

najaar 2021 / € 2,95

# MANTELKRACHT

VOOR IEDEREEN DIE ZORGT VOOR EEN NAASTE

**Persoonlijke**

**kracht**

**Samenwerken**

**KOPP Zorgen**



In samenwerking met MantelzorgNL



## COLOFON

Najaar 2021

MantelKRACHT is een uitgave van MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. MantelKRACHT verschijnt 3x per jaar. Deze lokale editie is tot stand gekomen i.s.m. Platform Mantelzorg Amsterdam (PMA)

### Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl  
platformmantelzorg@clienten-belangamsterdam.nl

### Redactie

Laurette Kamminga,  
Marion Glaudemans,  
Malène Duijst - Foto voorkant door: Nathalie Hennis.

### Vormgeving

Saiid & Smale (pag 5/28)  
Eigen opmaak (pag 1-4/29-32)

### Druk

Senefelder Misset

De inhoud is met de grootste zorg samengesteld. Aan lezersaanbiedingen en teksten kunnen geen rechten worden ontleend.

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van MantelzorgNL.

www.mantelzorg.nl



Het Platform Mantelzorg Amsterdam (PMA) is een onafhankelijke organisatie die zich inzet om de wensen en behoeften van mantelzorgers kenbaar te maken met als doel het collectieve beleid te beïnvloeden bij de overheid en instellingen die zorg- en ondersteuning bieden, in de regio Amsterdam. PMA bestaat uit een kerngroep van 7 (ex) mantelzorgers/naasten en een coördinator.

## Mantelzorg, waar gaat dat eigenlijk over?

# MANTELKRACHT

'De onderliggende problemen bij verplichte mantelzorg door familie komen pas naar boven bij het overlijden van de mantelzorgontvanger.'  
Aldus Frank Wijdenbosch, lid Kerngroep PMA.

Mantelzorg is een mooi woord dat doet denken aan de Mantel der Liefde waarmee je je naaste omhult. Vaak is het de liefde en emotionele gebondenheid waardoor je vanzelfsprekend de mantelzorg oppakt. Je merkt vaak te laat dat de mantel te zwaar wordt. Regelmatig komen de problemen pas nadat de patiënt is overleden. Want onze overheid noemt je alleen mantelzorger, als je nog zorg verleent. Naasten van mensen die zorg ontvangen voelen zich vaak niet gezien omdat instellingen geen

gebruik maken van hun ervaringsdeskundigheid. Vaak voelen zij zich eenzaam en bezorgd. PMA vraagt aandacht voor preventieve hulp en steun voor alle mantelzorgers van jong tot oud. We geven speciale aandacht aan kinderen die mantelzorger zijn. Vooral de KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen) en KOV (Kinderen van Ouders met een Verslaving) en kinderen die moeten tolken voor hun ouders. Kinderen moeten geen 'volwassen taken' hebben, juist die zorgen op latere leeftijd voor problemen bij ze. In dit magazine leest u meer over onze thema's.

Jentiena Clement, voorzitter PMA.

in  
n  
o  
u  
r

04

**Waarom zijn wij er?**  
Meer over Platform Mantelzorg Amsterdam



**12. Creëer meer rust en overzicht**

16

**Leren accepteren**  
Als je de situatie niet kunt veranderen

## En verder

**05** Column Liesbeth Hoogendijk

**08** Je mentale gereedschapskist

**10** De kracht van de natuur

**14** Een momentje voor jezelf

**18** Vrijwilligerscoördinator bij MantelzorgNL

**24** Mantelzorglijn: Vraag en antwoord



**22. Hobby's**  
Zorg voor de nodige ontspanning

30

**Als je moeder geen moeder is.**  
Het verhaal van Lena, leven met een depressieve moeder.



**03. Frank Wijdenbosch**  
Geef aandacht na overlijden zorgontvanger.



## Platform Mantelzorg Amsterdam

### Waarom een Platform Mantelzorg Amsterdam?

Mensen met een hulpvraag doen steeds meer een beroep op de familie en verwanten. De overheid spreekt van mantelzorgers om deze groep aan te duiden. Ze zijn niet georganiseerd, terwijl het belangrijk is dat hun belangen worden behartigd. Wij willen voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken en uitvallen. We komen ook op voor de belangen van naasten en verwanten van cliënten die in een instelling wonen.

### Wat zijn mantelzorgers?

Mantelzorgers zijn naasten en verwanten van iemand die chronisch ziek is en/of een beperking heeft. Zoals een partner, ouder, kind, broer, zus, vriend, buur of kennis. Van jong tot oud. Ze bieden langdurig, intensief en onbetaalde zorg en ondersteuning. Dat kan op fysiek en/of psychisch vlak. In het geval van kinderen en jongeren spreken we over Jonge Mantelzorgers.

### Persoonlijke band

Mantelzorg overkomt je in de meeste gevallen, je kiest er niet bewust voor. Je doet het gewoon. En het is moeilijk om er mee te stoppen, omdat je een persoonlijke band hebt met degene voor wie je zorgt. Die is heel divers, omdat iedere relatie, ziekte en situatie weer anders is.

In het kort hebben mantelzorgers en naasten te maken met zorgen vóór iemand, zorgen máken om iemand en zorgen dát het in orde komt voor iemand. Iedere patiënt heeft minstens 1 mantelzorgers. Je kunt er één zijn, je kunt het worden of er één nodig hebben. Dat is een aanzienlijke groep in Amsterdam.



(020) 75 25 100



platformmantelzorg@clientenbelangamsterdam.nl



www.platformmantelzorgamsterdam.nl



@PMA020



www.facebook.com/PMA020

**Clienten  
belang**  
AMSTERDAM...

Liesbeth Hoogendijk  
Bestuurder MantelzorgNL

# Persoonlijke kracht

Mantelzorg overkomt je. Vaak sta je onverwacht voor een situatie waarin er zorg van je wordt verwacht die je nog nooit hebt verleend. Voor je vader, je zus of je beste vriend. Soms een paar uur in de week, maar vaak ook elke dag als het je partner of kind betreft. De meeste mantelzorgers vinden met vallen en opstaan hun weg in deze nieuwe situatie. Ze kennen hun talenten én hun beperkingen en schakelen tijdig hulp in van familie, vrienden of professionals. Dit raakt voor mij de kern van het begrip persoonlijke kracht: goed naar jezelf luisteren, opkomen voor jezelf en erkennen wat je wel én niet kunt.

Persoonlijke kracht betekent ook dat je aan je omgeving laat zien wat je doet en welke impact dat heeft op jouw leven en dat van je naaste. Laatst hoorde ik hiervan een mooi voorbeeld. Een man zorgde al jaren voor zijn zus met een handicap. Hij had haar in huis gehaald en dankzij zijn hulp ging het beter. Mooi, dacht de Wmo-consulent van de gemeente, dan kunnen wij onze hulp afbouwen.

De man was verbijsterd. Dat kon toch zomaar niet! Dankzij zijn hulp was zijn zus weliswaar gelukkiger, maar dat wilde niet zeggen dat haar beperkingen waren verdwenen en er geen professionele zorg meer nodig was. Samen met zijn broer die op grotere afstand stond, ging hij het gesprek aan met de gemeente. Ze hielden de Wmo-consulent een spiegel voor: 'Stel dat het om uw eigen zus gaat en u haar helpt, wat betekent het dan voor u als de professionele hulp wordt weggehaald?' Deze aanpak vind ik een mooi voorbeeld van persoonlijke kracht. Veel mantelzorgers houden te lang in

hun eentje alle ballen in de lucht totdat het niet meer gaat. Dat hoeft niet. Door op tijd te delen wat jouw mantelzorgtaken voor jou betekenen, zorg je ervoor dat de zorg je niet omver blaast. Ook buiten je eigen omgeving is hulp mogelijk. Denk aan een cliëntondersteuner of het mantelzorg steunpunt bij jou in de buurt. Vertel wat jij nodig hebt aan iemand die je vertrouwt. Vanuit je persoonlijke kracht en overtuiging: de zorg voor mijn naaste is niet alleen mijn verantwoordelijkheid.



## Dag van de Mantelzorg

# ‘Het geeft mij voldoening dat ik er voor mijn vrouw kan zijn’

Tijdens de Dag van de Mantelzorg zetten we de mantelzorg in de spotlight. Ondanks dat mantelzorgers zichzelf vaak niet zien als helden, zien wij bij MantelzorgNL ze wel zo. We wilden daarom in het concept voor de campagne van de Dag van de Mantelzorg de mantelzorg afbeelden als onzichtbare held. In het portret een gewoon persoon, maar met de cape als heldensymbool in de schaduw. Koen is één van de mantelzorgers die heeft meegewerkt aan deze campagne en deelt zijn verhaal.

