

MZ

Nieuwsbrief Mantelzorg 2022 - nr. 2



stipe
punt.nl

STICHTING
SOCIAAL
COLLECTIEF

Inhoudsopgave

Mantelzorgers in het zonnetje gezet	3
Mantelzorgpas 2022	3
Uitstapjes en ontspannende activiteiten	4 - 7
De Familie ervaringsdeskundigen bij GGZ Friesland	8
Blog: Boodschappen	9
Even op adem komen tijdens het respijtweekend 2022	10
Mantelzorglijn, voor al uw vragen over mantelzorg	10
Woordzoeker	11
Wegwijzer Mantelzorg Súdwest-Fryslân	12
Bijeenkomsten Mantelzorgcafé en Alzheimer Café	12
Mantelzorgondersteuning vanuit het Gebiedsteam	13
Heeft u de mantelzorgwaardering 2022 al aangevraagd?	14
Week van de Jonge Mantelzorger 2022	15
Contactgegevens en openingstijden Stipepunten	16

Zomer

Waar denkt u aan bij het woord zomer? Vaak worden zon, zee en strand genoemd. Heeft u mooie herinneringen aan de zomers van vroeger? Is er in de tijd dat u mantelzorger bent veel veranderd en kwam er langzaam minder ruimte voor zomerse spontaniteit? En hoe ziet de zomer voor u als mantelzorger er nu uit? Kunt u op vakantie gaan en de mantelzorg even loslaten? Of is het een intensievere tijd omdat de zorg in deze tijd juist toeneemt, doordat de professionele zorg afneemt?

Vanuit het Stipepunt hebben we de afgelopen periode diverse ontspanningsmomenten en professionele diensten aangeboden onder de mantelzorgpas. Ook is er enthousiast gereageerd op de boottocht die we aanboden! Voor wie in de zomer niet weg kan, maar de mantelzorg zwaar drukt, bieden we het respijtweekend in september aan. Misschien is de zomerperiode ook een mooie kans om gebruik te maken van het aanbod kennis te maken met Saar aan Huis of vindt u ontspanning tijdens het lezen van deze nieuwsbrief en de nieuw geplande activiteiten. Als er juist extra veel vragen leven, kunt u overwegen contact te leggen met de mantelzorgmakelaar.

Een zomers gevoel kan iets groots, maar ook iets kleins zijn. Een warm gesprek, een mooie zonsondergang, een dankbare glimlach, wandeling of knuffel.

Wij wensen u voor de zomer in ieder geval ruimte voor een mooi moment; ook als vakantie van huis er niet in zit. Even wat tijd voor jezelf, even op adem komen. Al is het maar kort. Als de zon schijnt is alles vaak toch wat lichter en dat kan net weer wat kracht geven om in liefde weer door te gaan.

Een mooie zomer gewenst!



Mantelzorgers in het zonnetje gezet

Maandag 4 juli zijn mantelzorgers in het zonnetje gezet met een rondvaart op de Friese wateren. Na een korte toespraak van wethouder Marianne Poelman werden de trossen losgegooid. We kijken terug op een zeer geslaagde dag! De boottocht is georganiseerd in het kader van de dag van de mantelzorg 2022.



Quotes:

Even opladen | Fijn om zo'n dag lekker op te kunnen laden | Echt even een dag voor mezelf | Wat een heerlijke ontspanning, dit moet je als mantelzorger leren, jezelf ook wat gunnen | Ik had geen tijd om naar buiten te kijken, het is zo gezellig om met de anderen te praten | Ik heb genoten | Geweldig | Fantastisch | Lekker om even uit te waaien

Mantelzorgpas 2022

In de nieuwsbrief van maart 2022 hebben we u geïnformeerd over de Mantelzorgpas. Deze persoonsgebonden pas bieden wij u samen met de gemeente Súdwest-Fryslân aan, ter ondersteuning van en waardering voor uw inzet als mantelzorger. Vanaf dit jaar vervalt de fysieke mantelzorgpas en gaan we over op het gebruik van alleen het mantelzorgpasnummer. Met het pasnummer kunt u - zoals u gewend bent - gebruikmaken van de diensten en activiteiten.

