

NIEUWSBRIEF juni 2013 16^e jaargang, nummer 2

Andere helpende handen zoeken rond de mantelzorg

Als de thuiszorg minder uren kan komen helpen of mensen langer thuis blijven wonen, is het tijd voor mantelzorgers om andere hulp te vinden. Alles zelf op de schouders nemen hoeft niet. Sta open voor nieuwe mogelijkheden! Per wijk worden hier plannen voor gemaakt. Onze leden maakten via de enquête en de leden vergadering duidelijk dat 'even vrij af' hen erg goed doet. Vandaar komt er weer een stadswandeling. Denk ook aan de steun en informatie via lotgenoten groepen als Alzheimer café, longpunt en ook het MEE GA CAFEE. Radius maakte een overzicht van vrijwillige hulpverlening aan mensen die een steuntje in de rug nodig hebben.

Eigen kracht in de wijk

Mantelzorgers en belangstellenden welkom
**dinsdag 9 juli van 19.30 tot 21.30 uur in
Grand Café Haagwijk, Beethovenlaan 2**

Wat is er in de wijk aan hulp en ondersteuning, professioneel en vrijwillig?

= Informatiemarkt en kleine presentaties
= Uitleg van het mantelplan. Dit is een website die mantelzorgers helpt met regelen van contact, hulp of zorg. Mantelplan verbindt mensen die willen helpen en hulp vragen, regelt hun onderlinge afspraken via een slimme combinatie van een website, vind-machine en telefoon centrale.

'Mantelzorg doe het samen':

Bureau Informele Zorg, Libertas en Topaas.

Stadswandeling langs gevelstenen

Vrijdag 2 augustus. Vanaf 13.30 verzamelen bij het Koetshuis plein van de Burcht.

14.00 – 14.30 uur wandelen door Leiden.
15.30 uur koffie op het Burcht terras.

Voor mantelzorgers, die er even tussenuit willen. Een middag ontspanning en onderling contact. Een gids van het Gilde Leiden vertelt verhalen over vroegere bewoners bij de gevelstenen. Boven de poort van het vroegere weeshuis op de Hooglandse Kerkgracht staat bv "wie de armen mildelijk geeft, die een plek in de hemel heeft".

Aanmelden t/m 19 juli: mantelzorg@activite of
071 516 14 45

Organisatie: B I Z, LVvM, Radius

**Ontmoetingsgroep MEE ga Thee voor mensen met NAH en hun mantelzorgers
DAC Gading, Griffioen 15, Leiderdorp
Maandag 5 augustus 14.00 – 15.00 uur,
inloop vanaf 13.30**

Voor mantelzorgers om ervaringen te delen en te spreken met zorgprofessionals.

Voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel zijn recreatieve bezigheden. Aanmelden:
s.hazelhorst@meezhn.nl of 06 10684820

Samen voor je ouders zorgen

Natuurlijk help je je ouders als ze hulpbehoevend worden. En dat doe je het liefst samen met je broers en zussen. Hoe regel je dit op een optimale manier? Saskia en Hilde vertellen hoe zij dit hebben aangepakt en of dat werkelijk gelukt is.

