

VOORJAAR 2023

# MANTELKRACHT

VOOR IEDEREEN DIE ZORGT VOOR EEN NAASTE (EDITIE NIEUWEGEIN)

**Thuisgevoel**

**Automaatje**

**Uw bijzondere  
kind wordt 18**

In samenwerking met MantelzorgNL

 **Steunpunt Mantelzorg**  
Nieuwegein

## COLOFON

Voorjaar 2023

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. Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein

### Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl  
info@mantelzorgnieuwegein.nl

### Redactie

MantelzorgNL,  
Lianca Benschop  
Danny van Stam

### 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  
www.mantelzorgnieuwegein.nl



## GEDICHT

*De dag begint. Hoe voel je je vandaag?*

*Ik help je en zorg voor je. Soms weet ik even niet meer hoe, dan ben ik op, dan ben ik moe.*

*Maar geen moment dat ik klaag. De dag is daar.*

*Wat wens je en wat wil je nu? Wat heb je nodig en wat kun je aan?*

*Ik zorg voor jou, al is het zwaar. Ik ben er voor je en blijf bij je staan.*

*Mijn mantel van liefde sla ik om jou heen.*

*Ik draag de zorg, alle dagen voor jou. Ik zorg voor jou, omdat ik van je hou.*

*(Jentl van Wijk)*

## Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein

# MANTELKRACHT

Voor u ligt weer een nieuwe uitgave van ons magazine voor mantelzorgers. Het thema voor dit nummer is THUIS, thuis is de meest belangrijke plaats in ons leven. En voor ons als mantelzorgers misschien nog wel meer. Een goed thuisgevoel bevordert je fysieke en mentale gezondheid. Hier leest u verderop meer over.

Ook leest u op pagina 29 over hoe u toch op pad kan als u zelf niet over passende vervoersmiddelen beschikt. We geven Movactor het woord over hun dienst AutoMaatje.

Overigens raad ik u ook aan eens een kijkje te nemen op hun vernieuwde website: <https://www.movactor.nl/>

Bekijk onze agenda voor passende bijeenkomsten de komende maanden.

Heeft u zelf nog een leuk idee voor ons voor een (thema) bijeenkomst? Mail naar [info@mantelzorgnieuwegein.nl](mailto:info@mantelzorgnieuwegein.nl).

Heel veel leesplezier toegewenst.

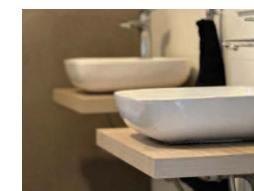


# inNouw

## 04

### Uw bijzondere kind wordt 18

Online bijeenkomst over de veranderingen



### 16. Een aangepast thuis

Ik kon wel janken



### 08. Gezonde grenzen

Ruimte voor eigen bezigheden

## 29

### Automaatje

Eenvoudig van A naar B

## 12

### Jan Willem Duyvendak

Thuis voelen is een moeete geworden



### 30. Agenda

Wat is er allemaal voor u te doen

## En verder

05 Column Esther Hendriks

11 De weelde van een eigen plek

19 Broos  
Theatervoorstelling

20 Susan Aretz  
roerbakrecept

22 Huismussen en geluksvogels

26 Thuisgevoel  
Mantelzorglijn

28 Boek *Wie ben jij dan van mij?*

## Uw bijzondere kind wordt 18

**Online bijeenkomst op dinsdag 21 maart 2023 van 19.30 uur tot 21.30 uur via MsTeams.**

Voor veel ouders een spannend moment, je bijzondere kind wordt 18 jaar!

Er verandert veel, niet alleen voor uw zoon of dochter, maar ook voor u als ouder. Maar wat precies en waar moet u allemaal aan denken? Wanneer moet u hierover na gaan denken en wanneer moet u dingen regelen? Vergeet u niet iets en waar vind je hulp om de dingen goed en soepel te laten verlopen?

Tijdens deze bijeenkomst zal u in vogelvlucht worden meegenomen langs wetten en regels, mogelijkheden en valkuilen. Ook is er ruimte om uw vragen te stellen of uw tips en ervaringen te delen.

In de bijeenkomst komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Overgang van Jeugdwet naar Wmo, Wlz, Zvw
- School- Leerplicht - Dagbesteding
- Wonen
- Op eigen benen; Financieel verantwoordelijk
- Bewindvoering, mentorschap en curatele, voor dit onderdeel sluit Joost Davidse van Mentorschap Noord, West & Midden aan.

### **Wilt u deelnemen aan de bijeenkomst?**

U kunt zich opgeven via:

[info@mantelzorgnieuwegein.nl](mailto:info@mantelzorgnieuwegein.nl) of via onze email nieuwsbrief.

Mocht u vooraf vragen hebben dan kunt u ons ook altijd bellen op tel. 06-83556874.

**Esther Hendriks  
Bestuurder MantelzorgNL**

# Thuis voelen heeft iedereen nodig

Voel je je al een beetje thuis?

Dat is een vraag die iedere nieuwkomer natuurlijk krijgt. Ook ik, als nieuwe bestuurder van MantelzorgNL.

Dergelijke woorden blijven resoneren in mijn hoofd. Thuis voelen, hoe belangrijk is dat! Niet zozeer voor mij als bestuurder natuurlijk. Vooral voor onze mantelzorgers die voortdurend bezig zijn hun naasten of vrienden zich thuis te laten voelen, ondanks al hun beperkingen.

Maar ook zij zelf moeten zich thuis kunnen voelen in de hulp die ze verlenen; zich goed voelen in hun werksituatie en in hun privéleven, die zo vaak dooreen strengelen. Die twee moeten hand-in-hand gaan. Een thuisgevoel voor de naaste èn een gezonde evenwichtige leefomgeving voor de mantelzorgers. Zij moeten hun eigen plek kunnen creëren en grenzen stellen aan hun ondersteuning.

Terwijl ik dit schrijf, ben ik nog maar kort actief bij MantelzorgNL. Thuis heb ik een man en twee zonen. En hier op mijn nieuwe werk begin ik me ook thuis te voelen. Dat heeft alles te maken met de mensen om me heen. Dat ik er bij hoor en deel uit maak van een groep.

Bij MantelzorgNL werken we heel open. Er zijn flexplekken, enkele afgesloten werkplekken en overlegruimtes. Ik merk dat ik me begin te nestelen op mijn werkplek en dat de omgeving en de mensen al een beetje vertrouwd beginnen te raken. De platte organisatiestructuur en de professionaliteit passen goed bij mij.

De visie van MantelzorgNL is dat zorg zodanig in te passen moet zijn dat iedereen daarnaast ook een eigen leven kan leiden. Ik zal daar graag met al mijn ervaring aan bijdragen. Maar de enige die kan aangeven wat daarvoor nodig is, blijft de mantelzorger zelf, jij dus. Wat kunnen wij als maatschappij bieden dat jij je leven kunt inrichten en jezelf niet verliest?

Vanuit mijn vorige functie bij zorgverzekeraar VGZ schoof ik aan

bij veel regionale overleggen. Ik leerde dat samenwerken begint bij luisteren naar de ander en weten wat er speelt. Dat zie ik ook als mijn rol hier. Waar heeft de mantelzorger behoefte aan? Waarbij het vanzelfsprekend is dat er gepraat wordt met de mantelzorger en niet over en niet voor.

De komende maanden zal ik in het land te vinden zijn en veel organisaties en mantelzorgers ontmoeten.

Graag tot binnenkort.



Lianne van Tol over de invloed van zorg aan huis op je privéleven

# Het opbouwen van een band met de zorgverleners helpt met het thuisgevoel

‘Door de hulp hebben we nu meer rust en kunnen we onze aandacht thuis beter verdelen.’



Lianne woont met haar man Vincent en hun vier kinderen in Badhoevedorp. Haar oudste dochter Xanthe (15) heeft het Rett Syndroom, waardoor zij meervoudig beperkt is. Naast dagbesteding en logeerszorg, krijgt Xanthe ook thuiszorg. Dit geeft het gezin de nodige lucht, maar het is ook een inbreuk op hun privacy. Hoe ga je hiermee om en hoe zorg je dat je je thuis voelt in een huis waar regelmatig zorgprofessionals over de vloer komen?

Toen Xanthe klein was, had Lianne veel moeite met het idee om vreemde mensen in hun huis toe te laten. Ze maakte zich zorgen over het effect hiervan op hun gezinsleven en privacy.

