



**Mantelzorg**  
Berg en Dal



# Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

## COLUMN

*Met een partner alleen*

*Een vrouw van ongeveer 60 jaar doet haar verhaal. Sinds een jaar of vier is mijn man lijdend aan Alzheimer. De vergeetachtigheid is al veranderd in geen besef van tijd en plaats. Mensen herkennen lukt alleen nog soms. Na ruim 35 jaar huwelijk ben ik mijn maatje en partner kwijt. Ik kan weinig of niets met hem delen. Ik heb het gevoel er alleen voor te staan ondanks de aandacht van mijn zoon en dochter. Ik beslis bijna alles alleen. Juist de meest gewone en vanzelfsprekende dingen zijn dan moeilijk. Mensen komen minder op bezoek omdat mijn man vaak de gesprekken verstoort met opmerkingen en rare vragen. Ik sta alleen met mensen zeer nabij. In de steek laten doe je je partner niet na alles wat hij me geboden heeft. Ik heb toch ook mijn zorgplicht? Naast de eenzaamheid voel ik me machteloos om nog wat vreugde te vinden in het leven van alledag. Je loopt met deze gevoelens niet te koop, bang als je bent voor afwijzing.*

*Een moment van warmte, gezelligheid is goud waard, zegt ze. Maar die zijn zeldzaam. Ik ben al gelukkig als ik een middag in de week aan mezelf kan besteden als mijn man naar de dagopvang is.*

Frans

### *Alleen zijn met ouders*

Op een terras dronk ik een cappuccino. Een jongere man sprak me zeer verlegen aan met het verzoek een briefje van vijf te wisselen. Even zoekend naar klein geld raakten we aan de praat. Hij kwam uit een dorp niet ver hier vandaan. Hij vertelde over zijn werk als postbode en wat hij zoal tegen kwam. Poststukken waren in goede handen bij hem, dacht ik. Even later vertelde hij moeilijk contact te leggen met willekeurige mensen. Met mij leek het makkelijk te gaan. Iets later vertelde de man homo te zijn. Vanuit een zekere nieuwsgierigheid vroeg ik voorzichtig hoe dat in zijn omgeving viel. Er kwam een heel verhaal los.

Zijn vader, vrachtwagenchauffeur, heeft nooit aanvaard dat hij anders is. Moeder probeerde het met begrip en warmte te benaderen maar dat werd door vader al snel de kop ingedrukt. Hij ontvluchtte thuis. Hij dook in de anonieme wereld van het casino en verspeelde veel geld. Hij was toen rond de 17 jaar. Eenzaamheid en teleurstelling in het leven bepaalden zijn stemming. Vrienden op school vonden hem minstens typisch of een "rare." Hij durfde zich niet aan anderen te laten zien, bang voor afwijzing. Hij ging bij zijn ouders weg om op een kamer te gaan wonen. Dat maakte het niet gemakkelijker.

Tranen kwamen in zijn ogen, waarbij ik ervan overtuigd was, dat hij zichzelf nog niet gevonden had. Vragend naar vrienden zei hij dat hij sinds kort een partner had die hem vertrouwen leek te bieden. Hij leek nog niet echt overtuigd van een blijvende relatie. Eenzaamheid roep angst op, verlies van een partner is dan bedreigend, zo legde hij uit. Hij zei me dat het gesprek met mij wel vertrouwen gaf, nu hij een en ander op een rijtje zette in zijn gedachten. Ik wenste hem moed om zich over te geven aan de vriend en open over zijn gevoelens te zijn. Blijkbaar helpt dat bemoedigde ik hem. Met een stevige handdruk namen we afscheid. Ik heb hem erna niet meer gesproken.

## DE ERVARINGEN VAN EEN MANTELZORGER.

Een 5-tal jaren geleden ontsnapte ik door een ingewikkelde operatie aan de dood. Daarna duurde mijn revalidatie bijna een jaar. In die periode was mijn vrouw mijn mantelzorger en ik onderging haar zorg en toewijding alsof het er gewoon bij hoorde. Zij legde al haar activiteiten opzij, ( gastvrouw bij het Gelders Orkest, waken bij terminale patiënten enz. ) en verbleef weken in Maastricht bij het UMC. Ik geloof dat ik niet altijd de gemakkelijkste herstellende patiënt ben geweest, maar dankzij haar was ik er na een jaar weer bovenop.

