zomer 2022

MANTELKRACHT

VOOR IEDEREEN DIE ZORGT VOOR EEN NAASTE WOONACHTIG OP DE BRABANTSE WAL

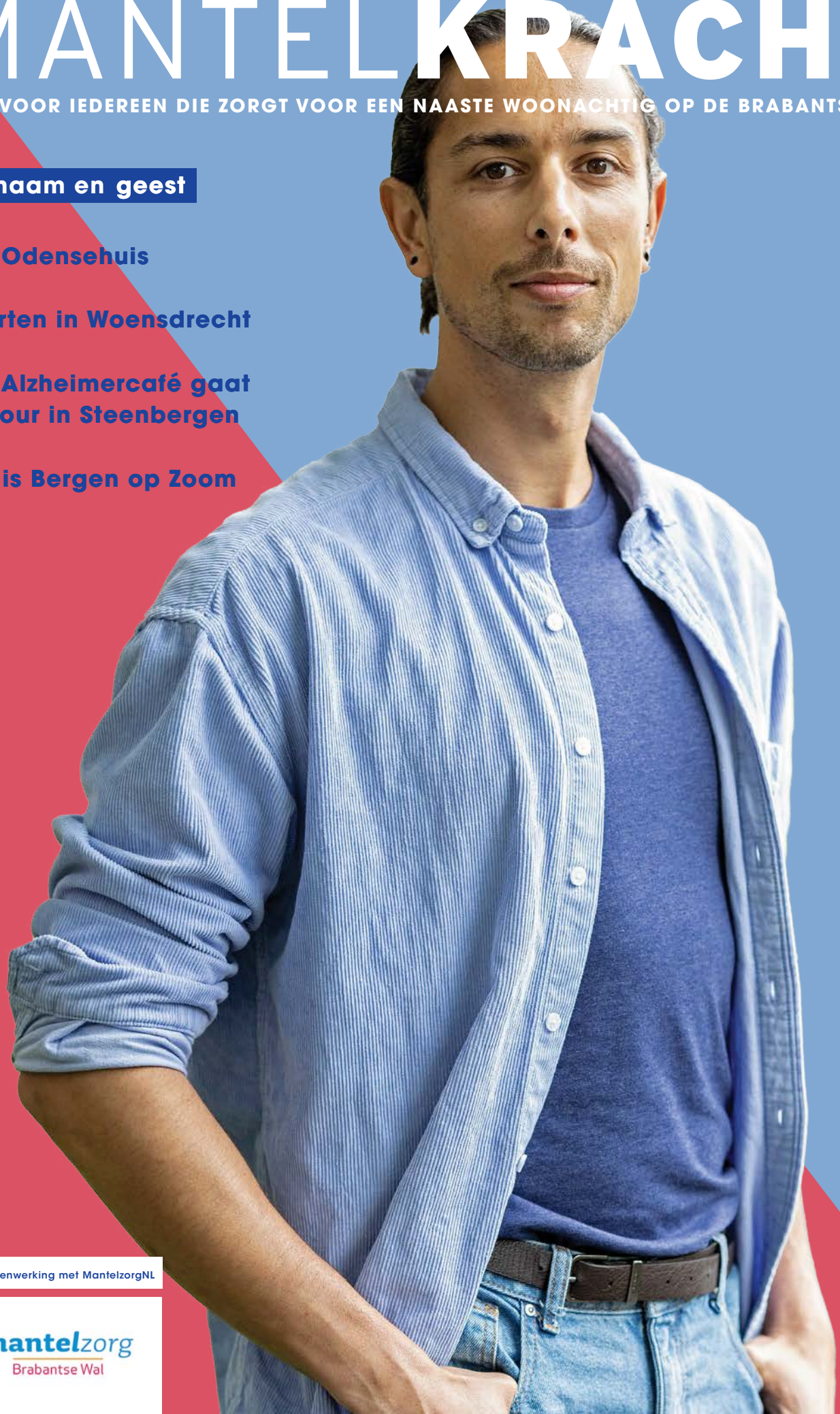
Lichaam en geest

Het Odensehuis

Sporten in Woensdrecht

Het Alzheimercafé gaat on tour in Steenbergen

T-Huis Bergen op Zoom



In samenwerking met MantelzorgNL

mantelzorg Brabantse Wal

COLOFON

Zomer 2022

MantelKRACHT is een uitgave van MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. MantelKRACHT verschijnt 3x per jaar. Deze lokale editie is tot stand gekomen i.s.m. Mantelzorg Brabantse Wal

Redactieadres
redactie@mantelzorg.nl
info@mantelzorgboz.nl

Redactie
Laurette Kamminga,
Anouk Dijksma,
Mantelzorg Brabantse Wal

Vormgeving
Saiid & Smale (pag 5/28)
Eigen opmaak (pag 1-4/29-32)

Druk
Senefelder Misset

De inhoud is met de grootste zorg samengesteld. Aan lezersaanbiedingen en teksten kunnen geen rechten worden ontleend.

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van MantelzorgNL.

www.mantelzorg.nl
www.
mantelzorgbrabants-
ewal.nl

Jonge mantelzorgers krijgen podium in het Markiezenhof

Ongeveer een kwart van de kinderen en jongeren in Nederland groeit op terwijl ze zich zorgen maken over een naaste. Zij zorgen bijvoorbeeld voor iemand met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving. Denk daarbij bijvoorbeeld aan ouders, een broer of zus.

Veel jonge mantelzorgers zijn zich niet bewust van de impact van de zorgsituatie op hun persoonlijke leven; de zorgen beschouwen ze als normaal en vanzelfsprekend. Tegelijkertijd kan mantelzorg op jonge leeftijd ook mentaal belastend zijn. Ze dragen bijvoorbeeld meer verantwoordelijkheden en maken zich meer zorgen dan leeftijdsgenoten zonder zorgsituatie thuis.

Markiezenhof en mantelzorg Brabantse Wal werken samen voor deze expositie 'Ik ben jonge mantelzorger'. Zeven portretten van jonge mantelzorgers, gemaakt door fotograaf Nick Franken, staan centraal. Niet alleen hun foto, maar ook het achterliggende verhaal. Samen met Sanneke van den Boom vertellen deze jongeren hoe het is om zorg te hebben voor en/of over een naaste.

Verbinding met museum
Het Markiezenhof benadrukt het belang van maatschappelijke verbinding. Door deze expositie te houden, verbindt het museum zich met een doelgroep die lastig te bereiken is en waar weinig er- of herkenning voor is.
De vaste expositie richt zich op Geheimen & Verhalen en deze tentoonstelling sluit hier volledig op aan. Aan de buitenkant is vaak niet te zien wat er bij iemand omgaat. In 'Ik ben jonge mantelzorger' stellen zeven doodnormale jongeren zich kwetsbaar op door te vertellen hoe het is om mantelzorger te zijn.

Wilt u de expositie graag bezoeken? Kijk dan voor de openingstijden en ticket prijzen op www.markiezenhof.nl



inhoud

MANTEL**KRACHT**

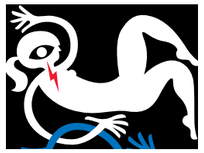
Voor u de tweede editie van 2022 van het magazine van Mantelzorg Brabantse Wal en MantelzorgNL.
In deze editie staat het thema 'Lichaam en geest' centraal. Op pagina's 4, 29, 30 en 31 wordt ook door de steunpunten van de Brabantse Wal ingegaan op dit thema.



Vindt u het prettig om samen met een van de adviseurs mantelzorgondersteuning in gesprek te gaan? Dan kunt u te allen tijde contact opnemen. De contactgegevens van de steunpunten van de Brabantse Wal leest u op de achterzijde van dit magazine.

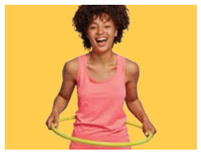
Team Mantelzorg Brabantse Wal wenst u een fijne zomer toe!

04
Odensehuis
Hier kun je zijn wie je bent



10. Stop de piekermachine
Voor een betere nachtrust

12
Mijn vader, alzheimer en ik
Esmir van Wering



16. Workouts voor thuis
Bewegen vanuit huis

29
Ondersteuningsgroep
Voor partners en kinderen van naaste met dementie



31. T-Huis
Indicatieloze dagbesteding voor ouder wordende migranten

En verder

05 Column Liesbeth Hoogendijk
08 Webinar positieve gezondheid
14 Een momentje voor jezelf
17 Ingezonden verhalen
24 Mantelzorglijn: Vraag en antwoord
25 Wegwijzer: Ik zoek vervangende mantelzorg
26 Veranderende intimiteit



Bij het Odensehuis kun je zijn wie je bent

Odensehuis Bergen op Zoom is een inloophuis voor iedereen die te maken heeft met geheugenproblemen of beginnende dementie.



Het Odensehuis is een laagdrempelig inloophuis voor mensen met geheugenklachten of (lichte) dementie en hun partner, familie of vrienden. Op maandag- en woensdagochtend kunnen zij van 10:00 uur tot 12:00 uur terecht in De Korenaere voor lotgenotencontact, activiteiten of gewoon een gezellig kopje koffie. Op maandagochtend zijn er nog enkele plaatsen vrij. Bij voldoende aanmeldingen op vrijdagmiddag, dan kunnen we onze openingstijden uitbreiden, van 14:00-16:00 uur.
Er is geen indicatie nodig en het bezoek is kosteloos (u betaalt alleen voor de koffie).

In het Odensehuis krijgen mensen met geheugenklachten en/of dementie de ruimte om hun eigen keuzes te blijven maken. Bezoekers bepalen zelf het programma. Dit kan zijn het lezen van de krant, bewegen, een kopje koffie drinken en samen activiteiten organiseren die bij de groep passen.
Daarnaast kunnen wij adviseren en begeleiden naar professionele hulp, het Odensehuis werkt nauw samen met organisaties die mensen met dementie ondersteunen.

