



**Mantelzorg**  
Berg en Dal



10 / oktober 2017

# Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

## COLUMN

### DURF JE AF TE HAKEN?

Afstand nemen van de dagelijkse zorg en inspanning is een manier om een taak te kunnen blijven doen. Als je je even terugtrekt en stil bent, ontstaat er ontspanning. Met jezelf bezig zijn, heet dat. Laatst vertelde iemand, dat het een beetje angst opriep. Waar komt die vrees vandaan? Zijn we niet gewend aan stilte? We moeten altijd bezig zijn... Als je de natuur opzoekt of een museum binnenloopt, is er een omgeving, die je helpt om rust te vinden. Sommigen doen dat, maar 't kan niet altijd. Spreek af om even gewoon te zwijgen, niet met elkaar bezig te zijn. Gedachten laten gaan, niets hoeft, kan bevrijdend werken. Ontspannen van je lichaam helpt, dus zoek een gemakkelijke houding. Geef aandacht aan je eigen gevoel en beleving. Tijd nemen en momenten voor jezelf kiezen is geen luxe maar een middel tot jezelf te komen. Elk mens heeft ontspanning en rust nodig. Durf af te haken om zin te krijgen!

~frans

## Mantelzorgcompliment

De gemeente Berg en Dal telt veel mantelzorgers. Ze zorgen bijvoorbeeld voor een ziek familielid, iemand met dementie, een zieke vriend, een kind met een beperking. Dat doen ze onbetaald, soms dagelijks. De gemeente Berg en Dal steekt hen graag een hart onder de riem door middel van het mantelzorgcompliment.

Degene die mantelzorg ontvangt, kan dit aanvragen. Als de verzorgde niet zelf het compliment kan aanvragen, dan kan iemand dat namens hem of haar doen. Het compliment bestaat uit cadeaubonnen ter waarde van 50,- en wordt in december uitgereikt.

### Hoe aan te vragen?

De aanvraag moet voor 12 november 2017 binnen zijn! Degene die verzorgd wordt, vraagt een compliment voor zijn of haar mantelzorg aan.

Daarbij moeten de volgende gegevens worden doorgegeven:

- Naam, adres, telefoonnummer en eventueel e-mail

van degene die verzorgd wordt. De verzorgde moet in de gemeente Berg en Dal wonen.

- Naam, adres, telefoonnummer en eventueel e-mail van de mantelzorg voor wie het compliment bedoeld is. Deze mag ook buiten de gemeente wonen.

Aanvragen kunt je doen via onze website: [www.mantelzorgbergendal.nl](http://www.mantelzorgbergendal.nl). Je kunt ons ook bellen: **085- 040 60 66** op werkdagen tot 13.00uur.

## Voorwaarden

Om iemand een mantelzorgcompliment te kunnen geven, gelden de volgende punten:

- Hij of zij zorgt voor iemand die woont in de gemeente Berg en Dal;
- Hij of zij doet dit onbetaald;
- Hij of zij helpt je meer dan 3 maanden, gemiddeld meer dan 8 uur per week;
- Doel van de steun is zorgen voor het welzijn en redzaamheid van iemand die ziek is of een beperking heeft.

## HELP: MIJN PARTNER IS VERANDERD



### Veel hersenaandoeningen

Er zijn allerlei typen hersenaandoeningen. Parkinson en dementie zijn daar bekende voorbeelden van. De uitingen van verschillende hersenaandoeningen lijken vaak min of meer overeen te komen. Zeker waar het gaat om verandering in gedrag. Komt het veranderde gedrag door de ziekte of door hoe wij omgaan met de ziekte? Het kan helpen, dat je probeert in te denken wat het betekent voor de patiënt om deze ziekte te hebben. Maar ook wat de ziekte betekent voor de mensen om de zieke heen? Als mantelzorgger wordt je er ook maar mee geconfronteerd, ook al ben je niet degene die ziek is.

### Gezien vanuit de zieke...

Een chronisch zieke, waarbij de verschijnselen mild beginnen en maar langzaam toenemen, zal zelf minder in de gaten hebben, dat er ook een verandering van karakter optreedt. De werking van zintuigen wordt slechter. Het opnemen van dingen gaat trager. Er is een risico dat iemand zich terugtrekt en zich steeds eenzamer voelt en steeds meer levensvreugde verliest. Langzaam-

aan kan iemand minder positief in het leven komen te staan. Iemand wordt steeds gevoeliger en er kan meer wantrouwen ontstaan. Dit zijn allemaal voorbeelden van verandering in iemands gedrag of karakter. Dit kan leiden tot onbegrip bij anderen. Je komt dan al snel in een negatieve spiraal.

