

ZOMER 2024

MANTELZORG UTRECHT

GRATIS TIJDSCHRIFT VOOR DE UTRECHTSE MANTELZORGER

Mijn Omgeving

Behoeft
aan een
pauze? In Utrecht is
logeeropvang.

Mantelzorger Renate:

'Door verlies kun je
innerlijk groeien'

In samenwerking met mantelzorgNL

Mantelzorg
Utrecht

U
centraal

COLOFON

Zomer 2024

Mantelzorg Utrecht is de lokale editie van MantelKRACHT. Het is een samenwerking tussen U Centraal en MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. De pagina's waar MantelKRACHT rechtsboven staat worden door MantelzorgNL verzorgd.

Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl
info@mantelzorgutrecht.nl

Redactie

Mantelzorg NL,
Mantelzorg Utrecht
Milou Oomens (coverfoto)

Vormgeving

Saiid & Smale (pag 5-28)
Eigen opmaak (pag 1-4/29-31)

Druk

Senefelder Misset

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

Niets uit onze uitgaven mag worden gekopieerd, verveelvoudigd, verspreid of worden gebruikt, zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming vooraf van MantelzorgNL.

mantelzorgutrecht.nl
mantelzorg.nl



VOORWOORD

'Even voorstellen: ik ben Housnia el Mimouni. Sinds september 2023 werk ik bij Mantelzorg Utrecht, waar ik me vooral bezighoud met het opzetten van een Mantelzorghuis in Utrecht. Een Mantelzorghuis is een plek waar mantelzorgers zonder afspraak kunnen binnenlopen om andere mantelzorgers te ontmoeten. Het eerste Mantelzorghuis draait al: op Stormdijklaan 10 in de wijk Hoograven is iedere mantelzorger welkom op maandag- en vrijdagmorgen. Op pagina 4 van dit tijdschrift lees je er meer over.

Over mijzelf

Voordat ik bij Mantelzorg Utrecht kwam, heb ik gewerkt bij Steunpunt GGZ, Al Amal en het Buurtteam. Dat ik nu voor mantelzorgers werk, raakt aan mijn persoonlijke leven. Al zolang ik me kan herinneren, zorg ik voor mijn familie. Mijn vader was nierpatiënt. Ik hielp hem met van alles. Ons contact was heel goed. Hierdoor kon ik hem ervan overtuigen om dingen te doen die hij eigenlijk niet wilde, maar die wel goed voor hem waren. Hij vond het bijvoorbeeld best moeilijk om hulp te ontvangen, maar accepteerde dat uiteindelijk toch. Na het overlijden van mijn vader kreeg mijn moeder twee herseninfarcten. Ik zorgde voor haar en hielp haar om wat zelfstandiger te worden in de Nederlandse samenleving. Op dit moment zorg ik ook voor andere familieleden.

Wat mij motiveert

Mantelzorgers zijn vaak heel sterk. Maar ze kunnen ook

onverwacht terechtkomen in moeilijke situaties of te maken krijgen met onzekere omstandigheden. Zelfs de sterkste mantelzorger kent kwetsbare momenten. Je kunt dan niet altijd duidelijk maken wat je situatie is en wat je nodig hebt. Mijn doel is mantelzorgers te helpen om hun kracht te herpakken. Soms speelt mijn culturele achtergrond daarbij een mooie rol. Ik fungeer als een soort bruggenbouwer; ik help hulpverleners om cliënten met een migratieachtergrond beter te begrijpen.

Mijn tip voor mantelzorgers

Om de mantelzorg op een goede manier vol te houden, is een baan buitenshuis voor mij erg belangrijk. Op mijn werk ontmoet ik allerlei nieuwe mensen en voer ik goede gesprekken. Hierdoor zie ik mijn leven in een ander perspectief en laad ik op. Na een dagje werken, kan ik het mantelzorgen weer beter aan. Mijn tip is dan ook: doe naast de mantelzorg iets waar je voldoening uit haalt. Ook als je hiervoor van alles moet organiseren. De energie die je ervan krijgt, kun je weer in het mantelzorgen stoppen.

**Housnia el Mimouni, consulent
Mantelzorg Utrecht**



MANTELZORG UTRECHT

Zorg je voor een zieke naaste? Dan ben je mantelzorger. Je bent niet alleen: in Utrecht wonen minstens 125.000 mantelzorgers. Vaak is het mooi om te zorgen, soms is het zwaar. Mantelzorg Utrecht is er voor alle mantelzorgers in onze stad. We bieden ondersteuning in de vorm van ontmoeting, ontspanning, waardering, gespreksgroepen, voorlichtingsbijeenkomsten en informatie over wet- en regelgeving.

Schrijf je gratis in bij Mantelzorg Utrecht en blijft op de hoogte van nieuws, informatie en activiteiten. Ga daarvoor naar onze website: www.mantelzorgutrecht.nl/aanmelden



04

Nieuws en activiteiten
voor Utrechtse mantelzorgers



08. Familie Parkhout

Bij SMP kijken ouderen naar elkaar om

12

Een gemeenschap

Verbinding maakt gelukkiger

29

Respijtzorg

Behoeftte aan een pauze? In Utrecht is er logeeropvang



30. Interview

Renate: 'Je hebt meer veerkracht dan je denkt'

En verder

05 Column
Esther Hendriks

18 Aangewezen op betaalde zorg

20 Momentje voor jezelf

inhoud

Wat is er te doen?

Welkom in het MantelzorgHuis

Wist je dat er sinds een paar maanden een MantelzorgHuis is in Utrecht? Je kunt hier andere mantelzorgers ontmoeten voor een praatje, informatie, een activiteit of voor lotgenotencontact. Verder is het vooral de bedoeling dat mantelzorgers zélf meedenken over wat er in het MantelzorgHuis gaat gebeuren. We beseffen dat mantelzorgers niet altijd even makkelijk weg kunnen van huis. Daarom organiseren we in het MantelzorgHuis ook regelmatig iets waarbij je degene voor wie je zorgt kunt meenemen. Wij nemen de zorg dan even over. Op dinsdag 27 augustus is de officiële opening van dit eerste Utrechtse MantelzorgHuis, waarbij ook burgemeester Sharon Dijksma aanwezig is. Mantelzorgers zijn nu al welkom, iedere maandag en vrijdag van 10 tot 12 uur. Je kunt zonder afspraak binnenlopen: de koffie staat klaar. Het adres is Stormdijklaan 10 (Hoograven). De komende jaren openen we in Utrecht op meer locaties MantelzorgHuizen.

Vrijwilligers gezocht

Lijkt het je leuk om gastheer of -vrouw te worden in het MantelzorgHuis? Het is een gezellige en leerzame manier om met mantelzorgers in contact te komen. Meer informatie: Housnia el Mimouni, h. elmimouni@mantelzorgutrecht.nl tel. 06 107 826 91.



Samen stappen zetten

De eerste vrijdag na de officiële opening van het MantelzorgHuis, dus op 30 augustus, gaat wandelcoach Marlies Kamperman op pad met mantelzorgers. Wandelen is ontspannend en voor veel mensen een manier om gemakkelijker met elkaar te praten en ervaringen uit te wisselen. Marlies heeft ervaring in het wandelend coachen van mantelzorgers. Je kunt hierover meer lezen op haar website: www.samenstappenzetten.nl. De wandeling op 30 augustus duurt ongeveer een uur. Start: om 10 uur in het MantelzorgHuis met een kopje koffie of thee. Adres: Stormdijklaan 10 in Utrecht. Zin om mee te wandelen? Geef je op via info@mantelzorgutrecht.nl of bel 030 236 17 40.

Logeerweek dementie

Zorg je voor een partner met dementie? Dat kan een hele opgave zijn. De situatie verandert telkens, en daar ben je misschien niet op voorbereid. Op internet kun je veel informatie vinden, maar dat is niet altijd op jou of je naaste van toepassing. Bovendien vind je het misschien fijn om met mensen te praten die net als jij zorgen voor iemand met dementie. Daarom organiseert Mantelzorg Utrecht van 30 september t/m 4 oktober 2024 een logeerweek in een vakantiehuis in de omgeving van Gouderak (Zuid-Holland). Hier is plaats voor vier tot zes echtparen waarvan een partner dementie heeft. Tijdens verschillende workshops krijgen de mantelzorgers tips hoe zij kunnen leven met én zorgen voor hun partner met dementie. Voor de partners met dementie organiseren we ook workshops, bijvoorbeeld over leren omgaan met vergeetachtigheid. Voor inwoners van de gemeente Utrecht kost de logeerweek € 200. Meer informatie? Mail naar info@mantelzorgutrecht.nl of bel Habiba Chrifi op tel. 06 103 711 55.

Parkeerkorting voor Utrechtse mantelzorgers

Sta je ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht en zorg je voor iemand in Utrecht? Dan kom je in aanmerking voor korting als je parkeert bij degene voor wie je zorgt. Je kunt de korting aanvragen bij de gemeente Utrecht met een 'Verklaring van Inschrijving bij Mantelzorg Utrecht' (aan te vragen via info@mantelzorgutrecht.nl).

Esther Hendriks
Bestuurder MantelzorgNL

Oog voor elkaar

Op zaterdag fiets ik altijd graag naar de markt. Mijn groente en fruit haal ik bij Kees, hij verkoopt de beste appels en peren. Laatst stond Kees er op een zaterdag opeens niet. De hele markt in rep en roer. 'Weet jij waar Kees is?' Zo ontstonden er vanzelf kleine gesprekjes tussen de marktkooplui en de klanten. Over Kees, maar ook over andere dagelijkse dingen.

Ik vind dit soort contacten ongelooflijk belangrijk. Ze kleuren je dag en je voelt je gezien en gehoord. Zo'n gesprekje kan ook de basis zijn voor meer. Door mensen eenvoudigweg aan te spreken kan er iets groters ontstaan. Bijvoorbeeld een vraag als 'Ken jij in de buurt een handwerkclub', of 'Weet jij iemand die mijn hond kan uitlaten?' Zelf had ik laatst ook zo'n vraag. 'Ik heb stekjes te veel, weet jij iemand die ik daar blij mee kan maken?'

