

Mantel MEE

editie juni 2020

Hét mantelzorgmagazine in een nieuw jasje

Win een
puzzelpakket

**Contact op afstand
tijdens Coronavirus**

Interview Liza van Dorp

**Aanraders voor
alle mantelzorgers**

**Bas van der Sijde over
echt contact maken**

MEE

Voorwoord

In contact staan met anderen is een menselijke behoefte. Als mantelzorger is contact met anderen misschien nog wel belangrijker omdat je vaak in een eigen wereldje met diegene die hulp heeft kan verkeren. Voor hen is het des te meer belangrijk om je verhaal kwijt te kunnen of gewoonweg je accu even op te laden.

Nu het fysiek contact beperkt is door het coronavirus zoeken we naar andere vormen van contact. Die waren er al, maar nemen nu, noodgedwongen, een vogelvucht. In plaats van bijvoorbeeld telefoneren gaan we vaker beeldbellen, omdat het toch prettig is om elkaar niet alleen te horen maar ook te zien. Of lopen we iets sneller langs die buurman die al jaren voor zijn demente echtgenote zorgt.

We zien ook dat mensen zich op een natuurlijke wijze meer omkijken naar diegene die dat nodig hebben. Een extra boodschapje of belletje en een praatje aan de deur zijn hierin geen uitzondering.

In Nissewaard wordt creatief gezocht naar manieren om met mantelzorgers en andere inwoners, die dat extra nodig hebben, in contact te blijven en te komen. Het Mantelzorgsteunpunt van MEE plus en

ouderenwelzijnsorganisatie SWO zijn direct na de afkondiging van de coronamaatregelen op 15 maart gestart met het bellen van alle daar bekende mantelzorgers. Om te laten weten dat ze er niet alleen voor staan en ze klaar staan om hen te ondersteunen. Mantelzorgers en andere mensen die het prettig vinden om regelmatig gebeld te worden hebben een belmaatje gekregen. Met een beetje ondersteuning is er zo een belcirkel opgezet waarmee buurtbewoners elkaar bellen waarmee we voorkomen dat ze vereenzamen.

Een ander mooi initiatief in deze tijd is de online koffieochtend met welzijnsorganisaties en actieve buurtbewoners. Tijdens een van deze ochtenden is het initiatief gestart om samen geschiedenis te schrijven. Inwoners van jong en oud verwoorden hoe ze deze periode ervaren. We verzamelen deze verhalen en laten het opnemen in het streekarchief. Wellicht kunnen we het later uitgeven.

Maar laten we niet vergeten dat het niet altijd maar praktische dingen hoeven te zijn: gewoonweg ER ZIJN kan al meer dan genoeg zijn.

Léon Soeterboek, wethouder zorg, gemeente Nissewaard



Nieuws en wetenswaardigheden

Week van de jonge mantelzorger

In de week van de Jonge mantelzorger van 2 t/m 7 juni is de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg officieel gelanceerd. Kennis en krachten van organisaties en ervaringsdeskundigen worden gebundeld en gedeeld, blinde vlekken worden opgespoord en gezamenlijke projecten worden opgestart. Jonge mantelzorgers zullen hierdoor naar verwachting sneller in beeld komen, informatie ontvangen en zo nodig ondersteuning en hulp krijgen.



Verbetering positie jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn niet altijd goed in beeld en bereikbaar voor hulpverleners, o.a. omdat kinderen en jongeren hun thuis-situatie pittig, maar normaal vinden. Zij zijn zich niet bewust van het feit dat zij 'jonge mantelzorgers' zijn. JMZ Pro is het netwerk voor en door professionals voor jonge mantelzorgers, waar ook MEE Mantelzorg bij aangesloten is. JMZ Pro werkt samen met het ministerie van VWS, landelijke kenniscentra en organisaties voor jonge mantelzorgers aan de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg. De organisaties hebben dit verbond gesloten om de ondersteuning, positie en zorg voor jonge mantelzorgers te verbeteren, samen met de jonge mantelzorgers zelf. www.jmzpro.nl

Handige hulp bij internet

De huidige tijd vraagt steeds meer digitale vaardigheden van ons. Op internet vindt u mogelijkheden voor ondersteuning. Zoals Welkom Online. Dit is een gratis online lesprogramma bestaande uit vier lessen die inspelen op de behoeftes en wensen van de deelnemer: Een deelnemer gaat in 6-12 weken samen met een begeleider door het lesprogramma heen. Het online lesprogramma is bedoeld voor mensen die zelden of

nooit online zijn geweest. Zij worden begeleid door studenten, kinderen, kleinkinderen, vrijwilligers of andere mensen uit hun omgeving. Welkom Online heeft tot doel om mensen kennis te laten maken met de mogelijkheden van het internet en ze digitaal zelfredzaam te maken. Ze willen hiermee bereiken dat ze digitaal vaardiger worden, meer contact krijgen met vrienden en families en ook plezier kunnen beleven door online te zijn. www.welkomonline.nl

Campagne cliëntondersteuning ook relevant voor mantelzorgers

Door de coronacrisis heeft de publiekscampagne & Co over het belang van cliëntondersteuning even stilgelegen, maar inmiddels is deze campagne weer gestart. CO staat voor cliëntondersteuner. De campagne, gestart door



zorgkantoren, gemeenten en organisaties voor onafhankelijke cliëntondersteuning, licht uit waarom cliëntondersteuning voor zorgvragers én mantelzorgers van groot belang kan zijn. Neem het verhaal van Abderrhim, die zelf beperkingen heeft als gevolg van een hersentumor, maar ook zorg moet regelen voor zijn vrouw die jong dementerend is. De hulp van de onafhankelijk cliëntondersteuner was voor hem onmisbaar. De campagne is van groot belang, omdat (helaas) bij veel zorgvragers en mantelzorgers nog niet bekend is dat zij recht hebben op onafhankelijke cliëntondersteuning en/of niet weten wat dit precies inhoudt. Op de website www.clientondersteuning.co.nl is informatie te vinden over cliëntondersteuning via de Wet langdurige zorg (Wlz) en via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Op deze site kunnen cliënten eenvoudig een Co zoeken. De site bevat daarnaast ervaringsverhalen in de vorm van filmpjes en artikelen.