‘Ik was bang dat we ons door alle inloop niet meer thuis zouden voelen in ons eigen huis. We hebben lang gewacht met het inschakelen van zorgondersteuning voor Xanthe. Toen ze 5 jaar was wilden we er pas aan geloven. En dan alleen als Vincent in het buitenland zat voor zijn werk. In de loop der tijd werd de zorg aan huis intensiever.’ aldus Lianne.

Inmiddels is er een vast team van mensen opgebouwd die het gezin ondersteunt. Zo is er elke doordeweekse avond hulp voor Xanthe, waardoor Lianne en Vincent de kans krijgen om te koken en de andere kinderen rustig naar bed te brengen. En op de dagen dat Lianne werkt, is er ook in de ochtenden hulp.

‘We vonden het wel lastig om zo veel mensen in ons huis toe te laten. Gelukkig wende dit gaandeweg. Door de hulp hebben we nu meer rust en kunnen we onze aandacht thuis beter verdelen.’

Wel heeft Lianne nog steeds moeite met de werkgeversrol die ze heeft ten opzichte van de mensen die voor Xanthe zorgen.

‘Ik moet hier nog steeds aan wennen. Soms zijn er dingen die je zelf anders zou doen. Ik blijf het dan lastig vinden om er wat van te zeggen.’ In Badhoevedorp is alles dus goed op de rit. Toch leeft al een tijd de wens om te verhuizen naar een rustigere en groenere omgeving. Deze zomer verruift het gezin daarom hun stek voor een nieuwe woning in Voorthuizen.

‘Xanthe heeft nu een fijne kring van zorgverleners om haar heen. Het heeft tijd nodig om Xanthe te leren begrijpen. Het is

daarom prettig als mensen gedurende een langere periode met haar kunnen werken. Zo bouw je een band op en dat helpt met het thuisgevoel. Door onze verhuizing moeten we dit straks opnieuw opbouwen.’

In het nieuwe huis hoeft niet veel verbouwd te worden. Alleen de garage wordt omgetoverd tot een mooie kamer voor Xanthe. Al met al zal dat in de zomer klaar zijn en kan het gezin hun nieuwe avontuur aan gaan.

‘Het nieuwe huis, de andere omgeving en het opbouwen van een nieuwe kring van mensen om ons heen zal even wennen zijn voor iedereen. We willen daarom echt de tijd te nemen om te settelen en ervoor te zorgen dat we allemaal onze draai weer vinden. Want ons straks weer thuis voelen, dat is het allerbelangrijkste!’

# Mantelzorgen met gezonde grenzen



**Zit ik lekker op de bank met een kop koffie en de krant. Dan belt mijn vader, weer! Heel goed dat hij mij om hulp vraagt als hij ergens niet uitkomt. Maar eigenlijk wil ik nu gewoon even zitten met koffie, een moment voor mezelf. Zal ik opnemen?**

Herken je dit? Of wellicht niet specifiek deze situatie, omdat jouw mantelzorgsituatie net weer anders is. Maar veel mensen die voor een ander zorgen, ervaren regelmatig dat ruimte creëren voor eigen bezigheden best een uitdaging is. Je wilt er zijn voor de ander, maar hebt ook behoefte aan tijd voor jezelf.

## Altijd 'aan'

Bij een betaalde baan weten mensen meestal prima wanneer je aan het werk bent en wanneer je vrij bent. Maar zorg je voor iemand, dan is die grens minder scherp. Als mantelzorger heb je geen vaste 'werktijden'. Zeker als je intensief voor iemand zorgt, kun je het gevoel hebben 'altijd aan te moeten staan'. Sta je op het punt te gaan wandelen met een vriend, belt de begeleider van je dochter om te overleggen. Ben je lekker in de tuin aan het rommelen, komt je broer met een psychische kwetsbaarheid onverwachts langs omdat hij je hulp wil hebben bij het invullen van formulieren.

## Altijd keuzes

Zorg je voor een ander, dan sta je bewust of onbewust continu voor allerlei keuzes. Ga ik nu bellen met de begeleider van mijn dochter, of geef ik aan dat het niet uitkomt en kies ik voor de wandeling? Maak ik tijd voor mijn broer, of stel ik voor om komend weekend zijn administratie te doen, zodat ik nu verder kan werken in de tuin, mijn grote hobby?

**Heb ik nu tijd om te helpen? Geef ik op dit moment aandacht en een luisterend oor of stel ik dat uit tot een later moment? Pak ik deze klus op of vraag ik iemand anders dat te doen? Toleer ik dit gedrag van mijn naaste of geef ik aan dat ik dit niet respectvol vind. Deze keuzes gaan over het bewaken van je eigen grenzen. >**



## Webinar

Dit digitale webinar (via Zoom) is op 5 april om 20.00 uur. Het is gratis voor leden en voor niet leden 23 euro. Als je je inschrijft, ontvang je de link voor deelname. Je kunt voor die 23 euro ook gelijk lid worden en van meer voordelen profiteren ;). Dus schrijf je in!

[www.mantelzorg.nl/webinargrenzen](http://www.mantelzorg.nl/webinargrenzen)

Als straks de telefoon gaat terwijl ik lekker op de bank met koffie en de krant zit. Wat doe ik dan? Dan vraag ik me eerst af of ik dat gesprek NU ga voeren.



### Grenzen bewaken

Je grenzen bewaken is een vaardigheid die op veel levensgebieden van waarde is. Op je werk, binnen je gezin, bij je (schoon)familie, in je relatie. En ben je mantelzorger, dan is grenzen stellen en bewaken extra belangrijk. Zeker als je lang en/of intensief voor iemand zorgt, of voor meerdere mensen tegelijk.

### Belangrijk

Met gezonde grenzen bewaak je je tijd en energie en houd je de zorg ook op de lange termijn vol. Je kunt als je grenzen stelt op een manier zorgen die bij jou past en de zorg combineren met andere bezigheden als werk, studie en sociale contacten. Ook zorgen heldere grenzen meestal voor een betere verstandhouding met je naaste en verminder je onderlinge irritatie.

### En lastig

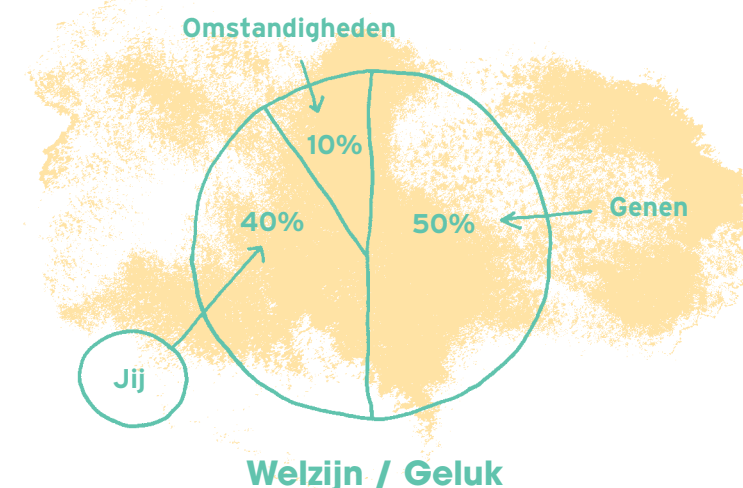
Grenzen aangeven in een zorgrelatie is vaak lastig en ingewikkeld. Je wilt graag dat het goed gaat met de ander, en opvangen wat de ander niet (meer) zelf kan. In de *flow* van het zorgen, word je ongemerkt steeds uitgedaagd om over je grenzen te gaan.

### Werkboek

Vind jij het ook lastig je grenzen te bewaken in de zorg voor een ander? Download of bestel dan het werkboek *Mantelzorgen met gezonde grenzen*. In dit werkboek vertellen we je meer over grenzen stellen in een mantelzorgsituatie. En geven we je stof tot nadenken: hoe stel jij grenzen? En wat zou je willen en kunnen veranderen?

Ga naar [www.mantelzorg.nl/grenzenstellen](http://www.mantelzorg.nl/grenzenstellen) om de digitale versie van het werkboek te downloaden of een papieren versie te bestellen.

