

MZ

Nieuwsbrief Mantelzorg 2022 - nr. 1



stipe
punt.nl

STICHTING
SOCIAAL
COLLECTIEF

Inhoudsopgave

Mantelzorgpas 2022	3
Mantelzorgmakelaar Chantal Hoevers-Prins	4
Saar aan Huis	4
Uitstapjes en ontspannende activiteiten	5-9
Jonge mantelzorgers	10
Stipepunt Papierwinkels	10
Bijeenkomsten Mantelzorgcafé en Alzheimer Café	11
Psychische kwetsbaarheid in uw naaste omgeving	12
Woordzoeker	13
Balans in mantelzorg	14
Help, mijn moeder verzuipt	15
Contactgegevens en openingstijden Stipepunten	16

Hoe gaat het met u?

We hopen dat er in uw omgeving mensen zijn die dit ook aan u vragen. En anders vragen wij het. Op een komend mantelzorgcafé, tijdens contact met het Stipepunt of als u gebruik maakt van een van de diensten van de mantelzorgpas. De zorg voor de ander is er altijd, maar lukt het nog om ook aan uzelf te denken? Misschien bent u sinds kort mantelzorg, of al voor langere tijd. Weet dat u welkom bent bij de Stipepunten en wij graag met u meedenken of een luisterend oor bieden. En heeft u tips voor ons? Ook dat horen wij graag, want wij zijn er voor u.

Voor u ligt de eerste nieuwsbrief mantelzorg van 2022. In deze editie hebben we weer een gevarieerd aanbod aan artikelen en vergeten we uiteraard de puzzel niet.

Speciale aandacht gaat uit naar de mantelzorgpas 2022, die ook dit jaar aan alle - bij de Stipepunten ingeschreven - mantelzorgers beschikbaar wordt gesteld. De pas is er ter ondersteuning en waardering van uw inzet als mantelzorg en we nodigen u van harte uit hem te gebruiken en deel te nemen aan de geplande activiteiten.

Met de mantelzorgpas proberen we aan te sluiten bij uw behoefte en hebben daarom bewust een planning voor het eerste half jaar gemaakt. Voelt u zich vrij om wensen en suggesties aan ons door te geven, zodat we deze wellicht voor het tweede deel van het jaar mee kunnen nemen.

Veel leesplezier gewenst en graag tot ziens!

De vrijwilligers van de Stipepunten en medewerkers van Sociaal Collectief



Mantelzorgpas 2022

De Mantelzorgpas is een persoonsgebonden pas voor mantelzorgers ter ondersteuning van en waardering voor uw inzet als mantelzorg. Alle mantelzorgers die ingeschreven staan bij een Stipepunt komen in aanmerking voor een pas. Vanaf dit jaar vervalt de fysieke mantelzorgpas en gaan we over op het gebruik van alleen het mantelzorgpasnummer. U ontvangt dus nu geen pas meer. Met het pasnummer kunt u - zoals u gewend bent - gebruik maken van de diensten en activiteiten. Vaak staat het nummer ook vermeld op brieven die u van ons ontvangt. De mantelzorgpas wordt u aangeboden door de Stipepunten van Sociaal Collectief in samenwerking met de gemeente Súdwest-Fryslân.

De mantelzorgpas omvat een pakket voor advies, ondersteuning en ontspanning waar u als mantelzorg een keuze uit kunt maken, namelijk:

- Gratis ondersteuning vanuit de Stipepunten, zoals informatie, advies en papierhulp.
- Professionele diensten met korting, zoals advies en regelhulp, vervangende mantelzorg.
- Uitstapjes en ontspannende activiteiten, zoals workshops, theatervoorstellingen en beweegactiviteiten.

Gratis ondersteuning vanuit de Stipepunten

Bij de Stipepunten kunt u terecht voor al uw vragen op het gebied van mantelzorg, vrijwilligerswerk en voor hulp bij onder andere het invullen van formulieren en het aanvragen van toeslagen. Ook bij u in de buurt is een Stipepunt waar een enthousiast team vrijwilligers klaar staat om te helpen. Er zijn Stipepunten in Sneek, Bolsward, Koudum en Makkum (alleen Papierwinkel). Meer informatie over de openingstijden en contactgegevens van de Stipepunten vindt u op de website www.stipepunt.nl en op de achterkant van deze nieuwsbrief.

