



NIEUWSBRIEF nov. 2014 17^e jaargang, nummer 7

Wat brengt het nieuwe jaar voor mantelzorgers?



Verlichting in het zorgen toegewenst tijdens de feestdagen.

Op welke zorg kan men rekenen de komende maanden? Kom luisteren, stel vragen, praat mee, in de Regenboogkerk. Welkom ook om elkaar te begroeten in het nieuwe jaar. Er is informatie over cursussen dementie, de bijeenkomst over borderline, lidmaatschap van Mezzo, Mantelzorgcompliment, de Leidse Pas, respijtzorg en steun voor buurtinitiatieven. Het mantelzorgverhaal op p2 gaat over mondigheid van mantelzorgers. Mondigheid is ook nodig voor het gesprek dat zij moeten aangaan om voor hen passende hulp te krijgen. Hulpverleners bereiden zich voor om te helpen netwerken te versterken. Op de site van de Gemeente is uitleg over de veranderingen in de zorg.

VERANDERINGEN IN DE ZORG IN 2015

Donderdag 11 december 19.30–21.30
Bijeenkomst voor mantelzorgers en belangstellenden in de Regenboogkerk, Watermolen 1, Merenwijk, Leiden

Wat zijn gevolgen voor mantelzorgers?

Uitleg over de regelingen die binnenkort veranderen, vergoedingen die verdwijnen en gewijzigde indicatieregelingen. Daarna een gesprek met de aanwezigen.

Aanmelden tot 9 december via het inschrijfformulier op www.mantelzorgleiden.nl, via een e-mail aan info@mantelzorgleiden.nl (naam, tel., mailadres, aantal personen) of via tel. (071) 516 14 45.

WELKOM BIJ DE

Nieuwjaarsinloop van de Leidse Vereniging van Mantelzorgers op woensdag 7 januari 2015
tussen 16.00 – 18.00 uur

Een gezellige ontmoeting met een hapje en een drankje voor mantelzorgers en belangstellenden op Professorenpad 1 te Leiden
(dichtbij station Lammenschans)

Er is aandacht voor een korte video die een mantelzorg probleem uitbeeldt.

Heeft u een probleem, vraag of goed idee? Wensen voor bv. De Leidse Pas? Loop gewoon even binnen!

ASSERTIVITEIT VAN DE MANTELZORGER

Assertiviteit is het uiten van je gedachten, gevoelens en meningen op een eerlijke en gepaste wijze. Je komt op voor je eigen belangen op een manier die bij de situatie past en die zowel respectvol is naar jezelf als naar de ander.

Voor mantelzorgers betekent dit simpelweg dat ze niet alleen aan hun verzorgde maar ook aan zichzelf denken en juiste grenzen stellen. In de praktijk is dit echter niet makkelijk haalbaar, omdat mantelzorgers vaak de neiging hebben om aan alle wensen van hun zorgvrager tegemoet te komen. Deze is immers ziek, kwetsbaar en afhankelijk en heeft daarom veel aandacht en liefde nodig. Je verzorgde moet niet merken dat je moe bent of iets tekort komt, anders krijgt hij schuldgevoelens. En pas op om ruzie met hem te krijgen, dit is slecht voor zijn hart! Zo denken veel mantelzorgers. Hebben ze gelijk? Vaak niet. Er zijn natuurlijk situaties wanneer je voornamelijk met een ander bezig bent en jezelf even wegcijfert. Maar zo'n periode mag niet te lang duren. Petra (69) weet dit goed uit eigen ervaring.

Petra: "Als kind moest ik vaak op mijn broer Kees passen, hij was meervoudig gehandicapt. Later bezocht ik hem in de instelling waar hij woonde, hij overleed op zijn 35^e. Ik heb nog een broer en zus maar zij hadden geen tijd voor Kees: ze hebben beide grote gezinnen. Ikzelf ben wel getrouwd, maar heb geen kinderen. Iedereen vond het dus vanzelfsprekend dat ik ook mijn ouders ging steunen toen ze een dagje ouder werden. Ik runde hun gehele huishouden, deed hun administratie, ging mee naar de huisarts. Later, toen ze in een verpleeghuis waren opgenomen, ging ik ze iedere dag na mijn werk bezoeken. Dit was belangrijk voor hen, en ik wilde ze niet teleurstellen. Ik dacht dat ik alles aankon, ik was immers nog jong en gezond. Mijn man had eerder in de gaten dat ik mijn grenzen bijna bereikte en heb ik op zijn aandringen mijn visites bij pa en ma verminderd. Daar voelde ik me lang schuldig over, ook toen ze niet meer leefden."