**Behoeftte om met iemand te sparren naar aanleiding van deze informatie? Bel of mail gerust met de Mantelzorglijn. 030 7 60 60 55 (werkdagen 9 - 17 uur) | [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)**



## De weelde van een eigen plek

Uit het boek *Klein geluk voor de mantelzorger*, van Maria Grijpma en Inge Jager bieden we deze keer een fijn recept aan voor je hart en je ziel. Maria en Inge vonden elkaar in hun fascinatie voor mogelijkheden. Kan er iets niet? Wat is er wél mogelijk? Als je met die blik onderstaand recept leest, wat kun jij dan doen voor jezelf?

Als de dagen vol zijn met activiteiten, als de nachtrust soms wordt verstoord, als overdag de uren zijn gevuld met drukke bezigheden, is een eigen plek onmisbaar. Waarom? Omdat iedereen ruimte nodig heeft om te kalmeren, om na te denken, om op te laden, te herstellen, dus om dingen te doen die goed voor je zijn. Daarna kun je de wereld weer fris tegemoet treden.

Een eigen plek is voor de een makkelijker te realiseren dan voor de ander. Er zijn mantelzorgers die de luxe van een eigen kamer hebben. Daar kunnen ze af en toe alleen zijn, om precies te doen wat zij willen: borduren, lezen, naar muziek luisteren, fietsen op de hometrainer, een film kijken, of gewoon een dutje doen in een luie stoel. Andere mantelzorgers hebben een schuur, waar ze iets in elkaar zetten of repareren. Ondertussen komen ze bij van het drukke leven.

Zo'n plek en tijd voor jezelf bieden ruimte waar je jezelf weer kunt opladen voor dit volle leven. Waar je niets hoeft en tot rust komt. Dat klinkt mooi en prachtig, maar wat doe je als je niet de luxe van een eigen kamer hebt en wel de behoefte voelt om je regelmatig terug te trekken?

### Recept

- Loop je huis, je tuin, je omgeving eens door en zoek jouw eigen plekje. Misschien kan er op zolder een hoekje gemaakt worden? Of achter in de tuin of in de keuken?
- Maak die nieuwe ruimte helemaal voor jou, met een eigen stoel, iets aan de muur, een plank met spulletjes waar jij blij van wordt, een bos bloemen of je computer.
- Leer jezelf aan om hier steeds naar terug te keren als je rust nodig hebt en om dan uitsluitend dingen te doen die echt goed voor jou zijn.

Die plek gaat je passen als een warme jas, die jou koestert en inspireert en grote weelde brengt.

*Mijn plek is op zolder. Daar heb ik een makkelijke stoel en een klein kastje met pennen en schriften. Een kamerscherm ervoor en ik zie de rommel verder niet. Als mijn man verzorgd wordt door de verpleging, ben ik op zolder in mijn wereld. Ik schrijf daar in mijn dagboek, ik heb koffie in een thermoskan en mijn mobiel binnen handbereik. Wat wil ik nog meer? Dat zijn gouden momenten.*

*Louise, echtgenoot heeft MS*

### Informatie

[www.inspirerendleven.nl/10-voordelen-de-positieve-kant-van-het-alleen-zijn](http://www.inspirerendleven.nl/10-voordelen-de-positieve-kant-van-het-alleen-zijn).  
[www.zonnehuisje.nl](http://www.zonnehuisje.nl).  
[www.kleingeluk.nu](http://www.kleingeluk.nu)

# ‘Hou op met het romantiseren van ‘thuis’



foto: Almitcheal Fraay

**Hoogleraar sociologie Jan Willem Duyvendak houdt zich bezig met de obsessie voor thuisgevoelens in de politiek, zorg en de maatschappij. De overheid stuurt aan op langer thuis blijven wonen en beweegt mensen om naasten te verzorgen. Naar een verpleeghuis? Dat is voor velen een schrikbeeld, want oost, west, thuis best. Je ‘thuis voelen’ is een moetje geworden. ‘Erg radicaal’, vindt Jan Willem. ‘We moeten ophouden met ‘thuis’ romantiseren.’**

We denken allemaal te weten wat thuis is. En of dat belangrijk is? Dát weten we wel zeker. Maar willen we echt zelfredzaamheid als hoogste ideaal hebben en per se in ons eigen huis blijven, ook als we achter uitgaan en steeds minder zelf kunnen? Is ‘je thuis voelen’ zo fijn en nodig als we denken of is de realiteit minder rooskleurig? Volgens hoogleraar sociologie prof. dr. Jan Willem Duyvendak is je thuis voelen een ingewikkeld ideaal. ‘Waarom hebben we het niet over kwaliteit van leven als ideaal van zorg? Het idee dat het in de zorg gaat om je zo veel mogelijk thuis te voelen, moet veel minder centraal komen te staan. Het is een beetje treurig dat de wal nu het schip keert: we moeten veel meer gaan nadenken over sociale vormen van zorg omdat we alleen thuis wonen te lang tot absolute norm hebben gemaakt. En juist mensen uit hun isolement halen en idealen van zorg ontwikkelen die uitgaan van toenemende afhankelijkheid.’

### **Thuis is voor iedereen anders – en een pijnlijk begrip**

Oost, west, thuis best? Dat ligt genuanceerder, als je het Jan Willem vraagt. ‘Thuis’ is voor iedereen anders: het verschilt

per persoon en per situatie. En dan verandert het ook nog eens als je ziek of mantelzorger wordt. Thuis is nooit meer zo thuis als het vroeger was, zodra ziekte aanklopt. Volgens Duyvendak is het begrip ‘thuisgevoel’ terug te brengen naar drie aspecten: ‘Een gevoel van controle, autonoom zijn, eigen regie hebben; een vertrouwde, leesbare omgeving waarin geen onverwachte dingen gebeuren; en verwantschap. Dit is natuurlijk een enorm probleem voor bijvoorbeeld mensen met dementie: zij herkennen de omgeving en de mensen niet meer. Dat maakt thuis voelen al een heel pijnlijk begrip. Als dit de aspecten van thuis voelen zijn, dan is het ideaal van thuis moeten blijven wonen op zijn minst heel ingewikkeld. Daarmee zeg ik niet dat je het niet meer als deel-ideaal kan hebben, maar als het enige ideaal? Waarom hebben we het niet over de kwaliteit van leven in bredere zin? Dat lijkt me een verstandigere discussie. Het is nu versmald tot thuis voelen, terwijl het om veel meer gaat.’

### **Niet je eigen huis laat jou in je waarde, maar goede zorg**

Je eigen huis is heilig verklaard, terwijl het idee dat je je thuis móet voelen, belemmerend en belastend werkt. Het is treurig dat veel mensen denken dat je

**'We moeten accepteren dat we steeds afhankelijker worden.'**

autonoom moet zijn en de eigen regie in handen moet hebben als je in je eigen huis woont, terwijl het juist goede verzorging is die je in je waarde laat en niet dat

je alles maar zelf moet blijven doen.

'Laten we mensen leren accepteren dat ze afhankelijker worden van anderen. Mantelzorgers zullen merken dat naasten hen niet zo zeer overvragen, maar vaak

beschaamd zijn en bepaalde intieme zorghandelingen liever van professionals willen. Het hele idee dat mensen makkelijk leunen en niet genoeg ambitie hebben om autonoom te zijn, is niet waar.'

'We onderschatten de enorme risico's van mensen te lang thuis laten wonen. Thuis vallen, bijvoorbeeld. En er was een hele discussie dat in verzorgingshuizen de urine langs de benen liep, maar dat gebeurt thuis nog veel meer. Maar dát zien we niet. Volop kritiek op verpleeghuizen, terwijl mensen zichzelf thuis verwaarlozen. Daar moeten nu de mantelzorgers voor opdraaien.' Volgens Jan Willem bewandelt de politiek een verkeerd spoor: 'De politiek denkt nog steeds dat het leeuwendeel van de zorg door professionals wordt verleend, terwijl het omgekeerde waar is. We moeten oppassen dat we mantelzorgers niet overvragen en juist thuis is het risico daarop enorm groot. Bijna niemand ziet hoeveel zorg achter onze eigen voordeuren geleverd wordt.'