Bent u of kent u iemand met dementie en zou u graag eens vrijblijvend (samen) langskomen? Neem dan contact op met Kim Wirtz, coördinator van het Odensehuis, via 06-40791334.



COLUMN

Liesbeth Hoogendijk
Bestuurder MantelzorgNL

Klein beginnen

Met mijn drukke baan als bestuurder van MantelzorgNL is een goede balans tussen werk en vrije tijd soms lastig te vinden. Meestal heb ik daar vrede mee. Ik geniet van mijn werk en lange werkdagen horen daarbij. Maar als het té druk wordt trap ik op de rem. Dan maak ik bijvoorbeeld een lange wandeling of spreek af met vriendinnen. Heel af en toe sluit ik me helemaal van de buitenwereld af om zomaar wat te lummelen. Zo laad ik mezelf weer op.

Ik realiseer me hoe bevoorrecht ik ben om die keuze te kunnen maken. Dat het voor jou als mantelzorger een stuk ingewikkelder is om dit soort ontspanningsmomenten te organiseren. Een wandeling, een afspraak met vrienden, goede voeding en voldoende slaap lijken misschien onbereikbaar. Ik hoor het je zeggen. 'Goede nachtrust? Ik moet er vijf keer per nacht uit om mijn man te helpen. Gezonde maaltijd? Ik ben na een drukke werkdag en de zorg voor mijn moeder veel te moe om ook nog uitgebreid te koken!'

Een heel begrijpelijke reactie. Voor veel mantelzorgers is een evenwichtig lichamelijk en geestelijk bestaan niet vanzelfsprekend. De zorg voor je naaste beheerst je dagelijks leven én je gedachten. Dag en nacht. En toch is het zoeken naar meer balans ook voor jou belangrijk. Ieder mens heeft rust en ontspanning nodig, ook of misschien wel júist als de zorg je leven in beslag neemt.

Meer balans vinden begint klein. Sta jezelf eerst eens toe om een kwartiertje per dag over jouw behoeften na te denken. Wat zou je graag willen? Dan de volgende vraag. Wie of wat heb jij nodig om je beter te kunnen ontspannen? Hoe kun je ervoor te zorgen dat jij elke week bijvoorbeeld een uur kunt fietsen of zingen? Hoe zorg je ervoor dat je minstens één nacht in de week wél goed kan doorslapen? Spreek je wensen uit en vraag aan familieleden, de thuiszorg of je naaste hoe zij kunnen helpen.

Heb je hulp nodig om je eigen gedachten over een betere balans tussen ontspanning en zorgtaken te onderzoeken? Kijk dan eens op de website balans.mantelzorg.nl. Daar vind je oefeningen en stellingen die je helpen tot nieuwe inzichten te komen.

Zorg voor jezelf. Zodat jij het mantelzorgen kunt volhouden. Het is een cliché, maar juist daarom zo waar!



Miriam de Kleijn van Institute of Positive Health

Meer veerkracht in je leven? Het kan!

Wanneer ziekte ons leven binnensluipt, in welke vorm dan ook, kan er veel veranderen. We worden afhankelijk van anderen en moeten ons leven daarop aanpassen. Of we helpen als mantelzorger juist de ander in hun veranderende leven. Of je nu mantelzorger bent of hulpbehoevend: er komt ineens veel op je af. Hoe zorg je ervoor dat je in balans blijft? Dat je jezelf niet voorbij loopt? Dat je je eigen grenzen niet verliest?

Van nature zijn we gewend om in geval van ziekte naar onze gezondheid te wijzen: die is op dat moment niet in orde, dus daar moeten we iets aan doen. Dat is ook hoe mensen in de gezondheidszorg worden opgeleid; een huisarts kijkt naar iemands ziektebeeld. Maar speelt er nog meer in iemands leven? Kan er behalve een behandeling van de ziekte op een andere manier een impuls worden gegeven aan iemands gezondheid? Miriam de Kleijn van het Institute of Positive Health - ooit zelf huisarts geweest - heeft zich ondergedompeld in de wereld van 'positieve gezondheid'. Ze legt uit waarom een andere kijk op gezondheid zo belangrijk is voor mantelzorgers en hulpbehoevenden, maar eigenlijk ook voor de rest van de samenleving. 'Door op een andere manier naar iemands gezondheid of die van jezelf te kijken, kom je erachter dat een goede gezondheid met zoveel meer dan ziekte te maken heeft.' Deze nieuwe kijk op gezondheid is opgezet door Machteld Huber, grondlegger van het Institute of Positive Health. Het richt zich op de mate waarin je in staat bent om je aan te passen aan een uitdaging die op je pad komt. Wat kun jij in jouw situatie nog wél? Kun je de regie houden over jouw leven? Of in geval van de mantelzorger: waar heeft jouw naaste behoefte aan? Kun jij je daaraan aanpassen? Machteld heeft het Institute of Positive Health opgericht om de beweging rondom deze visie op gezondheid te stimuleren, te versterken en te versnellen.

Vragenlijst: wat is voor jou kwaliteit van leven?

Door Machteld en collega's is na uitgebreid wetenschappelijk onderzoek een vragenlijst opgesteld die iedereen kan invullen. Na 44 vragen, verdeeld over zes domeinen (lichamelijk, mentaal, sociaal, dagelijks functioneren en kwaliteit van leven en zingeving), kan je aangeven welke elementen jij in jouw leven



belangrijk vindt. Oftewel: wat voor jou van betekenis is. Dat gaat dus heel wat verder dan de ziekte waarmee jij of jouw naaste te maken heeft. Miriam: ‘Je geeft jezelf als het ware een rapportcijfer. Iedereen die de vragenlijst invult, ziet als resultaat een spinnenweb, waarin zichtbaar wordt hoe jij je gezondheid in de breedte beoordeelt. Daarna kun je jezelf vragen gaan stellen als: wat vind ik belangrijk? Is er iets wat ik wil veranderen in mijn leven? Wat heb ik hiervoor nodig?’

Een veel voorkomende valkuil van mantelzorgers is dat zij voor hun naaste invullen welke behoefte hij of zij heeft. Vanuit goede intenties, uiteraard. Maar juist het verkeerd invullen hiervan kan een grote impact hebben op het leven van een hulpbehoevende. Miriam: ‘Ook al denken we soms dat iemand iets nodig heeft, misschien wil diegene dat juist helemaal niet.’ De vragenlijst van het Institute of Positive Health is een mooie en laagdrempelige manier om ieders behoeften inzichtelijk en bespreekbaar te maken.

Veerkracht

De oorsprong van deze andere kijk op gezondheid komt vanuit de onderzoeker Antonovsky, die veerkracht onderzocht aan de hand van eigenschappen van mensen die de Holocaust relatief goed doorstaan hadden. Zijn conclusie? Deze mensen bezaten drie eigenschappen: ze hadden inzicht in de situatie waarin ze zich bevonden, ze hadden het gevoel dat ze er nog invloed op konden uitoefenen en er was een reden om de situatie te willen overleven (zingeving). Hoe heftig een situatie ook is, zolang je deze drie eigenschappen bij jezelf kunt inzetten, maak je jezelf veerkrachtig. Miriam: ‘De kracht is om niet te blijven hangen in wat je hebt meegemaakt, maar juist te kijken naar waar je heen wilt. De toekomst in.’

Doe de test: hoe veerkrachtig ben jij?
Ben je benieuwd hoe jouw Positieve Gezondheid is? Wat voor jou belangrijk is en hoe je hiermee aan de slag kunt om je veerkracht en regie te vergroten? Vul dan de test in op www.mijnpositievegezondheid.nl. Wil je meer weten over Positieve Gezondheid? Kijk dan op www.iph.nl.

GRATIS VOOR LEDEN

Webinar: mantelzorg en positieve gezondheid

Hoe gaat het nou echt met jou? Daar sta je bij stil tijdens dit webinar. Je onderzoekt jouw eigen mantelzorgsituatie en uitdagingen vanuit de 6 dimensies van (positieve) gezondheid, waaronder zingeving en kwaliteit van leven. Ook komen tijdens dit webinar aspecten als vitaliteit en het vergroten van je veerkracht aan bod.

Zorgen voor een ander doe je meestal uit liefde en toewijding voor de ander. En we vinden het vaak vanzelfsprekend. Maar daarin schuilt een gevaar, zeker als het mantelzorgen steeds meer tijd kost. Dit kan ten koste gaan van jezelf waardoor je niet meer toekomt aan zaken die jou altijd energie gaven zoals sporten, met vrienden op stap of lekker een boek lezen. Overbelasting ligt op de loer.

Praktische informatie

- 22 juni van 16.00 tot 17.00 u
- Gratis voor leden, niet leden 23 euro

Meer info en aanmelden

Mantelzorg.nl/gezondheid



Hoe wil jij wonen in de toekomst?

Langer thuis wonen

Als je zo lang mogelijk in je vertrouwde omgeving wilt blijven wonen, dan heb je in de toekomst wellicht behoefte om hulp aan huis te ontvangen of jouw woning aan te passen. Op Woonz.nl vind je verschillende diensten en producten die het langer thuis wonen mogelijk maken.

Het Familiegesprek

Langer thuis wonen of verhuizen? Dat is een woondilemma voor velen. Ga het gesprek aan met jouw naasten om meer te weten te komen en jouw wensen en behoeften aan te geven. Onze tool het Familiegesprek helpt jou en jouw familie bij een goed gesprek over langer zelfstandig thuis wonen.