### Gezien vanuit de mantelzorgger...

De mensen in de woonomgeving, met name de verzorgers, hebben deze veranderingen niet altijd door. Het zijn steeds kleine stukjes die veranderen. Stapje voor stapje. De zieke zal deze proberen te verdoezelen of minder open zijn over zijn beleving van de ziekte. Als de

verzorgger de zieke niet begrijpt, of andersom, is er kans op onnodige spanning in de omgang met elkaar. Als een en ander gepaard gaat met grote veranderingen in de persoonlijkheid is het des te moeilijker er mee om te gaan en een goede sfeer te behouden. Het kan een gevoel van verlies van zekerheden binnen de relatie geven en leiden tot gevoelens die lijken op een rouwbeleving. Als dit lang duurt, vraagt dit veel van de verzorgger, maar ook van de patiënt. Geduld en acceptatie is dan gevraagd, maar is ook een grote opgave voor beiden.

Als je bedenkt dat deze situaties jaren kunnen duren, dan is het voor de verzorgger en de zieke een emotionele inspanning, die veel energie en moed vereist. Mensen die niet met zo'n situatie te maken hebben, beseffen niet dat zij maar momentopnamen zien. Dat 24 uur daar mee bezig zijn een andere dimensie is. Soms blijven mensen weg of komen mensen minder op bezoek. Dat leidt ook weer tot een zekere vereenzaming. Begrip en waardering voor mensen, die dit in hun kring meemaken, is op zijn plaats. Er over praten is nog beter.

## HIEROVER VERDER PRATEN?

Wil je meer weten of verder praten naar aanleiding van deze tekst?

Je kunt ons mailen of bellen. Misschien heb je behoefte aan meer informatie over dit onderwerp. Geef dit dan bij ons aan. Onze activiteiten staan vaak in het teken van ontmoeting. Misschien kunnen wij een thema-avond organiseren. Of er aandacht aan besteden in een andere vorm. Heb je nog tips?

Onder de noemer "Even iets anders..." komen bij ons mensen bij een om met elkaar stil te staan bij dit onderwerp. Ook tijdens Koffie met... is veel informatie of kun je tips krijgen.

## ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE!

### KOFFIE MET...

DE MALLEMOLEN  
KLOOSTERSTRAAT 11  
GROESBEEK



**DO 12 OKTOBER**  
hersenaandoeningen  
**WO 15 NOVEMBER**  
ouderen in veilige handen  
**14.00-15.30 UUR**

Kom je ook bij ons op de koffie om meer te weten te komen over verschillende onderwerpen? Wat kun je doen als het gedrag van iemand is veranderd door een ziekte? En: wat kun je doen als je overbelast bent maar je geduld toch wel erg op de proef wordt gesteld...

### WARME MAALTIJD

'T TREFPUNT  
DE MEENT 2  
GROESBEEK  
**DONDERDAG 19 OKTOBER**  
**DONDERDAG 16 NOVEMBER**  
**12.00-13.00 UUR**  
GASTHUIS ST JAN DE DEO  
MILLINGEN

**MAANDAG 6 NOVEMBER**  
**MAANDAG 4 DECEMBER**  
**11.45-13.15 UUR**

Er even tussenuit: samen een warm hapje eten. Het is gemakkelijk praten met mensen die in een zelfde situatie zitten. Aanmelden tot 2 dagen van tevoren (in Millingen tot uiterlijk een week van tevoren):  
[info@mantelzorgbergendal.nl](mailto:info@mantelzorgbergendal.nl) of bel: 085 - 040 60 66 (Forte Welzijn; werkdagen tot 13.00u)

### WANDELING

VOORZIENINGENHART  
OP DE HEUVEL  
ERICASTRAAT 39  
GROESBEEK

**MAANDAG 6 NOVEMBER**

**MAANDAG 4 DECEMBER**  
**13.30-15.30 UUR**

Lekker wandelen door het bos. Met andere mantelzorgers. Even ontspanning, even zorgen voor jezelf. Met ervoor en erna een kop koffie of thee. Wanneer het weer niet mee werkt, blijven we in Op de Heuvel. Er lopen ook steeds meer mantelzorgers uit andere dorpen mee!

### KOKENDE MANTELZORGERS

VOORZIENINGENHART  
OP DE HEUVEL  
ERICASTRAAT 39  
GROESBEEK

**VRIJDAG 3 NOVEMBER**  
**17.00-20.00 UUR**

Om als mantelzorger even wat stoom te kunnen afblazen. En tegelijk een beetje van elkaars kookkunsten te leren. We koken met elkaar onze maaltijd en eten het samen op.

Aanmelden is nodig. Dat kan via 085—040 60 66 van 9.00- 13.00 of stuur ons een mail!

### EVEN IETS ANDERS

GESPREKSGROEP  
MANTELZORGERS  
DE MEENT 2  
GROESBEEK



**DONDERDAG 19 OKTOBER**  
**DONDERDAG 16 NOVEMBER**  
**13.00-14.30 UUR**

Vaak lopen mantelzorgers tegen dezelfde zaken aan. Hoe zorg ik dat ik goed kan zorgen voor iemand en toch niet over mijn grens ga. Of waar komt dat schuldgevoel toch altijd maar vandaan als ik 'n keertje voor mezelf kies? In de gespreksgroep Even iets anders... herkennen we dit soort zaken en maken we tijd om er op in te gaan.

