

Vrije tijd en ontspanning

Vakanties met zorgvoorzieningen.

LEES VERDER

Voorwoord

Consulenten MEE Mantelzorg

Lieve mantelzorgers

Wat fijn dat jullie de tijd nemen om ons MantelMEE magazine te lezen. Dit online magazine is speciaal voor mensen zoals jullie die dag in dag uit klaar staan voor anderen. We weten dat het zorgen soms alles opslokt, inclusief je eigen vrije tijd en ontspanning. Daarom is dat ook het thema van dit magazine

Dit blad is een soort digitale koffietafel voor ons allemaal. Een plek waar we het hebben over die momenten van ontspanning die we soms vergeten te pakken. Want laten we eerlijk zijn, soms moeten we onszelf ook op de prioriteitenlijst zetten, toch?

Dus, terwijl je door de pagina's bladert, hopen we dat je inspiratie vindt voor wat quality me-time. Of het nu een simpel relaxmomentje is of een geweldig idee van een andere mantelzorger. Hier draait het om jouw welzijn.

Als mantelzorgconsulenten begrijpen wij de uitdagingen én de schoonheid van deze rol. Laten we daarom nu tips en verhalen met elkaar delen die kunnen helpen te ontspannen te midden van al het zorgen. Dus, pak een kop thee, leun achterover en geniet van een beetje welverdiende rust. 🌸

Sonja Staring
consulent MEE Mantelzorg





Speciaal voor mantelzorgers geselecteerde berichten

Landelijk nieuws



Petitie: Stop de regelkolder voor mantelzorgers

Mantelzorgers die intensief zorgen voor een naaste zijn gemiddeld vier uur per week bezig met regeltaken. Denk aan onbegrijpelijke taal, ingewikkelde regels en bergen formulieren. Maar ook contact houden met tientallen professionals en telkens bewijzen dat je ergens aanspraak op mag maken. Om overbelasting en frustratie te voorkomen helpt het als mantelzorgers hier zo min mogelijk tijd aan kwijt zijn.

Hierom is MantelzorgNL op 10 november gestart met de petitie Stop de #regelkolder. Om zo de overheid en zorg- en welzijn te verzoeken om afgestemd beleid, duidelijke brieven, minimale bewijslast, uniformiteit in wet- en regelgeving en één loket voor mantelzorgers. [Je kunt hier meer lezen](#) over de petitie en deze [hier ondertekenen](#).



Zorgkosten als aftrekpost 2023 voor mantelzorgers

Zorg je voor iemand die bij jou in huis woont (kind onder 27 jaar of partner) of heb je zelf zorg nodig? Mogelijk kun je deze zorgkosten aftrekken bij de belastingaangifte over 2023.

Zorgkosten mogen worden afgetrokken als ze verband houden met invaliditeit of ziekte en deze kosten in 2023 zijn gemaakt. Maar alleen als je geen vergoeding hebt gekregen vanuit (zorg)verzekering, bijzondere bijstand of persoonsgebonden budget. Er geldt wel een drempelbedrag waaraan je moet voldoen. Voorbeelden van kosten zijn: steunzolen, reiskosten voor ziekenbezoek, tandarts of specialist en voorgeschreven medicijnen (boven de wettelijke eigen bijdrage). Een totaaloverzicht van aftrekbare kosten vind je op [deze site](#).

Wil je hulp bij het doen van belastingaangifte? Denk dan aan een kennis die je kan helpen of aan de [belastingtelefoon](#) die je voor vragen kunt bellen. Ook lokaal kun je vaak ondersteuning vinden. Zoals bij een inloop in de bibliotheek, (vrijwillige) formulierenbrigades, via de ANBO of bij de lokale rechtswinkel. Bij ingewikkelde zaken kun je een boekhouder, belastingadviseur of mantelzorgmakelaar inschakelen.

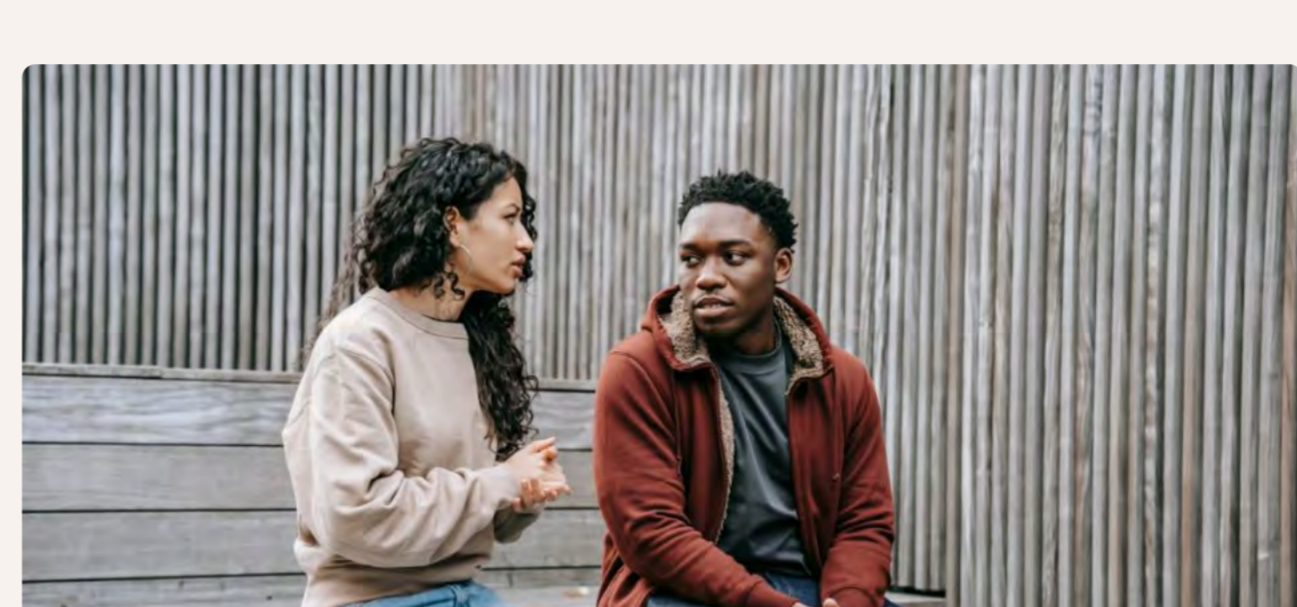


Landelijke afspraken over Wmo-hulpmiddelen

Er zijn landelijke afspraken gemaakt over Wmo-hulpmiddelen voor cliënten die verhuizen naar een zorginstelling maar regelmatig thuis logeren. Juridisch gezien mochten gemeenten Wmo-hulpmiddelen innemen als een cliënt naar een Wlz-instelling verhuist. Denk hierbij aan een doucheoefel, tillift of traplift. Toch komt het regelmatig voor dat deze cliënten nog wel thuis komen logeren. Dit geldt voornamelijk voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking die als jeugdige thuis wonen, maar als volwassene naar een Wlz-instelling gaan. En ook voor een beperkte groep ouderen.

Na een aantal incidenten zijn er nu landelijke afspraken gemaakt tussen het Rijk, de VNG, Firevanded en Ieder(in) dat Wmo-hulpmiddelen thuis mogen blijven worden gebruikt. Gemeenten krijgen hiervoor een financiële compensatie. Deze afspraken zijn er nog niet over middelen die worden vergoed uit de zorgverzekeringswet. *Bron: VNG, oktober 2023*

[Lees meer op vng.nl](#)



Hoger uurloon voor informele zorgverleners die uit PGB worden betaald

Lange tijd was onduidelijk welk tarief gehanteerd moest worden voor informele PGB-hulpverleners. Dit zijn mensen uit de eigen omgeving, zoals een partner, familieleden of vrienden die hulp in het huishouden of individuele begeleiding bieden.

Het PGB-uurtarief moet hoger zijn dan het minimumloon. Dit is op 16 augustus door de Centrale Raad van Beroep bepaald. Een overzicht van de PGB-tarieven per wet kun je [hier](#) vinden op de website van PerSaldo. *Bron: MantelzorgNL, augustus 2023*

[Lees meer op mantelzorg.nl](#)



Wmo eigen bijdrage

Vanaf 1 januari 2024 wijzigt de eigen bijdrage voor de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). De eigen bijdrage voor de Wmo is nu maximaal 19 euro per maand. Het nieuwe bedrag is € 20,60 per maand.

