

Nieuwsbrief

Steunpunt Mantelzorg Goes en Schouwen-Duiveland

In dit nummer:

Inleiding

Voorstellen

- Marianne Ketting
- Betty Lefrandt

Training

- Beter zorgen begint bij jezelf!
- Enkele reacties van deelnemers

Activiteiten in 2025

- Goes - o.a. Mantelpraat
- Schouwen-Duiveland - o.a. Mantelzorginloop

Kerstgroet



Inleiding

Met de Dag van de Mantelzorg achter ons, stomen wij nu alweer af naar het einde van het jaar. December is een feestmaand maar ook een maand van overdenkingen. Terugkijkend op hoe het jaar geweest is met al haar mooie en ook minder mooie momenten.

Behalve onze zorgen wereldwijd, willen wij als Steunpunten Mantelzorg stilstaan bij de uitdagingen die mantelzorgers het afgelopen jaar hebben bezig gehouden. Kosten lopen op, vooral wanneer je afhankelijk bent van de zorg, wat altijd extra kosten met zich meebrengt. Dan valt het soms niet mee om altijd positief te blijven.

Als Steunpunten Mantelzorg is het ook onze taak om deze signalen te delen en bespreekbaar te maken met de gemeenten om te zoeken naar oplossingen of verbeteringen in beleid of uitvoering.

Maar waar wij zeker op willen focussen is om de eigen kracht van de mantelzorger te verstevigen. Vandaar dat wij ons best doen om een passend aanbod te creëren voor iedere mantelzorger in Goes en Schouwen-Duiveland.

Wij vinden het bundelen van onze krachten daarin een belangrijke stap en daarom is deze nieuwsbrief de eerste vanuit onze samenwerking. We houden daarin oog voor de verschillen die er per regio/gemeente zijn en houden ook een stukje kleinschaligheid. Maar door ons aanbod zowel inhoudelijk als praktisch te bundelen, zal er meer keuze en verdieping komen. Dit zal bijdragen aan de draagkracht van de mantelzorger om de zorg vol te kunnen houden. Daarbij alle onrust in de wereld het hoofd kunnen blijven bieden, zodat 2025 zeker ook positieve vooruitzichten geeft. Graag tot ziens in 2025!

Voorstellen

De meeste mantelzorgers van de gemeente Goes en Schouwen-Duiveland kennen ons al. Onder andere van de nieuwsbrief, de training voor mantelzorgers of het kennismakingsgesprek.

Het mantelzorgpunt Goes en Schouwen-Duiveland gaan in 2025 meer samen optrekken, waaronder in de nieuwsbrief! Deze nieuwsbrief is een eerste aanzet.

Wat betekent dit?

We hebben een koers uitgezet voor 2025. Er zullen gezamenlijke mantelzorg bijeenkomsten worden georganiseerd waaraan zowel mantelzorgers uit Goes als uit Schouwen-Duiveland kunnen deelnemen. We gaan specifieke themabijeenkomsten organiseren, trainingen die zowel op locatie als online gevolgd kunnen worden en uiteraard wat ontspannende activiteiten.

Houd dus de agenda in de gaten op de website!

We stellen ons nog even voor:



SMWO Goes



Ik ben Betty Lefrandt, 43 jaar en woon in Kerkwerpe (Schouwen-Duiveland). Samen met mijn man Dale en onze 5-jarige zwarte labrador Tommie.

Het onderwerp mantelzorg is wat ik

adem en leef. Sinds 8 jaar zorg ik voor Dale, mijn naaste, en daarmee ben ik mantelzorger. Of beter gezegd verleen ik mantelzorgtaken aan hem. Mantelzorger is niet mijn identiteit want ik ben ook gewoon Betty én collega, én zus, én dochter, én vriendin enzovoorts. Dale heeft een herseninfarct doorgemaakt in 2017 en hier veel restverschijnselen aan overgehouden. Inmiddels leven we een gebalanceerde driehoeksverhouding: Dale, ik en de Niet-Aangeboren-Hersenletsel. Omdat ik inmiddels door schade en schande wijs ben geworden door de jaren heen, weet ik ook dat mantelzorgtaken goed gecombineerd kunnen worden met alle andere zaken zoals werken, sociaal leven en sporten. En dát lieve mantelzorgers, gun ik jullie ook! De training: 'Mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf' reikt praktische en goed toepasbare handvatten aan om het anders te mogen doen. Meer weten? Lees verder in de nieuwsbrief!