Verhuizen

Soms is verhuizen naar een seniorenwoning met diensten en zorg binnen handbereik de beste optie om comfortabel ouder te worden. Op Woonz.nl vind je dan ook een overzicht aan seniorenwoningen. Met en zonder zorg. Als je verhuist, woon je ook weer thuis!

Scan mij en vraag het Familiegesprek gratis aan.

Of kijk op:
woonz.nl/familiegesprek

Hét woonplatform voor senioren in Nederland

Woonz.nl is onderdeel van Onderlinge ‘s-Gravenhage.

woonz.nl

Stop de piekermachine voor een betere nachtrust

Een goede nachtrust helpt je in balans te blijven. Ook is goed slapen belangrijk voor concentratie en veerkracht overdag. Maar wat als je zorgen hebt die spoken worden in je bed, waardoor je in de nacht door het piekeren de slaap niet kunt vatten? Of als je wel kunt slapen, maar last hebt van heftige dromen? We vroegen het aan slaapcoach Lia Timmer. Lia geeft hier al jaren workshops over en leert mantelzorgers hoe zij vanuit ontspanning beter in en door kunnen slapen.

Wat is de voornaamste reden van een slechte nachtrust?

Een slechte nachtrust kan door veel dingen komen, maar piekeren is bij veel mensen de voornaamste oorzaak. Heftige ontwikkelingen in je leven en de wereld hebben veel invloed op je nachtrust. Bijvoorbeeld een naaste waar het niet goed mee gaat, maar ook situaties zoals corona en de oorlog in Oekraïne hebben veel impact op mensen. Hoe heftiger de situatie is waarin je zit, hoe onrustiger het is in je hoofd. Om te voorkomen dat de spanningen en zorgen van overdag zich transformeren tot spoken in je bed, is het dus belangrijk die onrust in je hoofd aan te pakken.

Hoe pak je dat aan?

Je kunt de onrust in je hoofd aanpakken door overdag voldoende rustmomenten in te plannen en stil te staan bij je gevoelens en zorgen. Deze momenten helpen je om de opgebouwde spanning los te laten. En als je overdag aandacht geeft aan je zorgen en gevoelens, dan komen deze 's nachts minder op je af. Je kunt je hoofd ook leegmaken door iets te doen wat je leuk vindt. Deze momenten van ontspanning zijn voor iedereen anders: de één vindt het bijvoorbeeld fijn om 's avonds te tennissen of een stukje te wandelen en iemand anders kan al goed ontspannen door te luisteren naar mooie muziek op de radio.

Het kan ook helpen je zorgen van je af te schrijven of te tekenen. Door er op dat moment aandacht aan te geven, kun je je zorgen loslaten als je naar bed gaat.

En wat als je last hebt van heftige dromen?

Vaak zijn dromen in de nacht een manier om dingen die je hebt meegemaakt te verwerken. Ook als je regelmatig last hebt van (dezelfde) dromen is het dus belangrijk overdag genoeg aandacht te schenken aan je zorgen en je hoofd leeg te maken. Ook kan het helpen je dromen voor jezelf op te schrijven of met iemand te bespreken. Zo geef je ze een plekje, wat je ook kan helpen in je verwerking.

Interesse in een workshop om jouw nachtrust te verbeteren? Kijk op www.xalia.nl of www.facebook.com/welterustentv voor meer informatie.



Illustratie: Max Kisman

Esmir van Wering, schrijver van het boek ‘Mijn vader, alzheimer en ik’

‘Ik wil geen tijd meer verloren laten gaan’

In haar jeugd had Esmir (47) geen sterke band met haar vader. Maar als hij de diagnose alzheimer krijgt, neemt Esmir de zorg voor hem op zich. Door het mantelzorgen krijgt ze alsnog de band met haar vader die ze in haar jeugd zo heeft gemist.

Dankbaarheid is the bomb

Een van de fijnste gevoelens is die van intense dankbaarheid. Lucky me: ik heb de laatste tijd enorm veel om dankbaar voor te zijn. Dit avontuur begon zo’n twee jaar geleden, toen ik voor mijn vader ging mantelzorgen. Mijn vader heeft de ziekte van Alzheimer en één dag in de week brengen we samen door. Het klinkt misschien gek, maar ik heb het écht aan deze vreselijke ziekte te danken dat ik alsnog een warme familieband met mijn vader heb gekregen. #hallodankbaarheid

Familieband

Als kind heb ik mijn vader gemist. In mijn herinnering was hij aan het werk of hij sliep omdat hij nachtdienst had gehad. Wat ook niet hielp in ons contact, was dat hij een ingetogen, verlegen man was en ik een onzekere tiener. Maar sinds de mantelzorgdagen met mijn vader is daar radicaal verandering in gekomen. Doordat ik hem nu veel vaker zie, heb ik de kans gekregen om hem beter te leren kennen dan ooit. En wat blijkt? We hebben veel meer overeenkomsten dan alleen dezelfde blauwe ogen en een sterke liefde voor chocolade.

Dat begon meteen al op de eerste mantelzorgdag. Toen we er een fotoboek uit zijn jeugd bij pakten. Bladerend door het album kwamen er allerlei verhalen bij hem naar boven waar ik geen weet van had. Zo nam hij mij mee terug in de tijd, toen hij nog een jongetje was en uren met treinen bezig was. Hoe hij als adolescent het mooiste meisje van de klas versierde (ja, hier is een prachtige foto van). En hoe hij met vrienden op een zeilboot naar Engeland was gevaren. Ik wist niet wat ik hoorde. Wat een stoere en eigenlijk ook knappe man was mijn vader! Ik snap wel dat de meisjes achter hem aanliepen.

Onvoorwaardelijke liefde

Het contact met mijn vader heeft veel in mij teweeggebracht. Nu ik mij gezien en geliefd voel door mijn vader, merk ik pas hoe ik hem als klein meisje heb gemist. Vroeger dacht ik dat zijn afwezigheid kwam doordat hij ongeïnteresseerd was in mij. Maar oh boy, wat had ik het mis! Dit kwartje viel onlangs, toen ik me realiseerde dat zijn harde werken juist dé manier was om zijn liefde te tonen.

Ik kom uit een traditioneel gezin waarin de man voor de financiën zorgde, en die taak nam mijn vader uiterst serieus: hij was arts en werkte in twee ziekenhuizen. In deze rol kwam hij het beste tot zijn recht, ook al betekende het dat hij zijn kinderen weinig zag. Dit offer bracht hij uit liefde voor zijn drie kinderen. Zijn onvoorwaardelijke vaderliefde zie ik in zijn ogen als hij naar mij kijkt. En ineens was daar het besef: die liefde is er altijd geweest! Wat er veranderd is, is dat ík nu in staat ben om dit te zien. Dat ik zijn manier van liefde uiten niet herkende, wil niet zeggen dat het er niet was. Ook al was hij er vroeger fysiek en emotioneel gezien niet voor mij, hij heeft altijd onvoorwaardelijk van mijn broer, zusje en mij gehouden. Wat een eye-opener. En dat dankzij die vreselijke rotziekte alzheimer.

Inhaalrace

In de twee jaar dat ik voor mijn vader mantelzorgde, ben ik hem met andere ogen gaan bekijken. Wat ben ik blij met de tijd die ik nog met hem heb. Ik wil geen moment meer voorbij laten gaan. Nog iets wat ik me recentelijk realiseerde, is dat ik de momenten met mijn vader heel bewust meemaak. Alle goede, warme, lieve en positieve momenten filter ik eruit en bewaar ik in mijn hart en geheugen (en de foto’s in mijn telefoon).

Door een andere bril kijken

Dankzij zijn alzheimer is mijn mindset veranderd. Op de mantelzorgdagen beschouw ik niets meer als vanzelfsprekend, want ook op goeie dagen kan hij plotseling een black-out krijgen en dan weet hij bijvoorbeeld niet dat we in zijn huis zijn waar hij al veertig jaar woont. Maar juist doordat niets vanzelfsprekend is, worden de gewone, alledaagse dingen ineens bijzonder. Zoals samen koffiedrinken, een onverwachte woordgrap die hij maakt of als hij wint met een potje dammen.

De grap is dat deze nieuwe mindset doorwerkt in mijn eigen leven. Niet alleen op de mantelzorgdagen zet ik die bril van no expectations op, maar steeds meer doe ik dat ook op andere momenten. Het blijkt een krachtige life-hack te zijn voor dankbaarheid. Daarom leg ik tegenwoordig de lat van mijn verwachtingen naar anderen toe bewust iets lager. Van mijn boek ‘Mijn vader, alzheimer en ik’ heb ik stiekem wél hoge verwachtingen. Maar ik ben elke keer weer verrast als ik appjes, mails of reacties op social media krijg dat mensen erdoor ontroerd zijn. Ik gun iedereen mijn magische alzheimer-bril, waarmee gewone dingen buitengewoon worden.

Info over veranderende relaties: mantelzorg.nl/relaties



Boekentip: Mijn vader, alzheimer en ik

De ziekte van Alzheimer staat erom bekend dat je elkaar langzaam kwijtraakt. Maar als de vader van auteur Esmir van Wering de diagnose alzheimer krijgt, heeft dit naast alle ellende en verdrietige momenten ook onverwacht positieve gevolgen die ze voor geen goud had willen missen.



Prijs: € 16,99 ISBN: 978 90 5019 1227
Facebook.com/esmir.vanwering
Instagram.com/esmirvanwering
www.esmir.nl

lezen / proeven / kijken

Een momentje voor jezelf

Af en toe een moment voor jezelf pakken is lastig als je veel ballen in de lucht moet houden. Maar absolute noodzaak als het gaat om jouw eigen gezondheid en geluk. Een aantal tips die je hierbij kunnen helpen.