MEE

Ook bij MEE werken (onafhankelijk) cliëntondersteuners die beschikken over kennis van het aanbod in zorg en ondersteuning. Ze bespreken de wensen van zorgvragers en hun mantelzorgers rond zorg en ondersteuning en weten waar en hoe deze zorg aangevraagd moet worden.

INHOUD

Nieuws en wetenswaardigheden	3
Regionieuws	4
Persoonlijk verhaal	5
Interview Liza van Dorp	6
Lezersvraag	8
Zorg op afstand met hulp van digitale middelen	9
Puzzel	9
Interview Bas van der Sijde	10
Aanraders voor alle mantelzorgers	12
MantelzorgNL / Ouderenplatvorm ZHZ	14
Facebookactie	15
Vrijwilliger in beeld	16



Regionieuws

Cursusaanbod en bijeenkomsten voor mantelzorgers

Op een enkele online sessie na konden we de afgelopen periode geen cursussen en bijeenkomsten bieden voor mantelzorgers. Nu de 'anderhalvemetersamenleving' weer langzaam gaat opstarten, zien we weer mogelijkheden. Het is daarom vanaf nu weer mogelijk om u aan te melden. We houden u dan op de hoogte over de start en over de richtlijnen die we hanteren om een cursus/ bijeenkomst door te kunnen laten gaan.

Wat bieden wij? Let op: dit kan per gemeente verschillen!

De Zorg de Baas

Zorgen voor een ander kan voldoening geven, maar dit vraagt ook veel tijd en energie. Ook al voelt mantelzorg vaak vanzelfsprekend, het kan intensief zijn. Om overbelasting te voorkomen gaan we onder andere aan de slag met balans vinden, grenzen stellen, ontspannen, minder piekeren en invloed uitoefenen. De cursus is voor mensen die voor iemand zorgen (partner, kind, ouder, vriend, etc.) met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking, chronische ziekte, NAH, dementie of een psychische aandoening.



www.meemantelzorg.nl/mantelzorg/cursussen/cursus-de-zorg-de-baas/

Brussencursus

Heeft jouw broer(tje)/zus(je) een beperking? Dan is deze cursus voor jou bedoeld. Misschien vind je het moeilijk om met je vrienden, vriendinnen of anderen over je broer/zus te praten. Dat doe je niet zomaar. Misschien vraag je je wel eens af waarom je broer/zus zo doet? Dat en nog veel meer bespreken we in de cursus. Je ontmoet leeftijdsgenoten die ook in een gezin opgroeien met een broer/zus die anders is. We gaan kennismaken, praten over onze broers/zussen en doen leuke activiteiten met elkaar! Er is een cursus voor kinderen van 8 t/m 12 jaar (Speciaal voor mij) en een cursus voor jongeren van 13 t/m 16 jaar (Just for me).

www.meemantelzorg.nl/mantelzorg/cursussen/brussencursus/

Scan de QR-code voor meer informatie of neem contact met ons op.



MEE Mantelzorg Drechtsteden

078 206 32 02 • mantelzorg@meeplus.nl

MEE Mantelzorg Zuid-Hollandse Eilanden

0181 33 35 07 • servicebureau@meezhe.nl

Voor de brussencursus in Dordrecht zijn de data bekend! Cursus Speciaal voor mij, voor kinderen t/m 12 jaar. Maandag 28 sept., 5, 12 en 26 okt. en 2 en 9 nov. van 16:00 – 17:30. Locatie: De Admiraal, Admiraalsplein 168. Trainers Chantal en Andrea. Aanmelden kan via chantal.kruithoff@meeplus.nl.



Week van de Jonge Mantelzorgers

Speciaal voor deze landelijke week in de eerste week van juni konden jonge mantelzorgers uit de Drechtsteden en Zuid-Hollandse Eilanden zich aanmelden voor een presentje. Zij ontvingen een chocoladereep met een speciaal ontworpen wikkkel.

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot ongeveer 24 jaar die opgroeien met een zieke ouder, broer, zus of met een zieke opa of oma die intensieve zorg nodig heeft. Er kan sprake zijn van een lichamelijke of verstandelijke beperking, psychische aandoening of verslavingsproblematiek. Dit heeft

impact. Bijvoorbeeld op hun ontwikkeling, vrijetijdsbesteding, welbevinden, zorgeloosheid etc.

Ben jij of ken jij een jonge mantelzorger en zou je het fijn vinden als iemand met je meedenkt over wat helpend kan zijn in jouw situatie? MEE Mantelzorg is er voor je!



Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet

Als ik bij Juul langskom op de groep doen we altijd het spelletje 'ik zie, ik zie, wat jij niet ziet'. Juul laat zijn ogen langs een willekeurig voorwerp in zijn kamer gaan en ik moet raden naar welk voorwerp hij gekeken heeft. Ik kan Juul geen groter plezier doen dan expres verkeerd te raden. 'Is het een appel? Is het de boekenplank? Is het jouw tekening die boven het bed hangt?' Ik weet vaak allang dat hij zijn parkiet Twiet uitverkoren heeft voor ons raadspelletje (die is het namelijk bijna altijd), maar ik geniet van Juul's hese schaterlach, elke keer als ik weer mis gok.