De mantelzorgpas omvat een pakket voor advies, ondersteuning en ontspanning waar u als mantelzorger 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. Op dit moment zijn er met de organisaties MantelzorgNL, mantelzorgmakelaar Chantal Hoevers-Prins en Saar aan huis afspraken gemaakt.
- Uitstapjes en ontspannende activiteiten, zoals workshops, theatervoorstellingen en beweegactiviteiten.

Op www.stipepunt.nl/mantelzorgpas vindt u het volledige aanbod. U kunt ook contact opnemen met uw Stipepunt.



Uitstapjes en ontspannende activiteiten voor mantelzorgers

Onderstaand vindt u het programma tot en met oktober 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!

DATA	TIJD	WAT	WAAR
8, 9, 10, 11, 14, 15, 16 en 17 september 2022	20.30 - 22.00 uur	muziektheaterspektakel Hid Hero	achtertuintoorn voormalig weeshuis Bolsward
maandag 12 september	19.30 - 21.30 uur	workshop gezonde leefstijl	Wijkgebouw De Schuttersheugel, Sneek
donderdag 22 september	13.30 - 16.00 uur	workshop bloemschikken	Afslag 18, Bolsward
dinsdag 27 september	19.30 - 21.30 uur	workshop mantelzorg en levenstestament	Wijkgebouw De Schuttersheugel, Sneek
zondag 9 oktober	14.30 uur	muziekspektakel 't Gala	Theater Sneek
geldig t/m 31 december 2022	maandag - zaterdag 10.00 - 18.00 uur zondag 13.00 - 17.00 uur	Schaatsmuseum	Hindeloopen



Hid Hero en het Referendum

Muziektheaterspektakel in de binnenstad van Bolsward van 8 t/m 18 september

Het is 1952. Er valt een brief op de mat van het stadhuis. Bolsward is samen met Delft uitgekozen voor een volksraadpleging over Europese samenwerking. Het is het eerste proefreferendum ooit in Nederland. Bolsward raakt in de ban. Maar dan verrijst Hid Hero, de oprichtster van het Weeshuis uit haar graf...

In Hid Hero en het referendum worden twee bijzondere momenten uit de Bolswarder historie met elkaar vervlochten. Het muziektheaterspektakel gaat over de ontstaansgeschiedenis van het Weeshuis in Bolsward, dat in 1553 wordt opgericht door Hid Hero Jelbeths. En het vertelt hoe de stad zich in 1952 voorbereidt op het bijzondere referendum. Vergeten geschiedenis met een lach en een traan. Met professionele acteurs Michelle van der Ven en Rick Witteveen, 50 getalenteerde spelers zangers en kinderen uit Bolsward e.o. én de Brassband Broken Brass en Musicalopleiding MUZT. Een voorstelling die tot nadenken stemt als het gaat om de zorg voor elkaar, dit moet je gezien hebben!

Datum: 8 t/m 18 september 2022

Tijd: 20.30 - 22.00 uur

Locatie: Achtertuintoorn voormalig weeshuis Kerkstraat 51, Bolsward

Reserveren: Via www.hidhero.nl. Mantelzorgers kunnen een gratis kaart aanvragen voor alle data die vrij zijn. Vul bij de bestelling van uw ticket de volgende code in: mantelzorg en uw 4-cijferig pasnummer.

Er zijn 15 gratis kaarten beschikbaar. Voor Hid Hero geldt 1 gratis voorstelling per pasnummer. Wilt u een introducee meenemen? Dat kan op eigen kosten, zolang er kaarten beschikbaar zijn.