Regionaal nieuws Drechtsteden



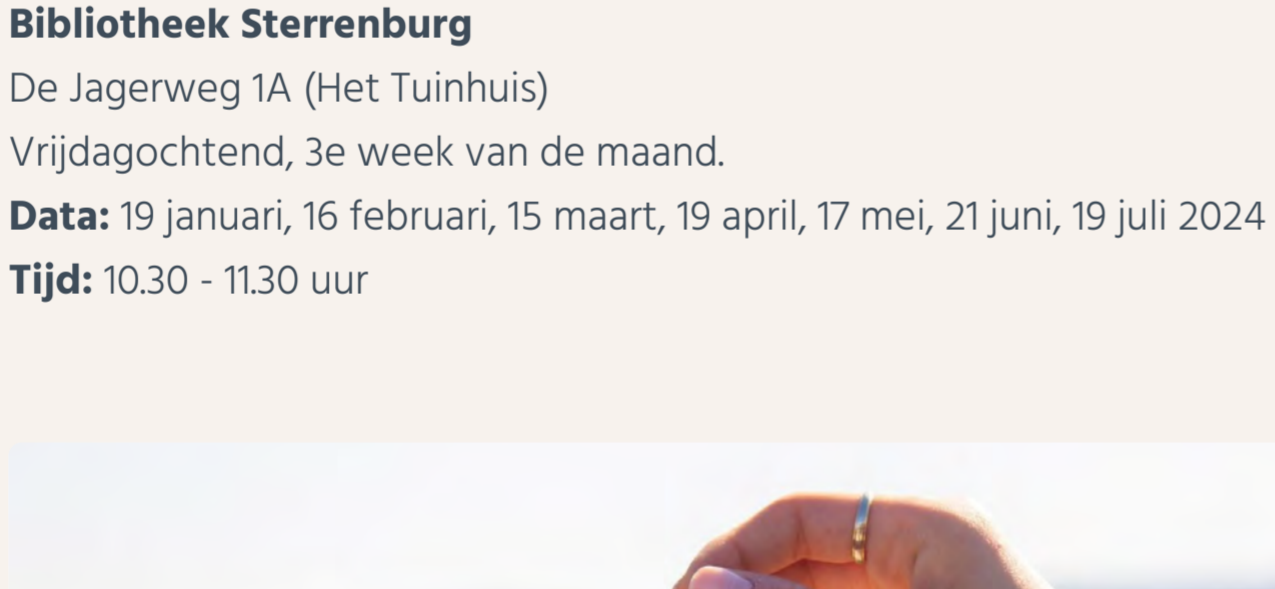
Voor informatie, advies...

Dordrecht: Spreekuur in Bibliotheek Aanzet

Vanaf september is MEE Mantelzorg maandelijks in de Dordtse Bibliotheken te vinden. Kom gerust langs en ontdek hoe wij je kunnen ondersteunen in je mantelzorgrol. Je bent niet alleen, samen zorgen we voor elkaar. Je kunt ons opzoeken in:

Bibliotheek Crabbefhof
De Savornin Lohmanweg 110 (De Nieuwe Stoop)
Donderdagochtend, 1e week van de maand.
Data: 4 januari, 1 februari, 7 maart, 2 mei, 6 juni, 4 juli 2024
Tijd: 14.30 - 15.30 uur

Bibliotheek Sterenburg
De Jagerweg 1A (Het Tuinhuis)
Vrijdagochtend, 3e week van de maand.
Data: 19 januari, 16 februari, 15 maart, 19 april, 17 mei, 21 juni, 19 juli 2024
Tijd: 10.30 - 11.30 uur



Cursus Balans in Zorg Krachtig zorgen voor jezelf en de ander

Voor mantelzorgers kan het een uitdaging zijn om de balans voor jezelf goed te houden of weer goed te krijgen. Dit is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. De vernieuwde cursus Balans in Zorg helpt je daarbij. Je leert inzicht krijgen in je rol als mantelzorgers, beter inschatten wat je wel en niet kunt. We gaan aan de slag met minder piekeren, omgaan met schuldgevoelens en hulp en steun vragen. Je leert invloed uitoefenen op je situatie en balans creëren tussen zorgen voor jezelf en de ander. We starten op 29 januari in Dordrecht. Deelname is 15 euro (voor je eigen cursusmap) en de cursus telt 7 bijeenkomsten van 2 uur. Voordat je deelneemt, bespreken we tijdens een (telefonische) intake de wederzijdse verwachtingen.

Data: Maandag 29 januari, 5, 12, 26 februari, 4 en 11 maart
Terugkombijeenkomst: 15 april 2024.

Aanmelden en meer informatie: bij MEE Mantelzorg.

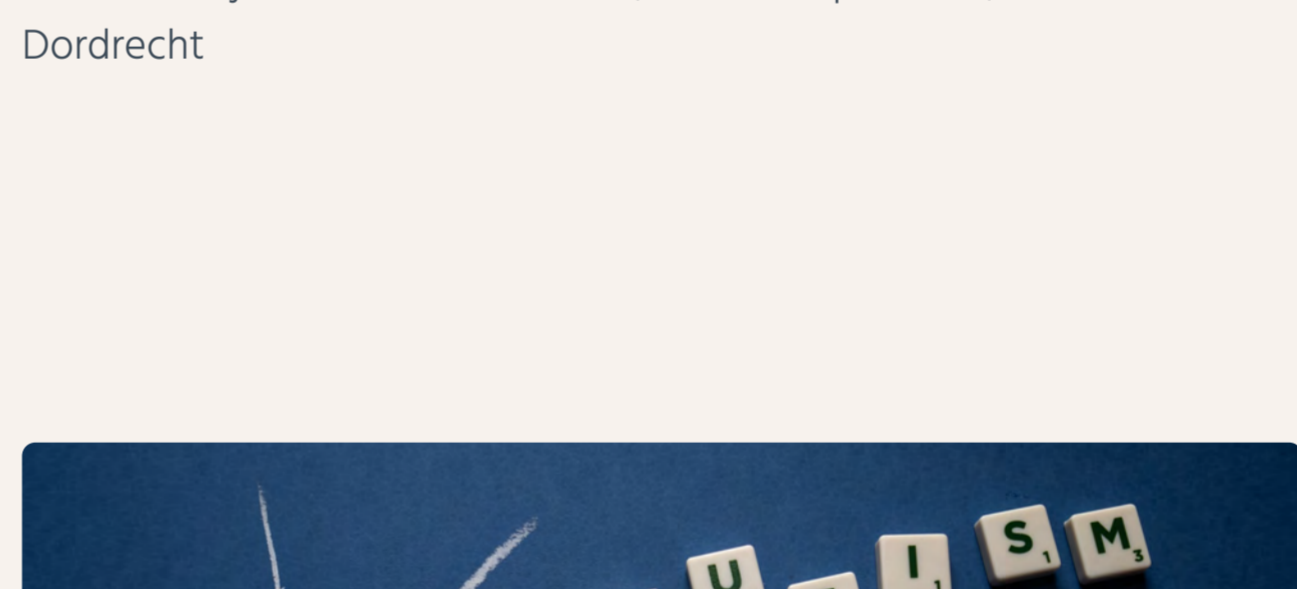


Speciaal voor Mij voor kinderen 8 - 12 jaar

Heb jij een bijzondere broer, zus of ouder? Met bijvoorbeeld autisme, een ziekte of leerproblemen? Vind je het soms lastig om met hem of haar om te gaan? Of is het moeilijk om hier met anderen over te praten? Misschien gaat het er bij jou thuis hierdoor net iets anders aan toe. Kom dan naar de bijeenkomsten van Speciaal voor Mij en ontmoet leeftijdsgenoten die in dezelfde situatie als jij zitten. We starten op maandag 29 januari in Dordrecht. Doe ook mee en meld je aan bij MEE Mantelzorg!

Data: Maandag 29 januari, 5, 12 en 26 februari, 4 en 11 maart 2024.
Tijd: 15.45 - 17.15 uur

Locatie: Wijkcentrum de Admiraal, Admiraalsplein 168, 3317 BC in Dordrecht



Cursus voor partners die zorgen voor iemand met ASS

Ben je partner van een man of vrouw met (mogelijk) autisme, dan is deze cursus iets voor jou. Als autisme een rol speelt in je relatie, kan dat ingewikkeld en verwarrend zijn. Hoe kun je hiermee omgaan, steun geven en goed voor jezelf zorgen? In deze cursus leer je meer over autisme, krijg je inzicht in de uitdagingen waar jullie samen voor staan. Je krijgt handvatten en tips om met je gevoelens om te gaan en de omgang met je partner te verbeteren. Het kan een verademing zijn om met anderen te praten die tegen hetzelfde aanlopen.

De cursus start op 28 februari 2024 en wordt gegeven op woensdagochtend van 9.30 - 11.30 uur. De andere data zijn: 13-03, 27-03, 10-04, 24-04, 15-05, 29-05, 05-06, 19-06 en 11-09.

Direct aanmelden of andere vragen?

Neem contact op met [Chantal Kruitthof](#).