Petra had een gelukkig huwelijk, zij en haar man Hans hoopten na hun pensionering van hun vrije tijd te kunnen genieten. Het pakte helaas anders uit. Hans kreeg een hartaanval, werd een paar keer geopereerd. Hij bleek ook suikerziekte en andere aandoeningen te hebben. Zijn karakter en levenshouding veranderden in een korte tijd drastisch. Petra: "Vroeger was hij zelfverzekerd, sterk en rustig. Nu is hij angstig, onzeker en humeurig. Maar ook veeleisend, en voornamelijk naar mij toe. Hij wilde alleen door mij verzorgd worden. Aanvankelijk accepteerde ik dat. Ik verwaarloosde mijn clubs, hobby's en vrienden, ik was nu fulltime mantelzorger. Tot een vriendin ingreep. Ze probeerde mij te overtuigen dat het zo niet verder kon, dat ik hulp moest inschakelen, etc. Ik luisterde maar half tot ze iets over assertiviteit zei. Ooit heb ik een assertiviteitcursus gedaan, voor mijn werk. Maar wat had dat met mijn situatie te maken? Toch ging ik later er goed over nadenken. En daarna met Hans praten. Ik zei dat ik hem begreep maar dat hij ook mij moest proberen te begrijpen. Dat ik me erg ongelukkig voelde en heel graag wat ruimte voor mezelf wilde. Dit was een moeilijk gesprek. Ik voelde me een vreselijk egoïst en Hans misschien ook. Uiteindelijk hebben wij goede afspraken gemaakt." Sindsdien komen hulpverleners en een vrijwilliger in huis en heeft het Petra minder zwaar. "Maar ik moet wel assertief blijven", zegt ze. "Bijv. tegenover professionelen en verschillende instanties waarmee wij te maken krijgen. Als je alles aanvaardt, ook dingen waarmee je niet eens bent, kom je niet verder. En bij Hans moet ik ook alert blijven."

Mantelzorg en assertiviteit. Je kan dit met de volgende situatie vergelijken. Als in het vliegtuig het gebruik van zuurstofmaskers wordt uitgelegd, krijgen ouders te horen dat zij eerst zelf een masker moeten opzetten en dat ze zich daarna pas over hun kroost moeten ontfermen. Het zuurstofmasker is een metafoor voor het gegeven dat altijd en overal jezelf wegcijferen vaak een averechts effect heeft. Wie goed voor anderen wil zorgen moet eerst voor zichzelf zorgen."

GRATIS LID VAN MEZZO?

Ja, vele jaren werden LVvM leden gratis lid van Mezzo. Eind 2012 wilde Mezzo dat afschaffen, maar ging akkoord dat dit ingaat voor leden, die na 2012 LVvM lid worden. Onze vele trouwe leden hebben een brief gehad van Mezzo, met de vraag 22.50 E. contributie te betalen. Dat hoeft dus in veel gevallen niet. *Excuses van Mezzo*. Daarbij de belofte om meer voordelen te bedenken voor individuele mantelzorgers. Ze zijn heel druk geweest met landelijke ontwikkelingen. Wie geen prijs meer stelt op lidmaatschap en berichten van Mezzo, kan dat aan de LVvM of Mezzo doorgeven.

Nieuwe LVvM leden die zich niet zo lang geleden hebben aangemeld, hoeven pas het komende jaar contributie te betalen.

HOE HOUD IK DE ZORG VOOR EEN DEMENTERENDE VOL? Gratis cursus.

Met handvatten voor meer ontspanning, energie en balans in zorg, privé en werk. Aandacht voor omgaan met stress, bouwen aan een netwerk en delen van ervaringen. Leiden. Het Gebouw, Arubapad 2.
Ma 1 en 15 dec. 13.30 – 16.00 uur
Oegstgeest. Van Wijckersloot.
Di 2,9, en 16 dec. 19.00 – 22.00 uur
Oegstgeest. Rustenborgh, Apollolaan 384.
ma 8 en 22 dec. 19.00 – 21.30 uur
Aanmelden: ledenservice@marente.nl of 071-4093 223. Zie www.transmuralis.nl

CURSUS HET BESCHADIGDE BREIN

Gratis cursus met aandacht voor theorie en praktijk. Hoe werken hersenen van iemand met dementie. Oefeningen geven inzicht in het beschadigde brein. Zo ontstaat begrip. Leiden. De Parelvisiers. Bizetpad 8.
ma 1,8,15 dec. en 5 jan. 19.00 -21.30 uur
Aanmelden: Ledenorganisatie@activite.nl of 071-5161415 Zie www.transmuralis.nl

VOORLICHTING BORDERLINE

Info voor cliënt en ook voor mantelzorgers. Hoe omgaan met emoties en gevoelens. Ma. 8 dec. Hooigracht 12. 19.30 u
SVP aanmelden: 071-514 74 20 (ma. t/m do 10.00-14.00 uur)

DAG VAN DE MANTELZORG

Positieve geluiden alom:
= we zaten prinsheerlijk in de raadszaal.
= in een zogenaamde televisie uitzending werd de wethouder geïnterviewd Ze had begrip voor mantelzorg.
= de lachworkshop was zo ontspannend, dat ik die avond nog klussen heb gedaan.
= unieke wandeling met kerstverlichting
= de bieb heeft veel plek om even te lezen.
= in de Bakkerij vond ik precies wat ik nodig had. Liet me lekker verwennen.
= Heerlijk een dag voor me zelf met keuzes.
= in de film herkende ik dingen die ook in mijn situatie spelen.