Wie trouwt, belooft de ander liefde in voor- en tegenspoed. Op dat moment misschien nog niet wetende dat het leven er wel eens drastisch anders uit kan gaan zien. Dat overkwam ook de Zuid-Hollandse Koen (65) en zijn vrouw. Sinds zij de gevolgen van de ziekte van MS ervaart, is Koen naast haar geliefde man plots ook haar verzorger. Hij vertelt openhartig over zijn rol als mantelzorg voor zijn vrouw.

Als ze eind twintig zijn, trouwen Koen en zijn vrouw. Hun liefde wordt een paar jaar later bekroond met de komst van twee kinderen. Maar bij de bevalling van de tweede, gaat het mis. Koen: ‘We wisten toen al dat mijn vrouw MS had, dat was nog een lichte vorm. Maar bevallen met MS geeft bijna altijd complicaties.’ In de jaren die volgen gaat haar gezondheid steeds beetje bij beetje achteruit. ‘Inmiddels komt er elke dag thuiszorg bij ons over de vloer en ben ik 24/7 bereikbaar om voor haar te zorgen.’

### Van liefdesrelatie naar zorgrelatie

Voor Koen was die omschakeling van een liefdesrelatie naar een zorgrelatie wennen. Maar hij is ook realistisch: het



is haast egoïstisch om alleen de mooie dingen uit een relatie te willen meenemen. ‘Elke relatie is aan verandering onderhevig. Bij ons ging dat helaas wat sneller dan gemiddeld, en dat heeft zo zijn scherpe kantjes. Maar we zijn getrouwd in voor- en tegenspoed en de liefde overwint altijd. Ik zou me er niet goed bij voelen als ik deze narigheid uit de weg zou gaan. Het geeft mij juist veel voldoening dat ik er voor haar kan zijn, dat ik haar kan helpen.’

### Alleen op reis

Om zijn vrouw te kunnen geven wat ze nodig heeft én zichzelf enigszins te sparen, is Koen een jaar eerder gestopt met zijn baan, waar hij 44 jaar met plezier zijn werk deed. ‘Dat geeft mij weer wat meer ruimte voor mijn eigen hobby’s en mijn sociale leven, naast de zorg voor mijn vrouw. Zo ben ik gefascineerd door trainen, waar ik nu een boek over schrijf.’ Binnenkort gaat Koen een paar dagen in zijn eentje op reis. De zorg voor zijn vrouw draagt hij dan tijdelijk over aan hun dochter. ‘Doordat ik haar voor tweehonderd procent vertrouw, kan ik met een gerust hart weg. Heel vaak denk ik vooraf: is dit wel echt nodig, dat ik dit doe? Eenmaal op pad moet ik ook altijd weer even wennen aan het idee en het feit dat ik niet hoeft te zorgen. Maar achteraf gezien kom ik altijd weer tot de conclusie dat die

tijd voor mezelf me goed doet. Even niet op drempels letten, wat inmiddels door de rolstoel van mijn vrouw in mijn systeem zit. Even niet alert hoeven zijn voor een ander. Even totale rust, voor mezelf.’

Bijzonder is dat Koen en zijn vrouw hun zoon en dochter jaren geleden op het hart drukten om niet bij ze in de buurt te gaan wonen. Koen: ‘We wisten al vroeg dat mijn vrouw, hun moeder, ziek was. De zorg daarvoor wilden we ze besparen. Als je eenmaal in de buurt woont bij een moeder die zorg nodig heeft, ga je dat tóch oppakken. Daarom hebben wij ze aangeraden wat verder weg te gaan wonen. Het mooie: als we nu bij elkaar zijn is het contact wat intenser.’

### Diepere motivatie

Vanuit zijn omgeving zegt Koen veel begrip te krijgen voor de thuissituatie. ‘Door erover te praten beseffen mensen langzaam steeds beter hoe intensief het is wat ik thuis doe. Toch hoeven ze me geen held te noemen, die term heb ik nog nooit in mijn hoofd gehaald. Je moet met elkaar de samenleving, en wij onze mini-samenleving, overeind zien te houden. Ik doe dit niet vanuit dwang, maar vanuit een diepere motivatie. Vanuit liefde, vooral.’

**Men hoeft mij geen held te noemen, ik doe wat ik kan vanuit een diepere motivatie**

## JE MENTALE GEREEDSCHAPSKIST

Als mantelzorgers is het belangrijk dat je mentale gereedschapskist goed op orde is. Dit is nodig om zelf overeind te blijven, tegenslagen aan te kunnen en lekker in je vel te zitten. Je hebt zelf veel invloed op de inhoud van jouw gereedschapskist. MantelKRACHT helpt je op weg!

### ORDE

Zorg voor structuur, orde en overzicht. Meer info op pag. 12/13.

### VERBINDING

Werk aan waardevolle relaties en verbondenheid ook bij veel tegenslag. Verwacht in MantelKRACHT voorjaar '22.

### DEEL JE ZORG

Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Kijk naar de mogelijkheden voor ondersteuning op [mantelzorg.nl/deelzorg](http://mantelzorg.nl/deelzorg) of praat met lotgenoten op de online community voor mantelzorgers: [deelzorg.nl](http://deelzorg.nl).



### PRAAT EROVER

Zorg voor een uitlaatklep en praat over je zorgen als je vast loopt. Praat bijvoorbeeld met een wandelcoach, kijk voor meer informatie op pag. 10/11.

### KRACHTVOER

Voeding heeft effect op je gezondheid en daarmee ook op je mentale gezondheid. Eet dus gezond. Tips vind je op pag. 25.

### TRAIN JE BREIN!

Zorg voor een goede mentale gezondheid met mindgym - MantelKRACHT '21- mei.



### ACCEPTATIE

Leer accepteren waar je geen invloed op hebt. Zie pag. 16/17.

### ZORG VOOR DE NODIGE ONTSPANNING

Trek de natuur in of ga lekker aan de slag met een creatieve of sportieve hobby. Inspiratie vind je op pag. 22/23 en 26/27.

### BEHOEFTE

Ken je eigen behoeften en neem de verantwoordelijkheid om in die behoeften te voorzien. Verwacht in MantelKRACHT voorjaar '22.

JE MENTALE  
GEREEDSCHAPSKIST

## Interview met Adriana Siegersma

## De kracht van de natuur

Wist je dat 12 minuten wandelen in de natuur al een boost geeft aan je veerkracht en zelfvertrouwen? Dat maakt dagelijks wandelen dus een effectief middel om in balans te blijven. Voor mensen die te maken hebben met zware belasting kan het daarbij ook zinvol zijn om samen met een wandelcoach de natuur in te trekken. We spraken hierover met Adriana Siegersma. Zij is wandelcoach en ervaart vanuit die rol wat wandelen mensen kan brengen.

**Wat doet een wandelcoach?**

'Een wandelcoach zet mensen fysiek én mentaal in beweging door samen de natuur in te trekken en daar met gerichte oefeningen aan de slag te gaan. Daarbij maak ik gebruik van de positieve effecten die de natuur op de mens heeft. De natuur heeft namelijk een bewezen herstellend vermogen. De vormen die we in de natuur tegenkomen zijn grillig en hebben vaak ook een herhalend element. Omdat de natuur in onze genen zit, verwerkt ons systeem deze vormen en herhalende elementen gemakkelijk en dat geeft positieve gevoelens.'

Soms hoor ik dat mensen bang zijn dat ze tijdens de sessie met bomen moeten knuffelen of dat het een heel zweverige vorm van coaching is, maar dat is het absoluut niet.

**Hoe werkt dat?**

'Tijdens het wandelen gebeurt er iets in de cortex, de buitenste laag van onze grote hersenen. De cortex kun je zien als een vergaarbak van alle problemen. Als je wandelt in de natuur, dan krijg je de kans deze vergaarbak te legen. Als wandelcoach stel ik je tijdens het wandelen vragen, waarmee ik het creatieve deel van je brein aanwakker. Zo train je als het ware je probleemoplossend vermogen waardoor je weer veerkrachtiger in het leven komt te staan. En een bijkomend voordeel van het wandelen in de natuur is dat we meer beweging krijgen en frisse lucht inademen. Dat heeft een positief effect op ons immuunsysteem en onze gezondheid.'

