



Mantelzorg
Berg en Dal



08 / mei 2017

Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

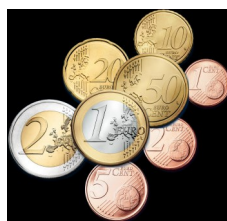
COLUMN

PLICHT ROEPT ?

Mantelzorg is de morele plicht aangaan om voor een ander het leven te ondersteunen. In de woorden *plicht en aangaan* zit een tegenstelling. *Aangaan* is de keuze maken iets te doen, meestal om er werkplezier en vreugde aan te beleven. *Plicht* is een "moeten". Dat voelt als dwang, als onontkoombaar. Deze dubbele bodem kom je tegen in verhalen van de verzorgers. Een teken van dank, een twinkeling in de ogen van de ander, een glimlach van de zieke, wie ontleent daar geen opleving en gevoel van geluk aan? Dat versterkt de wil om door te gaan met de rol, die als plicht, als een 'heilig' moeten voelt. Een moment van licht zien in de soms verduisterde toekomst, is verlichting van druk. Die oplichtende ervaring wens ik je toe.

~Frans~

Belasting ingewikkeld?



Als vervolg op de mededeling in onze laatste Nieuwsflits willen we je wat meer inlichten. De vraag was of kosten rond mantelzorg in de aangifte kunnen worden verwerkt.

Dit is nogal ingewikkeld om te beantwoorden. In zijn algemeenheid kan worden gesteld dat "eigen bijdragen" rond zorg en WMO-voorzieningen niet aftrekbaar zijn. Wil je kosten aftrekken, dan moeten die werkelijk bewijsbaar aan anderen vergoed zijn of uitbetaald zijn. Soms is een medische of WMO-indicatie nodig. Om enkele posten te noemen: reiskosten en parkeergeld, extra beddengoed en kleding, extra gezinshulp, dieetkosten, kosten speciaal onderwijs voor een kind, incontinentiemateriaal en verband en hulpmiddelen die je zelf aanschaft. Er worden eisen gesteld aan het bewijzen van de kosten.

Rekeningen, uitbetalingen per bank of giro, kassabonnen en eventuele indicaties van artsen en specialisten/behandelaars dienen officieel te zijn en op papier. Het bewaren hiervan is dus van groot belang. Kilometerregistratie is evenzeer onvermijdelijk om teleurstellingen te voorkomen. Het uiteindelijke resultaat hangt af van de hoogte van het inkomen van de persoon, de gezinsamenstelling en het gezinsinkomen. Ook de duur van de ziekte of therapie kan een rol spelen.

Advies

Advies: raadpleeg een belastingadviseur bijvoorbeeld van de vakbond, de ouderenbonden, de formulierenbrigade of van een administratiekantoor. De persoonlijke situaties als inkomen en bijzondere uitgaven zijn te verschillend om algemene adviezen te geven.

Wat ook mogelijk is: met het belastingkantoor een afspraak maken om het daar te laten invullen. Dan moet je wel met de papierwinkel er naar toe.

Iemand vertelde ons, dat ze dat maar gedaan had, prima geholpen was en geld terug gaat krijgen. Zo zie je maar!

MANTELZORG & PRIVACY HOREN BIJ ELKAAR



Vertrouwensrelatie

Als je voor iemand (die niet je eigen partner is) de eerste en misschien zelfs dagelijkse mantelzorg bent dan kom je héél dicht bij iemand. Vaak ontstaat er een openhartige vertrouwensrelatie, die wederzijds kan zijn. Je hoort en ziet veel van elkaar en discretie is altijd vereist. Openhartigheid kan overigens prima zijn en dat helpt je om het vol te houden. Maar voor pure nieuwsgierigheid mag natuurlijk geen plaats zijn. Je krijgt als mantelzorg heel gemakkelijk informatie die anderen (en zelfs de naaste familieleden) niet hebben. Als die naaste familieleden graag op afstand willen blijven of er gewoon geen behoefte aan hebben dan is er nog niet zo veel aan de hand. Wel kan de informatie die je als mantelzorg krijgt over hèn gaan...

