



“Het was voor mij vanzelfsprekend om voor mijn ouders te zorgen”

Toen de ouders van de vijftigjarige Joyce de Jong (wegens privacy-overwegingen hebben we haar echte naam veranderd – red.) woonachting in de gemeente Súdwest-Fryslân, intensieve zorg nodig hadden, hoefde Joyce geen seconde na te denken. Als vanzelfsprekend werd ze mantelzorgster. Samen met haar broers en zus zorgde ze zo'n vier maanden dag en nacht voor haar ouders. Een intense en waardevolle periode. “Ik ben blij dat we dit konden doen”, zegt Joyce.

“In 2017 kreeg mijn moeder – toen 78 – de diagnose alzheimer”, vertelt Joyce. “Toch konden mijn ouders zich samen nog goed redden. Maar ruim twee jaar later werd mijn vader ernstig ziek. Hij kon niet meer voor zichzelf zorgen en ook niet meer voor mijn moeder, die 's avonds soms wat onrustig was.”

Dag en nacht mantelzorgster

In de veranderde situatie hadden Joyce haar ouders continu zorg nodig. Dus deden ze een beroep op hun kinderen. “Ik heb twee broers en een zus”, legt Joyce uit. “We besloten om bij toerbeurt bij onze ouders te zijn. Natuurlijk in overleg met de huisarts en andere betrokken zorgverleners.” Het was het begin van een intensieve periode, waarin Joyce drie tot vier keer per week een dag of nacht mantelzorgster voor haar ouders was. Ze verzorgde ze, was aanwezig bij gesprekken met artsen en regelde allerlei praktische zaken, van boodschappen tot medicatie. “Ik kon er helemaal voor mijn vader en moeder zijn, ze letterlijk en figuurlijk ondersteunen. Voor mij was het vanzelfsprekend om dit voor mijn ouders te doen. Ze stonden altijd voor ons klaar, en nu waren wij er voor hen. Daar heb ik geen moment over getwijfeld.”

Dagelijkse dingen

Intussen draaide Joyce haar eigen gezin – met partner en drie kinderen van 15, 18 en 21 jaar – gewoon door. “Ik kreeg veel steun van mijn man en had er vertrouwen in dat alles thuis goed zou gaan. Op de momenten waarop ik bij mijn ouders was, hadden we natuurlijk wel contact over de dagelijkse dingen, zoals huiswerk van de kinderen. We zijn in die periode trouwens ook als gezin vaak bij mijn ouders op bezoek geweest. We wilden elkaar zolang het kon zo vaak mogelijk zien.”

Uitwaaien om te ontspannen

Het mantelzorgen vroeg de nodige fysieke en mentale energie van Joyce. “Bij mijn ouders sliep ik 's nachts niet zo goed; ik hoorde elk geluidje en iedere beweging. Ik vond het daarnaast een verdrietige gedachte dat ik afscheid van mijn ouders moest nemen terwijl ze er nog waren. Na een tijdje moesten we mijn moeder naar een zorginstelling brengen. Die dag vond ik intens zwaar. Voor zowel mijn moeder als vader was het de beste oplossing, maar zo'n hecht echtpaar uit elkaar halen vond ik heel erg. Het gaf me wel lucht dat ik mijn zorgen met mijn partner en familie kon delen. En af en toe maakte ik een fijne wandeling. Lekker even uitwaaien ontspande me.”

Dierbare herinnering

Na een periode van vier maanden overleed de vader van Joyce. Terugkijkend beziet Joyce de tijd met haar ouders als enorm waardevol. “Het maakt me blij dat we zo intens met elkaar hebben samengeleefd. Mijn vader zei op een gegeven moment dankbaar: ‘Wat heb ik toch fantastische kinderen.’ Een dierbare, onuitwisbare herinnering die ik voor altijd met me meeneem.”