Waarom vertel ik dit hier? Omdat het ook voor jou als mantelzorger belangrijk is om naar buiten te treden en contact te maken met mensen om je heen. Op een laagdrempelige manier, zonder het heel ingewikkeld te maken. Misschien ben je dat door jarenlang zorgen en in je eigen situatie vastzitten niet meer gewend en voel je schroom om zomaar een praatje aan te knopen. Begin dan eenvoudig met een babbeltje over het weer.

Waar en hoe je dat doet zal voor iedereen anders zijn. Je kunt ook online contact maken in een besloten appgroep of op een facebookpagina van jouw interesse. Stel bijvoorbeeld de vraag 'Woont hier iemand in de buurt die het leuk vindt af en toe koffie te komen drinken?' Hoe je het contact ook aangaat, je zult merken: ik heb mijn sores, maar anderen maken ook het nodige mee. Luister naar elkaar. Vind elkaar in het gemeenschappelijke.

Zelf ervaar ik dit bij mijn roeiclub. We vinden niet alleen het sporten belangrijk, maar ook het omzien naar elkaar. We hebben er oog voor als iemand een paar keer achter elkaar niet komt. Is er iets aan de hand? Laatst voerde ik een

gesprek met een roeivriendin die de zorg voor haar schoonvader zwaar vond. Het gesprek luchtte haar op en ik kan er de volgende keer op terugkomen. Zo ontstaat er verbinding.

Ik ben ervan overtuigd dat we de wereld mooier kunnen maken door vaker kleine gesprekjes aan te knopen. Begin gewoon een praatje. Doe het vandaag nog! En Kees? Die was gewoon een weekje op vakantie en verkoopt weer goedgeluimd zijn appels en peren.



foto: Cindy van Rees

Wieke Hengeveld,
beleidsadviseur bij MantelzorgNL

Gemeenschappelijke sociale basis

Wat is de gemeenschappelijke sociale basis en wat brengt het de mantelzorg?

Het gaat hier over een groep mensen die iets hebben dat hen gezamenlijk bindt. Denk aan dezelfde geloofsovertuiging, dezelfde taal, hetzelfde dorp of bijvoorbeeld omdat meerdere mantelzorgers een naaste hebben met dementie.

Je wel of niet verbonden voelen met een gemeenschap is persoonlijk en een gevoelskwestie. Soms ontstaan gemeenschappen vanzelf. Je kunt zelf op zoek gaan naar een gemeenschap. Of je vormt met hulp van anderen een gemeenschap. Jouw netwerk buiten je persoonlijke directe netwerk is de brede basis van contacten en verbindingen die je als mens met anderen hebt.

Zo ben ik zelf onderdeel van de LHBTIQ+ gemeenschap, voel ik me verbonden met de mensen in mijn wijk via de wijkvereniging; met een groep moeders met jonge kinderen; en ben ik onderdeel van groep kamerplantenliefhebbers online. Ik haal en breng verschillende dingen naar de verschillende gemeenschappen waar ik onderdeel van ben; herkenning, erkenning, steun, kennis, plezier en ontspanning.

Mantelzorg en de gemeenschappelijke sociale basis

Je hoort weleens 'samen staan we sterker dan alleen'. Zo kun je ook de gemeenschappelijke sociale basis voor de mantelzorg interpreteren. Het is fijn als je onderdeel bent van een of meerdere gemeenschappen; als je verbinding voelt met anderen en zaken met elkaar kunt delen. Dit geldt ook voor de mantelzorg en de zorgontvanger. Om het zorgen vol te houden, is het fijn als er ook ontspanning en plezier gevonden wordt in de verbinding met anderen, of erkenning, herkenning

en steun wanneer het even wat minder gaat.

Als je zorgt op afstand en diegene voor wie je zorgt heeft een stevige gemeenschappelijke sociale basis in de directe woonomgeving, kan dit rust geven. Als je weet dat je zorgontvanger naar het buurthuis gaat overdag met hulp van buurtgenoten om daar met iets leuks te doen, geeft dat rust.

Als je woont bij degene voor wie je zorgt, kan hulp vanuit de gemeenschap welkom zijn om het zorgen voor diegene vol te houden. Lotgenotencontact met anderen die in dezelfde situatie zitten, kan de druk verlichten. Of een roulatieschema met een groep wijkbewoners als het gaat om een wandelingetje met degene die jouw zorg ontvangt of voor het boodschappen doen, om wat ruimte te maken in jouw agenda voor andere zaken.

Dit organiseren lijkt soms lastiger dan het is. Uit onderzoek blijkt dat burens graag iets voor elkaar willen doen, maar dat vragen om hulp het meest lastig is.

Sleutelpersonen

Sleutelpersonen in gemeenschappen van mantelzorgers met een migratieachtergrond helpen bij het vinden van het juiste ondersteuningsaanbod. Zij kunnen ook behoeften en wensen in kaart brengen en naar anderen overbrengen. Hierdoor voel jij je als mantelzorgers beter gezien, gehoord en ondersteund met hulp van de gemeenschap.

Digitaal

Soms past meer digitaal contact meer in je leven, als het lastig is om veel van huis te zijn. Ook digitale gemeenschappen zijn waardevol voor mantelzorgers. Als je zorgt voor iemand met een zeldzaam



ziektebeeld kan het wereldwijde internet soms helpen andere mensen te vinden die deze ziekte hebben of zorgen voor iemand met deze ziekte. Het internet voelt ook anoniemer, waardoor het makkelijker kan zijn je verhaal te delen.

Voorzorgcirkels

Gemeenschappen kunnen ook gevormd worden met ondersteuning van anderen, met een bepaald doel. Denk bijvoorbeeld aan community building met hulp van een opbouwwerker of het oprichten van een bewonersinitiatief. Bij Voorzorgcirkels worden groepen mensen samengebracht met als doel kleine ondersteunende taken voor elkaar te doen, met het idee dat op de langere termijn iets zwaardere taken ook tot de mogelijkheden behoren.

Met ondersteuning

Mantelzorg beïnvloedt je sociale contacten. Het kan zorgen voor nieuwe contacten en nieuwe gemeenschappen op grond van de mantelzorg of de ziekte voor degene voor wie je zorgt. Meer dan eens zorgt het zorgen voor een ander er ook voor dat het sociale leven op een lager pitje staat. Eenzaamheid ligt op de loer. Weet dat je hier hulp bij kunt krijgen via het mantelzorgsteunpunt of de mantelzorgondersteunende organisatie in je regio. Je kunt ook altijd de Mantelzorglijn bellen voor advies. Want je staat er niet alleen voor.

Bel de Mantelzorglijn:
030 - 760 60 55

Ideeën om je gemeenschappelijke sociale basis te versterken:

- Word lid van de wijk- of buurtvereniging als die er is en je nog geen lid bent.
- Geef je op voor een activiteit in je buurt, wijk, dorp of stad en ontmoet andere bewoners.
- Maak contact met de burens die naast je wonen en een paar deuren verder.
- Word lid van een forum op internet over een onderwerp dat je interesseert en reageer op een vraag, of stel er zelf één.
- Informeer bij het lokale mantelzorgsteunpunt of de mantelzorgondersteunende organisatie welke activiteiten er voor mantelzorgers zijn en geef je op.
- Breng je netwerk in kaart, eventueel samen met een mantelzorgondersteuner of een maatschappelijk werker.
- Bedenk welke interesses en/of kenmerken jij hebt die belangrijk voor je zijn en waarover je met anderen zou willen praten, of waardoor je je verbonden zou voelen met anderen. Schrijf deze op. Kijk of je kunt bedenken hoe je anderen kunt vinden die bij deze interesses of kenmerken aansluiten en neem actie.
- Zoek uit of er in jouw buurt de zogenoemde Voorzorgcirkels zijn.

Hulp hierbij nodig? Bel het mantelzorgsteunpunt, de mantelzorgondersteunende organisatie bij jou in de buurt of de Mantelzorglijn van MantelzorgNL.

Heb je goede ideeën om je gemeenschappelijke sociale basis te versterken? We horen het graag, dan kunnen we het delen en hebben anderen er ook profijt van.



Samen spelen, samen praten, samen zorgen. Bij de SMP kijken ouderen naar elkaar om.

Op dinsdagmorgen is het volle bak in de smaakvol ingerichte kantine van SV Parkhout. Dan komen 75-plussers uit Nieuwegein samen voor een kaartje, een potje Rummikubben, sjoelen, een bakkie koffie en als kers op de taart, een heerlijke lunch. Allemaal gratis. 'Maar mensen komen hier vooral voor de gezelligheid en het contact,' vertelt Rien Nijse, de energieke voorzitter van Stichting Maatschappelijk Parkhout (SMP). 'We kijken naar elkaar om en we zijn er voor elkaar als dat nodig is.' Welkom bij 'familie Parkhout', het indrukwekkende sociale vangnet van Nieuwegein.

Vanaf 9.00 uur druppelen de gasten binnen en nemen al babbelend plaats aan een van de tafels. Rien kent iedereen bij naam en geeft zijn gasten een warm welkom: 'Goedemorgen Huig, wat heb je nu weer meegenomen?' Huig toont vol trots zijn Manneke Pis flessenopener. 'Huig heeft een heel museum thuis met allemaal spullen met een verhaal,' zegt Rien glimlachend. 'Goedemorgen Clementine heb je Henk ook meegebracht? Hee Jopie! Dag Els, goedemorgen Theo.' Rien kent iedereen. Hij weet het wanneer iemand ziek is, een onderzoek heeft gehad, een tijdje niet is geweest of gaat verhuizen. Dan vraagt hij daarnaar; de mensen vinden het fijn om hun verhaal kwijt te kunnen. En dat stukje belangstelling, dat hoort er gewoon bij.

