

**NIEUWSBRIEF juli 2015**      18<sup>e</sup> jaargang, nummer 3

## Zorgt u voor iemand? Wij zorgen voor een middagje uit!

De LVvM biedt een stadswandeling aan voor mantelzorgers, samen met Bureau Informele Zorg. In de 2<sup>e</sup> bijeenkomst over “het gesprek” benadrukt het wijkteam dat het breed wil meedenken. Her indicaties handelt de gemeente af. Vasthoudend en respectvol blijven loont bij een gesprek. Zijn er nog vrijwilligers te vinden? Ja, zolang het leuk en ontspannend blijft.



### Stadswandeling voor mantelzorgers met een Gilde stadsgids

Woensdag 29 juli 13.30-15.00 uur  
Vanaf het Koetshuis Burgsteeg 13

Verzamelen vanaf 13.00 uur

Buiten zijn, even weg. Nieuwe verhalen brengen uw omgeving tot leven. Door een gids met hart voor de stad ontdekt u de parels van de sleutelstad. Er is keuze uit 2 wandelingen. Na afloop kan men in het Koetshuis onder het genot van koffie of thee met iets lekkers contact met elkaar hebben of informatie vragen.

Aanmelden tot 23 juli 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.

**Notities uit de LVvM bijeenkomst 20 mei; Het (keukentafel) gesprek vervolgt met: Veronie de Jong & Marleen vd Spek van wijkteam Roodenburg, Marieke Westra van Pleegtheater.**

Veronie: **Sociale wijkteams**, met hulpverleners uit verschillende organisaties, zijn er **voor alle vragen over zorg en welzijn, ook voor mantelzorgers**. Neem zelf contact op: mailen, bellen of langskomen

Marleen: **Keukentafelgesprekken** zijn niet dwingend. Het wijkteam denkt mee en vraagt door. Er wordt een plan gemaakt. Bv. traplift, activiteiten. Het wijkteam geeft een advies. De gemeente beslist. **Vragen** bij bv. huisbezoek bij vraag om meer huishoudelijke hulp bij moeder met dochter in de buurt. Waar heeft u problemen mee? Is alarmering nuttig?, Problemen met douchen, vallen?, Waar kan u met uw rolstoel naar toe?, Wilt u een mantelzorgpas? Bv. iemand heeft voor de dagopvang een rolstoel nodig. En hoe is de Mantelzorgsituatie?

**Verpleging** valt onder de wijkverpleging. Het wijkteam zoekt oplossingen en geeft indicatie.. Daarna is verpleegzorg via de thuiszorg mogelijk.

**Herindicatie** gaat over huishoudelijke hulp. Dat doet de gemeente zelf (via bureau MO) na telefonisch contact. Zeg dan dat er een vertrouwd iemand bij is. Huishoudelijke hulp verandert van vorm (en prijs): 2 ½ uur staat voor een ‘schoon huis’. Misschien kan iemand nog wat zelf doen. Afhankelijk van het inkomen is er meer hulp voor 21 E pu.. Je kan het wijkteam vragen bij de gemeente je zaak te bepleiten. **mantelzorgers mogen een eigen gesprek vragen**. De Mantelzorger kan bijna door zijn hoeven gaan en de verzorgde zegt dat alles goed gaat.

**Het Pleegtheater speelt situaties**. Ben je kwetsbaar, dan is het moeilijk assertief te communiceren. Daarom eerst een oefening in **afstemmen**. Dan een

**telefoongesprek** met de gemeente ambtenaar over her indicatie via methode **STAR**: **S**preek duidelijk, op stellige **T**oon, **A**fgestemd op de ander, met **R**espect. Het loont niet boos te worden, maar wel om (met rechte rug) vasthoudend en respectvol te blijven.

## Dilemma van een vrijwilliger

Vrijwilligers zijn onmisbaar. Tal van sectoren kunnen niet zonder hen, onder andere de ouderenzorg. Vrijwilligerswerk wordt niet betaald maar geeft je veel voldoening, je maakt immers je medemens gelukkiger. Bovendien kent vrijwilligerswerk minder regels, druk en stress dan een betaalde baan. Zo denken wij in ieder geval. Maar de realiteit is soms anders. Nu blijkt dat in tijden van bezuinigingen van sommige vrijwilligers te veel wordt verwacht.

