



Beste mantelzorgers,

We leven in een compleet andere tijd sinds de coronamaatregelen ook in ons land van kracht zijn geworden. Dat heeft verregaande gevolgen voor iedereen. Zo ook voor de uitgave van ons magazine **de Mantelzorgcentraal**.

Veel van de artikelen in het blad gaan over bijeenkomsten, workshops en mantelzorgcafés. Allemaal zaken die zijn geannuleerd vanwege corona. Daarmee kwam het grootste deel van de inhoud van blad te vervallen en hebben we moeten besluiten om eenmalig een digitale versie van **de Mantelzorgcentraal** te maken in plaats van een gedrukt magazine.

We willen jullie het indringende verhaal van Alie van Dijk uit Waddinxveen echter niet onthouden. Mantelzorgen is veel meer dan zorgen alleen. Je bent ook allerlei zaken aan het regelen, soms moet je ook een mentor zijn of manager van een heel team, zoals in het geval van Alie. Met het regelen moet je vaak ook verder vooruit kijken. We moeten 'zorgen voor morgen'. Want wat gebeurt er bijvoorbeeld met je naaste als jij als mantelzorger plotseling in het ziekenhuis terecht komt, of erger nog als jij er niet meer bent?

Dit thema zullen we dit jaar vaker belichten. Het is een onderwerp waar velen van jullie, net als Alie, mee worstelen. Het is goed om dit niet weg te stoppen. Denk er nu vast over na en bereid je voor. Dat geeft rust!

Verder hebben we in deze digitale uitgave geprobeerd om jullie op weg te helpen en te wijzen op de diverse coronahulp-initiatieven in je eigen regio. Let goed op jezelf en op je naaste (wat je altijd al doet). Maar probeer af en toe toch ook even je aandacht weg te nemen van het zorgen en datgene te doen waardoor jij je hoofd vrij kan maken. Juist in deze uitzonderlijke periode.

In deze digitale Mantelzorgcentraal belichten we één van de manieren waarop dit kan, met luisterboeken. De stem en het verhaal kunnen je even een meenemen naar een andere plek.

Wat geeft jou rust en ontspanning? Gebruik je een app, of ga je kleuren of wandelen wellicht? Wellicht heb jij goeie tips voor andere mantelzorgers? We ontvangen ze graag! Je kunt ons mailen op info@mantelzorgcentraal.nl.

Veel leesplezier gewenst en blijf gezond.

De redactie van de Mantelzorgcentraal



**Om dingen te regelen moet
je vaak zakelijk zijn.
Maar ik ben en blijf ook Mama.**

Interview: Alie van Dijk

Alie van Dijk komt uit Waddinxveen en zorgt voor haar dochter Sandra. Door meervoudige beperkingen inclusief verschillende psychische componenten heeft ze heel veel zorg nodig. Zoveel zelfs dat Alie dit niet alleen op zich kan nemen. En instanties die haar de zorg kunnen geven die ze nodig heeft zijn er niet. Daarom heeft Alie een eigen team om Sandra heen gevormd dat haar 24-uur gecombineerde zorg geeft. Naast moeder en mantelzorger is Alie ook de manager van dit team.

VERSCHILLENDE ROLLEN

Behalve manager is ze bovendien bewindvoerder, mentor en belangenbehartiger voor haar dochter. Veel verschillende rollen die Alie gelukkig goed gescheiden heeft leren te houden. Soms moet je het zakelijk aanpakken en andere keren moet je je moederhart volgen en gewoon Mama zijn. Sandra is inmiddels een volwassen vrouw van 48 jaar. Als kind waren er, achteraf gezien, al psychische stoornissen die, toen ze 20 was enorm escaleerden. Dit resulteerde uiteindelijk in een ernstig ongeval waardoor Sandra zwaar beperkt raakte en er voor Alie een lang en moeizaam traject begon om de juiste zorg voor Sandra te regelen.