Net als Joyce vinden veel mantelzorgers het heel gewoon wat ze doen. Soms weten ze niet eens dat ze mantelzorgster zijn, bijvoorbeeld als ze voor hun eigen kind zorgen. Een beetje steun en waardering is fijn. “Praat erover met je naasten”, geeft Joyce de Jong als tip. “En informeer bij de gemeente of er voorzieningen zijn die je ondersteunen. Dat helpt!”

Ben jij mantelzorgster?

Zorg jij al langere tijd voor je partner, buurvrouw, broer, vriendin of zieke ouder(s)? Voor mantelzorg kies je meestal niet, het overkomt je. Soms heel snel van de ene op de andere dag. Of heel geleidelijk, als iemand bijvoorbeeld steeds zieker wordt. Dit kan veel van je vragen en is niet altijd makkelijk. Daarom staan de vrijwilligers van het Stipepunt bij jou in de buurt en de medewerkers van het Gebiedsteam altijd voor jou klaar. Voor vragen of steun, wanneer je het zelf even niet meer ziet zitten.

Het Gebiedsteam van de gemeente Súdwest-Fryslân is op werkdagen bereikbaar via **14 0515**. Of maak een afspraak door het contactformulier in te vullen op de website: www.sudwestfryslan.nl.

Op de volgende pagina staat hoe je het Stipepunt bij jou in de buurt kunt bereiken.

Altijd een Stipepunt bij jou in de buurt!




Elke maandagmiddag kun je van 13:00 – 16:00 uur terecht bij Peta en Adinda van Stipepunt Sneek, sinds kort aan de Gonggrijpstraat 50.

Bij de Stipepunten zit een team van enthousiaste vrijwilligers voor je klaar. Heb je vragen over mantelzorg of vrijwilligerswerk? Kom je er zelf niet meer uit of heb je steun nodig of een luisterend oor? Kom dan gerust langs. Ook zijn er vrijwilligers van de Papierwinkel om je te helpen bij het invullen van formulieren, bijvoorbeeld voor de aanvraag van de Mantelzorgwaardering of de Energietoeslag.

Openingstijden en bereikbaarheid

Alle Stipepunten zijn open en telefonisch bereikbaar tijdens de openingstijden. Je kunt het Stipepunt ook mailen. Maak van tevoren even een afspraak als je langs wilt komen.

Stipepunt Sneek

Mantelzorg en vrijwilligerswerk
Maandag van 13:00 – 16:00 uur
Gonggrijpstraat 50
Telefoon: 06 1130 15 55
Mail: vrijwilligsneek@stipepunt.nl
mantelzorgSneek@stipepunt.nl

Papierwinkel

- Maandag van 13.00 – 16.00 uur
Gonggrijpstraat 50
- Donderdag van 10.00 - 12.30 uur
Bibliotheek Sneek, Wijde
Noorderhorne 1
Tel: 06-5028 64 30
Mail: papiersneek@stipepunt.nl

Stipepunt Bolsward

Maandag van 14.15 - 17.00 uur
Donderdag van 10.30 - 13.30 uur
Cultuurhistorisch Centrum De Tiid,
Jongemastraat 2 (ingang via de
bibliotheek)

Mantelzorg, vrijwilligerswerk

Tel: 06-4615 71 52
Mail: vrijwilligbolsward@stipepunt.nl
mantelzorgBolsward@stipepunt.nl

Papierwinkel

Tel: 06-52071121
Mail: papierbolsward@stipepunt.nl

Stipepunt Koudum

Woensdag van 9.00-11.30 uur
De Klink, Ds. L. Tinholtstraat 1

Mantelzorg en vrijwilligerswerk

Tel.: 06-1501 68 44
Mail: vrijwilligkoudum@stipepunt.nl of
mantelzorgkoudum@stipepunt.nl