Professionele diensten met korting

Op dit moment zijn er met de MantelzorgNL, mantelzorgmakelaar Chantal Hoevers-Prins en Saar aan huis afspraken gemaakt.

MantelzorgNL

Met de mantelzorgpas kunt u gratis lid worden van MantelzorgNL. MantelzorgNL is een landelijke vereniging die u helpt te kunnen zorgen voor een ander, passend binnen uw eigen leven. Dit doen ze door uw belangen te behartigen naar zowel de landelijke als lokale politiek. Maar ook door informatie, advies en een luisterend oor te bieden.

Als lid ontvangt u:

1. Drie keer per jaar het Magazine MantelKRACHT.
2. De digitale nieuwsbrief MantelKRACHT, met de meest actuele informatie.
3. Specials zoals de belastingspecial, waarmee u alles uit uw belastingaangifte kunt halen.
4. Inspirerende webinars waar u zich als lid gratis voor in kunt schrijven.

Op www.mantelzorg.nl/agenda vindt u het hele aanbod.

Wij kunnen u dit lidmaatschap alléén aanbieden als u hiervoor toestemming geeft. Bent u via de mantelzorgpas al lid van MantelzorgNL, dan hoeft u niets te doen. Het lidmaatschap wordt automatisch verlengd en loopt door zolang het onderdeel is van de mantelzorgpas. Bent u nog geen lid maar wilt u dit wel graag worden? Vul dan het aanmeldformulier in dat u los bij deze nieuwsbrief hebt gekregen. In 2022 zijn er twee data waarop het lidmaatschap in kan gaan: 1 juli en 1 november.

Mantelzorgmakelaar Chantal Hoevers-Prins



Chantal Hoevers Prins is erkend Mantelzorgmakelaar en aangesloten bij de beroepsvereniging van Mantelzorgmakelaars (BMZM) en bij de beroepsvereniging van cliëntondersteuners voor mensen met een beperking (BCMB).

“Als mantelzorgmakelaar ben ik de onafhankelijke allround cliëntondersteuner en zorgregelaar. Ik creëer passende en efficiënte oplossingen op het gebied van zorg, welzijn, wonen, werk, financiën en onderwijs. Met kennis van de actuele wet- en regelgeving van de Wet langdurige zorg (Wlz), Zorgverzekeringswet (Zvw), Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo 2015), Participatiewet, Jeugdwet en arbeidsrecht.”

U kunt bij Mantelzorgzaken in Sneek één gratis adviesgesprek aanvragen van 1,5 uur. Deze actie is beperkt geldig. Voor meer informatie of voor een afspraak kunt u contact opnemen met Chantal Hoevers-Prins via 0515 - 700 267 of mail naar chantal@mantelzorgzaken.nl. Meer informatie over de mantelzorgmakelaar vindt u op www.mantelzorgzaken.nl.

Leestip: Op pagina 14 een verhaal uit de praktijk van de mantelzorgmakelaar.

Saar aan Huis

Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg aan ouderen, ook bij dementie. Een Saar ondersteunt u niet alleen thuis, maar ook in woonzorgcentra en verpleeghuizen. Uw wensen staan voorop. Zo houdt u zelf de regie. Saar aan Huis biedt ook ondersteuning aan overbelaste mantelzorgers. Familie en vrienden helpen graag, maar wonen soms ver weg of hebben zelf een druk leven. Saars kunnen dan helpen.

Terwijl een Saar activiteiten onderneemt met het familielid, kan de mantelzorg op adem komen. Bij vervangende mantelzorg denken we bijvoorbeeld aan: gezelschap, samen boodschappen doen of koken, bewegen, er op uit of samen een spelletje doen. U kiest zelf uw Saar voor de ondersteuning en begeleiding thuis.

