



Kerstboom, ster, engel en kaars als wens voor lichtpunten in deze dagen



*Buiten is het miezerig. Het voelt of we in winterslaap zijn gegaan.
We zijn op ons zelf aangewezen, moeten ons zelf zien te redden.
Het zorgen gaat door! Lukt het om het thuis wat gezellig te maken?
Zijn al die versieringen symbool voor licht dat aan de horizon komt?
Heel veel geduld en creativiteit toegewenst!*



Een kerst attentie

Geen Dag v/d Mantelzorg vieren, zelfs niet in kleine kring in de Huizen v/d Buurt. Eva, nu Incluzio, bracht daarom een attentie rond. De LVvM zendt belangstellenden en verre leden een **kerstpost groet**: de nieuwsbrief met bij Jottem gemaakte kerstattentie. Leden uit Leiden e.o. kregen een kerst tas met groet, info, en bol. Als *tekens van medeleven*

Bereikbaarheid van de LVvM:

Post: Julius Caesarlaan 122, 2314 BR Leiden.
Tel. 06 5796 3665 (meld bericht en tel.nr)
Mail: info@lvvm.nl. **Mail svp uw mail adres!**
Website: lvvm.nl Bericht ons om lid te worden (9 E p.j.), of geen nieuwsbrief wilt ontvangen.

Contact met mantelzorgcoaches:

nu via de Huizen v/d Buurt van Incluzio.
= Matilo (088-298 7916), Samantha v.d Werf
= De Kooi (071-522 1197), Anke-Ida Markvoort
= Het Gebouw (071-524 1937), Marian Krol
= Vogelvlucht (088-298 7911), Sandra Cuvelier
= Morschwijk (088-298 7912), Sandra Poel
= OpEigenWieken (088-298 7914), Marian Krol
= Stevenshof (071- 531 2651), Sandra Poel

Patienten cafés: coronapauze

=Longpunt: digitale koffietafel, gesprek via de pc. in januari. Is goed te doen! Mail voor info: leiden@longpunt.longfonds.nl

Op de Dagbesteding Jottem

werkten mensen met een beperking aan kerst versieringen. De bakgroep maakte taarten. Als het aanslaat, dan geeft het hen contacten, bezigheden, dagritme, gevoel er bij te horen. Daarom zijn alle vormen van dagbesteding of opvang zo belangrijk. Ook voor mantelzorgers! Zij hebben dan even tijd voor eigen dingen en worden wijzer van contacten met begeleiders. Jottem is ook nu open. Er is ruimte om corona proof kerst te vieren met de groep. Het ziet er heel gezellig uit met al die gemaakte kaarsen, kaarten en andere cadeau artikelen.

Een sobere Kerst, hoe dan?

Luister eens naar wat je om je heen hoort!
"Ga je alleen naar je familie, dan is dat oké.
Komen ze bij jou, dan zijn 4 gasten te veel."
"Het kerstverhaal is toch sober, we doen het dus rustig aan. Het uitbundige midwinterfeest vieren we later wel als lentefeest."
"Om de dag komt iemand even langs in de kerstweek. Dat is goed voor dove oren."
"Kerstkaarten maken is in. Creatief oude kaarten, lapjes en bandjes hergebruiken. Zoek de voorbeelden op internet. Ook een kans om extra mensen een groet te sturen, bezorgen."
"Niet koffie leuten, maar een ommetje lopen om bij te praten of je te burens te ontmoeten"
"Kerst thuis is ook wel rustig. Er is licht aan de horizon". ☆ ☆ ☆ ☆



Bizarre tijden



Al bijna een jaar is corona in ons midden. Het begon met berichten uit China eind 2019 over een onbekende gevaarlijke ziekte. We maakten ons geen zorgen, het was te ver weg. Ook toen corona in Europa en zelfs in Nederland werd vastgesteld, leek het niet alarmerend. Wij leven toch niet in de Middeleeuwen. Epidemieën als pest of pokken zijn toch ondenkbaar? Mensen gingen gewoon met hun leven door, vierden wintervakantie en carnaval, maakten plannen voor de zomer. Ook het advies van Mark Rutte op 9 maart om geen handen te schudden werd aanvankelijk niet gezien als het begin van een nieuw tijdperk. Daarna ging het heel snel. Lockdown, gesloten grenzen, thuis werken. Kinderen niet naar school, horeca dicht, geen bezoek in verpleeghuizen, geen bijeenkomsten, culturele, sportieve en andere evenementen.