Papierwinkel

Tel: 06-2118 77 36
Mail: papierkoudum@stipepunt.nl

Stipepunt Makkum

Donderdag van 10.00 - 12.00 uur
Deelwinkel (ingang Achterdijkje) Plein 11

Mantelzorg

Tel: 06 2575 59 91
Mail: mantelzorgmakkum@stipepunt.nl

Papierwinkel

Telefoon: 06-2569 06 09
Mail: papiermakkum@stipepunt.nl

Kijk voor meer informatie op www.stipepunt.nl

Schrijf je in bij het Stipepunt

Als je je inschrijft bij het Stipepunt, ontvang je onze nieuwsbrief en de Mantelzorgpas waarmee je gebruik kunt maken van (gratis) diensten en allerlei activiteiten. Ook nodigen wij je uit voor leuke bijeenkomsten en het Mantelzorgcafé.

Inschrijven kan via de website www.stipepunt.nl/aanmelden-mantelzorger of neem contact op met het Stipepunt bij jou in de buurt.

Speciaal voor jou, de Mantelzorgpas

Speciaal voor jou als mantelzorger is er de mantelzorgpas! Hiermee kun je gebruik maken van verschillende (gratis) diensten en meedoen met allerlei activiteiten. Je vraagt de mantelzorgpas aan door je in te schrijven bij het Stipepunt: www.stipepunt.nl/aanmelden-mantelzorger

Met de mantelzorgpas kun je gebruik maken van:

- 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.

Op www.stipepunt.nl/mantelzorgpas vind je het volledige aanbod. Of neem contact op met het Stipepunt bij jou in de buurt.

Digitale wegwijzer Mantelzorg

Wil je liever eerst zelf uitzoeken welke mogelijkheden er zijn voor ondersteuning? Kijk dan eens in de digitale Wegwijzer Mantelzorg Súdwest-Fryslân. Hier vind je veel antwoorden op vragen die spelen bij mantelzorgers. Deze Wegwijzer wijst je de weg naar organisaties of helpt je verder naar de juiste informatie. Daarnaast geeft de Wegwijzer je een beeld van wat er mogelijk is op het gebied van Mantelzorgondersteuning.

Kijk op www.stipepunt.nl/wegwijzer-mantelzorg

Kom je er zelf niet uit? Neem dan contact op met het Stipepunt.



Waardering voor jou als mantelzorger

Voor veel mensen is jouw hulp niet in geld uit te drukken. Maar we willen jou als mantelzorgers wel graag bedanken. Daarom bieden wij een mantelzorgwaardering aan van 75 euro per jaar. Deze waardering vraag je aan door het formulier in te vullen op de website: www.sudwestfryslan.nl/mantelzorgwaardering/ Lukt het invullen van het formulier niet digitaal? Dan kun je het formulier ook printen vanaf de website en daarna aan de gemeente Súdwest-Fryslân opsturen. Kom je er zelf niet uit? Bel dan gerust met een medewerker van de gemeente via 14 0515. Zij kunnen je helpen met het invullen van het formulier. Ook kun je hiervoor terecht bij het Stipepunt.

Wil je de mantelzorgwaardering voor 2022 aanvragen? Doe dat dan uiterlijk 31 december 2022.

Uitnodiging Mantelzorgcafé

Beste mantelzorger,

Wij willen je van harte uitnodigen voor het mantelzorgcafé dat we in december weer vanuit de Stipepunten organiseren.

Als je mantelzorger bent is het belangrijk om goed op jezelf te passen. De zorg voor een ander kan veel vreugde geven, maar mantelzorg kan ook veel van je vragen, zowel lichamelijk als geestelijk. Het mantelzorgcafé is een gratis, laagdrempelige voorziening waar ondersteuning en begeleiding wordt geboden aan alle mantelzorgers. Het is een plek waar je andere mantelzorgers kunt ontmoeten.