**Geef zelf invulling aan de kwaliteit van leven**

Tegenwoordig kom je een verpleeghuis bijna niet meer in en verzorgingshuizen zijn verdwenen. 'Het is best pijnlijk dat we nu tot de conclusie komen

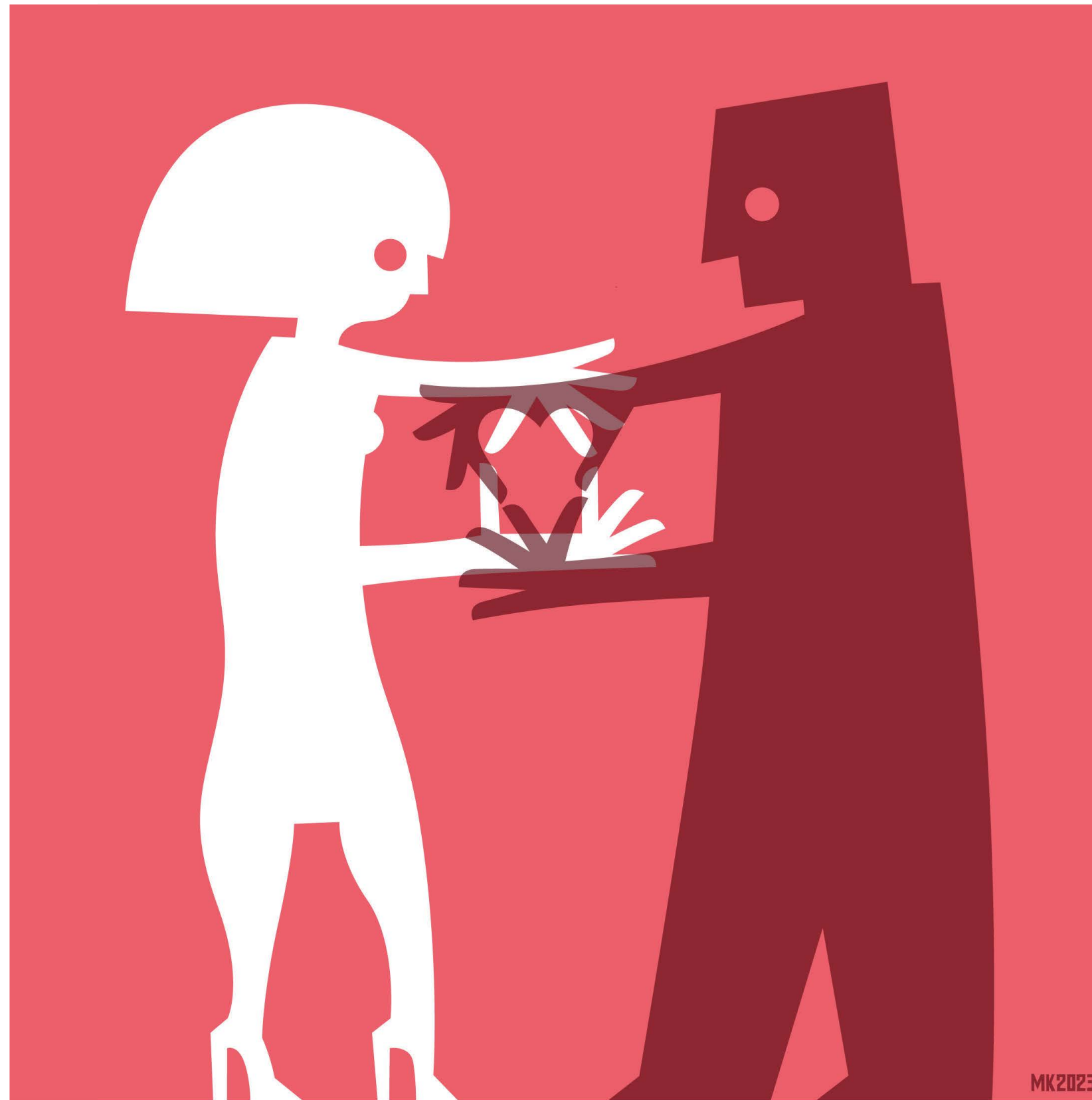
dat het afbouwen van verzorgingshuizen geen goed idee was.' Zo lang mogelijk thuis blijven wonen en je thuis voelen – dat is nu het doel. Er is een verklaring voor die radicaliteit van alleen thuis blijven wonen:

'Als je denkt dat thuis, individueel, wonen het beste is, dan kan je jezelf als politiek voor de gek houden en zeggen dat je geen tussenvormen nodig hebt. Maar op het moment dat je je realiseert dat thuis voor de patiënt en voor de mantelzorgers helemaal niet de ideale situatie is, dan moet je nadenken over wat sociale (meng)vormen zijn waarin mensen voor elkaar kunnen zorgen. Er is heel veel misgegaan de afgelopen jaren – en daarom is er nu zo'n urgentie om de zorg beter in te richten.'

Hoe volgens Jan Willem de ideale wereld eruitziet als we kijken naar (mantel)zorg? 'Stoppen met mensen voorschrijven wat het beste voor ze is. Laten we praten over een open term als 'kwaliteit van leven', zodat zowel mantelzorgers als degenen die zorg krijgen daar zelf invulling aan kunnen geven. Je thuis voelen kan belangrijk zijn, maar dat hoeft niet en zeker hoeft het niet het enige te zijn dat telt in een zorgrelatie.'

Behoeft hierover te praten?  
De mensen van de Mantelzorglijn zitten ook voor jou klaar  
– van maandag t/m vrijdag  
tussen 09.00 en 17.00 uur. Bel  
030 760 60 55 of app 06 27  
23 68 54. Mantelzorglijn.nl  
is altijd bereikbaar.

illustratie: Max Kisman



MK2023



Naar een aangepast thuis

# Verhuizen of verbouwen?

Tekst: Maike Oosterbaan

**Toen de rolstoel in ons leven kwam vanwege de ziekte van mijn man Paul, was dat in eerste instantie alleen voor lange afstanden. Maar vanaf het moment dat ook binnenshuis lopen lastiger werd, moesten we gaan nadenken over gelijkvloers wonen. Bijna een jaar lang struinden we de huizenmarkt af, maar er kwamen geen gelijkvloerse woningen beschikbaar in onze prijsklasse.**

Ons huis staat op een heerlijke plek, heeft een diepe bostuin en het contact met meerdere van onze burens is heel goed. Kortom, we wilden graag blijven wonen in dit huis op deze plek en dus verdiepten we ons in het verbouwen van de garage, maar dat bleek niet zo eenvoudig. Gelukkig wees iemand ons erop dat we met deze vraag ook bij de Wmo terecht konden. Dat vonden we in eerste instantie lastig, want we willen niet onze hand op houden. Het eerste keukentafelgesprek vonden we daarom ook moeilijk. Ook al omdat we moesten bedenken wat Paul nu en in de toekomst allemaal nodig zou kunnen hebben. Over de badkamer bijvoorbeeld, dat 'u in de toekomst liggend gedoucht moet kunnen worden'. Op die manier nadenken over de progressieve ziekte was confronterend. En toen de bouwkundige met de optie kwam om een losse unit in de tuin te zetten bij de schuifpui, waardoor het uitzicht op

onze tuin volledig versperd zou worden, kon ik wel janken en gaf emotioneel aan dat me dat echt te ver ging, maar ik dacht dat ik niets te wensen had.

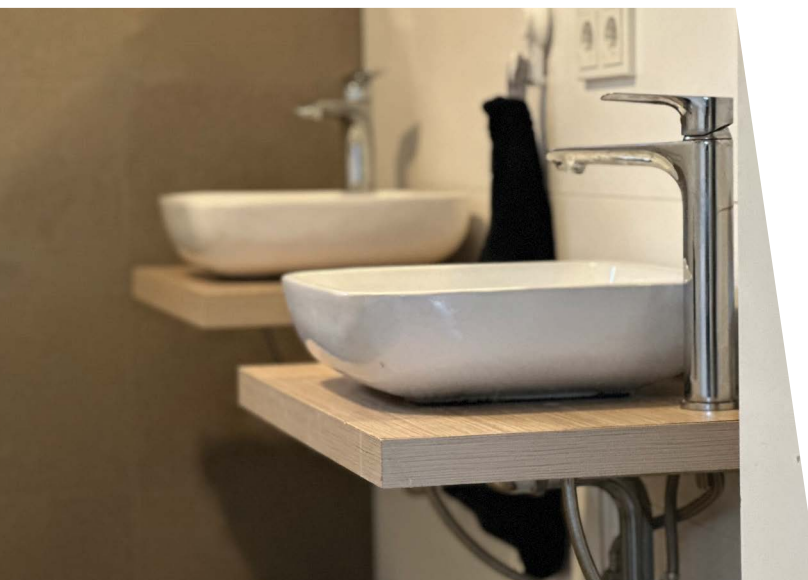
De vader van een goede vriendin schoot te hulp. Hij is architect en had al eerder een Wmo verbouwing begeleid. Dat was het beste wat ons in dit hele proces is overkomen. Mijn eerste tip is dan ook om iemand te vragen je te helpen. Natuurlijk kent niet iedereen een architect, maar iemand die emotioneel afstand neemt en de gesprekken met de gemeente puur zakelijk houdt, is al geschikt om je te helpen. Met hem erbij kwamen we al snel tot een plan waar zowel de gemeente als wij achter stonden en ook vonden we een aannemer die vaker Wmo verbouwingen had uitgevoerd. Vanaf het begin hadden Paul en ik de wens om het huis zo te maken dat het niet de uitstraling van een aangepast huis zou hebben en we ons thuis zouden blijven voelen. De aannemer bracht ons in contact met een leverancier die vaak partijen met korting aanbiedt en door alle materialen bij hen te kopen, kregen we ook nog extra korting. Zo konden we prachtige tegels en vloeren kiezen die echt bij onze smaak pasten. >