Workshop mantelzorg en levenstestament

Tijdens deze workshop, geeft notaris mr. Femmy Smink van notariskantoor Ellemes in Sneek, voorlichting aan mantelzorgers en hun naasten over het levenstestament. De notaris zal vertellen wat in een levenstestament kan worden geregeld en waarom een levenstestament van belang kan zijn. Maar ook wat het betekent als je als mantelzorgers de taak krijgt als belangenbehartiger. Want wat wordt er nu precies van je verwacht als je optreedt als belangenbehartiger? En hoe leg je verantwoording af aan anderen om mogelijk latere verwijten te voorkomen? Deze en mogelijke andere vragen die bij de mantelzorgers en hun naasten leven, zal de notaris tijdens de workshop zo goed mogelijk proberen te beantwoorden.



Datum: 27 september 2022

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Locatie: Wijkgebouw De Schuttersheugel, Harmen Sytstrastraat 8A, Sneek

Aanmelden: Via mantelzorg@socialcollectiefswf.nl of 06 257 171 56

Maximum aantal deelnemers: 30 personen



Workshop 'Leef je uit met bloemen'

Omdat we op de eerste workshop zulke mooie reacties kregen, bieden wij nogmaals de workshop 'Leef je uit met bloemen' aan. Ook deze keer staat u een gezellige en ontspannen middag te wachten. Onder het genot van een kopje koffie of thee met een gebakje, krijgt u uitleg over de basisvaardigheden van het bloemschikken 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.

Tijdens de workshop is er ruimte om elkaar te ontmoeten, van elkaar te leren en gaat u ook nog eens met een fleurig cadeau naar huis!

Datum: 22 september 2022

Tijd: 13.30 - 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. We geven voorrang aan mantelzorgers die de eerste workshop nog niet hebben deelgenomen en werken eventueel met een reservelijst.



Workshop gezonde leefstijl

BRAVO

Complimenten ontvangen dat verdient iedereen. Bravo dat heb je goed gedaan, Top! Maar wist u dat de BRAVO'S ook staan voor de onderdelen van een gezonde leefstijl? Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding, Ontspanning en Slaap allemaal onderdelen, die bij het juiste gebruik of het juist niet gebruiken, bijdragen aan een gezonde leefstijl en daardoor vaak fit gevoel.

Voedingscoach en trainer Wybertha Brouwer vertelt u graag meer over deze BRAVO'S, waarbij gezonde voeding extra uitgelicht wordt. Test u kennis over een gezonde leefstijl met een quiz. En natuurlijk is er ruimte voor vragen en gezelligheid met elkaar. De ingrediënten voor een fit leven zijn een combinatie van gezonde voeding, voldoende beweging en regelmatig ontspannen.

Datum: 12 september 2022

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Locatie: Wijkgebouw De Schuttersheuvel, Harmen Sytstrastraat 8A, Sneek

Aanmelden: Via info@wyberthabrouwer.nl of 06 434 672 43

Er is plaats voor maximaal 20 personen

't Gala; het grootste muziekspektakel van Súdwest-Fryslân

Allround musicus en fenomeen Anne Oosterhaven heeft speciaal voor dit muziekspektakel een topselectie aan musici samengesteld die garant staan voor een wervelende show. De allereerste editie van 't Gala is een groots muziekspektakel dat gaat over de Zuidwesthoek, gemaakt door lokale artiesten.

Tijdens 't Gala wordt het beste uit onze gemeente gepresenteerd. Ontroerende liedjes, stevige beats, scheurende gitaren, een vette bigband en veel humor! Het komt allemaal voorbij tijdens een avond waar je bij moet zijn geweest. Hét Gala is bedoeld voor iedereen die van muziek houdt. Trek uw mooiste pak aan, of zet een leuke hoed op. Alles mag, als het maar bijdraagt aan de feestvreugde!

Datum: 9 oktober 2022

Tijd: 14.30 uur

Locatie: Theater Sneek, Westersingel 28, Sneek

Reserveren: Telefonisch via de servicebalie van Theater Sneek via 0515 - 431 400

Er zijn 15 kaarten met een gratis kopje koffie of thee beschikbaar voor ingeschreven mantelzorgers. Voor 't Gala geldt 1 gratis voorstelling per pasnummer. Wilt u een introducee meenemen? Dat kan op eigen kosten, zolang er kaarten beschikbaar zijn.