Belangrijke beslissingen

Dichtbij iemand zijn kan ook betekenen, dat je wordt geraadpleegd over belangrijke beslissingen, bijvoorbeeld van medische of van financiële aard. Geraadpleegd worden is niet erg, ook al krijg je daardoor enige in-

vloed. Maar kennis kan ook macht betekenen en dan wordt het een riskante situatie. Mantelzorg kan bijvoorbeeld inhouden dat je assisteert bij belastingaangifte, bij de papierwinkel voor het aanvragen van voorzieningen. Maar soms kom je uit op het bijhouden van iemands volledige persoonlijke administratie. Waarmee je meer over iemand te weten kunt komen dan hij/zij zelf aan je kwijt zou willen. Je krijgt vaak kennis over feiten en gebeurtenissen uit iemands verre verleden. Horen, zien en zwijgen tenzij degene voor wie je zorgt om je mening vraagt. Degene voor wie je zorgt moet zijn beslissingen zo veel mogelijk zelf blijven nemen en als dat niet meer goed mogelijk is,

dan komt als eerste de naaste familie in beeld. Pas als die weinig enthousiasme daarvoor toont kan die taak naar de mantelzorg gaan.

Ook de mantelzorg zelf ondervindt gevolgen van zijn rol voor zijn eigen privacy. Mantelzorg geef je niet altijd alleen op de plek waar de verzorgde zelf woont. Hij/zij is soms ook regelmatig of voor langere tijd te gast in je huis. Het begint als een spontaan gebaar van gastvrijheid om een korte termijn probleem te helpen oplossen. Het kan echter ingewikkeld en belastend worden als er geen afspraken over worden gemaakt. Soms wordt dat vergeten, soms kan het gewoon niet meer. Maak je behoefte aan eigen privacy vooral op tijd kenbaar, want de weg terug is soms moeizaam en lang en kan pijnlijk zijn, over en weer.

Dilemma?

Voor de verzorgde is het opgeven van een beetje privacy meestal gemakkelijker (minder eenzaamheid) dan voor jou, als mantelzorg. Want jij was niet eenzaam en jij hecht misschien wel méér aan privacy.....

HIEROVER VERDER PRATEN?

Wilt u meer weten of verder praten naar aanleiding van deze tekst?

U kunt ons mailen of bellen. Misschien heeft u behoefte aan meer informatie over dit onderwerp. Geeft u dit dan aan. Misschien kunnen wij een thema avond organiseren. Of er aandacht aanbesteden in een andere vorm. Heeft u nog tips?

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE!

KOFFIE MET...

DE MALLEMOLEN
KLOOSTERSTRAAT 11
GROESBEEK



MAANDAG 12 JUNI
14.00-15.30 UUR

Margreet Warle van apotheek
Op de Paap gaat met u in op
twee onderwerpen: pijn
bestrijding en slaapproblemen.

Komt u ook op de koffie met
Margreet Warle om meer te
weten te komen over dit
onderwerp?

WANDELING

VOORZIENINGENHART
OP DE HEUVEL
ERICASTRAAT 39
GROESBEEK



MAANDAG 12 juni (!)
MAANDAG 3 juli
13.30-15.30 UUR

Lekker wandelen door het bos
met andere mantelzorgers. Even
wat ontspanning, wat zorg voor
uzelf. 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! Wees welkom...

EVEN IETS ANDERS

GESPREKSGROEP
VOOR MANTELZORGERS
DE MEENT 2
GROESBEEK



DONDERDAG 22 JUNI
DONDERDAG 13 JULI
13.00-14.30 UUR

Vaak lopen mantelzorgers te-
gen dezelfde zaken aan. Hoe
zorg ik dat ik goed kan zorgen
voor iemand en toch niet over
mijn grens ga. Of hoe ga ik om
met de vertrouwelijke informa-
tie die ik krijg, zoals in het arti-
kel in deze nieuwsbrief
beschreven staat. In de
gespreksgroep Even iets
anders... kunnen we op dit
soort thema's ingaan.