^ Geen hoekbank omdat er er ruimte moet zijn om te rollen. En naast de bank plek voor de rolstoel als Paul zelf op de bank wil zitten. Een licht vloerkleed bleek ook niet handig, want de rolstoel heeft altijd veel vuil aan de banden als Paul van buiten komt. We hebben in de gang een extra grote en vaste mat zodat Paul zijn banden kan 'vegen' bij binnenkomst.

Ons huis is het thuis dat we voor onszelf kozen. Maar nadat Paul niet meer uit de voeten kon, was het geen fijn thuis meer. De verbouwing loste dat gelukkig op. We zijn heel blij dat we niet hoefden te verhuizen, want ons thuis is niet alleen maar een stapel stenen. Het is de straat, de tuin, het vertrouwde uitzicht, de mensen om ons heen en de plek in het dorp waar het staat.

Maar omdat de verbouwing vanuit de Wmo werd bekostigd, was het spannend: kunnen we wel vragen wat wij graag willen zodat het ons thuis blijft? Hoe ver mogen we daar in gaan. Je bent dankbaar dat er in Nederland zoiets als de Wmo bestaat, maar het gaat wel om jouw eigen thuis en dat is niet zomaar iets. De samenwerking met de gemeente, de aannemer en de bevriende architect leidde er toe dat het nog steeds ons thuis is. Dat was soms best hard werken, maar ik kan iedereen aanraden zelf de regie te houden omdat je eigen plek meer is dan een huis.





< In de badkamer geen aangepaste wastafel. We vonden lage waskommen met daaronder een plank, waarbij Pauls kom lager hangt dan de mijne.

De keuken kozen we bij een gespecialiseerde keukenboer, die veel keus had in materialen en kleuren. Een groot deel van het aanrecht is onderrijdbaar en kan omhoog voor mij en omlaag voor Paul. We moesten wel goed doorvragen wat er kon. Geen handmatig systeem, omdat Paul minder kracht in zijn handen heeft. En alles zo inrichten dat de spullen die we vaak gebruiken op pakhooft staan.

Ook over de indeling van de kamers moesten we goed nadenken. Zo was er in de slaapkamer een raam boven het bed bedacht in het midden van de muur. Maar dan zou er geen kledingkast in passen. Ik weet nog dat ik de aannemer op zondagavond heb ge-sms't, omdat hij maandagochtend de gaten voor de ramen zou gaan maken.

De tuin lieten we aanpassen van ons eigen geld. We hadden een grasveld met daarachter een verhoogd terras. Daar lieten we een pad aanleggen met een helling zodat je nu zo het achterterras op kan rollen.

#### **Binnenkomen zonder sleutels en opendoen vanaf de bank**

De manier waarop we ons huis inrichtten, zowel door de verbouwing als de inrichtingskeuzes zorgen ervoor dat Paul nu heel veel zelf kan. We kochten een deursysteem dat werkt via onze telefoon. Het systeem gaat vanzelf van slot als je telefoon in de buurt van het huis komt. En je kunt via je telefoon met iemand die aanbelt praten en de deur van slot doen. Het betekent dat Paul niet perse van zijn plek hoeft te komen als er wordt aangebeld. Hij heeft zo wel eens gehad dat de pakketbezorger het pakketje tot in de slaapkamer kwam bezorgen. De lampen en rolgordijnen kun je ook via je telefoon bedienen. Vóór de verbouwing was Paul veel afhankelijker van mij. Mijn rol als mantelzorger is nu veel kleiner geworden.



Win twee kaarten!

## Broos, pakkend theater over de mooie én nijpende kanten van een zorgverhaal

**Vanaf 30 maart toert Broos door het land. Een muzikale, lichte en ontroerende voorstelling van MATZER Theaterproducties met Lottie Hellingman over hoe je jezelf kwijt kunt raken in de zorg om een ander. De tweedaagse première is op 31 maart en 1 april in de Bossche Verkadefabriek. Vervolgens zijn er zowel open als besloten voorstellingen.**

Ineens kan de wereld helemaal anders zijn. Als je met je ogen knippert en ze weer open doet, is niks meer zoals het was. Nooit meer. Alles heeft een andere kleur, een andere geur, een ander ritme een ander perspectief.

Kyra is een avontuurlijke vrouw en voor het geluk geboren. Samen met haar man krijgt ze een zoon en een dochter. Romy is een speciaal meisje. Een meisje dat extra zorg nodig heeft. Dan blijkt het evenwicht broos.

Hoe is het als mensen altijd vragen naar degene voor wie je zorgt, maar zelden naar jou? Als je je dat zelf eigenlijk niet eens meer afvraagt. Er steeds een beetje minder van jou overblijft. En wat gebeurt er als jij omvalt? Dat kan niet. En dus ga je door.

Broos is een muzikale, ontroerende en hoopvolle voorstelling over hoe je jezelf kwijt kunt raken in de zorg om een ander en is geïnspireerd op gesprekken met moeders van een zorgintensief kind. Broos toont de mooie én de nijpende kanten van een zorgverhaal.

Madeleine Matzer: "Er zijn ontzettend veel gezinnen die te maken hebben met een extra zorgtaak. In veel gevallen is dat voor de omgeving een verborgen gebied. Collega's, vrienden en zelfs familie weten vaak niet hoe groot de impact is en hoe ver die reikt. Hun verhaal is een verhaal dat nog te vaak niet gehoord of gezien wordt, omdat degene die extra zorg nodig heeft vaak het middelpunt vormt."

De voorstelling wordt gespeeld door actrice Lottie Hellingman en verrijkt met live muziek, gecomponeerd door Helge Slikker.

**Voor deze voorstelling mogen wij drie keer twee vrijkaarten weggeven! Wil je de voorstelling bijwonen, mail naar [redactie@mantelzorg.nl](mailto:redactie@mantelzorg.nl) dan doe je mee met de verloting.**



Kijk voor meer informatie op: [www.lieievrouw.nl/producties/theater/2022-2023/broos/](http://www.lieievrouw.nl/producties/theater/2022-2023/broos/)

# Spitskool roerbak

Als mantelzorgger wil je, als je na een dag zorgen thuis komt, niet meer uren de keuken in. Kookboekenauteur Susan Aretz weet dat uit ervaring.

Culinaire duizendpoot Susan Aretz laat dagelijks via [SusanAretz.nl](https://www.susanaretz.nl) zien hoe je het leven mooier, leuker en lekkerder maakt. Ze schreef daarnaast ook vijf kookboeken, waaronder *Borreltijd*, *Wereldwijd borreltijd* en *Altijd Borreltijd*, die allemaal een dikke hit waren. In april 2023 verschijnt haar nieuwe boek, *BBQ-tijd*.

Susan weet uit ervaring toen zij plots voor haar moeder moest zorgen, dat het essentieel is dat iedereen goed eet, maar daar heb je niet altijd even veel tijd of energie voor. Dus deelt zij een lekker, makkelijk, snel én gezond recept dat in een kwartiertje op tafel kan staan. Eet smakelijk!

Haar recept voor deze roerbak met champignons en noodles is niet alleen heel lekker en gezond, maar ook nog eens heel snel gemaakt.