APPS

Insight Timer
De app kan je helpen met het verminderen van stress, angsten en paniekaanvallen. Maar ook met makkelijker en dieper slapen en met meer aandacht en diepgang het leven te ervaren. De app bevat honderden Nederlandstalige meditaties en nog veel meer meditaties in het Engels. Download de app in jouw favoriete app-store.

7 minute workout
Van alle sportapps is de '7 minute workout' app met meer dan 3 miljoen gebruikers wellicht de bekendste. De app begeleidt je door een training van 7 minuten, waarin je 12 oefeningen uitvoert. Je kunt deze oefeningen overal doen. Download de app in jouw favoriete app-store.

BOEKENTIPS



Dankbaarheidsdagboek - Sanna Sporrong
Door dagelijks stil te staan bij waar je dankbaar voor bent, creëer je meer diepgang en bewustwording en vergroot je je geluksgevoel.
Het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek kan je hierbij helpen. Het is een eenvoudige en krachtige methode om meer controle te krijgen over je eigen geluk.
Prijs: 20,99
ISBN: 9789000375783



Een recept van Mounir Toub.

RECEPT: TABOULEH

Er zijn heel veel recepten voor tabouleh. Experimenteer en creëer je eigen versie! Maak de tabouleh een dag van tevoren en bewaar hem in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken.



Fotografie: Mitchell van Voorbergen, foodstyling: Valentijn Dirks.

Voor 4 personen
Bereidingstijd: 40 minuten
Extra nodig: mengkom

Ingrediënten
- 200 g bulgur (medium)
- 1/2 granaatappel
- 1 bosje bladpeterselie, blaadjes gewassen, gedroogd en fijngesneden
- 1/2 bosje verse munt, blaadjes gewassen, gedroogd en fijngesneden
- 3 tomaten, zaad verwijderd, in kleine blokjes
- 1 rode ui, heel fijn gesnipperd
- 1 bosje lente-uien, in schuine ringen
- 1 komkommer, in kleine blokjes
- geraspte schil en sap van 1 citroen zout en versgemalen
- zwarte peper
- 8 el citroenolie

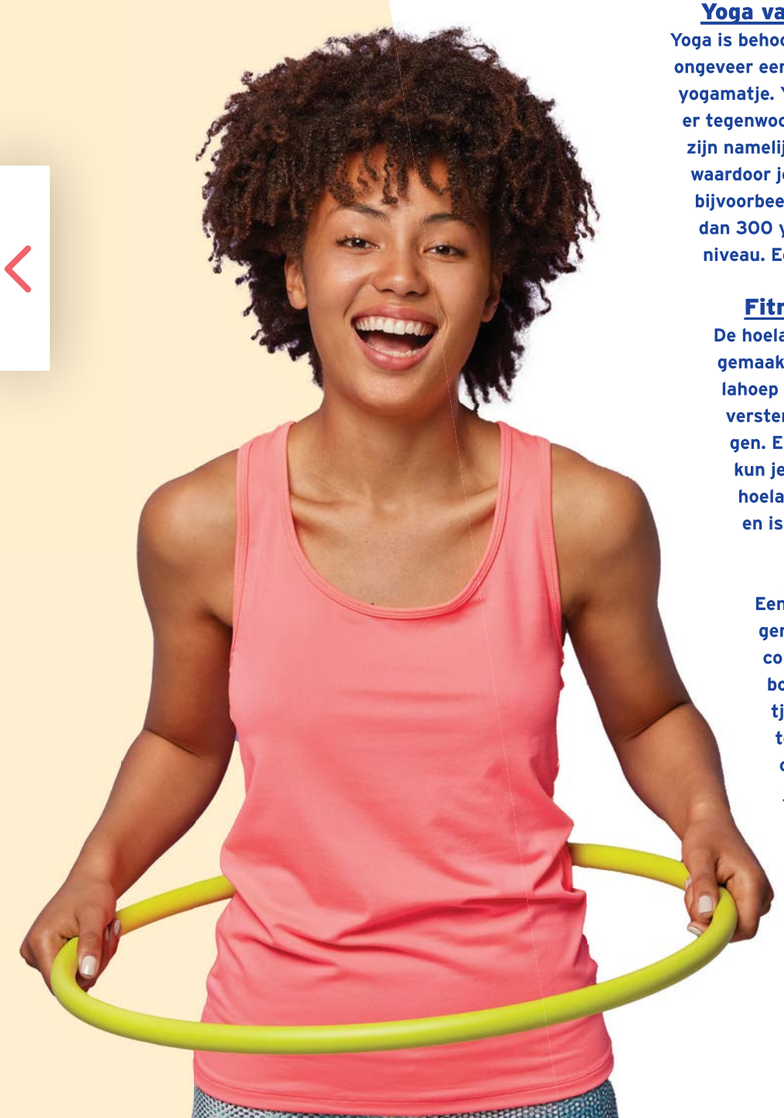
Bereiding
1. Doe de bulgur in een kleine kom en voeg zoveel kokend water toe dat de bulgur onderstaat. Laat afgedekt 10 minuten wellen.
2. Halveer de halve granaatappel en pulk de pitten eruit (zonder witte vliesjes).
3. Meng de bulgur met de granaatappelpitten, peterselie, munt, tomaat, rode ui, lente-ui, komkommer en citroenrasp en breng op smaak met zout en peper.
4. Roer de tabouleh goed door elkaar zodat alle smaken gemengd worden. Besprenkel vlak voor het serveren met het citroensap en de citroenolie.

TIP
Maak de tabouleh een dag van tevoren, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Workouts vanuit huis

Met deze work-out-tips wordt het een stuk makkelijker om dagelijks te bewegen en creëer je meteen een fijn moment voor jezelf!

Als drukbezette mantelzorger heb je waarschijnlijk geen tijd om meerdere keren per week naar de sportschool te gaan. Maar bewegen is wel essentieel om vitaal te blijven. Gelukkig zijn er een paar sporten die dit makkelijker maken. Zo blijf je vitaal, ook als je weinig tijd hebt of niet makkelijk weg kunt van huis. We geven je hierbij de nodige inspiratie.



Yoga vanuit huis

Yoga is behoorlijk populair in Nederland. Zo staan er ongeveer een half miljoen Nederlanders regelmatig op een yogamatje. Yoga is goed voor lichaam en geest. En je hoeft er tegenwoordig niet meer voor naar de sportschool. Er zijn namelijk meerdere online-aanbieders van yogalessen, waardoor je jouw les gewoon vanuit huis kunt volgen. Kijk bijvoorbeeld eens op yogatv.nl, een platform met meer dan 300 yoga, meditatie- & Pilates videolessen voor elk niveau. Een abonnement kost 5 euro per maand.

Fitness hoelahoep

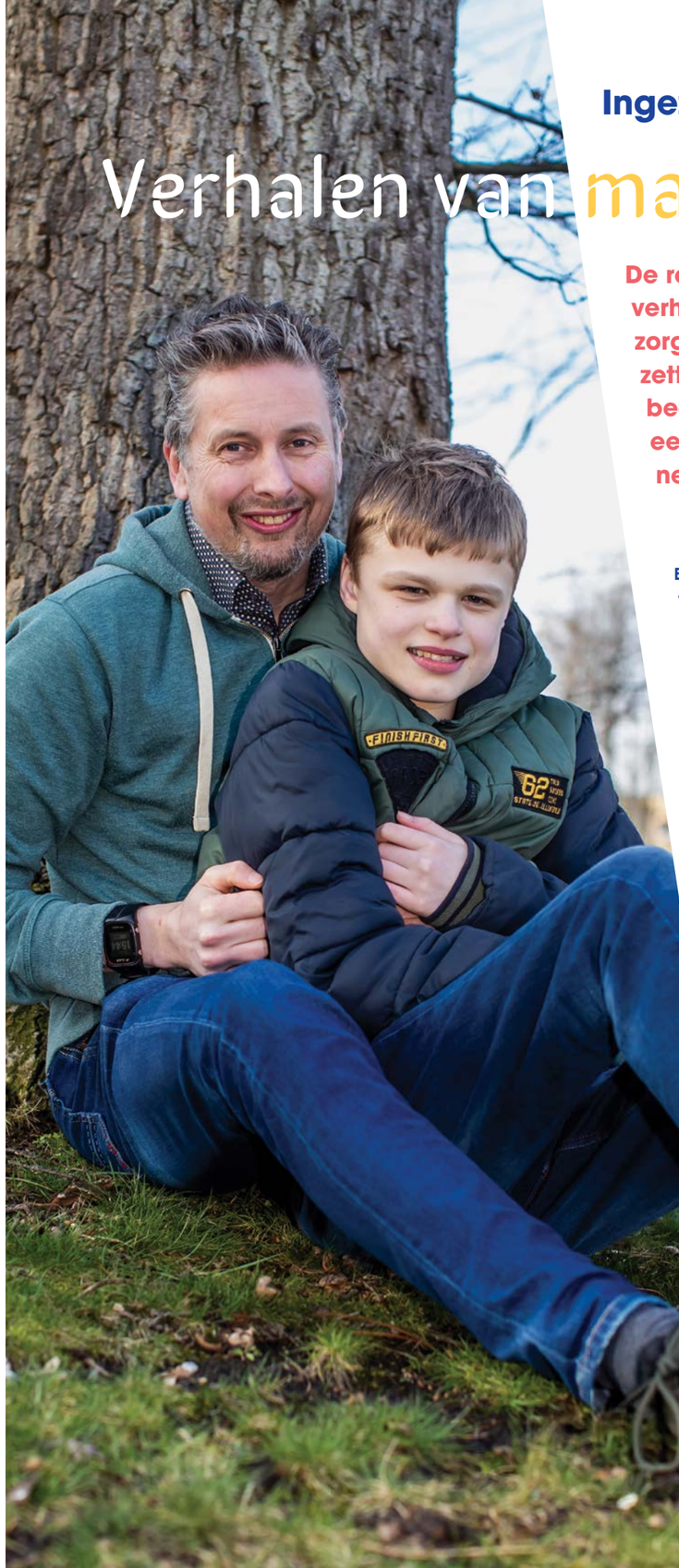
De hoelahoep heeft de afgelopen jaren een comeback gemaakt. En dat is niet zonder reden: met een hoelahoep kun je gewoon lekker bewegen op muziek. Je versterkt je core en verbetert je uithoudingsvermogen. En omdat je er niet veel ruimte voor nodig hebt, kun je het gewoon vanuit huis doen. Een fitness hoelahoep is groter en zwaarder dan je gewend bent en is te koop in (online) sportwinkels.