Schaatsmuseum Hindeloopen

Klein gestart in 1983, maar inmiddels mag het zich het grootste museum noemen op schaatsgebied.

Het Schaatsmuseum bezit niet alleen de grootste collectie schaatsen en sleeën ter wereld, maar de complete geschiedenis van de Elfstedentocht is hier te bewonderen.

In het Schaatsmuseum zijn o.a. meerdere vaste exposities te bewonderen, waaronder de Amsterdamse IJclub, de Elfstedenzaal en Oranje op het ijs. Er zijn een aantal authentieke werkplaatsen in het Schaatsmuseum tentoongesteld. Bekijk een ouderwetste pottenbakkerij, smederij of lakkerij.

Geniet tijdens of na uw bezoek aan het museum rustig van een heerlijk kopje koffie of thee met iets lekkers in het bijbehorende restaurant. Als ingeschreven mantelzorger kunt u gratis een introducee meenemen.

Datum: tot en met 31 december 2022

Tijd: maandag t/m zaterdag 10.00 - 18.00 uur, zondag 13.00 - 17.00 uur

Locatie: Kleine Weide 1-3, Hindeloopen

Aanmelden: Via mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl of 06 257 171 56

Er zijn 8x 2 kaartjes inclusief koffie of thee en gebak beschikbaar



De Familie ervaringsdeskundigen bij GGZ Friesland

Door Sietske van der Weg, Familie ervaringsdeskundige GGZ Friesland



Als familie-ervaringsdeskundige, ook wel afgekort als FEDs, ondersteunen we naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Soms zijn deze naasten familie, partners, vrienden, burens, collega's. Misschien heeft u de mantelzorg over een naaste met een psychische kwetsbaarheid.

Juist omdat de groep naasten verschillende mensen zijn en soms ook verschillend benoemd worden, is het niet altijd even gemakkelijk deze groep goed te bereiken. En niet iedereen vindt het gemakkelijk duidelijk te maken dat je zelf zo'n naaste bent. Kom maar eens naar voren als het jouw zoon is die ergens in een psychose de boel in de brand heeft gestoken...

Vanuit de GGZ is er meer zicht op wie betrokken zijn bij mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ook de naaste mag ondersteuning verwachten van hulpverleners en wij als FEDs voegen daar nog iets extra's aan toe. U kunt naar ons worden doorverwezen of rechtstreeks contact zoeken. Als familie-ervaringsdeskundige zijn wij een extra luisterend oor, want hoe gaat het met u!? Soms helpt het wanneer je als familie en naastbetrokkenen kan praten met iemand die het zelf ook heeft meegemaakt. En die ervaring hebben wij als FED allemaal.



We werken als familie ervaringsdeskundigen alleen vanuit de GGZ. Dus in principe mogen wij ook alleen naasten/mantelzorgers die betrokken zijn bij de GGZ bijstaan. Heeft u vragen voor de familie ervaringsdeskundige van de GGZ? Dan kunt u contact opnemen via familie-ervaringsdeskundige@ggzfriesland.nl of kijken op www.ggzfriesland.nl.

Mantelzorggroep Plus

In de praktijk blijkt vaak dat de naasten, de mantelzorgers, behoefte hebben aan lotgenotencontact. Wanneer ze eenmaal hebben ervaren hoe fijn het is om ervaringen te delen, dan zoeken zij hier vaker naar. Vanuit Ypsilon/Mind is er een landelijk aanbod voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. In Dokkum en Franeker zijn er nu twee steungroepen, Mantelzorggroep Plus genaamd, die specifiek deze naasten een plek bieden om elkaar te steunen. Samen worden onderwerpen besproken die inzicht geven in de soms toch moeilijke situaties waarin je kunt zitten. Er is op dit moment nog geen Mantelzorggroep Plus binnen Súdwest-Fryslân, maar vanuit Sociaal Collectief en de Stipepunten willen we onderzoeken of deze groep er kan komen. Bent u een naaste van iemand met een psychische kwetsbaarheid en heeft u binnen Súdwest-Fryslân behoefte met soortgelijke mantelzorgers samen te komen? Laat ons dit dan gerust weten via mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl of een van de Stipepunten.

