

NIEUWSBRIEF februari 2016 19^e jrg. nr 2

Zorgt u voor iemand? Er zijn veel uitnodigingen voor mantelzorgers

Uitnodigingen voor ontspannende en leerzame activiteiten. Voor leden van de LVvM in april de jaarvergadering met bezoek aan de Keukenhof. De Leidse Hogeschool met workshops in maart. Deze zomer een natuurwandeling van het IVN in Cronesteyn. Mantelzorgers komen in beeld! De LVvM doet graag mee aan plannen voor een actieve middag om er even uit te zijn. Wij zorgen voor berichtgeving per papieren nieuwsbrief en mogelijkheid om zich ook schriftelijk op te geven. Jonge en werkende mantelzorgers komen aan bod. Geef deze informatie door aan anderen!
Ons email adres blijft (voorlopig) alleen info@lvvm.nl

“Energiek mantelzorgen”.

Gratis middag voor Leidse Mantelzorgers.

Maandag 14 maart, 12.00 – 17.00 uur,

of naar keuze een deel van de tijd.

Hoge School Leiden, Zernikedreef 11

Achterkant station, langs LUMC en parkeergarage, bij rotonde links Sandifortdr. en volgende rotonde rechts.

De Leidse Hogeschool nodigt mantelzorgers uit mee te doen aan een lunch, workshops, info markt, lezing, panel, ontspanning. De LVvM en de mantelzorgadviseurs van Eva e.a. hebben een info tafel. De bedoeling is dat mantelzorgers, leerlingen en professionals met elkaar in contact komen, ervaringen delen, tips geven, leren van elkaar. Meer informatie over het programma en wijze van opgeven **zie p.4.**

Uitje voor LVvM leden naar de Keukenhof op woensdag 20 april

Ontmoeting en info uitwisseling bij de jaarvergadering met lunch in Tulip Inn,

Stationsplein. Met de bus heen en terug naar de Keukenhof. Vrije rondwandeling.

Nog geen lid? Aanmelden kan voor 9 euro.

De leden ontvangen een uitnodiging.

Voor patiënten en mantelzorgers.

Mantelzorgcafé Oegstgeest

13.30–15.30, Dorpscentrum, Lijtweg 9

Vr. 11 mrt: Notaris, Levenstestament

Vr. 15 apr.: Hoe lang door behandelen?

Parkinson Café, Do. 14.00–16.00 uur

Grote zaal, van Wijckerslooth, Oegstgeest

17 mrt: Dilemma auto rijden. 21 apr.: Power!

Longpunt, Vr. 14.00-16.00 uur

De Regenboog, Watermolen 1, Merenwijk

1 mrt: De zorgstandaard, 8 apr.: Mondharmónica spelen, 13 mei: Bewegen en voeding.

Alzheimer Café, . Do. 19.30-21.00 u.

Bonaventura College, Boerhaavelaan 44

10 mrt: Autorijden, 14 apr: Mantelzorger vertelt

Scarabee, inloophuis voor wie leeft met kanker.

Oude Vest 17. ma-di-do 10-15.00 u,

Ma. 21 mrt 20:00 uur: Kanker en vermoeidheid. Aanmelden: T 06 5541 3824

Nabestaanden Café. Zo. 14.30-16.00 uur

Theehuis Veldheim, Laan te Rhijnhof 4.

13 mrt.: Wees flink e.a vooroordelen.

8 mei: Verlies van ouder op jonge leeftijd

Groepswonen voor ouderen

Een half jaar geleden verhuisde Joke (66) uit Leiden naar Naarden. Daar woont ze nu in de woongroep Wijnterstaete.

“Tot voor kort was ik tevreden met mijn leven in Leiden”, vertelt ze. “Mijn kinderen en kleinkinderen woonden vlakbij. En ik was goed bevriend met mijn twee buurvrouwen en een buurman. Maar een van hen overleed plotse-ling, de andere twee verhuisden. In hun flats kwamen jonge mensen wonen. Hetzelfde gebeurde op andere verdiepingen van het complex. Ik miste het contact met mijn leeftijdgenoten en zo begon ik aan groepswonen voor ouderen te denken. Zo’n groep is er ook in Leiden, maar daar was geen plaats voor mij. In Naarden wel, daar stond een driekamerapartement vrij.”