**Met welke hulpvraag komen mensen bij je?**

'Vaak komen mensen bij me met de klacht dat ze veel stress ervaren en hebben ze de wens om rust terug te vinden. Vaak

zijn dit ook mantelzorgers die gewoon heel veel ballen in de lucht moeten houden en daardoor vergeten om ook goed voor zichzelf te zorgen. Tijdens de sessies gaan we op zoek naar hoe je rust kunt plaatsen in het actieve leven waarin je bent vastgelopen.'

**Kun je een voorbeeld geven van iemand die geholpen is met wandelcoaching?**

'Een poosje terug heb ik iemand begeleid die heel erg overbelast was. Op haar laatste sessie vroeg ik haar of ze in het bos op zoek kon gaan naar een metafoor die goed paste bij haar gevoel. Na een poosje liet ze me haar antwoord zien: een omgevallen boom die opnieuw uitliep. Ze gaf aan dat ze zelf ook omgevallen was maar dat ze door de coaching weer nieuwe energie en inzichten heeft gekregen en dat ze daardoor weer kon groeien.'

De natuur heeft een bewezen herstellend vermogen

Over het algemeen kun je stellen dat je binnen 4 à 5 sessies inzichten krijgt en je je kwaliteiten weer kunt inzetten. Uit ervaring blijkt dat veel mensen een deel van de kosten van het coachtraject vergoed krijgen vanuit de werkgever. Kijk dus samen met je leidinggevende of via personeelszaken wat mogelijk is.

**Focusoefening om zelf te doen**

Neem eens een uurtje de tijd om de natuur in te gaan. Neem je mobiele telefoon of camera mee. Focus je tijdens het lopen op alle kleine bloemetjes die je tegen komt (of verzin iets anders waarop je je wilt focussen). Maak foto's van deze bloemetjes, het liefst van dichtbij. Als je terug bent van je wandeling, ga je de foto's bekijken en selecteer je de 20 mooiste bloemen. Hier kun je dan een boekje van maken.

Ga na afloop dat hele proces eens terug. Waar heb ik me eerst op gefocust? Wat viel me op? Wat vond ik er wel/niet leuk aan? Wat heb ik daarna gedaan. Door een dergelijke oefening te doen heb je kans dat je ineens een interesse gaat kweken in iets wat je eerder nog niet had. Vaak zie je dat mensen meer kunnen genieten in de natuur en dat het dus ook uitnodigt om er vaker te zijn.

Susanne de Bie

# Creëer meer structuur, rust en overzicht!

**Susanne de Bie is professionaal organizer, zij begeleidt en coacht mensen in de thuis-situatie die meer structuur, rust en overzicht willen in hun leven. Door haar ervaring als mantelzorgster, weet zij hoe lastig het kan zijn om de balans te vinden tussen zorg, werk en gezin.**

Ik herinner het me nog als de dag van gisteren; het overweldigende gevoel van 'niet weten waar te beginnen' toen ik die Koningsnacht, nu 7 jaar geleden gebeld werd: Mijn vader had een zeer zware beroerte gehad. Maar hij was juist de mantelzorgster van mijn moeder met Parkinson-dementie. Wat nu?

Er moest zoveel geregeld en besloten worden. Waar te beginnen, wie moest ik bellen, wat moesten we doen? Hoe ging ik dat allemaal regelen met ons gezin met 3 kinderen? Mijn hoofd leek te klein om alles te kunnen bevatten.

In de maanden die volgden, ben ik mezelf vaak tegengekomen. Door deze periode heb ik veel geleerd. Het belangrijkste is dat als het je lukt om dingen goed te organiseren (ook voor jezelf), dan kan dat in heftige of langdurige vervelende situaties echt houvast bieden. De wijsheden die ik in de loop van de jaren heb ontdekt en zaken die ik zelf graag had willen weten toen ik er zelf nog midden inzate heb ik samengevoegd in handreikingen en in workshops die ik nu geef. Het is mooi werk om mensen weer in hun kracht te zetten.

Meer informatie: [Biezondergeorganiseerd.nl](http://Biezondergeorganiseerd.nl)

**Onrust en stress hebben een nadelige invloed op eigenlijk alles in je leven; je gezondheid, je thuissituatie, je relaties en je werk. Het is dus belangrijk op zoek te gaan naar meer regie en overzicht. Zo kun jij je weer krachtiger en rustiger voelen.**

## Een aantal tips van Susanne die je kunnen helpen:

**1. Dosereren:** In het begin ging ik elke dag langs in het verpleeghuis (revalidatie en de crisisopvang). Soms 2x per dag. De huisarts zei toen; "Susanne, je ouders zijn nog maar 70, deze situatie kan nog wel 10 jaar duren. Kies voor een invulling die je ook op de lange termijn kunt volhouden. Je bent ook nog echtgenote en moeder van 3 kinderen".

**2. Accepteren:** Verander wat je niet kunt accepteren en accepteer wat je niet kunt veranderen. Mijn ouders waren hele lieve zorgzame mensen, met oog voor anderen en elkaar. Ik vond het zo erg dat dit nu hun én ons leven was geworden. Ik kon er ook echt boos en opstandig om zijn. Maar dat bracht me niets. Op een gegeven moment heb ik de knop omgezet en geaccepteerd dat het zo was. Ik ben de tijd samen gaan koesteren, de blijdschap en liefde wanneer ik bij hen op bezoek was. Ik probeerde er zoveel mogelijk voor hen te zijn. Voor mij bleek 3x per week een mooie balans.

**3. Stilstaan:** Ook leerde ik stil te staan in plaats van te blijven doorrennen. Ik ben op gaan schrijven wat ik allemaal in mijn hoofd had zitten. Niet alles is even urgent en belangrijk, terwijl dit vaak wel zo voelt. Je kunt taken inplannen of er is iemand anders die het zou kunnen doen. Mijn man, broer, familie en vrienden hebben zoveel gedaan. Ik hoefde echt niet alles zelf te doen.

**4. Plannen:** Ik vond het vaak lastig om te bedenken wat we nu weer moesten gaan eten. En ik wilde ook graag gezond eten. Daarom stelden we een lijst op met onze favoriete recepten. Daar maakten we een 5 dagen menu van. Zo hoefden we minder vaak naar de winkel en hadden steeds alle benodigde ingrediënten in huis.

**5. Vereenvoudigen:** Ik merkte dat rommel in huis bij mij voor extra onrust zorgde. We hebben in de loop van de tijd best veel spullen weggedaan. Dat geeft ruimte en het scheelt zoveel tijd met opruimen en schoonmaken.

lezen / proeven / kijken

# Een momentje voor jezelf

(Persoonlijke) kracht is uit veel elementen te halen. Zo laat Muonir Toub zien dat een vegetarisch recept goed en vooral lekker krachtvoer kan zijn. En wist je dat er een app is die je in 20 krachtige minuten vertelt wat het belangrijkste nieuws van die dag is. En heb je de kracht even niet meer? Plof dan neer op de bank voor een mooie film of een fijn boek.

## WANDELAPPS

Sinds corona wandelen we wat af. Het is goed voor je lijf en tegelijkertijd maakt het je hoofd leeg. Inspiratie nodig voor een wandelroute? De App Natuurroutes van Natuurmonumenten geeft routes door prachtige natuurgebieden aangevuld met verhalen van boswachters. De Klompenpaden app biedt naast een duidelijke routenavigatie ook extra filmpjes, horeca en achtergrondinformatie.

## BOEKENTIPS



### Gelukkigewijspad - Wilco Kruijswijk

Word pelgrim op het Gelukkigewijspad: een hedendaagse pelgrimstocht van 125 kilometer in Midden Nederland. Een inspirerende route, waar je geluk voor jezelf én anderen vergroot door te delen en te ontvangen.



### 'Bij het licht van de maan'

Als een echtpaar dat overduidelijk nóg rijker is dan zij, een paar kilometer verderop een nóg groter en chiquer huis betreft, voelt de competitieve Flappy zich uitgedaagd om de nieuwkomers te laten zien wie het belangrijkste is in het dorp. Een uiterst vermakelijke comedy van Santa Montefiore.

## PODCAST TIP

Geen tijd voor de krant of journaal vandaag? De podcast 'De Dag' van NPO Radio 1 praat je elke middag in 20 minuten bij over het laatste nieuws. Zo blijf je altijd op de hoogte.