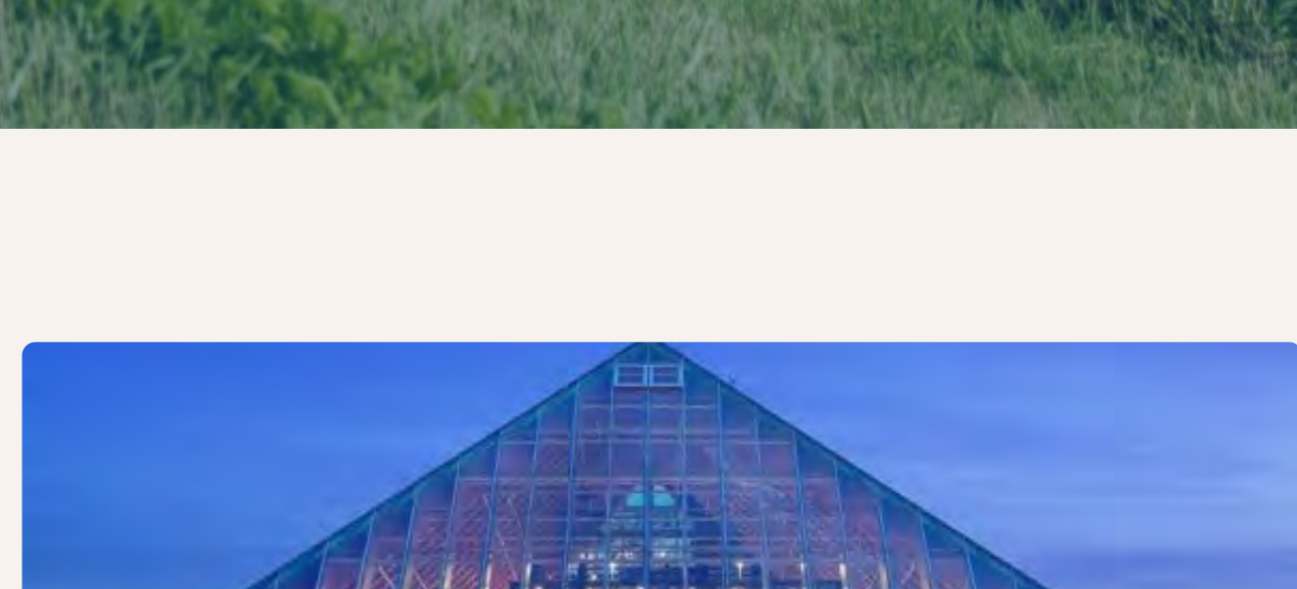
Regionaal nieuws Zuid-Hollandse Eilanden



Hoeksche Waard: Slim Langer Thuis-woning

Genieten van het leven. Zo lang mogelijk. Dat zien de meeste mensen voor zich. Maar hoe moet dat als het allemaal niet meer zo makkelijk gaat? De Slim Langer Thuis-woning is er om daarover na te denken. In de woning zijn zo'n 50 handige hulpmiddelen en technische snufjes te zien, die jou en je naaste helpen veilig en comfortabel te wonen. Zo houdt je zo lang mogelijk het heft in eigen handen en blijf je zelfstandig functioneren. Bezoek de woning (op afspraak), bekijk en probeer de hulpmiddelen!

De woning is te vinden op de Witsenstraat 22 in Oud-Beijerland. Je kunt een afspraak maken via [Slim Langer Thuis - woning](#).



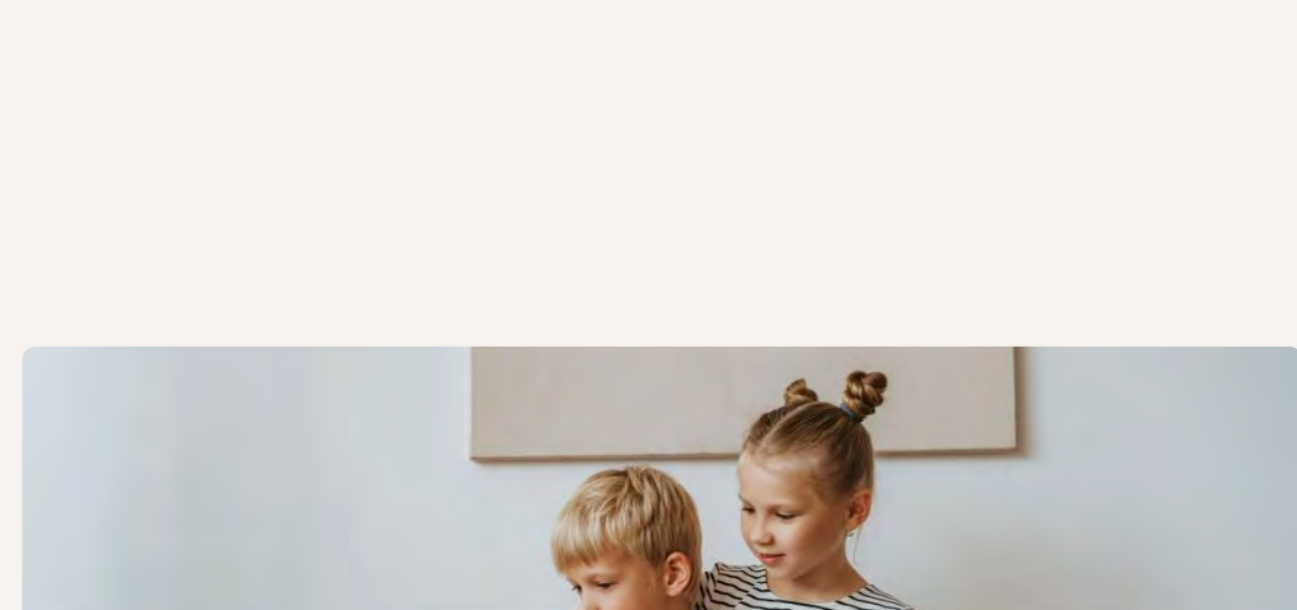
Nissewaard: bibliotheekabonnement Boekenberg Spijkenisse

Woon je in Nissewaard en ben je een mantelzorgers? Dan ontvang je van Gemeente Nissewaard een gratis abonnement op Bibliotheek De Boekenberg. Met het mantelzorgabonnement kun je naar keuze vijf boeken en/of media per jaar lenen en gratis een aantal activiteiten bijwonen om jezelf te ontwikkelen of om te ontspannen. Je leest er alles over op: [Mantelzorgabonnement Nissewaard](#).



Voorne aan Zee: Mantelzorgsalon Hellevoetsluis en Brielle

Elke maand vindt er op woensdag een Mantelzorgsalon van SBO plaats in Hellevoetsluis. Deze wordt georganiseerd bij buurtkamer Ons Midden, Bremstraat 3 te Hellevoetsluis. Elke derde woensdag van de maand vindt er in Brielle een Mantelzorgsalon van Welzijn Ouderen plaats. Deze wordt georganiseerd bij Het Bolwerk, MH Trompstraat 135 te Brielle. Soms worden activiteiten of lezingen georganiseerd. Informatie over Hellevoetsluis vind je [hier](#) en informatie over Brielle [hier](#).



Cursus Speciaal voor Mij voor jonge mantelzorgers en gastlessen Jonge mantelzorg op school

In 2024 kunnen jonge mantelzorgers uit de Hoeksche Waard, Nissewaard en Voorne aan Zee zich weer aanmelden voor de cursus Speciaal voor Mij. Deze cursus is voor kinderen van 8 - 12 jaar die opgroeien in een situatie met een broer/zus of familieled met beperking, ziekte of verslaving. Als de jonge mantelzorgers is aangemeld, krijgt deze een seintje zodra er een cursus in de gemeente van start gaat. Het is daarnaast ook mogelijk om een klas van school aan te melden voor een gastles over jonge mantelzorgers. Informatie en aanmelden via:

