

Nieuwsbrief Zorgdat

Servicepunt Mantelzorg

Voorwoord

Voor je het weet zijn we er al weer helemaal aan gewend dat het 2020 is. De dagen worden weer langer en met het zachte weer laat de natuur ons geloven dat het al voorjaar is.

Gaat de tijd voor u ook zo snel? Of komt u voor uw gevoel zelfs tijd tekort? Dat zal door menigeen herkend worden. Helemaal als u de zorg moet combineren met een baan, de andere gezinsleden niet te kort wilt doen en ook graag uw sociale contacten wilt onderhouden.

Juist voor de mensen die onze zorg/begeleiding nodig hebben kan de tijd soms helemaal niet snel gaan: alle dagen zijn hetzelfde, de dag duurt misschien lang omdat ze pijn hebben of op de uitslag van een onderzoek wachten. Ze kunnen zelf niet gaan en staan waar ze willen of zijn door beperkingen aan huis of hulpmiddel gekluisterd.

Als je daarnaar kijkt kun je misschien dankbaar zijn dat jouw tijd voorbij vliegt, dankbaar zijn voor de mogelijkheden die je hebt, dat je er kunt zijn voor een ander. Hoewel het geven van zorg aan een naaste tijdrovend en soms ook erg inspannend kan zijn hopen we dat u er ook voldoening uit haalt.

Weet dat wij graag tijd in u investeren? Schroom niet om aan te kloppen met uw vragen, als u hulp kunt gebruiken bij het invullen van een (zorg)formulier, om uw verhaal te doen of uw wensen uit te spreken als het gaat om bijeenkomsten.

Wat leest u in deze Nieuwsbrief:

- Terugblik op de mantelzorgwaardering;
- Wist je dat.....
- Respijtzorg in Harderwijk;
- Oproep voor mantelzorgers met leeftijd rond 40 jaar;
- Bijeenkomsten voor mantelzorgers;
- Vaste activiteiten.

Hartelijke groet,

Rozemarijn van Lier en Gerrie Faber

Nieuwsbrief Zorgdat

Servicepunt Mantelzorg

Terugblik Mantelzorgwaardering

In 2019 heeft het Servicepunt Mantelzorg wederom voor de gemeente de mantelzorgwaardering verzorgd. Als u ervoor in aanmerking kwam kon u kiezen of u een bon of een geldbedrag wilde ontvangen. Deze laatste keuze maakt dat er een vertekend beeld kan ontstaan. Als mantelzorgconsulent kregen wij namelijk veel vragen over een “vergoeding voor mantelzorg”. Deze bestaat helaas niet. De Mantelzorgwaardering is geen “vergoeding voor mantelzorg”, maar een cadeau. Wat u doet is onbetaalbaar!

Wist je dat...

- Zo'n 1000 mensen de mantelzorgwaardering hebben ontvangen?
- Hiervan 100 waarderingen naar jongeren zijn gegaan?
- Dat zij een bioscoopbon kregen?
- "Respijt" vrijaf betekent?
- Respijtzorg de zorg is die gegeven wordt om de mantelzorger vrij af te geven?
- Er in Harderwijk onderzoek is gedaan naar respijt(zorg)?
- Enkele mantelzorgers hieraan meegewerkt hebben?
- Velen het lastig vinden om hier gebruik van te maken?
- Wij u kunnen informeren over de mogelijkheden?
- Er helaas nog niet altijd passende voorzieningen zijn?
- U meer hier over kunt lezen in deze Nieuwsbrief?
- De bijdrage voor WMO-voorzieningen niet meer afhankelijk is van uw inkomen?
- Deze bijdrage voor 2020 een abonnementstarief van €19 per maand is?
- Huishoudelijke hulp, bepaalde hulpmiddelen zoals een scootmobiel een WMO-voorziening is?
- U op de site van het CAK (www.hetcak.nl) veel informatie vindt over eigen bijdrages voor zorg?
- U via deze site ook zelf een berekening kunt maken van deze eigen bijdrage?
- Wij u daarbij ook kunnen ondersteunen?