## RECEPT: VEGETARISCHE KEBAB

Voor 4 personen  
30 minuten bereidingstijd

### Ingrediënten

- 50g pijnboompitten en 50g ongezouten cashewnoten
- 50ml olijfolie
- 250g champignons, schoon-geveegd en in vieren
- 250g gemengde paddenstoelen (afhankelijk van seizoen), schoongeveegd en in stukjes
- 2 rode uien, in kleine blokjes
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 eieren
- 50g Parmezaanse kaas, fijngeraspt
- 150g paneermeel

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster de pijnboompitten en cashewnoten in het ovenschaaltje in circa 8 minuten goudbruin in de oven en laat ze afkoelen.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak alle paddenstoelen op hoog vuur al



omscheppend in circa 4 minuten goudbruin. Voeg de rode ui en knoflook toe en bak ze 2 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper.

3. Schep de paddenstoelenmix in een bolzeef, druk het vocht er goed uit en laat in de zeef uitlekken en afkoelen. Doe de afgekoelde paddenstoelenmix met de pijnboompitten en cashewnoten in een keukenmachine en maal ze fijn. Breng op smaak met zout en peper. Meng de eieren en Parmezaanse kaas erdoor.
4. Doe hier net genoeg paneermeel doorheen tot het mengsel er niet meer vochtig uitziet. Laat het mengsel zeker 5 minuten staan, zodat het paneermeel het vocht kan opnemen. Als het mengsel

alsnog te nat is, kun je nog wat paneermeel toevoegen.

5. Verdeel het mengsel in vier gelijke porties en druk elke portie om een dikke satéprikker heen. Verwarm een koekenpan op laag vuur, giet er een scheutje olijfolie in en bak de vegetarische kebabs in circa 5 minuten om en om goudbruin.

Wil je vegetarische vrienden verrassen? Dan is deze kebab absoluut een aanrader. De Parmezaanse kaas zorgt voor de zilte smaak en de binding van het gerecht.



# Leren accepteren

**Als je de situatie niet kunt veranderen, dan heb je twee 'keuzes'... je kunt je erover frustreren of je accepteert het en je laat het los. Feitelijk heb je geen keuze en MOET je het wel accepteren. Want een gevecht met de realiteit verlies je altijd én het kost ontzettend veel energie. En die energie heb je juist zo hard nodig. Het accepteren wat je niet kunt veranderen is dus eigenlijk de enige weg naar innerlijke rust.**

## Ons brein wil controle

Het leven is onzeker en daarom proberen we het te controleren. We voelen ons zekerder als we controle hebben. Om controle te krijgen, gebruiken we onze gedachten: we piekeren, denken dingen uit en plannen. Hierdoor proberen we elke vorm van onzekerheid uit te bannen.

Maar veel dingen in het leven kunnen we niet controleren. Bijvoorbeeld het verloop van de ziekte van jouw naaste. Hierover blijven piekeren is begrijpelijk, omdat dit is wat jouw hoofd gewoon automatisch doet. Maar feitelijk heeft het totaal geen zin. Wat je ook denkt, je kunt de situatie er niet mee beïnvloeden. Dit zorgt voor frustratie en stress.

**Door een situatie die je niet kunt veranderen te accepteren en los te laten, kun je in ieder geval wél jouw gevoel daarover veranderen. Dat geeft innerlijke vrede en rust.**

## Kleine stappen en elke dag oefenen

Loslaten is niet makkelijk. Het is iets wat je moet leren. Met kleine stappen en door elke dag te oefenen. Hoe meer ervaring je erin hebt, hoe makkelijker het gaat. Maar waar begin je? Leren accepteren en loslaten doe je in 3 stappen:

### **Stap 1: Erkennen dat je het niet kunt controleren**

Als je merkt dat hetgeen waar je over piekert iets is waar je zelf niets aan kunt veranderen, dan is het belangrijk dit te erkennen. Als je dat niet doet dan stop je je hoofd en je lijf vol met zorgen en spanning. En dat gaat weer ten koste van je geluk, je geestelijke vrijheid en je innerlijke rust. Als je erkent dat je er geen invloed op hebt, dan voel je de last langzaam van je schouders vallen. Want als je het niet kunt veranderen, waarom zou je er dan druk over maken?

### **Stap 2: Beslissen dat je het accepteert**

Waarschijnlijk begrijp je wel dat je iets maar beter kunt accepteren. Maar tussen het begrijpen en het daadwerkelijk doen, ligt nog een wereld van verschil. Als je écht iets wilt accepteren, dan moet je ook écht beslissen dat je het accepteert. 'Ik snap niet alleen dat ik het moet accepteren, ik ga het ook doen!'. Die beslissing wordt makkelijker als je inziet dat er geen alternatief is. De situatie veranderen is niet mogelijk. Je erover frustreren is zinloos en kost je veel energie. Dan blijft alleen acceptatie als optie over.

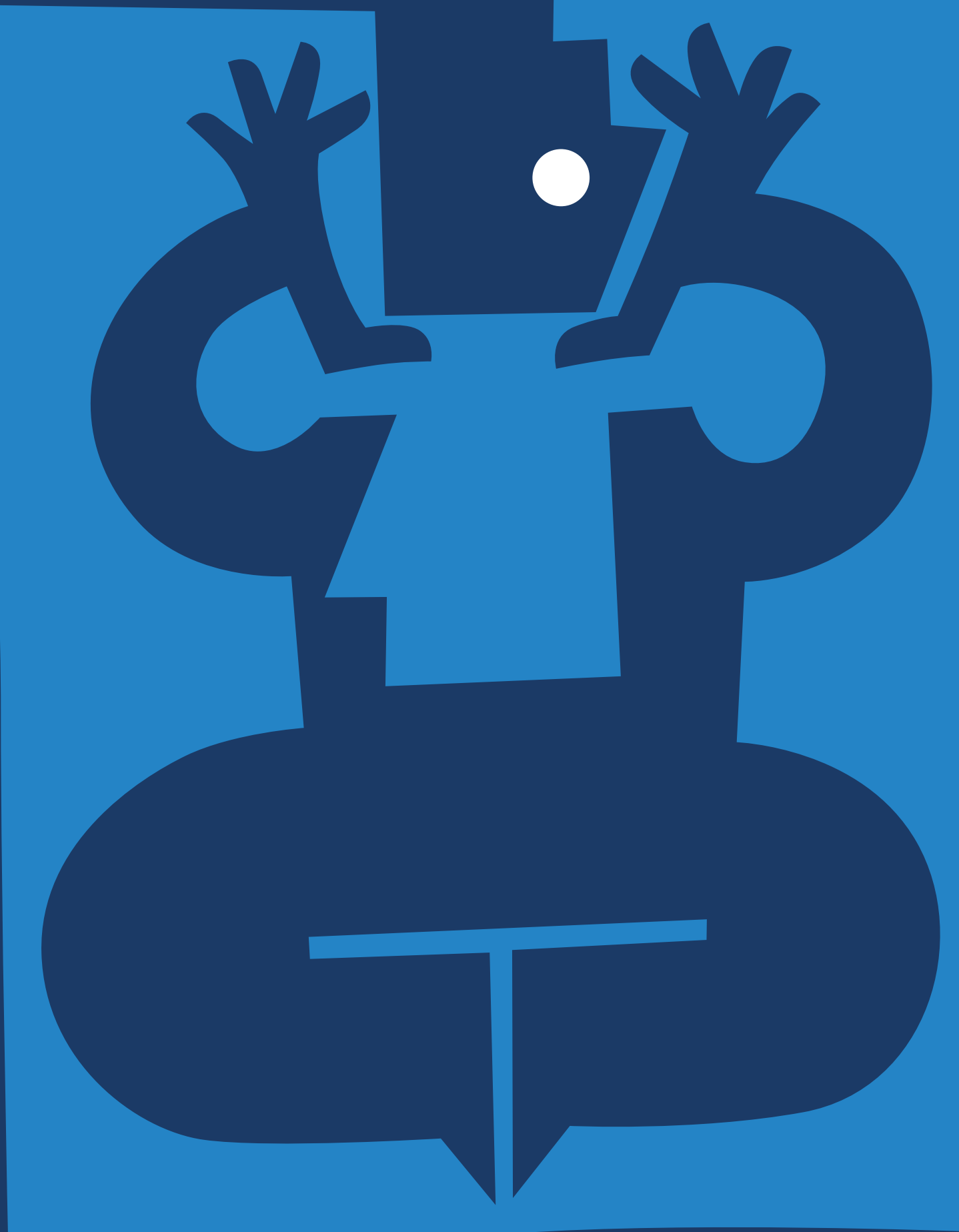
### **Stap 3. Laat het los**

Loslaten kan voor velen lastig zijn, maar het is gelukkig een vaardigheid die je jezelf kunt aanleren. Je kunt dingen loslaten door het hardop voor jezelf te bevestigen. Dit doe je door er ook echt even bewust voor te zitten, de uitdaging te bekijken en voor jezelf te bevestigen dat je er geen invloed op hebt en de realiteit accepteert.