Meer lezen of benieuwd naar een cursus?

Bezoek dan een van de verschillende websites voor meer informatie:

www.ggzfriesland.nl/naasten-en-familie/cursusaanbod

www.mantelzorg.nl/onderwerpen/doelgroepen/een-naaste-met-psychische-of-psiatrie-problemen

www.naastencentraal.nl

BLOG VAN ASTRID AVELING

BOODSCHAPPEN

Sinds afgelopen november doe ik boodschappen voor mijn moeder. En inmiddels hebben we een vaste routine ontwikkeld. Ik bel haar op dinsdagochtend, lees het vaste lijstje voor en zij geeft aan wat ze niet nodig heeft en wat er nog bij moet. Dan haal ik alles en breng het bij haar thuis.

Toen ik afgelopen dinsdag het lijstje doornam, werd ik opeens bevangen door een raar soort emotie. Want wat is er toch weinig overgebleven van de ellenlange boodschappenlijstjes van vroeger. Nu volstaat een keer per week. Dat was vroeger wel anders!

Vroeger. Toen mijn vader nog leefde. Toen er ieder weekend bezoek was en ons huis vaak vol zat met familie, vrienden en collegaatjes van mijn vader. Er werden kratten bier ingeslagen, liters frisdrank en de zakken chips waren niet aan te slepen. Als kind wist ik niet beter dan dat er altijd wel iemand op bezoek was. Er bleven ook vaak nichtjes en neefjes logeren en niemand kwam ook maar iets te kort. En toen ik ging puberen waren ook mijn vrienden van harte welkom.

Nu zie ik in dat dat vooral door mijn vader kwam. Hij was geliefd en sociaal. Toen hij op zijn 52e overleed werd het al snel minder. In het begin kwamen de mensen nog wel, maar de contacten verwaterden. Zoals dat natuurlijk vaak gaat. Mijn moeder vond het allemaal wel best. Ze is graag alleen en zonder mijn vader ook een stuk minder sociaal. Zeker toen ze ook nog ging verhuizen en ons vrijstaande huis met enorme tuin werd ingeruild voor een appartement met balkon. Haar sociale kringetje werd kleiner en kleiner, ook door haar eigen gedrag... dat moet ik er wel bij vermelden. En nu is er dus nog maar weinig over van die ellenlange boodschappenlijst van toen.

Ik begin mijn eigen lijstje vaak met dezelfde dingen. Wijn. Iets lekkers bij de wijn. Koffie. Iets lekkers bij de koffie. En er staat ook vaak iets op voor de kinderen en kleinkinderen. Ik ben een gezelligheidsmens, dat heb ik van mijn vader.

Maar nu werd ik dus met m'n neus op de feiten gedrukt. Ik moet natuurlijk nog maar afwachten of ik net zo oud mag worden als mijn moeder, maar stel! Stel dat ik ook 84 mag worden. Dan hoop ik dat mijn boodschappenlijst er nog net zo uit mag zien als nu. En dan bestel ik lekker online!



Astrid is mantelzorger voor haar man Martin die sinds een paar jaar, door ziekte, niet meer kan werken. Ze doet haar best om hem zo goed mogelijk te ondersteunen, met liefde én een flinke dosis humor. Sinds kort is ze ook mantelzorger voor haar moeder van 84.

Meer blogs van Astrid of andere mantelzorgers kunt lezen op www.mantelzorg.nl/blog. Mantelzorgers geven via blogs een kijkje in hun leven. Hoe is het om intensief voor bijvoorbeeld je partner, kind of ouder te zorgen?

Wegwijzer Mantelzorg Súdwest-Fryslân

De Wegwijzer Mantelzorg Súdwest-Fryslân biedt antwoord op negen veelvoorkomende vragen die kunnen spelen bij mantelzorgers, gericht op onze gemeente. Op www.stipepunt.nl/wegwijzer-mantelzorg vindt u de wegwijzer. Het is een laagdrempelige manier om u online in te lezen. Het antwoord op iedere vraag is onderverdeeld in verschillende paragrafen. Iedere paragraaf wordt afgesloten met de meest relevante (internet) adressen, zodat u zo praktisch mogelijke informatie krijgt om verder te kunnen.