Geoliede machine

De gasten hebben er duidelijk zin in. De meesten zijn goed ter been, sommigen lopen met een rollator. Allemaal zijn ze vrolijk en blij om elkaar weer te zien. Op het zitje achter in de ruimte zitten vier dames met elkaar te praten. Het zijn de gastvrouwen; vrijwilligers die de drankjes verzorgen, de tafel dekken voor de lunch en helpen met afruimen. De lunch zelf wordt verzorgd door bewoners van Reinaerde Wijkersloot; jongvolwassenen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Het is een geoliede machine van allemaal bevlogen vrijwilligers. Maar hoe is het eigenlijk allemaal begonnen?

'Sommigen wonen bij elkaar in de buurt en zoeken elkaar op. Voor de gezelligheid of om iemand te helpen als hij of zij ziek is of om een boodschap te doen.'

SMP voorziet duidelijk in een behoefte

Rien: 'In 2020 ontstond het idee om de kantine te gebruiken voor sociale activiteiten op dinsdagmorgen en donderdagmiddag. Met steun en subsidie van VWS in het kader van 'Een tegen eenzaamheid', de gemeente en sponsorgelden kregen we dit van de grond. In het begin kwamen er tussen de 12 en 15 mensen. Nu hebben we een deelnemersstop. Meer dan 60 mensen kunnen we hier niet kwijt. Dat laat wel zien hoeveel behoefte hieraan is. Sinds oktober 2023 zitten we in dit nieuwe gebouw.'

Belangrijk voor sociaal contact

'Deze bijeenkomsten zijn een belangrijk sociaal vangnet,' vindt Rien. 'Mensen hebben hier hun sociale contacten. Ze eten samen, ze praten samen, ze wandelen een rondje en ze rijden met elkaar mee. Dat scheidt een band. De meesten komen trouw elke dinsdag en een deel ook op donderdag, dan is er een 55-plusmiddag van 14.00 tot 16.00 uur. De één komt alleen, de ander neemt zijn of haar partner mee. En er zijn natuurlijk veel alleenstaanden. Sommige mensen zijn eenzaam, voor hen zijn deze ochtenden het enige uitje van de week.'

Zorgen voor elkaar

Zorgen mensen ook voor elkaar buiten de muren van de SMP? 'Absoluut', zegt Rien. 'De mensen die hier komen zijn heel sociaal. Sommigen wonen bij elkaar in de buurt en zoeken elkaar op. Voor de gezelligheid of om iemand te helpen als hij of zij ziek is of om een boodschap te doen. Als iemand van de club langdurig ziek is, gaat een van ons bestuur altijd even langs. Zo houden we elkaar in de gaten en blijven we onderling betrokken.'





foto: Cindy van Rees

Plezier is onbetaalbaar

Zijn rol is soms best intensief, maar het plezier dat hij ervoor terugkrijgt, is onbetaalbaar, vindt Rien. 'Als de mensen weggaan, zeggen ze: 'Hey Rien, bedankt! Het was gezellig!' Dan zie je dat ze een leuke dag hebben gehad. We doen het voor de glimlach van de mensen. Het bestuur, de gastvrouwen, de mensen van Reinaerde. Niemand krijgt betaald. Het kost alleen maar geld. We proberen de eindjes zo goed mogelijk aan elkaar te knopen. Ik heb twee jaar lang een sponsorloop gedaan, dan ging ik drie weken wandelen in Nederland en dan konden mensen mij sponsoren. Zo heb ik in 2022 en 2023 6.000 euro opgehaald voor de stichting. Daar kunnen we dan weer leuke dingen van doen voor de gasten.'

Iedereen hoort erbij

Aan een tafeltje spelen vier goedlachse dames Rummikub. Maar we mogen best even storen, want ze willen graag vertellen waarom ze hier komen. 'Mijn vriendin heeft mij hiermee naar toe genomen en ik wil het niet meer missen. Mijn man is overleden en ik heb er een hekel aan om alleen te zitten. Ik ben niet eenzaam hoor, maar hier doen we spelletjes, je luncht en kletst met elkaar. Er komt een keer een accordeonist of een koortje. We vieren samen Kerst en Pasen. Hoe fijn is dat?' De dames hebben grote bewondering voor het bestuur en de vrijwilligers. 'Die mensen zijn echt geweldig. Als je ziet wat er allemaal wordt georganiseerd. En alles gratis. Dus iedereen kan meedoen.' Het mooie van deze groep is, vinden de dames, dat iedereen erbij hoort. Samen delen we lief en leed. 'De ene keer zing je voor iemands verjaardag. De andere keer krijgen we het nieuws dat iemand is overleden. En dan ben je er ook voor elkaar.'

Zorgzaam en sociale controle

Vijf mannen staan rondom de sjoelbak. Ze zijn geen fanatieke spelers, het gaan hen vooral om de lol. 'Op de vorige locatie biljartten we altijd,' vertelt er één, 'maar hier kan dat niet, dus dan maar sjoelen. Ook leuk.' Ze zijn dinsdags en donderdags van de partij. Altijd met hetzelfde clubje. Sommigen zien elkaar buiten de SMP om. Waarom



foto: Cindy van Rees

'Wat ik mooi vind is dat mensen die niet zelfstandig hiernaar toe kunnen komen, worden opgehaald en thuisgebracht.'

zijn deze ochtenden zo belangrijk voor hen? Het is het samenzijn, de gezelligheid en de sfeer, vinden ze. 'Je ziet gelukkige mensen; ook alleenstaanden hebben het hier naar hun zin. Voor veel van die mensen zou het een ramp zijn als dit weg zou wegvallen.' Een ander benadrukt hoe zorgzaam de stichting is: 'Wat ik mooi vind is dat mensen die niet zelfstandig hiernaar toe kunnen komen, worden opgehaald en thuisgebracht. Gerard, de bestuurssecretaris en Rien regelen dat. En er is sociale controle. Als je twee weken niet komt opdagen zonder bericht, dan word je gebeld: 'Wat is er aan de hand?'

Het is het samenzijn, de gezelligheid en de sfeer, vinden ze. Een deelnemer benadrukt de zorgzaamheid van de stichting: 'Wat ik mooi vind is dat mensen die niet zelfstandig hiernaar toe kunnen komen, worden opgehaald en thuisgebracht. Gerard, de bestuurssecretaris en Rien regelen dat. En er is sociale controle. Als je twee weken niet komt opdagen zonder bericht, dan word je gebeld: 'Wat is er aan de hand?' Een ander zegt: 'Je ziet gelukkige mensen; ook alleenstaanden hebben het hier naar hun zin. Voor veel van die mensen zou het een ramp zijn als dit weg zou wegvallen.' Wat een mooie club mensen en wat een belangrijk en hartverwarmend initiatief.

Gastvrouwen Janny en Amarens

Janny: 'Ik ben via Amarens gastvrouw geworden. Ik vind het heel leuk. Ik heb altijd gewerkt en na mijn pensionering wilde ik weer wat gaan doen. Toen kwam de SMP op mijn pad. De gezelligheid en het feit dat je onder de mensen bent, vind ik fijn. En dat werkt ook zo voor de gasten, merk ik. Er zijn alleenstaanden die best wel eenzaam zijn, dus het is heel goed dat ze hier terecht kunnen.' Amarens: 'Ik wil graag iets terug doen voor de maatschappij. Mijzelf nuttig maken. Je hebt hier veel contact met mensen en je leert elkaar na verloop van tijd echt kennen. Mensen zijn belangstellend en dat ben ik zelf ook: 'Hoe is het ermee, waarom was je er afgelopen week niet?' Even een praatje aanknopen. Er ontstaan ook vriendschappen. Mensen gaan naar elkaars verjaardag of bij elkaar op de koffie. Heel waardevol.'



foto: Cindy van Rees

Kristel Jearing

Verbinding maakt gelukkiger: we hoeven het alleen maar te vinden

‘Mensen zijn gelukkiger als ze onderdeel uitmaken van een gemeenschap, ertoe doen én een verschil kunnen maken.’ Daar zweert Kristel Jearing bij. Zij is projectleider Wijkaanpak bij LSA, Landelijk Samenwerkingsverband Actieve bewoners. De kracht van lokale gemeenschappen zit ‘m in verbinding. Bewoners halen elkaar uit (dreigend) isolement, signaleren eerder problemen en kunnen elkaar ondersteunen.

Minder druk op de zorg

Er schuilt een grote, preventieve kracht in gemeenschappen. Kijken we naar elkaar om en bieden we op informele wijze steun en zorg, dan nemen sociale en psychische problemen af en daarmee ook de medische klachten en de druk op mantelzorg af. Dat is belangrijk, want als mantelzorgers uitvallen, ontstaat er een gat dat maar lastig op te vullen is met professionele zorg. ‘Het mes van de gemeenschap snijdt aan meerdere kanten. Zo zien we in dezelfde wijk soms wel twintig auto’s van verschillende organisaties rijden om thuiszorg te verlenen. Als bewoners dat ontdekken, zelf of met een com-

foto: John Voermans

munity builder of dorpsondersteuner, kunnen we hier samen een betere oplossing voor bedenken. Het loont ook als we informele en formele zorg met elkaar verbinden. Mantelzorgers nemen hierin al een grote rol.’

Alles begint met een praatje en nieuwsgierigheid

Het starten van een gemeenschap is niet zo ingewikkeld. Het begint klein: met een praatje op het schoolplein, bij de bushalte of in de supermarkt. Als we dan met nieuwsgierigheid naar elkaar durven kijken en willen zien dat we allemaal wel in iets op elkaar lijken, is de volgende stap om die verbinding stimuleren. ‘We zijn het een beetje verleerd om open vragen te stellen. Denken al gauw dat we weinig of niets met elkaar gemeen hebben. Zonde, want er is veel eenzaamheid. Niet door gebrek aan contact, maar door gebrek aan verbinding.’

De verbinding zit niet per se in ‘het zijn van mantelzorger’, dus de gemeenschap hoeft niet gericht te zijn op ‘iets met mantelzorg’. ‘Mantelzorgers zijn er in allerlei vormen en maten. En vaak vinden mantelzorgers het ook fijn als ze iets doen dat daar niets mee te maken heeft, zodat ze echt even afstand kunnen nemen.’ Dat neemt niet weg dat er ook initiatieven speciaal voor mantelzorgers zijn. ‘Er zijn mantelzorgwerkgroepen die ontspanningsactiviteiten organiseren, zodat mantelzorgers een moment voor zichzelf hebben. Denk aan een avond jeu de boules spelen, lekker in de buitenlucht.’