Wat kun je tegen jezelf zeggen:

- Ik erken dat ik hier geen invloed (meer) op heb.
- Het is zoals het is en ik heb er vrede mee.
- Ik laat los wat ik toch niet kan veranderen.
- Ik stop de weerstand in mijn hoofd en accepteer de werkelijkheid.
- Ik laat het over aan het universum/God (of waar je dan ook in gelooft).

Frank de Moei, Newstart.nl



Michèle van Vuuren

# Vrijwilligerscoördinator bij MantelzorgNL

**Michèle werkt al zeven jaar met veel passie bij MantelzorgNL. Ze begon als medewerker bij de Mantelzorglijn. En werkt nu als coördinator van de vrijwilligers. Vanuit deze functie zorgt zij er onder andere voor dat mantelzorgers hun verhaal kunnen delen. Door te bloggen, voorlichting te geven of in de media hun verhaal te vertellen. Dat zorgt voor de nodige inspiratie en herkenning.**

'Ik heb zelf een dochter met een meervoudige beperking en heb ook ervaren dat je klem kan komen te zitten in een situatie. Ik weet daarom hoe belangrijk het is om met andere mantelzorgers te sparren en van anderen te horen wat mogelijke oplossingen zijn voor het probleem waar je tegenaan loopt. Ook is herkenning in andere verhalen super belangrijk, het inspireert en je weet dat je niet alleen staat.'

Dit is dan ook de motivatie die Michèle drijft om mantelzorgers en hun verhalen aan elkaar te linken. Ze onderhoudt nauw contact met alle vrijwilligers en weet bij persvragen wie er - afhankelijk van het onderwerp en het moment - past om zijn verhaal te vertellen.

'Ik heb veel persoonlijk contact met iedereen in ons vrijwilligersbestand. Dit vind ik heel belangrijk, omdat mantelzorg zelf ook

heel persoonlijk is. Iedereen moet zich daarbij ook vrij voelen aan te geven of het wel of niet past op dat moment.'

Onlangs werd MantelzorgNL benaderd door Radio 5 met de vraag of we konden helpen om mantelzorgers te vinden die hun verhaal wilden doen over specifieke onderwerpen. Er zijn toen acht verschillende podcasts uitgezonden met daarin verschillende type mantelzorgers.

'Deze podcasts duren elk ongeveer een uur. Dit gaf echt de mogelijkheid om de diepte in te kunnen en per situatie meerdere onderwerpen te belichten.

Zo zocht ik al een tijdje naar een mooi medium voor een dame uit ons bestand. Zij zorgt voor haar man die enkele jaren geleden een herseninfarct kreeg. Zelf is ze 46 en samen hebben ze twee tieners. In de podcast gaat het bijvoorbeeld over hoe het voor hun kinderen was om hun

**'Herkenning in andere verhalen is super belangrijk, het inspireert en je weet dat je niet alleen staat.'**

vader - zoals zij hem kenden - te verliezen en hoe zij dit een plekje kunnen geven terwijl ze midden in de pubertijd zitten. En hoe zij zelf tegen de veranderende relatie aankijkt en haar weg kan vinden in de combinatie werk en mantelzorg.'

'Het mooie van zo'n podcast is dat het een naslagwerk is dat online blijft. Zo kunnen heel veel mensen ook echt wat aan deze verhalen hebben, ook later na de uitzendingen. Er zijn namelijk zoveel mantelzorgers die tegen dezelfde problemen aanlopen. Het zou mooi zijn als ze hiervoor tips kunnen krijgen, maar alleen al de herkenning kan al zo waardevol voor ze zijn.'



Podcast 'En toen werd ik mantelzorger' vanaf 10 november te beluisteren.

**Wil jij ook je verhaal vertellen in de media? Neem dan contact op met Michèle (m.vanvuuren@mantelzorg.nl)**





**DomusCura**  
WONINGEN MET ZORG

Op zoek naar een mantelzorgwoning? 🏠 Dan bent u bij DomusCura aan het juiste adres!

Onze mantelzorgwoningen zijn energiezuinig, goed geïsoleerd en worden geheel op maat gemaakt. Door middel van een mantelzorgwoning kunt u mantelzorg verlenen óf ontvangen in een vertrouwde omgeving.

Benieuwd naar onze modellen, specificaties en prijzen? Vraag dan geheel vrijblijvend onze brochure aan via het contactformulier op onze website [www.domuscura.nl](http://www.domuscura.nl)



[www.domuscura.nl](http://www.domuscura.nl) - 0318-769161 – [info@domuscura.nl](mailto:info@domuscura.nl) – Nieuweweg 229 in Veenendaal

**Maaltijdservice.nl**  
Laat het koken  
maar aan ons  
over!

Voor kwaliteit en betrouwbaarheid: [www.maaltijdservice.nl](http://www.maaltijdservice.nl)

Wat eten we?

- Lekker gezond, makkelijk én betaalbaar.
- 160+ koelverse maaltijden, dagelijks bereid door onze koks.
- Voor-, hoofd-, nagerechten, bijgerechten en drankjes.
- Hollandse pot, Italiaans, Oosters, wereldkeuken.
- Ook voor dieetwensen als zoutarm, eiwitrijk, of gemalen.
- Zoveel mogelijk verse ingrediënten.

Hoe werken we?

- Vóór 12 uur besteld, morgenvroeg koelvers in huis.
- Bestel ons weekmenu of kies losse gerechten.
- Minimaal 12 dagen houdbaar, ook in te vriezen.
- Makkelijk en snel te verwarmen in magnetron of oven.
- Betaling via iDEAL of strippenkaart, geen abonnement.



Heeft u vragen?

Pak uw korting en kijk voor meer informatie op [www.maaltijdservice.nl](http://www.maaltijdservice.nl).  
Of bel ons op 0413-432023 (ma-vr 09.30-13.00).



15% korting  
met code: MANTEL15  
(geldig tm 31 Januari 2022\*)

\*niet geldig op proefpakketten en maaltijdboxen

## Een mantelzorger is goud waard

### Geef de VVV Cadeaukaart!

- ✓ Verkrijgbaar in **GRATIS** Mantelzorg mapje én cadeauverpakking.
- ✓ De breedst besteedbare cadeaukaart van Nederland: te gebruiken in duizenden winkels, webshops, restaurants, sauna's, attractieparken, musea, etc.
- ✓ Saldo 100% veilig en in delen te besteden.
- ✓ De cadeaukaart is van paperboard, draagt het FSC keurmerk en valt onder de Werkkostenregeling.
- ✓ Vandaag besteld, vandaag verstuurd, óók naar huisadressen.

Ga naar [vvcadeaukaarten.nl/acties](http://vvcadeaukaarten.nl/acties) en bestel het **GRATIS** Mantelzorgsetje\*.

\* Actie geldig tot en met 10 november 2021.

Neem voor meer info en maatwerkbestellingen contact op via [sales@vvcadeaukaarten.nl](mailto:sales@vvcadeaukaarten.nl) of bel onze accountmanagers Ina Miché 06 - 83245924 of Roland Keijzer 06 - 51723450.



# Hobby's

**Een hobby is niet alleen een leuke tijdsbesteding. Het werkt ook kalmerend en het kan je stressniveau omlaag brengen. Door met iets bezig te zijn waar jij je helemaal in kunt verliezen, vergeet je even de wereld om je heen. Zo kun je ontspannen en jezelf weer opladen. We vroegen een aantal mantelzorgers wat hun hobby is en werden verrast door de leuke en inspirerende reacties.**



Francis van den Broek in haar keramiek atelier

## Francis - Keramiek

Naast de 24/7 zorg voor mijn thuiswonende man, na zijn hersenbloeding in 2017, ben ik naar de kunstacademie gegaan om weer iets echt voor mezelf te doen. En ik ben maar gelijk mijn eigen keramiekatelier begonnen op een prachtige plek vlakbij het bos. Mijn reddingsboei. Zo houd ik de zorg die me zwaar valt weer wat beter vol!