## Roerbak voor 4 personen

- 400g spitskool, in reepjes
- 250g champignons, naar keuze, in plakjes
- 2 tl sesamolie
- 1-2 el sojasaus (Susan gebruikt bij voorkeur Tomasu sojasaus)
- 1/2 - 1 tl sambal (of Sweet chilisaus, voor minder pittig of juist srirachi voor extra pit)
- 1/4 tl knoflookpoeder
- 1/2 tl uienpoeder

Voor erbij: noodles (of rijst) - gehakte pinda's voor erover (of gebakken uitjes)  
Bereidingstijd: 15 minuten

Verhit een grote wok of pan en zorg dat alle ingrediënten klaar liggen en het water opstaat voor je noodles. Verwarm de sesamolie en bak hierin de champignons eerst aan en doe dan de spitskool erbij. Die slinkt in no time en wil je niet te lang roerbakken, hij mag wat 'bite' houden. Kook dus meteen ook je noodles nu.

Breng je groente nu op smaak met de knoflook- en uienpoeder, roer nog even door en voeg daarna de sambal en sojasaus erbij. Giet de noodles af en doe die bij de groente. Strooi gehakte pinda's er over als je het gerecht serveert.

Heb jij een favoriet recept dat je graag wilt delen in MantelKRACHT? Stuur het naar [redactie@mantelzorg.nl](mailto:redactie@mantelzorg.nl)

foto: Eefje Friedhoff



# Huismussen? Meer twee geluksvogels die graag thuis zijn!

Wat is thuis voor jou? Is het zo simpel als het hebben van vier muren en een dak boven je hoofd? Een plekje waar je spullen om je heen verzamelt? Wat verandert een huis in een thuis? Hoe omschrijf jij jouw 'thuisgevoel'?



## Spullen

Als ik er over nadenk dan weet ik zeker dat ik een huismus ben. Ik lig 's avonds gewoon het liefst in mijn eigen bed. Het huisje van mijn lief en mij is volgestouwd met spullen waar ik blij van word. Boeken. Planten. Langspeelplaten. Na een goed boek ben ik weer opgeladen. Muziek is onmisbaar in mijn leven. Voor mijn planten zorgen is een zen-momentje. Ons huis voelt voor mij, ook door die spullen, als het middelpunt van een orkaan. Rust. Ontspanning. Privacy. Ons plekje.

## Alleen

Maar spullen zijn niet wat een huis een thuis maakt. Dat heb ik in de afgelopen periode weer kunnen ervaren toen mijn lief opnieuw in het ziekenhuis lag. Opeens voelde mijn huis niet meer als een thuis. Hoe fijn het ook is om in tijden van stress en spanning een plek te hebben om even bij te komen, ik kon mijn draai niet vinden. Ik vond het vreselijk om 's avonds in een leeg bed te moeten stappen. En wakker te worden en direct de persoon die al 36 jaar het bed met me deelt te moeten missen... geen fijn begin van de dag. Zelfs al die dierbare en vertrouwde spulletjes om me heen hielpen niet tegen dat ontheemde gevoel.

## Samen

Dus thuis is voor mij niet alleen een plek met spullen, het is vooral een plek die je mag delen met mijn geliefde. Iemand bij wie ik volledig mezelf kan zijn. Iemand die mijn begrijpt zonder woorden. Iemand die mijn door en door kent. Want samen naar muziek luisteren vind ik simpelweg mooier dan alleen. Samen mogen genieten van het huis dat we samen hebben ingericht is rijkdom. Samen thuiskomen. Naast elkaar in slaap vallen en wakker worden. Dat is het thuisgevoel voor mij!

We zeggen niet voor niets 'Home Is Where The Heart is'. Een huis kan overal staan en ieder huis kun je je eigen maken, maar vind in deze harde tijden nog maar eens iemand die je dat thuisgevoel kan bezorgen, gewoon door er te zijn. Ik koester hem, mijn lief. Nu misschien nog wel meer dan in de jaren dat hij gezond was. Hij is gelukkig weer thuis. En ik dus ook.

Astrid Aveling

Astrid Aveling-de Jong is getrouwd met Martin, die sinds een paar jaar, door ziekte, niet meer kan werken. Ze is een geboren Rotterdammer, moeder van een zoon en een dochter; en oma van een kleinzoon en kleindochter. Sinds kort is ze ook mantelzorgster voor haar moeder.

# Wat gebeurt er als ik bij mijn vader intrek?

## Samen thuis

Je vader woont nog altijd in het huis waar jij bent opgegroeid. Het is een ruime eengezinswoning. Moeder is 3 jaar geleden overleden. Vader wilde er graag blijven wonen en dat kon ook, maar nu valt je steeds vaker op dat het minder goed met hem gaat. Zware klussen in huis lukken niet goed meer. De boodschappen; hoe krijgt je vader die nog in huis? En de tuin... eigenlijk wordt het wat te veel. Je denkt: weet je wat? Als ik nou bij mijn vader intrek, dan kan ik die klussen voor hem doen. Maar is dat wel een goed idee?

MantelzorgNL wordt dagelijks gebeld met een vraag over samenwonen vanwege mantelzorg. Wat betekent dit voor de AOW, de zorgtoeslag, een uitkering of voor je aangifte inkomstenbelasting? Mag ik er blijven wonen als mijn vader naar het verpleeghuis gaat? Heb ik toestemming nodig van de verhuurder (bij een huurwoning)? Het zijn complexe vragen. Je krijgt te maken met regelingen uit verschillende wetgeving. Hoe krijg je overzicht? Bij MantelzorgNL zochten we dit allemaal voor je uit en geven graag informatie en advies op maat. Op maat? Ja, want een beleidsregel kan voor iedere situatie anders uitpakken.

Bijvoorbeeld: als vader een eigen huis heeft, dan kun

je er in principe gewoon gaan wonen. De ongehuwden AOW van je vader verandert niet, want samenwonen met je eigen kind wordt niet gezien als samenwonen voor de AOW (uitzonderingsregel). Ook fiscaal worden jullie geen partners; jij en je vader blijven ieder je eigen aangifte inkomstenbelasting doen. Vader behoudt ook zijn zorgtoeslag. Verhuist vader naar het verpleeghuis? Jij kunt in dat huis blijven wonen.

Woont vader in een huurhuis dan moet de verhuurder in ieder geval weten dat je erbij komt wonen. AOW en zorgtoeslag van vader veranderen ook nu niet, maar als hij huurtoeslag ontvangt, wordt jouw inkomen wél meegeteld. Je komt niet

op het huurcontract te staan; medehuurlerschap krijg je als kind alleen in uitzonderingsgevallen. Mantelzorg is, helaas, vaak geen doorslaggevend argument. Verhuist vader naar het verpleeghuis? Dan moet je binnen 6 maanden een andere woonruimte vinden, tenzij je kunt aantonen een duurzaam gemeenschappelijk huishouden te hebben gehad met je vader. Dan kun je eventueel het huurcontract overnemen.

Heb je vragen over jouw situatie? Bel de Mantelzorglijn of neem contact op met de Juridisch adviseurs van MantelzorgNL.



MK2023

Illustratie: Max Kisman

# Even alleen thuiskomen

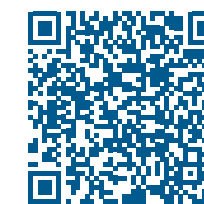
Soms wil je gewoon weer even je huis terug. Zoals vroeger, voordat je intensief voor je naaste ging zorgen. Denk in dat geval eens aan respijtzorg. Respijtzorg is in het leven geroepen om jou respijt te geven, ofwel om jou uitstel van zorg te geven. Je draagt voor een afgesproken periode de zorg voor jouw naaste over aan een ander. Dat kun je dus doen als je op vakantie wilt, maar ook als je tijd voor jezelf wilt hebben en gewoon thuis blijft.

## Persoonlijke spullen in huis

Voor een thuisgevoel in jouw woelige zorgwereld kun je een eigen plek creëren of persoonlijke spullen een extra mooie plek geven in huis. Begin met gezellige en goede verlichting. Wil je een aparte hoek om te lezen of gezellig met een vriend bij te kletsen, pas daar dan de verlichting op aan. Voor een extra warm gevoel plaats je leuke herinneringen zoals souvenirs of dierbare foto's bij elkaar. En natuurlijk planten: zet meerdere planten in een groep en combineer ze met bloemen, dat geeft een vrolijk effect.