Laat het logisch aanvoelen

We moeten al zó veel in het leven, dat onderdeel zijn van een gemeenschap daar absoluut niet bij ‘moet’ horen. ‘Het is belangrijk dat we het als logisch ervaren. Als normaal. Een keuze die je zelf maakt. Dat is voor iedereen prettig. Zo is er in Utrecht een buurtcentrum geopend dat eigenlijk een vorm van dagbesteding is, maar niet zo genoemd wordt. En daarmee ook niet zo gevoeld. Nu is het een ‘club mensen die elkaar heel leuk vindt’ en gaat iedereen er vrijwillig en met

‘We hebben meer met elkaar gemeen dan we denken. Als we die verbinding vinden, is er zo veel mogelijk.’

LSA, Landelijk Samenwerkingsverband Actieve bewoners, gelooft in de kracht van de gemeenschap. Maar gemeenschappen ontstaan niet vanzelf.

heel veel plezier heen. Voor hun mantelzorgers is dat ook heel fijn: zij zeggen dat het niet voelt alsof ze hun naaste ‘wegsturen’, omdat ze weten dat het écht een leuk uitje is.’

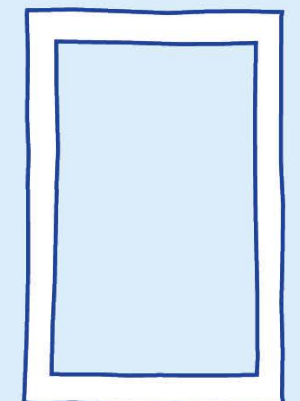
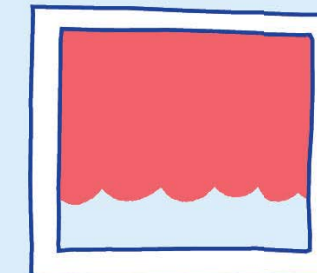
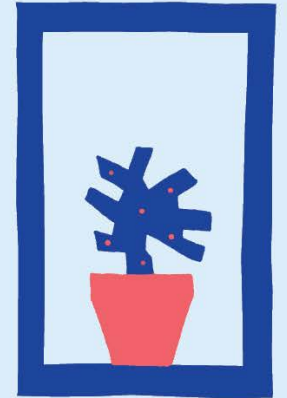
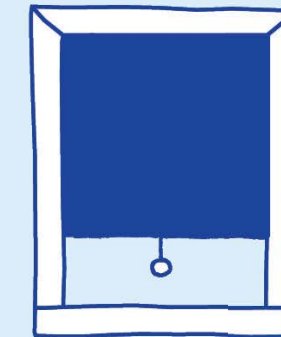
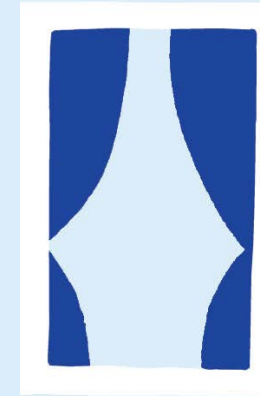
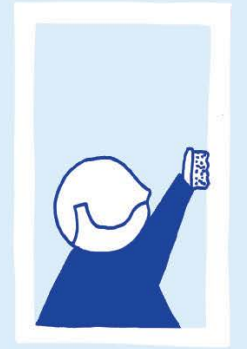
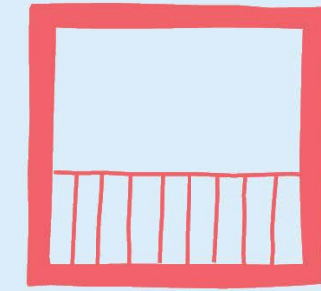
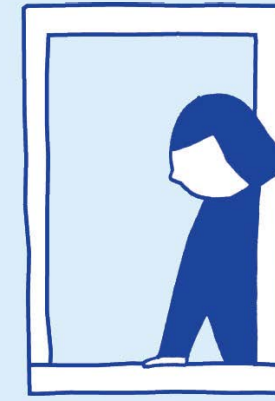
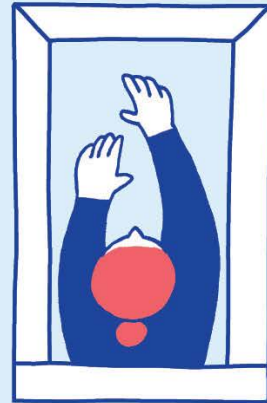
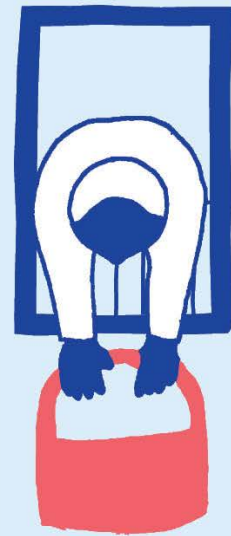
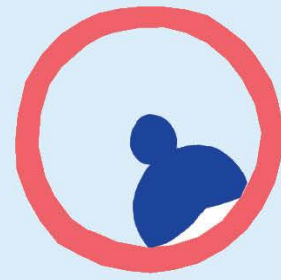
Dat logisch aanvoelen gaat soms als vanzelf en soms is er een duwtje in de rug nodig. De community builders werken met een erkende aanpak, namelijk Asset Based Community Development (ABCD; ontwikkeld eind jaren ‘80). Deze methode gaat uit van de bronnen (assets) die al aanwezig zijn in een gemeenschap. Bijvoorbeeld talenten, ervaringen, interesses en gemene delers, zoals het zijn van mantelzorger. Met deze methode stel je niet de vraag: Kunnen we jou helpen? Maar wel: Waar ben jij goed in? ‘Met deze aanpak zorgen we voor een steeds grotere kring van betrokken bewoners die met veel plezier naar elkaar omkijken. Vele handen maken licht werk en daar plukken we allemaal vruchten van. Buurten veranderen in hechte gemeenschappen dankzij, wat wij noemen, het ‘haakjeswerk’. We knopen praatjes aan, ontdekken ‘haakjes’ bij meerdere mensen, zoals van tuinieren houden, en we brengen ze fysiek bij elkaar. Met geweldige en vruchtbare initiatieven tot gevolg. Waar de maatschappij steeds meer gericht leek op het individu, zien we nu een omslag: de wil om gemeenschappen te bouwen en dat heel normaal te vinden. Er is echt hoop op een verbonden toekomst.’



Yvonne Witter

De kracht van samen wonen: voor elkaar, met elkaar

In een tijd waarin de zorgbehoeften toenemen en het traditionele zorgsysteem onder druk staat, wordt het belang van andere manieren van wonen steeds duidelijker. Ze kunnen ook mantelzorgers een gevoel van saamhorigheid geven.



Bij collectief wonen bouw je samen aan meer dan alleen aan huizen. Je bouwt samen aan een gemeenschap waarin je elkaar ondersteunt, begrijpt en verrijkt. Want samen sta je sterker.

Yvonne Witter, één van de initiatiefnemers van landelijke kennisplatform ZorgSaamWonen, deelt haar inzichten: 'We zullen in de toekomst meer voor elkaar moeten zorgen. Deze urgentie, maar ook de uitdaging hoe we daarbij ons kwaliteit van leven kunnen behouden, wordt steeds voelbaarder. Je ziet dat verschillende woonvariaties, zoals collectief wonen in opkomst zijn en worden gestimuleerd. Ook zetten provincies en gemeenten zich steeds meer in voor collectieve woonvormen, door locaties beschikbaar te stellen of begeleiding te bieden en subsidies te verstrekken. Natuurlijk zijn er de nodige hobbels en bobbel bij het vinden van locaties en financiering. Ik zie vooral een positieve ontwikkeling met steeds meer burgerinitiatieven en toenemende mogelijkheden.'

Collectieve woonvormen bieden ook mantelzorgers praktische ondersteuning en kleuren ook het sociale leven rijker in. De drempel om met elkaar af te spreken is laag en mensen binnen deze woonvormen zijn eerder geneigd om elkaar te helpen. Maar hoe komen dergelijke initiatieven tot stand? Yvonne: 'Het initiatief voor een vorm van collectief wonen komt vaak vanuit mensen zelf, maar wooncorporaties of ontwikkelaars kunnen ook de eerste stap zetten. Wil je zelf zo'n initiatief starten, dan vergt dat een goede voorbereiding, geduld en doorzettingsvermogen. Zoek inspiratie bij bestaande initiatieven en ga in gesprek met de gemeente. Steeds vaker denken medewerkers van gemeenten graag mee en geven zij waardevolle informatie over de mogelijkheden. Het is belang-

rijk een heldere visie te ontwikkelen, een geschikte locatie en financiering te vinden, en natuurlijk een enthousiaste groep mensen bij elkaar te brengen. Op websites zoals cooplink.nl vind je complete stappenplannen die je hierin ondersteunen.'

