

## Voel jij je thuis?

Het thuisgevoel is je mensenrecht.

LEES VERDER



# Voorwoord

Consulenten MEE Mantelzorg

## Het thuisgevoel

**'Oost west, thuis best' of 'doe maar alsof je thuis bent'. We kennen waarschijnlijk allemaal deze uitdrukkingen wel.**

Mensen die ziek zijn, zeggen vaak dat zij thuis het best en snelst weer opknappen. Waarom is dat? Het antwoord op die vraag is vrij eenvoudig: thuis is de belangrijkste plaats in ons leven. We voelen ons daar veilig, vertrouwd en geborgen. Veelal met onze dierbaren en bekenden om ons heen. We hebben zelf de controle en kunnen onszelf zijn zonder dat 'een vreemde' zich met ons bemoeit. Je thuis voelen bevordert letterlijk je geestelijke en lichamelijke gezondheid.

Op het moment dat je vanwege gezondheidsproblemen hulp nodig hebt, of moet geven, dan kan dat thuisgevoel onder druk komen te staan. Heb je een mantelzorger om je heen die jouw partner is, dan kan het thuisgevoel lange(re) tijd aanwezig blijven. Daar zal door de mantelzorger wel aan gewerkt moeten worden vanwege de veranderende thuissituatie. Komt er hulp van buiten dan kun je als mantelzorger de controle verliezen, waardoor je je minder veilig kan gaan voelen in jouw eigen huis.

Wat kun jij als mantelzorger doen om de zorgvrager en jezelf zo lang mogelijk het thuisgevoel te laten behouden? Daar gaan we het in deze MantelMEE over hebben.

Een magazine vol tips en trucs om het thuisgevoel zo lang mogelijk te kunnen blijven houden. Je leest verhalen van onder andere een mantelzorger, een deskundige en een vrijwilliger. Zij nemen je mee in hun manier van iemand zich thuis laten voelen.

Veel leesplezier gewenst!

Hartelijke groet,

Consulenten MEE Mantelzorg









# 'Als ik door de Heinoord tunnel rijd, heb ik het gevoel dat ik thuiskom...'

Interview met een mantelzorger

Zorg geven loopt als een rode draad door het leven van Teunie Dorst. Als kind groeit zij op als jonge mantelzorger met een broertje met het syndroom van Down. Later in haar werkzame leven zorgt ze voor mensen met een verstandelijke beperking. En nu als mantelzorger voor haar partner met niet-aangeboren hersenletsel.

Teunie is als vierde geboren in een gezin van vijf kinderen. Haar jongere broertje heeft het syndroom van Down. Daar is haar interesse in zorg waarschijnlijk ontstaan. Tot aan zijn overlijden heeft zij, samen met haar zus, voor hem gezorgd. Ze zegt: 'Hij was onderdeel van mijn leven en daardoor was de zorg ook een onderdeel van mijn leven.' In haar werk is ze eerst de creatieve kant opgegaan als bloemist. Later ging ze de zorg in, tot aan haar pensioen. Ze heeft op verschillende plekken gewerkt, maar altijd met mensen met een verstandelijke beperking. Sinds 2004 is Koos haar partner en sinds 2007 wonen zij samen in Oud-Beijerland. Drie jaar later begon hij lichamelijk te tobben en in 2012 werd hij afgekeurd. In 2014 kreeg hij een levertransplantatie. Teunie werd 's nachts gebeld dat hij niet na de operatie een herseninfarct had gekregen. Toen ze vertelden aan welke kant het infarct had plaatsgevonden, dacht Teunie meteen dat de kans op afasie groot zou zijn. Later bleek dat Koos dit ook inderdaad had. Afasie is een gevolg van niet-aangeboren hersenletsel, waarbij mensen moeite hebben met spreken, begrijpen, schrijven en rekenen.

## Knokken

Teunie vertelt dat Koos hard heeft geknokt om er zo goed mogelijk uit te komen. Maar taalbegrip, lezen, schrijven en rekenen blijven voor hem beperkt. Dit heeft ook invloed op zijn moraal gehad. Zo was Koos vroeger docent in de groene sector in het middelbare onderwijs. Hij was vaak onderweg en gaf onder andere les aan volwassenen op locatie bij bedrijven. Hij had veel specifieke kennis over planten. Dit was altijd heel belangrijk voor hem. Door de afasie kan hij die niet meer verwoorden. Het werd daardoor heel moeilijk om uit te vinden wie hij nu was en hoe je daarmee moet omgaan. Teunie geeft aan: 'Dit is het moment van nu. Zowel hij als ik moeten omgaan met de gevolgen van hersenletsel. Als iemand zich niet kan verwoorden, is het niet duidelijk waaraan iemand denkt.'

In 2018 kreeg Koos ook kanker, waarvan hij is genezen. De mantelzorg die Teunie gaf, ging op alle terreinen door. Ze geeft aan dat fysieke zorg toch weer anders is dan de begeleiding die zij aan Koos geeft. 'Bij hersenletsel heb je te maken met iets wat de buitenwereld niet ziet, maar wat er wel is. Er zijn geen fysieke kenmerken. Het is ook moeilijk om te ervaren dat de persoon én je relatie zijn veranderd. In plaats dat iemand vraagt hoe je dag was, zegt iemand nu bijvoorbeeld 'je bent te laat' of 'je moet nog koken'. We moeten nu veel meer rekening houden met structuur en prikkelverwerking. Dat creëert ook een soort eenzaamheid. Het is dan terugschakelen naar het niveau van de ander en zoeken wat werkt.'

In de zorg voor anderen geeft het Teunie in het algemeen veel plezier om te zien hoe de ander zich ontwikkelt en om daar onderdeel van te zijn. Ze zegt: 'Zorg in de thuisituatie legt een constante druk op je, die je soms moet doorbreken om het zorgen aan te kunnen. Ik zit nu in een stadium waarin ik denk: ik moet heroverwegen wat ik wil en hoe ik dit bereik, om het zorgen aan te kunnen. Soms mag ik ook wel eens op de eerste plek staan.'