Wilt u kennismaken met een Saar?

Neem dan contact op met Saar aan Huis Fryslân. U kunt bellen met Willeke Phillips of Monique Venema, bemiddelaar: tel. 0513 - 842 218 of 06 118 813 34 of stuur een mail naar fryslan@saaraanhuis.nl. Meer informatie: www.saaraanhuis.nl.

Leestip: Op pagina 14 een verhaal uit de praktijk van Saar aan huis.

De inzet is flexibel, in onderling overleg met u. Voordat de werkzaamheden starten vindt een GRATIS intakegesprek plaats en daarna een persoonlijke kennismakingsgesprek met de zorgvuldig geselecteerde Saar.

Op vertoon van uw pasnummer krijgt u de eerste 2 uren gratis. Daarna geldt het gebruikelijke tarief van € 25,- per uur.

Heeft u mantelzorgondersteuning in het aanvullende pakket van de zorgverzekering, of heeft u een Wlz-indicatie? Dan kan de inzet van Saar aan Huis mogelijk deels daaruit worden betaald. Saar aan Huis begeleidt u bij het uitzoeken en regelen hiervan.



Monique Venema en Willeke Phillips

Uitstapjes en ontspannende activiteiten

Onderstaand vindt u het programma tot en met juni 2022. De activiteiten zijn gratis voor ingeschreven mantelzorgers van Súdwest-Fryslân. U kunt zich aanmelden voor een activiteit op vertoon van uw mantelzorgpasnummer. Wees er wel snel bij, want het aantal deelnemers per activiteit is beperkt!

DATUM	TIJD	WAT	WAAR
Dinsdag 19 april	10.00 - 11.00	Workshop kom erbij koor	Atrium Sneek
Zaterdag 23 april	20.15	Voorstelling van Cristina Branco	Theater Sneek
Dinsdag 10 mei	13.30 - 16.00	Workshop Pastelkrijt	De Klink Koudum
Donderdag 19 mei	13.30 - 16.00	Workshop Bloemschikken	Afslag 18 Bolsward
Woensdag 25 mei t/m 8 juli	9.30 - 10.45	8 Yogalessen	Gezondheidscentrum Bolsward
Donderdag 2 juni	20.15	Voorstelling 70's Unplugged 'Love the one you're with'	Theater Sneek
Woensdag 22 juni	16.00 - 17.00	Webinar mantelzorg en positieve gezondheid	Online via Zoom
Maandag 27 Juni	13.30 - 16.30	Workshop beeldhouwen	Bolsward

Workshop werken met speksteen bij Staal en Steen

Even er tussen uit en uw hoofd leeg maken tijdens de workshop werken met speksteen, hoe fijn is dat. Na een korte kennismaking gaat u aan de slag in het werken met speksteen. U kunt zelf kiezen wat u wilt maken. Een sieraad, een voelsteentje, een sfeerlichthouder of de uitdaging aangaan om te gaan hakken en ervaren wat dat met u doet. Onder begeleiding van Anna Akke Fopma, beeldend kunstenaar, leert u in vogelvlucht de basistechnieken van het werken met speksteen. Op ontspannen wijze maakt u uw eigen kunstwerkje.



Datum: 27 juni 2022

Tijd: van 13.30 tot 16.30 uur

Locatie: Staal en Steen, Achter de Smeden 14 in Bolsward **Aanmelden:** via Anna Akke Fopma; 06 190 514 69

Er is plaats voor maximaal 9 personen.

Kom erbij Koor met koordirigent Erwin de Ruijter

Dinsdag 19 april wordt er speciaal voor mantelzorgers een workshop Kom erbij Koor georganiseerd, waarbij u met elkaar gaat zingen. Iedereen kan zingen, zelfs als u denkt dat u het niet kunt. Zingen is gezond - want je doet het lekker samen en het maakt een stofje aan in het lijf waar u blij van wordt - zeggen de wetenschappers.