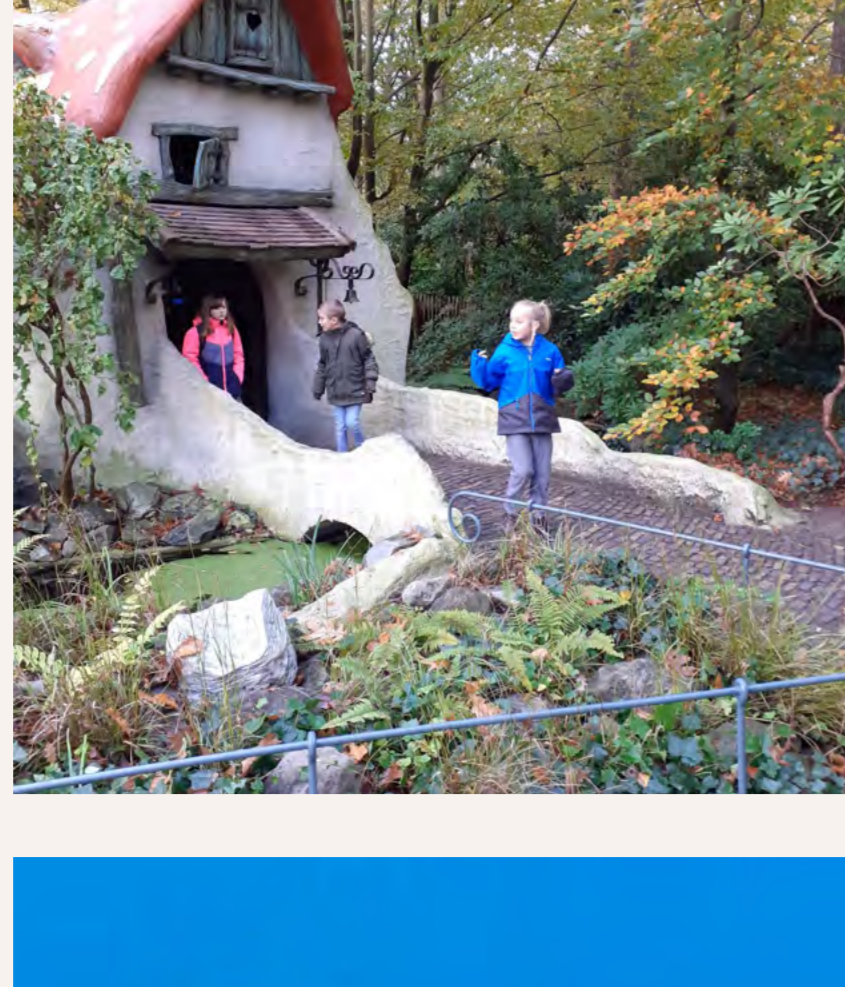
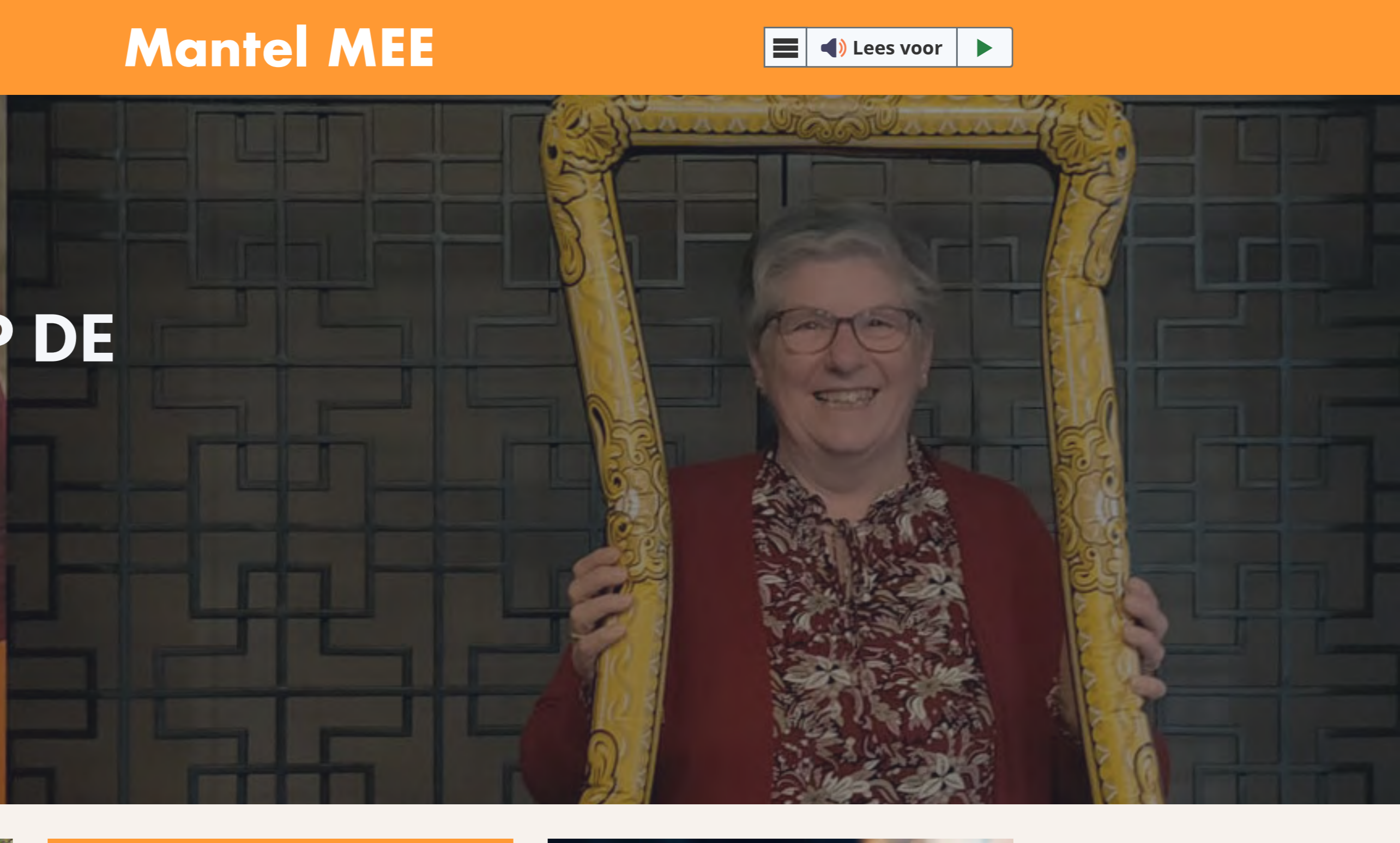
Hoeksche Waard: Wijkteam HW [088 - 647 18 18](#) en [info@wijkteamhw.nl](#)

Nissewaard en Voorne aan Zee: Servicebureau MEE 0181 333507 en [servicebureau@meeplus.nl](#)

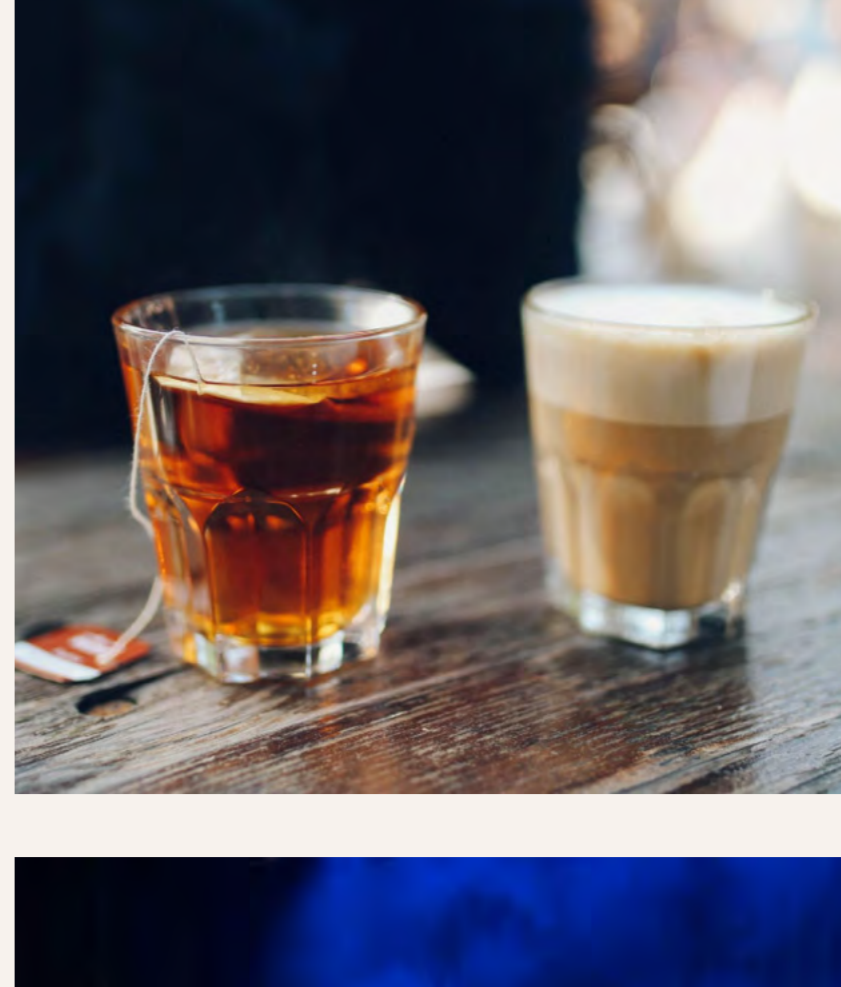


TERUGBLIK OP DE DAG VAN DE MANTELZORG

Verslag Mantelzorgdag



Mantelzorgers zijn onmisbaar in de zorg. Veel mensen maken mee dat er thuis iemand chronisch ziek of beperkt is, of hulp nodig heeft. Mantelzorgers zorgen onbetaald en voor langere tijd voor hun partner, ouders, kind of voor een familielid, vriend of kennis.



Dordrecht

Wat u als mantelzorgers voor een ander doet, is niet vanzelfsprekend; het is bijzonder en verdient waardering. Op 10 november was de landelijke Dag van de Mantelzorg. In het hele land werden mantelzorgers in het zonnetje gezet als bedankje voor de zorg die zij verlenen aan een partner, kind, ouder(s), broer, zus of iemand anders uit hun omgeving. MEE Mantelzorg deed natuurlijk ook mee en liet graag haar wandeling zien. In de gemeente Dordrecht zijn de mantelzorgers voor een feestelijke brunch bij Van der Valk uitgenodigd. De wethouder heeft de brunch geopend waarna in totaal 500 mantelzorgers van de brunch konden genieten. Een welkome afwisseling, omdat veel van de mantelzorgers vaak weinig tijd voor zichzelf hebben.



Hendrik-Ido-Ambacht

Mantelzorgers worden op de Dag van de Mantelzorg altijd extra in het zonnetje gezet. Daarom hebben alle mantelzorgers die wonen in Hendrik-Ido-Ambacht ook dit jaar weer een bloemetje als mantelzorgwaardering gekregen. Ook geeft de gemeente eenmaal per jaar mantelzorgers die zorgen voor iemand in deze gemeente een mantelzorgcompliment. Dit compliment is een VVV-pas van 100 euro. Ook de jonge mantelzorgers worden niet vergeten door de gemeente. Deze jongeren tussen de 8 en 18 jaar krijgen een VVV-pas van 25 euro toegestuurd.