## Ik heb ruimte nodig

Als Teunie op vakantie is geweest en door de Heinoordtunnel rijdt, heeft ze het gevoel dat ze thuiskomt. Dan denkt ze 'lekker groen, ruimte, ik ben er weer'. Teunie geeft aan: 'Ik ben een polderkind, ik heb ruimte en buiten nodig.' Dit geldt voor thuis en voor de zorgsituatie waar ze in zit. Als ze niet goed in haar vel zit, dan voelt ze zich ook niet thuis in haar huis. Thuis werkt ze veel in de tuin. Sinds twee jaar heeft ze boven in huis een eigen kamertje. Ze gebruikt het nog niet zoveel, maar het idee is heel fijn. Alle spullen die bij haar horen en die voor haar belangrijk zijn, staan daar. Ze realiseert zich dat het huis en de tuin heel comfortabel zijn. 'Als er meer zorg nodig is voor Koos, dan gaan we nadenken over hoe we het huis kunnen aanpassen zodat we hier kunnen blijven.'

Ruimte in haar zorgsituatie creëert ze zelf. Ze realiseerde zich dat ze dit nodig heeft om de zorg vol te houden. Ook al zorgt het wel voor onrust bij Koos dat Teunie weg is, want zij is zijn rots in de branding. Die onrust leidt soms tot een hoop gedoe, want dan komt de spanning van een aantal dagen eruit en is hij verbaal woedend.

## Om hulp vragen

Teunie dacht een keer: 'Kan mijn geduld opraken?'. Dat was het moment waarop zij besloot: ik moet hulp vragen om dit te voorkomen en uit zelfbescherming. Het was tijd om op zoek te gaan naar mensen die in dezelfde situatie zaten. Voor inspiratie en motivatie om verder te gaan. Dit deed ik voor het eerst toen ik deelnam aan de online cursus 'Balans in Zorg'. En later in contact met een mantelzorgconsulent, waarmee ik open kan praten. Want dit kan niet altijd in mijn eigen netwerk, omdat zij het niet begrijpen.'

## Grenzen bewaken

Doordat Koos niet meer kan lezen en schrijven heeft hij geen hobby's meer. Het vinden van de zorg die bij hem past, is een puzzel, omdat hij niet altijd kan verwoorden wat er is. Koos gaat nu twee dagen per week naar het Afasie Trainingscentrum in Puttershoek. Hier krijgt Koos begeleiding om zijn taalvaardigheden te onderhouden. Daarnaast draagt het eraan bij dat Teunie wat meer ruimte heeft. Op de dagbesteding krijgt hij de opdracht om thuis het nieuws voor de dagbesteding voor te bereiden. Daardoor heeft hij invulling voor de andere dagen en voelt hij zich gehoord. Er wordt nog ambulante begeleiding geregeld, waar Koos zijn vragen aan kan stellen en die hem kunnen helpen met zijn dagritme. Zo wordt dit van de schouders van Teunie gehaald. Ze zegt: 'Ik bewaak mijn grenzen door tijd en ruimte voor mijzelf te nemen en vrijwilligerswerk te doen. Daar ben ik me de laatste tijd meer bewust van. Ook door een beetje strenger naar Koos te zijn en niet alles te pikken. In plaats van in te vullen wat hij bedoelt, zeg ik bijvoorbeeld 'wijs het aan' of 'gebruik je iPad'. Als laatste wil Teunie alle mantelzorgers de tip geven om op tijd hulp te vragen.'



# VAN SLAAPZAAL NAAR GROEPSWONING

Persoonlijk verhaal

## *Mijn broer Peter*

Mijn broer Peter heeft bij zijn geboorte een zuurstoftekort opgelopen. Als gevolg daarvan was hij meervoudig gehandicapt. Hij had zware epileptische aanvallen, last van spasmen en kon niet goed lopen. Ook was hij ernstig verstandelijk beperkt. Hij functioneerde op het niveau van een jong kind. Meestal was hij vrolijk, maar hij kon ook flinke driftbuien hebben. Ik kan me nog levendig herinneren hoe hij als kind regelmatig in een vechtpartij belandde. Ook al was ik een paar jaar jonger, ik probeerde hem dan zo goed mogelijk te beschermen en nam het zelf op tegen die grote knullen. Nou ja, voor zover dat lukte. Ik was een schriel mannetje in die tijd.

Ik was 8 toen Peter niet meer thuis kon blijven wonen. Hij ging naar een tehuis, want daar konden ze hem alle zorg geven die hij nodig had. Ook was daar aangepast onderwijs. Vreselijk vond ik het. Natuurlijk omdat mijn broer weg moest, maar ook door het tehuis. Hij kreeg daar een bed op een slaapzaal. Jongens en volwassen mannen woonden allemaal bij elkaar. Ook zag ik Peter vanaf toen nog maar 1 keer per week, op zondagmiddag. Dan werden we met zijn tweeën aan een tafel gezet om samen te spelen. We mochten niet rennen of naar buiten, dus veel te spelen was er niet. Ik vind het lastig om te zeggen, maar ik ging liever niet mee. Ik vond het er saai en Peter deed zo anders dan thuis.

Gelukkig heb ik in de loop van de jaren veel zien veranderen. Er kwamen kleinere kamers, met maar twee bedden. Stapje voor stapje werd alles gezelliger ingericht. Kleur op de muren en de vloer, muziek en tv. Ook de bezoektijden werden afgeschaft. Het terrein veranderde en ik kon Peter in de rolstoel mee naar buiten nemen om een wandeling te maken.

Zo'n 10 jaar geleden was er een nieuwe, grote verandering. Op het terrein van het tehuis werden allemaal groepswoonings gebouwd. Voortaan woonde Peter in een echt huis, met maar 6 anderen. Wel bleef hij met zijn maatje Gerard op 1 kamer slapen. Maar nu was dat uit vrije wil. Omdat die twee na al die jaren samen niet meer konden wennen aan het slapen op een eenpersoonskamer.

Een paar jaar geleden is Peter overleden. Hij was gelukkig in het tehuis. Hij was dol op de begeleiders en hij werd gewaardeerd om zijn grapjes en zijn goede humeur. En ik? Ik vond het gelukkig al jaren niet erg meer om Peter op te zoeken. Zeker in die groepswooning voelde het alsof ik gewoon bij mijn broer op visite kwam.