ZELFSTANDIG MET EEN ZORGTEAM

Tegenwoordig woont Sandra zelfstandig met een zorgteam om haar heen. Ze valt onder de Wet langdurige zorg (Wlz) en het team wordt betaald uit het Persoons Gebonden Budget. Moeder Alie heeft dit allemaal geregeld. Gelukkig wist ze vanuit haar eigen werk in de psychiatrie en vastberadenheid haar weg te vinden. Vroeger bood de echtgenoot van Alie en de vader van Sandra ook veel praktische hulp, maar door zijn dementie lukt dit eigenlijk niet meer. Ondanks dat Alie en haar man heel wat voor hun kiezen krijgen en het lang niet altijd makkelijk is blijven ze strijdbaar en kunnen ze ook genieten van leuke dingen. Ze hebben geleerd om de zorgen aan de kant te zetten. En dat moet ook, anders is het gewoonweg niet vol te houden.

[Lees het hele interview >>](#)

NUTTIGE INFORMATIE EN LINKS

Kwetsbare mensen blijven nu noodgedwongen thuis, omdat door de coronacrisis activiteiten en dagbesteding zijn afgelast en bepaalde hulp tijdelijk is opgeschort. Het vaste gezicht dat wekelijks over de vloer kwam is opeens weg, de



(VERSTANDELIJKE) BEPERKING

dagelijkse structuur vervalt.

Als mantelzorger is het daarom extra zwaar om alle ballen in de lucht te houden nu je niet meer kan 'rekenen' op vaste factoren. Als je zorgt voor je partner, ouder of kind blijft het de kunst om een balans te vinden tussen ontspanning en de (mentale) belasting en te voorkomen dat je overbelast raakt.

Juist nu is het contact met de buurt van belang.

En gelukkig zijn er in elke gemeente mooie buurtinitiatieven. Daarnaast zijn er talloze tips om het thuis ook fijn te hebben.

Hieronder een aantal links naar pagina's met activiteiten en tips:

DEMENTIE

Voor mensen met dementie is het belangrijk om samen met hen activiteiten uit te zoeken die passen bij wat zij kunnen en willen doen. Zo kan het leven zin en zijn kleur behouden, ook in deze vreemde Corona-tijd.

- [Activiteiten voor mensen met dementie](#)
- [Instructie om mensen met dementie te leren beeldbellen](#)

Vanuit Alzheimer Nederland wordt er geregeld een update met verwijzingen naar nuttige informatie gedeeld. [Bekijk de pagina hier](#).

Ook op het forum van Alzheimer Nederland wordt volop gesproken over het coronavirus. Vragen die voorbij komen zijn: 'Hoe kan ik contact houden als bezoek niet mag?' en 'Moet ik mijn naaste vertellen wat er aan de hand is?' [Op het forum](#) kunt u uw eigen tips en ervaringen delen, maar ook vragen stellen aan anderen.

GGZ

Voor mensen met een GGZ achtergrond, maar ook voor hun mantelzorgers vind je op de website van GGZ Nederland actueel nieuws rondom het coronavirus. Via [deze link](#) vind je ook handige informatie over activiteiten die je ook vanuit de thuissituatie kunt aanbieden.

[Naastenthuis](#) is het YouTubekanaal van Arkin waar de vragen van naastbetrokkenen worden beantwoord. [Thuisbuis](#) is Arkins YouTube kanaal waar elke dag verschillende soorten activiteiten voor cliënten wordt aangeboden.

Mensen die zelf met GGZ problematiek te maken hebben kunnen op [de site van Mind](#) de juiste informatie vinden. Mind organiseert elke werkdag tussen 11:00 en 16:00 uur een [livestream](#) waarin vragen worden beantwoord en gesprekken gevoerd met ervaringsdeskundigen en experts. Vanuit een huiskamersetting wordt gesproken met, door en

Belangenvereniging Kansplus heeft veel voorkomende vragen met antwoorden op [hun website](#). De meest actuele informatie vind je [hier](#).