Geen visite

En toen kwam het coronavirus. Het 'ik zie niet, ik zie niet, wat jij ook niet ziet'- virus. Een onzichtbare slinkse ziektemaker. Het zorgde ervoor dat de woonvoorziening van Juul op slot ging. Juul en zijn huisgenoten mochten geen bezoek meer ontvangen, uit angst dat iemand onbewust het virus mee naar binnen zou smokkelen en de kwetsbare bewoners zou besmetten.

De groepsbegeleider belde mij. Juul had stress. Ze konden hem niet duidelijk maken waarom mijn moeder en ik niet langs mochten komen. Iets wat je niet ziet, is er niet. En als er niets is, waarom komen mijn broer en moeder dan niet langs, was de logica van Juul.

Beeldbellen werd geopperd. Een uitkomst voor velen, maar niet voor Juul. Hij zou onrustig worden om mijn moeder en mij op een scherm te zien, maar ons niet aan te kunnen raken. Hetzelfde gold voor zwaaien achter de ramen; geen goed plan. Juul had eens een goudvis voor zijn verjaardag gehad. Het bleek een waardeloos en saai kado, toen hij erachter kwam dat

je een vis niet uit zijn glazen kom kon halen om hem eens lekker te knuffelen. 'Hoe deden mensen dat vroeger toen er nog geen beeldbellen was, geen skype en geen chat?', mompde ik tegen mijn moeder. Haar antwoord was kort en eigenlijk zo simpel: 'Je schreef gewoon een brief.'

Belangrijke post

Juul is al 22 jaar mijn broer, maar sinds kort mijn nieuwe pen vriend. Mijn moeder en ik plakken vellen vol met foto's van onszelf, Juul's lievelingsdieren (parkieten, poezen en géén vissen) en schrijven kleine lieve woordjes als 'schat', 'lief' en 'kus'. Juul glimt al als de post op de deurmat valt, vertelt zijn begeleider. Maar het allerleukste vindt Juul de brieven die hij 'tekent' en naar ons stuurt. Op verzoek schrijft de begeleider namens Juul de volgende prangende vraag in de brief: 'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet.' Ze vertelt dat hij schaterlacht terwijl ze het opschrijft. Want, zijn broer kan nooit raden waar hij naar gekeken heeft, als hij niet in zijn kamer is? Juul, mijn broer, mijn pen vriend en vooral de grootste valsspeler die ik ken.

Wat doet MEE Mantelzorg?

Mantelzorgondersteuning van MEE is voor iedereen die langdurig en intensief zorgt voor een ander met een chronische aandoening of beperking. Heb je een vraag of wil je advies over je situatie? Kijk op www.meemantelzorg.nl voor contactgegevens in jouw gemeente. De diensten van MEE zijn kosteloos, een doorverwijzing is niet nodig. Ook voor (zorg)professionals staat MEE Mantelzorg klaar voor consult, advies en informatie.

MEE



‘Natuurlijk blijft het fysiek contact een gemis: even knuffelen en een zoen.’

Liza van Dorp woont in Dordrecht en is mantelzorger van haar moeder van 92 jaar die sinds kort in een kleinschalige afdeling van Woonzorgcentrum Crabbehoven verblijft. Ze vertelt hoe het is om in deze tijd contact te hebben met je moeder, welke zorgen ze heeft en wat haar helpt om goed op zichzelf te passen.



Opgeknapt

Liza vertelt: ‘Eerder woonde mijn moeder bij Dubbelmonde. Daar viel door corona de dagbesteding weg. Dat ging niet goed, ze werd erg onrustig. Er was meer zorg nodig. Gelukkig stond ze al op de wachtlijst voor een kleinschalige (gesloten) afdeling van Crabbehoven. Mijn moeder is daar hele dagen onder de mensen en doet activiteiten als muziek en helpen met koken. Ze is zichtbaar opgeknapt.’ Dat ziet Liza vooral in de rapportage die ze mee kan lezen. Ook kan ze daar vragen stellen die de zorgmedewerkers beantwoorden. Ze vindt het een vreemd idee dat ze de verzorgers niet persoonlijk kent. Liza: ‘Ik maak uit de rapportage op dat het goed gaat met mijn moeder. Ze is bezig overdag en ik lees betrokkenheid. Maar liever ontmoet ik hen natuurlijk in het echt.’

Dementie

In 2016 kreeg haar moeder een CVA (beroerte) waarna ze steeds verwarder raakte. Later bleek sprake te zijn van vasculaire dementie. Haar moeder woonde zelfstandig in Maassluis en is in 2016 in Dubbelmonde gaan wonen. Het was een moeilijke tijd voor Liza: ‘Je neemt afscheid van je moeder, het is echt een rouwproces. Toch groei je er ook in. Na veel verdriet vind je je weg naar acceptatie. Ik weet nog dat mijn moeder mij voor het eerst als iemand anders aanzag. Het voelde als een klap in mijn gezicht. Nu gebeurt dat regelmatig en ben ik daarin geleidelijk gegroeid. Het is gewoon niet anders.’

Contact

De coronamaatregelen maken fysiek contact met haar moeder voorlopig niet mogelijk. Zorgverleners zorgen ervoor dat ze kunnen beeldbellen. De moeder van Liza lijkt niet door te hebben hoe dat precies werkt, maar de contactmomenten zijn prettig. Liza: ‘Ik kan niet inschatten wat het voor haar betekent,

‘Ze gaf laatst een kusje op het beeldscherm, zo lief!’



maar een gesprekje gaat goed. Ze gaf laatst een kusje op het beeldscherm, zo lief! Pas heb ik mijn moeder ontmoet in de quarantainer, een container met een glazen wand in het midden en aan twee kanten een ingang. Ik twijfelde daarover, omdat ik hoorde dat sommige mensen daar erg van slag door raakte. Daarom dacht ik het één keer te proberen en ze vond het leuk en herkende mij. Het was ontzettend fijn om haar te zien en ze was opgewekt. Natuurlijk blijft het fysiek contact een

gemis. Even knuffelen, een aai over haar bol, arm om haar heen, een zoen. Toch heeft mijn moeder het goed nu. Dan is het voor mij ook oké.’