## Samen met vrienden

Een zorgsituatie kan leiden tot vereenzaming. Je hebt geen zin om vrienden uit te nodigen vanwege de constante zorg die je verleent aan je naaste. Doorbreek dat patroon door hulp in te schakelen. Jouw thuis voelt fijner als je er ook vandaan kunt en dan weer kunt terugkeren naar je vertrouwde thuisomgeving. Het gevoel van opgesloten zitten, is voor niemand goed. Vraag iemand anders als gezelschap voor je naaste of schakel van je persoonsgebonden budget (pgb) een oppas in als je naaste niet alleen kan blijven terwijl jij weg bent. Na een avond met vrienden, bioscoop of theater kijk je weer anders tegen de wereld aan.



Wil je meer weten over respijtzorg, lees dan verder op onze website

# Thuistips voor mantelzorgers van de Mantelzorglijn

## Zorgverleners over de vloer

Mijn partner heeft een dwarslaesie na een ongeluk. Hij heeft hulp nodig bij het wassen en aan/uit kleden. 's Avonds help ik hem zelf en in de ochtend komt de thuiszorg hiervoor. Ik vind de aanwezigheid van zorgverleners een enorme inbreuk op onze privacy. Vroeger vond ik het heerlijk om op mijn vrije dag rustig wakker te worden in bed met een kopje koffie. Maar nu moet ik uit bed voordat de thuiszorg komt.

De aanwezigheid van zorgverleners kan een grote impact hebben op je 'thuisgevoel'. Je moet je aanpassen aan de tijd waarop de thuiszorg langskomt. Je voelt je minder vrij in je eigen huis. Je vrije morgen in bed was een belangrijk rustmomentje voor jou.

Tip: Probeer een manier te zoeken om weer zo'n moment voor jezelf in te bouwen. Je kunt misschien een logeerkamer inrichten waar jij gaat slapen op je vrije dag. Hier kun je uitslapen en genieten van die kop koffie

in bed. Of plan samen met je partner een uitslaap dag in, vraag de thuiszorg of zij die dag later kunnen komen of help je partner zelf uit bed die ochtend. Je zult misschien een aantal dingen moeten uitproberen voordat je een vorm vindt die bij jou past.

## Medehuur

Mijn vader heeft mantelzorg nodig. Ik denk erover om bij hem in te trekken om voor hem te zorgen. Wat gebeurt er als hij overlijdt? Kan ik in zijn huis blijven wonen?

Nee, als je bij je ouder(s) intrekt heb je niet automatisch huurrecht. Wanneer je vader overlijdt, heb je maximaal zes maanden om een nieuwe woning te vinden. Je hebt pas huurrechten als je medehuuder bent en jouw naam ook op het huurcontract staat. Als kind is het niet makkelijk om medehuuder te worden bij je ouder(s). Je kunt meestal pas een verzoek voor medehuur indienen nadat je twee jaar hebt samengewoond en dan nog heb je een grote kans dat de aanvraag wordt afgewezen.

foto: Nike Martens



In sommige gevallen geeft een verhuurder wel direct toestemming tot medehuur. Het kan zijn vanwege de mantelzorgrelatie tussen ouder en kind of omdat de mantelzorg een huurwoning achterlaat bij dezelfde woningbouwcorporatie. Informeer bij de verhuurder of je medehuuder kunt worden. Als dit niet kan loop je risico als je bij je vader intrekt.

Woon je al twee jaar bij je ouder(s) en wil je medehuur aanvragen? Download de tiplijst medehuuderschap [Mantelzorg.nl/](https://mantelzorg.nl/) tipsmedehuuder op onze website.

## Mantelzorgwoning

We zijn met mijn ouders in gesprek over de mogelijkheid om in een mantelzorgwoning bij ons op het erf te komen wonen. Mijn vader heeft veel zorg nodig, de mantelzorgwoning zou het voor ons mogelijk maken om mijn

moeder te ondersteunen in deze zorg. Maar ik vraag me af welke impact dit kan hebben op ons gezin. Hebben jullie advies?

Samenwonen op hetzelfde erf heeft veel voordelen. Door de nabijheid kan je makkelijk ondersteuning bieden. Dichtbij elkaar wonen kan ook andere gevolgen hebben. Het kan ten koste gaan van privacy; relaties kunnen onder druk komen te staan; of je komt zelf als mantelzorg niet meer los van de zorg.

Ons advies: maak vooraf goede afspraken. Bespreek met elkaar wat jullie wensen en verwachtingen zijn. Welke hulp of zorg wil je verlenen en waarvoor schakel je professionele hulp in? Ben je bang dat je ouders te pas en te onpas bij jullie binnen wippen? Bespreek deze zorgen met je ouders. Je kunt bijvoorbeeld vaste momenten afspreken waarop je samen

koffiedrinkt of samen eet. Met goede afspraken voorkom je irritaties en overbelasting.

Meer weten over een mantelzorgwoning en regelgeving? Kijk op [mantelzorg.nl/mantelzorgwoning](https://mantelzorg.nl/mantelzorgwoning)



Bij de Mantelzorglijn kun je je verhaal kwijt. Je vragen stellen en advies krijgen. Alle mantelzorgers kunnen bellen. Dus pak die telefoon als je iets wilt weten of wilt vertellen. Bel 030 760 60 55 of mail naar [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)



'Het is een prachtig boek, echt een aanrader. Ik moet er niet aan denken, maar ik hoop dat mijn kinderen het ook lezen mocht ik ooit dement worden.'

Review van een lezer



## Wie ben jij dan van mij?

'Uw moeder weigerde met het busje mee te gaan omdat ze de buschauffeur te lelijk vond'.

José van Daal vertelt in haar boek *Wie ben jij dan van mij?* over de alledaagse blijmoedige rauwheid van het leven met een moeder met Alzheimer.

Inclusief de tragikomische rafelrandjes. Want hoe houd je het vol na het zoveelste zorgwekkende telefoontje van de dagbesteding, de casemanager of de verzorgenden? Je zorgt je te pletter. En je lieve moeder is ondertussen alleen maar achterdochtig. En boos. In *Wie ben jij dan van mij?* lees je hoe je als mantelzorger de dingen kan blijven doen, zonder dat je

ondergesneeuwd raakt. En dat je dat doet door de lat wat lager te leggen, zodat je tijd overhoudt voor je partner, gezin, werk, yoga, wandelen en weekendjes weg met vriendinnen. Of voor gewoon niets.

José laat je zien hoe je alledaags plezier vindt én houdt in het verzorgen van een ouder met een vorm van dementie. Zelfs als je je moeder voor de duizendste keer hebt moeten geruststellen dat er geen mannen op haar kamer kunnen komen. Hoe je tijd voor jezelf mag nemen en je niet constant hoeft te laten meevoeren door die megarugzak vol schuldgevoel. Hoe je óók met liefde kunt blijven kijken naar je ouder, zelfs als zijn of haar

gemopper je de neus uitkomt, zonder te verzanden in 'je moet gewoon wat positiever denken.' Want dat zegt iedereen al tegen je. 'Inclusief honderden tips voor mantelzorgers en zorgprofessionals'

José van Daal is naast haar baan als sociaal werker succesvol life- en ondernemerscoach, gespecialiseerd in familie- en organisatieopstellingen. Ook is ze initiatiefnemer van HartvoorAlzheimer.nl. Ze schrijft sinds 2014 over haar trotse en hippe moeder die in 2015 de diagnose Alzheimer kreeg.

[www.wiebenjijdanvanmij.nl](http://www.wiebenjijdanvanmij.nl)

# Zo helpt ANWB AutoMaatje

**Hulp aan mantelzorgers is er op verschillende manieren. Ook in Nieuwegein zijn vrijwilligersinitiatieven die mantelzorgers een beetje kunnen ontlasten. Zoals de chauffeurs van ANWB AutoMaatje bijvoorbeeld. Hoe werkt dat precies?**

ANWB AutoMaatje is een vervoersservice waarbij inwoners van Nieuwegein minder mobiele plaatsgenoten vervoeren. Bijvoorbeeld naar de huisarts, kapper of een buurtplein of verjaardag. Deze vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto en krijgen een kleine onkostenvergoeding.