Joke ging dus naar Naarden. “Al op het stationsplein overviel mij een gevoel van rust en vrede. De locatie van mijn nieuwe huis en het appartement zelf vond ik super.

Ik werd voorgesteld aan de bewoners en het klikte wederzijds. Toen ik er een paar maanden later introk, werd ik feestelijk ontvangen: mensen zaten in de tuin met bloemen en taart op mij te wachten.”

De keuze lag hier helemaal bij Joke, zo is het beleid van Wijnterstaete. Bij andere woon- groepen kan het anders zijn. Zo heeft Samuel Muller in Utrecht een wachtlijst, maar toewij- zing gaat niet op volgorde van binnenkomst. Als een appartement vrijkomt, worden alle kandidaten uitgenodigd en de groep kiest. En de gegadigden voor de Roef in Amsterdam moeten een jaar lang geregeld op de weke- lijkse borrel komen, zodat de groep ze kan beoordelen. Dit is bedacht om een foute moti- vatie te voorkomen, bijv. in de hoofdstad te willen wonen. Zo’n zware ‘sollicitatieprocedu- re’ hoefde Joke niet te doorstaan. “Je moet wel bewust van je besluit zijn”, benadrukt ze. “Voor iemand die niet van gezelschap houdt, niet met nieuwe mensen wil omgaan en niet bereid is anderen te helpen, is een woon- groep geen optie. Er wordt verwacht, dat je zieke en afhankelijke burens bijstaat. Het gaat niet om verzorging (dat doet de thuiszorg), maar om boodschappen, koken, een afwasje en gewoon een fijn gesprek.”

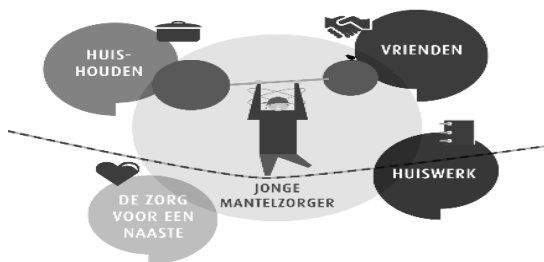
Wijnterstaete telt nu elf alleenstaanden en vier echtparen. Joke bleek de op een na jongste. “Om hier te komen wonen moet je tussen 50 en 70 zijn. Onze groep bestaat al twintig jaar, sommige eerste bewoners zijn dik in de 80. Er zijn weinig jongere ouderen en dit heeft invloed op ons leven. Met ons allen een lange fietstocht maken of met vakantie gaan (wat vroeger wel gebeurde), zit er voorlopig niet meer in.” De bewoners hebben echter op dit moment genoeg gezamenlijke gelegenhe- den. Zo worden feestdagen samen gevierd. Bijv., Sinterklaas zoals het hoort: met lootjes trekken, cadeautjes en gedichten. Iedere eer- ste zondag van de maand is een borrel in de ontmoetingsruimte. Aansluitend vindt er een etentje plaats, waarvoor men zich van tevoren moet opgeven. Een bewoonster kookt altijd, dit is haar hobby. Iedere 15^e van de maand is het koffie-uurtje. Op vrijdagochtend komt de gymclub bij elkaar en achteraf wordt er ook koffie gedronken. Iedereen kan kiezen wat bij hem past, deelname is vrijblijvend.