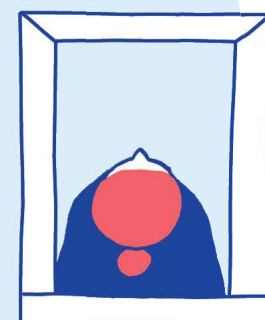
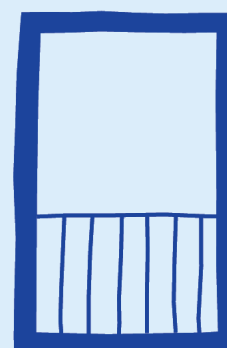
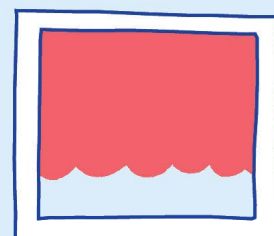
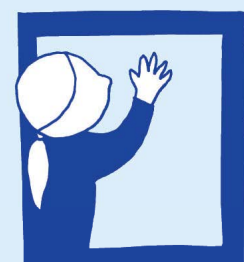
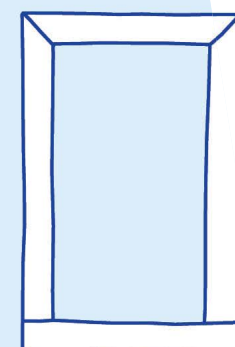
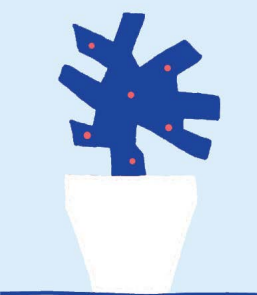
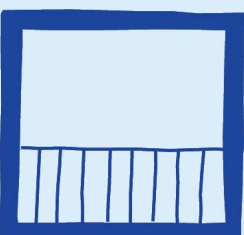
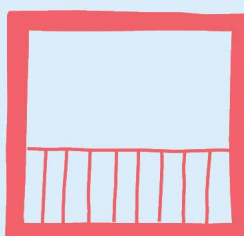
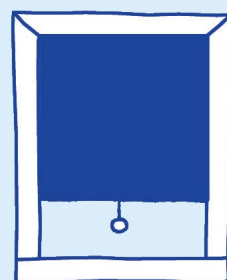
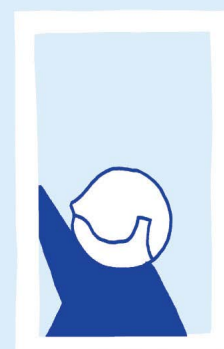
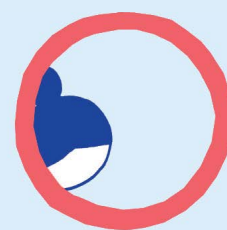
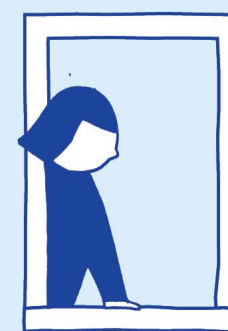
Het is niet altijd nodig om zelf een wooninitiatief te starten. Je kunt ook op zoek gaan naar bestaande wooninitiatieven en je daarbij aansluiten. Misschien past een andere woonvorm beter bij je, zoals een woning in een wooncomplex waar zorg nabij is. Jouw gemeente, welzijnsorganisatie, ouderenorganisatie of corporatie kunnen informatie geven over de mogelijkheden die er zijn. En mocht je geïnteresseerd zijn in een vorm van collectief wonen, dan is er steeds meer variatie te vinden: bijvoorbeeld een Knarrenhof, Thuishuis, meer-generatiewonen, coöperatief wonen, woongemeenschappen voor 55-plussers of inclusief wonen.

Wil je meer lezen over dit onderwerp? Neem dan eens een kijkje op de volgende websites:

- LvGO (informatie over gemeenschappelijk wonen)
- Cooplink (informatie over wooncoöperaties)
- ZorgSaamWonen (informatie over wonen, welzijn en zorg)
- Luister ook naar onze podcast: MantelzorgNL lanceert podcastreeks 'Tussen Thuis en Verpleeghuis'



Yvonne is geen onbekende in de wereld van wonen, zorg en welzijn en heeft bijzondere belangstelling voor collectief wonen, mantelzorg en welzijn van ouderen. Haar toewijding aan het creëren van inclusieve en ondersteunende gemeenschappen leidde haar naar het oprichten van ZorgSaamWonen, een kennisplatform dat zich richt op het verbinden van stenen en mensen. Door hun website, bijeenkomsten, excursies en webinars faciliteert ZorgSaamWonen de verspreiding van kennis en het organiseren van evenementen die zowel het fysieke als sociale domein van collectief wonen beslaan.



Alles hebben, behalve een mantelzorger

Het lijkt de normaalste zaak van de wereld dat kinderen of andere familieleden voor je zorgen als je hulpbehoevend wordt. Eventueel in samenwerking met de thuiszorg. Maar wat als je geen kinderen hebt, je familie ver weg woont en je geen netwerk in de buurt hebt? Je bent dan aangewezen op betaalde zorg. Gelukkig zijn er steeds meer mogelijkheden op dat gebied, maar die moet je wel kennen.

‘Wij alleenstaanden zijn absoluut niet zelig. We hebben een groot netwerk, maar vaak niet in de buurt.’

Nederland heeft zo'n 3,2 miljoen alleenstaanden en dat worden er alleen maar meer. Onder die alleenstaanden zijn aardig wat ouderen zonder kinderen die tot hun 65ste hun eigen inkomen verzorgden, voor hun ouders gaan zorgen en dan zelf hulpbehoevend worden. Ans van Velzen (81) is er één van: 'Net als veel van mijn vriendinnen heb ik mijn hele leven gewerkt. Ik heb geen kinderen, dus ik stond niet bij school of op het voetbalveld en vaak was ik niet voor 20.00 uur thuis. Wij alleenstaande oudere vrouwen zijn absoluut niet zelig. We hebben een groot netwerk, maar vaak niet in de buurt. Vrienden of familie die wel dichterbij wonen, zijn zelf ook ouder. Voor ons is betaalde zorg een uitkomst. Tegenwoordig zijn er veel nieuwe beroepen op dat vlak.'

Kaf van het koren scheiden

Een belangrijk aspect van het aanbod is betrouwbaarheid. Oudere alleenstaanden zijn kwetsbaar. Berichten over financiële uitbuiting van ouderen en zorgcowboys zijn aan de orde van de dag. Hoe scheid je het kaf van het koren? Erna van Houten (84): 'Ik ben toevallig nog goed bij de tijd en ik kan me redelijk redden op het internet. Toch vind ik het ook lastig. Je leest zulke rare berichten. Over zorg-ZZP'ers die hun diensten aanbieden en die helemaal niet gekwalificeerd blijken te zijn voor hun taken. Als je de websites leest ziet het er allemaal oké uit. Het is moeilijk om een objectief beeld te krijgen van een organisatie. Zeker als je niet zo digitaal vaardig bent. En als je eenmaal met iemand in zee gaat, hoe kom je er dan weer van af als het niet bevalt? Ik ben het helemaal eens met Ans van Velzen. Een goed en makkelijk toeganke-lijk overzicht van betrouwbare aanbieders zou enorm helpen.'

Voorbeelden van zorg en ondersteuning:

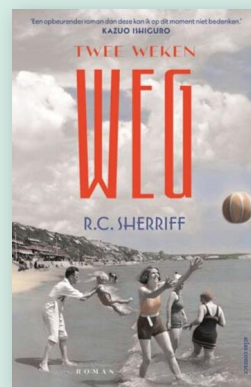
- **Zorghotels.** Zowel particulier als (deels) vergoed door de verzekering (lees de voorwaarden van de zorgverzekeraar). Een zorghotel is er bijvoorbeeld om te herstellen van een val of om te revalideren. Van sommige zorghotels kun je lid worden. Je krijgt dan voorrang als je hulp nodig hebt en vaak ook korting.
- **Mantelzorgmakelaar.** De Mantelzorgmakelaar heeft actuele kennis van en ervaring met de Nederlandse zorgsector. Met deze kennis kan de mantelzorgmakelaar informatie bieden, regeltaken overnemen en je wegwijs maken in alle mogelijkheden en regelingen die er zijn voor hulp en ondersteuning. De BMZM is de beroepsvereniging voor mantelzorgmakelaars.
- **Nalatenschapsmakelaar.** Bij een nalatenschap komt veel kijken, zoals het uitzoeken en verdelen van inboedel, stopzetten van abonnementen, opzeggen huur of verkoop van een woning, bemiddeling tussen erfgenamen, afhandeling van financiën en belastingaangifte. Novex is een vereniging voor executeurs. De nalatenschap kan volledig worden verzorgd of alleen specifieke wensen.
- **Organisaties zoals Saar aan Huis en Home Instead.** Saar aan Huis is gespecialiseerd in aanvullende zorg voor ouderen thuis of in een zorgcentrum. Home Instead Thuiszorgservice levert thuiszorg, maar net even anders. Het accent ligt op persoonlijke betrokkenheid en betekenisvolle ondersteuning, om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen.
- **Welzijnscoach.** Het begrip 'welzijn' is erg breed. Het omvat de fysieke, mentale en emotionele gezondheid. Ook voldoende sociaal contact en een zinvolle daginvulling zijn belangrijk voor het welzijn. De welzijnscoach kan bijvoorbeeld helpen met het vinden van een passende dagbesteding of sociale contacten.
- **In de vereniging AMVN** (aanvullende mantelzorgvereniging) zijn organisaties verenigd. De AMVN is de brancheorganisatie van organisaties van aanvullende mantelzorg.
- **Voorzorgcirkels.** Gezonde vitale ouderen sorteren voor op ouder worden. Ze inventariseren en organiseren hulpvraag en hulpaanbod. De vrijwilligers wonen op loop- en fietsafstand en nemen werk uit handen van professionele organisaties. Dit initiatief bestrijdt ook de eenzaamheid.

lezen / proeven / luisteren

Een momentje voor jezelf

Hoe fijn is het om verbinding te maken met de mensen om je heen. Je voelt je gezien en gehoord en je leert over andermans leven. Nodig eens een buurvrouw of vriend uit voor het eten en maak een lekker stoofpotje. Of zoek de bibliotheek eens op, ook daar vind je soms gelijkgestemden.

BOEKENTIP



'Twee weken weg' van R.C. Sherriff is een gelukzalige herontdekking uit de jaren dertig over de jaarlijkse vakantie aan zee van een doorsnee Engels gezin - met haar alledaagse routines, gekoesterde rituelen en warme herkenbaarheid. Een magische roman met de afdrank van vakantie: vluchtig, eindig en bitterzoet.