De volgende vragen worden behandeld:

1. Waar kan ik terecht voor zorg en ondersteuning voor degene voor wie ik zorg?
2. Waar kan ik terecht met vragen over de ziekte of beperking?
3. Wie kan de zorg tijdelijk of langdurig overnemen?
4. Welke aanpassingen en hulpmiddelen kan ik thuis krijgen?
5. Welke vervoermiddelen zijn er?
6. Wie kan mij ondersteunen in mijn situatie als mantelzorger?
7. Waar kun je als jonge mantelzorger terecht?
8. Welke financiële, wettelijke en juridische ondersteuning is er?
9. Waar kan ik terecht voor aangepaste vakanties?

Komt u er niet uit of heeft u nog een aanvullende vraag? Neem dan gerust contact op met het Stipepunt bij u in de buurt.

Bijeenkomsten Mantelzorgcafé en Alzheimer Café

Hieronder vindt u de planning voor de volgende cafés. U bent van harte welkom!

Mantelzorgcafé

Mantelzorgcafé Koudum/Workum

Donderdag 15 september 14.00 - 16.00 uur

Locatie: De Klink, Koudum

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

Mantelzorgcafé Sneek

Dinsdag 20 september 10.00 - 12.00 uur

Locatie: Wijkgebouw De Schuttersheugel, Sneek

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

Mantelzorgcafé Bolsward

Maandag 26 september 10.00 - 12.00 uur

Locatie: De Serre, Nanne Reijnstraat 19b, Bolsward

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

Alzheimer Café

Alzheimer Café Súdwest

Dinsdag 13 september en 4 oktober 19.30 - 21.00 uur;

inloop vanaf 19.00 uur

Locatie: De Klink, Koudum

Alzheimer Café Sneek

Dinsdag 20 september en 18 oktober 19.30 - 21.00 uur;

inloop vanaf 19.00 uur

Locatie: Wijkgebouw De Schuttersheugel, Sneek

Aanmelden voor het Alzheimer Café via Gerda Muller:

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



Wilt u automatisch een uitnodiging ontvangen van het Alzheimer Café? Geef dit dan door via bovenstaande contactgegevens.



Van links naar rechts: Siska Cuperus, Foekje Kurpershoek, Hilde Jousma

Mantelzorgondersteuning vanuit het Gebiedsteam

Een zieke partner. Een kind met een lichamelijke beperking. De buurvrouw die steeds vergeetachtiger wordt. Deze mensen hebben extra zorg nodig. De naasten, familie of burens, zijn vaak degenen die deze zorg verlenen. Al dan niet aangevuld met professionele hulp. De zorg breidt zich ongemerkt uit. Pas op een later moment komt het besef dat de hulp best zwaar valt af en toe.

Dit is wat gebiedsteammedewerkers van de gemeente Súdwest-Fryslân regelmatig zien gebeuren. Graag vertellen zij wat ze voor deze groep mantelzorgers kunnen betekenen. In gesprek met Foekje, Hilde en Siska komt al snel naar voren dat mantelzorgers vaak niet in de gaten hebben dat ze mantelzorger zijn.

Foekje: "De hulpvraag komt meestal vanuit de inwoner die hulpbehoevend is. Er komt een melding bij ons binnen

en dan nemen we contact op met de mensen. Vaak gaan we op huisbezoek. Dan treffen we ook de partner, kinderen of burens. Zij zitten eigenlijk altijd bij het gesprek. In eerste instantie gaat het om de hulpvraag van de zieke partner of kind. Maar in zo'n gesprek komt ook de rol van mantelzorger in beeld."

