BLIJF OP DE HOOGTE VAN HET LAATSTE MANTELZORGNIEUWS IN GOUDA, WADDINXVEEN, BODEGRAVEN-REEUWIJK EN ZOETERMEER

de mantelzorger centraal

#22
voorjaar 2021

een uitgave van: mantelzorg centraal

LEES ALLES OVER DE **ONTWIKKELINGEN, ACTIVITEITEN & BIJEENKOMSTEN** IN JOUW GEMEENTE

Isa Hoogvorst:

"Eigenlijk ben ik als middelste een beetje de oudste"

Special

Jonge mantelzorgers 'Ondergewaardeerde' mantelzorger

Inhoud

3 Voorwoord
4 Interview met jonge mantelzorger Isa Hoogvorst
6 Recept & puzzel
7 De 'ondergewaardeerde' mantelzorger
8 Lokaal nieuws Gouda
10 Lokaal nieuws Waddinxveen
12 Lokaal nieuws Bodegraven-Reeuwijk
14 Lokaal nieuws Zoetermeer
16 Activiteitenoverzicht
Per regio alle activiteiten op een rij.
17 Hoe ga je om met achterdocht
19 Boekrecensie 'Hou me maar vast'

mantelzorg centraal

COLOFON

Uitgave
Dit is een uitgave van Mantelzorgcentraal

Contact
T 088 02 34 225
E info@mantelzorgcentraal.nl
W www.mantelzorgcentraal.nl

Redactie en teksten
Felice Olsman
Sandra Spoor
Daniëlle Schipper

Vormgeving
Steenbergen Ontwerp Studio

Fotografie cover & interview
Felice Olsman

Oplage
4500 expl.

Mantelzorgcentraal is het expertisecentrum van Midden-Holland voor mantelzorgers en voor iedereen die meer wil weten over mantelzorg. Het is opgericht door Palet Welzijn.

CONTACTGEGEVENS

Gouda

Sociaal Team Gouda
E info@sociaalteamgouda.nl
T 088 90 04 321

Mantelzorgcentraal / Palet Welzijn
Karin de Jong
E gouda@mantelzorgcentraal.nl
T 088 02 34 225

Postadres:
Antwerpseweg 7
2803 PB Gouda

Waddinxveen

Palet Welzijn
Daniëlle Schipper
E d.schipper@paletwelzijn.nl
T 088 02 34 226

Postadres:
Jan van Bijnenpad 1
2742 VS Waddinxveen

Bodegraven–Reeuwijk

SAM
E mantelzorg@samwelzijn.nl
T 0172 61 45 00

Postadres:
Rijngaarde 1
2411 EV Bodegraven

Zoetermeer

Mantelzorgcentraal / Palet Welzijn
E zoetermeer@mantelzorgcentraal.nl
T 088 02 34 224 of 088 02 34 223

Postadres:
Palet Welzijn
Gondelkade 33
2725 EC Zoetermeer

Wijzigen van gegevens?
Dat kan schriftelijk, telefonisch of via de mail bij de contactpersoon in de gemeente waar je woont.

Facebook
facebook.com/mantelzorgcentraal

VOORWOORD

Beste lezers,

De maand begon met wind, hagel en sneeuw. 'April doet wat hij wil', dat bleek maar weer eens. Gelukkig zitten we nu weer in een wat rustiger weerbeeld. De lente is volop bezig en het jonge grut is overal alweer te zien.

In dit nummer van de Mantelzorgercentraal hebben we het over jongeren en kinderen. Want als je opgroeit in een gezin waar iemand extra zorg nodig heeft vanwege een beperking, ziekte of verslaving dan ben je een jonge mantelzorger. Wanneer je als kind zelf niet direct zorgtaken uitvoert, groei je wel op in een situatie waar misschien extra zorgen zijn, waarin een ander gezinslid extra veel aandacht nodig heeft, waar je wellicht meer op jezelf bent aangewezen of waarin het niet vanzelfsprekend is dat je thuis kunt afspreken met vriendjes of vriendinnetjes.

In het interview met jonge mantelzorger Isa Hoogvorst op bladzijde 4 en 5 kun je lezen hoe zij dit ervaart. Haar tip is om vooral met anderen en ook leeftijdsgenoten die met mantelzorg te maken hebben, te praten over je situatie. Want het is fijn om (h)erkenning te vinden. Iets dat geldt voor mantelzorgers van alle leeftijden!

Mantelzorgen doe je uit liefde en is mooi maar lang niet altijd even makkelijk. Soms heb je het gevoel niet gewaardeerd te worden of dat jouw taken als mantelzorger als vanzelfsprekend beschouwd worden. Hoe ga je daarmee om?

En ook wanneer degene waarvoor je zorgt steeds wantrouwender wordt omdat hij of zij vergeetachtiger wordt en de grip meer en meer verliest door een ziekte of aandoening. Dan kan je te maken krijgen met achterdocht en valse beschuldigingen. Het maakt het zorgen voor de ander er zeker niet makkelijker op. Daarom is het belangrijk om ook aandacht te hebben voor de minder leuke kanten van mantelzorg. Op bladzijde 7 en 18 gaan we hier nader op in.

Naast deze artikelen vind je in dit nummer natuurlijk weer het nieuws uit de regio's, een lekker receptje, puzzel en het activiteitenoverzicht van komende periode.

We wensen je veel leesplezier.

De redactie van de Mantelzorgercentraal

NB. Vanwege de maatregelen in verband met de Coronacrisis zijn alle activiteiten en bijeenkomsten in deze uitgave onder voorbehoud. Wij houden u op de hoogte via onze website en op onze facebookpagina.

“Eigenlijk ben ik als middelste een beetje de oudste”

Isa is een vlotte tiener van 14 jaar en groeit als middelste van het gezin op in Zoetermeer met ouders Saskia en Rob en haar 2 broers, Koen van 10 en Daan van 17 jaar. Haar oudste broer Daan heeft een hersenbeschadiging en autisme. Hij heeft daardoor extra zorg nodig en zodoende mogen Isa en Koen zich beide jonge mantelzorgers noemen. We gaan in een gesprek met Isa over hoe zij dat ervaart.

2 BE COOL

JONGE MANTELZORGERS VERDIENEN AANDACHT

Jonge mantelzorgers moeten gezien en gehoord worden vindt de jongerentak voor mantelzorgers, 2BeCool. Zij verdienen deze aandacht net zo goed! Isa zelf vindt het heel vanzelfsprekend om ook voor haar broer klaar te staan. Ze vraagt zich soms zelfs af of zij de aandacht als jonge mantelzorger wel verdient. Wij vinden van wel en gelukkig heeft Isa ook al aan verschillende 2BeCool-activiteiten, die we voor deze groep organiseren, deelgenomen.