Joke: “Naast de vaste activiteiten zijn er veel incidentele. Wij hebben beneden een prik- bord, waarop diverse oproepen staan zoals: ‘Ga je mee poffertjes eten?’, ‘Zullen wij gaan sjoelen?’ of ‘Wie gaat mee naar de bios?’ Je kan ook in kleinere groepjes wat onderne- men, de rest vindt dit prima. Er heerst een goede sfeer hier. Soms ontstaat een discus- sie over bv. politiek, wat niet leidt tot ruzies. Er is ook geen jaloezie of afgunst in de groep. Je kan altijd iemand om hulp vragen: bijv. om een lamp, slot of iets anders te repareren. In ons midden zijn er wel mensen, die daar ver- stand van hebben.

Joke ziet haar familie regelmatig. Er is een goede verbinding tussen Naarden en Leiden. Zou de afstand over een jaar of twintig mis- schien wel een probleem worden? Joke denkt van niet: “Ik krijg dan toch znodig hulp van professionelen”, zegt ze. “En ook - niet te vergeten - van mijn medebewoners!”

Meer info: www.lvgo.nl





Ik zorg voor! Normaal of Speciaal?

Er zijn evenveel jonge als volwassen mantelzorgers! 10% van de 8 - 24 jarigen groeit op met ziekte en zorg om zich heen. Dat levert kwaliteiten op en risico's.

Met subsidie werkt het **platform Jonge mantelzorgers** aan bewustwording en informatie voor jonge mantelzorgers, hun omgeving en beroepskrachten.

Een resultaat is Facebook pagina <https://www.facebook.com/ikzorgvoor>. met info voor jonge mantelzorgers en hun omgeving: ondersteuning, tips, nieuwtjes. Nu is er een website in de maak: <http://www.ikzorgvoor.com>

Daarnaast op de website van Centrum Jeugd en Gezin een themadossier voor beroepskrachten met informatie en advies. <http://www.cjgprof.nl/pagina/themadossiers/664476>.

Voor ouders is er de pagina <http://www.cjg.nl/>. (=woonplaats)

En voor de jongeren zelf de pagina <http://www.hoezitdat.info>

Studio Moio maakte campagne filmpjes. Zie de Facebook pagina of de volgende link: <https://vimeo.com/144960805>
<https://vimeo.com/144384851>

Neem een kijkje, heb aandacht voor jonge mantelzorgers in uw omgeving en maak ze attent op de pagina's.

Info : di., do., vr.: Wilrieke Wildeman,
Adviseur Informele Zorg eva
T 071-516 14 45, M 06-23 62 36 70
E w.wildeman@wijzijneva.nl
W www.wijzijneva.nl

Voor Jonge mantelzorgers in de GGZ:
Zie cursus op p. 4

Oproep mee te doen met de gratis cursus 'Mantelzorg & Werk' en onderzoek

Zorgt u voor vader, moeder, partner, kind, of vriend(in), met gezondheidsproblemen? Is dat naast betaald werk lastig, stressvol?

Dan is de zelfhulpcursus 'Mantelzorg & Werk' wellicht een goede hulp voor u of *anders voor iemand, die u kent!*

Aanmelden kan per direct en doorlopend.

De cursus

- Is ontwikkeld door het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid (AMC A'dam)
- Is gratis. Men kan de cursus zelf thuis doen. *Eventueel alleen cursusonderdelen, handig voor de eigen situatie.* Men kan zelf aan de slag, de computer erbij gebruiken en/of het geprinte werkboek
- Probeert te helpen met de rol van verzorger én het combineren van zorg met werk en sociaal leven. Daar zijn de oefeningen, ondersteunende teksten en tips op gericht.
- Is voor 23 plussers met minimaal 12 uur pw. betaald werk en minimaal 2 uur pw mantelzorg en er last/stress van ondervinden
- Wordt wetenschappelijk onderzocht
- Heeft 2 startmomenten: direct na aanmelden of 8 w. later. 150 personen kunnen meedoen

Opgeven voor de cursus

Is deze cursus iets voor u? Bent u bereid met het onderzoek mee te doen door een vragenlijst in te vullen (1 x na aanmelding, 1 x na 4 weken, 1 x na 8 weken; (invullen duurt zo'n 15 minuten) en aan het eind uw mening over de cursus te geven?

