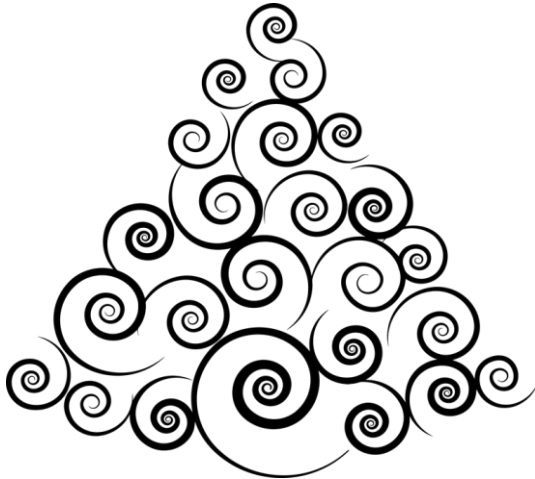


mantelzorgers, de krullen in de kerstboom moeten we weer zelf maken! Creativiteit toegewenst bij een zinvolle en ontspannen invulling van de feestdagen



☆ **Bereikbaarheid van de LVvM:**

Per post: penningmeester LVvM,
Julius Caesarlaan 122, 2314 BR Leiden.
Tel.: 06 5796 3665: bgg vermeld naam en
tel.nr. U wordt dan terug gebeld.
Mail: info@lvvm.nl. **Mail ons uw mailadres!!**
Website: lvvm.nl

☆ **Viering Dag v/d Mantelzorg**

Dit jaar werden mantelzorgers uitgenodigd vooral in de eigen buurt, kleinschalig, feestelijk en gezellig. De LVvM gaf een Leids geschenktasje mee. Alle vieringen, behalve in Zoeterwoude, konden net nog doorgaan.

☆ **Bijeenkomsten**

Het virus heeft ons toch overvallen met zijn ervaring in de wintertijd. De meeste bijeenkomsten zijn afgelast. Voorjaar en zomer lijken perioden die we moeten benutten.

☆ **Nieuwsbrieven**

In plaats van onze Nieuwjaars inloop een nieuwsbrief met goede ideeën voor 2022. We vertellen wat we zien, horen of lezen. Ook al zijn er geen samenkomsten te vermelden, er komt weer regelmatig bericht.

☆ **Bel gerust de nieuwe mantelfoon!**



Leidse Mantelzorgers met een vraag of probleem kunnen 24 u.p.d. Mantelfoon Leiden' bellen. Welzijnsorganisatie Includio lanceerde op de Dag vd Mantelzorg, 10 nov. 2021 het gratis telefoonnummer 0800-2808080. Mantelzorgers kunnen met praktische vragen of behoefte aan een luisterend oor, dag en nacht bellen. Een medewerker met een zorgachtergrond neemt altijd op. Zo nodig koppelt die de mantelzorg aan een ervaren coach, die helpt bij het vinden van de juiste ondersteuning. Dat kan bv. via dagbesteding, huishoudelijke hulp, of respijtovereenkomst (tijdelijk verblijf van de zorgvrager en dus even rust voor de mantelzorg). **De LVvM ziet met deze Mantelfoon, een lang gekoesterde wens vervuld.**

☆ **Nieuw Mantelzorg akkoord**

De Gemeente Leiden en vele zorg- en welzijns organisaties deden opnieuw de belofte mantelzorgers te ondersteunen en gezamenlijk te zorgen dat ze niet overbelast raken. De LVvM ondertekende mee.

☆ **Een herinnerings kerstbal**

Te koop bij Alzheimer Nederland of Karwei. Daarin kaartjes om met elkaar mooie herinneringen van het afgelopen jaar te noteren. Doe ze er in en open die later weer eens. Is een mooi envelopje ook een goed idee?



☆☆ Maud en Babs ☆☆

In de prachtige serie over mantelzorg “Maud en Babs” kwamen veel belangrijke onderwerpen aan bod. Drie mantelzorgers Roos, Olga en Herman herkennen in de serie hun eigen problemen en dilemma’s.

Roos (47, getrouwd, 2 puberkinderen) zorgt voor haar dementerende moeder.

