



NIEUWSBRIEF aug. 2016 19^e jrg. nr 5

Zorgt u voor iemand? Informatie en gesprek werkt verhelderend

De LVvM en Eva zorgen samen dat er voor mantelzorgers regelmatig bijeenkomsten zijn. Met informatie, gezelligheid, gesprek met spreker, met elkaar en mantelzorg adviseurs van Eva. In de vorm van een lezing, workshop, theater, uitje, inloop. Eva verzorgt de aanmelding. De nieuwsbrief en beide websites geven de informatie.

De LVvM en Eva nodigen mantelzorgers en belangstellenden uit voor een bijeenkomst op **woensdagmiddag 21 september** over

Het levenstestament, zaken regelen vóór je dat zelf niet meer kunt!

Notaris mevrouw van de Oudeweetering gaat in op vraagstukken als:

- Hoe kan ik waarneming van mijn zaken tijdens mijn leven regelen?
- Aan wie kan ik dit waarnemen toevertrouwen als mij wat overkomt?
- Hoe kan ik zorgen dat mijn wensen uitgevoerd worden over verzorging (van mijzelf en degene voor wie ik zorg), medische zaken, geldzaken en wonen?

Zij betreft in haar uitleg de aanwezigen en nodigt uit om eigen vragen te stellen.

Tijd: 14.00 -16.00 uur. Daarna zijn mantelzorgadviseurs aanwezig voor vragen.

Plaats: Professorenpad 1, Leiden ('t trefpunt Radius), nabij station Lammenschans

Opgave: tot 14 sep. via ☎ 071-516 14 45 of email via reactieformulier@wijzijneva.nl.

Vermeld het onderwerp van de avond, naam, tel.nr., emailadres, aantal personen. Men ontvangt een bevestiging.

Nog een themamiddag Levenstestament

Dinsdag 11 oktober, 15.00-16.45 uur
Bij Radius op Professorenpad 1.

Met notaris Akycha Tegelaar.

Uitnodiging workshop voor mantelzorgers
Op **donderdagavond 13 oktober** over

gezond slapen en dromen

Droomexpert/trainer, Lia Timmer, bespreekt

- Slapen en ontspanning
- Wat zijn dromen? Slapen en dromen.
- Oefening tot ontspanning, droombeelden
- Dromen ondersteunen het dagelijks leven
- Adviezen bij gezond slapen en dromen
- Gestelde vragen

Tijd: 19.30 tot 21.30 uur. Daarna kan men de mantelzorgadviseurs nog aanspreken.

Plaats: KC de Regenboog, Watermolen 1, Leiden, Merenwijk. 🌙 Bijzondere avond!

Opgave: t/m 5 okt. Via: zie hiernaast.

Max.30 plaatsen! **Info:** ☎ 071-516 14.45

Respijtzorg, even de zorg overdragen

Kortdurende respijtzorg, vr. 16 sept.

Langdurige respijtzorg, vr. 21 okt.

“Zin” in mantelzorg, vr. 11 nov.

13.30-15.30 uur, Dorpscentrum Oegstgeest
Welkom in Mantelzorg café Oegstgeest.

Cursus het beschadigde brein (4x op vr.)

26 aug., 9 en 23 sept., 7 okt. 13.30-15.00 uur.

Radius, Haeswijk, Kennedylaan 141,

Oegstgeest. **Opgave** bij Eva: zie hiernaast.

Museum jaarkaart voor LVvM leden

De bestellingen komen binnenkort. Er zat wat meer werk aan vast dan verwacht.

Psychiatrie op het podium

In de avond 22 maart liep het Leidse theater Imperium snel vol. De bezoekers werden begroet met vrolijke liedjes en gingen onder muzikale begeleiding - lachend en bijna dansend - de zaal in. Ook tijdens de voorstelling werd er veel gelachen hoewel het thema van het toneelstuk niet zo amusant was: "Zorgen voor iemand met psychische problemen". De avond was georganiseerd door Eva, het stuk werd uitgevoerd door het Verdertheater. Alle drie de acteurs vertolkten meerdere rollen, er werden verschillende zorgsituaties gepresenteerd. Daarnaast praatten de acteurs met de toeschouwers, boden ze een luisterend oor, vroegen naar hun ervaringen en meningen.

