fryslân staan paaltjes van het wandelnetwerk Fryslân. Het principe van het netwerk is simpel. Op kruispunten van wandelpaden liggen de knooppunten. Op elk knooppunt staat een paaltje en op elk paaltje staat bovenaan het nummer van het knooppunt in een cirkel. De kleuren van het wandelnetwerk zijn blauw en rood. De pijlen op de paaltjes verwijzen naar de aangrenzende knooppunten. Kaarten van het wandelnetwerk zijn verkrijgbaar bij de Marrekrite. Op [marrekrite.frl/wandelen](http://marrekrite.frl/wandelen) vind je meer uitleg over het netwerk. Een digitale routeplanner is te vinden op [wandelnet.nl/wandelrouteplanner](http://wandelnet.nl/wandelrouteplanner).

## Wandelinspiratie nodig? Sociale Kuierkaart Súdwest-Fryslân!

24 wandelingen, veruit de meeste zijn rondjes van tussen de 2 en 6 kilometer.

Het is belangrijk om te (blijven) bewegen, mensen te ontmoeten en te genieten van de natuur. Er is - speciaal voor mensen met dementie, mantelzorgers, jongeren, ouderen en anderen die behoefte hebben aan een blokje om - een wandelboekje gemaakt met tal van wandelroutes in Súdwest-Fryslân. De Sociale Kuierkaart is (gratis) verkrijgbaar bij de Jumbo in Sneek, Bolsward, Makkum en Wommels, bij de Poiesz in Koudum en bij Sociaal Collectief (Gonggrijpstraat 52 in Sneek). Sociaal Collectief is op dinsdag- en donderdagmiddag open.

## Wandelaars aan het woord

### Jacob de Groot, 53 jaar uit Bolsward - Vrijwilliger Stipepunt

Jacob is een betrokken medewerker van het Stipepunt en helpt mensen op weg die vragen hebben over mantelzorg, vrijwilligerswerk of financiën. "Door corona moest er veel digitaal. Wij hebben al onze mantelzorgers gebeld om te vragen hoe het met ze gaat. Bolsward is een klein stadje en er is sociale cohesie, mensen kunnen op elkaar terugvallen." Wandelen vindt Jacob heerlijk. "Ik loop iedere dag een rondje door het centrum van Bolsward, net als veel andere Bolswarders. Niet alleen voor de beweging maar ook voor het contact."

### Tiny Visser, 84 jaar uit Bolsward - Bestuurslid KBO ouderenbond en OSO (Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties)

"Ik wandel meestal over de Cnossenlaan achter Bloemkamp langs. Ik loop niet heel snel, maar lekker op mijn gemak, bijna iedere dag. Als het echt slecht weer is ga ik op de hometrainer thuis, zo blijf ik fit." Bij de ouderenbond merken ze dat er leden zijn die zich eenzaam voelen. Vooral mensen die alleen wonen. Sommigen zijn slecht ter been en kunnen er niet op uit. "Wij hebben een telefoencirkel gemaakt. Ik bel zelf twee oudere mensen van 88 en 89 jaar. Ik help hen ook met een boodschapje of de post, zo houden we contact."