Ze heeft een jongere zus, die minder bij moeder is betrokken. “Het gaat in de serie gewoon over mij”, vertelt Roos. “Zo heb ik ook een drukke baan en ik krijg weinig begrip van collega’s. Ze denken dat in de verzorgingsstaat alles met professionele hulp te regelen valt. Maar wie zou mijn moeder naar alle medische afspraken brengen? Een vrijwilliger, zegt mijn baas. Misschien is dat mogelijk maar ik wil zelf de adviezen van de specialisten horen. En wie helpt mamma als ze, zoals Babs, in de stad verdwaalt of weer haar giropasje kwijt is? Aan mijn zus Femke heb ik weinig. Ze woont ver weg, komt soms in het weekend op mama passen, dan heb ik eindelijk tijd voor mezelf. En net als Maud voel ik pijn als moeder verwijtend zegt: het was heerlijk met Femke, met haar heb ik nooit ruzie! Dat had ik vroeger met ma ook niet, tot ik haar mantelzorger werd... Van mijn man en kinderen krijg ik wel steun. Ze hebben de meeste huishoudelijke taken thuis op zich genomen zodat ik meer tijd voor mama heb. Ik ben ze dankbaar maar ik zou liever willen dat ze af en toe mijn mantelzorgtaken overnamen. Maar dat vraag ik niet, ik begrijp dat dit te ingewikkeld voor ze is...”

Olga (57, gescheiden, drie volwassen kinderen) heeft vier jaar geleden haar moeder in huis genomen.

“Ik had toen wel twijfels. Mama had lichamelijke gebreken en beginnende dementie. Ik dacht aan een verpleeghuis, maar dat wilde ze niet. Ook mijn jongste dochter die nog thuis woonde, was er compleet tegen. Zo kwam moeder bij ons wonen, en in het begin ging het goed. Maar ze werd steeds meer dement en afhankelijk. Net als Babs

begon ze gekke dingen te doen: de keuken kasten met onnodige voorraden volprop-pen, dure kleren en apparatuur kopen. Ze werd incontinent maar wilde geen hulp bij haar persoonlijke verzorging. Weer dacht ik aan een instelling, en moeder ging er mee akkoord. Maar mijn dochter protesteerde weer, zoals de dochter van Maud: geen tehuis voor oma! Zelf deed ze weinig met oma, alleen zo nu en dan samen TV kijken. Nu ze op kamers woont voel ik me vrij om zelf beslissingen te nemen. Toch is het niet zo simpel. Als ik een of andere instelling bezoek om mama daar eventueel in te schrijven, voel ik hetzelfde als Maud: twijfels, schuld en verdriet. Nu ook vanwege de pandemie en mogelijke quarantaine. Nee, ik wacht nog liever met het inschrijven...”

Herman (60, singel) zegt dat hijzelf ‘Maud’ is. En zijn ouders, die allebei dementeren, zijn ‘Babs’.

“Ik ben hun enige mantelzorger en ik herken veel van onze situatie in de serie. Eerst klein geheugenverlies, dat makkelijk te verbloemen is. Dan opeens een snelle achteruitgang. Dit is pijnlijk om te zien, maar ik verdring mijn emoties, daar heb ik geen tijd voor. Omdat ik fulltime werk heb ik veel zorg voor ma en pa ingezet: huishoudelijke hulp, thuiszorg, vrijwilliger en particuliere hulp die kookt, dagelijkse klussen doet en op mijn ouders let. Toen ik zag dat Maud met verschillende instanties communiceerde, dacht ik hoe veel moeite het mij kostte om alles voor elkaar te krijgen. Een enorme rompslomp! Desondanks is de communicatie in het multidisciplinair team rond mijn ouders niet optimaal. Alleen de hulpverleners van dezelfde organisatie hebben contact met elkaar, de rest werkt langs elkaar heen. Ik ben het centrale punt dat informatie ontvangt en doorgeeft. Ik zou liever deze tijd direct aan mijn ouders besteden. Ik heb veel respect voor Maud, die zich volledig voor haar moeder inzet. Daarnaast begrijp ik dat haar man daar niet zo blij mee is. Mantelzorg is gewoon een extra baan, onbetaald en niet altijd gewaardeerd. De baan van Maud, van mij en van vele anderen.