De workshop wordt gegeven door koordirigent Erwin de Ruijter van Cultuur Kwartier Sneek. Hij heeft veel ervaring op het gebied van 'iedereen kan zingen' en met zijn enthousiasme wordt deze workshop een feestje.

Datum: 19 april 2022

Tijd: van 10.00 uur tot 11.00 uur

Locatie: de muziekzaal van het Bolwerk in het Atrium, Oud Kerkhof 11 in Sneek

Aanmelden: via Stipepunt Sneek; mantelzorgsneek@stipepunt.nl of 06 113 015 55

Na afloop is er voor alle koorleden koffie of thee met wat lekkers. Er is plaats voor 20 personen.



Een mooie avond uit...

Dit voorjaar is er voor mantelzorgers de mogelijkheid om gebruik te maken van een mooi theateraanbod. In samenwerking met Theater Sneek hebben we twee leuke theatervoorstellingen centraal gezet waar u uit kunt kiezen.

Portugese zangeres Cristina Branco

Zaterdag 23 april om 20.15 uur kunt u genieten van de Portugese zangeres Cristina Branco, één van de grootste fadista's van onze tijd. Door haar moderne benadering van de traditionele fado - waarbij ze deze verrijkt met jazz, wereldmuziek en pop - heeft zij een compleet unieke stijl ontwikkeld. De vertolkster van het Portugese levenslied is al jaren een graag geziene persoonlijkheid op de Nederlandse podia en werkte in het verleden onder meer samen met BLØF. Tijdens dit nieuwe programma zal zij, naast eerder materiaal uit haar rijke carrière, ook live nummers van haar in 2020 verschenen album EVA ten gehore brengen. Zelf zegt ze hierover: "EVA is het portret van iemand in tijden van verandering. EVA is wat ik wil zijn."



Datum: 23 april 2022

Tijd: vanaf 20.15 uur

Locatie: Theater Sneek

The 70'ths Unplugged

Donderdag 30 december om 20.15 uur komen The 70'ths Unplugged voorbij met de heerlijke muzikale show Love the one you're with. De mooiste lovesongs van bijvoorbeeld Crosby-Stills-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 Thuyns en Joost Dobbe hun versies van deze 70's klassiekers. Vaak verrassend, soms sentimenteel, maar altijd vol vuur en met respect voor het origineel.



Per voorstelling zijn er 20 gratis kaarten voor ingeschreven mantelzorgers beschikbaar. De eerste 10 reserveringen ontvangen een verwenarrangement bestaande uit een hapje en een drankje.

Reserveren kan alleen telefonisch via de servicebalie van Theater Sneek via telefoonnummer 0515 - 431 400. Voor deze voorstellingen geldt 1 gratis voorstelling per pasnummer. Wilt u een introducee meenemen? Dat kan op eigen kosten, zolang er kaarten beschikbaar zijn.

Datum: 30 december 2022

Tijd: vanaf 20.15 uur

Locatie: Theater Sneek

Aanmelden: telefonisch via de servicebalie van Theater Sneek; 0515 - 431 400

Workshop werken met pastelkrijt met Addie Reidsma

In deze workshop van 2,5 uur gaat u werken met pastelkrijt waarbij u onder andere leert over kleurmenging. We staan daarnaast stil bij de invloed van kleur. U zult verbaasd zijn over uw eigen creativiteit!

Pastelkrijt is een gemakkelijke manier om kleur en vorm op papier te zetten. Bijvoorbeeld over een gevoel, een idee of een herinnering. U hoeft geen schilder te zijn om deel te nemen.

"Ik, Addie Reidsma, heb jarenlang een eigen kunstschilder- centrum gehad in Scheveningen. Daarbuiten gaf ik les aan scholen en in kloosters. Nog steeds word ik enthousiast als mensen boven zichzelf uitstijgen door het werken met kleur!"

Datum: 10 mei 2022

Tijd: van 13.30 tot 16.00 uur

Locatie: De Klink, Ds. Tinholtstraat 1 in Koudum

Aanmelden: via Addie Reidsma; addiereidsma@hotmail.com of 0515 - 233 304

Er is plaats voor maximaal 8 personen.



