



## NIEUWSBRIEF aug. 2014 17<sup>e</sup> jaargang, nummer 4 Feiten en fabels over de hulpverlening als u zorgt voor een ander.

Theater is een speelse manier om duidelijk te maken wat mantelzorgers en hulpverleners van elkaar mogen verwachten. De toekomst is: meer overleg, samenspel en per situatie passende afspraken. Een oplossing voor bezuinigingen? Kom naar de informatieve theater voorstelling. Er zijn meer laagdrempelige bijeenkomsten, voor mantelzorgers of voor een speciale groep patiënten en hun mantelzorgers. Attentie voor de geheugensteun!

Ook jongeren kunnen mantelzorgers zijn. Daarover een verhaal op bladzij twee. Er is een werkgroep 'jonge mantelzorgers' die probeert uit te vinden welke ondersteuning bij jongeren past.

**'FAMILIEFABELS' THEATER** voor  
mantelzorgers en hulpverleners  
Donderdag 11 september 19.30-21.30.  
Regenboogkerk, Watermolen 1, Leiden

**Waar of niet waar?:** de .....  
...verzorgers zijn eindverantwoordelijk!  
...cliënt moet alles zelf gaan regelen!  
...mantelzorgers moeten meer mee helpen!  
...die mag niet in het zorgplan schrijven  
...familie is lastig  
Zo zijn er meer fabels over dagelijkse situaties. Hoe ontstaan ze, wat kunnen we er mee? Dergelijke vragen komen aan bod bij het theater Familiefabels van Vilans. Zij nemen u mee op rondreis en laten de "Zorg" vanuit een ander gezichtspunt zien.

***Bent u betrokken bij de zorg? Kom dankijken, laat u inspireren en praat mee!***

Aanmelden via het formulier op [www.mantelzorgleiden.nl](http://www.mantelzorgleiden.nl), of via e-mail aan [info@mantelzorgleiden.nl](mailto:info@mantelzorgleiden.nl) met naam, telefoonnummer, mailadres en aantal personen of via telefoonnummer (071) 516 14 45.

Deze activiteit wordt aangeboden door Bureau Informele Zorg in samenwerking met de partners van het Mantelzorgakkoord

### INFORMATIE, HERKENNING EN CONTACT VOOR LOTGENOTEN.

**Mantelzorgcafé Oegstgeest:** 'nu even ik', zorg voor de ander en tijd voor je zelf in balans. **Dinsdag 26 augustus** 19.30 uur K&O Lange Voort 2t, bij de bieb. Opgeven: [oegstgeest@radiuswelzijn.nl](mailto:oegstgeest@radiuswelzijn.nl) of 7074260

**Mantelzorgers ontmoeting.** 1e en 3e woensdag van de maand 10.00-13.00 u in servicecentrum Libertas Herenstraat. Info: buurtadviseur, 5120483 di.-vr. 9.00-1.30 u.

**Alzheimer Café:** 'Vergeetachtigheid, is het de leeftijd?' 11 september 19.30 uur Het Waterland, Boerhavelaan 345, Leiden

**MEE GA Thee:** 'tijd voor jezelf' voor mantelzorgers van patiënten met NAH (niet aangeboren hersenletsel), met apart programma voor de naaste.

**Maandag 6 okt., 3 nov. 1 dec.** 14.00 uur Activiteitscentrum Gading, Griffioen 15 Leiderdorp. Aanmelden: [info@meezhn.nl](mailto:info@meezhn.nl)

### GEHEUGENSTEUN wijst de weg

Een informatieblad voor mensen die op zoek zijn naar hulp bij geheugenproblemen. Te vinden op locaties en de website van Radius en bij het Alzheimer Café.

## Jonge mantelzorgers

Mantelzorg kent bijna geen leeftijdsgrenzen. Je kan op je 90<sup>e</sup> een mantelzorger zijn, maar ook op je 10<sup>e</sup>. Naar schatting 200.000 Nederlandse kinderen jonger dan 18 jaar zorgen voor hun zieke ouder, broer of zus. Deze verborgen groep heeft extra aandacht en ondersteuning nodig. Hierbij drie voorbeelden daarvan.