Abnormaal

Liza maakt zich wel zorgen om hoe lang deze situatie nog blijft duren: ‘Vooral het idee dat mijn moeder nu kan overlijden en het laatste contact tussen ons via de computer zou zijn vind ik zorgelijk. Daar zit iedereen natuurlijk mee in deze situatie, maar daar denk ik vaak aan. Afstand is niet normaal, mensen hebben behoefte aan nabijheid. De anderhalvemeter-samenleving vind ik niet het nieuwe normaal; het is het nieuwe abnormaal. Wel denk ik dat we misschien meer moeten accepteren dat het virus nu eenmaal in ons leven is en dat we er ziek van worden en doodgaan. Dat vraagt dat we aanvaarden dat het leven nu eenmaal zo in elkaar zit. Ik geloof niet dat het leven maakbaar is. Niet voor alles is een oplossing.’

Inchecken

Als eigenaar van Centrum voor Levenskunst Azil en in haar werk als psychiatisch verpleegkundige in het ziekenhuis, weet Liza als geen ander hoe belangrijk gezondheid is. Toch dwingt dit virus haar ook om weer goed te kijken naar haar eigen welzijn. Zo zegt Liza: ‘Het is zo belangrijk om stil te staan bij jezelf en de vragen te stellen: Hoe gaat het met mij? Hoe zorg ik voor een goed immuunsysteem? Ik doe dat door veel te bewegen en te mediteren. Ik noem het inchecken bij mijzelf, dingen onder ogen zien. Ook blijf ik mijn sociale leven onderhouden. Op 1,5 meter kun je nog prima samen slap kletsen en lachen!’

Tips van Liza voor mantelzorgers

- Blijf sociale contacten onderhouden. Verbinding tussen mensen is nodig en voorkomt somberheid.
- Denk niet voor een ander als je hulp vraagt. Hij/zij wil en kan daar zelf in beslissen.
- Kijk ook om naar andere mensen. Bel of app even hoe het met ze gaat.
- Geef bij zorgverleners aan wat belangrijk is voor jouw naaste en wat zijn/haar behoeften zijn.
- Vraag hulp. Vaak wordt dit als zwakte gezien, maar het is juist krachtig. Je stelt jezelf kwetsbaar op en dat is sterk. Je doet jezelf echt tekort door geen hulp te vragen.
- Check regelmatig even in bij jezelf: hoe gaat het eigenlijk met mij?



Lezersvraag

Beste Hetty,

Allereerst: wat boft jouw buurman met zo'n betrokken buurvrouw. Wij snappen je zorgen om de buurman. Gelukkig is er veel informatie te vinden over corona voor mensen die de Nederlandse taal niet goed beheersen.

Diverse organisaties ontwikkelen informatiemateriaal over de coronamaatregelen in begrijpelijke taal. Stichting Lezen en Schrijven www.lezenenschrijven.nl/wat-wij-doen/corona-in-begrijpelijke-taal is één van die organisaties. De stichting heeft korte handige animatiefilmpjes online gezet voor mensen die de Nederlandse taal niet goed machtig zijn en/of laaggeletterd zijn. Je kunt samen met jouw buurman de animaties bekijken op de website van de stichting.

De informatie over corona is niet alleen te vinden in makkelijke taal, maar ook in andere talen. Stichting Pharos www.pharos.nl/coronavirus/ geeft uitleg over de richtlijnen van het RIVM in verschillende talen, waaronder in de Arabische taal. Anderstaligen kunnen in hun moedertaal, naast kennis over corona, over vele onderwerpen informatie vinden. Het informatiemateriaal is ook te vinden in een printversie, mocht het lezen vanaf een beeldscherm voor uw buurman lastig zijn. Indien uw buurman niet zelf kan lezen, kan gebruikt gemaakt worden van een voorleesknoop. U hoeft zich dus geen zorgen te maken dat u de informatie voor moet lezen en mogelijke missers maakt in de uitspraak van woorden!

www.netwerknroom.nl/actueel/ het netwerk van organisaties voor oudere migranten heeft een meertalige informatielijn voor ouderen, waar u buurman naartoe kan bellen met vragen over corona.

Tot slot heeft de Rijksoverheid posters ontwikkeld met daarop de richtlijnen van het RIVM in het Engels, Spaans, Papiamentu, Papiamentu, Pools, en Arabisch. www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2020/03/14/coronavirus-communicatiemiddelen-preventie-en-publieksvragen-anderstalig

Hetty, wij twijfelen er niet aan dat u uw buurman door middel van bovenstaande tips goed kunt informeren over maatregelen als de 1,5 meter afstandsregel, betalen met pin, het niezen in de elleboog enzovoort. Wij hopen dat zowel u als uw buurman gezond en wel blijven.

Heel veel succes!



Zorg op afstand met hulp van digitale middelen

Diverse slimme en innovatieve zorgoplossingen zijn in deze tijd extra handig. Tal van mogelijkheden zijn beschikbaar voor digitale zorg en ondersteuning op afstand. Maar hoe zie je als mantelzorger door de bomen het bos?