Webinar mantelzorg en positieve gezondheid

Hoe gaat het nu echt met u? Deze vraag staat centraal in dit gratis webinar voor leden van MantelzorgNL. Het zorgen voor een ander doe je vaak uit liefde en toewijding voor de ander. U vindt het vanzelfsprekend om dit te doen. Maar daarin schuilt ook een gevaar, zeker als het zorgen voor de ander steeds meer tijd kost. Dit kan ten koste gaan van uzelf waardoor u niet meer toekomt aan zaken die u vroeger energie gaven, zoals sporten, met vriendinnen op stap of lekker een boek lezen. Overbelasting ligt op de loer.

In dit webinar gaan we hierop in en staan we stil bij u als mantelzorger vanuit het gedachtegoed positieve gezondheid. We kijken naar uw eigen mantelzorgsituatie en de uitdagingen vanuit 6 dimensies van gezondheid:

- Lichaamsfuncties: je gezond voelen, bewegen, fitheid.
- Mentaal welbevinden: vrolijk zijn, concentreren, omgaan met verandering, jezelf accepteren.
- Zingeving: zinvol leven, levenslust, blijven leren.
- Kwaliteit van leven: genieten, lekker in je vel zitten, balans.
- Meedoen: sociale contacten, erbij horen, samen leuke dingen doen.
- Dagelijks functioneren: zorgen voor jezelf, kennis van gezondheid, kunnen werken.
- Aspecten als hoe blijf je vitaal en vergroot je veerkracht komen daarbij ruimschoots aan bod.

Datum: 22 juni 2022

Tijd: van 16.00 tot 17.00 uur

Locatie: digitaal via Zoom (u ontvangt na aanmelden een link)

Aanmelden: via het aanmeldformulier op www.mantelzorg.nl/agenda/webinar-mantelzorg-en-positieve-gezondheid

Er is plaats voor maximaal 100 personen.

Yogalessen met Lies Schuring

8 yogalessen van 75 minuten met een kopje thee. Yoga brengt rust in uw leven door minder te doen, beter te focussen en alert te zijn. Met adem- en lichaamsgerichte oefeningen gaat u voelen wie u bent en hoe krachtig en hoe uniek u bent.

Datum: 25 mei t/m 8 juli 2022

Tijd: van 9.30 tot 10.45 uur

Locatie: Gezondheidscentrum Bolsward, Jelderstraat 4 in Bolsward

Aanmelden: via Lies Schuring; liesschuring@gmail.com of 06 281 702 39

Er is plaats voor maximaal 8 personen.



Workshop 'Leef je uit met bloemen'

Bloemen, wie wordt er niet blij van?! Meld u aan voor de workshop 'Leef je uit met bloemen' en kom langs voor een gezellige ontspannen middag. Onder het genot van een kopje koffie of thee met een gebakje krijgt u uitleg over de basisvaardigheden van het bloemstikken van docent Bert Buurman. Hierna gaat u lekker aan de slag met een bloemstuk dat bij u past. Voor alle materialen en bloemen wordt gezorgd. Zo is er ruimte om elkaar te ontmoeten, van elkaar te leren en gaat u ook nog eens met een fleurig cadeau naar huis.

Datum: 19 mei 2022

Tijd: van 13.30 uur tot 16.00 uur

Locatie: Afslag18, Burgemeester Praamsmalaan 32 in Bolsward

Aanmelden: via Stipepunt Bolsward; mantelzorgbolsward@stipepunt.nl of 06 461 571 52

Er is plaats voor maximaal 10 personen.



Jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen of jongeren die bijvoorbeeld voor hun gehandicapte broertje zorgen, een zieke moeder hebben of een hulpbehoevende oma. Voor hen is het vanzelfsprekend om zich aan te passen en te zorgen voor een ander. Het jongerenwerk van Sociaal Collectief heeft een speciaal aanbod voor deze groep. Zodat ze van elkaar kunnen leren, kunnen ontspannen, hun verhaal kwijt kunnen, plezier maken en vriendschappen kunnen sluiten.