Hilde vult aan: "Het zorgen sluipt er namelijk heel langzaam in en breidt zich ongemerkt verder uit. Ze ontzeggen zichzelf steeds meer dingen. 'Ik ga maar niet meer een bakje koffie drinken bij de buurvrouw, want dan zit mijn man alleen'. Foekje: "Niet iedereen heeft in de gaten dat ze mantelzorger zijn. Er wordt bijvoorbeeld aangegeven, mijn partner heeft behoefte aan een dagbesteding. Maar ondertussen gaat het ook om hun zelf. Wij vertellen ze dat ze mantelzorger zijn."

Hilde: "Wij kunnen vervolgens voorlichting geven welke voorzieningen er zijn vanuit de Wmo en of die passend zijn. Wij kunnen mantelzorgers bijvoorbeeld motiveren om hun partner of kind gebruik te laten maken van dagbesteding. Daar ligt nog wel eens een drempel, heel begrijpelijk. Vaak is de reactie, 'dat wil mijn partner niet.' En regelmatig wil die inderdaad ook niet. Want er is een gevoel van angst, om uit de vertrouwde omgeving weg te gaan. Wat we echter zien is, als eenmaal gebruik wordt gemaakt van de dagbesteding, dan wordt het een soort ritme en regelmaat en is het goed. Dan komt de mantelzorger er ook achter hoe fijn het is om even lucht te hebben. Wij kunnen hen helpen toch hulp te accepteren."

Het gesprek aangaan

Siska: "Ik zie ook dat mensen in eerste instantie vaak niet willen. Mijn aanpak is dan om het niet gelijk over dagbesteding te hebben. Eerst een gesprek over de situatie, stapje voor stapje. Want dat is al moeilijk en confronterend. Vaak wordt gezegd: 'we redden het nog wel'. Maar als je een gesprek aangaat kun je ook uitleggen wat wel en niet kan. Foekje herkent dit: "Het heeft heel vaak een heel lang inweekeproces nodig. Daarom zijn de gesprekken ook zo belangrijk. Vragen stellen als 'Hoe gaat het met u? Wat doet u zoal naast het thuiszijn bij uw partner?' Dat geeft zelfinzicht. Ineens wordt het duidelijk en komen ze er achter hoe groot hun zorgaandeel is."

Hilde: "Ik stel ook wel eens vragen zoals, 'Wat deed u vroeger toen u nog gezond was? Waar ging u op bezoek?' Op die manier komt het besef hoeveel dingen er sluipenderwijs uit het programma van de gezonde partner zijn gegaan. Die reageert ook vaak: 'Dat hoort er toch bij? We hebben een belofte gedaan aan elkaar toen we trouwden'

'Dat hoort er toch bij?'

Voor de partner is het ook moeilijk om de zorg uit handen te geven. Vanuit zijn of haar perspectief is het ook best logisch dat gedacht wordt: 'Hoe komt dit allemaal? Ik weet precies hoe het werkt.' Daar is een stukje vertrouwen voor nodig. Hilde vervolgt: "Mijn ervaring is wel dat met dagbesteding het meest wordt bereikt. Dan weet de mantelzorg, er wordt goed voor mijn partner gezorgd. Dat geeft ruimte om tot zichzelf te komen."

Het gebiedsteam is er ook voor mantelzorgers

Siska: "Bent u mantelzorg? Wij geven u graag voorlichting over passende voorzieningen, om u mee te ontzorgen. Dit kan een vorm zijn van huishoudelijke hulp, zodat u zich daar niet druk over hoeft te maken. Een vrijwilliger inzetten, is ook een optie, zodat u even vrijaf hebt. Of wat eerder al genoemd werd, dagbesteding voor degene voor wie u mantelzorgt. Of individuele hulp, zodat u even op adem kan komen. Vervolgens zetten we de voorzieningen ook in werking. Kortom, we ondersteunen en komen met oplossingen. "Weet dat u als mantelzorg hulp mag vragen," vertelt Foekje. "Daarvoor kunt u gerust ook zelf bij de gemeente aankloppen. Soms zou het beter zijn als het eerder ter sprake komt. Hoe zwaarder de zorg wordt, hoe minder mogelijkheden u als mantelzorg ziet. We willen graag stimuleren dat mensen zich vrij voelen om zich te melden als de nood nog niet te hoog is. Laat het niet te lang doorlopen. Het is van belang om goed om uzelf te denken. Op tijd opladen, om de zorg aan te blijven kunnen. Het is niet raar om daar hulp in te vragen of te horen wat de mogelijkheden zijn. Want ook voor mantelzorgers zijn wij er."