We maken er deze keer een gezellige kerstbijeenkomst van, waarbij we de deuren ook openen voor mantelzorgers die een keertje kennis willen maken. Onder het genot van een hapje en een drankje kun je met elkaar in gesprek en ervaringen uitwisselen. Ook spelen we een kerstbingo, waar je kans maakt op een leuk prijsje.

Kom je ook? Wij vragen je om je aan te melden door een mail te sturen of te bellen met het Stipepunt bij jou in de buurt.

Mantelzorgcafé Bolsward

(Opgeven via mantelzorgbolsward@stipepunt.nl of 06-4615 7152)

Wanneer: maandag 12 december
Tijd: 14.00 – 16.00 uur
Waar: Bovenzaal van De Wijnberg, Marktplein 5, Bolsward.

Mantelzorgcafé Koudum/Workum

(Opgeven via mantelzorgkoudum@stipepunt.nl of 06-1501 6844)

Wanneer: woensdag 14 december
Tijd: 14.00 – 16.00 uur
Waar: De Klink, Tinholtstraat 1, Koudum,

Mantelzorgcafé Sneek

(Opgeven via mantelzorgsneek@stipepunt.nl of 06 11301555)

Wanneer: maandag 12 december
Tijd: 14.00 – 16.00 uur
Waar: Gonggrijpstraat 50, Sneek .

Je bent van harte welkom!

Met vriendelijke groet,
de vrijwilligers van de Stipepunten en medewerkers van Sociaal Collectief.

Krijg je de voicemail van het Stipepunt? Spreek dan je naam, telefoonnummer en eventueel e-mailadres in om je op te geven, onder vermelding van 'opgave mantelzorgcafé december'.



Mantelzorgondersteuning vanuit het Gebiedsteam

Een zieke partner. Een kind met een lichamelijke beperking. Een buurvrouw die steeds vergeetachtiger wordt. Deze mensen hebben extra zorg nodig. De naasten, familie of buren 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.

Drempels wegnemen

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 naaste hulp: partner, kinderen of buren. 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: “Ze hebben zelf alleen nog niet in de gaten dat ze mantelzorger zijn. Er wordt 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 gebruik te laten maken van die 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. Wij kunnen helpen om ze zover te krijgen. Door goede voorlichting te geven over welke mogelijkheden er zijn.”

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 thuis zijn bij uw partner?’ Dat



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

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.’ 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, meent Hilde. “Mijn ervaring is wel dat met dagbesteding het meest wordt bereikt. Dan weet de mantelzorger: er wordt goed voor mijn partner gezorgd. Dat geeft ruimte om tot zichzelf te komen.”

Als mantelzorger mag je om hulp vragen

Siska: “Ben je mantelzorger? Wij geven je graag voorlichting over passende voorzieningen, om jou mee te ontzorgen. Dit kan een vorm zijn van huishoudelijke hulp,

zodat je je daar niet druk over hoeft te maken. Een vrijwilliger inzetten is ook een optie, zodat je even vrijaf hebt. Wat al eerder genoemd werd, dagbesteding voor degene voor wie jij mantelzorgt. Of individuele hulp, zodat je even op adem kan komen. Vervolgens zetten we de voorzieningen ook in werking. Kortom, we ondersteunen en komen met oplossingen.”

“Weet, dat je als mantelzorger hulp mag vragen,” vertelt Foekje. “Daarvoor kun je 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 je als mantelzorger 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 jezelf 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.”



Het Gebiedsteam

Medewerkers van het Gebiedsteam ondersteunen jou en helpen als het 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 bij een gesprek. Het gesprek is bij voorkeur bij jou thuis, maar kan ook telefonisch. Tijdens dit gesprek bespreken we jouw situatie en welke mogelijkheden er zijn voor hulp. Hebben wij de oplossing niet in huis? Dan brengen wij je in contact met iemand die jou wél verder kan helpen.

Contact

Vul het contactformulier in op www.sudwestfryslan.nl of bel ons op **14 0515**. Advies en hulp van het Gebiedsteam is gratis.