## Koen - Modeltreinen

Er is een sluimerende hobby naar voren gekomen nu ik met vroegpensioen ben. Als kind had ik al iets met treinen. Zowel modelspoor (treintjes op zolder) als grootspoor (in het echt). Maar als je gaat studeren, werken, trouwen en verzorgen dan zijn dat je prioriteiten. Deze hobby werkt prima als uitlaatklep en laat zich goed combineren met mijn zorgzaken. Mocht ik onderweg ergens ontsporen: mijn verzameling in spe zal geborgd gaan worden bij een professionele club.

## Monique - Zelf lampen maken

Ik werk fulltime, zorg voor mijn gezin en heb mantelzorgtaken. Dat is veel, waardoor ik echt wat nodig had om te ontspannen. Op Pinterest kun je veel inspiratie krijgen om dingen te knutselen. Als ik dan iets leuks zie, dan kijk ik of ik het zelf kan maken. Zo zag ik een keer een lamp met een pistool die ik graag wilde hebben, maar deze was behoorlijk duur. Toen dacht ik 'dat kan ik ook'. Ik vond het zo leuk om te doen dat ik nu lampen maak van van alles en verkoop ik ze zelfs. Ik heb inmiddels wel 250 lampen verkocht.

Ik merk dat ik na een uurtje knutselen geen spanningen meer heb, waarmee ik anders blijf zitten. Zo vergeet ik mijn zorgen een beetje en word ik helemaal zen. Benieuwd naar de lampen? Kijk dan op Facebook, *Lampen van Monique*.

## Erica - Geocoachen

Mijn hobby is geocoachen, een soort schatzoeken voor volwassenen noem ik het (zie ook [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)). Wereldwijd liggen miljoenen kokertje, bakjes of andere voorwerpen verstopt om gevonden te worden.

Geocachen is van iedereen, voor iedereen, gratis en overal ter wereld te doen. Vaak is de 'cache' verstopt op een bijzondere plek. Plaatselijke pareltjes vanwege het uitzicht, de historie, een persoonlijke favoriete plek van iemand, of juist omdat het bereiken ervan een avontuur/uitdaging is. Via deze hobby kom ik op plekken waar ik nog nooit geweest ben, zelfs in mijn eigen regio. Het zoeken (en vinden) prikkelt en stimuleert, het smaakt vaak naar meer. Voor mij een ideale hobby omdat je het altijd kunt doen (24/7) en het is buiten. In plaats van alleen 'een rondje' te lopen is er nu een doel. Ideaal om je hoofd leeg te maken, stress los te laten en even de zinnen te verzetten.

**'Ideaal om je hoofd leeg te maken, stress los te laten en even de zinnen te verzetten.'**

## Ferry - Tekenen/schrijven

Ik ben een tijd geleden door de ellende waar ik in zat begonnen met schrijven. Dit mondde uit in een boek. Daarna begon ik mijn oude hobby met tekenen weer op te pikken en sinds een jaar teken ik wekelijks een strip in de lokale krant. Zo heb ik uit een negatieve situatie toch iets moois overgehouden. Ik koester daarom ook de moeilijke tijden die ik gehad heb. Ze hebben me ook dicht bij mijn naasten gebracht.



Onlangs verscheen het kinderboek Udo de Uitvinder met tekeningen van Ferry Segers. (foto Wendy van Lijssel)



# Twée uitgelichte vragen aan de mantelzorglijn

Heb je zelf een vraag? Bel of app ons (030) 760 60 55 (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00u). Of kijk op mantelzorglijn.nl.

**Ik (vrouw 29 jaar) ben mantelzorgster voor mijn moeder die chronisch ziek is. De zorg is eigenlijk een vanzelfsprekendheid voor mij. Ik heb al zorgtaken zolang ik mij herinner. Vorig jaar ben ik uit huis gegaan om samen te gaan wonen met mijn vriendin. Verder ben ik net begonnen aan een nieuwe baan. Dit alles valt me veel zwaarder dan ik had verwacht. Ik weet niet meer hoe ik alles kan combineren: de zorg, werk, mijn eigen huishouden en ook nog tijd vrijhouden om leuke dingen te doen. Ik voel me hierdoor steeds vaker erg gestrest. Hebben jullie advies voor mij?**

Wat heb je veel taken op je bord. Helemaal niet gek dat je het zwaar vindt om dit allemaal te combineren. Het is belangrijk om te onderzoeken hoe je balans kunt vinden tussen al deze taken. Veel steunpunten mantelzorg bieden cursussen aan waarin mantelzorgers worden geholpen om de balans weer te vinden. In zo'n cursus leer je om stil te staan bij je eigen situatie en waar nodig

veranderingen aan te brengen. Ook worden er cursussen gegeven over het combineren van werk en mantelzorg. Neem contact op met het steunpunt mantelzorg in je gemeente om navraag te doen naar het cursusaanbod. Het volgen van een cursus bij een steunpunt is meestal gratis.

**EXTRA TIP:** sommige aanvullende zorgverzekeringen bieden ook een vergoeding om een cursus voor mantelzorgers te volgen. Je kan dan bijvoorbeeld denken aan een cursus mindfulness. Vraag bij je verzekeraar wat de mogelijkheden zijn.

**Mijn vader (89) woont op dit moment nog zelfstandig in mijn ouderlijk huis. Er komt thuiszorg, huishoudelijke hulp en ik ben veel bij hem om hem te ondersteunen. Mijn vader wil heel graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat begrijp ik maar ik twijfel of het nog wel langer kan. Ik denk dat hij ook wel vereenzaamt. Hij komt niet meer veel buiten te deur. Het zou**

**heel fijn zijn om met iemand te kunnen overleggen over de mogelijkheden voor mijn vader maar ik heb geen broers of zussen. Ik twijfel heel erg. Kan ik nog extra zorg inschakelen zodat pap thuis kan blijven of moet ik met hem in gesprek over de mogelijkheid om bijvoorbeeld naar een aanleunwoning te verhuizen?**

Misschien is het Meedenktraject van de Mantelzorglijn iets voor jou? Het Meedenktraject begint met een (telefonisch) intakegesprek met een van de mantelzorgcoaches, waarbij je samen in kaart brengt welke knelpunten er spelen. In een aantal vervolgesprekken zal de mantelzorgcoach met je meedenken over je situatie en mogelijke oplossingen. Een Meedenktraject bestaat uit ongeveer 2 tot 5 telefonische gesprekken. Er zijn geen kosten aan verbonden. Soms speelt er in een zorgsituatie zoveel dat je door alle bomen het bos niet meer ziet, het is dan fijn als er iemand met je meedenkt.



## KRACHTVOER

# Met gezonde voeding beter in je vel

Wist je dat hormonen (met name bij vrouwen) veranderingen in jouw hele lichaam kunnen veroorzaken? Ze bepalen voor het overgrote deel je gezondheid, je vitaliteit én je humeur. Het is dus belangrijk dat jouw hormonen in balans zijn om je goed te voelen.

### Symptomen en levensfase

Sommige hormonen veranderen gedurende de dag, terwijl andere hormonen geleidelijk veranderen naarmate je ouder wordt. Door de juiste voeding kun je je hormonen positief beïnvloeden. Hierdoor kun je niet alleen je weerstand verbeteren. Maar verbeter je ook je stemming, krijg je meer energie én werk je toe naar een fitter lichaam.

Een aantal voedingstips:

### Wat meer?

- Probeer zo veel mogelijk onbewerkt voedsel te eten en ook zo veel mogelijk te variëren. Want in kant en klaar producten zitten veel ongewenste toevoegingen en zout.
- Eet dagelijks veel groenten en fruit en drink water of kruiden-thee. Deze producten zorgen ervoor dat je PH-waarde op

orde blijft waardoor je een stuk gezonder bent. Ook zorgen groenen en fruit voor de nodige vezels, wat een positief effect heeft op je darmen en je weerstand.

- Zorg voor gezonde omega vetzuren. Omdat ons lichaam deze vetzuren niet zelf kan aanmaken, moeten we ze uit onze voeding halen. Dit kun je doen door (wat vaker) vette vis zoals haring, makreel of sardines te eten. En door je salades te verrijken met een avocado en koudgeperste olie zoals olijfolie, pompoenolie of lijnzaadolie.