Nieuwsbrief Zorgdat

Servicepunt Mantelzorg

Respijtzorg in Harderwijk

Enkelen van u hebben meegewerkt aan het project “Respijtzorg in Harderwijk”. Respijtzorg betekent dat de zorg overgenomen wordt zodat de mantelzorgers even vrij kan zijn. De gemeente is verantwoordelijk voor de ondersteuning van mantelzorgers. Deze ondersteuning heeft als doel dat mantelzorgers hun zorgtaken zo goed en lang mogelijk kunnen blijven uitvoeren. Respijtzorg heeft daarin een belangrijke rol maar wordt nog weinig ingezet om overbelasting te voorkomen.

In het project zijn meerdere stappen gezet:

1. Het gemeentelijke en regionale respijtaanbod is in kaart gebracht.
2. Mantelzorgers hebben deelgenomen aan twee focusgroepen waar zij spraken over hun behoeften aan ondersteuning en hun motieven waarom zij wel of niet gebruik maken van respijtzorg.
3. Het traject is afgesloten met een conferentie, waarin professionals en mantelzorgers eerste stappen hebben gezet om vraag en aanbod met betrekking tot respijtzorg beter te laten aansluiten.

De projectgroep presenteerde de volgende conclusies:

Vanuit de mantelzorgers:

- Drempels om van respijtzorg gebruik te maken zijn: vraagverlegenheid, niet weten waar hulp te vragen, financiële overwegingen, de zorgvrager die het niet wil, de mantelzorgers wil de zorgvrager niet in de steek laten en/of geen vertrouwen hebben in de vervangende mantelzorg.
- Er is behoefte aan één aanspreekpunt die een vinger aan de pols houdt en doorverwijst naar passende ondersteuning (vraag gericht). Het gaat om maatwerk.

Het aanbod van respijtzorg is nu in kaart gebracht. Het blijft maatwerk en samenwerking tussen zorgorganisaties, WMO en welzijnsorganisaties is hierin heel belangrijk. Het zou goed zijn om te onderzoeken of er een logeervoorziening in Harderwijk gerealiseerd kan worden.

Bent u geïnteresseerd in een uitgebreidere versie van het onderzoek? Wij horen het graag.

Nieuwsbrief Zorgdat

Servicepunt Mantelzorg

Oproep voor mantelzorgers van rond de 40 jaar

Zorg jij voor je partner? Wij zijn op zoek naar mensen van rond de 40 die langdurig de zorg dragen voor hun partner en graag in contact willen komen met leeftijdsgenoten. Dit kan één op één als gesprekspartner of in een groep met meerdere mensen. Heb je interesse? Neem dan contact op via mantelzorg@zorgdat.nl

Bijeenkomsten voor Mantelzorgers

Waar sta ik?

Waar sta ik? Voel ik me prettig, tevreden, of juist niet? Kan ik ook genieten als ik even weg ben, of denk ik nog aan thuis? Voel ik me dan nog prettig of tevreden? Of heb ik schuldgevoelens en kan ik thuis niet loslaten?

Juist als je veel doet voor een ander loop je het risico jezelf te vergeten. Je kampt met tegenstrijdige gevoelens. Je wil er zijn voor een ander maar hebt ook tijd voor jezelf nodig.

Mustafa Dogan, maatschappelijk werker bij Stimenz biedt een training aan waar de volgende onderwerpen op tafel komen:

- Grenzen aangeven;
- Schuldgevoel;
- Los laten.

Omdat het voor velen lastig is een cursus van meerdere keren te volgen kunt u dit zien als een serie van bijeenkomsten. Het is het mooist als u alle 3 keren kunt komen maar niet noodzakelijk.

Deze bijeenkomsten worden gehouden op maandagochtend van 10 uur tot 12 uur.

Data: 2, 16 en 30 maart. Locatie: Wijkontmoetingscentrum Stad, Houtkamp 33 in Harderwijk. Graag aanmelden bij Gerrie of Rozemarijn via mantelzorg@zorgdat.nl of via 0341-429498. Geef bij de aanmelding aan op welke data u aanwezig wilt zijn.