Touwtjespringen

Een andere effectieve training is touwtjespringen. Hiermee train je je uithoudingsvermogen en conditie. Maar ook je beenspieren, buik, armen, borst en schouders. Dagelijks 10 minuten touwtjespringen is al goed om je conditie te verbeteren. Trek wel stevige schoenen aan en spring op een verende ondergrond. Op Youtube kun je verschillende instructiefilmpjes met goede spong- en rotatietechnieken vinden.

Ingezonden stukken

Verhalen van mantelzorgers



De redactie ziet soms zulke mooie verhalen voorbij komen van mantelzorgers. Verhalen die je tot nadenken zetten of inspireren. In woord of in beeld, bijvoorbeeld een gedicht of een schilderij. Deze verhalen verdienen het om gedeeld te worden.

The meaning of life

Bij zingeving moet ik gelijk denken aan de film 'The meaning of life' van Monty Python. Een groep komedianten die met hun bizarre manier van humor een nieuwe toon zette in de gevestigde orde van comedy.

Eigenlijk is het hele leven een grote Monty Python. Je belandt in verschillende verhalen met soms abrupte eindes en net als je denkt dat het voorspelbaar wordt, komt er een plotwending. Mantelzorg was voor mij zo'n plotwending en een abrupt einde van een rockersleven. *And now for something completely different*. Als een Nederlandse versie van John Cleese (acteur in Monty Python) probeer ik mij er met mijn eigen Silly Walks doorheen te slaan. Dat lukt me inmiddels al 17 jaar lang. Waarbij mijn zoon, waar ik de zorg over heb, mij inmiddels voorbij ge-Cleesed is.
Naast deze zorg zijn er nog zat andere levenszaken in mijn eigen 'Meaning of life' die het leven nooit saai maken en betekenis geven. Wat dat betreft werkt ons brein op mysterieuze wijze en laat ons dingen doen waar we ons soms wel en soms totaal niet over verbazen.

Mantelzorg kun je niet ontkennen,
dat geeft mij in zekere zin een doel.
A meaning of life.

Michiel Geurtse

Wil jij ook een mooi verhaal delen in MantelKACHT? Laat het ons weten via redactie@mantelzorg.nl.

Interview met Michael Buynsters, coördinator Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg

Bouwen aan Mantelzorg Vriendelijke scholen

Op 29 maart was de start van het project 'Jonge Mantelzorg Vriendelijke school'. Met dit project wil JMZ Pro meer bewustwording creëren over de impact van jonge mantelzorg en scholen faciliteren bij het signaleren en ondersteunen van jonge mantelzorgers binnen het onderwijs. Michael Buynsters is als coördinator Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg nauw betrokken bij dit project.

'Aandacht en goede begeleiding zijn essentieel voor jonge mantelzorgers. Maar deze jongeren zijn vaak onzichtbaar in onze maatschappij. Zo hebben ook scholen niet altijd zicht op wat er zich thuis afspeelt bij hun leerlingen, terwijl juist zij een cruciale rol kunnen spelen in het signaleren en het bieden van ondersteuning. En als zij hier al zicht op hebben, dan wordt dit vaak niet herkent als jonge mantelzorg. Met het pilotproject 'Jonge Mantelzorg Vriendelijke School' willen we hier verandering in brengen.' Aldus Michael.

Flexibel onderwijs en passende ondersteuning

Door scholen bewuster te maken over wat jonge mantelzorg inhoudt en welke impact het kan hebben op het leven van de leerling, hoopt JMZ Pro dat het onderwijs meer rekening gaat houden met jonge mantelzorgers. Bijvoorbeeld door het onderwijs flexibeler in te richten zoals dat nu al gebeurt voor topsport studenten. Maar vooral ook dat scholen passende ondersteuning bieden. Dit kan jonge mantelzorgers helpen hun schoolcarrière beter te doorlopen en hun welbevinden en participatie in de samenleving positief beïnvloeden.

Michael: 'Voor de Jonge Mantelzorg Vriendelijke School pilot hebben we onder andere een toolkit ontwikkeld voor jmz-consulenten en scholen, met daarin diverse lesmaterialen als presentaties voor gastlessen, een theatervoorstelling en andere werkvormen. De pilot heeft als doel structurele verbindingen leggen tussen scholen en lokale jonge mantelzorgconsulenten. 20 koppels gaan dit jaar van start met de pilot en dragen gezamenlijk verantwoordelijkheid voor de uitvoering van het project, waarbij zij intensieve begeleiding krijgen vanuit JMZ Pro. In 2023 hopen JMZ Pro en de Alliantie het scholenproject landelijk te kunnen uitrollen met ondersteuning van de ministeries van OCW en VWS.'

Een grote uitdaging in het project zit in het onder de aandacht krijgen van jonge mantelzorg en het overbrengen van de urgentie om echt wat met dit thema te gaan doen. 'Onderwijsprofessionals zijn al met zoveel thema's bezig. We wilden daarom voorkomen dat dit voelt als nóg weer iets wat op hun bordje terecht komt. Dit is dan ook de reden dat we goed hebben onderzocht hoe we onze toolkit zo veel mogelijk konden laten aansluiten bij reeds bestaande onderwijsthema's. Denk aan gelijke kansen, inclusief onderwijs of het thema welbevinden op school', zegt Michael.

'En daarbij snijdt het mes uiteindelijk aan twee kanten. Scholen hebben namelijk als belangrijke opdracht vanuit de overheid om uitval van leerlingen zo veel mogelijk te beperken. Door leerlingen en studenten beter te ondersteunen en het onderwijs flexibeler in te richten, zullen de slagingskansen voor jonge mantelzorgers in het onderwijs toenemen en daarmee het uitvalpercentage afnemen.'

Stichting JMZ Pro is het landelijke netwerk, voor en door professionals, dat zich inzet voor jonge mantelzorgers en hun gezinnen. De Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg is het samenwerkingsnetwerk rondom jonge mantelzorg dat bestaat uit landelijke kennisinstituten, lokale stichtingen, belangenvertegenwoordigers en -uiteraard- jonge mantelzorgers zelf.



'Aandacht en goede begeleiding zijn essentieel voor jonge mantelzorgers'.

Gebrek aan tijd voor de eigen ontwikkeling en schoolwerk

Grof geschat een kwart van de jongeren heeft te maken met een mantelzorgsituatie, waardoor zij zorgtaken thuis of mentale zorgen hebben. Jonge mantelzorgers hebben op jonge leeftijd al veel verantwoordelijkheden en kampen vaak met een gebrek aan tijd voor de eigen ontwikkeling en schoolwerk. Hierdoor is er bij jonge mantelzorgers, in vergelijking tot leeftijdsgenoten zonder zorgsituatie thuis, meer kans op opgroei- en schoolproblemen en hebben zij bovengemiddeld te maken met lichamelijke en emotionele klachten, zoals stress en vermoeidheid.

Meer info op jmzpro.nl

Mantelzorg in balans? Doe de 3-minuten-check

Sta eens écht stil bij hoe het met jou gaat. Met deze test breng je in 3 minuten jouw situatie in kaart.

1. Hoeveel tijd besteed je aan de zorg voor jouw naaste?
- A. Minder dan 8 uur per week
- B. Meer dan 8 uur per week

2. Voel je je gewaardeerd door de naaste voor wie je zorgt?
- A. Ja
- B. Nee
- C. Soms

3. Voel je je gesteund door familie en/of bekenden?
- A. Ja
- B. Nee
- C. Soms

4. Kun je de zorg af en toe overdragen aan een ander?
- A. Ja
- B. Nee
- C. Soms

5. Krijg je bij de zorg voor jouw naaste ondersteuning van vrijwilligers of professionals?
- A. Ja, (bijna) dagelijks
- B. Ja, ongeveer 1 x per week
- C. Ja, ongeveer 1 x per maand
- D. Nooit

6. Vind je het zelf fijn om voor je naaste te kunnen zorgen?
- A. Ja
- B. Nee
- C. Soms

7. Kun jij de zorg voor je naaste goed combineren met je eigen activiteiten/werk/gezin?
- A. Ja
- B. Nee
- C. Enigszins

8. Voel je je schuldig als je een moment voor jezelf neemt?
- A. Ja
- B. Nee
- C. Een beetje

9. Kom je toe aan een goede nachtrust?
- A. Ja
- B. Nee
- C. Soms

10. Wordt de zorg je wel eens te veel?
- A. Ja
- B. Nee
- C. Soms

Bereken je score

In deze tabel vind je achter het antwoord het aantal punten dat bij dat antwoord hoort. Schrijf het aantal punten in de rechterkolom en tel aan het einde van de test alle punten bij elkaar op.

1	A:1	B:2			
2	A:1	B:3	C:2		
3	A:1	B:3	C:2		
4	A:1	B:3	C:2		
5	A:1	B:2	C:3	D:4	
6	A:1	B:3	C:2		
7	A:1	B:3	C:2		
8	A:3	B:1	C:2		
9	A:1	B:3	C:2		
10	A:3	B:2	C:1		
TOTAAL					

Deze 3-minutencheck is gebaseerd op de Amsterdamse versie die ontwikkeld is door Markant en Prezens, in opdracht van de gemeente Amsterdam.