### Wat minder?

- Suikers zorgen voor een instabiele bloedsuikerspiegel. Vermijd daarom zoveel mogelijk

geraffineerde koolhydraten (zoals witte rijst, witte pasta, wit brood, pizza). Maar laat ook (melk)chocolade, frisdranken, zoet broodbeleg en kant-en-klare sauzen en kruid-

**TIP!** Wil je hier meer over weten? Vraag dan eens advies bij een orthomoleculair therapeut bij jou in de buurt.

denmixen zoveel mogelijk staan.

- Verminder de inname van transvetten. Transvetten verhogen de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk. Transvetten zijn ontwikkeld door de industrie om olie en vet makkelijker te kunnen verwerken in een kuipje margarine of een spuitfles bakvet. Maar je kunt beter kiezen voor kokosolie om in te bakken. Of kiezen voor een lekkere laag roomboter op je boterham.

Irene, Ginette, Janine en Yvonne van de Mantelzorglijn



# Vergroten van je bewegings- vrijheid door middel van dans

Petra van Aken is performer, bewegings- en dansdocent en beeldend kunstenaar. Via beweging wil zij creativiteit en bewustzijn bij mensen op gang brengen. 'Het gaat altijd om empowerment: het creëren van bewegingsvrijheid en ruimte voor verbeelding. Mijn uitdaging is om dit in het klein mogelijk te maken, op je stoel en in je eigen (verzorgings)huis. Juist dáár zijn energie, persoonlijke motivatie en bewegingsvrijheid zo ontzettend belangrijk.'

Tijdens de coronapandemie bedacht Petra van Aken de methode 'DuoDans', waarbij positieve gezondheid, dans en beweging én kunst hand in hand gaan. 'DuoDans is een dansvorm waarin je met duo's of in groepen beweegt, samen met zelf ontwikkelde, vrolijk gekleurde danssticks in verschillende maten. Deze sticks hebben zachte bolletjes aan de uiteinden. Ze helpen met bewegen, spelen en aanraken. Zo heb je op een veilige manier contact met elkaar, zonder dat er woorden nodig zijn. En met speelse aanrakingstechnieken, zoals het licht tikken aan de zijkant van het lichaam, bevordert je het lichaamsbewustzijn en de sensitiviteit.'

### Een duet is pret voor twee

De oefeningen kunnen op de (rol)stoel, staand en bewegend door de ruimte uitgevoerd worden. Je danst samen. Beiden beweeg je en word je bewogen. Je kunt dus geven maar mag ook ontvangen.

En zo kun je samen ontspannen en ben je even gelijkwaardig. En juist die gelijkwaardigheid kan in een mantelzorgsituatie - waarin de zorgvrager vaak juist afhankelijk is van de mantelzorger - weer heel verfrissend werken.

Door met elkaar te dansen, ga je op drie verschillende lagen met jezelf en elkaar aan de slag.

- **Vitaliteit:** Het gaat om het ontladen van spanning en het versterken van kracht, flexibiliteit, balans en conditie. Ook gaat het om het ervaren van de bewegingsruimte. En het is natuurlijk ook gewoon leuk!
- **Communicatie:** Met verschillende werkvormen, waarin je soms leidt en soms volgt, ontstaat een mooie interactie. Dit geeft de mogelijkheid om elkaar ook emotioneel te ontmoeten. Óók in situaties waarbij woorden niet meer mogelijk zijn.
- **Creativiteit:** Je stapte samen even uit de realiteit en ontmoet elkaar in de schoonheid van de beweging. Samen

creëer je iets waar je trots op kunt zijn én je stimuleert tegelijkertijd je eigen creativiteit en probleemoplossend vermogen.

Wanneer het moeilijk is om met woorden te communiceren, kun je met speelse oefeningen weer even contact en plezier met elkaar hebben.

'We dansen op mooie muziek. Soms wat sneller, waarmee we ook direct aan de conditie werken.'

### De schoonheid van de beweging

'Samen dansen met de danssticks heeft ook iets esthetisch. Met meerdere mensen kun je bijvoorbeeld een soort molecuul maken. Ik wil mensen hiermee graag inspireren. Daarom werk ik ook met groepen die de extra uitdaging aan willen gaan en hier foto's van willen laten maken. We kunnen dan exposeren in een galerie en anderen laten zien dat mensen in beweging met elkaar mooi is om naar te kijken.'

Meer info en contact: [vanakenbeweegt.nl](http://vanakenbeweegt.nl)



Benieuwd?  
Petra heeft op de community 'Deel je zorg' ook een leuke thuisoefening voor je geplaatst.

NIEUW

de  
EGMONDEN



**Welkom bij de volledig rolstoeltoegankelijke vakantieappartementen van De Egmond.**  
Op een rustig gelegen locatie aan de duinrand van Egmond aan Zee kunt u genieten van een ontspannen en onbezorgde vakantie in onze appartementen.

- Appartementen voor 2 tot en met 8 personen
- Volledig ingerichte en in hoogte verstelbare keuken
- De aangepaste badkamer is van alle gemakken voorzien
- Elektrisch in hoogte verstelbare bedden
- Een ruim balkon bij elk appartement
- Elektrische rolstoelfiets en strandrolstoel te huur
- Ook te reserveren als groepsaccommodatie

Meer informatie over De Egmond vindt u op [www.de-egmond.nl](http://www.de-egmond.nl)



**Naasten zijn belangrijk**

# Samenwerken



Alweer zo'n 15 jaar geleden was ik voorzitter van de familieraad bij een organisatie voor beschermd wonen. Daar hebben we toen samen met het management de zogeheten 'begeleidingsdriehoek' ingevoerd. Een samenwerkingsverband tussen de cliënt, naastbetrokkene en begeleiding. Daarnaast was ik meer dan 10 jaar vertrouwenspersoon voor naastbetrokkenen bij een zorginstelling.

## Helpen wanneer dat nodig is

Mijn broer Paul woont al meer dan 30 jaar in een beschermde woonomgeving, dus ook privé heb ik de nodige ervaring als naastbetrokkene. Ons gezin bestaat uit 5 kinderen. Paul is voor mij net zo'n broer als mijn andere 'normaal gezonde' broer. Niets meer en niets minder. Hij is inmiddels 65 jaar. We helpen elkaar wanneer dat nodig is. Gewoon, zoals dat in de meeste families gaat.

## Betrokken familie

Onze familie is altijd betrokken geweest bij de zorg rond Paul. Eerst was mijn zus voorzitter van

de familieraad binnen de organisatie waar Paul woonde. Daarna heb ik het stokje van haar overgenomen. In die periode heeft de familieraad met het management het 'triadisch werken' als officieel beleid binnen de organisatie ingevoerd. De triade bestaat uit een samenwerking tussen de zorgvrager, de zorgverlener en de naastbetrokkene. Hierbij worden verschillende afspraken gemaakt, waarbij de wens van de cliënt leidend is.

## Psychose voorkomen

Talrijke voorbeelden uit de afgelopen jaren kan ik noemen om het belang van familie duidelijk te maken. Paul heeft af en toe last van psychoses. De familie weet in welke periode van het jaar of bij welke gebeurtenissen deze kunnen optreden. Wij weten inmiddels ook, hoe je een aankomende psychose bij hem kunt proberen te voorkomen. Wat je vooral wel en niet moet zeggen en doen. Wanneer in het verleden bij Paul een psychose dreigde, werd hij vol met medicijnen gestopt. Met als gevolg dat hij als een soort zombie functioneerde en hierdoor veel meer fysieke zorg nodig had. Het resultaat was dat hij daardoor zijn woonplek dreigde te verliezen.

## Verminderen medicatie

De organisatie was hier namelijk niet op ingericht. Met zus heeft toen het initiatief genomen om

met een arts de medicatie te verminderen. Paul kon hierdoor weer 'normaal' functioneren en op zijn vertrouwde plek blijven wonen. Om te voorkomen dat dit weer gebeurt, is dit één van de gespreksonderwerpen geworden. Bijvoorbeeld bij de komst van een nieuwe zorgbegeleider. Dit staat allemaal keurig in zijn dossier, maar een gesprek daarover blijkt onvermijdelijk. Daarnaast ligt er in de 'triade' een afspraak vast, dat de medewerkers de familie inschakelt, zodra er signalen zijn dat Paul een psychose aan het ontwikkelen is.

## Kennis en ervaring familie

Dit zijn maar een paar voorbeelden zijn van hoe belangrijk de kennis en ervaring van familie is in de continuïteit van de zorg. Dus niet alleen handen uit de mouwen voor de familie bij vakantie- of personeelsproblemen binnen de organisatie, maar met name het inbrengen van kennis en ervaring.