"Ik heb meegedaan met de reptielenworkshop en ook hebben we wel eens een rap leren maken. Dat was echt superleuk. Er wordt ook altijd wel gesproken ook over ieders eigen situatie thuis. Ik vind het altijd fijn om te horen hoe anderen het ervaren en denk dan vaak 'ja, dat heb ik eigenlijk ook'. Ik herken me daarin en het zet me ook altijd wel aan het denken."

VOOR MIJ IS HET NORMAAL

"Ik weet niet beter dan dat Daan gewoon een beetje anders is. Stukjes van zijn hersenen werken niet goed en daardoor kan hij bijvoorbeeld niet goed verbanden leggen en heeft hij meer structuur nodig. Natuurlijk houden we daar rekening mee en help ik daar bij. Maar ik vind dat normaal want ik ben ermee opgegroeid. Daan zelf vindt het wel eens lastig, want hij is de oudste en wil niet dat zijn kleine zusje voor hem zorgt. Eigenlijk ben ik als middelste een beetje de oudste.

Als Daan thuiskomt uit school met de schooltaxi dan zijn we wel eens met z'n tweeën thuis. Een tijdje geleden kwam hij gestrest en in paniek thuis omdat er iets onverwachts was gebeurd. Niks geks of ergs op zich, maar het zorgt ervoor dat hij dan behoorlijk overstuur is. Hij was nerveus en bang, kijkt me niet aan en huilt dat hij Mam wil. Dan moet ik vooral kalm blijven, op hem inpraten, geruststellen, wat drinken geven en even rustig zitten. Gelukkig was hij na ongeveer een half uur weer een beetje tot zichzelf gekomen. Daarna ben ik zo blij dat het gelukt is, en denk dan achteraf wel 'poehh, dat was best spannend!'
Ik vind het heel vervelend voor hem dat hij zich zo voelt want eigenlijk was het helemaal niet zo erg, maar in zijn hoofd lijkt het wel zo."

"Ik weet nog dat ik heel verdrietig was omdat Daan's droom om bij de politie te werken nooit zou uitkomen."

GROOT COMPLIMENT

Het liefste aan Daan vindt Isa dat hij zo puur is, nooit ruzie maakt en niet kan liegen. "Wat ik soms jammer vind is dat hij het moeilijk vindt om aangeraakt te worden, hij geeft geen knuffels en zegt ook niet dat hij me lief vindt. Maar hij voelt zich wel veilig bij mij en dat is een groot compliment.
Hij heeft ook niet constant hulp nodig. Vooral de overgang van school naar huis is moeilijk, maar verder zit hij ook veel in zijn eigen bubbel. Het geeft hem dan rust dat ik er ben. Af en toe klopt hij op mijn deur voor kleine, soms onbenullige dingen. Dan wil hij gewoon het lijntje houden en heeft hij even bevestiging nodig."

WIE ZORGT ER LATER VOOR DAAN

Isa vindt het helemaal niet lastig om rekening te houden met Daan. "Wel maak ik me soms zorgen hoe het later met hem zal gaan, of dat hij mijn hulp niet meer wil. Hij wil zo graag ook een diploma, net als ik straks. En het liefst wil hij gaan werken bij de politie, maar dat kan natuurlijk niet. Vroeger was ik daar heel verdrietig over, ik vond dat zo naar voor hem omdat ik weet hoe graag hij dat zou willen. Ik voelde me ook wel eens schuldig omdat ik 'normaal' ben. Ik doe gymnasium maar zou niets liever willen dan een beetje hiervan aan hem geven."

Natuurlijk vraagt Isa zich ook wel eens af hoe het zal gaan als haar ouders straks niet meer voor Daan kunnen zorgen. Wie zorgt er dan voor Daan? "Gelukkig kan ik daar wel over praten met mijn ouders. Ik hoop dat hij er later niet teveel moeite mee heeft als ik op mezelf ga wonen. En dat hij toelaat dat ik later ook voor hem kan zorgen zonder dat hij daar ongelukkig van wordt.

HET IS FIJN TE WETEN DAT JE GEZIEN WORDT

"Op school weten mijn vriendinnen wel dat mijn broer autisme heeft. Mijn mentor niet, maar op zich zou ik geen probleem hebben om dat te vertellen. Ik kan mijn verhaal gelukkig wel kwijt; thuis, bij vriendinnen en ook bij 2BeCool bijvoorbeeld. Mijn tip voor andere kinderen is dan ook om over je situatie te praten. Krop het niet op, zoek anderen in een soortgelijke situatie op en doe samen dingen. Want het is fijn om te weten dat je gezien wordt. Zelf vind je het vaak normaal, maar onderschat je wat het met je doet."

(maal) tijd voor jezelf

MET WEINIG INGREDIËNTEN MAAK JE DEZE MAKKELIJKE EN SNELLE LUNCH

Lekker met deze luxe croissant, maar ook lekker met je favoriete brood(jes)

Benodigdheden:

- 4 (afbak) croissantjes
- 1 avocado
- 3 eieren
- 2 el mayonaise
- 1 tl peterselie
- snufje zout en peper

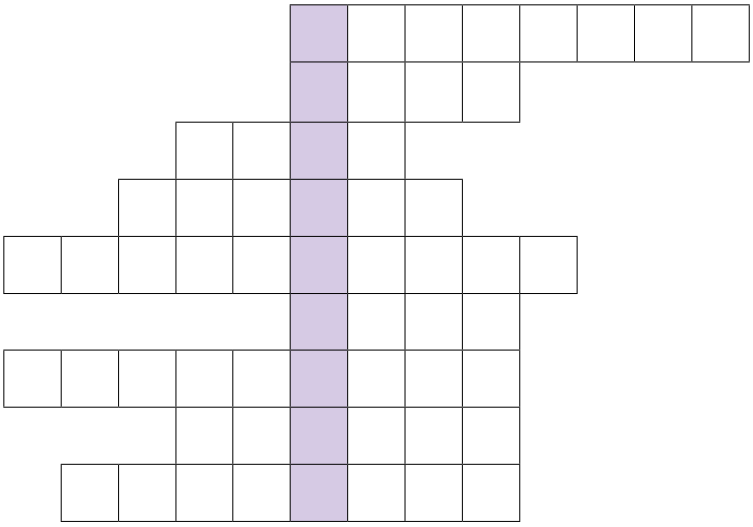
Bron: www.lekkerensimpel.com

BEREIDINGSWIJZE

1. Zo nodig de afbak croissantjes volgens de instructies op het pak bakken.
2. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard in een kleine pan met water.
3. Snijd de avocado in plakjes.
4. Laat de eieren schrikken en snijd ze daarna in kleine stukjes.
5. Prak de eieren met de mayonaise, peterselie en een snuf peper door elkaar.
6. Snijd de croissantjes open en beleg ze met de eiersalade en avocado.

Tip: ook lekker met ham of zalm.

Eet smakelijk!



PUZZELEN!