## *Hans*

Tekst: Vanessa Groenenberg





## Beste mantelzorgconsulenten,

Mijn vrouw heeft dementie. Tot twee jaar geleden gingen wij samen nog veel op pad. Lekker samen een rondje door de buurt fietsen. Maar sinds zij is gevallen, durft zij niet meer te fietsen. Ze kan eigenlijk ook niet meer alleen thuis blijven en heeft steeds meer hulp nodig. Ik vind het heel fijn om er voor mijn vrouw te kunnen zijn. De casemanager heeft gezorgd dat er iedere ochtend zorg komt om mijn vrouw aan te kleden. En eens per week komt er een mevrouw op huisbezoek die mijn taken even overneemt. Ze drinkt dan samen met mijn vrouw thee en speelt een spelletje. Mijn vrouw vindt dit heel gezellig en ik ga dan met mijn vriend vissen. Ik ben echt heel blij met alle hulp, maar ik vind het toch ook een beetje spannend. Hoe zorg ik er voor dat mijn huis wel als 'mijn thuis' blijft voelen, nu er zoveel zorgverleners over de vloer komen?

Groet,

*Kees-Jan*

## Beste Kees-Jan,

Het is goed om te lezen dat je het fijn vindt om dit voor je vrouw te kunnen doen. En dat je ook hulp hebt, zodat je het zorgen kunt volhouden. Maar we kunnen ons goed voorstellen dat het soms voelt alsof je je huis moet delen met de zorgverleners die je vrouw komen helpen.

We hebben een aantal tips voor jullie:

- Ga met de zorgverleners in gesprek, zo ontstaat begrip voor je situatie. Bespreek wat voor jullie belangrijk is en hoe jullie de zorg willen inrichten. Je kunt het gesprek voorbereiden door vooraf op te schrijven wat je belangrijk vindt en welke vragen je wilt stellen.
- Je verleent samen met de zorgverleners de zorg voor je vrouw. Maak afspraken en een plan hoe jullie de zorg samen gaan regelen. In het Mantelzorgboek kun je alle belangrijke zaken opschrijven die degene die de zorg overneemt moet weten. Je kunt het boekje [downloaden](#) op onze website en dan afdrukken.
- Als mantelzorger is het belangrijk om ruimte te maken om zelf op te laden. Een fijne sfeer of plek in huis draagt hieraan bij. Denk hierbij na over wat voor jou belangrijk is. Wat helpt je ontspannen?

Op welke plek kan jij jezelf terugtrekken? Wat heb je nodig om je thuis te voelen? Bespreek het ook eens met iemand die dicht bij jou staat. Dit kan helpen om je gedachten op een rijtje te zetten.

- Hulpmiddelen en aanpassingen kunnen ervoor zorgen dat het voor je vrouw en voor jouzelf prettiger en makkelijker is om thuis te wonen. Met de juiste hulpmiddelen kun je mogelijk langer zelf de regie houden. Voor ideeën en tips kun je kijken op [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl).
- Ook kun je hulp vragen van een ergotherapeut. Een ergotherapeut helpt mensen die (door lichamelijke of psychische beperkingen) problemen hebben bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen en zoekt samen met hen naar mogelijkheden en aanpassingen. Iedereen heeft vanuit de basisverzekering recht op 10 uur ergotherapie om zelfzorg of zelfredzaamheid te vergroten. Bel hiervoor met je zorgverzekering. Soms worden extra uren vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Hartelijke groet,

**De mantelzorgconsulenten van MEE Mantelzorg**



## Stel ook een vraag

Heb jij ook een vraag voor onze redactie? Stel hem dan gerust door ons een bericht te sturen via het Mijn-Lezersvraag-formulier. Wie weet plaatsen we ook jouw vraag in een volgende editie van Mantel MEE. Je ontvangt altijd een reactie op je bericht.

## Mijn lezersvraag

Naam

E-mailadres

Vraag

**VERSTUREN**



# Thuisgevoel is dat je mag zijn wie je bent

Interview met een deskundige



‘Moet je niet werken vandaag?’ Mijn antwoord: ‘Nee, ik ben vandaag gezellig bij u op bezoek’. Wanneer een bewoonster dit vraagt, denk ik op dat moment: ‘Oké, u voelt zich nu echt thuis. Wat fijn!’. Dit is waar Willeke Klootwijk mee te maken heeft. Zij is omgevingszorgcoach bij Rivas Zorggroep, locatie Tiendwaert.

## Wat is omgevingszorg?

Binnen Rivas Zorggroep wordt er met omgevingszorg gewerkt. Omgevingszorg is het bewust zijn van wat er gebeurt in de hersenen van iemand met een beschadigd brein. Bijvoorbeeld iemand met dementie. Wanneer je weet hoe de hersenen van iemand met een beschadigd brein werken, kun je hier rekening mee houden en dit op een positieve manier beïnvloeden. Denk hierbij aan de inrichting van ruimtes, bejegening, dagstructuur en dagbesteding. Je creëert een gunstige omgeving voor iemand met een beschadigd brein. Zo voelt deze persoon zich prettig, begrepen en veilig.

## Hoe ziet omgevingszorg er in de praktijk uit?

Wij vroegen Willeke Klootwijk en Hetty Klop wat het begrip ‘thuis voelen’ voor hen betekent en hoe omgevingszorg hieraan bijdraagt. ‘Het thuisgevoel betekent voor ons dat je er mag zijn én dat je mag zijn wie je bent. Je moet je gehoord en gezien, prettig en veilig voelen. Omgevingszorg ondersteunt het thuisgevoel. We brengen structuur in de dag aan en kijken per persoon wat iemand nodig heeft en waar de behoeften liggen.’

‘We proberen de omgeving zo herkenbaar mogelijk te maken’, leggen Willeke en Hetty uit. ‘De kamer wordt vaak met eigen spullen en foto’s ingericht. Soms wil de familie nieuwe meubels kopen. Wij adviseren dan om dat niet te doen, omdat dat voor onrust kan zorgen. Daarnaast plaatsen wij meubels zoveel mogelijk zoals het thuis stond.’ Ze geven een voorbeeld uit de praktijk. ‘Er was een mevrouw die moeilijk sliep en moeilijk uit bed kwam. Na observatie kwamen wij erachter dat het bed heel anders stond dan thuis, ook het kussen lag aan de verkeerde kant. Na onze aanpassing naar de oude thuissituatie was er niks meer aan de hand.’