Op www.zorgvannu.nl ziet u wat er beschikbaar is, maar waarvan u misschien niet weet dat het er is of hoe u het gebruikt. Zorg van Nu laat op de gebruiksvriendelijke site zien welke vernieuwingen in de zorg u verder kunnen helpen.

Op de site is een overzicht met zorgoplossingen te vinden per borghema, zoals 'Zorgen voor een ander'. Ook kunt u via filters zoeken op aandoening. Bij het filter 'zorgoplossing' kunt u voor 'mantelzorg' kiezen. In de blogs leest u tips en ervaringen. Daarnaast geeft Zorg van Nu informatie over digitale ondersteuning bij het coronavirus.

www.zorgvannu.nl



WOORDZOFKFR

Stuur de oplossing voor 1 september naar:

MEE Mantelzorg
Antwoordnummer 3214
3300 VB Dordrecht
Een postzegel is niet nodig

Of mail het juiste antwoord voor 1 september naar:
mantelzorg@meepius.nl

Onder de juiste inzendingen wordt een VVV-cadeaubon ter waarde van 25 euro verloot. Vergeet bij de oplossing niet uw adres te vermelden.

G	N	I	K	R	E	W	N	E	M	A	S	A	K	N	D
N	R	H	C	S	I	H	C	Y	S	P	F	P	A	D	G
I	R	O	V	A	C	C	I	N	I	U	E	N	A	I	N
L	E	E	E	V	I	R	U	S	N	O	B	E	R	E	I
E	I	E	N	P	R	H	O	C	R	E	D	T	P	H	Z
D	M	M	A	I	S	L	T	E	L	E	N	T	S	G	J
N	E	A	L	V	A	I	B	E	M	E	E	E	F	I	I
A	D	S	M	T	O	T	M	E	E	T	V	Z	A	R	W
H	N	K	I	N	C	M	N	M	E	R	E	R	S	O	R
E	A	E	E	A	E	T	S	A	U	A	L	O	J	H	E
B	P	R	T	R	I	M	E	N	R	N	N	O	I	M	V
L	E	N	I	E	E	V	I	N	G	A	I	D	W	A	R
N	O	N	N	E	R	E	K	E	I	P	U	T	R	A	O
C	G	N	A	G	T	I	U	R	O	O	V	Q	E	S	O
D	N	E	V	E	O	H	E	B	P	L	U	H	V	I	D
L	E	G	E	R	T	A	A	M	A	N	O	R	O	C	T

BEHANDELING	PSYCHISCH
BELEMMERING	QUARANTAINER
CONTACTBEROEP	SAAMHORIGHEID
CORONAMAATREGEL	SAMENWERKING
DEMENTIE	VACCIN
DOORVERWIJZING	VERWIJSAFSPRAAK
DOORZETTEN	VIRUS
FUNCTIONEREN	VOORUITGANG
GROEPSIMMUNITEIT	
HULPBEHOEVEND	
INLEVEN	
ISOLATIE	
MASKER	
PANDEMIE	
PIEKEREN	

Let op!
Woorden nu ook
achterstevoren
mogelijk. Zowel
horizontaal, verticaal
als diagonaal.

Oplossing:

[illegible]

Echt contact maken

Een telefonisch interview met Bas van der Sijde over contact houden in de tijd van coronamaatregelen. Bas studeerde ergotherapie en humanistiek. Hij werkt als geestelijk verzorger bij een vijftal woonzorgcentra van de Rivas Zorggroep.



Bas vertelt in het begin ook wel een 'Rutte-momentje' te hebben gehad met handen schudden. 'Juist omdat dit nu niet mag, gaan we heel bewust om met communicatie.' Hij noemt een cliënt die als groet een handen-schudbeweging in de lucht maakte. 'Geen automatisme meer, maar een heel bewuste handeling.'

Mensen zijn heel creatief

'Bezoek in de verpleeghuizen is momenteel niet mogelijk. Mantelzorgers halen en brengen dus de was, geven boodschappen af, en daar blijft het nu bij. Het is mooi om te zien hoe mensen toch manieren vinden om goed contact met elkaar te houden. Er worden boeketten gebracht, met een leuk briefje erbij. Kleinkinderen brengen tekeningen voor opa of oma of maken grote krijttekeningen op straat met een

vrolijke boodschap. Mensen krijgen oude foto's toegestuurd om herinneringen op te halen. Het gaat niet om de lengte van het bericht, een paar zinnestjes is al genoeg.

Elkaar bellen is soms lastig. Veel mensen zijn gewend om de telefoon alleen te gebruiken voor praktische zaken, zoals het maken van een afspraak. Als hij van een mantelzorger hoort 'Ma vertelt nooit iets', vraagt Bas weleens 'En wat vertel je zelf?'

'Een paar tips: bedenk vooraf waar je het over wilt hebben, haal bijvoorbeeld fijne herinneringen op met elkaar. Er bestaan spellen met gesprekskaartjes, dit helpt om gespreksonderwerpen te bedenken. Allebei naar hetzelfde tv-programma kijken, je kunt er met elkaar over praten alsof

je samen op de bank zit. Beeldbellen is rustiger. Je ziet de omgeving en je ziet de lichaamstaal van je gesprekspartner. Ook kan je elkaar dingen laten zien.'

Soms is zorgen voor elkaar een belemmering

Bas hoort vaak dat mensen elkaar in bescherming nemen. 'Ze vertellen bijvoorbeeld niet hoe moeilijk ze het hebben nu er geen contact mogelijk is, omdat ze de ander geen pijn willen doen. Dat zie je bij de oudere zelf, maar ook bij de mantelzorger.' Zoals de oudere dame die aan Bas vertelde dat ze haar best deed om haar emoties in te houden als ze met haar familie belde, maar na het gesprek toch wel even moest huilen.