Lenie en Sonja (beide 67) zijn al jaren goede vriendinnen. Vaak doen ze dingen samen, zoals op reis gaan of een cursus volgen. Lenie: "Sonja is veel ondernemender dan ik, zij neemt meestal het initiatief. Terwijl ik van mijn pensioen geniet en graag thuis blijf, heeft zij altijd een volle agenda. Dus was ik niet verbaasd toen ze vlak na haar pensionering vrijwilligerswerk in een verzorgingshuis ging doen. Ze was heel enthousiast."

Sonja: "Ik heb altijd in de commerciële sector gewerkt. Ik wist weinig van zorg, ik vond het bijv. makkelijk dat mijn twee zussen onze bejaarde ouders steunden. Inmiddels weet ik dat mensen helpen enorme voldoening kan geven. Twee ochtenden per week hielp ik de bewoners van een instelling bij de koffietafel en het handwerken. Ook praatte ik met mensen of eigenlijk luisterde meer naar hen, ze konden bij mij hun verhaal kwijt. Soms vroegen ze mij iets voor hen in de stad te halen en dat deed ik graag. Zo ging ik vrolijk naar mijn vrijwilligerswerk en kwam daarna tevreden en vol nieuwe ervaringen weer thuis."

Lenie: "Snel na Sonja werd ik ook vrijwilliger maar dan bij mensen thuis. Ik zorgde voor de katten van een bejaarde man, maakte wandelingen met een blinde vrouw. Met mijn derde cliënte mw. S. kreeg ik een bijzondere band. Ik las haar boeken voor: dat kon ze vanwege haar slechte ogen

zelf niet. Ook voerden wij lange gesprekken over alles en nog wat, het klikte perfect tussen ons. Ik was dus voornamelijk haar gezelschapsdame en praktische hulp kreeg ze van haar dochter. Zo ging een jaar voorbij, ik was heel tevreden en mijn cliënten ook. Onverwacht werd de dochter van mw. S. ernstig ziek, ze werd geopereerd, ging daarna revalideren. Ze was de enige mantelzorger van haar moeder. Mijn taken bij de cliënte werden toen uitgebreider: ik deed haar boodschappen en administratie. En later nog meer. Zij ging plotseling snel achteruit. Ik moest professionele hulp voor haar inschakelen, aanpassingen in huis regelen. En toen alles min of meer op rolletjes liep bleef ik haar opzoeken, de hulpverleners konden immers niet alle zorg op zich nemen. Gelukkig werd de dochter van mw. S. weer beter en kon ze haar mantelzorgtaken hervatten. Ze was mij ontzettend dankbaar maar de cliënte zelf niet. Hoe meer ik voor haar deed hoe slechter onze band werd, ze was overal ontevreden mee. En ik dacht steeds vaker: waar ben ik aan begonnen?"

Ook Sonja was in de loop der tijd minder enthousiast geworden. Door tekort aan personeel nam de druk op vrijwilligers in de instelling toe. Sonja: "Ik werd door de leiding regelmatig gevraagd om voor andere vrijwilligers tijdens vakanties en ziektes in te vallen. Ook de bewoners deden vaker een beroep op mij, ze vroegen mij bijv. om ze naar bingo of andere activiteiten te brengen of met ze te wandelen. De verzorging had daar geen tijd voor. Ik vond het moeilijk om tegen oude en afhankelijke mensen 'nee' te zeggen. Aan de andere kant bewaakte ik mijn grenzen goed. Ik ging met de leiding praten. Sindsdien gaat het beter, ik val minder in en het personeel let er op dat de bewoners niet te veel van mij vragen. Ik vind mijn werk nog steeds leuk maar soms valt het mij zwaar. Ik weet dus niet hoe lang ik dit nog blijf doen. Lenie heeft haar beslissing al genomen: "Ik stop er gewoon mee en ga op zoek naar iets anders: in de bieb of bij een sportclub. In de zorg heb je te veel verantwoordelijkheid. Ik voel me wel een beetje schuldig. Maar ik wil mijn vrijheid en rust terug. En ik vind dat vrijwilligerswerk leuk en ontspannend moet zijn."