‘Wij vinden het ook erg belangrijk dat iemand zijn of haar gewoonten kan behouden. Over deze gewoonten gaan wij in gesprek met familieleden en naasten. Dit doen wij ook als wij bepaalde patronen of gedragingen signaleren.’ Familieleden krijgen ook uitleg over het beschadigde brein. ‘Familieleden leren begrijpen waarom wij bijvoorbeeld met een dagstructuur werken. Nabijheid en samenwerken met de familie vinden wij erg belangrijk. We zorgen mét elkaar voor onze bewoners. Daarbij is het netwerk (familie, andere naasten en vrijwilligers) erg belangrijk, zeker met zicht op de toekomst. We proberen per bewoner echt te kijken op welke momenten de nabijheid van naasten het meest gewenst is.’

## Hoe kan omgevingszorg de mantelzorg ondersteunen?

Omgevingszorg kan ook structuur aan een (over)belaste mantelzorg in de thuissituatie bieden. Wanneer je de dag in blokjes van inspanning en ontspanning verdeelt, krijg je een ritme in de dag. Ook hebben de activiteiten dan een duidelijk begin en een eind. Je creëert een beleving rondom de activiteit. De zorgvrager ervaart meer rust en dit heeft weer invloed op de mantelzorg.’

Daarnaast stimuleert omgevingszorg de zelfredzaamheid van een persoon. ‘Wanneer handelingen niet worden overgenomen, maar klein worden gemaakt zodat iemand het overzicht heeft, blijven mensen langer actief. Je geeft iemand een stukje regie en eigenwaarde terug. Zo laten wij bewoners zelf kiezen tussen 2 of 3 overzichtelijke opties en maken het visueel. Bewoners die bepaalde handelingen zoals aardappels schillen niet meer wilden doen, pakten dat soms bij ons weer op, omdat er bij ons de ruimte en begeleiding voor is.’

‘De dochters waren bang dat moeder in een kelder zou worden geplaatst’

‘Naasten hebben vaak geen idee hoe een verpleeghuis eruit ziet en wat zij zich erbij moeten voorstellen. Laatst waren er twee dochters bij ons in huis. Hun moeder zou naar Tiendwaert verhuizen en zij wilden kijken waar moeder terecht zou komen. De dochters waren bang dat moeder in een kelder zou worden geplaatst, maar toen zij de omgeving zagen, schoten zij van vreugde vol. Op dat moment beseften zij dat het huis niet klinisch was, dat hun moeder niet werd weggestopt, maar dat moeder in een warme huiselijke omgeving terecht zou komen. Een omgeving waarbij bewoners eventueel om 16.00 uur een wijntje kunnen drinken zoals thuis. Verpleeghuizen staan er vaak voor open om familieleden te ontvangen en rond te leiden, maak daar gebruik van!’



## Tips voor mantelzorgers

Andere tips die wij vanuit de omgevingszorg graag willen meegeven, zijn:

- Zet stoelen met de rugleuning richting de muur. Mensen met een beschadigd brein kunnen niet meer inbeelden wat er achter hen gebeurt. Alle prikkels zorgen dan voor onrust.
- Haal overbodige prikkels en spullen weg.
- Breng contrast aan in kleuren.
- Dwing niet, zeg eerder dat iets ‘mag’ dan ‘moet’. Dat kan soms echt goed werken.
- Benader iemand niet van achteren en wacht eerst totdat je oogcontact hebt gemaakt.

- Stap in hun belevingswereld en voorkom discussies.
- Ga iedere dag even naar buiten. Dit bevordert ook het slaapritme.
- Plan na de lunch een rustmoment die onderneem rond 15.00 à 16.00 uur weer iets actiefs.

En tot slot: ‘Je kunt het niet alleen. Vaak is er echt wel iemand die jou wil ondersteunen. Al is het maar in de ‘kleine dingen’. Soms kan dat juist beter iemand zijn die jouw naaste niet of niet zo goed kent. Probeer ook vast te houden aan de mooie (misschien klein lijkende) momenten, die juist nog heel waardevol kunnen zijn.’



# Kleine, simpele dingen zorgen voor het thuisgevoel

Interview met Helianthus



**Helianthus is het centrum voor leven met en na kanker. De doelgroepenorganisatie is er niet alleen voor patiënten zelf, maar ook voor hun naasten en mantelzorgers. Want kanker heb je niet alleen. Hoe belangrijk is het dat patiënten en andere gasten het thuisgevoel ervaren bij Helianthus? We vroegen het aan Marian Kemmeren.**

Helianthus is het centrum voor leven met en na kanker. De doelgroepenorganisatie is er niet alleen voor patiënten zelf, maar ook voor hun naasten en mantelzorgers. Want kanker heb je niet alleen. Hoe belangrijk is het dat patiënten en andere gasten het thuisgevoel ervaren bij Helianthus? We vroegen het aan Marian Kemmeren.

‘Helianthus bestaat uit de Singel, de locatie in Dordrecht waar we allerlei activiteiten en bijeenkomsten organiseren voor (oud)patiënten en hun naasten, en het ziekenhuis, de locatie voor één op één gesprekken met patiënten. Op beide plekken is het belangrijk dat mensen zich thuis voelen, want als je je niet thuis voelt en niet op je gemak bent, kom je niet meer. Maar op beide locaties pakken we het wel anders aan.

We vinden het belangrijk dat onze locatie in het ziekenhuis niet zo’n steriele ziekenhuissfeer heeft. Daarom hebben we er een goed koffiezetapparaat, zo één met koffiebonen, en we hebben een mooi schilderij opgehangen. Daarnaast dragen onze vrijwilligers geen uniform, maar zien er uit als ‘gewone’ mensen. Dit lijken hele kleine simpele dingen, dat zijn het ook, maar ze zorgen er wel voor dat mensen ontspanning kunnen vinden. Patiënten en hun mantelzorgers komen gespannen binnen, gaan zitten, krijgen een kopje koffie (of thee) en raken in gesprek met een vrijwilliger. Vaak zie je mensen dan weer ontspannen weggaan en dat vinden we heel belangrijk.

We organiseren regelmatig informatieavonden. Deze waren voorheen altijd in het ziekenhuis, maar we merkten dat mensen er tegenop zagen om weer naar het ziekenhuis, de plek met vervelende associaties, te moeten komen. Daarom zijn deze avonden verplaatst naar het centrum in de stad. Zo is de drempel om toch geïnformeerd te worden over bijvoorbeeld verschillende behandelvormen, fysiotherapie, voeding, werken na kanker en nog veel meer, voor mensen een stuk lager.



Soms nemen vrijwilligers of gasten ook hun eigen baksels mee.