'Het is misschien moeilijk als je dat niet gewend bent, maar het is goed om die emoties met elkaar te delen. Je mag je zorgen uitspreken. Wat houdt je bezig? Wat vindt je ervan hoe het er in de wereld aan toe gaat? We mogen best verdrietig zijn, de situatie is niet leuk. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik vind het moeilijk als je ervan moet huilen, maar ik wil toch even zeggen dat ik je mis'. En sluit positief af: we houden het vol tot we elkaar weer mogen zien.'

Behoeft aan perspectief

In de eerste weken nadat er geen bezoek meer mocht komen, konden veel mensen daar nog relatief makkelijk mee om gaan, merkt Bas op. 'Ik vermaak me wel,' zeiden de mensen. Nu we een week of acht verder zijn, begint dat te veranderen. Vooral omdat nog niet bekend is wanneer mensen elkaar weer mogen ontmoeten.' Een van de woonzorgcentra waar Bas werkt doet mee met de landelijke pilot waarbij er weer bezoek mag komen. Onder strikte voorwaarden weliswaar: één vaste persoon die 1x per week drie kwartier op bezoek mag komen. 'Hopelijk gaat dat verlichting geven, maar het is wel spannend: halen we het virus niet naar binnen? We doen dus alles om dit bezoek veilig te laten verlopen.'

Zorgen om het welzijn

Van de mantelzorgers van bewoners hoort Bas wel dat ze zich zorgen maken. Krijg ik het wel te horen als het slecht gaat met mijn vader? De zorgmedewerkers hebben het ontzettend druk en er is niet altijd tijd om uitgebreid te praten, maar ze proberen erop te letten dat ze een reëel beeld schetsen. Ook wordt Bas wel ingeschakeld om het contact te onderhouden. 'Als iemand dementerend is spelen er ook andere vragen, zoals: Herkent mijn vrouw me straks nog wel? Het proces van achteruitgang loopt door en lijkt ook soms wel te versnellen zonder de regelmatige contacten.' Bas ervaart dat het belangrijk is om niet teveel druk op de situatie te leggen. 'Heb geen haast, soms heeft iemand even tijd nodig maar komt de herkenning wel weer terug.'



Gebruik van andere communicatiemiddelen

Sommige woonzorgcentra gebruiken Familienet, een soort Facebook maar dan besloten. De organisatie kan berichten plaatsen om iedereen op de hoogte te houden van de nieuwste ontwikkelingen. Er is ook een afgesloten gedeelte voor familieleden van iemand. Daar worden bijvoorbeeld foto's gedeeld, zodat je kunt laten zien hoe het gaat. Dat komt heel anders binnen dan erover vertellen.

Met zijn vier collega's heeft Bas in het begin van de coronaperiode een 'lichtpuntjeskalender' gemaakt. Met korte gedichtjes, een spreuk of een kleine overdenking per dag. 'Dit is een mooi aanknopingspunt gebleken om met mensen in gesprek te gaan. Als je vraagt 'wat vindt u van de spreuk van de dag?' brengt dat al snel een leuk gesprek op gang.

Wat bijzonder is aan deze periode is dat we ons meer bewust zijn van het belang van contact, van wat mantelzorg betekent. Voor iemand zorgen geeft waarde aan je leven. Er is tijd voor bezinning: we beseffen dat we als mens kwetsbaar zijn en dat we daarmee moeten leren leven.'

De belangrijkste tip van Bas: 'Maak gebruik van de veerkracht en de creativiteit die er in mensen is!'

Samen met gezondheidswetenschapper Lineke Verkooijen heeft Bas het boekje *Van prullenbak tot troostkat*, perspectieven in de zorg geschreven over herkenbare levensthema's in de zorg vanuit het perspectief van cliënten, mantelzorgers, zorgmedewerkers en leidinggevenden.



Aanraders voor alle mantelzorgers

Tips
per doelgroep
mantelzorgers



Werkende Mantelzorger

Voor iemand zorgen én werken: dat kan een behoorlijk uitdaging zijn. Op www.mantelzorgpower.nl/module/werk/1 staan opdrachten om in kaart te brengen welke oplossingen jou kunnen helpen bij je werk/zorg balans.



Jonge Mantelzorger

Heb jij een broer of zus met een chronische ziekte of kanker? Op www.opkoersonline.nl vind je een online cursus voor kinderen en jongeren van 12 tot 18 jaar. Je leert (nog) beter omgaan met moeilijke situaties die je meemaakt door de ziekte van je broer of zus. Ook kan het fijn zijn om met leeftijdsgenoten te praten die in een vergelijkbare situatie zitten.



Mantelzorger 65+

De handige, eenvoudige en gratis app Fello is een gedeelde familie-agenda waarmee je samen voor een familielid zorgt. Te downloaden in de App-store en Google Play.



Mantelzorgers met een migratieachtergrond

KIJKsluiter is een platform met ruim 8.000 animatievideo's waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Beschikbaar in o.a. Nederlands (met ondertiteling), Engels, Turks en Arabisch. www.kijksluiter.nl



Mantelzorger voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

Met TouchSpeak zet je mobiele apparaten zoals iPhone, iPads en telefoons en tablets met Android in als hulpmiddel voor communicatie. Door het aanraken van een plaatje kun je een bericht laten horen. www.touchspeak.nl



Mantelzorger voor mensen met dementie

Met de dementiegame, een interactief spel, kunnen mantelzorgers kennis opdoen over de ziekte dementie. U kunt het dementiespel op uw computer of laptop spelen via www.dementiegame.nl



Mantelzorger voor mensen met psychische problemen en/of verslaving

Op www.trimbos.nl/trimbos-sites/alcohol-tabak-en-drugs ziet u een selectie van sites, apps en e-learning modules die door het Trimbos-instituut zijn ontwikkeld, al dan niet samen met andere organisaties.