Eerst verscheen een gezinnetje op het podium: een manisch-depressieve moeder met twee puberkinderen. Moeder rende, huppelde en maakte grote plannen maar belandde plotseling uitgeput en wanhopig in bed. Haar kinderen wisten daar geen raad mee en vertelden hoe erg ze het vonden dat er vaak geen eten in huis was, dat het huishouden verwaarloosd raakte en dat ze hun moeder weinig konden helpen. "Hoe denken jullie hierover?", werd de zaal gevraagd. Het publiek vond dat overbelaste jonge mantelzorgers in een verkeerde wereld zitten. Ze moeten juist zorg van volwassenen krijgen en niet geven. Ze maken een verkeerde start, dit is slecht voor hun ontwikkeling. Ze hebben dringend ondersteuning nodig.

De tweede scene toonde de communicatie tussen een autistische jongen van vijftien en zijn alleswetende en overbezorgde moeder. Daarna kwamen een andere moeder en zoon ten tonele, beiden een stuk ouder. Hij was een kluizenaar met een verzamelstoornis en zij betuttelde hem als een klein kind. Een professionele hulpverlener zetten ze de deur uit. En als laatste verscheen een verwarde vrouw, die door een goede vriend werd gesteund. Bij elk probleempje, hoe gering ook, belde ze hem. Ze jammerde dat ze haar medicijnen niet kon vinden of zich eenzaam voelde. Of zelfs dat ze de eerste regels van haar lievelingsgedicht niet kon herinneren. En iedere keer stond de goede man voor haar klaar. Niet doen!", was het oordeel van het publiek. "Laat

haar gewoon bellen, zet je telefoon uit." Maar daar was niet iedereen het mee eens.

"Mijn moeder is precies zo", vertelde een toeschouwer. "Ze belt me permanent, ook sinds ze in een instelling woont. Moet ik mijn telefoon niet opnemen? Dan raak ik ontzettend ongerust! Bovendien zou ze vervolgens andere mensen lastigvallen." "Toch moet je afstand nemen", waren de reacties. Ben je eigenlijk de enige die haar helpt?" En nog meer. "De zorgvrager is vaak niet bewust van zijn claimend gedrag. Daar moet de mantelzorger alert voor zijn, hij is immers ook een persoon die eigen ruimte nodig heeft. Zoek daarom hulp van buitenaf, neem een back-up!"

De andere discussie ging over verschil tussen mantelzorg voor somatische en psychiatrische patiënten. "Mijn vriendin heeft een angststoornis", zei een bezoeker. "De omgeving begrijpt het niet, neemt haar probleem niet serieus. Het was anders toen ze borstkanker kreeg, iedereen was enorm meelevend en behulpzaam." Het publiek knikte: "Ja, dat klopt. Mensen denken vaak dat de psychische aandoening tussen je oren zit, en als je je best doet, je vanzelf beter wordt." Er kwam ook een ander actueel onderwerp ter sprake: bezuinigingen. Dit maakt het leven van psychiatrische patiënten en hun mantelzorgers zeker niet makkelijker...

"Is dan mantelzorg niets anders dan last en leed? Het heeft toch zeker ook positieve kanten", was de laatste vraag van de acteurs. Daarop viel een lange stilte totdat iemand zei: "Voldoening, zelfvertrouwen". En nog iemand: "Liefde". De zaal begon weer druk te praten. "Door de zorg voor mijn autistische zoon heb ik geleerd om in stressvolle situaties rustig en geduldig te blijven", vertelde een vrouw. "Ik kan nu beter naar mezelf kijken. Ik ben er krachtiger uitgekomen, kan anderen beter begrijpen en helpen."

GGZ voorlichting Leiden

Maandagen 19.30-21.30. Aanmelden niet nodig.

Psychose. 19 sept. Vredeskerk,

van Vollenhove kade 21,

Piekeren. 17 okt. GGZ infopunt, Hooigracht 24.

Info: ggz-voorlichting@ggz-informatiepunt.nl of

☎ 071 514 74 20. [www. Rivierduinen.nl/agenda](http://www.Rivierduinen.nl/agenda)