1. belangrijkste positie in een toneel stuk
2. ontspanning voor lichaam en geest
3. groen als ...
4. voorjaarsbloem
5. opsteker
6 vogelbroedplaats
7. jonge schapen
8. puber
9. bezinnen

Na het invullen van de puzzel ontstaat er in de vakjes verticaal een woord. Stuur dit woord **vóór 8 juni 2021** naar E. info@mantelzorgcentraal.nl. Onder de goede inzendingen wordt een aantal exemplaren van het boek 'Hou me maar vast'* (zie bladzijde 19 voor een recensie) verloot. Je kunt het antwoord natuurlijk ook per post sturen aan Palet Welzijn, Antwerpseweg 7, 2803 PB Gouda. De winnaar van de prijsvraag van de vorige editie is meneer of mevrouw R. de Kruijff uit Zoetermeer. Gefeliciteerd!

De ‘ondergewaardeerde’ mantelzorger

Esther zorgt al jaren voor haar alleenstaande ouder wordende moeder die bij haar in de buurt woont. Ze heeft één broer, die met zijn gezin in het buitenland woont, waardoor zij eigenlijk de enige mantelzorger in de buurt is. Esther vertelt:

“Je broer belt me elke dag,” zegt mijn moeder vaak op overdreven trotse, sentimentele toon. Hij woont 500 kilometer hiervandaan en kan niet vaak op bezoek komen, vandaar dat zijn telefoontjes veel voor haar betekenen. Die opmerking stelt me echter altijd voor een raadsel. Als haar primaire verzorger bel ik haar ook iedere dag, behalve op dagen dat ik zelf bij haar ben. Toch blaast ze nooit trots van de toren over mij, mijn telefoontjes, mijn bezoeken of het verzorgen van haar medicijnen, de ziekenhuisbezoeken, het regelen van haar financiën, administratie of de thuishulp. Ik vraag me soms af of ze mijn harde werk als vanzelfsprekend beschouwd.”

Is dat we doen wat we kunnen voor degene die we liefhebben onze beloning? Het is toch wel prettig om af en toe wat erkenning te krijgen van de mensen voor wie we zorgen. Een schouderklopje, een bedankje, een complimentje doet al wonderen en maakt ook dat je je gewaardeerd voelt.

Esther vertelt verder: “Ik vind het moeilijk om me niet gepikeerd te voelen. Als ik chagrijnig ben, stoor ik me enorm aan het feit dat mijn broer veel minder doet dan ik en toch complimenten krijgt die ik nooit krijg. Dat stimuleert mij niet om meer voor mijn moeder te doen. Erger nog, het maakt dat ik me soms aan hem irriteer. Ik realiseer me ook wel dat het een soort ‘jaloersheid’ is, maar ik voel het wel.”

Het verhaal van Esther staat niet op zichzelf. Veel mantelzorgers herkennen dit gevoel en het gemis van waardering.
Er zijn veel redenen te bedenken waarom mantelzorgers niet de waardering krijgen die ze verdienen, zoals

- De ouder wordende ouder kan het afschuwelijk vinden dat hij of zij hulp nodig heeft en steeds afhankelijker wordt. Er zit vaak meer verdriet en pijn onder dan we te zien krijgen.
- Het kan ook zijn dat de taken van een mantelzorger onderdeel van het dagelijks leven zijn geworden. Het sluipt er op natuurlijke manier in en is gewoon geworden. Men staat er niet meer bij stil en verwacht het onbewust.
- Wanneer bepaalde hersenfuncties met het ouder worden langzaam afnemen, kan ook het inlevingsvermogen afnemen. Ze kunnen zich minder goed verplaatsen in de belevingswereld van een ander en zijn teruggeworpen op eigen verwachtingen, rolpatronen etc. Met andere woorden, zij zorgden vroeger vanzelfsprekend voor hun ouders en naasten, klagen was geen optie. Met die verwachting kijken ze nu misschien ook naar hun mantelzorger.

Hoe zorg je er dan voor dat je toch dat stukje waardering krijgt, zonder over te komen als iemand die klaagt en om aandacht vraagt?

GEBRUIK HUN AANGELEERDE WAARDEN EN NORMEN

Wanneer jonge kinderen iets willen of hebben gekregen, zeggen ouders vaak: “Wat zeg je dan?” Zo leren ze om ‘alsjeblieft’ en ‘dankjewel’ te zeggen. Deze manier kun je toepassen, op volwassen toon. Vaak zijn degenen voor wie je zorgt na verloop van tijd zo opgeslokt door hun eigen leed, dat ze de inspanningen van de mantelzorger niet meer opmerken. Dan is een luchthartige herinnering soms nodig, één die ze je zelf hebben aangeleerd. Wat je geeft, krijg je terug.

DEEL WAT JE DOET

Deel wat je doet met andere familieleden. Zo zou je andere familieleden op de hoogte kunnen houden van de taken die je doet. Bijv. via een groepsmail. Als familieleden de reikwijdte van jouw taken als mantelzorger begrijpen, zal er ook meer waardering zijn voor wat je doet. En zullen ze sneller reageren als je hulp nodig hebt.

GEEF JEZELF EEN SCHOUDERKLOPJE

In sommige gevallen kan je ondanks alles, niet voldoen aan de verwachtingen van een ander. Het lijkt nooit goed genoeg te zijn. Realiseer je dat het verspilde energie is om toch waardering te krijgen. Uiteindelijk moet je waardering vanuit jezelf halen, want je doet wat je kan en met goede intentie. Daar verdien jij iedere dag een schouderklopje voor, dus geef hem jezelf!

(Bron: Mantelzorgelijk.nl)

Tevredenheid over Mantelzorgcentraal

We meten regelmatig hoe tevreden je bent over Mantelzorgcentraal, iedere 2 jaar. En wat blijkt, in jouw waardering voor Mantelzorgcentraal zit een mooie stijgende lijn. In grote stappen zeggen steeds meer mantelzorgers dat ze ons zouden aanbevelen bij anderen. Dat is prachtig.

De tevredenheid zit vooral in de betrokkenheid, herkenning, een luisterend oor en het gevoel dat je er als mantelzorger niet alleen voor staat. Mantelzorgers ervaren het als prettig om te weten dat er iemand is bij wie ze terecht kunnen met vragen en voor ondersteuning. Ook de informatieverstrekking en de attenties, bijvoorbeeld in de vorm van de Dag van de Mantelzorg en de mantelzorgkalender, worden meerdere malen genoemd.

EEN PAAR CIJFERS

Van alle respondenten is 81,8% bekend met de ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers en 31% [1] voelt zich minder belast door het ondersteuningsaanbod, 51% is hierover neutraal en 18% is het hier niet mee eens.

RUIMTE VOOR VERBETERING

Kunnen we als Mantelzorgcentraal niets verbeteren? Natuurlijk wel. Het gebruik van de Rotterdampas

blijkt in de praktijk lastig omdat er weinig uitjes in de directe omgeving zijn of omdat de mantelzorger niet zo lang van huis kan. Wat we ook terug zien is het feit dat mantelzorgers aangeven niet goed op de hoogte zijn van de mogelijke vormen van ondersteuning. Tot slot is er een aantal opmerkingen over zaken van diverse aard die traag verlopen, zoals de aanvraag van hulp en de aanvraag van een parkeervergunning.