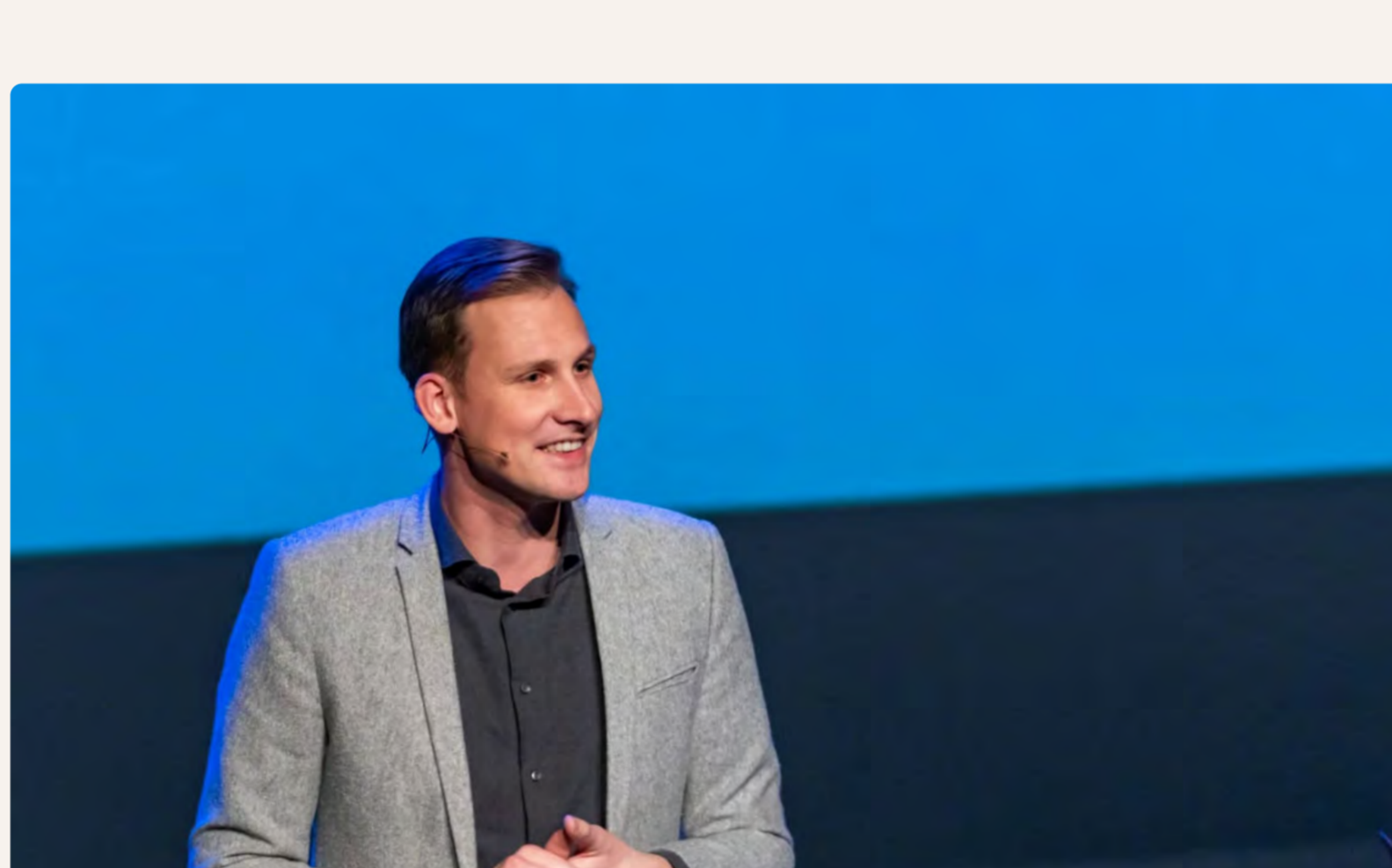
Hoeksche Waard

Rond de Dag van de Mantelzorg werden verschillende activiteiten georganiseerd in opdracht van de gemeente Hoeksche Waard. Woensdag 8 november werden (jonge) mantelzorgers na de cursus Speciaal voor Mij in het zonnetje gezet met een pizzaparty waarbij wethouder Joanna Blaak langs kwam. Op 10 november werden 25 mantelzorgers die intensieve zorg verlenen door de wethouder, enkele raadsleden en adviseurs aan huis verrast met een Blijk van Waardering en een traktatie. Speciaal om hen te bedanken voor hun inzet en hen een hart onder de riem te steken. En tijdens de Allie Tea op 11 november bij de Eendrachtshoeve genoten 200 mantelzorgers van allerlei lekkers. Mantelzorgers ontvingen rond deze datum ook de Blijk van Waardering thuis. Een Hoeksche cadeaubon die zij bij diverse winkels kunnen besteden aan een presentje voor zichzelf.



Jonge mantelzorgers vanuit de gehele Drechtsteden

Voor jonge mantelzorgers vanuit de hele regio Drechtsteden waren er ook nog gezamenlijke activiteiten georganiseerd. Zo konden zij klimmen op de klimwanden van Mountain Network in Dordrecht uit eten gaan in combinatie met discoswemmen in het Sportcentrum Papendrecht.



Nissewaard

Op 19 november opende wethouder Jeroen Postma een lezing van gezondheidsjournalist Tijn Elferink in Theater de Stoep. Deze werd gehouden in het kader van de Dag van de Mantelzorg en georganiseerd door de gemeente Nissewaard, Stichting Welzijn Ouderen Spijkenisse (SWO) en Stichting MEE. De wethouder stond stil bij de zware en mooie kanten die het zorgen voor een dierbare met zich meebrengen dat het daarom belangrijk is oog te hebben voor deze groep en hen door middel van deze lezing te bedanken. Tijn Elferink is gezondheidsjournalist en schrijver van het boek Fijn dat je er bent, met als ondertitel: Handboek voor de moderne mantelzorgers. Hierin geeft hij handvatten voor de mantelzorgers, zoals hoe jezelf niet te overbelasten en hoe je een zorgnetwerk opbouwt. Het boek helpt mantelzorgers op weg in het complexe zorgstelsel en was de basis voor de lezing. Na afloop van de lezing kreeg iedere bezoeker van de avond als cadeau het boek mee naar huis. Ook konden bezoekers in de foyer in gesprek gaan met wethouder Postma.



Papendrecht

In Papendrecht hebben de mantelzorgers kunnen genieten van een heerlijke gezamenlijke lunch in het Leonardo hotel. De middag werd geopend door wethouder Jaco van Erk. Hij overhandigde ter plaatse de eerste mantelzorgwaardering in de vorm van een VVV-cadeaukaart. Na afloop van de lunch kreeg iedereen zijn of haar mantelzorgwaardering uitgereikt en een bloemetje mee naar huis.

Tijdens de lunch gaf mantelzorgconsulente Magda Silmms een interview aan het lokale radio- en televisiestation RTV Papendrecht.

De jonge mantelzorgers hebben in juni hun waardering toegestuurd gekregen in de vorm van een bioscoopbon.



Voorne aan Zee

Mantelzorgers uit de gemeente Voorne aan Zee zijn in Theater de Twee Hondjes in het zonnetje gezet met een optreden van Milène van der Smiszen. Wethouder Jannet Postma opende deze mooie avond en gaf aan hoe belangrijk mantelzorgers in onze samenleving zijn. De zorg voor naasten is vaak vanzelfsprekend, maar ook heel intensief. Het is dan ook heel belangrijk om hen te laten weten dat ze gezien en gewaardeerd worden. Deze bedankavond is dan ook zeer wettens en verdiend. De mantelzorgdag werd georganiseerd door MEE Mantelzorg, SBO en Catharina, thuis op Voorne.



Zwijndrecht

Ook de gemeente Zwijndrecht en MEE Mantelzorg wilden de Dag van de Mantelzorg natuurlijk niet ongemerkt voorbij laten gaan. De gemeente Zwijndrecht vindt het belangrijk om het beschikbare budget zo in te zetten dat er ruimte is voor waardering in de week van 10 november en voor duurzame ondersteuning op de lange termijn. Dit jaar is extra budget vrijgemaakt voor verschillende waarderingactiviteiten en een eenmalige extra gift op de Zwijndrechtspas.

In wijkcentrum Kubiek konden de mantelzorgers meedoen aan verschillende activiteiten. Zo kon men deelnemen aan een workshop tekenen van Anneke Velthuisen. Een andere mogelijkheid was luisteren naar een mooi verhaal afgewisseld met liedjes verteld door Esmay Usmany. Tot slot kon men ook een professionele foto laten maken door Daphne Krijgsman. Dit alles onder het genot van een lekker gebakje en een hapje en drankje. De avond werd geopend door wethouder Ronald de Meij.



Speciale activiteiten voor jonge mantelzorgers en voor mannen

Op 11 november zijn we met een bus vol jonge mantelzorgers naar de Efteling geweest en hebben we daar met elkaar genoten van een fantastische dag. We wilden dit jaar extra aandacht geven aan de mannelijke mantelzorgers. Daarom zijn we op 14 november met een aantal mannelijke mantelzorgers in een F1-bolide gestapt (simulator) om tegen elkaar te racen als een echte Max Verstappen.

‘HET IS BELANGRIJK OM ONTSPANNENDE ACTIVITEITEN TE HEBBEN’

Interview met een mantelzorger



Langere tijd mantelzorg geven gaat alleen wanneer je ook goed voor jezelf zorgt. Ontspanning en vrije tijd dragen eraan bij dat je goed in je vel blijft zitten. Daarom is het belangrijk hier regelmatig tijd voor vrij te maken. Vanuit ontspanning kun je vervolgens vaak betere keuzes maken. Omdat je juist dán subtiele signalen van je lichaam kunt oppakken.