Andere actuele informatie vind je op de site van de [Koepelorgansiatie Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland](#) en het [Kennislein gehandicaptensector](#).

Ook zijn er online activiteiten die je thuis kan aanbieden:

[Activiteiten Kennislein gehandicaptensector](#)
[Digidagbesteding](#)

SOCIALE CONTACTEN

Er zijn vele mogelijkheden om in contact te komen met je naasten via bijvoorbeeld Beeldbellen. Onderstaande linken zijn handige tools om in te zetten.

- Het delen van een agenda, foto's en beeldbellen, allemaal op afstand te regelen en speciaal ontwikkeld voor hulpbehoevende ouderen: [mymemorylane.com](#)
- Op [Plusonline](#) staan verschillende manieren om te beeldbellen, zoals Facetime, Skype en Whatsapp. Je kunt hier ook doorlinken naar een pagina voor uitleg hoe te installeren.

KUNST, CULTUUR EN SPORT

Kunst

Op [Kunstencultuur.nl](#) staat al het online kunst- en cultuuraanbod van Nederland. Van live tours door het rijksmuseum tot stoelyoga via facebook. Ook zijn er veel links om dans- en theatervoorstellingen terug te kijken. Voor de kinderen staan hier tips en activiteiten op die je samen of alleen kan ondernemen.

Sport

Het is voor iedereen belangrijk om in beweging te blijven, zeker nu we zo veel thuis zitten. Natuurlijk is dagelijks om 9.15 u op NPO2 het programma Nederland in Beweging te zien. Deze ochtendgymnastiek is voor alle leeftijden. Ben je lid van een sportschool, kijk dan eens of zij online lessen of workouts aanbieden voor in de woonkamer. Of bekijk anders een bij onderstaande links of er iets voor jou bij zit.

Kids kunnen een workout volgen via [Zapp.nl](#). Daarnaast vind je bij Sport met Decathlon ook [online workouts en livestreams](#). Maak zoek vooral ook eens op YouTube, daar zijn veel instructievideo's te vinden.

Voor ouderen of mensen die beperkt zijn is er elke maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag om 10.00 uur een les stoelyoga te volgen op de [ANBO Facebook-pagina](#).

voor mensen met psychische problemen, er worden tips gegeven en mensen kunnen inbellen. Dit alles om mensen het gevoel te geven dat ze niet alleen zijn.

Luistertips

Stress hebben we allemaal wel eens, zeker als je mantelzorg bent. Ontspannen is dan ook het devies. Met yoga, lezen, handwerken of wandelen bijvoorbeeld. Eigenlijk alles wat even je aandacht wegneemt van de zgn. stressbron helpt je om te ontspannen. Door te ontspannen verlaagt je bloeddruk en daalt je hartslag een beetje. Luisteren is een fijne manier om te ontspannen en even weg te dromen.



LUISTERBIEB-APP

Ook wanneer je geen lid bent van de Bibliotheek heb je gratis toegang tot de app [Luisterbieb](#). In deze app kun je luisterboeken downloaden. Heerlijk als je even wilt ontspannen. Het aanbod van luisterboeken is ruim, de app is makkelijk te bedienen en ook de snelheid van het voorlezen is o.a. aan te passen. In de zomer kun je de gratis vakantiebieb downloaden met een beperkt aanbod. Handig om eens te kijken hoe het bevalt.

STORYTEL

[Storytel](#) heeft een app in abonnementsvorm. Zij biedt onbeperkt boeken voor een vast bedrag per maand. Er zijn verschillende abonnementen beschikbaar en is ook makkelijk opzegbaar. Vaak is er een gratis proeftijd beschikbaar. Het aanbod is breed. Van de nieuwste bestsellers tot de bekendste klassieker. De app is goed te bedienen en de leessnelheid is instelbaar. Er zit o.a. ook een sleeptimer op, dus je kunt er lekker op in slaap vallen.