Deze uitdagingen uit het klanttevredenheidsonderzoek pakken we uiteraard op. We houden je op de hoogte van de ontwikkelingen.

[1] Deze aantallen zijn gebaseerd op 43% van de respondenten die deze vraag hebben beantwoord.

Podcast voor een rustmomentje

Enige tijd geleden hebben we podcast van Malvina Yoga onder de aandacht gebracht, om te helpen zodat je een rustmomentje thuis kan creëren. We hebben hierop vele sympathieke reacties ontvangen die we graag willen delen:

"Hartelijk dank voor de info. Gisteravond lekker ademhalingsoefening meegedaan. Heerlijk, je gedachten worden goed uitgeschakeld."

"Wat een geweldig idee om Malvina Yoga door te sturen. Ik ben er ongelooflijk blij mee, omdat het mij in deze moeilijke tijd duidelijk even iets voor mijzelf geeft."

OOK EEN RUSTMOMENTJE?

Via https://malvinayoga.nl/category/yoga-podcast/ kom je op de website van MalvinaYoga waar je een heleboel rustmomentjes vindt. Je kunt je ook (gratis) inschrijven om elke nieuwe podcast in je mailbox te ontvangen.

Samen op pad. Gezellig voor de een, noodzakelijk voor de ander.

Of je nu zorgt voor een hulpbehoevende ouder, een chronisch zieke partner of een kind met een beperking, soms wil je die taak even loslaten om zelf energie op doen. Sporten, wandelen, fietsen of iets gezelligs ondernemen met je vrienden komt er niet vaak van. En het is juist zo belangrijk om de balans tussen je mantelzorgaken en je eigen activiteiten te blijven houden, maar dat blijkt in de praktijk vaak best lastig te zijn!

In Gouda biedt Palet Welzijn de dienst Vrijwilliger Thuis aan. Deze respijtvoorziening ontlast je even in jouw mantelzorgsituatie, zodat je fysiek en mentaal even bij kunt tanken.

Ook mantelzorger Ben zorgt fulltime voor zijn moeder en maakt gebruik van een Vrijwilliger Thuis:
Ben is heel close met zijn moeder en ze kunnen het goed met elkaar vinden, maar het mantelzorgen valt hem soms zwaar. Er komen dagelijks verschillende hulpverleners over de vloer. Ben regelt de afspraken met de huisarts en specialisten in het ziekenhuis, doet de boodschappen en kookt. Het organiseren van de zorg voor zijn moeder kost veel tijd en energie en Ben heeft geen familieleden die de zorg met hem kunnen delen. Zijn moeder is kwetsbaar en het is niet makkelijk om de zorg dan maar aan anderen over te laten.

Toen Ben dit besprak met een hulpverlener van het Sociaal Team, kwam de dienst Vrijwilliger Thuis van Palet Welzijn ter sprake. Samen besloten ze dat een vrijwilliger af en toe met Ben's moeder naar buiten kan gaan, zodat hij even wat lucht krijgt voor zichzelf.

Zo werd contact gelegd met Mark-Jan. Als ervaringsdeskundige -zelf is hij mantelzorger geweest van zijn vrouw- wilde hij ook iets doen voor een ander. En het klikte direct bij de kennismaking!

Regelmatig komt Mark-Jan langs: "We kletsen altijd eerst even bij. Daarna gaat hij met mijn moeder in de rolstoel op pad." Wandelen deed Ben's moeder vroeger veel met de hond en ze genoot dan zo van de buitenlucht. "Heerlijk om in de frisse lucht te zijn", zegt ze dan –een wandeling kan haar niet lang genoeg duren!

WIL JE ONDERSTEUNING VAN EEN VRIJWILLIGER?

Je kunt hiervoor een aanvraag doen via het Sociaal Team of een andere zorgprofessional zoals je huisarts of de thuiszorg. Samen met jou kijken zij wat nodig is.
Daarna gaat de coördinator van Vrijwilliger Thuis op zoek naar een vrijwilliger die bij jouw situatie past. Voor meer informatie naar de mogelijkheden kan je contact op nemen met Mantelzorgcentraal via E. gouda@mantelzorgcentraal.nl of T. 088 02 34 225.

Waddinxveen wordt inclusieve gemeente

Op 20 januari 2021 werd door de gemeenteraad een motie aangenomen die van Waddinxveen een inclusieve gemeente* moet maken. Deze motie was ingediend door een aantal politieke partijen. Een aantal andere partijen diende tegelijkertijd een motie in voor de invoering van de lokale inclusie agenda. Deze laatste motie werd door de gemeenteraad verworpen.

Het is een goede ontwikkeling dat de gemeente Waddinxveen werk maakt van inclusief beleid, maar ook de invoering van een lokale inclusie agenda is van groot belang. Verschillende partijen zullen dit belang ook blijven benadrukken.

**Een inclusieve gemeente is een stad of dorp waar iedereen kan meedoen, maakt niet uit wat je leeftijd, culturele achtergrond, gender, inkomen, talenten of beperkingen zijn. Meedoen op de reguliere school, de gewone arbeidsmarkt, clubs en verenigingen of in de buurt is vanzelfsprekend.*

GEMEENTELIJKE VERORDENING SOCIAAL DOMEIN 2021

Op 20 januari 2021 stelde de gemeenteraad van Waddinxveen de Verordening Sociaal Domein "Samenredzaam" vast. In deze verordening staan de regels van de gemeente Waddinxveen voor het sociaal domein. Het sociaal domein gaat over de onderwerpen werken en participeren, uitkeringen, schuldhulpverlening, gezond en veilig opgroeien, vervoer naar school en wonen in een veilige en gezonde omgeving. In de nieuwe verordening staat de hulpvraag van de inwoner centraal. Ook is de tekst in begrijpelijke taal geschreven. De verordening gaat met terugwerkende kracht in op 1 januari 2021.

Dit kan o.a. gevolgen hebben voor mantelzorgers die vanuit een PGB (Wmo indicatie) zijn ingezet voor ondersteuning/zorg van een naaste.

Inwoners die mogelijk te maken krijgen met veranderingen als gevolg van deze nieuwe verordening, hebben hierover persoonlijk bericht ontvangen.

MEER WETEN?

Kijk dan op de website van de Gemeente Waddinxveen.
www.waddinxveen.nl/gemeenteraad-stelt-nieuwe-verordening-sociaal-domein-vast

Platform Gehandicapten & Chronisch Zieken nu ook actief in Waddinxveen.

Toen het Platform Gehandicapten & Chronisch zieken Zuidplas (PGCZ) kennis nam van het voorgenomen opheffen van het Platform Gehandicapten Waddinxveen was het bestuur van mening dat het goede werk in Waddinxveen dient te worden voortgezet.