WARME MAALTIJD

'T TREFPUNT
DE MEENT 2
GROESBEEK



DONDERDAG 22 JUNI
DONDERDAG 13 JULI
12.00-13.00 UUR

GASTHUIS ST JAN DE DEO
MILLINGEN

1e MAANDAG VAN DE MAAND
11.45-13.15 UUR

Er even tussenuit: kom lekker
met andere mantelzorgers een
warm hapje eten. Het is ge-
makkelijk praten met mensen
die in een zelfde situatie zitten.
Aanmelden tot 2 dagen van te
voren (in Millingen tot uiterlijk
een week van tevoren):
info@mantelzorgbergendal.nl
of bel: 085 - 040 60 66 (Forte
Welzijn; werkdagen tot 13.00u



TIP! ALZHEIMER CAFE

OBG
GRAND-CAFE DE BORGER
PROF CORNELISSENSTRAAT 2
NIJMEGEN
DINSDAG 16 MEI

DINSDAG 20 JUNI
19.00-21.30 UUR

Op de 1e avond wordt
uitgelegd wat de rol en de taken
van een mentor of
bewindvoerder kunnen zijn.

Op de 2e avond wordt uitgelegd
wat techniek in en rond huis
voor u kan betekenen!

OP PAD

KULTURHUS D'N IENLOOP
HEERBAAN 115
MILLINGEN

WOENSDAG 21 JUNI
10.00-11.30 UUR

Kleine wandeling naar de Gelder-
se Poort, Rijndijk 6, Millingen
aan de Rijn, voor kopje koffie
met iets lekkers erbij.

Vervoer is mogelijk! Neem hier-
voor contact op met SWOM Mil-
lingen via: 0481-431105

VRAAG, ANTWOORD EN DIVERSEN

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

Terugblik

Dinsdag 25 april was er weer een van de maandelijkse activiteiten voor mantelzorgers in Berg en Dal.

Deze keer was gekozen voor een workshop in Mehr in Duitsland.

Uit Groesbeek, Beek, Ooy en Millingen hebben 14 dames onder de bezielende leiding van Carla Franssen en Gerda Strikkeling een mooie lente-creatie gemaakt.



Dit onder het genot van koffie met zelfgebakken lekkernijen en een glaasje prosecco.

Na anderhalf uur nieuwe technieken leren, veel lachen en ervaringen uitwisselen hadden alle dames een bloemstuk waar ze trots mee thuis konden komen. En tegelijk hebben mantelzorgers elkaar leren kennen en elkaar voorzien van een luisterend oor en (h)erkenning bij elkaar

gevoeld.

Het was weer een gezellige, geslaagde bijeenkomst en volgens de deelnemers voor herhaling vatbaar.

Jonge mantelzorgers

Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 10 jongeren tot 24 jaar zorgtaken opkapt. Ook voor hen willen we er zijn. Maar hoe kunnen we deze jongeren bereiken en waar zijn zij bij gebaat? Tijme Liesker en Maren Bosker zijn bezig met een stage-opdracht en gaan kijken welke stappen we hierin kunnen zetten. Als je zelf tips hebt of hierin mee wilt denken, neem dan contact met ons op! We houden je op de hoogte.

Vernieuwde website

We werken hard aan een vernieuwde invulling van onze website. Het is bijna klaar. Straks kunt u er meer informatie vinden over het combineren van werk en mantelzorgtaken of

tips waar jongeren iets aan kunnen hebben. Je vindt er ook de actuele agenda zodat je weet waar welke activiteiten voor jou als mantelzorgers plaats vinden. De site is straks overzichtelijk en de informatie waar jij iets aan hebt is makkelijker terug te vinden.

Nieuwe activiteiten

Door middel van onze activiteiten willen we mantelzorgers ruimte geven om elkaar te ontmoeten, samen iets te ondernemen of informatie uit te wisselen. Er zijn heel verschillende soorten activiteiten te bedenken. We willen ons naast jonge mantelzorgers ook richten op werkende mantelzorgers. We willen ook deze groep ruimte geven en daar passen weer andere activiteiten bij. Wil je met ons meedenken over waar je als werkende mantelzorgers behoefte aan hebt? Laat het ons weten en misschien proberen we een nieuw idee met elkaar vorm te geven!

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

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.