Op de Singel hebben we veel aandacht besteed aan de aankleding, door gebruik te maken van vrolijke elementen als kleur, bloemen en planten. We willen hier meer het gevoel van op visite gaan creëren, maar onze gasten moeten zich wel op hun gemak voelen. Ze krijgen koffie of thee en een koekje aangeboden. Soms nemen vrijwilligers of gasten ook hun eigen baksels mee, onder het mom van ‘ik had iets over’ of ‘ik dacht ik bak iets lekkers voor jullie’. Dat de nadruk op kanker ligt kan soms confronterend zijn voor mensen. Maar we lachen hier ook veel. We lachen zelfs meer dan we huilen.

Door het organiseren van verschillende activiteiten kunnen mensen weer iets opbouwen, zonder verplicht over het ziekteproces te hoeven praten. Maar het kan wel. Soms wordt er tussendoor bij de leuke bloemschikworkshop bijvoorbeeld wel iets gedeeld over iemands ziekteproces. Dan is het fijn dat je met allemaal lotgenoten bent die weten wat je doormaakt of hebt doorgemaakt. En ook dan gaat het niet alleen over (oud)patiënten, maar ook over hun mantelzorgers. Voor hen is een goede verwerking van het ziekteproces net zo belangrijk.’

Voor meer informatie over Helianthus kijk op [www.inloophuishelianthus.nl](http://www.inloophuishelianthus.nl).





# TIPS VOOR MANTEL ZORGERS



## Alle mantelzorgers

Stichting Thuisgekookt is er voor iedereen die tijdelijk of langdurig niet meer in staat is om voor zichzelf te koken. Bijvoorbeeld omdat de leeftijd dat lastig maakt, omdat er sprake is van een ziekte of een handicap, of omdat iemand zich in een kwetsbare situatie bevindt. Thuisgekookt koppelt buurtgenoten die iets extra's willen koken aan degenen die een maaltijd kunnen gebruiken. Hier wordt een kleine bijdrage voor gevraagd. Het draagt ook bij aan een stukje sociaal contact. Je kunt je aanmelden via de website van Thuisgekookt.

[www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl)



## Werkende mantelzorgers

Op de website van het CNV kun je een aantal korte interviews lezen met werkende mantelzorgers. Zij vertellen over hoe zij werk en mantelzorg combineren. Goede oplossingen, maar ook dilemma's komen aan bod. Op de pagina staat ook een link naar een beknopt overzicht van verlofregelingen en andere oplossingen.

[www.cnv.nl](http://www.cnv.nl)



## Jonge mantelzorgers: ouders

Webinar: Krachtig en kwetsbaar in het gezin. In de Week van de jonge mantelzorgers is er een webinar voor ouders van jonge mantelzorgers geweest. Wat betekent het voor jou als ouder dat er naast de zorg voor een gezinslid ook een jonge mantelzorgers thuis is, die mee zorgt? Hoe kun je je kind hier zo goed mogelijk bij ondersteunen? Drie ervaren professionals helpen je op weg met praktische adviezen. Dit webinar is een samenwerking tussen Jong JGZ, MEE Vivenz en MEE Mantelzorg. Kijk het webinar terug via YouTube. Via het YouTube kanaal voor MEE kun je meerdere webinars terugkijken over onderwerpen die voor jou als mantelzorgers interessant zijn.

[Bekijk de video](#)



## Jonge mantelzorgers

Stichting Mijn held zet zich in voor kinderen of jongeren tussen de 4 en 18 jaar met een langdurig ziek of gehandicapt gezinslid. Ook zetten zij zich in voor kinderen en jongeren waarvan een gezinslid onlangs is overleden. Ook zij hebben immers behoefte aan een positieve boost waarmee ze verder kunnen. Op mijnheld.nl kunnen kinderen met een wens voor een ontmoeting met hun held worden aangemeld door hun ouders. MEE mantelzorg heeft ook contact met deze stichting en als er activiteiten worden georganiseerd, dan worden deze ook gedeeld via onze instagrapagina: [meejongemantelzorgzhe](https://www.instagram.com/meejongemantelzorgzhe).

[Stichting Mijn held](#)



## Mantelzorgers voor iemand met niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

'Anders verder' is een uitgave van Support4Life en bevat de levensverhalen van 11 jongvolwassenen met één belangrijke overeenkomst: van de ene op de andere dag stond hun leven op zijn kop nadat er bij hen hersenletsel was geconstateerd. In dit boek vertellen zij openhartig over hun leven vóór en na deze levensbreuk. Je kunt het boek bestellen op de website van Support4Life.

[www.support4life.nl](http://www.support4life.nl)



## Mantelzorgers voor iemand met dementie

Kijktip: Bij Op1 waren op 7 juni Ton in 't Veen en Margreet Mantel te gast. Zij praten over een nieuwe relatie hebben terwijl je nog voor je partner met (jong)dementie zorgt. Over houden van twee mensen tegelijk, over reacties van de omgeving, maar ook over hoe een nieuwe relatie er juist voor kan zorgen dat je de zorg voor je zieke partner volhoudt.

[Kijk op NPO](#)



## Ouders van zorgintensieve kinderen

De documentaire 'Kees vliegt uit'. Kees Momma heeft autisme en woont al jarenlang bij zijn ouders. In deze documentaire wordt het losmakingsproces gevolgd. Het is een vervolg op 'Het beste voor Kees' uit 2014. Zijn ouders zijn inmiddels in de 90. Er staat een ingerichte woning klaar voor Kees, maar hij blijft vooralsnog bij zijn moeder en gebruikt de woning als kantoor. Een aangrijpende en ontroerende documentaire. De documentaire is te zien op Videoland.

[Kijk op Videoland](#)



## Ouders van zorgintensieve kinderen

Denk jij ook weleens over zorgprofessionals: 'Raadpleeg mij als ouder. Gebruik mijn kennis en ervaring en werk samen met mij?' Dan is dit webinar op 11 december voor jou interessant! Het geeft je handvatten om op een goede manier het gesprek aan te gaan met de beroepskrachten rondom jouw kind. Speciaal voor dit webinar hebben Wietske Dekkers en Flowhis Verkerk rollenspel uitgewerkt, waarin de uitdagingen waar je als ouder voor kan komen te staan tot leven worden gebracht. Samen met de deelnemende ouders wordt er ingezoomd op de vraag: 'Hoe voer je een goed gesprek over samenwerking met beroepskrachten?'. Aanmelden via de website [Sophi.online](https://www.sophi.online).