Mevrouw Nieuwpoort- van Dongen zorgt sinds een paar jaar voor haar man. Enkele jaren geleden begon haar man ineens veel te vergeten. Hij wist soms niet meer waar hij mee bezig was en maakte handelingen en activiteiten niet af. Mevrouw voelde dat er iets niet klopte en wilde dat er onderzoek werd gedaan. Uit de test van de geriater kwam naar voren dat haar man alzheimer/vasculaire dementie had en zo was daarmee voor mevrouw ook de diagnose ‘mantelzorger’ geboren. Ondanks dat er veel is veranderd, blijft mevrouw het belangrijk vinden om ontspannende activiteiten uit te voeren. Wij vroegen mevrouw Nieuwpoort- van Dongen wat ontspanning en vrije tijd voor haar betekenen.

Samen dingen doen is lastig geworden

‘Vroeger deden mijn man en ik heel veel dingen samen. Denk aan klusjes in het huishouden, eten koken, oppassen, met de zeilboot eropuit, op vakantie gaan en een dagje weg met de kinderen of kleinkinderen. Wij hadden een actief leven dat zo was ingedeeld dat er altijd ruimte was om dingen te ondernemen. Nu laat mijn man veel aan mij over en wordt het lastiger om hem bij uitjes te betrekken. Eigenlijk doe ik nu alles voor twee personen. Ik moet hem iedere keer een stapje voor zijn en weet dat zijn denkvermogen alleen maar verder achteruit gaat. Dit is best wel moeilijk. Als ik nu iets zelf wil doen, moet ik eerst de aanwezigheid bij mijn man regelen zodat ik er met een goed gevoel op uit kan.



Ontspanning en vrije tijd was altijd een groot onderdeel van ons leven en nu is dat minder. Toch zorg ik ervoor dat wij nog steeds dingen alleen én samen kunnen doen. Mijn man roeit al 10 jaar. Iemand van de roeivereniging gaf aan dat er mogelijkheden waren voor aangepast roeien. Deze mogelijkheden zijn wij gaan bekijken. Het sloot goed aan en nu gaat mijn man nog steeds met veel plezier naar de roeivereniging. Ook gaat hij drie dagen in de week naar dagbesteding. Dit is niet alleen voor mij een adempauze, maar het geeft mijn man ook voldoening. Hij heeft het daar naar zijn zin en ze ondernemen daar een hoop. Als mijn man naar de dagbesteding gaat, spreek ik weer af met vriendinnen en oud-collega’s. Wij gaan dan wandelen, ergens koffie drinken of een dagje eropuit. Zo kan ik dus nog best veel zelf doen, ondanks dat ik op de klok moet kijken om op tijd thuis te zijn’.



Belangrijk om regelmatig dingen voor mezelf te doen

‘Ik ben een boogschutter en ik ben erg op mijn vrijheid gesteld. Ik vind het belangrijk om regelmatig dingen voor mezelf te blijven doen en durf hiervoor ook aan mijn omgeving hulp te vragen en dit ook aan te nemen als zij dit zelf aanbieden. Daarnaast probeer ik écht in mogelijkheden te denken om nog dingen samen te doen. We vinden het heerlijk om samen uit eten te gaan en kunnen goed van kleine, soms alledaagse momenten genieten. Deze momenten probeer ik heel bewust te plannen. Ik denk namelijk zo: je moet met veel dingen rekening houden, maar nu kunnen we dit nog samen doen. Misschien komt er wel een tijd dat het niet meer kan. Zowel de ontspanning alleen als samen heb ik dus nodig.

Ook ik zit op de roeivereniging. Roeien is mijn ultieme ontspanningsmoment. Ontspanning zit hem voor mij overigens niet alleen in de grote activiteiten buitenshuis. Het zit net zo goed in de kleine dingen. Even naar buiten kijken en de bedrijvigheid van de mensen op straat zien, in de tuin bezig zijn, wandelen en uitwaaien of ‘s avonds een spannende film kijken. Dan sta ik écht helemaal uit en komt mijn binnenwereld op adem’.

Tips voor andere mantelzorgers

‘Wat ik andere mantelzorgers wil meegeven, is dat het goed is om in mogelijkheden te denken. Probeer de dingen die je leuk vindt alleen óf samen te blijven doen. Je hebt dat nodig. Kijk altijd naar een plan B als plan A niet gaat en vraag de mensen om je heen om hulp. Als je niks vraagt, gebeurt er ook niks. Neem de hulp van anderen aan als zij dit aanbieden. Zo kan je ontspannende dingen blijven doen en behoud je ook je sociale contacten. Soms heb ik ook wel eens: ‘Pff, hoe ga ik er weer voor zorgen dat het allemaal mogelijk is?’ Maar dan denk ik aan mijn kleindochter. Zij ziet geen problemen maar oplossingen. En dan hoor ik haar weer zeggen: ‘Het geeft niet dat u saus op uw broek heeft gemorst oma, boven hebben wij toch een wasmachine.’



Hallo,

Ik heb drie kinderen, twee zijn net uitgevlogen. Eén daarvan heeft een verstandelijke beperking en zij zit in een rolstoel. Zij heeft veel hulp en begeleiding nodig. De laatste jaren heb ik altijd veel gezorgd. Ik heb weinig tijd gehad om dingen voor mijzelf te doen, zoals met vriendinnen afspreken of sporten. Ik merk dat ik het nu lastig vind om dit weer op te pakken.

Groetjes,

Marije

Hallo Marije,

Als je lang en intensief voor een ander zorgt, kan dit veel tijd kosten waardoor je misschien niet aan jezelf toekomt. Veel mantelzorgers merken dat hun sociale netwerk hierdoor kleiner wordt. Soms komt dit door gebrek aan tijd en soms doordat er onbegrip uit de omgeving is voor de situatie. Een groot deel van de mantelzorgers ervaart hierdoor een gevoel van eenzaamheid.

Een sociaal netwerk kan je helpen om meer in balans te komen. Iemand uit je netwerk kan helpen als je een probleem hebt door een luisterend oor te bieden of kan je helpen om weer in balans te komen door samen iets leuks te doen.

Je kunt je sociale netwerk versterken door te kijken wat jou helpt om te ontspannen, bijv. een hobby beoefenen of sporten. Denk ook eens aan wat je altijd nog eens zou willen doen of wat je vroeger graag deed. Hier zijn vaak clubjes, cursussen of verenigingen voor in de buurt. Ook kun je nagaan of je misschien weer contact kunt opnemen met een (oude) bekende, zoals een buurvrouw of familielid. Daarnaast kun je er voor kiezen om nieuwe mensen te gaan ontmoeten, zoals bij een buurthuis of via vrijwilligerswerk.

Alleen al met mensen om je heen praten over wat je graag zou willen, of waar het gevoel van eenzaamheid vandaan komt, kan soms al helpen. Er ontstaat hierdoor meer begrip en samen kun je wellicht oplossingen bedenken. Als je dit lastig vindt, kun je hierbij ondersteuning vragen van een mantelzorgconsulent.

Soms vinden mantelzorgers het fijn om gelijkgestemden met dezelfde achtergrond te ontmoeten om te praten. Ervaringen en tips uitwisselen geeft dan een gevoel van herkenning. Er zijn verschillende plekken waar je dit kunt doen. Zo hebben veel gemeenten een mantelzorgcafé waar je naar toe kunt gaan of waar je kunt meedoen aan de cursus Balans in Zorg van MEE Mantelzorg.

Er zijn ook landelijke en lokale patiëntenverenigingen voor specifieke diagnoses en achtergronden waar men elkaar online of op locatie kan ontmoeten. Vaak zijn daar speciale groepen voor de naasten van de zorgvrager. Een voorbeeld hiervan is [MIND Naasten centraal](#), voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Of het [ZEMVB](#), het platform voor naasten van iemand met een zeer ernstige verstandelijke en meervoudige beperkingen.

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

VAKANTIES MET ZORG

Interview met een deskundige

Op vakantie gaan met iemand die zorg nodig heeft, is soms een hele onderneming. Waar kom je terecht? Is de kamer geschikt? Welke voorzieningen zijn er? Wat als je hulp nodig hebt? Er zijn verschillende organisaties die vakanties met zorg aanbieden. Eén van die organisaties is Het vakantiebureau.



Ik ontmoette Thea de Visser bij het Alzheimer Café Spijkenisse, waar ze vertelde over vakanties voor mensen met dementie en hun partner. Maar de organisatie waarvoor zij als vrijwilliger actief is, heeft nog veel meer mogelijkheden. Thea wilde graag meewerken aan een interview, om de lezers van de MantelMEE daar meer over te vertellen.

Voor wie zijn de vakanties bedoeld?

Het vakantiebureau biedt vakanties aan voor senioren, die geen zorg nodig hebben, maar ook voor senioren die lichte of intensieve zorg nodig hebben. Er zijn weken voor mensen met dementie en hun mantelzorger. Ze moet even controleren op de website: 'Er is zoveel' lacht ze, er zijn vakantieperiodes voor mensen met een licht verstandelijke beperking, met een meervoudige beperking, mensen met een visuele beperking en er is een speciale week voor mensen met de ziekte van Huntington en een voor mensen tussen 25 en 50 jaar. Het is ook mogelijk om een vakantie te boeken voor alleen degene die zorg nodig heeft, zodat je als mantelzorger even vrijaf hebt. In de meivakantie en in de herfstvakantie zijn er gezinsvakanties. En een aantal keer per jaar wordt er een themaweek georganiseerd, zoals een creatieve week of een Indisch-Molukse week'.