MANTELZORG COMPLIMENT EN LEIDSE PAS.

Het Mantelzorgcompliment van 200 Euro vervalt in 2015. Nu heeft Gemeente Leiden geld gereserveerd ten behoeve van meer mantelzorgers. Met inspraak en instemming van de LVvM, bestemd voor:

Meer respijtzorg. Alles wat mogelijk maakt om de zorg even uit handen nemen. Dat kan door dagbesteding, hulp van een vrijwilliger, een logeerplek, enz.

Gratis Leidse Pas. Daarmee krijgt men korting bij winkels, musea, taxi, sport. Kan het aanbod op die pas nog groeien?. Misschien met wensen van mantelzorgers?

Vernieuwing en wijk initiatieven steunen. Sommige buurten maken plannen om elkaar te helpen met praktische diensten.

ONTWIKKELINGEN IN DE ZORG

Het gaat nu echt gebeuren! Misschien loopt de hulp nog even door als overgangsrecht. Maar dan gaat iemand van het wijkteam of de gemeente met de hulpvrager in gesprek om maatwerk te leveren. Er wordt bezuinigd. Dat betekent dat de mensen die het heel zwaar hebben hulp op maat krijgen. Mensen die enkele uren wmo hulp kregen, kunnen andere oplossingen vinden. Welke handreikingen kan de omgeving doen of is particuliere hulp mogelijk? Misschien kan men algemene voorzieningen gebruiken via de thuiszorg, boodschappen-dienst, maaltijd voorziening, dagrecreatie voor ouderen of gehandicapten.

INTERNETSITE GEMEENTE LEIDEN

Bij 'Gemeente Leiden' kan men via het blokje 'uitgelicht' vervolgens 'zorg en ondersteuning' aanklikken. Daar worden de ontwikkelingen uitgelegd. Er staan ook **Veelgestelde Vragen, zoals:**

- = Kan ik nog wel naar een verzorgingshuis?
- = Mag ik zelf mijn zorg aanbieder kiezen?
- = Kan ik de eigen hulp/begeleider houden?
- = Word ik straks opnieuw geïndiceerd?
- = Ik krijg hulp bij het huishouden via de Wmo. Wat merk ik van de nieuwe aanpak ?
- = Wordt er meer mantelzorg verwacht?
- = Ik heb geen netwerk. Hoe moet ik dan zelf hulp regelen?
- = Wat staat er in de overgangsregeling?
- = Er wordt straks meer begeleiding in dagopvang geboden en minder individueel aan huis. Heeft dit consequenties?
- = Hoe kan ik het regelen dat ik langer thuis kan blijven wonen?
- = Verandert er iets bij beschermd wonen?
- = Verandert er iets bij kortdurend verblijf?
- = Verandert er iets in begeleiding en dagbesteding?
- = Ik heb nu een Persoonsgebonden budget (Pgb). Heb ik daar straks nog recht op?
- = Wie beheert mijn Pgb vanaf 1-1-2015?
- = Voor welke vormen van zorg kan ik een Pgb aanvragen?
- = Waar vind ik meer informatie over de veranderingen in de zorg en ondersteuning?
- = Ik krijg zorg of ondersteuning vanuit de AWBZ. Wat gaat er voor mij veranderen?
- = Waar moet ik straks aankloppen als ik zorg nodig heb?
- = Waarvoor kan ik bij het Sociaal Wijkteam terecht?
- = Moet ik hulp aan mijn burens vragen?
- = Moet ik meer gaan betalen voor de zorg?

Ook professionals bereiden zich voor op de nieuwe vorm van ondersteunen. Dit blijkt uit de volgende bijeenkomst.

INSPIRATIEBIJENKOMST VOOR ZORGPROFESSIONALS OVER NETWERKSTRATEGIEËN.

Georganiseerd door Bureau Informele Zorg in samenwerking met Movisie, **op dinsdag 2 december 14.30–17.00 uur ActiVite, Simon Smitweg 8, Leiderdorp**

Maryse den Hollander van Movisie zal deze inspiratiemiddag verzorgen. Zij is adviseur Effectiviteit & Vakmanschap en geeft vele workshops en trainingen over Netwerkstrategieën en de effectiviteit hiervan.

Netwerkgericht werken biedt de hulpvrager kans om (meer) zelfredzaam te zijn. En wat betekent dit voor de zorgprofessional en het werk?

Programma

14.15 Inloop met koffie en thee

14.30 Opening door Ludwien Wassink

14.35 Interactieve presentatie door Maryse den Hollander.

- Waarom gaan we netwerken?
- Doelgroepen en soorten strategieën.
- Mogelijkheden en belemmeringen.
- Wat is: 'Het doel is bereikt!' ?

15.15 Koffie en thee

15.30 Inspiratiesessie. Er worden ideeën uitgewisseld en gezamenlijk nagedacht over een mogelijke aanpak aan de hand van praktijkvoorbeelden.

17.00 Afsluiting en borrel

Aanmelden

tot donderdag 27 november op www.mantelzorgleiden.nl