[www.sophi.online](http://www.sophi.online)



## Boekentip

'En...Hoe gaat het eigenlijk met jou?' van Marcel Garritsen. Het is een boek voor mantelzorgers waarmee hij twee dingen wil bereiken:

1. Mantelzorgers voelen zich gesterkt door het lezen van de ervaringen van andere mantelzorgers.
2. Mantelzorgers hebben met de routekaart (onderdeel van het boek) een instrument waarmee zij zicht krijgen op: Wat is mantelzorg precies? Ben ik mantelzorgers? Wat betekent het zorgen voor een naaste voor mij? Wat heb ik als ondersteuning op dit moment nodig om het dragelijk(er) te maken? Waar haal ik die gevraagde ondersteuning? Het boek is te bestellen via internet.

[Meer over het boek](#)

## Geef ons jouw tip

Heb je zelf een tip die andere mantelzorgers kan helpen? Mail het ons, dan komt de tip in het volgende magazine!

## Mijn tip

Naam

E-mailadres

Vraag

VERSTUREN



# Het thuisgevoel

## *Je thuis voelen*

Column Anke-Elze De Jong-Rietstap  
Ouderplatform Zuid-Holland Zuid

### Wat betekent het om geen thuis te hebben?

Daar kan ik kort over zijn: Je hebt geen privacy, je voelt je onveilig, je lichamelijke en geestelijke gezondheid staan onder druk en zelfs je levensverwachting daalt. In feite worden al je mensenrechten geschonden.



### Beleid in strijd met internationale verdragen

Mensen die mij volgen weten dat ik met regelmaat inspreek bij een gemeenteraad. In vrijwel iedere inspraak over onafhankelijke cliëntondersteuning, inclusie, jeugdhulp en jeugdzorg wijs ik op het feit dat veel lokaal, regionaal en landelijk beleid in strijd is met onze internationale verdragen.

Ik constateer dat ook het beleid voor mensen die geen (t)huis hebben en het beleid voor mensen die geen gevoel van thuis ervaren over het algemeen in strijd met de VN-Verdragen is.

In het VN-verdrag Handicap is het recht van mensen met een handicap om te wonen waar en hoe zij dat willen en mee te doen in de samenleving vastgelegd. De beperkte vrijheid die mensen met een handicap in onze regio hebben om te wonen en hun leven vorm te geven zoals zij dat willen is echter ten hemel schreiend. Op de één of andere manier is er bij voortduring aandacht voor een gebrek aan financiële middelen, mankracht en stenen. En dat terwijl schaarste één van de centrale begrippen in de economie is. Schaarste is immers de spanning tussen oneindige behoeften en beperkte middelen. In een aantal internationale verdragen is het recht op family life, het recht op een gezinsleven, geregeld. Ook het recht op family life wordt in onze regio met name binnen de zogenaamde jeugdbeschermingsketen keer op keer met voeten getreden.



### Mantelzorg

Ik weet dat dit magazine voor mantelzorgers en hun professionals is bedoeld en hoewel ik er niet op uit ben om dit onderwerp zwaar op de maag te laten vallen vrees ik dat ik er dit keer toch niet aan zal kunnen ontkomen. Het is een onderwerp dat ons allen immers ten diepste raakt.

### Je Thuis Voelen

Het recht op een gepaste woning of huisvesting is in VN-verdragen vastgelegd en verschillende VN-verdragen verbieden de willekeurige inmenging in privéleven, huis en briefwisseling.

Een dak boven ons hoofd, een veilig onderkomen, van waaruit we ons kunnen ontwikkelen en stappen kunnen zetten om een eigen plek te veroveren in de samenleving is dus een basisrecht van elk mens. Dat geldt voor volwassenen, maar vooral voor jongeren!

### Dak- of thuisloos

Ondanks het feit dat het Je Thuis Voelen min of meer in Internationale Verdragen is vastgelegd hebben wereldwijd meer dan een miljard mensen geen goede huisvesting en zijn meer dan honderd miljoen mensen dakloos.

### Onzichtbare daklozen

Het is niet precies bekend hoeveel dakloze mensen er op dit moment in onze regio zijn, maar wanneer we naar de meest kwetsbare doelgroep kijken, praten we naar schatting over ongeveer 400 dakloze of thuisloze jongeren tussen 16 en 23 jaar.

Jongeren die in de jeugdhulp hopeloos verlangden naar een gevoel van thuis, door levensontwrichtende ervaringen en belevissen in de jeugdhulp inmiddels zorg mijden of jongeren die er weliswaar zonder kleerscheuren vanaf kwamen maar dan na de jeugdzorg toch in een enorm zwart gat vielen.

### Mensen zonder thuis

Het is heel erg verdrietig, maar als we het over mensen zonder thuis hebben, hebben we het heel vaak juist over die mensen waarbij (mantel)zorgers het op de één of andere manier op moesten geven en waarbij hulp om de één of andere reden niet helpend geweest is.

### Een gevoel van thuis

Wat is je thuis voelen nou eigenlijk precies?

Om je thuis te voelen heb je niet per se een huis nodig. Je thuis voelen is een (ge)voel. Je voelt je bijvoorbeeld thuis aan het strand, in het water, in je dromen, in je lichaam, in je talent, in je relatie of in jezelf. Bij een gevoel van thuis draait het bijvoorbeeld om je veilig voelen, je fijn voelen, je vertrouwd voelen, je ontspannen voelen, je geborgen voelen en je vrij voelen.

Je thuis voelen is een gevoel waarbij je in alle vrijheid jezelf kunt zijn. Je thuis voelen kan eigenlijk overal!

## Ouderplatform Zuid-Holland Zuid

Het Ouderplatform ZHZ ondersteunt graag nieuwe initiatieven en ideeën en vindt het leuk om kennis te maken met andere organisaties. Onderling contact, informeel samenzijn, informatie uitwisselen en het delen van ervaringen zijn hierin belangrijk.

Wilt u weten hoe wij familie zorg beleven, betaalde aandacht voor dierbaren en betaalde zorg aan naasten belevten, een voorlichting of gesprek organiseren of bent u zelf mantelzorgers en wilt u deelnemen aan onze bijeenkomsten? U bent van harte welkom!