Week van de Jonge Mantelzorg 2022



Van 1 tot 7 juni 2022 was het de Week van de Jonge Mantelzorg. Zoals elk jaar is er extra aandacht voor jongeren die binnen hun familie zorg verlenen, extra zorgen hebben of zelf zorg en aandacht missen, omdat iemand in hun directe omgeving een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving heeft. Deze jonge mantelzorgers helpen bijvoorbeeld mee in de fysieke zorg, hebben extra huishoudtaken en helpen met het regelen van de zorg. Vaak maken zij zich op jonge leeftijd meer zorgen dan leeftijdsgenoten en missen ze zelf soms de nodige zorg en aandacht.

FUNactiviteiten en -uitjes

In mei hebben de jonge mantelzorgers deelgenomen aan een workshop zeefdrukken bij het Atrium in Sneek. Onder begeleiding van een docent kregen de jongeren uitleg en konden ze zelf aan de slag met het zeefdrukken. Na afloop gingen de jongeren met een zelfbedrukt t-shirt naar huis.

Op Vrijdag 7 oktober en 25 november zijn er weer FUN-activiteiten voor jonge mantelzorgers in Súdwest-Fryslân.

In het kader van de Week van de Jonge Mantelzorg hebben acht Friese gemeentes de handen ineen geslagen en hebben de welzijnsorganisaties op 18 juni een FUN-uitje georganiseerd naar Wildlands Emmen. Een dag waarop jonge mantelzorgers hun zorgen mogen vergeten en samen met andere jonge mantelzorgers mooie herinneringen kunnen maken en steun bij elkaar kunnen vinden. Vanuit Súdwest-Fryslân zijn er 12 jonge mantelzorgers mee geweest.

Ken of ben je een jonge mantelzorg, of wil je meer informatie over wat wij zoal doen? Neem dan contact op met Doortje Adema, via: d.adema@sociaalcollectiefswf.nl of 06 116 079 02.



Heeft u de mantelzorgwaardering 2022 al aangevraagd?

Van 1 april tot en met 31 december 2022 kunnen mantelzorgers de mantelzorgwaardering aanvragen bij de gemeente Súdwest-Fryslân. Dit doet u samen met de zorgvrager.

Het aanvragen kan via www.sudwestfryslan.nl/mantelzorgwaardering

U hebt hier uw DigiD-inloggegevens voor nodig en van beide het BSN nummer.

Aan de waardering zijn een aantal voorwaarden verbonden:

- 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 gemeente Súdwest-Fryslân.

Op één adres kunnen maximaal 2 mantelzorgers een waardering toegekend krijgen

Heeft u hulp nodig bij het invullen van het formulier en is er niemand in uw directe omgeving die kan helpen? De vrijwilligers van de papierwinkel helpen u graag. De contactgegevens vindt u op pagina 16. Ook wanneer u niet in het bezit bent van een DigiD kunt u voor het aanvragen van de mantelzorgwaardering contact opnemen met de Papierwinkel.



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 Koudum

Woensdag 9.30 - 11.30 uur

Vrijwillige inzet/mantelzorg

Tel: 06 150 168 44

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

Papierwinkel

Tel: 06 211 877 36

Mail: papierkoudum@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 Makkum

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

Papierwinkel

Tel: 06 256 906 09

Mail: papiermakkum@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



Vakantie

Vanwege de zomervakantie zijn de Stipepunten 1 t/m 28 augustus gesloten. Papierwinkel Sneek en Papierwinkel Bolsward zijn gesloten van 1 t/m 19 augustus.

De vrijwilligers van de Stipepunten wensen u een fijne zomer en staan na de vakantie weer voor u klaar.