SMWO Schouwen-Duiveland



Ik ben Marianne Ketting, en woon in Bruinisse. Na 27 jaar werk ik nog steeds met veel plezier binnen het Steunpunt Mantelzorg op Schouwen-Duiveland. Door ouders van 90 en 92 jaar én een partner met een kwetsbare gezondheid behoor ik ook tot de doelgroep van het steunpunt.

Buiten mijn werk voor SMWO heb ik een eigen praktijk in wandelcoaching en training. Door middel van gesprekswandelingen ga ik wandelend in gesprek over zaken waarin mensen zich vast voelen lopen. In de loop van de jaren heb ik deze werkvorm ook in mijn werk voor SWMO mogen verweven en ga ik ook met mantelzorgers op deze wijze in gesprek. Met name om iemand even uit de eigen situatie te halen en behalve de voordelen van het wandelen ook te praten over wat er nodig is om zelf gezond te blijven en het mantelzorgen vol te houden. Een kernvraag voor iedere (belaste) mantelzorger.

Buiten de wandelingen die ik met mensen doe, wandel ik voor mijn echte rust samen met mijn twee dierbare labradors. Voor mijzelf is buitenzijn in de natuur helpend in de drukte van mijn dag. Deze passie is een levenswijze geworden waaruit ik veel rust en energie haal.

Het is enorm inspirerend om nu samen met mijn Goese collega Betty ons aanbod voor de mantelzorgers nog completer te maken. De training 'Mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!' is een eerste en wel prachtige stap.

Training

Voor Goes en Schouwen-Duiveland

Mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!

Zorgt u voor een naaste? Meerdere uren per week en langdurig? Dan bent u mantelzorger. Hoewel dit wellicht niet zo voelt. De kans is groot dat u het met liefde doet. En toch is het ook zwaar en belastend.

Benieuwd naar de reacties van bondgenoten die u voor zijn gegaan in de training? Lees hieronder de ervaringen.

In april 2025 start deze training op Schouwen-Duiveland en voor mantelzorgers in de gemeente Goes is er een doorlopende open training op de dinsdagmiddag of dinsdagavond (u kunt deze week al starten).

Voor verdere informatie over de training

voor Goes

<https://www.smwo.nl/dienstverlening/mantelzorg/training>

Schouwen-Duiveland

<https://smwosd.nl/dienstverlening/gespreksgroepen-en-trainingen/mantelzorg-beter-zorgen-begint-bij-jezelf>



Enkele reacties van deelnemers

"Het stuk bewust worden van veel onderwerpen is voor mij zeer welkom. Ik hoop er nog veel positiefs mee te kunnen doen."

- anoniem -

"Laat ik ermee beginnen te zeggen dat ik van tevoren niet had gedacht dat ik zoveel aan deze training zou hebben."

"Ik heb onder andere geleerd dat je ook bij de mensen die je lief hebt, grenzen mag stellen. Het is me duidelijk geworden dat het net zo belangrijk is om voor jezelf te zorgen als voor degenen die de zorg nodig hebben. Daarnaast is het heel waardevol om in contact te komen met mensen die hetzelfde meemaken als jij. En ja, dat is echt zo ondanks de verschillende situaties van de zorgvragers. Iedere week voelde het 'minder bewolkt' en heb ik geleerd beter om te gaan met de situatie."

- jonge dochter zorgt voor moeder met dementie -

"Het geeft je ruimte en inzicht, daardoor RUST!"