Saskia (47): “Mijn moeder is al voor haar 50e weduwe geworden, ze is een goed ontwikkelde vrouw met uiteenlopende interesses. Ik heb een goede band met haar, maar moet toegeven dat ik haar de laatste tijd niet vaak zag. Ik woon in een andere stad, hetzelfde geldt voor mijn twee broers en zus. Ook met elkaar gingen wij weinig om: een ieder had een druk leven met eigen baan en gezin. Maar recent is onze familieband veel hechter geworden. Dit klinkt positief hoewel de aanleiding daarvoor niet vrolijk was. Mijn moeder kreeg een jaar geleden een herseninfarct en is daardoor hulpbehoevend geworden. De huisarts heeft huishoudelijke hulp en verzorging geregeld maar dit was niet voldoende. De zorgverleners konden natuurlijk niet met ma gaan wandelen of winkelen, laat staan een museumbezoek. Moeder is overigens geen makkelijke klant. Ze is een vegetariër en gebruikt alleen ecologische producten. Haar haar moet iedere drie dagen in krullen worden gezet: daar is geen thuiskapper voor te vinden. Ook wil ze alles gestreken hebben, zelfs haar ondergoed. Wij, kinderen, wisten dat dit alles voor haar belangrijk is en wilden dit haar niet ontnemen. Zo zijn wij met onze partners bij elkaar gekomen om onze taken te verdelen. In het begin van dat gesprek twijfelde ik of dit ons zou lukken en de anderen leken hierin ook weinig te geloven. Het bleek achteraf dat wij elkaar kennelijk hadden onderschat. Wij hebben toen vaste afspraken gemaakt: wie, wanneer en wat bij moeder zal doen. Ook spraken wij af hoe wij elkaar tijdens onze vakanties zouden vervangen. En zo begon een nieuw leven voor ons allemaal. Het was eerst even wennen maar al snel liep alles op rolletjes. Mantelzorg vraagt veel tijd en energie maar geeft ook voldoening. Moeder is ook erg tevreden. Onlangs zei ze: “Ik wist niet dat ik zulke lieve kinderen heb...”

Hilde (45): “Mijn moeder heeft longemfyseem en kan haar huishouding niet runnen. Vader heeft ook verschillende kwalen. Ik woon vlakbij mijn ouders en kom bijna iedere dag bij hen. Als ik met vakantie ga regel ik hulp in huis, zij accepteren dit zolang dit maar tijdelijk is. Ik heb daar begrip voor en tot voor kort had ik geen moeite met mijn zorgtaken omdat ik niet werkte. Twintig jaar geleden ben ik als leraar Nederlands afgestudeerd en kreeg al snel een baan, maar na drie jaar raakte ik overspannen en belandde ik in de ziektewet. Ik kon er niet aan denken om weer voor lastige pubers komen te staan, kennelijk was ik er niet geschikt voor. Toen was ik al getrouwd, had een kind en mijn man verdiende voldoende geld. Ik zorgde dus jarenlang voor mijn gezin en later kwam daar nog de zorg voor mijn ouders bij. Recentelijk begon ik echter weer aan een baan te denken. Ik ging als vrijwilliger aan een groep Turkse vrouwen les geven en dit viel prima. Daarna wilde ik betaald werk in het volwassenenonderwijs zoeken. Maar eerst dacht ik uiteraard aan moeder en vader. Ik ging met mijn broer en zus praten en ze vonden het goed om hen een keer in de week te komen helpen. Hun privé situatie was daar overigens wel gunstig voor. Helaas ging het in de praktijk snel mis. Mijn zus vond het onzin om iedere dag te koken terwijl er zo veel kant en klare maaltijden te koop zijn. En mijn broer begreep niet waarom hij een schoon huis schoon moest maken. Ze kregen beiden onenigheid met onze ouders en hebben mij nog van het aanstichten van familieruzie beschuldigd! Zo blijf ik nog steeds de enige mantelzorgverzorger van pa en ma en kan ik niet solliciteren...

Het valt dus niet altijd mee om mantelzorg binnen families goed te regelen. Toch moeten mensen dit leren. Nederlanders worden steeds ouder en blijven langer zelfstandig wonen. En gezien de laatste bezuinigingen in de zorg wordt de belasting van mantelzorgers alleen maar groter...

Het Alzheimer Café start weer in september
13 september 19.00 uur: “Er is iets niet pluis”
OCL Waterland. Boerhavelaan 345

Informatiekaart Netwerk Vrijwillige Ondersteuning Leiden (NOVL)

Informatie over **hulp door vrijwilligers** voor mensen die extra steun/ aandacht nodig hebben. Soms is de hulp ook gericht op de verzorgende partner of familie. Er is ondersteuning d.m.v. huisbezoek, maar ook via telefoon of email. Soms gaan vrijwilliger en hulpvrager er op uit. Het NOVL omvat een groot deel van de vrijwilligershulp in Leiden. Info: **Stichting Radius**, info@radiuswelzijn.nl 071 7074200.