Enkele jaren later werden de rollen omgedraaid, mijn vrouw moest een heup- en kort daarop een knie-operatie ondergaan. Toen dat min of meer genezen was kreeg zij een hersenbloeding en kreeg mijn mantelzorg een heel ander karakter. Op dat moment begon ik pas te begrijpen hoe zwaar de achter ons liggende periode voor mijn vrouw moet zijn geweest. Ik mocht de patiënt niet meer alleen laten. Had ik in de periode daarvoor nog weleens iets anders kunnen doen, dat was nu niet meer mogelijk. Als

je dringend ergens heen moest dan moest je even oppas regelen, alleen moest dat wel visite heten, omdat het anders zo betuttelend klinkt...Omdat ik na mijn ziekte een groot deel van mijn activiteiten weer had opgepakt werd dat heel lastig. Met behulp van burens, vrienden en de wijkverpleging lukte dat voor een deel nog wel. Toen kwam de diagnose: beginnende dementie. Het huis werd aangepast, een traplift geïnstalleerd, overal handgrepen enz. Na een bijkomende complicatie, een gebroken voet, werd mijn vrouw opgenomen in het Herstel Centrum in Dekkerswald en we werkten daar aan haar revalidatie en terugkeer naar huis. Na enkele maanden mocht ik mijn vrouw in het weekend naar huis halen, zaterdag naar huis en maandag weer terug. De problemen van mijn vrouw werden toen hoofdzakelijk bepaald door het feit dat zij aan een rolstoel gekluisterd was. Helaas veranderde in die tijd de indicatie van terug naar huis , in opname in een verpleeghuis. De weekendjes thuis bleven doorgaan tot in april van dit jaar totdat de wijkverpleging vond dat de thuiszorg niet langer verantwoord was. Niet meer thuis overnachten, maar 's avonds terug in het Herstel Centrum. Je ziet je partner langzaam

veranderen , van een uiterst actieve en zelfstandige vrouw in een geheel afhankelijk persoon. Stap voor stap moesten we inleveren. We hebben in die periode de veranderingen vaak allebei met tranen verwerkt.

Ondanks deze veranderingen genieten we van dat thuis zijn. Ik probeer dan leuke dingen te organiseren en anders te koken dan in het Herstel Centrum. Gelukkig hadden we bij mijn pensionering in 1995 afgesproken dat ik voortaan een dag per week zou koken. Ik had dus al ervaring. Die dagen thuis zijn volledig voor mijn vrouw, we doen alles samen....Enkele maanden geleden hebben we ons 60 jarig huwelijksfeest gevierd, we hebben er van kunnen genieten. Daarna werden de dementie problemen duidelijker: vaker spraakproblemen, meer geheugen leemtes enz. Ons feest was net op tijd. De zorg in het Herstel Centrum is goed en vriendelijk en cliënten worden door allerlei activiteiten regelmatig geactiveerd. Toch moet je als partner/ mantelzorger overal op letten.. Al meer dan een jaar wachten we op een plek in een verpleeghuis. Ik ben bang dat zo'n verhuizing als die nog lang op zich laat wachten een te zware belasting is. **Frans Geertsen**

## ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE!

### WIJNPROEVERIJ 18 SEPTEMBER

Woensdag **18 september** organiseren we een rondleiding in het wijnbouwcentrum in Groesbeek.

**Waar?** Nederlands wijnbouwcentrum / Bredeweg 2, 6562 DE

Groesbeek

**Hoe laat?** 13.30 uur

U kunt zich aanmelden tot woensdag 11 september op nr: 085-0406066. Er is plek voor maximaal 20 personen. Heeft u vervoer nodig en/ of maakt u gebruik van een rollator? Geeft u dat even aan. Welkom!!!!

### WARME MAALTIJD



Donderdag 19 september

Donderdag 17 oktober

Van 12:00 tot 13:00

'T Trefpunt, De Meent 2 Groesbeek

Maandag 7 oktober

Maandag 4 november

Van 11:45 tot 13:15

Gasthuis St. Jan de Deo Millingen

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 of  
bel: 085 - 040 60 66 (Forte Welzijn;  
werkdagen tot 13.00 uur)

### MANTELZORGAVOND 13 NOVEMBER

Op **13 november** organiseert Mantelzorg Berg en dal weer de jaarlijkse mantelzorgavond voor mantelzorgers in de gemeente Berg en Dal. Ook in het afgelopen jaar heeft u weer voor uw naaste gezorgd en we willen u deze avond hiervoor bedanken en in het zonnetje zetten!

Ook is het zo dat Mantelzorg Berg en Dal dit jaar 10 jaar bestaat. Daar zijn we heel blij mee en trots op. Dank aan u als mantelzorger. Heel fijn dat u zo trouw onze activiteiten bezoekt en nieuws volgt. En heel veel dank aan de grote groep vrijwilligers die deze activiteiten organiseert en zoveel tijd stopt in dit waardevolle werk.

**Locatie: De Sprong in Ooij**

**Prins Bernhardstraat  
6576 BB Ooij**

De avond start om **20.00 uur**

De zaal gaat open om **19.30 uur**

Opgeven kan tot woensdag 6 november. tel: 085-04060660

mail: in-

fo@mantelzorgbergendal.nl

Heeft u vragen over vervoer? Wij regelen het voor u.

Heel graag tot ziens op 13 november!