- anoniem -

"De mantelzorg training heeft me veel gebracht. Inzicht in mijn leven. Wat heb ik veel om dankbaar voor te zijn. Verdriet voelen - toelaten. Grenzen aangeven gaat steeds beter. Hulp vragen is positief. Ik ben op weg om steeds beter voor mezelf te zorgen. Mede dankzij de inzichten die ik geleerd heb op de training."

- moeder die zorgt voor zoon met NAH -

"Allereerst is het boekje 'Klein geluk' natuurlijk voor elke mantelzorger om regelmatig door te nemen omdat daar veel waardevolle tips in staan. De uitleg daarvan was erg interessant vooral de cirkel van invloed op eigen gedrag, de relatie mantelzorger en zorgvrager, Wat mij erg bij bleef was het balanspoppetje met de levensrugzak. Denken, voelen en emoties die voor mij dan weer boven komen uit mijn verleden. Conclusie de middagen waren voor mij erg leerzaam."

- man die zorgt voor zijn vrouw met dementie -

Activiteiten in 2025



Goes

Er zijn vaste activiteiten waaraan u desgewenst deel kunt nemen. In Goes is dit de Mantelpraat en de training; 'Mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!'. Deze training staat voor Schouwen-Duiveland medio april/mei gepland. Definitieve data volgt nog.

Schouwen-Duiveland

Op Schouwen-Duiveland is er iedere derde woensdagochtend van de maand de mantelzorginloop voor mensen met geheugenklachten of dementie. Deze gaat ook in december gewoon door! In het voorjaar organiseren we wederom een strandwandeling. Houd dus de agenda in de gaten. Uiteraard houden we u op de hoogte als er nieuwe data of activiteiten bekend zijn.



Na een strandwandeling op Schouwen-Duiveland

Landelijk nieuws



Wat is mantelzorg?

Zorg jij voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulp nodig heeft? Dan ben jij mantelzorgger. Dit geldt ook als de zorg voor jou vanzelfsprekend voelt, zoals zorgen voor je kind of je zieke ouder. Mantelzorg betekent dat je iemand uit je directe omgeving helpt. Dit kan intensieve zorg zijn, maar ook kleinere hulp, zoals boodschappen doen, ramen lappen of gezelschap houden. Of het nu gaat om hulp aan huisgenoten of mensen in een zorginstelling, mantelzorg gaat verder dan wat we 'gewone hulp' noemen.

Zorgverzekering

Veel gestelde vragen zorgverzekering

Zorg jij voor een ander? Waar kun je dan rekening mee houden bij de keuze voor een zorgverzekering? We zetten de meest gestelde vragen op een rij. Bekijk de veel gestelde vragen

Kies de zorgverzekering die bij je past

Welke vergoedingen zijn interessant voor mantelzorggers?

De inhoud van de aanvullende pakketten verschilt sterk. De volgende vergoedingen kunnen interessant zijn voor mantelzorggers:

- mantelzorgmakelaar
- respijt zorg
- hulp bij mantelzorg: een verzameling diensten waar jij als mantelzorgger gebruik van kunt maken
- trainingen en cursussen, bijvoorbeeld mindfulness, slaapcursus
- logeerkamer of herstellingsoord
- reiskosten ziekenbezoek
- kinderopvang aan huis bij ziekenhuisopname van ouders
- hulp aan huis (ADL) na een ziekenhuisverblijf
- instructies of begeleiding ergotherapie
- hospice
- terminale zorg
- lidmaatschap van een patiëntenvereniging

Let bij al deze vergoedingen goed op de voorwaarden.

Op de website van MantelzorgNL kun je hier meer over vinden.

<https://www.mantelzorg.nl/>



Fijne kerst
voor een

Trouwe Mantelzorger

Het is een mooie gewoonte
om in deze tijd van het jaar
te kijken naar de lichtpuntjes
waar jij er absoluut
één van bent!

Mantelzorgvriendelijke groet,
Mantelzorgpunt Goes

Steunpunt Mantelzorg Schouwen-Duiveland

Betty Lebrandt

Marianne Ketting