In het najaar van 2021 hebben we -tot grote blijdschap van de jonge mantelzorgers- weer een FUN-middag kunnen organiseren. De groep wilde graag met elkaar Discozwemmen, zo gezegd zo gedaan. Op 16 oktober zijn we met 9 jonge mantelzorgers naar Swimfun Joure gegaan en wat was het een feestje! Ze vonden het heerlijk om elkaar weer te zien en even iets leuks buitenhuis te kunnen doen.

We zijn bezig met een planning voor 2022. De bedoeling is om tenminste 6 FUN-middagen te organiseren waar de jongeren samen komen en in een ontspannen sfeer leuke activiteiten met elkaar ondernemen.



Wil je meer informatie? Of ben of ken je een jonge mantelzorger en lijkt het je leuk om andere jongeren te leren kennen? Neem dan contact op met Doortje Adema via d.adema@sociaalcollectiefswf.nl of 06 116 079 02.

Stipepunt Papierwinkels in Makkum, Koudum, Bolsward en Sneek

Vanaf 1 april 2022 kunt u de mantelzorgwaardering weer aanvragen. Heeft u hierbij hulp nodig? Of wilt u hulp bij het digitaal invullen van de belastingaangifte 2021?

Hiervoor en voor andere hulp bij het invullen van formulieren, aanvragen van toeslagen etc. bent u, op afspraak, van harte welkom bij onze Papierwinkels! De deskundige vrijwilligers helpen u graag.

U kunt een afspraak maken via de telefoon of per e-mail.

Makkum: 06 256 906 09; papiermakkum@stipepunt.nl

Koudum: 06 211 877 36; papierkoudum@stipepunt.nl

Bolsward: 06 520 711 21; papierbolsward@stipepunt.nl

Sneek: 06 502 864 30; papiersneek@stipepunt.nl

Kijk voor meer informatie ook op www.stipepunt.nl/de-papierwinkel

Buiten openingstijden kunt u contact opnemen door de voicemail in te spreken of een e-mail te sturen. Er wordt dan tijdens openingstijden contact met u opgenomen.

De Papierwinkel is onderdeel van de Stipepunten van Stichting Sociaal Collectief.



Bijeenkomsten Mantelzorgcafé en Alzheimer Café

In maart hebben de eerste cafés weer plaatsgevonden. Hieronder de planning voor de komende cafés.

Mantelzorgcafé

Mantelzorgcafé Bolsward

Maandag 6 juni 10.00 - 12.00 uur

Locatie: De Serre, Nanne Reijnstraat 19b Bolsward

Aanmelden via mantelzorgbolsward@stipepunt.nl of 06 461 571 52

Mantelzorgcafé Koudum/Workum

Woensdag 1 juni 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Oer de toer, Merk 7 Workum

Aanmelden via mantelzorgkoudum@stipepunt.nl of 06 150 168 44

Mantelzorgcafé Sneek

Dinsdag 9 juni 10.00 - 12.00 uur

Locatie: De Spil, Molenkrite 169 Sneek

Aanmelden via mantelzorgsneek@stipepunt.nl of 06 113 015 55



Alzheimer Café

Alzheimer Café Sneek

Dinsdag 19 april, 17 mei en 2 juni 19.30 - 21.00 uur; inloop vanaf 19.00 uur

Locatie: Gonggrijpstraat 50 Sneek, voormalig wijkgebouw

Alzheimer Café Súdwest

De bijeenkomsten worden afwisselend in Koudum en Stavoren georganiseerd.

Dinsdag 5 april en 6 juni 19.30 - 21.00 uur; inloop vanaf 19.00 uur

Locatie: De Klink, Ds. L. Tinholtstraat 1 Koudum

Dinsdag 3 mei 15.00 - 16.30 uur; inloop vanaf 14.30 uur

Locatie: De Kaap, Voorstraat 80 Stavoren

Aanmelden voor het Alzheimer Café via Gerda Muller:

g.muller@alzheimervrijwilligers.nl of 06 257 171 56.