PODCAST TIP

De jongen zonder gisteren'

Het geheugen van de 21-jarige Jur wordt compleet gewist door een hersenontsteking. In deze vijfdelige podcast gaat journaliste Josephine van der Erve samen met Jur op zoek naar antwoorden op grote vragen. Hoe begint hij met leven? Vindt Jur zijn oude zelf weer terug? En wie ben je eigenlijk?



DE BIBLIOTHEEK

de Bibliotheek

Wist je dat de bibliotheek veel meer is dan alleen een plek om te lezen en boeken te lenen? Het is een plek voor sociale ontmoetingen, je kunt er terecht met vragen over de digitale overheid en er zijn allerlei activiteiten op gebied van kennis, informatie, kunst en cultuur. En het mooie is, daar hoef je geen lid voor te zijn, want de bibliotheek is er voor iedereen! Kijk eens op de website van een bibliotheek bij jou in de buurt naar de verschillende activiteiten die ze te bieden hebben. Er zit vast iets voor je tussen!

ONTSPANNINGS-OEFENING

Om in verbinding met je lichaam te komen en spanning los te laten

- Ga op je rug liggen met je handen naast je lichaam en sluit je ogen.
- Begin bij je tenen en richt je aandacht op elk deel van je lichaam, één voor één, van je tenen tot je hoofd.
- Voel hoe elk deel van je lichaam de ondergrond raakt en laat de zwaartekracht toe.
- Neem 10-15 minuten de tijd om je aandacht over je hele lichaam te laten gaan.

RECEPT

Zomerse groenten stoofpot

Een groenten stoofpotje is de perfecte maaltijd voor zomerse dagen. Boordevol verse groenten en smaakmakende kruiden en eenvoudig te bereiden. De stoofpot is niet alleen lekker maar ook voedzaam en vullend. Dus pak een grote pan en duik de keuken in.

Voor 2 personen

- 1 ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 200 gram linzen, ongekookt
- 1 wortel in plakjes
- 1 paprika in reepjes
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gemalen koriander
- 1 blik tomatenblokjes
- 500 ml groentebouillon
- olijfolie of boter om in te bakken

Bak de ui en knoflook in wat boter of olie tot ze zacht en lichtbruin zijn.

Voeg wortelen en paprika toe en bak een paar minuten mee. Voeg de kruiden toe en bak 1 minuutje mee. Voeg linzen, tomatenblokjes en bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 20-30 zachtjes pruttelen tot de linzen en groenten gaar zijn.

Serveer met rijst of couscous en garneer met peterselie.



Rob

Blijven kijken naar wat wél mogelijk is, is makkelijker met hulp van anderen

'In voor- en tegenspoed', beloofden ze elkaar 46 jaar geleden. En die tegenspoed kwam. In 2010 kreeg Robs vrouw Nelly de diagnose MS. In de stoel zitten wachten op andere tijden? Dat was geen optie. Hoe ga je ermee om als je te horen krijgt dat jouw leven en dat van je partner drastisch verandert? De twee lieten zich niet kisten en besloten: wat vandaag niet (meer) kan, kan misschien over een jaar wel (weer). Met hulp van verenigingen, tips van anderen en bovenal hun eigen eigenwijsheid en levenslust bereiken ze wat de artsen nooit voor mogelijk hielden.

‘Onze relatie veranderde. Niet per se negatief. Het is vooral intenser geworden’

In 2010 komt het slechte nieuws. Dan gaat het nog best goed met Nelly, maar in 2018 neemt Rob de volledige zorg voor zijn vrouw op zich. Zo'n vier jaar geleden vertellen de artsen dat de MS secundair progressief is: er is geen herstel meer mogelijk, alleen nog geleidelijke achteruitgang. Dat zeggen ze duidelijk tegen de verkeerde, want dit stel laat het er niet bij zitten. Ze zitten vol levenslust, denken in mogelijkheden, durven anders te kijken, leerden om hulp te vragen en zetten zich allebei in voor intensieve behandeling bij de fysiotherapeut. Met resultaat. 'In tweeënhalf jaar ging Nelly van niets naar vrij zelfstandig. Natuurlijk is ons leven beperkter dan het was, maar we genieten ontzettend van de kleine dingen. Het blijft een ontdekkingsreis en we kijken vooral naar wat er wél kan.'

Kennis is macht

Dat kijken naar wat er wel kan, lukte ook dankzij onder andere de MS-vereniging, waar de twee lid van zijn. 'Naast dat je je bij zulke verenigingen gezien en erkend voelt en met eigen ogen ziet dat je niet alleen bent, krijg je ook goede tips. Als je niet weet dat iets bestaat, kan je er ook niet om vragen. Nelly is het type dat zegt 'dit wil ik, hoe ga ik dat bereiken'. Dan is het enorm waardevol als je mensen treft die je op weg helpen. Zo kampeerden we graag, maar was het toch wat ongezellig dat Nelly met haar rolstoel achterin zat. Allerlei specialisten vertelden ons 'dat het niet anders was', maar een ander lid van de vereniging had wél een oplossing: een plateaulift en het verzetten van de rijdersstoel. Nu zitten we weer naast elkaar. En we hebben nog bekijks ook!'

Het stel krijgt niet alleen tips – ze delen ze ook graag uit. Sterker nog: ze worden er regelmatig om gevraagd. Medeleden willen weten hoe zij bepaalde dingen doen en voor elkaar krijgen. 'Het is toch mooi als je mensen kan helpen? Zo zagen we iemand van de MS-vereniging met sprongen achteruitgaan, die krijgt nu begeleiding van de

fysiotherapeut die wij aanraadden. Er zit zo veel kracht in elkaar helpen. Maar dan moeten we ons wel kwetsbaar durven opstellen, dingen op andere manieren kunnen bekijken, weten wat we willen bereiken en eigen keuzes durven maken. Dat begint allemaal met ergens over praten. Met wie doe je dat beter dan met mensen die op hun manier hetzelfde doormaken?'

Kwetsbaarheid is kracht

MS-klachten als spierzwakte en pijn maken dat het moeilijker is om intiem te zijn met elkaar. Maar ook daar leggen de twee zich niet zomaar bij neer. 'Onze relatie veranderde, natuurlijk. Niet per se negatief. Het is vooral intenser geworden. We kennen elkaar door en door – hebben vaak geen woorden meer nodig. Over intimiteit hebben we veel gepraat. In al onze jaren samen hebben we maar één keer ruzie gehad en dat was toen Nelly tegen me zei dat ik een gezonde vrouw moest zoeken. Dat wilde ik toen niet en dat wil ik nog steeds niet. We hoefden alleen maar te kijken naar wat er wel mogelijk was.'

Dat klinkt misschien wat makkelijker dan het is, want er komt toch hulp van buitenaf bij kijken. 'Je moet je kwetsbaar durven opstellen en vragen om hulp. We wisten wat we wilden bereiken en besloten te ontdekken hoe we daar kwamen. We kregen tips over speciale lakens en pyjama's die het makkelijker maken om intiem te zijn met elkaar. Ik was zo blij als een kind toen Nelly haar hoofd weer zelf op mijn schouder kon leggen. En toen ze zich weer zelfstandig kon omdraaien, heb ik dat vol trots verteld aan de fysiotherapeut. De sensatie als dingen toch weer lukken, is zó groot. Dat wil je toch niet voor jezelf houden? We gunnen het anderen ook zo om hun weg te vinden.'

Eenzame jaren, maar die zijn verleden tijd

Toch waren het voor Rob ook wel eenzame jaren, maar, zo zegt hij zelf: 'Met de kennis van nu, had ik het precies hetzelfde gedaan.' Waar mantelzorgers vaak aangeraden krijgen hun gemeenschappelijke sociale basis uit te breiden, hield Rob het bij een selecte club: MantelzorgNL en de MS-vereniging. 'Niet dat ik niet meer wilde, maar ik durfde mijn vrouw niet alleen te laten. Zeker niet nadat ze met haar scootmobiel in de sloot belandde.' Als het Rob af en toe te veel werd, ging hij een paar uur vissen. 'Dat is toch nodig, soms. En ik haalde voldoening uit sociale contacten met bijvoorbeeld de fysiotherapeut. Ik ging altijd mee en bouwde een ontzettend leuke relatie met haar op. Nu Nelly weer vrij zelfstandig is, breid ik mijn sociale netwerk weer uit. Ik ben gaan leren voor klokkenmaker en doe dat nu als hobby.' Ook werkt Rob als vrijwilliger bij een cultuurhuis. 'Naast leuk ook erg fijn: je wordt daar écht gezien.'

Wat de artsen nooit voor mogelijk hielden, maakten Rob en Nelly hun werkelijkheid. 'Natuurlijk hadden we onze toekomst anders voor ons gezien. Maar toen kon ze vrijwel niet bewegen; nu heeft ze weer een stuk vrijheid terug. Nelly kan weer 150 meter achter haar rollator lopen. De kwaliteit van leven is enorm gegroeid. Net zoals onze relatie. Praten over wat we willen bereiken, anders leren kijken – hoe moeilijk dat soms ook was – en om hulp durven vragen, brengt ons verder dan we in eerste instantie durfden te hopen. Een ziekte als MS vraagt om volledige overgave en je kwetsbaar durven opstellen. Maar Nelly is en blijft mijn grote liefde en daar doe ik alles voor.'



Nans Groenenhuijzen-Metiary

In samenzijn schuilt een enorme kracht: 'Mensen bloeien op'

Het leven is leuker en makkelijker als we het samen doen, concludeert Nans Groenhuizen-Metiary. Zij is, sleutelpersoon (sleutelpersonen zijn nieuwkomers in Nederland die een brug slaan tussen de professionals en statushouders) voor de Molukse gemeenschap in Tiel en vrijwilligerscoördinator van Ouderenzorg & Dementie van Stichting Buah Hati. Onderdeel daarvan is 'de huiskamer': een plek waar onder meer mensen met (beginnende) dementie en geheugenproblematiek samenkomen. De huiskamer is pas een jaar geopend en nu al een groot succes: mensen fleuren zichtbaar op en er ontstaan hechte vriendschappen.