Thea vertelt dat zij zelf gemiddeld twee keer per jaar meegaat met de vakantieperiodes voor mensen die lichte tot intensieve zorg nodig hebben. 'Ik doe dat al bijna 30 jaar, dus ik ben meer dan 50 keer met een vakantieperiode mee geweest'.

Vrijwilligers

'Als je aankomt, maak je eerst kennis met de vrijwilliger'. Thea legt uit dat iedereen tijdens zo'n week een vaste vrijwilliger heeft. Dit is je contactpersoon en helpt je tijdens de week met de zorg. Alle vrijwilligers hebben ervaring in de zorg, als verpleegkundige of als verzorgende.

Thea's hele gezicht straalt als ze vertelt over hoe heerlijk ze het vindt om met de vakantieperiodes mee te gaan. Haar 'gewone' baan is in de kraamzorg, dus deze weken zijn een mooie aanvulling met andere doelgroepen. 'Het is super dat je alle tijd voor de mensen kunt nemen, ze kunnen echt even genieten tijdens zo'n week'. Doordat de zorg even overgenomen wordt, kun je als mantelzorger ook echt even vakantie vieren. 'Sommige mensen doen van alles met zijn tweeën, anderen splitsen zich op. Degene die zorg nodig heeft, doet mee aan een activiteit in het hotel en de mantelzorger kan er dan even alleen op uit'. Ze heeft ook eens een vrouw in de groep gehad die door haar man naar het hotel werd gebracht. Zij had zo een fijne vakantieperiode en hij kon even vrij van alle zorgen zijn eigen ding doen.

'Het is super dat je alle tijd voor de mensen kunt nemen, ze kunnen echt even genieten tijdens zo'n week'

Waar kom je terecht als je bij jullie een vakantie boekt?

Het vakantiebureau heeft vakanties in 3 verschillende hotels: Nieuw Hydepark in Doorn, hotel Dennenheul in Ermelo en hotel IJsselvlied in Wezep. Ook zijn er vaarvakanties met de Prins Willem-Alexander. Het merendeel van de kamers heeft een aangepaste badkamer en hoog-laagbedden. De hotels zijn ook geschikt voor mensen die een rolstoel nodig hebben.

Thea vertelt dat mensen een vakantie kunnen boeken via internet. Je vult dan een heel vragenformulier in, zodat je ook zeker weet dat de vakantie die je boekt geschikt is voor jou en voor degene voor wie je zorgt. Ben je niet handig met internet of spreek je liever met iemand persoonlijk, dan kun je ook altijd bellen met het kantoor van Het vakantiebureau.



Wil je meer weten over deze vakanties?

Wil je meer weten over Het vakantiebureau? Kijk dan op www.hetvakantiebureau.nl. Wil je meer weten over andere vakanties met zorg? Twee websites waar je informatie kunt vinden zijn www.nbav.nl en atlasvanzorgvakantie.nl. Op deze sites vind je links naar verschillende organisaties. Ook locaties in het buitenland zijn daar te vinden.

Tekst en fotografie: Karin Verlinde



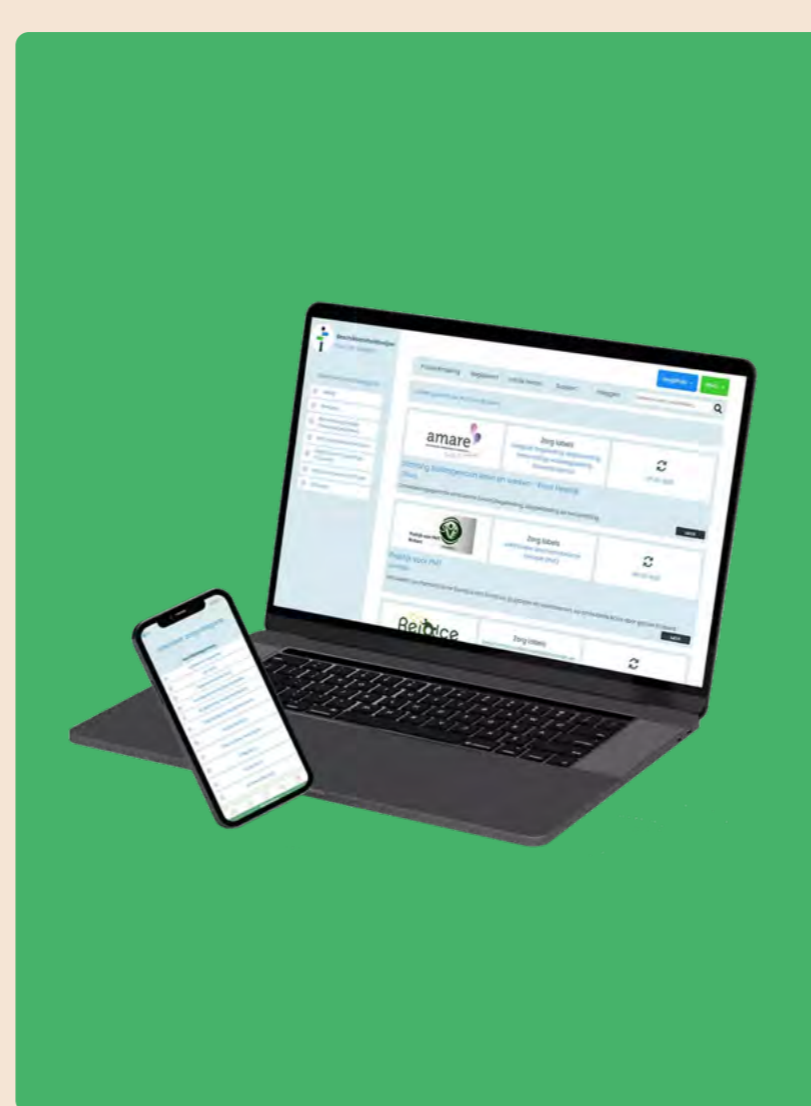
TIPS VOOR MANTELZORGERS



ALLE MANTELZORGERS

Goed voorbereid het nieuwe jaar in

Verscheidende aanvullende zorgverzekeringsspakketten vergoeden vervangende mantelzorg aan huis. Kijk eens na of deze vergoeding in je huidige pakket zit. Is dit niet zo en wil je daar volgend jaar wél gebruik van gaan maken? Zorg dan dat je in december naar een nieuw pakket of naar een andere zorgverzekering overstapt. Eind van het jaar vind je op www.helpmijzorgen.nl het nieuwste Vergoedingenoverzicht Vervangende Mantelzorg aan Huis 2024. Heb je vragen, neem dan contact op met een consulent mantelzorg of met je zorgverzekeraar. www.helpmijzorgen.nl



ALLE MANTELZORGERS

Beschikbaarheidswijzer

De Beschikbaarheidswijzer, ook wel Wachttijden-app genoemd, is een gebruiksvriendelijk interactief platform. Dit geeft inzicht in wachtlijden voor zowel jeugdhulp als voor de maatschappelijke zorg en voor ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Via de website of app zie je welke (zorg)aanbieders wanneer plek hebben en welke hulp, zorg en ondersteuning zij bieden, inclusief eventuele wachtlijden. Passende hulp, zorg en ondersteuning is daardoor snel en eenvoudig te vinden. www.beschikbaarheidswijzer.nl



WERKENDE MANTELZORGERS

Wegwijzer Hoe combineer je Werk en Mantelzorg?

Ontdek via de Wegwijzer Hoe combineer je Werk en Mantelzorg tips en informatie die bij jouw (werk)situatie past.