Het PGCZ behartigt de belangen van mensen met een beperking en hun mantelzorgers, zowel individueel als collectief. Dit doen zij door het creëren van bewustwording bij, en samenwerking en overleg met de gemeente en belanghebbende organisaties en instanties. Ook het, in Waddinxveen reeds bekende, Gehandicapten Informatie Project Scholen, wordt door het PGCZ aangeboden.

"Tot maart 2021 opereerden wij onder de naam Platform Gehandicapten & Chronisch zieken Zuidplas, maar met de toevoeging van Waddinxveen hebben wij - door een kleine wijziging - onze naam en logo aangepast. Nu is het voor iedereen duidelijk dat we in beide gemeenten actief zijn", aldus Danny Rombouts, voorzitter van het platform.

"Het is erg fijn dat wij in Waddinxveen met open armen worden ontvangen. Er zijn inmiddels al heel wat kennismakingsgesprekken gevoerd. Zo hebben wij gesproken met wethouder Leferink, raadsleden van het PCW, mantelzorgondersteuning en Stichting vrijwilligerswerk. In deze gesprekken is de intentie tot samenwerking uitgesproken en zijn ook al diverse concrete afspraken gemaakt. Het PGCZ zal de gemeente gaan adviseren bij inrichtingsplannen in Waddinxveen en zitting nemen in het denkkader mantelzorg", aldus Danny Rombouts.

NIEUWSBRIEF

Het PGCZ brengt zes keer per jaar een nieuwsbrief uit. Geïnteresseerden kunnen zich via de website, kosteloos en vrijblijvend, aanmelden als vriend van de stichting. Daarnaast organiseert het PGCZ regelmatig themabijeenkomsten met relevante onderwerpen voor mensen met een beperking en de mensen om hen heen. Meer Informatie via www.pgcz.nl, Facebook, Twitter en Instagram.

VRIJWILLIGER

Momenteel zijn er twee actieve vrijwilligers uit Waddinxveen betrokken bij het PGCZ, maar er is altijd plaats voor meer vrijwilligers en bestuursleden. Heb je interesse om je in te zetten voor een inclusieve samenleving? Stuur dan een mail naar E. bestuur@pgcz.nl

Lockdown tips en suggesties

KOOK EEN EXTRA PORTIE EN/OF DOE DE BOODSCHAPPEN VOOR JE BUUR, VRIEND OF FAMILIELID

Maak een portie meer voor die lieve buurvrouw op nummer 58 en laat haar meegenieten van jouw kooktalent. Misschien kan ze de deur niet uit om boodschappen te doen of lukt het niet om te koken. Dankzij jou heeft ze dan toch een heerlijke maaltijd op tafel. Netjes corona-proof afgeleverd bij de voordeur. Gegarandeerd een blije buur!

BEWEGEN

Voor zowel de lichamelijke en geestelijke gezondheid is goed om te bewegen. Zeker in deze tijd is het belangrijk om hier op te letten. Vooral ook als mantelzorger, want door lekker naar buiten te gaan en te bewegen maak je je hoofd leeg, en kun je het zorgen voor je naaste beter volhouden. Download bijvoorbeeld de gratis Ommetje app van de Hersenstichting en ga lekker een blokje om.

KAARTENACTIE

Samen voor Elkaar heeft speciaal voor jou een kaart ontworpen, om door te sturen naar iemand die je een warm hart toedraagt. Ken je een iemand die wel een steuntje kan gebruiken? Laat het roodborstje de brenger zijn van een hartverwarmende tweet.
De kaarten zijn in Bodegraven te verkrijgen bij Jumbo Raadhuisplein en Vromade en de Albert Heijn. Kijk op www.samwelzijn.nl/samenvoorelkaar voor actuele acties.

SAM op zoek naar vrijwilligers in de zorg bij mensen thuis

Omdat steeds meer mensen die zorg nodig hebben zo lang mogelijk thuis blijven wonen, zien we een groeiende vraag naar de inzet van vrijwilligers als ondersteuning in de zorg thuis. Ik, Drifa Bakkali, ben mantelzorgondersteuner bij stichting SAM en op zoek naar betrokken en enthousiaste vrijwilligers die zich 1 dagdeel per week / 2 of 3 weken in willen zetten om mantelzorgers te ontlasten.

Tot nu toe zijn de vragen van mantelzorgers heel gevarieerd, zoals 'zorg' voor een echtgenoot met dementie, tot het met elkaar ondernemen van een ontspannende activiteit.

Ben jij iemand die graag anderen helpt? Krijg je energie van ondersteuning op een laagdrempelige manier en wil je heel kleinschalig aan de slag te gaan? Dan ben jij misschien de geschikte kandidaat voor dit project!

Neem voor meer informatie contact op met Drifa Bakkali. E. d.bakkali@samwelzijn.nl | T. 06 25 701 981

Ondersteuning voor jonge mantelzorgers

Als je opgroeit in een gezin waarbij een familielid extra zorg nodig heeft vanwege ziekte, een beperking of verslaving, dan ben je een jonge mantelzorger. Om jonge mantelzorgers te steunen wordt er in Bodegraven-Reeuwijk vanuit stichting SAM hulp geboden in de vorm van een sociaal makelaar die zich richt op mantelzorgondersteuning.

De sociaal makelaar kan verschillende tools inzetten om de zorgtaak van de jonge mantelzorger te verlichten. Dit kan bijvoorbeeld door de inzet van vrijwilligers, respijtzorg of ondersteuning van een professional. Waar nodig kan er ook hulp geboden worden op zowel praktisch als financieel gebied. Denk bijvoorbeeld aan extra huishoudelijke ondersteuning. Verder biedt de sociaal makelaar een luisterend oor en het in contact brengen met andere lotgenoten.

Met wat ondersteuning kunnen jonge mantelzorgers worden ontlast en even gewoon kind of jong volwassene zijn. Het lange-termijn effect van het ondersteunen van jonge mantelzorgers is positief. De kans op eventuele gedrags- of emotionele problematiek in hun latere leven wordt kleiner. Bovendien is het op deze manier preventief handelen goed voor de ontwikkeling van het individu en hoeft er vaak minder snel hulp ingeschakeld te worden van bijvoorbeeld een therapeut of psycholoog.

UITDAGING

De uitdaging in de ondersteuning van jonge mantelzorgers in de gemeente Bodegraven-Reeuwijk, maar ook in andere delen van het land, is het in contact komen met deze jonge mantelzorgers.

Vaak beseffen kinderen en jongeren zelf niet dat ze jonge mantelzorgers zijn. Logisch, want ze zijn niet anders gewend en zien het als iets vanzelfsprekends. Het is immers je familie en daar zorg je voor. Een mooie gedachte, maar daardoor missen ze vaak het feit dat ze wel extra lasten met zich meedragen, zich meer zorgen maken en zich vaak moeten aanpassen. Hierdoor zullen ze minder snel op zoek gaan naar ondersteuning. Vaak weten jonge mantelzorgers ook niet van het bestaan af van ondersteuningsmogelijkheden of de WMO.