### WIJNPROEVERIJ

WIJNHOEVE  
2E COLONJES 4  
GROESBEEK

++ op verzoek uit Millingen! ++

**WOENSDAG 18 OKTOBER\***  
**14.00-16.00 UUR**

Op woensdag 18 oktober tussen 14.00uur en 16.00uur zijn mantelzorgers welkom om mee te doen aan een wijnproeverij met rondleiding. Aanmelden kan tot 11 oktober: via 085—040 60 66. Zoek je iemand die even thuis kan oppassen als dat nodig is om mee te kunnen? Geef dit dan even aan. Dan kunnen we hierin meedenken.

\* (alvast voor in de agenda: 23-11 workshop sieraden maken van klei Millingen)

## VRAAG, ANTWOORD EN DIVERSEN

Op deze pagina beantwoorden we vragen en vindt u oproepen, tips of verslagen.

### Vakantielunch groot succes!

Op zaterdag 19 augustus vond de vakantielunch voor onze mantelzorgers plaats. Het was een groot succes. Bijna 120 mantelzorgers konden er even tussen uit. Er werd zichtbaar genoten van het eten en hier en daar werd er zelfs een dansje aan gewaagd... Dit gaf voor velen een steuntje in de rug.



“Volgend jaar weer?”, laat een van de gasten zich tussen de gangen door ontvallen. Ook volgend jaar doen we dit weer. Misschien wel op verschillende plekken in de gemeente Berg en Dal. We willen in steeds meer kernen ons gezicht laten zien!

### Zichtbaar in alle kernen

Mantelzorg Berg en Dal werkt hard

aan haar zichtbaarheid in alle kernen binnen de gemeente Berg en Dal. We werven steeds meer vrijwilligers die zich in hun eigen omgeving voor de mantelzorgers willen inzetten. In het Kulturhus in Beek vond een fantastische theatervoorstelling plaats. Een groep vrijwilligers uit Beek en omgeving heeft zich hiervoor ingezet. Maar ook onze zeer gewaarde “Koffie met...” bijeenkomsten zullen in Beek en omgeving een vervolg krijgen.

### Werkende mantelzorgers

Doordat we op verschillende plekken Koffie met... kunnen organiseren, kunnen we de informatie zowel op de ochtenden als in de avonden organiseren. Dus heb je een vraag voor een van onze interessante gasten tijdens Koffie met... dan kun je straks ook 's avonds bij ons terecht. Hiermee lossen we een belofte in om er ook voor mensen die werk en zorg combineren te kunnen zijn.

### Mantelzorgavond: 8 november

Op woensdag 8 november vindt de jaarlijks Mantelzorgavond plaats. In De Mallemolen in Groesbeek. Zet dit alvast in de agenda. De mantelzorgers uit Berg en Dal krijgen een avond vol amusement, een hapje en een drankje aangeboden. Veel mantelzorgers kijken hier ieder jaar weer naar uit. Een aparte uitnodiging volgt later in oktober.

### Jonge mantelzorgers

Een speciaal plekje op onze nieuwe website is gereserveerd voor jonge mantelzorgers. Maar dit is nu nog niet ingevuld! Want daar hebben we de jonge mantelzorgers zelf bij nodig...

Jongerenwerker Sanne Verburg uit Millingen gaat met ons samenwerken, zodat we er ook voor jongeren kunnen zijn!

## WE HOUDEN GRAAG CONTACT

We leren jou en andere mantelzorgers in Berg en Dal graag beter kennen. Heb je vragen, wil je advies of wil je jouw verhaal kwijt? Heb je ideeën over mantelzorg? Laat je horen! Bel of mail ons. Je staat er niet alleen voor! Onze Mantelzorgtelefoon is bereikbaar op werkdagen: 06-13 85 91 06 en ons mailadres is:

[info@mantelzorgbergendal.nl](mailto:info@mantelzorgbergendal.nl)

Ken je andere mantelzorgers, wil je hen dan met ons in contact brengen? Dan ontvangen ook zij de nieuwsbrief en uitnodigingen voor activiteiten.



**Mantelzorg  
Berg en Dal**

MANTELZORG BERG EN DAL Postbus 109 6560 AC Groesbeek

[T 06 - 13 85 91 06](tel:06-13859106) [W www.mantelzorgbergendal.nl](http://www.mantelzorgbergendal.nl) [E info@mantelzorgbergendal.nl](mailto:info@mantelzorgbergendal.nl)

[f Facebook: Mantelzorg Berg en Dal](https://www.facebook.com/MantelzorgBergendal)

De redactie bestaat uit: Hans Eysbouts, Frans Jongeneel en Ernest Jansen. Onze nieuwsbrief verschijnt 5x per jaar.