Wilt u automatisch een uitnodiging ontvangen van het Alzheimer Café?

Geef dit dan door via bovenstaande contactgegevens.

U bent van harte welkom!

Balans in mantelzorg

Uit de praktijk van Mantelzorgmakelaar Chantal Hoevers-Prins



Als mantelzorger krijgt u veel op uw bordje. U krijgt te maken met ingewikkelde vraagstukken, allerlei nieuwe instanties en voor u het weet bijt u uw tanden stuk op ingewikkelde wet- en regelgeving.



Vragen om hulp is soms lastig, want u wilt een ander niet tot last zijn. U vindt het uw taak om te mantelzorgen en denkt dat u dit 'er wel even bij doet'. Ho maar, zo eenvoudig is het niet! In mijn praktijk zie ik mantelzorgers die worstelen om balans te houden tussen de zorgtaken en hun eigen leven met gezin en werk. Bent u mantelzorger en herkent u zich hierin? Kijk dan uit voor overbelasting!

U hoeft er niet alleen voor te staan als mantelzorger. Ik help u graag om de zorg voor uw naaste goed in te regelen. Dat doe ik door u te informeren

over regelingen waarvan u gebruik kunt maken. Ook kan ik u helpen bij het aanvragen van een indicatie, voorzieningen, hulpmiddelen, vervoer of een woningaanpassing. Als u het fijn vindt, schuif ik aan bij het keukentafelgesprek.

Het geeft rust als er iemand naast u staat die gespecialiseerd is in het ondersteunen van mantelzorgers. Ik zie mantelzorgers vastlopen, hun hoofd zit vol door de vele regeltaken en ze weten vaak niet dat er allerlei mogelijkheden zijn die voor ontlasting kunnen zorgen.

Met deze praktische zaken kan ik u helpen:

- Opstellen van een persoonlijk zorgplan.
- Begeleiden bij het aanvragen en herindicaties.
- Inregelen van een Persoonsgebonden budget (Pgb).
- Invullen van lastige formulieren.
- Hulp bij het vinden van passende zorg, dagbesteding of geschikte woonvorm.
- Contacten met instanties.
- Oplossingen zoeken voor de financiële gevolgen van ziekte en/of mantelzorg.
- Gesprek/bemiddeling met de werkgever over mogelijke werk- en verlofregelingen.

Mijn advies: schroom niet en zoek hulp als u dreigt vast te lopen of vragen hebt. Ik kijk graag me u mee en zoek uit welke oplossingen passen bij uw situatie, en natuurlijk help ik u om de juiste zorg of ondersteuning te regelen.

Help, mijn moeder verzuipt

Uit de praktijk van Saar aan Huis – Aanvullende mantelzorg



Ria maakt zich zorgen. Haar vader van 78 heeft dementie. Hij verliest steeds meer de greep op het leven en is gauw van slag. Haar moeder zorgt daar waar mogelijk voor hem en cijfert zichzelf daarbij compleet weg. De laatste tijd merkt Ria dat haar moeder steeds meer gebukt gaat onder de zorg en niet lekker in haar vel zit. Hulp van Ria wil ze niet. Ook niet van anderen.

In plaats daarvan brengen haar ouders steeds meer tijd in en om huis door. Afspraken met vrienden of kennissen worden niet meer gemaakt. Het cadeautje voor een jarig kleinkind staat al weken op het dressoir. Op de vraag van Ria waarom haar ouders niet zijn gegaan blijft het stil en mompelt haar moeder een vaag excuus.

Ook een uitstapje naar een familielid iets verder weg is van het lijstje gehaald, omdat haar moeder er tegen op ziet met haar vader in de trein te stappen.

Haar vader hield van fietsen, in de buitenlucht zijn, maar dat komt er niet van omdat haar moeder overloopt van de zorgtaken en bovendien angstig is dat er iets zal gebeuren. Hij begrijpt niets van de houding van zijn vrouw. Dat levert onderling spanning op.