Rode Kruis, afdeling Leiden e.o.

Voor wie: Mensen met risico op sociaal isolement, eenzaamheid, mindere zelfredzaamheid.
Activiteiten: Ouderen en mensen met een handicap kunnen thuis bezocht voor handwerkactiviteiten en sociaal contact (welfare). Groepsactiviteiten zoals gezelligheidsmiddagen, taal- en naales en uitstapjes (sociaal vervoer) voor mensen die hulpbehoevend zijn.
Contact en informatie: Rode Kruis, afdeling Leiden en omstreken.
Apollolaan 1b. 2324 BR Leiden
071 531 37 05 of 06 26 043 077 (bestuurslid vrijwilligersmanagement).
info@rodekruisleiden.nl
www.rodekruisleiden.nl

De Zonnebloem, afdeling de Vlietstreek

Voor wie: Mensen met risico te vereenzamen of in sociaal isolement verkeren door ouderdom, ziekte, handicap, ontbreken van mantelzorg.
Activiteiten: Gezelschap, contact en gesprek door regelmatig huisbezoek. Mogelijk is ook te wandelen, naar een winkel of museum gaan. Groepsactiviteiten: vakantie, boottocht, ontspanningsdag, Sint- en Kerstvieringen, theaterbezoek.
Contact en informatie: Martin Arbouw, secretaris. 071 522 13 24.
secretariaatdevlietstreek@hotmail.com
www.regio-vlietstreek.zonnebloem.nl

Humanitas Rijnland

Voor wie: Ieder die een steuntje in de rug kan gebruiken bij eenzaamheid, financiële problemen of opgroeiende kinderen.
Activiteiten: Samen optrekken: regelmatig contact om even bij te praten, samen koffie te drinken, een wandeling te maken, te winkelen etc..
Thuisadministratie: administratieve ondersteuning door regelmatig huisbezoek.
Match: maatjesproject voor jongeren met een lichamelijke of verstandelijke beperking.
Home Start: voor gezinnen met kinderen tot 6 jr.
Steun bij Verlies: counseling individueel of groepsgewijs.
Contact en informatie: Humanitas Rijnland.
Postbus 496. 2300 AL Leiden.
06 12 990 477 (J. van Steeg, secretaris).
rijnland@humanitas.nl.
www.humanitas-rijnland.nl

Stichting Voor Elkaar Leiden

Voor wie: Mensen die behoefte hebben aan praktische hulp, maar hiervoor geen beroep kunnen doen op een eigen sociaal netwerk. Daarnaast ook mensen die moeite hebben om hun financiën op orde te houden.
Activiteiten: Hulp in Praktijk(HIP): praktische hulp door een vrijwilliger.
Serve the City: voor grotere klussen (teveel voor één vrijwilliger) is er twee keer per jaar een Serve the City dag.
Schuld Hulpmaatje: ondersteuning door een gecertificeerde vrijwilliger bij mensen met financiële problemen en bij het traject van schuldsanering. Kortom: voorkoming van schulden, ondersteuning bij schulden en nazorg na schulden.
Contact en informatie:
HIP-Hulplijn; 0900 447 44 74.
Verdere Informatie HIP en Serve the City via Jan Kruidhof: 06 36 274 443.
jankruidhof@voorelkaarleiden.nl.
Schuld Hulpmaatje via Johan de Gier:
06 51 124 743.
schuldhulpmaatje@voorelkaarleiden.nl.
www.voorelkaarleiden.nl

Vervolg zie ommezijde

Sensor

Voor wie: Iedereen die behoefte heeft aan een gesprek van mens tot mens

Activiteiten: Emotionele hulp op afstand door een vrijwilliger, 24 uur per dag en 7 dagen in de week, via telefoon, chat, email.