[Doe hier de test](#)



ALLE MANTELZORGERS

Free Learning, e-learning voor iedereen in zorg en welzijn

Free Learning is de meest gebruikte website voor en door iedereen in zorg en welzijn die graag leert door middel van e-learning. Zowel voor professionals als mantelzorgers. Van verzorgend wassen tot mondzorg en niet-zichtbare beperkingen. www.free-learning.nl



JONGE MANTELZORGERS

Chillbox voor jonge mantelzorgers

Veel kinderen maken zich zorgen over een gezinslid dat te maken heeft met ziekte, verslaving of beperking. Ze voelen zich alleen of ervaren onmacht en durven hier vaak met niemand over te praten. Dit kan op termijn gevolgen hebben voor hun fysieke en mentale gezondheid. Mentaal welzijn is essentieel om gezond en gelukkig op te groeien. Niet alleen voor jonge mantelzorgers maar voor alle kinderen. MantelzorgNL ontwikkelde daarom twee chillboxes. Eén voor kinderen van 6 - 9 jaar oud en één voor kinderen tussen 9 - 12 jaar. Ouders, leerkrachten en professionals kunnen met deze chillbox op een creatieve manier kinderen ondersteunen om mentaal gezond te blijven. De chillbox kun je hier gratis downloaden. [Chillbox downloaden](#)



PSYCHISCHE MANTELZORGERS

Boekentip: Ik wou dat mijn vader Stef Bos was

Kun je in het verkeerde gezin geboren worden? Zo voelt het soms voor Gloria. Waarom drinkt haar vader zoveel en ligt haar moeder alsmoer op de bank? Ze snapt niets van hun gedrag. Gloria besluit op jonge leeftijd dat ze niet zo wil worden. Om wél mee te doen in de maatschappij. Met deze mindset, en door veel af te kijken bij haar vriendinnen, bezorgt ze zichzelf een redelijk normale jeugd. Aan de buitenkant dan. Achter de dichtgedraaide luxaflex voelt ze zich ontzettend verantwoordelijk voor het welzijn van haar ouders. In Ik wou dat Stef Bos mijn vader was vertelt Gloria (30), een KOPP/KOV (Kind van Ouders met Psychische Problemen/Verslavingsproblemen), haar verhaal. ikwoudat.nl



EINDE LEVEN MANTELZORGERS

Centrum voor Levensvragen

Centrum voor Levensvragen is er voor begeleiding en hulpverlening bij zingeving en levensbeschouwing. Zo kan een geestelijk verzorger je bijstaan bij grote vragen over het leven, de dood, loslaten en afscheid. Centrum voor Levensvragen is er voor mensen vanaf 50 jaar en voor mensen in de laatste fase van hun leven en hun naasten. Dit geldt ook voor kinderen en hun ouders. [Regio Zuid-Hollandse Eilanden](#)
[Regio Drechtsteden](#)

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

VRIJE TIJD EN ONTSPANNING

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

Vrije Tijd

Volgens Wikipedia is vrije tijd de tijd die je niet hoeft te besteden aan verplichte of noodzakelijke activiteiten zoals (huishoudelijk) werk, zorg en studie.



VN-verdragen

Mensen die mij al een poosje volgen weten dat ik regelmatig over onze internationale verdragen spreek en schrijf. Het onderwerp van deze MantelMEE, vrije tijd en ontspanning, is zelfs vastgelegd in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens (UVRM). Te weten in Artikel 24: 'Eenieder heeft recht op rust en op eigen vrije tijd, met inbegrip van een redelijke beperking van de arbeidstijd, en op periodieke vakanties met behoud van loon.'

UVRM

De leden van de Verenigde Naties (VN) hebben de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens (UVRM) in 1948, zonder tegenstemmen en met 8 onthoudingen, aangenomen. De UVRM vormt de basis voor mensenrechteninstrumenten van de VN en regionale organisaties als de Raad van Europa, de Organisatie van Amerikaanse Staten en de Afrikaanse Unie.



Ontspanning

Ik schreef al eerder over het belang van ontspanning en jezelf opladen. Met een tot de verbeelding sprekende top tien, die ook met een intensief zorggezin uitvoerbaar en wetenschappelijk bewezen is. Wandelen, knuffelen met je huisdier, het opzoeken van de stilte, je mobiele telefoon negeren, naar muziek luisteren, tekenen, breien of haken, de ellende van je af schrijven, lachen, zoenen, chocolade eten, borrelen en zingen kwamen aan bod.

Het is jammer, maar borrelen heb ik uit de top tien moeten schrappen omdat in de nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad staat dat in plaats van twee glazen per dag het drinken van alcohol wordt afgeraden. Het is wachten op het ontraden van het eten van chocolade..., maar doe in ieder geval vaak genoeg even iets waar jij energie van krijgt.

Onder druk

Voldoende vrije tijd en voldoende toekomen aan ontspanning staat bij veel mantelzorgers onder druk en in het bijzonder bij ouders van zorgintensieve kinderen.

Delen Is Helen

Ik ken de kracht van lotgenoten en contact- en steungroepen vanuit mijn persoonlijke ervaringen. Daarom zet ik mij daar, vanuit het Ouderplatform Zuid-Holland Zuid, sinds jaar en dag voor in. SamenSterk is één van onze meest succesvolle activiteiten. SamenSterk biedt een netwerk voor ouders, verzorgers en naasten van kinderen met een (psychische) kwetsbaarheid. Elkaar ontmoeten, (h)erkenning vinden, kennis opdoen en ervaringen uitwisselen helpen elkaars veerkracht te vergroten en samen op te komen voor onze kinderen. Ook Mama Vita Drechtsteden, De Kracht Van Wandelen, De Kracht Van Tekenen, De Kracht Van Schrijven, De kracht Van Zingen en Het Stoom Uit Je Oor Koor zijn bronnen van inspiratie, herkenning en erkenning. Zij kunnen ontspanning bieden en helpen bij het organiseren van tijd voor jezelf.

Voldoende vrije tijd en voldoende toekomen aan ontspanning staat bij veel mantelzorgers onder druk

Mantelzorgers

Het zijn de mantelzorgers die ons kapot bezuinigde zorgstelsel overeind houden. Maar als je zelf geen lucht krijgt, kun je niemand anders helpen. Daarom krijg je in een vliegtuig de instructie om eerst bij jezelf een zuurstofmasker op te zetten en daarna pas bij degene voor wie je zorgt. Zorg dus voor jezelf, anders kun je niet voor een ander zorgen!

Tegelijkertijd zien we dat vervangende zorg (respijtzorg) en logeeropvang, met name voor ouders van kinderen met een intensieve zorgvraag, enorm onder druk staan. Hoe fijn is het als iemand anders even de zorg voor je kind een tijdje van je over kan nemen. Het is dan ook zorgelijk dat gemeenten in het kader van Jeugdhulp steeds moeilijker indicaties afgeven.

Ook binnen de tien gemeenten van de regio Zuid-Holland Zuid lijkt men zich drukker te maken over een tekort aan personeel, de benodigde budgetten en afbakeningsvraagstukken, dan over het feit dat mantelzorgers de steunpilaren onder het huidige Nederlandse piepende en krakende zorgstelsel vormen.

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.

Wil je weten hoe wij betaalde aandacht voor dierbaren en betaalde zorg aan naasten bevechten? Wil je een voorlichting of gesprek organiseren? Ben je zelf mantelzorger en wil je onze bijeenkomsten bijwonen, deelnemen aan onze activiteiten of meedoen met Stoom Uit Je Oor Koor? Je bent van harte welkom!



Meer weten?

Kijk voor meer informatie op www.ouderszhz.nl

CLOSE-UP

Een consulent stelt zich voor

ONZE COLLEGA MATHIAS ANTERSIJSIJN STELT ZICH VOOR

Aangenaam

Mijn naam is Mathias Antersijn en sinds 18 september 2023 werk ik als consulent bij het Expertisecentrum MEE Mantelzorg. De gemeente waar ik voornamelijk ga werken is Dordrecht.

Een andere uitdaging

Na het afronden van mijn opleiding Toegepaste Psychologie in 2022 ben ik direct gestart in een sociaal wijkteam in Papendrecht. Ik begon met de functie 'bureaudienst', waarbij ik een eerste aanspreekpunt was voor vragen vanuit de gemeente. Toen een mantelzorgconsulent uit Papendrecht met zwangerschapsverlof ging, kreeg ik de kans om een voorproefje te krijgen van die functie. Dat is mij goed bevallen, waardoor ik besloot te solliciteren op een vacature die open stond.



Mathias Antersijn

Nieuwe functie nieuwe kansen

Bij een nieuwe functie staan nieuwe mogelijkheden en ontwikkelingen voor mij centraal. Om dit proces aan te gaan is het hebben van een goede balans van essentieel belang. Dit is een periode waarin ik te maken krijg met veel nieuwe informatie en taken, waarin ik een balans wil vinden tussen werk en ontspanning, zodat mijn vergaarde kennis op een fijne manier kan indalen.

Vanuit mijn visie en werkwijze hoop ik anderen tools aan te kunnen reiken en hen te stimuleren in het terugvinden of creëren van hun balans. Ik ben ervan overtuigd dat dit voor iedereen anders is en dat mensen het antwoord al in zich hebben. Toch kan het fijn zijn om deze zoektocht samen uit te voeren. Dat betekent dat ik niemand zal zeggen wat zij 'moeten' doen, maar dat ik door gesprekken, adviezen, vragen en oefeningen anderen wil aanzetten om zelf tot inzichten te komen. Hoe beter de balans is, des te beter je de rust hebt om voor jezelf dingen in te plannen die je ter ontspanning kunt doen.

Ontspannen en in balans

Voor mijn eigen ontspanning vind ik het fijn om een boek te lezen, een documentaire te bekijken, muziek te maken of met mensen af te spreken die me na aan het hart liggen. Soms pas ik mijn kamer aan om een rustige sfeer te creëren waar ik dan een moment neem om bijvoorbeeld te mediteren met wat kaarsen en wierook.

Kortom, ik heb allerlei manieren hoe ik in het dagelijks leven mijn ontspanning probeer op te zoeken. Soms is dat makkelijker gezegd dan gedaan, maar het belangrijkste is dat je hier bewust mee omgaat en er een balans is in de dingen die je doet. Mocht je vragen hebben of een gesprek aan willen gaan, neem dan gerust contact op.

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.

VERSTUREN

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 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

MEE Mantelzorg Regio Zuid-Hollandse Eilanden

Hoogwerfsingel 2
3202 SP Spijkenisse
T 0181 33 35 07
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](#)
- [Editie 5 - december 2023](#)