Nieuwsbrief Zorgdat

Servicepunt Mantelzorg

Ontmoetingsochtend ex-mantelzorgers

Veel mensen die langdurig voor hun partner gezorgd hebben kunnen na het overlijden van hun man of vrouw in een gat vallen. Opeens geen zorgverleners meer over de vloer, je hebt weer meer tijd voor jezelf. Je hebt mogelijk vrede met het overlijden maar mist je maatje. Hoe pak je de draad van je leven weer op?

Lijkt het u fijn om anderen te ontmoeten die hetzelfde hebben meegemaakt?

Op **dinsdag 3 maart** staat om 10 uur de koffie/thee klaar bij Wijkontmoetingscentrum Stad, Houtkamp 33 in Harderwijk. Afhankelijk van de belangstelling kunnen er meer bijeenkomsten volgen.

Spreekt het u aan maar schikt de datum u niet? Laat het dan weten aan Gerrie of Rozemarijn.

Kennismakingsclinic Mindful Walk

'Mindful Run Harderwijk' biedt Mindful Walk-, Mindful Run cursussen en Mindful Wandelcoaching in Harderwijk/Hierden, Nunspeet/Hulshorst en Ermelo aan. Speciaal voor diegene die mantelzorg verlenen bieden wij een clinic Mindful Walk aan van 1 ½ uur om kennis te kunnen maken met de kracht van het wandelen. Loopt u mee op **maandag 16 maart**? We starten om 13.30 uur vanaf de Aanleg, Albert Verweyplein 30. Rond 15.00 uur sluiten we af met een kop koffie of thee.

Workshop Goed Voorbereid

In noodsituaties ben je als eerste op jezelf aangewezen. Met een goede voorbereiding zorg je ervoor dat je je beter kunt redden in deze omstandigheden. Kom in actie om ervoor te zorgen dat je veilig bent en blijft, door te weten wat je moet doen in verschillende situaties.

Het Rode Kruis biedt een leuke leerzame workshop. Geen saaie lezing maar in spelvorm. U bent welkom bij WOC De Aanleg, Albert Verweyplein 30 in Harderwijk. Datum: **maandag 20 april**, aanvang 14.00 uur.

Graag aanmelden bij Gerrie of Rozemarijn via mantelzorg@zorgdat.nl of via 0341-429498.

Nieuwsbrief Zorgdat

Servicepunt Mantelzorg

Voor Jonge Mantelzorgers

😊Talk & Joy😊

Bij voldoende aanmeldingen starten wij weer met de training speciaal bedoeld voor jongeren (12+) die opgroeien in een gezin waarbij één of beide ouders psychische en/of verslavingsproblematiek kent. Op een ontspannen manier, afwisselend met spel, bespreken we wat dit voor jou betekend en hoe jij hiermee om zou kunnen gaan. Ouder(s) worden betrokken bij het proces. De training zal plaatsvinden op de woensdagavond in het Talent House (Johannitterlaan 10). Kinderen van 11 jaar en jonger kunnen zich aanmelden voor de training die in Ermelo wordt gegeven. Opgeven kan bij Rozemarijn via mantelzorg@zorgdat.nl.

Vaste activiteiten

Partnersgespreksgroep

Bestemd voor mantelzorgers die zorgen voor een partner met een vorm van dementie, NAH of Parkinson. De data voor komend voorjaar zijn: **dinsdag 10 maart, woensdag 29 april en dinsdag 16 juni** van 13.30 uur tot 15 uur. Inlichtingen of aanmelden bij Gerrie en Rozemarijn via telefoonnummer 0341-429498 of via mantelzorg@zorgdat.nl.

Alzheimercafe Harderwijk

16 maart, 20 april, 18 mei en 15 juni van 19.30 uur tot 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur). Grand Café van Wooncentrum 't Schild, Guido Gezellelaan 255, Harderwijk.

Parkinsoncafe 18 maart, 27 mei en 24 juni in WOC De Aanleg, Albert Verweijplein 30 in Harderwijk, 19.30 tot 21.30 uur