TOEKOMSTVISIE GEMEENTE BODEGRAVEN-REEUWIJK

Om jonge mantelzorgers beter te bereiken worden er verschillende strategieën ontwikkeld en samenwerkingen gevormd, zoals het plaatsen van artikelen en interviews. Zo wordt het bereik en de naamsbekendheid vergroot en wordt het voor jonge mantelzorgers duidelijker dat er hulp voor ze is wanneer ze dit nodig hebben.

Tegelijkertijd wordt er gewerkt aan een samenwerking met verschillende huisartsenpraktijken en andere zorginstanties zodat zij ook beter op de hoogte zijn van de ondersteuningsmogelijkheden en jonge matelzorgers sneller herkennen. Vanuit hun signalerende rol kunnen zij een jongere die in een mantelzorgsituatie opgroeit, wijzen op de mogelijke ondersteuning van de sociaal makelaar.

Op deze manier hoopt Sam Welzijn in de toekomst meer jonge mantelzorgers in het bestand te krijgen en hen ondersteuning te kunnen bieden in de waardevolle, doch soms zware taak die ze hebben.

Ben jij of ken jij iemand die jonge mantelzorger is? Schroom dan niet om een keer contact op te nemen met de sociaal makelaar. Dit kan telefonisch via T. 06 15 13 00 98 of via mail op E. d.warnders@samwelzijn.nl. Hij gaat dan kijken wat hij voor jou of diegene kan betekenen.

Van ZoSamen naar Mantelzorgcentraal

Je hebt waarschijnlijk al gemerkt dat je in 2020 steeds vaker bericht kreeg vanuit Mantelzorgcentraal en dat ZoSamen steeds minder genoemd werd. Dat komt omdat ZoSamen verdwijnt en daarbij ook de website. Op de website stond informatie op over de parkeervergunning, de waardering en kon je data vinden van bijeenkomsten die we organiseerden in Zoetermeer.

Voor alle informatie kun je nu terecht op de website www.mantelzorgcentraal.nl. Het zal vertrouwd voelen, want de website heeft dezelfde stijl als dit magazine. Ook zijn de coördinatoren mantelzorg uit Zoetermeer nog steeds dezelfde.

Jonge mantelzorgers naar de Choco Toko!

Dit voorjaar gaan we met een groepje Zoetermeerse jonge mantelzorgers naar de Choco Toko van Ipse de Bruggen voor een chocolade workshop! We hopen dat we in juni alweer bij elkaar kunnen komen om aan de slag te gaan met chocolade, mallen en heerlijke vullingen om bonbons te maken. Natuurlijk neem je je eigen creaties mee naar huis.

Wil je mee? Geef je op via E. info@2becool.nl

Psst! We plannen ook een fantastische reeks bijeenkomsten in het thema 'weerbaarheid' voor jonge mantelzorgers... we keep you posted!

Aanvragen mantelzorgwaardering 2021

In 2021 bestaat de mantelzorgwaardering van de gemeente Zoetermeer opnieuw uit een éénmalige financiële waardering van € 200. Vanaf half april is het mogelijk om de mantelzorgwaardering aan te vragen. Je komt in aanmerking voor de mantelzorgwaardering wanneer je langdurig, intensief en onbetaald voor je naaste zorgt.

De aanmeldingstermijn voor de mantelzorgwaardering is tot en met 10 november 2021. Of je in aanmerking komt voor de mantelzorgwaardering lees je in de algemene voorwaarden die de gemeente Zoetermeer heeft opgesteld. Meer informatie vind je op www.mantelzorgcentraal.nl, kies voor Zoetermeer en daarna het kopje waardering.

Vragen over de waardering of wil je een afspraak maken voor het spreekuur? Mailen kan naar E. zoetermeer@mantelzorgcentraal.nl.

Terugblik op activiteiten van 2BeCool

Tijd voor jezelf

Het is belangrijk om te ontspannen en tijd voor jezelf te nemen. Ieder doet dat op zijn eigen manier, door te lezen, een puzzel te maken (voorin dit magazine!) of door te wandelen. Maar heb je al eens geprobeerd om rust te vinden door te kleuren? Mandala's hebben een positief effect bij jong en oud. Ze brengen rust, harmonie en evenwicht. Mandala's tekenen of inkleuren bevordert de concentratie en stimuleert de creativiteit. Je kunt mandala's inkleuren met potlood maar ook met wasco of verf.

Mandala's moeten in één richting gekleurd worden. Het beste is van buiten naar binnen te werken. Hierdoor werken je onbewust naar je eigen middelpunt toe.

Vrijwilliger Thuis

Als team biedt Vrijwilliger Thuis ondersteuning aan zelfstandig wonende mensen met dementie en volwassenen/kinderen met een chronische ziekte of beperking en hun mantelzorger.

Als mantelzorger heb je soms echt even tijd voor jezelf nodig, juist in Corona tijd! Even er tussenuit om te kunnen ontspannen, sporten of iets anders te doen. Dan is het mogelijk om een Vrijwilliger Thuis aan te vragen. Deze speciaal getrainde vrijwilliger komt bij jou thuis en neemt je mantelzorgtaken even van je over. Ook als je netwerk beperkt is of voor een langere periode niet kan bijspringen, dan kan een Vrijwilliger Thuis uitkomst bieden.

Wil je meer weten, of zoek je een Vrijwilliger Thuis? Mail naar E. vrijwiligerthuis@meezhn.nl

Beste lezer: alle activiteiten zijn ingedeeld per gemeente, je bent echter van harte welkom om een activiteit buiten de eigen gemeente te bezoeken. Vergeet niet om, indien gevraagd, aan te melden bij de contactpersoon. Kijk voor de meest up to date kalender ook op onze website!

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN GOUDA

WANDELGROEP

Wandelen is goed voor je lichaam en geest. Tijdens de wandeling kunnen mantelzorgers ervaringen uitwisselen en lekker kletsen, maar ook in stilte meelopen. Vanwege corona kunnen deelnemers ook besluiten om met een klein groepje op een ander tijdstip te wandelen. Dit gaat via de groepsapp.