Mantelzorger voor mensen met verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Met de app Familienet, een gebruiksvriendelijk communicatiemiddel in de zorg, delen medewerkers van een zorginstelling berichten, foto's en video's via een veilige persoonlijke pagina. www.familienet.nl



Ouders met zorgintensief kind

In de verwarrende tijd met corona hebben ouders met een kind met een verstandelijke beperking soms iemand nodig om mee te praten, gevoelens te delen en om advies te vragen. Philadelphia Zorg biedt een digitale omgeving: Sophi, voor, door en met ouders en verwanten. www.sophi.online



Mantelzorg bij de laatste levensfase

Het boek 90 vragen over palliatieve zorg en het levenseinde van Beernaert en Chambaere geeft een helder antwoord op 90 concrete vragen rond goede zorg bij ongeneeslijke ziekte, palliatieve zorg, voorafgaande zorgplanning en beslissingen aan het levenseinde. Prijs 24,99 euro.



Veelgestelde vragen over mantelzorg en het coronavirus en de Zorgladder

Op www.mantelzorg.nl vind je antwoorden op veel vragen, zoals:

- Hoe hou ik contact met mijn naaste in een zorginstelling?
- Wat als ik uitval?
- Kan ik als mantelzorger beschermende materialen krijgen voor de verzorging van mijn naaste?
- Mijn studie komt in de knel door extra mantelzorgtaken, wat nu?

Als je het echt niet meer redt als mantelzorger, kun je de Zorgladder Mantelzorg gebruiken. Je krijgt inzicht in waar je terecht kunt voor hulp. www.mantelzorg.nl/zorgladder

De mantelzorgconsulenten van MEE Mantelzorg ondersteunen je graag bij het doorlopen van de 5 stappen van de zorgladder.

Drechtsteden: mantelzorg@meepius.nl of bel 078 – 750 89 00

Zuid-Hollandse Eilanden: servicebureau@meezhe.nl of bel 0181 33 35 07



Het Ouderplatform Zuid-Holland Zuid bouwt ook nu bruggen tussen leef- en systeemwereld

Stichting Ouderplatform Zuid-Holland Zuid is opgericht vanuit de dringende behoefte om meningen, vragen en antwoorden van diverse groepen binnen het sociaal domein bij elkaar te brengen. Denk hierbij aan kinderen, jongeren en hun ouders, raadsleden, bestuurders, beleidsmedewerkers, docenten en professionals. Met het sociaal domein bedoelen wij alle gebieden die te maken hebben met de sociale kant van het gemeentelijke beleid. Zoals zorg, welzijn, onderwijs, gezondheidszorg, opvoeding, inburgering en sociale activering.

Door de komst van het coronavirus in Nederland zijn elkaar in levenden lijve ontmoeten en aanraken niet langer vanzelfsprekend. Het is van wezenlijk belang om vanuit cliënt- en familieperspectief contact te onderhouden, zodat ouders, jongeren, kind en gezin weten dat ze een aanspreekpunt hebben en er niet alleen voor staan. Onze communicatie en (groeps) activiteiten verlopen voornamelijk online of telefonisch. Jeugdigen en/of hun verzorgers kunnen op die manier toch hun vragen, zorgen en problemen bespreken.

Naast de bekende problemen is er sprake van nieuwe of grotere problematiek. Denk aan het tekort aan hulpmiddelen, sociaal isolement, gezondheid, suïcide, onveiligheid, menswaardigheid, rechtvaardigheid, overbelasting onder mantelzorgers en het niet kunnen voorzien in de basisbehoeften zoals voeding en onderdak. Met het sluiten van de dagbesteding was het drama compleet. Mooie activiteiten en structuur voor deelnemers en hun naasten vielen immers weg. De bezoekersstop in instellingen was een regelrechte ramp. Veel geliefden, ouders en kinderen zagen elkaar alleen nog maar via een schermje en dat terwijl sociale isolatie grote mentale risico's met zich meebrengt. We zijn er

trots op dat we juist in die laatste gevallen met slecht enkele telefoontjes een grote bijdrage hebben kunnen leveren aan oplossingen.

We missen allemaal nabijheid, de handdruk en het schouderklopje, een complimentje en een spontaan gezellig kletspraatje in het werkelijke leven. Huidcontact is inderdaad één van de krachtigste manieren om hét knuffelhormoon oxytocine op te wekken. Een belangrijk stofje dat je op je gemak laat voelen, blij en vrolijk maakt en helpt je te ontspannen, je zelfvertrouwen vergroot, stress vermindert en angstgevoelens onderdrukt, ervoor zorgt dat je er beter uitziet, je gelukkiger voelt en meer gevoelens van verbinding en intimiteit ervaart.

Gelukkig draagt het knuffelen van je huisdier, het maken van oogcontact, een oprechte glimlach, beweging, het eten van chocolade, het geven én krijgen van complimenten, collectieve verbondenheid en het gevoel hebben dat je nuttig bezig bent ook bij aan je geluksgevoel.

Luister naar de liedjes van troubadour Peter de Jong op onze website of geef je op voor het 'Stoom Uit Je Oor Koor' want door samen naar muziek te luisteren en mee te zingen komen er diverse gelukshormonen vrij. Juist die hormonen helpen je om anderen te vertrouwen en je met anderen te verbinden.