BRECHTJE SIMONS AAN HET WOORD



We leven in een bizarre tijd. Iedereen moet zich aan de maatregelen van het RIVM houden. Dat is niet altijd makkelijk. En zeker van mantelzorgers vraagt deze periode enorm veel veerkracht en aanpassingsvermogen. Daar heb ik ontzettend veel respect voor!

Voor mij is mijn werk ook anders geworden. Veel vanuit huis en geen fysieke afspraken, maar alles telefonisch of met beeldbellen. Gelukkig merk ik in mijn gesprekken dat de meeste mensen goed contact met elkaar houden, wat natuurlijk ontzettend belangrijk is.

Vanuit SAM Bodegraven-Reeuwijk hebben we een belmaatjesproject opgezet voor mensen zonder email en voor diegenen die minder digitaal vaardig zijn. De deelnemers worden door ons en vrijwilligers gebeld. Even je verhaal kwijt kunnen of het juist eens over iets anders

hebben. Dat kan gelukkig.

Er zijn nu al veel meldingen van mensen die graag een telefoonmaatje willen. Fijn dat we ook op deze manier iets betekenen.

Verder hebben we alle diensten waar mantelzorgers nu behoefte aan zouden kunnen hebben op een rij gezet en gedeeld via social media. Dit overzicht vind je in het volgende artikel.

Links en hulpinitiatieven in de regio

Voor mensen uit de gemeente Bodegraven-Reeuwijk is een handig overzicht gemaakt waar je terecht kunt voor de volgende vormen van hulp en ondersteuning.

Veel mensen kunnen op dit moment extra hulp gebruiken. Voor vele hulpvragen kan men terecht bij reguliere diensten en voorzieningen zoals het maatjesproject Samen Sterk, Graag Gedaan, Mantelzorgondersteuning en de Vrijwilligerscentrale.

Is de vraag via de reguliere weg niet te beantwoorden? Kijk dan verder tussen de vele (nieuwe) initiatieven die wegens het coronavirus zijn ontstaan. In dit overzicht staan deze initiatieven, maar ook reeds bestaande diensten waar beroep op kan worden gedaan.

Heeft u vragen?

Neem contact op met SAM via 0172 614 500 of info@samwelzijn.nl of met de Gemeente Bodegraven-Reeuwijk via 0172-522522 of info@bodegraven-reeuwijk.nl



Overzicht diensten en initiatieven in de tijd van het corona virus

Veel mensen kunnen op dit moment extra hulp gebruiken. Voor vele hulpvragen kan men terecht bij reguliere diensten en voorzieningen zoals het maatjesproject Samen Sterk, Graag Gedaan, Mantelzorgondersteuning en de Vrijwilligerscentrale. Is de vraag via de reguliere weg niet te beantwoorden? Kijk dan verder tussen de vele (nieuwe) initiatieven die wegens het coronavirus zijn ontstaan. In dit document staat een overzicht aan initiatieven die in verband met het coronavirus zijn opgericht, en reeds bestaande diensten waar beroep op kan worden gedaan. Ieder initiatief en dienst op deze lijst neemt de maatregelen van het RIVM in acht. Weten hoe zij daar uitvoering aan geven? Neem contact op met de desbetreffende dienst.

Er ontstaan steeds meer initiatieven, heb je aanvullingen op dit document? Stuur ze naar e.hensen@samwelzijn.nl.

Heeft u vragen? Neem contact op met SAM via 0172-614500/info@samwelzijn.nl of met de Gemeente Bodegraven-Reeuwijk via 0172-522522/info@bodegraven-reeuwijk.nl

Hulp (in verschillende vormen)

Graag Gedaan

Wat: Graag Gedaan kan je onder andere bellen voor hulp bij: boodschappen, het uitlaten van de hond of andere noodzakelijke klusjes.
Waar: De hele gemeente Bodegraven-Reeuwijk
Hoe: Bel naar 06-51200721 of mail via graaggedaan@samvrijwilligers.nl

Direct contact? **(0172) 614 500** samwelzijn.nl

Succesvolle workshop 'Zorg goed voor jezelf'

Op 18 februari jl. heeft Stichting SAM samen met MantelzorgNL de workshop 'Zorg goed voor jezelf' georganiseerd. Inge Jager, mede auteur van het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger' verzorgde deze avond met veel aandacht en zorg.