In de huiskamer vinden Molukse ouderen, al dan niet met dementie, elkaar. Maar, zo zegt Nans: 'Iedereen is natuurlijk welkom!' Sommigen weten de weg naar zorg en ondersteuning minder goed te vinden. Daar komt bij dat diagnoses bij deze doelgroep minder gesteld worden. Dementie is taboe, er heerst schaamte en er is weinig kennis over dementie en hoe je ermee omgaat. 'Tel daarbij op dat de tijden zijn veranderd. Vroeger was er veel meer contact en keken we meer naar elkaar om. Toen hing er een touwtje door de brievenbus en liepen we zo bij elkaar naar binnen. Een positieve vorm van sociaal toezicht. Dat gemoedelijke en gezellige proberen we terug te brengen met de huiskamer. En dat lukt! We horen én zien heel vaak dat mensen echt opbloeien.'

Verbinding, warmte en veiligheid

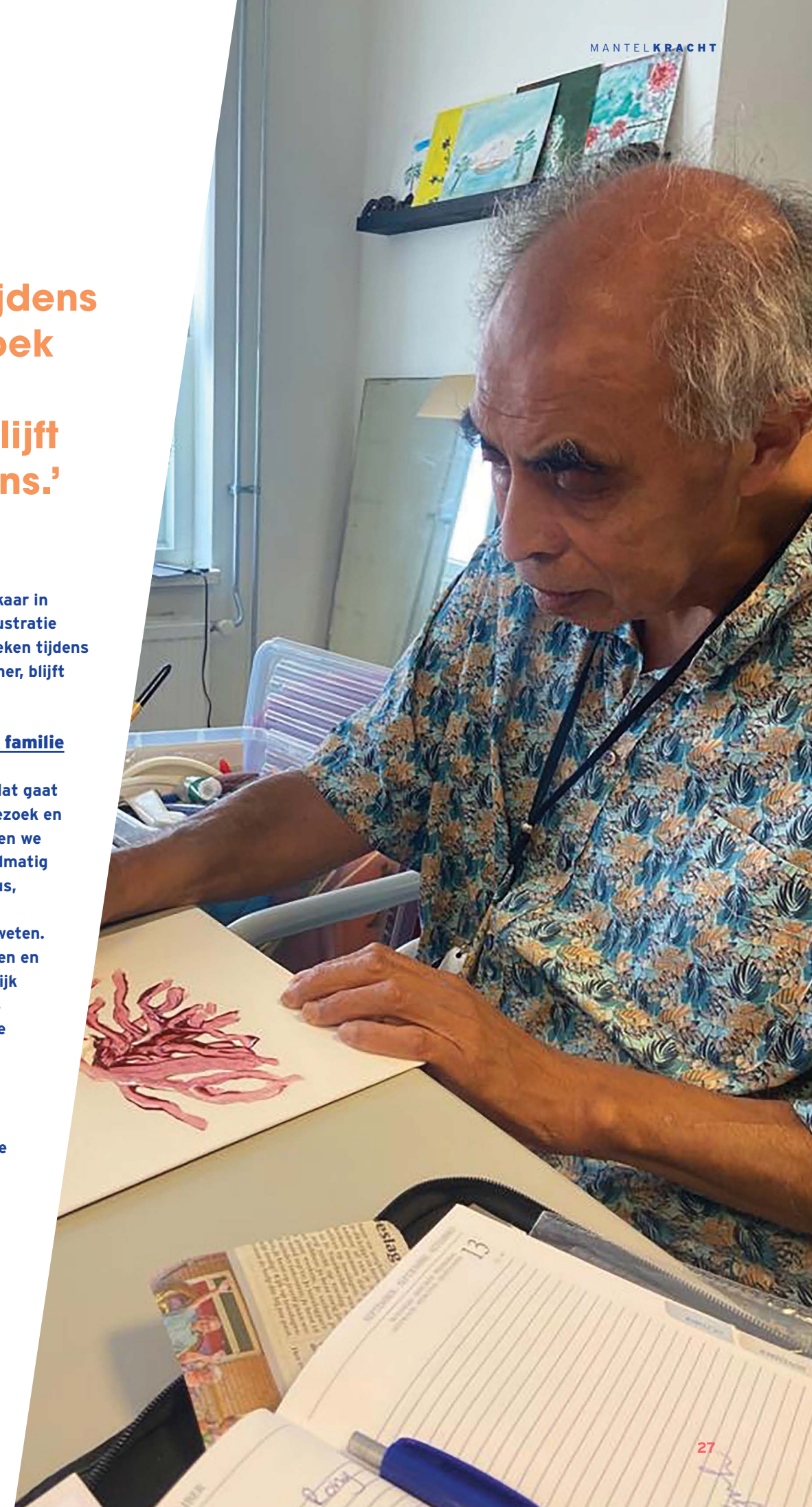
In samenzijn schuilt een enorme kracht: die van verbinding, warmte en veiligheid. Maar wat als er een drempel is om daadwerkelijk samen te zijn, bijvoorbeeld doordat de maatschappij het van ons vraagt om het druk te hebben? Dan neem je die 'gewoon' weg, vindt Nans. 'Er is behoefte aan informatie, maar daadwerkelijk de stap zetten om je ouders naar de huiskamer te brengen of zelf meer te leren over bijvoorbeeld dementie, dat vinden veel mensen nogal wat. Dan krijgen we bijvoorbeeld de vraag hoe iemand het beste kan omgaan met haar vader, met daarbij de opmerking dat hij 'heus niet dementeert'. We geven met alle liefde tips en nodigen ze uit om naar de huiskamer te komen, want

Alles wat we bespreken tijdens een huisbezoek of in de huiskamer, blijft ook tussen ons.'

we kunnen door mensen met elkaar in contact te brengen een hoop frustratie voorkomen. Alles wat we bespreken tijdens een huisbezoek of in de huiskamer, blijft ook tussen ons.'

Het is als vanzelf één grote familie geworden

De mensen bij elkaar brengen, dat gaat niet vanzelf. 'We gaan op huisbezoek en spreken mensen aan. Dan merken we ook dat er een drempel is. Regelmatig gooien we flyers in de brievenbus, maar we horen nog steeds dat mensen niets van dit initiatief weten. Daarom gaan we op huisbezoeken en breng ik de ouderen daadwerkelijk fysiek bij elkaar. Ik haal ze zelfs op als ze daarom vragen.' Als de drempel eenmaal weg is, is het spreekwoordelijke hek van de dam – in positieve zin. Er zijn veel meer instellingen waar de ouderen terecht kunnen, maar ze kiezen zelf voor de huiskamer. Een groot compliment, vindt Nans. 'Als ze het niet leuk zouden vinden, doen ze echt niet mee. Maar ze blijven terugkomen! Horen we ze keihard lachen, dan weten we ook meteen waarom. Ze genieten er echt van. Het is als vanzelf één grote en hechte familie geworden.' >





Inmiddels komen er zo'n 30 mensen iedere week bij elkaar. Om te schilderen, te eten, te lachen of te wandelen. Het enthousiasme is groot. 'We zien goede vriendschappen ontstaan!' Die verbinding in de gemeenschap doet iets met een mens. 'Onze mensen krijgen vaak te horen dat ze er anders uitzien. Dat ze weer stralen. Dan vertellen ze heel trots 'dat iedereen dat tegen ze zegt.' Dat raakt me dan wel.'

Bezoekers starten eigen initiatieven

Het is geen huiskamer waar je uit het raam gaat zitten staren. Er is echt verbinding en contact en de gemeenschap heeft iets voor elkaar over. 'Door één van de begeleiders is er een zangclubje ontstaan. En een deelnemer gaf vroeger op school les in handenarbeid, waardoor mensen nu met elkaar breien. Dat is niet alleen mooi om te zien – het is ook erg waardevol. We richten ons op vier punten om dementie te voorkomen of te vertragen: socialiseren, goed eten, bewegen en nieuwe dingen leren. Dat gaat allemaal heel gemoedelijk. Zo krijgen de bezoekers computerlessen en maken ze met elkaar kaarten, zoals geboortekaartjes als er in één van de families een baby ter wereld komt. Ze zoeken elkaar op om lekker samen te eten of ze hangen urenlang met elkaar aan de telefoon. Met je 'eigen mensen' dingen kunnen delen, dat is goud waard. Ze vertellen de mooiste verhalen. En wat ook helpt: dementerende Molukkers gaan vaak

terug naar vroeger. Met elkaar kunnen ze Maleis spreken, herinneringen ophalen en bepaalde gebruiken in stand houden. Professionele zorg is niet altijd even passend en cultuursensitief.'

Met elkaar, voor elkaar en door elkaar

Wat deze hechte gemeenschap volgens Nans ook zo bijzonder maakt: het overweldigende aantal van 42 vrijwilligers en wat mensen ervoor overhebben. Er zijn 11 vaste begeleiders die de drie dagen in de week draaiende houden. 'Mensen zijn vaak verbaasd dat er zo veel vrijwilligers bij ons werken. Zelfs jongeren: er loopt er eentje van vijftien rond. Zij leren veel over de cultuur, luisteren naar de prachtige verhalen en hebben er veel plezier in. Kom ik een keer mensen tekort voor bijvoorbeeld een uitje dat we organiseren? Dan bieden mensen uit mijn eigen netwerk aan om te helpen. Of ze koken heerlijk eten of verkopen zelfgemaakte schilderijen op een markt om geld in te zamelen voor de huiskamer. Zo gaat deze gemeenschap met elkaar om.'

De betrokkenheid in de groep is ook onder de vrijwilligers bewonderenswaardig. 'Als een van de ouderen een keer niet is geweest, nemen we contact op. 'Waarom was je er niet?' Niet omdat ze dat verplicht zijn te komen, maar omdat we om elkaar geven en naar elkaar omkijken. We willen de mensen écht zien. Want het leven is leuker en makkelijker als we het samen doen.'