Minder dan 15 punten

De zorg gaat je goed af. Je slaagt erin om de zorg voor je naaste te combineren met andere belangrijke activiteiten in je leven. Blijf wel alert, zeker als de situatie verandert. Is er ineens meer zorg nodig of valt de zorg je op den duur gewoon zwaarder? Zoek dan hulp bij het mantelzorgsteunpunt in jouw omgeving of neem contact op met de Mantelzorglijn om te praten over mogelijke oplossingen. Ook kan het helpen om met andere mantelzorgers in contact te komen, bijvoorbeeld op de online community Deel je zorg.

TIP! ONLINE COMMUNITY DEEL JE ZORG
Soms helpt het om even je hart te luchten! Op de online community deeljezorg.nl kun je je verhaal kwijt en kom je op een laagdrempelige manier in contact met andere mantelzorgers. Ook te downloaden als app!

15 tot 22 punten

De zorg voor je naaste gaat je niet altijd gemakkelijk af. Het zou goed zijn om voor jezelf in kaart te brengen welke aspecten van de zorg je zwaar vallen. Wat zou je daar graag aan willen veranderen? En kun je dat zelf of heb je daar hulp bij nodig? Schroom niet om bij mensen in jouw omgeving of bij het steunpunt mantelzorg in jouw regio om hulp te vragen. Vaak is er meer mogelijk dan je zelf denkt. Ook bij de Mantelzorglijn kun je terecht voor meer informatie over hulp en ondersteuning.

TIP! HET MEEDENKTRAJECT VAN DE MANTELZORGLIJN
Heb je een uitgebreidere vraag? Krijg je problemen niet opgelost? En weet je niet wie je daarbij kan helpen? Misschien is een Meedenktraject bij de Mantelzorglijn dan iets voor jou.
Bij een Meedenktraject lopen de medewerkers van de Mantelzorglijn een tijdje met je op. Je hebt dan regelmatig een belafspraak, waarin je samen bekijkt wat er speelt. Je hebt dan iemand die met je meedenkt en je helpt om zaken te regelen. Meer info: mantelzorg.nl/meedenktraject

Meer dan 22 punten

De zorg voor jouw naaste valt je erg zwaar. Het is belangrijk om snel hulp te vragen. Weet je waar je terecht kunt voor hulp? Neem contact op met jouw huisarts, het mantelzorgsteunpunt in jouw regio of de Mantelzorglijn, zodat je samen met een professional kunt zoeken naar de juiste hulp voor jouw situatie. Ook kun je gratis gebruik maken van het Meedenktraject van de Mantelzorglijn.

TIP! Op zoek naar vervangende zorg? www.mantelzorg.nl/ik-zoek-vervangende-zorg



het perfecte bedankje

echt iets voor jou!

Met de VVV Cadeaukaart geef je een wereld aan cadeaus en oneindig veel belevenissen. De cadeaukaart is te besteden bij de bekende winkels en webshops, in restaurants en voor een dagje of nachtje weg. Oók lokaal. Kies voor de 'Speciaal voor Jou' editie en laat mantelzorgers zien dat jij hen een warm hart toedraagt! Nu met GRATIS omslag en envelop.

vvvcadeaukaart.nl

MANTELZORGERS LAAT JE HOREN!
www.nationaalmantelzorgpanel.nl

Mantelzorgers laat je horen!

Ben je mantelzorger en wil je je mening delen over onderwerpen die jou aangaan? Doe dan mee met het Nationaal Mantelzorgpanel. Zo kan MantelzorgNL jouw belangen nog beter behartigen.

Wat houdt het in?

Met het Nationaal Mantelzorgpanel peilt MantelzorgNL de meningen van mantelzorgers over actuele onderwerpen die met mantelzorg te maken hebben. Dat gebeurt via online enquêtes met meerkeuzevragen. Die enquêtes gaan bijvoorbeeld over financiën, ervaringen met hulpverlening of politieke ontwikkelingen.

Voor wie is het?

Alle mantelzorgers kunnen meedoen aan het Nationaal Mantelzorgpanel. Het maakt niet uit of je wel of geen lid bent van MantelzorgNL. Elke mening telt!

Hoe gaat het in zijn werk?

Als je je inschrijft bij het Nationaal Mantelzorgpanel, ontvang je een aantal keer per jaar een uitnodiging om een online enquête in te vullen. Dat kost je ongeveer vijf tot tien minuten.

Meer info en aanmelden:
mantelzorg.nl/nationaal-mantelzorgpanel

'Door de reacties van jou en andere mantelzorgers krijgen wij snel een beeld van mogelijke knelpunten of problemen. En de behoeften die jij als mantelzorger hebt. Hierdoor kan MantelzorgNL jouw belangen beter behartigen en onder de aandacht brengen in de media en de politiek. Ook kunnen we bij MantelzorgNL onze informatie, diensten en producten voor je verbeteren.'

Ytje Hiemstra, beleidsmedewerker MantelzorgNL.

Uitgelichte vragen aan de mantelzorglijn

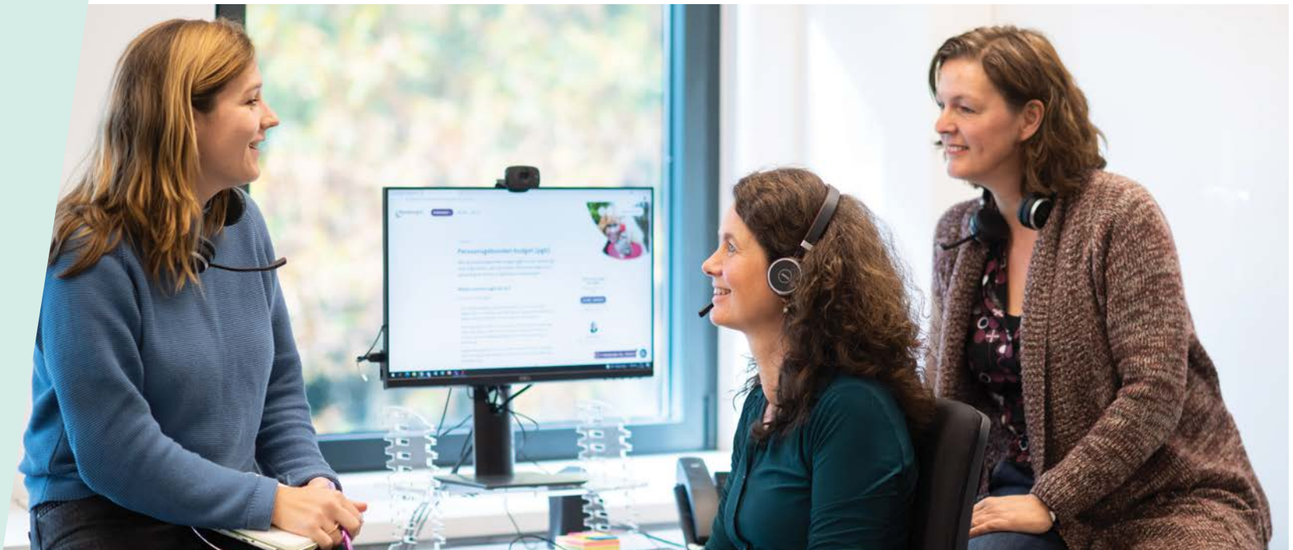
Heb je zelf een vraag? Bel (030) 760 60 55 of app (06 27 23 68 54) de Mantelzorglijn (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur). Of kijk op mantelzorglijn.nl

Sinds 3 jaar is mijn partner ziek en staat ons leven op zijn kop. We hebben een gezin, werkten allebei en hadden een druk sociaal leven. We waren altijd een team en hadden een fijne relatie. Nu mijn partner afhankelijk is van zorg, is onze relatie erg veranderd. Ik voel me meer verzorgende dan liefdespartner. En er is nog nauwelijks intimiteit. Wat kan ik doen?

We horen het vaak van mantelzorgers, van partners verander je in patiënt en verzorgende. In deze veranderde relatie kun je wederkerigheid, intimiteit en seksualiteit missen.
Er kunnen veel redenen zijn voor verminderde intimiteit. Misschien zijn er fysieke veranderingen waardoor intimiteit niet meer vanzelfsprekend is of verandert de seksuele behoefte. Er is weinig privacy of de slaapkamer voelt door alle hulpmiddelen meer als een ziekenhuiskamer. Het is belangrijk om dit onderwerp bespreekbaar te maken. Vertel je partner dat je de intimiteit mist en bespreek jullie wensen en behoeften op dit vlak. Schaam je niet om advies in te winnen. Je kunt het onderwerp bespreken bij de huisarts, seksuoloog of psycholoog.
Je kunt ook anoniem bellen naar de Mantelzorglijn. De medewerkers bij de mantelzorglijn luisteren zonder oordeel en denken zo nodig met je mee.

Ik ben een alleenstaande moeder met 2 kinderen. Mijn oudste dochter heeft ASS waardoor het thuis soms best pittig is. Hiernaast werk ik en beheer ik ook het pgb-budget van mijn dochter. Dit hou ik niet veel langer vol. Wat is er mogelijk?

Je hebt veel op je bord, waardoor er weinig tijd overblijft voor ontspanning. Het is belangrijk om ook bewust tijd in te plannen voor jezelf.
Is er iemand die je kan vragen om op de kinderen te passen? Een familielid, vriendin of buurmeisje? Als dit lukt, kan jij af en toe een middag voor jezelf hebben. Je dochter kan misschien ook zo nu en dan logeren in een logeerhuis. Dan heeft zij een leuk weekend buiten de deur en kun jij tot rust komen. Er zijn ook speciale logeerhuizen voor kinderen met autisme. Het verblijf in een logeerhuis kan gefinancierd worden vanuit de jeugdwet.