Datum: 6 mei , 20 mei, 3 juni, 17 juni, 1 juli
Tijd: 18.45 uur verzamelen, 19.00 tot 20.00 uur wandelen
Locatie: vanuit het WC Goverwelle, bij de winkel van D-reizen, Middenmolenplein 36

Aanmelden via Anne-Marieke van Gameren, sociaal makelaar Sociaal Team Gouda, T. 06 15 031 318 of E. a.vangameren@sociaalteamgouda.nl

VOORLICHTINGSAVOND PSYCHISCHE GEZONDHEID

De voorlichtingsavonden psychische gezondheid worden georganiseerd door Lumen Holland Rijnland en GGZ Rivierduinen, afdeling Preventie. Vanwege de coronamaatregelen zijn deze voorlichtingen nu online te volgen via Zoom. Zij organiseren de aankomende periode de volgende Webinars:

Datum: maandag 10 mei: Angststoornissen
maandag 31 mei: Bipolaire stoornissen
maandag 7 juni: Aanbod Lumen en GGZ Rivierduinen/Preventie
maandag 21 juni: Persoonlijkheidsstoornissen
Tijd: 19.30 tot 20.30
Locatie: online via Zoom

Aanmelden kan via www.lumen-hollandrijnland.nl/voorlichtingen. Meer informatie via T. 071 890 8888 (preventie) of E. preventie@rivierduinen.nl

LOTGENOTENBIJEENKOMST 'NAH EN VAKANTIE'

Datum: donderdag 20 mei 2021
Tijd: 19.00 tot 20.30 uur (zaal open om 18.45 uur)
Locatie: Vijfde Huis, Livingstonelaan 54, Gouda

Graag aanmelden via E. info@transmuraalnetwerk.nl o.v.v. naam, aantal personen en de naam van de bijeenkomst.

NAH SOEPUURTJE

Voor mensen met een niet aangeboren hersenletsel en hun mantelzorgers is het mogelijk elkaar te ontmoeten en een gezonde verse maaltijdsoep te eten. Deelname is gratis.

Data: vanaf januari iedere 2e woensdag van de maand
Tijd: inloop vanaf 16:30 tot 19:00 uur, soep wordt geserveerd tussen 17.00 tot 18.30 uur
Locatie: de nieuwe huiskamer van de wijk, Bernhardhof 400 in Gouda

Bel even van te voren om te laten weten dat je mee eet. Dit kan tot uiterlijk 12.00 uur op de dag zelf. Aanmelden via Carla Jochems op T. 06 20 417 758.

ALZHEIMER CAFÉ

Onderwerp: Omgaan met gedragsveranderingen Hoe ga je praktisch om met veranderingen, problemen met communicatie, angst, verwardheden onbegrip?

Datum: 17 mei 2021
Tijd: 19.30 tot 21.15 uur (inloop vanaf 19.15 uur)
Locatie: Zorgcentrum Savelberg, Savelberghof 200

Voor meer informatie en aanmelden kun je contact opnemen met Huub van Alem via T. 06 57 53 57 33 of E. mholland@alzheimer-nederland.nl.

RUST IN JE HOOFD BIJ NAH

Voorlichting voor mensen met niet aangeboren hersenletsel en hun mantelzorgers.

Datum: donderdag 17 juni 2021
Tijd: 16.15 tot 17.15 uur (zaal open om 16.00 uur)
Locatie: Groene Hart Ziekenhuis, Green Restaurant, b.g., Bleulandweg 10, Gouda

Aanmelden via E. info@transmuraalnetwerk.nl o.v.v. naam, aantal personen en de naam van de bijeenkomst.

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN BODEGRAVEN-REEUWIJK

DE DIGITALE HUISKAMER

Mogelijkheid om elkaar online ontmoeten, nu het 'in het echt' niet kan. Er is ruimte om ervaringen te delen om elkaar zo te steunen in deze tijd. Er zijn altijd twee ervaringsdeskundigen aanwezig.

Datum: iedere dinsdag en donderdag
Tijd: 10.30 tot 11.30 uur
Locatie: Online via Zoom

De digitale huiskamer werkt met de app ZOOM waarmee je videogesprekken kunt voeren met meerdere mensen tegelijk. Voor de digitale huiskamer heb je een smartphone, tablet of laptop nodig. Stuur een mail naar E. m.domburg@rivierduinen.nl. Je krijgt dan uitleg over hoe je ZOOM installeert en hoe je kunt inloggen.

PAK EEN LINKJE

De vervanger van Pak een Stoel in het Huis van alles. Met vragen kunnen mantelzorgers terecht bij onze mantelzorgondersteuner. Stuur een mail naar E. d.bakkali@samwelzijn, dan sturen wij een link retour en kun je online in een videogesprek via Teams je vraag stellen.

PARKINSON CAFÉ REEUWIJK (GROENE HART)

Het Parkinson Café is een plek waar Parkinson(isme) patiënten, hun naasten en overige belangstellenden elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen.

Datum: iedere tweede dinsdag in de maand
Tijd: 19.30 uur (zaal open 19.00 uur)
Locatie: Dienstencentrum De Spil, Poelruit 12 in Reeuwijk

Toegang is vrij. Aanmelden is noodzakelijk (vanwege corona) via E. info@parkinsoncafereeuwijk.nl. Vergeet niet je naam, aantal personen, adres, woonplaats en telefoonnummer te vermelden. Meer informatie bij Willy de Graaff op T. 0348 75 06 80.

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN ZOETERMEER

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN ZOETERMEER

Regelmatig worden er informatieve bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd.
Deelname is gratis, tenzij anders vermeld. Aanmelden is nodig, stuur een email met je naam en telefoonnummer naar E. zoetermeer@mantelzorgcentraal.nl

MANTELZORGCAFÉ

Helaas is het onzeker of de geplande mantelzorgcafés door kunnen gaan omdat het niet mogelijk is om met groepen bij elkaar te komen. Omdat we merken dat er wel behoefte is om ervaringen uit te wisselen en om in contact te blijven bieden we de mogelijkheid om elkaar digitaal te ontmoeten. Er wordt geen presentatie gegeven, elkaar weer ontmoeten staat centraal.

Datum: dinsdag 18 mei
Tijd: 10.00 tot 12.00 uur
Locatie: grote zaal, Gondelkade 33 in Zoetermeer of digitaal

Datum: dinsdag 20 juli
Tijd: 10.00 tot 12.00 uur
Locatie: grote zaal, Gondelkade 33 in Zoetermeer of digitaal

WORKSHOP BORDJE VOL

BordjeVol geeft breed inzicht in de zorg gerelateerde taken én alle andere dingen die deel uitmaken van iemands leven. Deze methode werkt het beste in kleine groepjes of individueel. Omdat samenkomen in een groep nog niet kan, nodigen we je uit voor een individueel gesprek. Je krijgt een tijdslot op 22 april en kan aan de slag met BordjeVol. Een van de coördinatoren van de mantelzorgondersteuning biedt daarbij individuele ondersteuning. De workshop duurt ruim een uur, een vervolgafspraak maken is mogelijk. Vol=vol.

Datum: donderdag 22 april
Tijd: overdag en 's avonds
Locatie: Gondelkade 33 in Zoetermeer

LET OP!

Alle genoemde activiteiten en bijeenkomsten zijn onder voorbehoud van de op dat moment geldende corona-maatregelen.

Hoe ga je om met achterdocht?