Plotseling zat iedereen zo veel mogelijk thuis. In het begin vonden sommigen dat niet zo erg. Eindelijk was er tijd voor opruimen van overvolle boekenkasten, sorteren van oude foto's en uitgestelde klussen. Er was meer ruimte voor hobby's. De een ging meer lezen, de ander handwerken of uitgebreid koken. Niet erg voor een paar weken. Maar helaas bleek de bizarre situatie niet van korte duur.

De versoepeling van de maatregelen in de zomer werd vrolijk omarmd. Daarbij kwamen verschillen van mening scherp naar voren. Sommigen genoten zorgeloos van hun vrijheid, anderen waren nog steeds oplettend en wantrouwig: het virus is tenslotte niet weg. Inderdaad zitten wij nu midden de tweede golf. Het is duidelijk dat versoepelingen tot groei van besmettingsgevallen leiden, terwijl strenge beperkingen nadelig voor de economie en geestelijke conditie van de bevolking zijn. Er is nu wel hoop: het vaccin... Hoewel de toekomstige vaccinatie nog veel vragen en onzekerheden oproept, is het einde van deze nare tijd wat meer zichtbaar geworden. ☆ ☆



Heeft de coronacrisis ons veranderd? "Mij zeker", zegt mantelzorger Hetty. "Ik ben empathischer en milder geworden, begrijp mijn man beter. Na zijn hartinfarct, vier jaar geleden, herkende ik hem niet meer. Zijn optimisme en humor waren verdwenen. Hij is alleen met zijn gezondheid bezig. Overdreven bang om weer een aanval te krijgen. Dit irriteerde mij behoorlijk. Nu ben ik zelf vreselijk bang om besmet te raken, al besef ik dat mijn angst niet altijd gegrond is. Het spijt me dat ik vroeger zijn bezorgdheid niet serieus nam."

Ook Inge, een weduwe en ex-mantelzorger, heeft in de coronatijd zichzelf beter leren kennen. "Mijn schoonmoeder is een indirect slachtoffer van corona. Ze is waarschijnlijk overleden omdat de behandelingen van haar tumor werden uitgesteld. Mijn man is al vijf jaar dood maar ik vond mezelf verplicht om zijn hoogbejaarde moeder te blijven ondersteunen. Wij hadden een goede band, maar ze was ook niet makkelijk. Soms baalde ik van haar. Maar nu mis ik haar enorm, ik wist niet dat ze mij zo dierbaar was."

Studente en vrijwilliger Kim deed tijdens de eerste golf boodschappen voor ouderen: "Veel contact had ik niet met ze. Ze gaven hun bestelling telefonisch door, ik zette de boodschappentas bij hun deur en kreeg een enveloppe met geld. Sommigen kende ik niet eens van gezicht, ik zag alleen een hand, gehuld in een handschoen, in de deuropening. Met anderen raakte ik wel in gesprek. Nu weet ik wat het betekent om mantelzorger van een zwaar zieke of demente partner te zijn. Ik heb alle respect en bewondering voor deze mensen."

Mantelzorger Carla: "Sinds corona ben ik permanent bezorgd over mijn ouders, hoop dat ze voorzichtig genoeg zijn. Kom daar zelf altijd beschermd binnen. Maar hoe moet het met de feestdagen? Durf ik wel het Kerstdiner met ma en pa aan? Samen aan tafel, zonder mondkapje? Lijkt me eng. Hoe dan ook maken wij er een gezellige en feestelijke avond van. Met goede hoop op betere tijden." ☆ ☆