Contact: Voor hulp: Telefoon: 0900 0767.

Chat: www.sensor.nl Email: hulp@sensor.nl.

Verdere informatie: Sensor Zuid-Holland Noord, postbus 11104, 2301 EC Leiden. 071 514 35 78
zhn@sensor.nl

www.sensor.nl/zuidhollandnoord

Libertas Leiden

Voor wie: Kwetsbare wijkbewoners.

Activiteiten: Activerende huisbezoeken, ondersteuning en begeleiding door vrijwilligers voor kwetsbare bewoners in zorgcentra en zelfstandig wonende mensen in de wijk.

Activiteiten in de buurt-, zorg- en servicecentra zoals huiskamer groepen, wijkrestaurants, internetcafés, creatieve cursussen en sport en beweging. Verder geeft Libertas ook Thuiszorg.

Contact en informatie: Libertas Leiden.

Postbus 271, 2300 AG Leiden. 0900 516 81 68
info@libertas.nl.

www.libertasleiden.nl

Bureau Informele Zorg ActiVite

Voor wie: Kinderen en volwassenen met een beperking of chronische ziekte en mantelzorgers.

Activiteiten: Vrijwillige Hulp Thuis: praktische, emotionele en sociale steun aan huis voor kinderen en volwassenen met een beperking, aandoening of chronische ziekte. Hierdoor krijgt ook de mantelzorger weer wat tijd voor zichzelf.

Buddyzorg: sociaal-emotionele steun en begeleiding voor mensen met een ernstige chronische en/of levensbedreigende ziekte.

Mantelzorgondersteuning: Informatie, ondersteuning, respijtzorg en sociaal emotionele ondersteuning aan mantelzorgers.

Contact en informatie: ActiVite Bureau Informele Zorg, Postbus 149, 2350 AC Leiderdorp.

071 516 14 45. vrijwilligersdiensten@activite.nl.

www.activite.nl

Rivierduinen vrijwilligerszaken

Voor wie: Mensen met een psychiatrische achtergrond, die gebruik maken van een klinische of beschermde woonvorm en niet op eigen kracht een sociaal netwerk kunnen opbouwen en onderhouden en vaak in eenzaamheid verkeren.

Activiteiten: Vrijwilligers geven persoonlijke aandacht en sociaal contact aan cliënten in de GGZ., door o.a. bezoek en het samen ondernemen van activiteiten: spelletje, wandeling, praatje of. samen koken, sport en creativiteit.

Contact en informatie: Centraal informatiepunt vrijwilligerswerk Rivierduinen. Postbus 405, 2300 AK Leiden. 071 890 67 22.

vrijwillgers@rivierduinen.nl.

www.werkenbijrivierduinen.nl

Radius

Voor wie: Ouderen, mensen met een handicap of chronische ziekte en hun verzorgende familieleden of vrienden (mantelzorgers).

Activiteiten: Meldpunt Voor Mekaar: sociaal contact en praktische hulp door vrijwilligers, bijvoorbeeld een wandeling maken met iemand in een rolstoel, meegaan naar het ziekenhuis of een boodschapje voor iemand doen.

Handicap en Computer: computerhulp aan huis.

Bezoekdienst voor weduwen en weduwnaars:

'een luisterend oor' na overlijden van de partner.

De vrijwilligers zijn zelf weduwe of weduwnaar.

Daarnaast zijn er in de dienstencentra diverse groepsactiviteiten, zoals eettafels, internetcafés of sport en bewegen.

Contact en informatie: Stichting Radius.

Hooglandse Kerkgracht 32, 2312HV Leiden.

071 707 42 00.

info@radiuswelzijn.nl.

www.radiuswelzijn.nl

Meldpunt Voor Mekaar:

071 707 42 42 (op werkdagen 10.30-13.30 uur)

meldpuntleiden@radiuswelzijn.nl