Logeeropvang in Utrecht

Even tijd voor jezelf

Op pagina 30 van dit tijdschrift lees je een interview met Renate. Zij zorgt dagelijks voor haar man die dementie heeft. In de zomer wil ze graag een week alleen op vakantie. Gelukkig kon ze regelen dat haar man dan naar Logeershuis Cederhorst in Amersfoort gaat. Renate weet dat hij hier goed verzorgd wordt. En op deze manier krijgt ze óók even tijd voor zichzelf.

Respijtzorg

Jazeker: als gezonde mantelzorgers kun je in bepaalde situaties zelf een 'mantelzorg-pauze' krijgen! Speciaal voor mantelzorgers die intensief zorgen voor hun naaste is er Respijtzorg. Respijt betekent: uitstel. Even geen verplichtingen. Om mantelzorgers te ontlasten, biedt de gemeente Utrecht verschillende vormen van Respijtzorg aan. Zo is er dagbesteding en zorg die thuis wordt gegeven. Dit artikel gaat over de logeeropvang.

Hoe werkt logeeropvang?

Degene voor wie jij zorgt, gaat een paar dagen en nachten naar een zorglocatie in de stad. In Utrecht is logeeropvang onder meer mogelijk bij Axion Continu, Careyn, het Bartholomeus Gasthuis en bij de King Arthur Groep in Amersfoort. In deze instellingen verblijven doorgaans oudere mensen, maar als een jonger iemand gebruik wil maken van de regeling dan kan dat. Hij of zij verblijft dan wel tussen de ouders.

Het doel van deze regeling is dat jij als mantelzorgers even wat energie opdoet. Als je (een beetje) uitgerust bent, kun je de zorg beter volhouden.

Aanvragen van logeeropvang

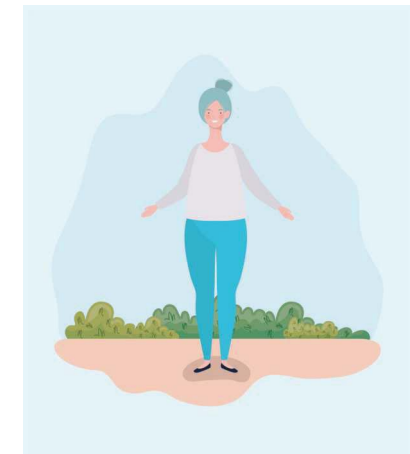
Ben jij mantelzorgers en wil je gebruikmaken van deze regeling? Dan kun je bij het Buurtteam een indicatie aanvragen voor de logeeropvang.

Op www.buurtteamsutrecht.nl vind je het Buurtteam in jouw wijk. Daar wordt gekeken of je in aanmerking komt voor de regeling. Jouw situatie moet aan een aantal voorwaarden voldoen.

De zorgvrager moet bijvoorbeeld in Utrecht wonen en geregeld zorg nodig hebben. Ook wordt gekeken of er iemand in jullie netwerk kan helpen en hoe het zit met vergoeding van hulp via de aanvullende zorgverzekering. Per jaar kan iemand maximaal 36 etmalen logeeropvang krijgen. Je kunt de zorg inzetten op momenten die voor jou zinvol zijn. Bijvoorbeeld voor een vakantie of voor een vast weekend per maand.

Ongeplande logeeropvang

Kun jij de zorg onverwacht niet volhouden, bijvoorbeeld doordat je zelf ziek wordt, een ongeluk krijgt of opeens zwaar overbelast raakt? Dan kun je in aanmerking komen voor ongeplande logeeropvang. Omdat bij ongeplande logeeropvang sprake is van spoed, loopt dit meestal via de huisarts.



Opvang met een Wlz-indicatie

Heeft degene voor wie jij thuis zorgt een Wlz-indicatie voor 24/7 zorg? Ook dan is logeeropvang mogelijk. In dat geval kun je een aanvraag indienen bij de zorgaanbieder die bij jullie thuis de zorg levert.

Meer over Respijtzorg

Over Respijtzorg in Utrecht is nog veel meer te vertellen. In onze Respijtwijzer 2024 vind je een overzicht van het aanbod in de stad. Je vindt de Respijtwijzer op www.u-centraal.nl/respijtwijzer. Voor meer informatie kun je ook contact met ons opnemen. Mail info@mantelzorgutrecht.nl of bel 030 236 17 40 (doordeweeks tussen 10 en 12 uur).

'Ik sta altijd aan'

Renate (68): 'Ik heb eigenlijk twee levens. Of beter gezegd: ik heb een aan- en een uitknop. Als ik 'aan' sta ben ik continu beschikbaar voor Ries. Ries is mijn man, met wie ik 25 jaar samen ben. In 2020 kreeg hij de diagnose dementie. Sindsdien doet hij steeds intensiever een beroep op me. Zelfs als hij naar de dagopvang is, belt hij me soms een paar keer op. Hij wil dan door mij gerustgesteld worden: weten dat ik er nog ben en dat alles goed is. Ik sta tegenwoordig nog maar zelden 'uit'. Dat benauwt me. Toch voelt het bijna als 'losscheuren' als Ries ergens anders naartoe gaat. Met mijn hoofd weet ik dat het goed voor me is, ik moet ook wat tijd voor mezelf hebben. Maar mijn hart zegt iets anders. Toen Ries een poosje geleden een weekend uit logeren was, vond ik dat heel moeilijk. Het leek alsof de ziel uit het huis was.'



Lentezon

'Ik ben de wanhoop niet nabij, maar eigenlijk wel vóórbij. Wat me heeft geholpen, is om te ontdekken waar de bron van mijn energie zit. Mij helpt het om iets moois creëren. Zo maakte ik onlangs een foto van een hommeltje in de eerste lentezon. Dat gaf mij onverwachts veel energie. Ook heb ik bedacht om voor Ries op een groot papier een soort stamboom te maken: een schema met foto's van alle kinderen en kleinkinderen. Door de voldoening die mij dit geeft, kan ik weer wat meer aan.'



Afscheid nemen

'Om mij heen zijn maar weinig mensen die het proces waar ik doorheen ga echt begrijpen. Om teleurstellingen te voorkomen, probeer ik zo min mogelijk te verwachten. Wel heb ik een tip voor omstanders: adviezen zijn niet nodig. Als je iemand wilt steunen, loop dan mee in zijn of haar tempo. Bij iemand zijn, is vaak al genoeg. Zelf heb ik veel steun aan de mensen uit de gespreksgroep voor lotgenoten 'Omgaan met dementie'. We kunnen elkaar altijd bellen en hebben aan een half woord genoeg. Wat mij ook helpt, is lezen en horen hoe anderen met rouw omgaan. Want dat is waar ik in zit: een proces van rouw. Van steeds meer afscheid nemen.'

Veerkracht

'Ik heb gemerkt dat het goed is om de pijn die bij rouw hoort niet uit de weg te gaan. Uiteindelijk kom je dan achter waarachtige dingen in het leven. Door verlies kun je zelfs innerlijk groeien. Ik vergelijk het weleens met het beklimmen van een hoge berg. Als je beneden staat en de top ziet, denk je dat het onmogelijk is om die te bereiken. Maar als je stapje bij stapje naar boven loopt, ontdek je op een gegeven moment dat je toch steeds hoger bent gekomen. Aan mensen die in diep verdriet verkeren en denken dat ze er niet meer uitkomen, wil ik graag meegeven: je hebt veel meer veerkracht dan je denkt.'

Boekentip van Renate:
'Mantelliefde' van Annemarie Oster

Lotgenotencontact:
www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie

Mantelzorger? Schrijf je in!

Ben je mantelzorger? En heb je het magazine Mantelzorg Utrecht niet ontvangen? Schrijf je dan in als mantelzorger bij Mantelzorg Utrecht.

Waarom?

- Je blijft op de hoogte van actuele ontwikkelingen en activiteiten voor mantelzorgers via uitnodigingen en via het magazine Mantelzorg Utrecht.
- Je wordt uitgenodigd voor activiteiten op de Dag van de Mantelzorg.
- Je kunt als mantelzorger steun hebben aan ervaringen van anderen.
- Andere mantelzorgers kunnen steun hebben aan jouw ervaringen en talenten.
- Jouw tips en ervaringen kunnen de gemeente Utrecht helpen bij het ontwikkelen van mantelzorgbeleid.
- De inschrijving bij Mantelzorg Utrecht is gratis.
- Je kunt ieder jaar een waarderinggeschenk uitkiezen.



Over Mantelzorg Utrecht

Mantelzorg Utrecht biedt ondersteuning aan mantelzorgers in Utrecht. Vaak is het mooi om te zorgen, soms is het zwaar. Weet dan dat wij er voor je zijn. We denken graag mee. Over praktische zaken, over de emotionele kant en over hoe je de zorg kunt volhouden. We wijzen de weg, luisteren naar je verhaal en brengen je in contact met andere mantelzorgers. Net waar je behoefte aan hebt.



Inschrijven

Inschrijven bij Mantelzorg Utrecht kan via onderstaand formulier of via de website: www.mantelzorgutrecht.nl

Ja, ik schrijf me gratis in bij Mantelzorg Utrecht

Voornaam + achternaam:

Geboortedatum:

Straat + huisnummer:

Postcode + woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Ik zorg voor mijn:

(vul in: moeder, vader, kind, partner, buurtgenoot, vriend, vriendin, anders)

Deze persoon heeft de volgende aandoening:

Het aantal uur per week dat ik mantelzorg is ongeveer:

Ik zorg voor hem/haar sinds (maand/jaar)

Hij/zij woont in de plaats:

Ruimte voor opmerkingen/wensen:

Stuur deze bon naar: Mantelzorg Utrecht, Antwoordnummer 51304, 3501 WC Utrecht
(geen postzegel nodig!)

We gebruiken je gegevens om je informatie te sturen. Zie voor meer informatie over de verwerking van persoonsgegevens www.mantelzorgutrecht.nl/proclaimer

Jij zorgt. En wie zorgt er voor jou?

Mantelzorgutrecht.nl

Praktische informatie
over werk, wonen en geld

Herkenbare verhalen
van mantelzorgers

Mogelijkheden
voor verlichting
en ontspanning