Iemand die de grip op de wereld verliest door een ziekte of aandoening, kan makkelijk wantrouwend worden. Je naaste kan je bijvoorbeeld gaan beschuldigen van dingen die je niet hebt gedaan. Bijvoorbeeld van diefstal, als hij/zij iets kwijt is. Om te voorkomen dat jij 'steelt', verstopt je naaste spullen. En omdat hij of zij die verstopte spullen vervolgens niet meer kan vinden, wordt jij weer beschuldigd van diefstal.

In de beleving van je naaste is de verdenking volkomen terecht. Jij bent in zijn of haar ogen echt de persoon die steelt, overspel pleegt of samen met de buurman een complot smeedt. Argwaan kan de zorg voor hem/haar in de weg staan, omdat jouw doen en laten niet vertrouwd wordt.

"MIJN MOEDER GAF STEEDS MIJN SCHOONZUS DE SCHULD, VAN DINGEN DIE VERDWENEN"

"Mijn moeder belde me op een gegeven moment wel 10 x per dag dat ze iets kwijt was. Mijn schoonzus kreeg altijd de schuld, terwijl zij niet eens in de buurt was geweest. In het begin geloofde ik haar. Ze had immers geen reden om te liegen. Ze zal wel weer wat verplaatst hebben, dacht ik dan. Dan sprak ik mijn broer daar weer op aan en hij verdedigde haar dan weer. Allemaal niet helpende reacties en het zette de relatie tussen mij en mijn broer even op scherp . Doordat het belgedrag van mijn moeder snel toenam, ontstonden er bij mij ook twijfels over haar realiteitsbesef. Gelukkig, door een adequate huisarts, kwam de oorzaak snel aan het licht, maar ik kan me zo voorstellen dat dit de relatie tussen broers en zussen behoorlijk onder druk kan zetten."

WAT ZIT ER ACHTER ACHTERDOCHT?

Achterdocht kan ook veroorzaakt worden door lichamelijke of psychische aandoeningen. Misschien gaat het gehoor of het zicht van je naaste achteruit, waardoor hij/zij de gesprekken niet meer goed kan volgen en dingen niet meer goed kan zien. Zo kan ook pijn, koorts of een blaasontsteking invloed hebben en dat kan iemand niet altijd goed aangeven.

Als je naaste in korte tijd veel achterdochtiger wordt, is het slim om de huisarts te raadplegen. Die kan nagaan of de achterdocht veroorzaakt wordt door een lichamelijk probleem.

Kijk of je kunt ontdekken waar je naaste graag spullen neerlegt of verstopt. Zo weet je beter waar je kunt zoeken wanneer er weer spullen kwijt zijn. Als ze vaak dezelfde spullen mist, kan het helpen om van bepaalde spullen een reservevoorraad aan te leggen. Op die manier tover je zo die bril, portemonnee of haarborstel weer tevoorschijn en kun je discussie vermijden.

10 TIPS OM MET ACHTERDOCHT OM TE GAAN

1. Wanneer je naaste je onterecht van iets beschuldigt, is het niet gek dat je je boos, geïrriteerd of beledigd voelt. Maar als je deze emoties tegen je naaste uit, kan dit het wantrouwen vergroten. Voorkom dat je in een vicieuze cirkel terechtkomt. Probeer je te realiseren dat je naaste niet bewust achterdochtig is. Ga op zoek naar de oorzaak van het gedrag, zodat je kunt kijken of daarin een mogelijkheid zit om het wantrouwen te verminderen.

2. Leg aan vrienden, familie en andere verzorgenden uit dat ze de beschuldigingen aan hun adres niet persoonlijk moeten opvatten. Je naaste kan er niets aan doen, maar het gevoel van haar is écht. Je kunt spanningen voorkomen door dit aan mensen uit te leggen en daarmee je naaste in haar waarde laten.

3. Als er ook maar een kleine kans bestaat dat de beschuldiging van je naaste op waarheid berust, onderzoek die dan. Je naaste is extra kwetsbaar voor bedrog en diefstal. Het komt maar al te vaak voor dat mensen misbruik maken van deze situatie.

4. Vertel je naaste rustig hoe het echt zit. Leid hem/haar aandacht dan van het onderwerp af en stel hem/haar gerust. Lukt dit niet, ga dan niet in discussie om hem/haar te overtuigen van de waarheid. Je kunt beter hem/haar ongerustheid bevestigen en beloven dat je je best zult doen om bijvoorbeeld het verloren object te vinden.

5. Lichamelijke of psychische kwalen kunnen ook achterdochtig gedrag veroorzaken. Mogelijk heeft je naaste last van gehoorverlies, verstopping, infectie, koorts of pijn en kan ze dit niet goed aangeven. Vraag ernaar en schakel eventueel hulp van de huisarts in.

6. Kijk of het lukt om met je naaste te spreken over het gevoel achter de achterdocht. Misschien wordt de buurman niet meer herkend of is er angst voor hem en dit de reden van het wantrouwen.

7. Activiteiten zoals muziek luisteren, wandelen, zingen, oude foto's bekijken en gesprekken voeren met vrienden en familieleden, leiden af van de achterdocht.

8. Lichamelijk contact kan je naaste een veilig gevoel geven, maar je moet dan wel zeker weten dat hij/zij dit toe kan laten.

9. Voorkom schaduwen en donkere hoekjes in huis. Een extra lampje helpt je naaste de weg te vinden.

10. Probeer de plekken te ontdekken waar je naaste het liefst spullen weglegt of verstopt. Een dagboekje bijhouden kan je daarbij helpen. Dat helpt ook om te kijken of er specifieke momenten zijn waarop het achterdochtige gedrag zich voordoet.

Hou me maar vast

Auteur: José Franssen

Boekrecensie door Ineke van As (ex-mantelzorger)

José beschrijft in dit boek de 12 jaar durende zorg voor haar moeder die aan de ziekte van Alzheimer lijdt. Het boek ontroerde mij, omdat het vol warmte en met liefde geschreven is. Zij omschrijft heel goed de emoties van haar moeder, maar ook haar eigen emoties als dochter en mantelzorger. Ze is heel eerlijk over de zwaarte van de zorg die vermoeiend is en haar soms ook moedeloos maakt.

Naast de wanhoop, machteloosheid en het verdriet is er (gelukkig) ook regelmatig humor aanwezig. Het boek geeft ook een goed beeld van de vaak tekortschietende dementiezorg in het verpleeghuis. José beschrijft dit altijd met begrip voor de situatie, maar geeft ook aan dat er nog veel te verbeteren valt op dit gebied.

Een echte aanrader voor iedereen die te maken heeft met mensen met dementie of er meer over wil weten.

WIL JE DIT BOEK LEZEN?
Bestellen kan o.a. via Bol.com of www.mbwebshop.nl voor € 19,50 (excl. verzendkosten) of je kan meedoen aan de prijspuzzel, want onder de goede inzendingen worden een aantal boeken van José Franssen verloot.

Volg ons op Facebook:
facebook.com/mantelzorgcentraal

Palet Welzijn

sam

Sociaal Team

2BECOOL