### Meer weten?

Kijk voor meer informatie op [www.ouderszhz.nl](http://www.ouderszhz.nl)



# We houden hun tradities in ere

Interview met een vrijwilliger

Ik ben op bezoek bij Hennie. Zij geniet al flink wat jaren van haar pensioen en is vrijwilligster bij Hospice De Patio in Dordrecht. Vol passie vertelt zij over de Hospice, haar werk en hoe zij de patiënten tijdens hun verblijf in de Hospice zo goed mogelijk het 'thuisgevoel' proberen te geven.

'Met veel plezier en enthousiasme verricht ik al ongeveer 13 jaar één keer per week vrijwilligerswerk in Hospice De Patio in Dordrecht. Sinds twee maanden is de Hospice verhuisd van de Markettenweg naar de Vreedonkiaan. Het pand aan de Markettenweg was oud, maar lag prachtig in het groen naast het Weizigtpark. Aan de Vreedonkiaan zijn we in nieuwbouw getrokken. Dit pand heeft grotere kamers en is meer eigentijds. De patiënten verblijven maximaal 3 maanden in De Patio. In die tijd komen zij veelal te overlijden. Als dat niet het geval is, dan worden zij overgeplaatst naar een verpleeghuis of soms gaan de mensen weer terug naar huis.

De Patio heeft acht bedden die op dit moment allemaal bezet zijn. We begeleiden steeds met twee vrijwilligers de acht patiënten. Dat doen we naar beste kunnen. Onderdeel daarvan is om het de mensen zo goed mogelijk naar de zin te maken.

We willen de manier waarop de patiënten thuis leefden zo goed mogelijk voortzetten tijdens hun verblijf bij ons. De patiënten mogen bijvoorbeeld hun kanariepietje meenemen. Ook hebben we wel eens toegestaan dat het hondje van een patiënt De Patio in mocht. Het is zo mooi om te zien hoe blij de mensen daarmee zijn. De patiënten mogen ook spulletjes van thuis meenemen, zoals foto's, hun muziekinstrument, schilderspullen of puzzels. We kijken ook naar de leefgewoonten van de patiënten of hun wensen. Nuttigden de mensen thuis op een bepaald tijdstip een wijntje of wat anders lekkers, dan houden we die traditie in ere. Willen ze om 03.00 uur in de nacht een gebakken eitje dan bakken we dat eitje. Roken de patiënten dan kunnen zij op de binnenplaats hun sigaret of sigaartje roken. Er is zelfs een mogelijkheid om met het bed naar de rookplaats te gaan als de patiënt niet meer uit bed kan. De wensen van de patiënten stellen we voorop.

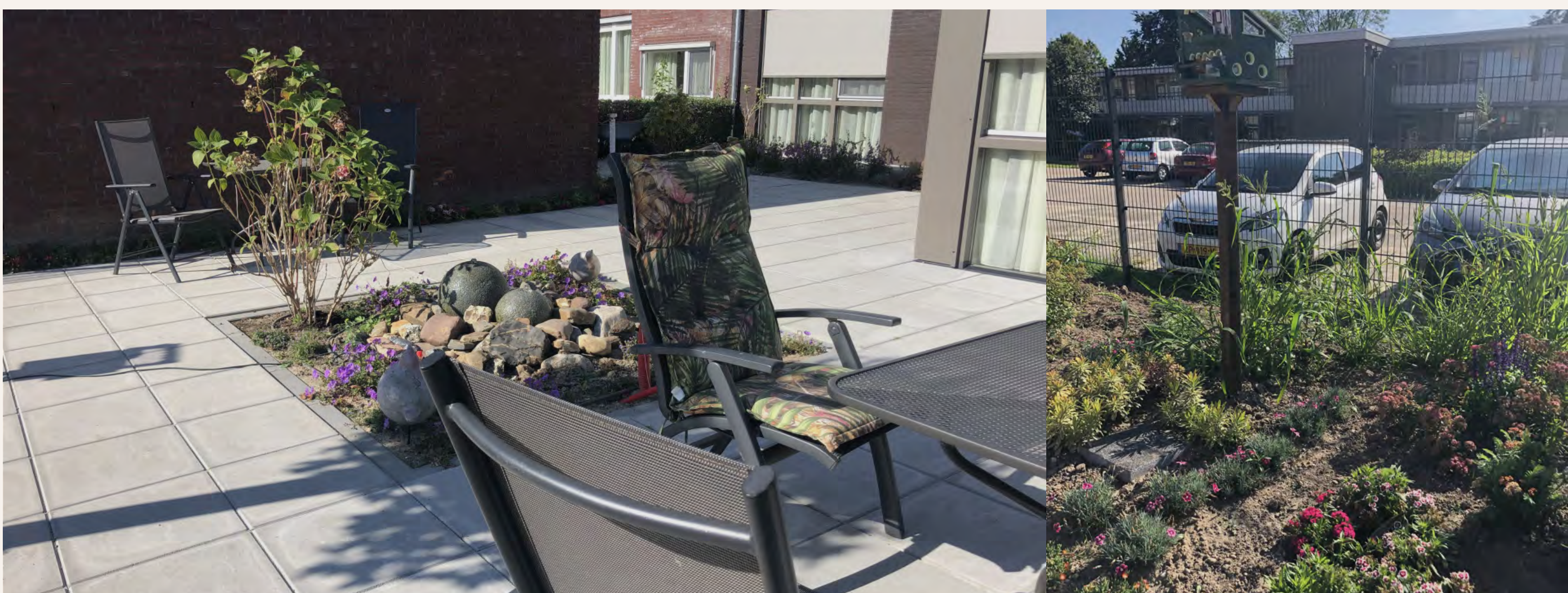
Gedurende het verblijf in De Patio proberen we een vertrouwensband met de patiënten op te bouwen. Tijdens de contactmomenten komen we vaak tot mooie en soms zelfs diepgaande gesprekken. Er zijn patiënten die bepaalde dingen nog op het laatste moment besproken of opgelost willen hebben. Als het kan dan helpen wij hen daarbij. We bieden sowieso een luisterend oor. Ook kunnen de patiënten verzoeken om contact met hun predikant of met een pastoraal werker. Die vragen wij dan om te komen. Veel mensen halen kracht uit hun geloof, ook tijdens de laatste levensfase. De predikant, of wij als vrijwilligers, praten dan met de patiënten over het geloof, lezen een stukje uit de Bijbel of zingen wat psalmen als zij dat wensen.