‘Af en toe heb ik het nodig om ook even zelf te ontspannen en tijd voor mezelf te hebben om de zorg goed te kunnen volhouden.’

Miranda, moeder van twee zorgintensieve kinderen

Op zoek naar vervangende zorg

Het is noodzakelijk dat je de zorg voor een ander goed kunt combineren met andere dingen die belangrijk voor je zijn, zoals je werk of studie, je gezin en vrienden en ontspannende bezigheden. Een goede balans is niet altijd makkelijk te organiseren. Vervangende zorg, ook respijtzorg genoemd, kan hierin uitkomst bieden. Maar welke vorm past bij jouw situatie en hoe organiseer je dat?

Vervangende zorg

Er zijn veel verschillende vormen van vervangende zorg. Zo zijn er vormen waarbij je de zorg eenmalig kunt overdagen, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Of vaker. En bij jou thuis of ergens anders. Soms wordt de vervangende zorg door de gemeente betaald en soms vergoedt je zorgverzekeraar ook een aantal uur opvang. Het vinden van een geschikte en passende vorm van vervangende zorg kan behoorlijk complex zijn. Daarom ontwikkelde MantelzorgNL de wegwijzer *Ik zoek vervangende zorg*.

‘Zelfs voor mij als professional is het soms echt een wirwar. Er is gewoon zo ontzettend veel. Deze wegwijzer is ook voor mij een mooi hulpmiddel om de mogelijkheden voor vervangende zorg overzichtelijker te krijgen.’ Eline, mantelzorgconsulent

Helaas werken de tekorten in de zorgsector momenteel ook door in de vervangende zorg. Loop jij hier tegenaan? De medewerkers van de Mantelzorglijn kijken graag samen met je wat momenteel wél mogelijk is.
Heb jij ook behoefte aan een nacht doorslapen, vervangend vervoer of tijd voor jezelf? Of wil je op een ontspannen vakantie met degene voor wie je zorgt? Vervangende zorg (respijtzorg) kan je helpen. Wat mogelijk is, verschilt per gemeente. Deze wegwijzer *Ik zoek vervangende zorg* helpt je op weg.

Meer informatie over vervangende zorg en de wegwijzer ‘Ik zoek vervangende zorg’ vind je op mantelzorg.nl/vervangendezorg.

Op 28 september geeft MantelzorgNL het webinar Seksualiteit en intimiteit. Dit webinar is speciaal voor mantelzorgers van alle leeftijden, die zorgen voor hun partner. Meer info en aanmelden: mantelzorg.nl/intimiteit



Illustratie: Max Kisman

Over veranderende intimiteit

‘De huidhonger is gebleven’

Wat doe je als het lichaam van je partner hem of haar steeds meer in de steek laat? Marije ziet het bij haar man Tim. Ze ziet het in zijn gezicht, hoort het in zijn stem. Het is niet meer dezelfde man met wie ze ooit is getrouwd, maar haar liefde voor hem is onvoorwaardelijk. Dat heeft echter ook een prijs. Tot twee keer toe kreeg ze een burn-out en klom ze daar weer uit. Wat doe je als je liefdesrelatie verandert in een verzorgingsrelatie? De wankele balans tussen liefde en intimiteit laat zich sterk voelen.

Geluksmomentjes

Het is alweer zo’n tien jaar geleden dat Tim reumatoïde klachten kreeg, die uiteindelijk de voorbode bleken van een ernstige spierziekte. Stap voor stap namen zijn lichaamsfuncties af en werden de pijnen heviger. Een leven zonder medicatie en hulpmiddelen is inmiddels ondenkbaar geworden voor hem. Als mantelzorger zag Marije hun relatie veranderen. Toch hebben ze beiden hard hun best gedaan om de relatie te redden bij deze tegenspoed. Hoe deden ze dat? Toen hun leven vooral voorspoed kende, investeerden Marije en Tim in een rijk gezinsleven. Inmiddels zijn hun kinderen zelf ouders en kunnen zij genieten van dat doorgegeven geluk. Met het hele gezin mochten ze veel van de wereld zien. Marije prijst zich daar nu gelukkig om. ‘Uiteindelijk zijn het de mooie herinneringen die de waarde van ons leven bepalen.’ Marije en Tim hebben geleerd om te genieten van de kleine dingen die iedere dag op hun pad komen, of die je af en toe zelf moet opzoeken. Dat kan iets kleins zijn als de zon die in het voorjaar haar best doet om haar warmte te delen. Of het genieten van een ijsje op een terras. ‘Het zijn die geluksmomentjes waar je vroeger misschien geen acht op sloeg, maar die nu van onschatbare waarde zijn.’

Humor

Tim en Marije kunnen nog steeds lachen met elkaar en willen dat graag zo houden. Zo heeft Tim enige tijd geleden de muziek uitgezocht voor het moment van afscheid. Toen Marije kritiek had op zijn keuze, grapte hij: ‘Ach, ik hoor het dan toch niet meer.’ ‘Precies’, was haar antwoord, ‘wij moeten er naar luisteren, dus zoek maar iets anders uit.’ En met een glimlach werd de plooi weer glad gestreken. ‘Als alles ineens betrekkelijk is, kom je sneller tot overeenstemming.’

Nieuwe intimiteit

Die positieve levenshouding heeft hen ook gesterkt toen de ziekte zijn impact had op seksuele prestaties en lichamelijke ongemakken bij Tim, zoals incontinentie. ‘Tim klaagt nooit en heeft altijd een glimlach op zijn gezicht, maar het doet natuurlijk wel iets met een man. En natuurlijk ook voor mij’, vertelt Marije. Samen hebben ze het hier wel over gehad, maar Tim is nooit een grote prater geweest. Ze heeft vooral het geluk gehad dat ze er met een paar goede vriendinnen over kon spreken. En met vrouwen die dezelfde ervaring hadden als Marije. Het kunnen praten over gevoelens helpt om je eigen spanningen te verminderen en het geeft steun. Het laat je ontdekken dat je er niet alleen voor staat. Het verlies aan seksualiteit hebben zij vervangen door een andere intimiteit: kussen, knuffelen en handen vasthouden. Ook al zijn sommige aanrakingen gevoelig vanwege zijn ziekte, de huidhonger is gebleven en daarin vinden ze elkaar nog steeds. ‘Het is een stukje levenskunst om te kunnen genieten in goede tijden en slechte tijden’, besluit Marije. ‘Elke dag spreken we uit dat we van elkaar houden. Ook dat zijn kleine geluksmomentjes. Die neemt niemand van ons af.’

Meer informatie over dit onderwerp vind je op mantelzorg.nl/relaties.
Meepraten over veranderingen in je relatie? Ga naar deeljezorg.nl



Huren vanaf €630,—* per maand • Compleet geregeld

Helemaal thuis

in een mantelzorgwoning
van Boxtom

In een mantelzorgwoning woont u zelfstandig in een vertrouwde omgeving met hulp altijd dichtbij. Boxtom maakt deze al sinds 2003 in de eigen werkplaats. Kwaliteit en wooncomfort staan daarbij voorop. Dat merkt u aan de degelijke bouw, de goede basisvoorzieningen en aan de perfecte onderhoudsservice.

Kijk op **boxtom.nl** of maak een vrijblijvende afspraak
om een woning en de werkplaats te bekijken.

®boxtom

Turnhoutsebaan 26a - 5051 DZ Goirle
+31 (0) 13 534 92 08 • info@boxtom.nl • **www.boxtom.nl**

* Prijzen zijn ex BTW. Prijzen zijn onder voorbehoud van mogelijke prijswijzigingen.



Sporten kan altijd in Woensdrecht

Sporten en bewegen helpt je om fit te blijven, op elke leeftijd. Het helpt je een goede conditie te behouden en je lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Buurtsportcoach Jacky Jansens wil inwoners van Woensdrecht helpen om te gaan sporten. Soms is het moeilijk erachter te komen wat voor soort sport bij je past. Hij kan meekijken en voorstellen doen. Soms is het moeilijk om te sporten, omdat je beperkingen hebt. De buurtsportcoach kan meekijken wat wel kan en je eventueel helpen bij het vinden van aangepaste sport. Soms durf je er gewoon niet aan te beginnen, omdat je nog nooit gesport hebt. Hij gaat met je mee en helpt je op weg. Wil je graag gaan sporten? Na het sporten wordt er vaak nog een bakje koffie gedronken om wat na te kletsen. Neem contact op met Jacky en maak een afspraak. J.jansens@bwiwoensdrecht.nl

Ondersteuningsgroep voor partners van thuiswonende mensen met dementie (OGPD)

In een vaste groep wordt informatie gegeven over dementie. Er wordt hulp en advies geboden bij vragen of dilemma's. In de bijeenkomsten komen de volgende thema's aan bod zoals: wat is dementie? Wat verandert er in je leven als je partner dementie krijgt? Kun je spreken van een rouwproces? Hoe moet het als het thuis steeds moeilijker gaat? Er is ook ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en tips. Het lotgenotencontact zorgt voor erkenning en herkenning van en bij elkaar. Veel deelnemers ervaren de bijeenkomsten als positief en waardevol. Het gebeurt dat de deelnemers nog contact houden met elkaar.