**Mantelzorg Berg en Dal**

### KOFFIE MET

**12 September Mallemolen**

**Kloosterstraat 11 Groesbeek**

Onze gastspreker dit keer audicien Coppens. Specialist in hoormiddelen.

Hebt u last van slechthorendheid/ oorsuizen/ overgevoeligheid voor geluid of anderszins? Er zijn vele hoorplossingen waar u over hoort deze middag. We starten om **14.00 uur tot**

**15.00 uur**. De koffie staat klaar vanaf

13.30 uur. Graag aanmelden tot 10

September op tel: 085-0406066

**23 oktober De sprong**

**Prins Bernhardstraat 3 6576 Ooij**

Thema: hoe is het voor u mantelzorger te zijn? We delen ervaringen met elkaar over hoe hiermee om te

gaan. We starten om **14.00 uur tot**

**15.00 uur**. De koffie staat klaar om 13.30 uur. Aanmelden kan tot

15 oktober.

Heel graag tot ziens!

### ONTBIJT INTRATUIN MALDEN

Op donderdag 31 oktober organiseren we een ontbijt bij de intratuin in Malden. We genieten met elkaar van een ontbijt en

elkaars gezelschap.

ADRES: Rijksweg 63

6581 EE Malden

We komen samen om 9.30 voor de ingang van de intratuin.

Heel graag tot ziens op donderdagochtend 31 oktober.

## VRAAG, ANTWOORD EN DIVERSEN

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

### WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Van dinsdag 1 oktober tot dinsdag 8 oktober is er weer de jaarlijkse landelijke week tegen eenzaamheid. In deze nieuwsbrief hebben we daar alvast aandacht aan willen besteden met persoonlijke verhalen van mensen.

Ook in de gemeente Berg en Dal zullen er in deze week verschillende activiteiten worden georganiseerd. Vanaf 12 september zal er in de gemeente op verschillende plekken een flyer worden verspreid waarin u leest waar en wat georganiseerd is rondom het thema eenzaamheid.

#### Lunch 17 augustus

In De Mallemolen in Goesbeek is de jaarlijkse vakantielunch weer geweest. Er was lekker brood, beleg, soep, salades en warm vlees. Mensen genoten, praatten met elkaar, wisselden ervaringen uit en vroegen links en rechts advies. De sfeer was gezellig en ongedwongen. Ook wij als vrijwilligers hebben genoten van de spontaneïteit en de leuke reacties die we kregen. Het stimuleert ons om door te gaan. Volgend jaar weer maar dan ergens in de polder of Beek.

### Tip van Ans uit Groesbeek...

*“Met plezier zorg ik al jaren voor mijn partner. Ik heb door de jaren wel geleerd om soms even een pas op de plaats te maken. Voor ons is het handig dat het buurtsoepie er is. Mijn man gaat er regelmatig een soepje eten en ik maak ondertussen een ommetje in de prachtige omgeving. Soms gaat mijn vriendin ook mee...”*

### BUURTSOEPIE

Wil je er eens uit en andere mensen ontmoeten onder het genot van een lekker soepje?

Kom dan gezellig genieten van een goed gevulde soep en ontmoet andere wijkbewoners en dorpsgenoten. Buurtgenoten maken soep voor mede-buurtgenoten die graag even de deur uit willen en andere mensen ontmoeten. Er wordt een bijdrage van € 3,- gevraagd.

Het Buurtsoepie is voor iedereen vrij toegankelijk en je hoeft je niet van te voren aan te melden. Je bent ook welkom bij een Buurtsoepie in een ander deel van de gemeente dan waar je woont.

Alle Buurtsoepies beginnen om 12.00 uur.

De Buurtsoepies vinden plaats op de volgende locaties:

- Op de Paap, De Paap 1, Groesbeek: iedere tweede en laatste donderdag van de maand.
- Voorzieningshart Op de Heuvel, Ericastraat 27, Groesbeek: iedere maandag.
- Buurtmarkt Breedeweg, Breedeweg 61, Groesbeek: iedere dinsdag.
- Dorpshuis De Slenk, Reestraat 2, De Horst: iedere dinsdag.
- Wijkcentrum Kerstendal, Kerstendalseweg 17, Berg en Dal: iedere eerste maandag van de maand.
- Kulturhus Beek, Roerdompstraat 6, Beek: iedere maandag, woensdag en vrijdag.

### 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: 085-0406066 en ons mailadres is:

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



MANTELZORG BERG EN DAL Postbus 109 6560 AC Groesbeek

T 085-0406066 W [www.mantelzorgbergendal.nl](http://www.mantelzorgbergendal.nl) E [info@mantelzorgbergendal.nl](mailto:info@mantelzorgbergendal.nl)

Facebook: Mantelzorg Berg en Dal

De redactie bestaat uit: Hans Eijsbouts, Frans Jongeneel en Judith Wielakker. Onze nieuwsbrief verschijnt 5x per jaar.