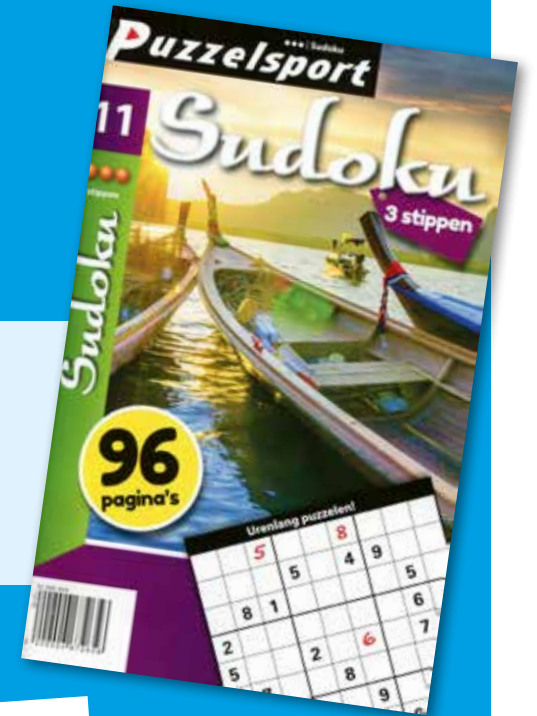
Meer informatie: www.ouderszhz.nl



Facebookactie

Speciaal voor lezers van Mantel MEE stelt BoekenVoordeel 5 pakketten met puzzelplezier beschikbaar. In elk pakket zitten maar liefst 10 verschillende puzzelboekjes.

Ben jij of ken jij een mantelzorger die we blij kunnen maken met een puzzelpakket? Ga naar de Facebookpagina van MEE Mantelzorg en laat voor 1 september weten waarom jij of iemand anders dit puzzelpakket voor heel veel puzzelplezier graag wint.



www.facebook.com/meemantelzorg

BoekenVoordeel
Wij blijven je verrassen!

COLOFON

16^e jaargang, nummer 46, juni 2020, Oplage: 7700

Mantel MEE is een uitgave van Expertisecentrum MEE Mantelzorg, onderdeel van MEE-Vivenz. Het magazine verschijnt drie keer per jaar en besteedt aandacht aan ontwikkelingen, achtergronden en activiteiten rondom mantelzorg en ondersteuning.

Redactie: Karin Verlinde, Vanessa Groenenberg, Patricia van der Put, Christine Slurink (eindredactie).

Met bijdrage van: Ouderplatform ZHZ.

Fotografie: Mary-Ann Struijk, Patricia van der Put, Adobe Stock.

Fotografie Quarantainer: Jordi Wallenburg. www.quarantainer.nl

Illustraties: Guy de Hoop, www.illustratiesdehoop.nl

Vormgeving: BuRoBot, www.burobot.nl

Druk: Quantes Rijswijk, www.quant.es.nl

Copyright: overname van artikelen na toestemming van de redactie.

MEE Mantelzorg

T 078 206 32 02

mantelzorg@meepius.nl

MEE Zuid-Hollandse Eilanden

T 0181 33 35 07

servicebureau@meezhe.nl

www.meemantelzorg.nl

www.facebook.com/meemantelzorg



Een belmaatje heeft tijd om te luisteren



Atie van der Meer is vrijwilliger bij SWO Spijkenisse. Ze heeft in het verleden allerlei vrijwilligerswerk gedaan, zoals koffie verzorgen bij activiteiten en thuisadministratie. De laatste jaren is ze actief als maatje en nu tijdens de coronamaatregelen is ze ook 'belmaatje'.

Bellen met drie dames

Ze is het vaste maatje van een oudere dame die mantelzorger is voor haar dementerende man. 'Ik heb dat zelf meegemaakt met mijn eigen man en daardoor kan ik me goed voorstellen wat deze mevrouw allemaal doormaakt' vertelt Atie. 'Het is fijn om met iemand te kunnen praten die begrijpt waar je het over hebt en hoe je je voelt'.

Nu mensen aan huis gebonden zijn door de coronamaatregelen is Atie door de SWO ingezet als belmaatje. Ze belt elke week met drie dames, de oudste 90 en de jongste 63 jaar oud. Daarnaast houdt ze telefonisch contact met haar vaste maatje. 'Het is gewoon leuk werk om te doen, de mensen zijn zo divers.' Atie vindt het heel boeiend dat de mensen allemaal een andere achtergrond en andere beperkingen hebben. Er is altijd wel wat om over te praten. En omdat Atie zelf ook niet meer piepjong is, is het leuk om verhalen over vroeger te delen.



Een van haar belmaatjes vindt het vooral prettig om even een stem van iemand te horen, een ander vertelt juist zelf heel veel over wat ze allemaal meemaakt in een week. Het bellen is bij deze dames altijd via de vaste lijn. Veel ouderen hebben geen smartphone. Beeldbellen doet Atie wel regelmatig, maar dan met haar eigen vriendinnen. 'Je moet snel digitaal vaardig worden in deze tijd'.



Hulp uit omgeving

Wat haar opvalt, is dat de mensen die ze spreekt zichzelf wel aardig lijken te redden. Ze doen zelf nog boodschappen of hebben iemand gevonden die dat voor ze wil doen. Buren komen spontaan vragen of er nog een boodschapje nodig is. Kinderen komen vaker langs om de helpende hand te bieden. Mooi om te horen.

Hoewel Atie het bellen leuk vindt en dit ook van haar belmaatjes terughoort, vindt ze het fijner om mensen persoonlijk te bezoeken. 'Ik mis nu zelf ook het echte samenzijn wel een beetje' Ze heeft wel een tip voor het bellen: 'Veel geven en weinig verwachten'. Ze legt uit dat veel mensen nu maar weinig meemaken, dus het helpt om zelf je verhaal mee te brengen. 'Je beweegt als het ware naar de mensen toe'.