**Ghizlane (13):** "Mijn oma woont samen met ons en ze is erg ziek. Twee jaar geleden kreeg ze een beroerte en sindsdien ligt ze bijna altijd in bed. Haar bed staat in de woonkamer. Oma kan wel een beetje lopen, maar ze doet het heel weinig. Naar de WC lopen is voor haar te ver, daarom gebruikt ze een toiletstoel. Eerst vond ik dat raar maar nu ben ik daaraan gewend en help haar daarmee. Ook maak ik brood voor haar, ik snijd het in kleine stukken, zo kan ze het zelf eten. Maar pap of soep aan oma geven is een moeilijke klus, daarom ben ik blij als mama haar voert. Dan ga ik afwassen of de was opvouwen. Mijn broers en zussen zijn al het huis uit, ik ben een nakomertje. Ze helpen ook wel maar niet zo vaak als ik. Ik kijk bijna nooit TV en heb weinig tijd voor mijn huiswerk. Op school gaat het niet zo goed met mij. Vorige maand wilde onze mentor met mijn ouders praten maar ik zei dat ze niet konden komen: papa werkt veel en mama is altijd bij oma. Uiteindelijk heeft hij toch met hen gepraat. Mama was daarna een beetje boos maar eigenlijk nog meer verdrietig. Ze belde mijn oudste broer en die ging toen wat regelen. Nu komen iedere dag zusters bij ons thuis om oma te verzorgen. Eerst wilde ik daarbij helpen maar dit hoefde niet. En twee keer per week komt Ingrid om ons huis schoon te maken. Ik heb nu meer tijd voor mezelf en probeer goed te leren. Ik ben zo blij met Ingrid! Ze is twintig en studeert rechten. Ze is heel aardig en vraagt altijd hoe het met mij gaat."

**Kim (19):** "Mijn moeder is alleenstaand, met mijn vader heb ik geen contact. Moeder lijdt al jaren aan schizofrenie en depressies en ze heeft straatvrees. Ze kan niet alleen naar buiten, ik moet er altijd bij zijn. Verder gaat het wisselend met haar. Soms gaat ze een poosje enthousiast koken en schoonmaken

maar meestal doe ik dat. Ook geef ik moeder haar medicijnen. Zijzelf ging er slordig mee om: ze vergat ze in te nemen of slikte er juist te veel. Daarom zitten haar pilletjes nu in een kluis waarvan ze de code niet weet. Daar is ze vaak boos over. Vroeger hielpen ook mijn oma en tante, maar mama vond ze te dominant. Ze mochten toen niet meer komen. Er komt sowieso bijna niemand bij ons over de vloer, ook mijn vrienden niet: mama kan er niet tegen. Ik kan ook niet met vrienden op vakantie, mama kan maximaal een dagje alleen blijven. Het is natuurlijk niet zo dat ze een last voor mij is. Ik houd veel van haar en wij hebben het meestal gezellig samen. Maar over een jaar of twee wil ik op mezelf wonen. Hoe moet het dan met ma?"

**Thijs (10):** "Mijn vader haalt mij drie dagen per week van school. Hij werkt niet omdat hij een nare ziekte heeft. Dat zie je aan hem niet altijd maar soms toch wel. Hij kan opeens heel raar gaan doen! Hij is pas vijftig en nu al dement. Hij heeft een bijzondere vorm dementie, die jongere mensen kunnen krijgen. Na school gaan wij samen boodschappen doen. Ik moet dan opletten dat wij naar de juiste winkels gaan en geen verkeerde dingen kopen, mama geeft ons een lijstje. Ik mag van papa altijd een ijsje kopen. En ik mag eigenlijk veel meer van hem dan vroeger, hij is niet zo streng meer. Eerst was ik er blij mee maar nu ben ik minder blij, ik wil liever dat papa weer de oude is. Mama zegt dat dit nooit zal gebeuren en dat ik nog even moet volhouden tot papa vaker naar zijn dagopvang kan. Thuis doen wij spelletjes, dit is goed voor zijn geheugen. Mijn oudere zus doet weinig met papa, zij heeft het druk op school. En ze schaamt zich voor hem. Ik eerlijk gezegd ook, maar de laatste tijd minder. De juf vertelde onze klas wat met mijn vader aan de hand is en ik word er nooit mee gepest. Vorige week zagen wij op TV een programma over mantelzorgers. Mama zei dat ik dit ook ben. Daar ben ik heel trots op!"

**NB:** zie ook op [www.mantelzorgleiden.nl](http://www.mantelzorgleiden.nl), onder het kopje 'jonge mantelzorgers' en programma bikkels <http://villa-achterwerk.nl/kijk-op-tv/bikkels/izzet.html> Een werkgroep vraagt jonge mantelzorgers hun mening te geven over ondersteuning.