Ria wordt er verdrietig van als ze merkt dat het wereldje van haar ouders zo klein is geworden en dat irritaties groeien. Ook voelt ze zich machteloos.

Ze vraagt zich af hoe ze er voor kan zorgen dat er ook weer ruimte komt voor dingen die het leven de moeite waard maken. Zo zou ze graag willen dat haar ouders sociale contacten houden en dat haar vader wel gaat fietsen. Ook gunt ze het haar moeder om haar hobby, het zingen in een koor, weer op te pakken.

Waarom willen haar ouders geen hulp? Het zal ze immers wat meer afleiding en plezier geven? Wat als haar moeder omvalt?

Met deze vraag kloppen kinderen zoals Ria regelmatig bij ons aan. We bespreken dan wat er aan de hand is en geven tips hoe je het gesprek met je ouders hierover aan kunt gaan.



Een Saar kan lucht scheppen in de situatie door bijvoorbeeld met vader te gaan fietsen en een luisterend oor te bieden aan de moeder van Ria. Daar waar een Saar komt merken we onmiddellijk de meerwaarde, die zich vaak vertaalt in een lach op het gezicht.

Maar zover is het nog niet. Eerst gaat Ria in gesprek met haar ouders. NIVEA zeg ik nog tegen haar (Niet Invullen Voor een Ander). Vraag je ouders hoe ze er in staan, wat ze nodig denken te hebben en biedt perspectief.

Het delen van de zorg met een ander is allerm minst een zwakgebod. Dat weet ik uit eigen ervaring. Genieten in tijden van (mantel)zorg is een uitdaging, maar de moeite van het proberen zeker waard.

Willeke Philips is mede eigenaar van Saar aan Huis in Fryslân, een landelijke organisatie voor vervangende en aanvullende mantelzorg.

Contactgegevens en openingstijden Stipepunten

Alle Stipepunten zijn open op afspraak en telefonisch bereikbaar tijdens de openingstijden. U kunt het Stipepunt ook mailen. Kijk voor meer informatie op www.stipepunt.nl.

Stipepunt Sneek

Vrijwillige inzet/mantelzorg

Dinsdag 13.00 - 16.30 uur

Tel: 06 113 015 55

Mail: vrijwilligsneek@stipepunt.nl
of mantelzorgsneek@stipepunt.nl

Papierwinkel

Donderdag 10.00 - 12.30 uur

Tel: 06 502 864 30

Mail: papiersneek@stipepunt.nl

Stipepunt Makkum

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

Papierwinkel

Tel: 06 256 906 09

Mail: papiermakkum@stipepunt.nl

Stipepunt Bolsward

Maandag 14.15 - 17.00 en donderdag 10.30 - 13.30 uur

Vrijwillige inzet/mantelzorg

Tel: 06 461 571 52

Mail: vrijwilligbolsward@stipepunt.nl
of mantelzorgbolsward@stipepunt.nl

Papierwinkel

Tel: 06 520 711 21

Mail: papierbolsward@stipepunt.nl

Stipepunt Koudum

Woensdag 9.30 - 11.30 uur

Vrijwillige inzet/mantelzorg

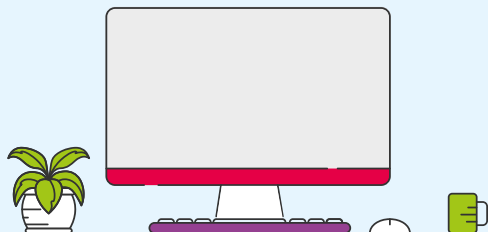
Tel: 06 150 168 44

Mail: vrijwilligkoudum@stipepunt.nl
of mantelzorgkoudum@stipepunt.nl

Papierwinkel (oneven weken)

Tel: 06 211 877 36

Mail: papierkoudum@stipepunt.nl



Colofon

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

Redactie

Stichting Sociaal Collectief

Vormgeving

Gemeente Súdwest-Fryslân

Contact

Sociaal Collectief

Nanne Reijnstraat 19A, 8701 CG Bolsward

info@sociaalcollectiefswf.nl