Opgeven kan bij onderzoeker dr. Edwin Boezeman via telefoon (020 566 5340) of email (e.j.boezeman@amc.nl).



cursus voor kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen

GGZ Rivierduinen Kinderen en Jeugd start vanaf 4 april bij voldoende opgaven een gratis cursus voor 8 tot 12 jarigen,

Kinderen merken veel van de problemen van hun ouders. In de cursus leren zij wat de ziekte van hun ouder inhoudt en hoe zij er mee om kunnen gaan. Dit voorkomt dat kinderen zelf problemen ontwikkelen. Ze wisselen ervaringen en tips uit en krijgen uitleg over psychiatrische diagnoses en verslaving.

Praktische informatie over de cursus

8 wekelijkse bijeenkomsten 15:30-17:00 uur, bij GGZ Kinderen en Jeugd, Leiden. Een kennismakingsgesprek en een eindgesprek. Informatie en aanmelden door ouders of verwijzers via T. 0182 56 05 25 of mail naar preventie.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl.

In de Week van Zorg en Welzijn geeft Hogeschool Leiden aandacht aan: Ontspannen en energiek mantelzorgen

Regie behoud als zorgverlener is belangrijk. Met juiste handvatten en praktische kennis blijft u energiek. Ook geven wij tips over ontspannen optimale zorg aan naasten. In workshops reiken wij kennis hierover aan. Daarnaast willen wij leren van uw ervaringen. Geef ons uw visie op: wat is als mantelzorger de ideale werksituatie met zorgprofessionals en hoe kan Hogeschool Leiden toekomstige zorgprofessionals het beste opleiden?

Programma, maandag 14 maart

- 12.00 *Muziek door studenten*
Koffie, thee, lunchbuffet
- 12.30 *Centrale Opening*
- 12.35 *Lezing Lector Mantelzorg*
Haagse Hogeschool
Deirdre Beneken genaamd Kolmer
- 12.55 *Panelgesprek*
- 13.40 *Workshopronde 1*
- 14.40 *Pauze (met sociale info markt)*
- 15.30 *Workshopronde 2*
- 16.30 *Centrale afsluiting*
- 17.00 *Borrel*

Aanmelden Energiek Mantelzorgen

Het is mogelijk om aan te melden bij de LVvM per mail: info@lvvm.nl of met een briefje: Professorenpad 1, 2313 TA Leiden
Dan sturen wij het door.

Ook kan het direct naar de Hogeschool: hs.leiden.nl/energiek-mantelzorgen kennismiddag

In ieder geval is het belangrijk de volgende gegevens te vermelden.

Voornaam (en tussenvoegsel)

Achternaam

Woonplaats

Telefoonnummer

E-mailadres

Ik ben (ex) mantelzorger / of professional

Ik wil wel? of niet? begeleiding van student

Voorkeuren workshops (max. 4 aangeven)

--- 1 - De mooie kant van mantelzorgen

--- 2 - Van druk naar ontspanning

--- 3 - Hulpbronnen voor de mantelzorger

--- 4 – Wat kan eHealth voor u betekenen!

--- 5 - Communicatie met hulpverleners

--- 6 - Ochtendritueel – vitaal aan de slag

--- 7 - WMO-werkplaats

--- 8 - Eerste hulp bij mantelzorgen

Het is mogelijk een deel van het programma te volgen, bv de workshops.

Wat is het effect van Ik Zorg Voor Jou?

Aandacht in de Tweede Kamer, meer dan een miljoen kijkcijfers... Is Mezzo tevreden met het effect van het RTL4 programma Ik Zorg Voor Jou met Peter van der Vorst? Ja zeker! Er wordt over mantelzorg gepraat, moeilijke onderwerpen worden niet gemedend, collega organisaties volgen het programma en twitteren fanatiek over hun zienswijze, tips en aanpak voor mantelzorgers. Kortom, de zichtbaarheid van mantelzorgers wordt vergroot en daar was het Mezzo om te doen.