Ondersteuningsgroep voor kinderen van ouders met dementie (OGKD)

Er is een ondersteuningsgroep voor kinderen van ouders met dementie. Hier wordt in een groep uitleg gegeven over dementie, er wordt hulp en advies geboden en er is lotgenotencontact. Onderwerpen in de bijeenkomsten zijn: dementie, rolomkering, rouwverwerking en omgaan met... Tijdens de bijeenkomsten is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en tips. Zij die u voorgingen ervaren het als informatief en vooral ook fijn en herkenbaar "het voelde ontzettend fijn om ons verhaal te kunnen delen, wetende dat we allemaal in hetzelfde `schuitje' zitten en herkenbare verhalen terug te horen."

Aanmelden voor de OGPD of OGKD kan via BWI, uw eigen casemanager of door een e-mail te sturen naar info@dementienetwerkwb.nl. Bij genoeg aanmeldingen kan een nieuwe groep gestart worden.

Steenbergen

Mantelzorgcafé on tour

De informatieavonden/ mantelzorgcafés, die voorheen werden georganiseerd, zijn in een nieuw jasje gestoken. Mantelzorg café gaat on tour door de kernen. Zo wordt op diverse locaties, data en tijdstippen een thema besproken. Zo hebben meer mensen de kans om deel te nemen en vragen te stellen.

Het thema van deze keer is 'het Huis van Morgen'.
Zo lang mogelijk gezond blijven, zelfstandig wonen en meedoen in de maatschappij, dat wil iedereen. Maar wat heb jij hiervoor nodig? In het Huis van Morgen vind je hulpmiddelen die jou hierbij kunnen ondersteunen. Daarmee houd je de regie over jouw leven. Hulpmiddelen kunnen helpen om mensen bewuster te maken van hun leefstijl. Zo is het mogelijk om je bloeddruk, gewicht en glucosegehalte digitaal te monitoren. Er zijn apps waarmee je bijvoorbeeld een moedervlek kunt nakijken, die mensen met Alzheimer ondersteunen of die monitoren of je voldoende beweegt. Hierbij kun je ook denken aan een veiligere inrichting van een badkamer of keuken of aan praktische hulpmiddelen om bijvoorbeeld zelf steunkousen aan te trekken. Maar ook aan digitale hulpmiddelen die je kunnen helpen om meer structuur aan te brengen in de dag. Daarnaast is het voor mensen belangrijk dat ze zich zowel thuis, als op straat, veilig voelen. Er is zoveel mogelijk en zoveel om te laten zien! Het is mogelijk om het Huis van Morgen te bezoeken in Bergen op Zoom. Voor Mantelzorgcafé on Tour komt het Huis van Morgen naar de kernen toe met diverse hulpmiddelen die u kunt bekijken en eventueel uitproberen en u kunt vragen stellen.

Waar en wanneer?
25 juni van 11.00 -12.00 uur naar Hoeve Kakelbont, Boompjesdijk 11 Dinteloord. Huis van Morgen is hier een onderdeel van het Alzheimercafé, dit start vanaf 9.30 uur met uitleg over het vinden van de digitale weg. U mag de hele ochtend aanwezig zijn of om 11.00 uur binnenlopen.
29 juni van 15.00 tot 16.30 uur in De Vaert, Kapelaan Kockstraat 54 Welberg/ Steenbergen.
29 juni van 19.00 tot 20.30 uur in de Vossenburcht, Plein 1 Februari 1953 4 in Nieuw-Vossemeer.

In mei is er in Kruisland een bijeenkomst georganiseerd door de Zonnebloem waarbij Huis van Morgen informatie heeft gegeven en diverse hulpmiddelen heeft laten zien. Mocht u het gemist hebben, kunt u aansluiten bij een van de bovenstaande bijeenkomsten.

Het Huis van Morgen geeft alleen advies en verkoopt geen hulpmiddelen. Aanmelden is niet nodig. Heeft u een specifieke vraag, kunt u deze ook vooraf doorgeven 0167-750850 werkdagen 9.00 tot 13.00 uur. Ontspanning activiteit voor mantelzorgers.

Activiteiten in Steenbergen

Dit jaar hebben we vanuit Mantelzorgondersteuning Steenbergen activiteiten voor mantelzorgers waarbij ontspanning en gezelligheid voorop staat. De Tai Chi workshop in t Cromwiel was zeer goed bezocht. Graag willen we weer een activiteit aanbieden.
Donderdag 16 juni is er van 13.30 uur tot 15.30 uur een workshop Ontspanningsoefeningen en Handmassage voor mantelzorgers in De Vaert, Kapelaan Kockstraat 54 Welberg. Anja Dingemans, Yoga docent in o.a. Dinteloord en masseuse, leert je een aantal simpele oefeningen om te ontspannen. Daarna geeft ze uitleg over etherische oliën en gaan we een handmassage leren. Er is een maximaal aantal plekken beschikbaar. Dus wil je deelnemen, geef je snel op via mantelzorg-stb@wijzijntraversegroep.nl of bel 0167-750850 op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur.



Bergen op Zoom

T-Huis

Het T-Huis is een indicatieloze dagbesteding voor ouderwordende migranten in Bergen op Zoom. De dagbesteding is gevestigd binnen het Fort aan de Bernadettestraat 4. Het is een initiatief van TanteLouise en Wijzijn Traverse groep. Op 21 juni gaat de dagbesteding van start en zal geopend zijn op dinsdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 16:00 uur.
Om deel te kunnen nemen hebben mensen géén indicatie nodig. Iedere ouder wordende wereldburger en in het bijzonder de ouder wordende migrant is van harte welkom! In onze aanpak proberen we aan te sluiten bij de leef- en geloofswereld van migranten door hier rekening mee te houden.

Waarom een dagbesteding voor ouderen met een migratieachtergrond?
Veel oudere migranten ervaren eenzaamheid in hun dagelijks leven. Ze zitten veelal thuis en hebben een beperkt sociaal netwerk aan leeftijdsgenoten. Ouderen hebben echter wel behoefte aan het ontmoeten van leeftijdsgenoten, het delen van hun lief en leed en het ondernemen van ontspannende activiteiten buitenshuis. Vaak weten ze niet wat dagbesteding is omdat ze hier niet mee zijn groot-gebracht óf ze vinden de stap te groot om er naar toe te gaan. Door het aanbieden van een dagbesteding zonder allerlei poespas hopen we een bijdrage te leveren aan het levensgeluk van oudere migranten.

Als migrantenouderen en hun mantelzorgers op zoek zijn naar de juiste hulp en ondersteuning kunnen ze op onze locatie ook terecht bij het Sociaal Team. Zij kunnen helpen bij het zoeken en aanvragen van voorzieningen.

Ben je op zoek naar een ontmoetingsactiviteit voor migrantenouderen of zoek je vrijwilligerswerk neem dan contact op met ons. Samen maken we de wereld mooier!

Zuleyha Yasar medewerker dagbesteding
telefoon 06-40 02 71 85

Nezos Demirel coördinator dagbesteding
telefoon 06-57 04 22 50



Planning activiteiten

Het zorglandschap
16 juni van 19:00 uur - 21:00 uur
Kerkstraat 82, 4664 BS
Lepelstraat ('t Weike)
Buurtcafé Halsteren
21 juni, 2 augustus 14:00 - 16:00
Wittenhorst te Halsteren
Alzheimercafé Bergen op Zoom
27 juni en 25 juli, 19:00 - 21:00 uur
Van Dedemstraat 13, 4611 BD BoZ
Lotgenotencontact
5 juli van 9:30 uur tot 11:00 uur
Jacob Obrechtlaan 5, 4611 AP BoZ
Migranten lotgenotengroep
8 juli en 16 september van 19:00 uur tot 21:00
Locatie volgt.
Bijeenkomst werk en mantelzorg
11 juli van 19:30 uur tot 21:00 uur
't Fort Bernadettestraat 4, 4615 EV Bergen op Zoom
MIND cafe Bergen op Zoom
19 juli van 19:00 uur tot 21:00 uur
Jacob Obrechtlaan 5, 4611 AP BoZ

Heeft u interesse in een van bovenstaande activiteiten? Meldt u dan aan via aanmelden@mantelzorgboz.nl o.v.v. uw naam, adres, geboortedatum en naam van de activiteit. Of telefonisch via 0164 299491 (elke werkdag van 09:00 tot 13:00 uur).

Brede Welzijnsinstelling Woensdrecht

Huijbergseweg 3
4631 GC Hoogerheide

0164-672049

Lenny Winkel
Marga Esser

info@bwiwoensdrecht.nl
www.bwiwoensdrecht.nl

Facebook:
MantelzorgBrabantsewal

Mantelzorg Bergen op Zoom

Jacob Obrechtlaan 5
4611 AP Bergen op Zoom
0164-299491
info@mantelzorgboz.nl

Katja Kley
Marloes Rutten
Eline Kuijlen

www.mantelzorgbrabantsewal.nl
Facebook:
MantelzorgBergenopZoom
Snapchat jonge mantelzorgers:
JMZERSBW

Mantelzorg Steenbergen

Vraagwijzer
Fabrieksdijk 6
4651 BR Steenbergen
0167-750850

Joyce Joosen
0636110898

Mantelzorg-stb@wijzijntraversegroep.nl
www.mantelzorgbrabantsewal.nl
www.wijzijnsteenbergen.nl

Samenwerking
Nieuwsbrief Mantelzorg Brabantse Wal is een initiatief van Mantelzorg Bergen op Zoom in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg Steenbergen en BWI Woensdrecht. Er wordt gebruik gemaakt van het netwerk met andere organsaties op het gebied van zorg, wonen, onderwijs en welzijn om een zo breed mogelijke groep mantelzorgers te bereiken.

Relevante informatie
mocht u als organisatie relevante informatie hebben voor de nieuwsbrief, hetzij activiteiten voor mantelzorgers hetzij andere informatie, neem dan contact op met de redactie van deze nieuwsbrief (info@mantelzorgboz.nl).
De volgende nieuwsbrief wordt in het najaar van 2022 uitgebracht.