Bezoek is altijd welkom. Ieder uur van de dag en alle dagen per week staan onze deuren open. En als bezoekers mee willen eten dan kan dat tegen een vergoeding. Mocht het bezoek van ver komen dan is er zelfs de mogelijkheid om te blijven slapen.

Er zijn ook mensen die tijdens hun laatste levensfase liever thuis in hun eigen vertrouwde omgeving blijven. Dat respecteren wij en dan gaan we op huisbezoek. Ook tijdens die huisbezoeken staat de wens van de patiënt voorop.

Het is fijn om voor de mensen nog iets te kunnen doen en betekenen in hun laatste levensfase. Zowel de mensen zelf als hun naasten zijn dankbaar voor onze inzet. Laatst zei een man wiens echtgenote was overleden: 'Ik kan je niet vertellen hoeveel je voor ons hebt betekend'. Dat is waardevol.'

Meer informatie? [Lees verder](#)



Tekst en fotografie: Karin Verlinde



# CLOSE-UP

Een consulent stelt zich voor

## ONZE COLLEGA ESTHER VAN HEEMST STELT ZICH VOOR

### Ik ben Esther van Heemst

Sinds 1 mei 2023 ben ik consulent mantelzorg bij het Expertisecentrum MEE Mantelzorg Drechtsteden. Ik werk vooral in de gemeente Dordrecht. De afgelopen 16 jaar heb ik met veel plezier gewerkt als onafhankelijk cliëntondersteuner bij MEE Zuid-Hollandse Eilanden. Ik ontmoette veel mantelzorgers tijdens mijn erkaamheden en werkte hierdoor regelmatig samen met de consulenten mantelzorg op de Zuid-Hollandse Eilanden.

### Een andere uitdaging

Na 16 jaar werd het toch eens tijd om een andere uitdaging aan te gaan. Ik heb de overstap gemaakt naar MEE Mantelzorg Drechtsteden. Voor mij geen onbekend terrein, omdat ik uit deze regio afkomstig ben en ook in 2003 begonnen ben als coördinator vrijwilligers- en mantelzorgondersteuning in de Drechtsteden en de BAR-gemeenten (Barendrecht, Albrandswaard en Ridderkerk).



Esther van Heemst

### Veel veranderd in de zorg

In de afgelopen jaren is er ontzettend veel veranderd in de zorg en hebben er veel ontwikkelingen plaatsgevonden. Er komen waarschijnlijk nog veel meer veranderingen aan.

### Meer bewustzijn

Het begrip mantelzorg lijkt mij wel bekender geworden, onder andere organisaties en gemeenten worden zich steeds bewuster dat er bij bijna elke zorgvrager een mantelzorger betrokken is. Maar zelfs wanneer je dit weet, wat doe je hier dan mee? Hier kunnen we met elkaar nog een slag in maken. Oog voor zowel de mantelzorger als de zorgvrager, zodat beide partijen zich gezien en gehoord voelen en verder kunnen. Ik hoop hier mijn steentje aan te kunnen bijdragen.

Wie weet spreken of ontmoeten wij elkaar een keer!

### Wilt u dat we eens met u meedenken?

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact met ons op. Wie weet zien we elkaar bij een cursus of workshop. Of aan de keukentafel om naar u te luisteren of met u mee te denken over uw situatie.

### Stuur gerust een bericht.

Naam

E-mailadres

Vraag

VERSTUREN



# Puzzel MEE

Woordpuzzel Win een VVV-cadeaukaart

## Thuisgevoel

H	U	I	S	E	L	I	J	K	D	L	J	F
T	H	A	A	R	D	H	W	G	U	G	A	
H	B	O	U	N	N	U	A	E	I	E	M	
U	E	W	E	I	O	I	R	V	S	Z	I	
I	J	W	Z	R	E	S	M	O	T	E	L	
S	E	E	T	I	G	D	T	E	E	L	I	
G	G	R	E	N	P	I	E	L	R	L	E	
G	E	B	O	R	G	E	N	H	E	I	D	
V	N	L	K	A	A	R	S	E	N	G	E	
K	I	H	E	R	K	E	N	B	A	A	R	
J	N	A	P	P	E	L	T	A	A	R	T	
E	G	S	P	U	L	L	E	T	J	E	S	

APPELTAART  
BEJEGENING  
FAMILIE  
GEBORGENHEID  
GEVOEL  
GEWEND  
GEZELLIG  
GEZIN  
HAARD  
HERKENBAAR  
HUISDIER  
HUISELIJK  
KAARSEN  
LUISTEREN  
SPULLETJES  
THUIS  
VERTROUWD  
WARMTE

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ONLINE PUZZELEN

PUZZEL PRINTEN

Je kunt de puzzel online oplossen of je kunt de puzzel printen.

Het antwoord gevonden? [Mail het ons!](#)



# Over MEE Mantelzorg

Meer over [onze organisatie](#)



## Wat doet MEE Mantelzorg?

Mantelzorgondersteuning van MEE is er voor iedereen die vaak en voor lange tijd zorgt voor iemand met een (chronische) aandoening, beperking of psychische kwetsbaarheid.

Heb je een vraag of wil je advies over je mantelzorg situatie?  
Kijk dan op [www.meemantelzorg.nl](http://www.meemantelzorg.nl) voor contactgegevens in jouw gemeente.

De ondersteuning van MEE is gratis. Je hebt geen doorverwijzing nodig. Ook (zorg)professionals kunnen contact opnemen met MEE Mantelzorg voor consultatie, training, advies en informatie.

## ONZE CONTACTGEGEVENS

### MEE Mantelzorg regio Drechtsteden

Johan de Wittstraat 40A  
3311 KJ Dordrecht  
T 078 206 32 02  
[info@meemantelzorg.nl](mailto:info@meemantelzorg.nl)

### MEE Mantelzorg Regio Zuid-Hollandse Eilanden

Hoogwerfsingel 2  
3202 SP Spijkenisse  
T 0181 33 35 07  
[servicebureau@meeplus.nl](mailto:servicebureau@meeplus.nl)

## TERUGLEZEN

Wil je een eerdere editie van Mantel MEE teruglezen?  
Dat kan door te klikken op één van de edities hieronder.

- [Editie 1 - maart 2022](#)
- [Editie 2 - juli 2022](#)
- [Editie 3 - november 2022](#)
- [Editie 4 - september 2023](#)