Inge Jager heeft een duidelijke visie: 'laten we onszelf met dezelfde vriendelijkheid, zorgzaamheid en meelevendheid behandelen als waarmee we een goede vriend zouden bejegenen'.

Helaas is er niemand die we zo slecht behandelen als onszelf stelt Inge. Dat is wonderlijk, we zorgen direct gul voor een naaste en we tuimelen als we niet uitkijken vrijwel direct in de valkuil om ons zelf daarbij te vergeten.

Deze avond hebben de deelnemers goed stil kunnen staan bij zichzelf. Door letterlijk in stilte te ervaren hoe je erbij zit, door kleine vraaggesprekjes met elkaar maar ook door het leren ontvangen van een compliment werd stapsgewijs meer duidelijk hoe je beter voor je zelf kunt zorgen.

De deelnemers kregen allemaal het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger' mee naar huis. Hierin staan prachtige praktische recepten voor kleine geluksmomentjes. Een voorbeeldje hieruit:



MAGIE VAN DE NACHT

Behoeft aan: energie, inzicht, rust

Tijdsduur: 2 minuten of meer

Wat zijn normale nachten als je mantelzorger bent? Waarschijnlijk word je vaak gestoord in je slaap: degene naast je is onrustig, je moet er regelmatig uit, je ligt 's nachts te piekeren, of je ligt laat in je bed en je moet er vroeg weer uit. De plek die ooit een oase van rust en comfort was, is nu een plek geworden van tekort en zorgen. Hoe wordt de nacht je vriend, hoe krijg je weer een gevoel van overvloed?

RECEPT

- Ga elke keer als je wakker wordt naar buiten, al is het maar voor een paar minuten. Kijk naar de donkere hemel, de maan, de sterren en voel de wind. Adem een paar keer diep in en uit en verbind je op die manier met de grote, donkere koepel boven je. Laat vooral het licht uit.
- Doe je ogen dan dicht en luister naar de geluiden van de nacht: een auto in de verte, een eenzame vogel, een trein, een stem, de wind of je adem.
- Ga eens zitten in je tuin of op je balkon, of bij een open raam, in het donker. Sla een deken om je heen, drink een kop thee en verbind je met de donkere nacht.
- Op de radio zijn mooie nachtprogramma's, of luister naar een sfeervolle cd.
- 's Nachts kun je ook iets doen waar overdag geen tijd voor is. Je kunt schrijven in je dagboek, mediteren, een gedicht lezen, een uurtje rustig breien of een klusje doen. Hoe het schemerig en klein, jouw wereldje, voel de magie van dit nachtuur.

Onbezorgd op vakantie

Ben je op zoek naar een onbezorgde vakantie voor als de corona-maatregelen zijn versoepeld?



De Blauwe Gids helpt de juiste keuze te maken uit het brede aanbod! Voortaan is [de Blauwe Gids](#) digitaal. Het voordeel hiervan is dat het vakantieaanbod altijd actueel is, overal beschikbaar en je de mogelijkheid hebt om gericht te zoeken voor jouw wensen en behoeften. Alle reisorganisaties waar de Blauwe Gids mee werkt zijn lid van de NBAV (de Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties) waardoor kwaliteit is gegarandeerd.

Dit is een eenmalige digitale uitgave van de Mantelzorgercentraal. Wij sturen deze per mail naar geregistreerde mantelzorgers.

Mantelzorg Centraal

info@mantelzorgcentraal.nl

Tel. 088-0234225

© Mantelzorg Centraal. Alle rechten voorbehouden.

This email was sent to f.olsman@paletwelzijn.nl
[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)
Mantelzorg Centraal · Antwerpseweg 7 · Gouda, Zuid-Holland 2803 PB · Netherlands