## Contact

Heeft u punten waarvoor het PMA aandacht moet vragen? Mail het ons.

Wim Koning lid kerngroep PMA

# KOPP zorgen

## Een okergele schoolbeker vol rode wijn

Als ik uit school kom peil ik eerst wat voor stemming mijn moeder heeft. Ze zit vaak op de bank met koffie en een 'peuk' zoals ze dat zelf noemt. Die peuk dat is een Belinda Menthol sigaret, met een wit filter. Best lekker, het smaakt naar rook en pepermunt door elkaar. Ik er pik iedere dag één of twee uit het pakje om in de schoolpauze of stiekem vanuit mijn slaapkamerraam op te roken.

Mijn moeder is al heel lang overspannen en bijna nooit 'aangekleed', ze draagt vooral een vale nachtjapon van de Wibra waarvan het bloemmotief is verbleekt. Hij stinkt zurig en er zitten koffievlekken op, ze heeft vet haar dat vanachter plat tegen haar hoofd plakt, daardoor zie ik haar grote wrat zitten. Het is net een propje roze kauwgum. Ik wil niet bij haar in de buurt zitten en ik ben blij als ze een peuk op steekt, dat ruik ik liever dan die zure lucht.

Ze wisselt vaak en heel snel van stemming dus ik doe alles licht gehaast. Ik ben steeds alert als ik voor ons koffie haal in de keuken en wacht ongeduldig tot de melk kookt. Intussen luister ik met een half oor of ze al van stemming is veranderd, als ze iets zegt vanuit de kamer.

Als ik bij haar ga zitten, met een mok koffie voor ons allebei, kan ze opeens heel verdrietig zijn en huilen. Dat doet ze vol overgave waarbij haar mondhoeken helemaal naar beneden hangen en de tranen als enorme

regendruppels naar beneden vallen in en op haar nachtjapon. Dat doet ze vooral als ze het heeft over vroeger zoals haar stomme broers die niks hoefden te doen in huis en zij maar rond moest rennen van haar moeder.

Schelden op van alles en nog wat doet ze als ze boos is, zoals op de mensen uit de kerk waar we bij horen. Die noemt ze 'schijnheiligen' omdat ze braaf in de kerk zitten op zondag maar ondertussen neerkijken op gewone mensen zoals wij. Ze is boos dat ze mijn vader nooit vragen om ouderling te worden. (Dat lijkt voorbestemd te zijn voor mannen met een 'goede baan' en mijn vader is maar een boekhouder.) Ze is zelfs boos op de Nederlandse overheid omdat deze op haar verjaardag de dodenherdenking houdt. 'Eerst was dat niet' zei ze 'en nu zit ik er mee, ieder jaar'. 'Leuk hoor, heb je net koffie en gebak en dan moeten we allemaal stil gaan zitten om twee voor acht, lekker zo'n verjaardag'.

Soms moeten we opeens opruimen omdat het een rommel is in huis. 'Ja wat denk je met zes kinderen en een moeder die niks doet' denk ik dan. Er is altijd wel iets kapot; mijn jongste broertje heeft een groot litteken in zijn kleine arm, dat heeft hij opengehaald aan een kapot glazen raampje, onder in de huiskamerdeur.

De bank is versleten en vaalgroen geworden met geborduurde bloemen waar nu allemaal losse draadjes uit omhoog steken. We hebben een groene Wehkamp kast met een deurtje, twee laden

onderin en glazen schuifdeuren waar het servies achter staat. Die plakt mijn vader met Bisonkit aan elkaar als er wat scheef gaat zitten, hier en daar komt dat gelige spul tussen de naden uit. Mijn vader is geen klusser dus hij plakt het halve huis met Bisonkit aan elkaar.

's Avonds gaat mijn moeder schreeuwen tegen mijn vader en ik kan pas slapen als het rustig is. Ze scheldt dan van "slome duikelaar" of "Oost-Indisch dove klootzak". (Mijn vader hoort slecht en dat vinden wij wel grappig, we zeggen bijvoorbeeld scheldwoorden hardop tot aan een niveau dat hij zegt: 'hé wat zeggen jullie?')

Mijn zusje heeft bedacht dat ze een rieten vloertegel omhoog buigt tegen de binnenkant van de slaapkamerdeur. 'Dan kun je eerst gaan staan als ze een agressieve bui heeft' zegt ze. Slim bedacht. Ze is net veertien jaar en drinkt iedere avond een okergele schoolbeker vol rode wijn leeg, anders kan ze niet slapen.

Soms gaat het wel aardig met mijn moeder en dan zegt ze 'hè ik heb zin in wat, ga je even patat halen bij de snackbar?' 'Dan krijg je daarna een peuk'. Ik ben allang blij want we gaan snacken en ik krijg een peuk toe. Op een andere dag kan ik zomaar op mijn sodemieter krijgen als ik een peuk rook, 'pakken wat je pakken kunt', denk ik altijd.

Lena, 17 jaar.



Het verhaal van Lena speelde zich 40 jaar geleden af en er is nog steeds niet veel veranderd als het gaat om kinderen die opgroeien met een ouder die psychisch ziek is. Veel kinderen/jongeren zijn onzichtbaar met hun zorgen. Je zegt het natuurlijk niet zomaar als één van je ouders psychisch ziek is en/of een verslaving heeft.

Heel vaak hebben deze kinderen op latere leeftijd zelf psychische en/of somatische klachten. De stress van het zorgen maken en zorgen voor je zieke ouder heeft langjarige effecten, weten we inmiddels uit onderzoek. Door zo vroeg mogelijk hulp te krijgen en ruimte voor zichzelf, hoe lager de risico's zijn voor problemen op volwassen leeftijd.

Wij willen voorkomen dat kinderen pas hulp krijgen als ze problemen hebben en zelfs in de (jeugd) zorg terecht komen omdat ze thuis niet de steun (kunnen) krijgen die ze

nodig hebben.

PMA heeft daarom aandacht gevraagd voor de jonge mantelzorgers en een manifest opgesteld met punten die wij gebruiken bij de gesprekken die wij voeren met de gemeentelijke overheid. Wij willen dat deze groep aandacht krijgt in het gemeentelijke Jeugdbeleid.

### Onze uitgangspunten in het kort:

1. **Laat kinderen kind zijn.** Zij hebben het recht om hun opleiding te voltooien en op hun niveau onderwijs te volgen.
2. **Zie ze als hulpvrager en help het hele gezin** als er sprake is van een chronisch zieke ouder/gezinslid (KOPP/KOV/fysieke aandoeningen).
3. **Geef op school lessen over geestelijke gezondheid.** Haal de psychische ziekte uit de taboesfeer.
4. **Laat intern begeleider/**

schoolmaatschappelijk werker/leraren werken met een **passende screeningslijst die de jonge mantelzorger in beeld brengt.**

**5. Ze hebben recht op vrijetijdsbesteding en hobby's.** Het is belangrijk dat ze de situatie thuis los kunnen laten zodat er ruimte ontstaat voor hun eigen ontwikkeling.

**6. Zorg voor een veilige manier om anoniem en laagdrempelig hulp te zoeken.** Er moet voldoende ondersteuning zijn wanneer zij om hulp vragen.

**7. Zorg voor lotgenotencontact** en het versterken van elkaar, onderling.

**8. Ouders hebben het recht om ieder kind in het gezin voldoende aandacht te geven.** Bij een zieke partner gaat de aandacht van de andere partner logischerwijs vooral daarnaar uit. Er is ondersteuning/respijtzorg nodig in het gezin om de kinderen de aandacht te geven die ze nodig hebben.



# FEITEN over mantelzorg in Amsterdam

Je bent mantelzorger als je naaste familie,  
partner, buur of vriend extra hulp nodig heeft

Mantelzorgers zijn niet georganiseerd,  
daarom zijn ze kwetsbaar

Platform Mantelzorg Amsterdam komt  
op voor hun belangen

Eén op de drie Amsterdammers  
is mantelzorger

1 op de 3 vrouwen wordt  
dement en 1 op de 7 mannen

Op elke patient is er minimaal  
een mantelzorger

Mantelzorg laat je nooit los  
(er is geen werk/privéscheiding)

Bijna evenveel mannen als vrouwen zijn mantelzorger.  
Mannen werken meestal taakgericht en  
vrouwen relatiegericht

10% heeft een mantelzorger nodig  
om te overleven

Mantelzorg overkomt je  
(hoe lang het duurt weet je vooraf niet)

