



## 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](mailto: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 mantelzorg 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 >>](#)

---

## **Coördinator Mantelzorg W'veen, Daniëlle Schipper aan het woord**

We leven momenteel in een bizarre tijd, dat is niemand ontgaan. Iedereen heeft zich aan (vrijheid beperkende) maatregelen te houden, rekening te houden met anderen, zodat het coronavirus zich niet als een lopend vuurtje verspreid. De eerste week had ik nog iets van ongeloof, een soort 'gebeurt dit nu werkelijk?'-gevoel. Heel raar. Maar nu, inmiddels aan het einde van week 4, is het geland. Ik moet toch wel even slikken. Dit is voorlopig de nieuwe realiteit en we moeten het ermee doen. Nieuwe structuren,



andere balans, het is zoeken. Privé, maar ook zeker op in mijn werkzaamheden.

Momenteel werk ik dus veel vanuit huis en alles gaat telefonisch. Heel anders dan ik gewend ben, ik zie de mensen liever persoonlijk. Dat praat veel prettiger.

### **Meer contact, alleen niet fysiek**

Tijdens de gesprekken valt het me op dat veel mensen dagelijks gebeld worden door familie en vrienden. Iedereen houdt elkaar in de gaten. Er is meer contact dan voorheen. Er blijkt meestal voldoende hulp te zijn als het gaat om het doen van boodschappen. Echter het gemis van persoonlijk contact en bij elkaar kunnen zijn, is en blijft groot.

### **Berusting maar ook schrijnende verhalen**

Er lijkt ook bij veel mensen een soort van berusting te zijn. 'De wereld staat even stil en eigenlijk is het fijn dat de hectiek daarmee wegvalt', 'Het moet maar zoals het gaat, we doen alles in ons eigen tempo', 'We proberen er wat van te maken, we puzzelen wat en we maken iedere dag een lekkere lunch'; zomaar een greep uit de reacties die ik afgelopen week kreeg.

Toch hoor ik ook schrijnende verhalen, van familie die niet bij elkaar kan zijn. De wooninstellingen en verzorgingshuizen zijn op slot. Mensen kunnen niet bij hun dierbare zijn en dat valt zwaar. De reguliere zorg wordt zoveel mogelijk - waar kan - teruggeschroefd, dat zorgt voor angst. Er komt veel op je af en er komt (nog) meer zorg op je schouders. Hoe lang gaan mantelzorgers dit volhouden?

### **Geen kant-en-klare antwoorden**

Gelukkig wordt die vraag ook steeds bij politici onder de aandacht gebracht, maar concrete oplossingen als gevolg van het sluiten van scholen, dagbesteding, dagopvang en andere vormen van zorg blijven nog uit. Hoe voorkom je overbelasting bij al die mantelzorgers? Wat gebeurt er als zij zelf ziek worden? Hier zijn geen kant-en-klare antwoorden op.

Mantelzorg.nl, de Nederlandse Vereniging voor Mantelzorgers blijft actief opkomen voor mantelzorgers binnen de politiek. De regering kan niet zomaar voorbij aan de druk die op mantelzorgers komt te liggen, daar zorgen zij wel voor!

### **Beter bereikbaar**

In Waddinxveen zijn ongeveer 450 mantelzorgers die geregistreerd zijn. Dat is natuurlijk maar een klein percentage van alle mantelzorgers die er in Waddinxveen zijn. Iedereen bellen is helaas niet mogelijk, maar ik kan natuurlijk wel gebeld worden.

T: 088 0234 226

E: [d.schipper@paletwelzijn.nl](mailto:d.schipper@paletwelzijn.nl)

## **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 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.



### **(VERSTANDELIJKE) BEPERKING**

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 [Koepelorganisatie Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland](#) en het [Kennisplein gehandicaptensector](#).

Ook zijn er online activiteiten die je thuis kan

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 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.

aanbieden:

[Activiteiten Kennisplein 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 culturaanbod van Nederland. Van live tours door het rijksmuseum tot stoelyoga via facebook. Ook zijn er veel links om dans- en theateervoorstellingen 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](#).

---

## Initiatieven in Waddinxveen

Er zijn in Waddinxveen verschillende initiatieven vanuit vrijwilligers opgestart, zoals een belmaatje en

de boodschappendienst van Hip. Er duiken overal mooie spandoeken van buurtbewoners op, worden kaarten bezorgd door kinderen voor eenzame en kwetsbare mensen, zijn er acties om gezamenlijk vanaf balkons te zingen of te gymmen, berenjacht voor kinderen etc.... Allemaal om het in deze periode wat dragelijker te maken.

#### Daniëlles tip!

Wat ik heel leuk vind is dat er dagelijks "Heimwee tv" is op NPO 2. Programma's uit de jaren 70, 80 en 90 zijn voor mij heel herkenbaar. Echt jeugdsentiment. Heerlijk even ouderwets lachen met André van Duin en Corry van Gorp, Mien Dobbelsteen van Zeg eens AAAAAA, programma's met o.a. Jos Brink en onze lieve tv-moeder Mies Bouwman Ik neem het op, zodat ik 's avonds nog even kan kijken. Ook mijn ouders (beide in de 70) vinden het superleuk. Het zorgt voor afleiding.



#### Boodschappen



Zit u thuis, heeft u geen mensen in uw omgeving die boodschappen voor u kunnen doen? Dan zijn er vrijwilligers die boodschappen voor u kunnen doen.

Neem contact op met [HIP Helpt Waddinxveen](mailto:HIP.Helpt.Waddinxveen).

E. [waddinxveen@hiphelpt.nl](mailto:waddinxveen@hiphelpt.nl)

T. 06 40 000 314

#### Behoeftte aan een praatje?

Is het stil om u heen, heeft u niemand om mee te praten? Een telefoontje, een beetje aandacht en een luisterend oor, kan in deze periode heel erg welkom zijn.

Heeft u hier behoefte aan, meldt u dan aan voor een belmaatje bij Margo Vreeburg van [Vrijwilligerswerk Waddinxveen](#).

T. 0182 60 17 29

#### Heeft u andere vragen? WadWijzer

Wadwijzer is het loket in Waddinxveen waar u terecht kunt voor al uw vragen over wonen, zorg en welzijn. Op [www.wadwijzer.info](http://www.wadwijzer.info) kunt u veel informatie over diverse thema's vinden. U bent snel bij een telefoonnummer of e-mailadres waar u naar op zoek bent.

De medewerkers van team Wadwijzer kijkt samen met u naar een passende oplossing en helpen u op weg. Het team bestaat uit verschillende deskundigen die goed samenwerken.

T. 14 0182

#### Hulp Corona Waddinxveen

De facebookpagina [Hulp Corona Waddinxveen](#) is er voor praktische hulp in vraag en aanbod, bijv. knutselspullen, paracetamol, mondkapjes teveel om op te noemen. Kijk er maar eens op.

---

## Luistertips

Stress hebben we allemaal wel eens, zeker als je mantelzorger 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.



## 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](mailto:info@mantelzorgcentraal.nl)

Tel. 088-0234225

© Mantelzorg Centraal. Alle rechten voorbehouden.

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Mantelzorg Centraal · Antwerpseweg 7 · Gouda, Zuid-Holland 2803 PB · Netherlands