### Vergroten van zelfredzaamheid

Welzijnsorganisatie Movactor coördineert ANWB AutoMaatje in Nieuwegein. Projectmedewerker Manon Terpstra licht toe: "Niet voor iedereen is het vanzelfsprekend om zelf van A naar B te gaan. Als je minder mobiel bent kan dit een hele opgave zijn. Je bent afhankelijk van een bekende. ANWB AutoMaatje is dan een mooi alternatief, het vergroot de zelfredzaamheid van mensen." Dat beaamt ook gebruiker Maria van Rossum (74): "Door spierproblemen kan ik niet lang lopen. ANWB AutoMaatje is voor mij echt een uitkomst. Ik maak er gebruik van als ik naar de dokter moet, of voor de boosterprik. Het is fijn om thuis opgehaald te worden."

### Vervoer én begeleiding

De taak van chauffeur stopt niet bij het vervoer. De chauffeurs bieden een helpende hand of blijven wachten tot de afspraak klaar is. Maria: "Bij het ziekenhuis zorgt de chauffeur voor een rolstoel en rijdt mij naar de ingang. Heel fijn. De chauffeurs zijn allemaal heel aardig en behulpzaam". Manon vult aan: "Dat sociale aspect is zo belangrijk. We zien mooie contacten ontstaan tussen de vrijwillige chauffeur en de deelnemer."

### Mantelzorgers ontlasten

Naast zelfredzaamheid voor inwoners kan ANWB AutoMaatje ook een uitkomst zijn voor mantelzorgers. Want dat is wat de dienst tevens wil bieden: die extra helpende hand om het intensief zorgen voor een naaste wat te ontlasten. Manon: "Je hoeft een keer niet zelf te rijden en je naaste komt weer even onder de mensen. Het netwerk wordt wat groter." Het persoonlijke van de dienst werkt daarbij geruststellend. "En dat is belangrijk. Het helpt bij het loslaten van een stukje zorg."

### Ritje aanvragen

- Reserveer al vanaf minimaal 2 dagen van tevoren
- Bel 030 603 3748 (op werkdagen tussen 9.00 - 12.00 uur)
- of stuur een mail naar [automaatje@movactor.nl](mailto:automaatje@movactor.nl)
- Je betaalt de chauffeur € 0,35 cent per kilometer
- Binnen en buiten Nieuwegein
- Je hoeft geen lid te zijn van ANWB

### Meer informatie

- ANWB AutoMaatje voor inwoners van Nieuwegein: [www.movactor.nl/automaatje](http://www.movactor.nl/automaatje)
- Ook Houten en Utrecht bieden deze dienst aan: [www.anwb.nl/automaatje](http://www.anwb.nl/automaatje)



ANWB AutoMaatje



# Agenda

## Mantelwandelen

Donderdags, elke even week  
9-3, 23-3, 6-4, 20-4, 4-5, 18-5, 1-6,  
15-6, 29-6. **10:30 - 11:30 uur**  
Nedereindseweg 501a (Utrecht)

## Inlooptend ASS

Elke 1e en 3e woensdag vd maand  
1-3, 15-3, 5-4, 19-4, 3-5, 17-5, 7-6,  
21-6. **10:00 - 12:00 uur**  
Gezondheidsplein Bibliotheek

## Gespreksgroep Mantelzorgers voor thuiswonende

**mensen met dementie**  
Elke 3e woensdag vd maand  
15-3, 19-4, 17-5, 21-6.  
**10:00 - 11:30 uur**  
De Componist, Diepenbroeklaan 1

## Inlooptend Onafhankelijk

**Clientondersteuner**  
Elke 1e dinsdag vd maand  
7-3, 4-4, 2-5, 6-6. **10:00 - 12:30  
uur**  
Buurtplein Batau, Dukatenburg 1

## MAART

**10 maart** (vrijdag)  
**Alzheimer Trefpunt - ZUID**  
14:00 - 15:30 uur  
Fort Vreeswijk 1  
Kenmerken en oorzaken van  
dementie

**20 maart** (maandag)  
**Parkinsoncafe** 14:00 - 16:00 uur  
Fort Vreeswijk 1  
Problemen met denken -  
Ergotherapie

**21 maart** (dinsdag)  
**Je bijzondere kind wordt 18!**  
19:30 - 21:30 uur  
online bijeenkomst

**23 maart** (donderdag)

**Alzheimer Trefpunt - NOORD**  
19:00 - 21:00 uur  
Nedereindseweg 1  
Gedragsveranderingen bij  
dementie

**27 maart** (maandag)

**Gespreksgroep van moeders**  
09:30 - 11:30 uur  
Zoutkamperschans 3

## APRIL

**4 april** (dinsdag)

**Neurologie bijeenkomst** 13:30 -  
15:30  
Buurtplein Batau, Dukatenburg 1

**6 april** (donderdag)

**ASS en genderproblematiek**  
19:30 - 21:30 uur  
Online bijeenkomst

**6 april** (donderdag)

**Mantelzorgcafe** 19:30 - 21:30 uur  
Theehuys Museumwerf Vreeswijk,  
Wierselaan 113

**12 april** (woensdag)

**Belastingvoorlichting** 10:00 -  
12:00 uur  
Fletcher Hotel Nieuwegein

**14 april** (vrijdag)

**Alzheimer Trefpunt - ZUID**  
14:00 - 15:30 uur  
Fort Vreeswijk 1  
Positieve invloed van muziek op  
dementie

**17 april** (maandag)

**Parkinsoncafe** 14:00 - 16:00 uur  
Fort Vreeswijk 1  
Veranderingen in de stem -  
Logopedist

**20 april** (donderdag)

**Alzheimer Trefpunt - NOORD**  
19:00 - 21:00 uur  
Nedereindseweg 1  
Als opname in zicht komt

## MEI

**11 mei** (donderdag) (ipv 4 mei)

**Mantelzorgcafe** 19:30 - 21:30 uur  
Theehuys Museumwerf Vreeswijk,  
Wierselaan 113

**12 mei** (vrijdag)

**Alzheimer Trefpunt - ZUID**  
14:00 - 15:30 uur  
Fort Vreeswijk 1  
Laat je brein niet zitten

**15 mei** (maandag)

**Parkinsoncafe** 14:00 - 16:00 uur  
Fort Vreeswijk 1  
Advance Care Planning

**25 mei** (donderdag)

**Alzheimer Trefpunt - NOORD**  
19:00 - 21:00 uur  
Nedereindseweg 1  
Casemanager aan het woord

## JUNI

**1 juni** (donderdag)

**Mantelzorgcafe** 19:30 - 21:30 uur  
Theehuys Museumwerf Vreeswijk,  
Wierselaan 113

**19 juni** (maandag)

**Parkinsoncafe** 14:00 - 16:00 uur  
Fort Vreeswijk 1  
Parkinson heb je niet alleen -  
mantelzorgmakelaar

# Activiteiten

**Hieronder vindt u een beknopte omschrijving van de vaste voor u georganiseerde activiteiten. Voor een volledige omschrijving en het laatste nieuws over deze activiteiten verwijzen wij u naar onze website of nieuwsbrief. U kunt ons natuurlijk ook bellen voor meer informatie. Voor de meeste activiteiten is vooraf aanmelden verplicht.**

### Mantelzorgcafé

Het Steunpunt kent verschillende soorten lotgenotengroepen voor mantelzorgers die te maken hebben met een specifieke aandoening van hun zorgvrager. Het mantelzorgcafé is anders. Hierbij zijn alle mantelzorgers welkom. Het contact met andere mantelzorgers staat centraal. In een ontspannen sfeer kunt u met andere mantelzorgers ervaringen uitwisselen, of gewoon gezellig een praatje maken. Er mag gelachen worden!

### Mantelwandelen

Een gezellige en sportieve activiteit. We maken in groepsverband een wandeling van zo'n 4 a 5 kilometer in een uur. U kunt uw verhaal kwijt tijdens een fijne wandeling bij onze vrijwilliger of bij elkaar.

### Parkinson café

Het Parkinson café is een plek waar mensen met de ziekte van Parkinson, hun partners, familieleden, en andere belangstellenden elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen delen. Elke datum komt een nieuw thema aan bod. De thema's vindt u op de website: <https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-nieuwegein>.

### Alzheimer café

Het Alzheimer café is een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden en kennissen. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De bezoekers van het café praten met elkaar over hun ervaringen met dementie, over hoe zij

met de veranderende situatie omgaan en over mogelijkheden voor hulp en dienstverlening. Dit gebeurt allemaal in een open en gemoedelijke sfeer. Elke bijeenkomst komt een thema aan bod gerelateerd aan dementie.

### Gespreksgroep Dementie

Als uw partner of familielid dementie heeft, verandert uw relatie. U verliest uw vertrouwde aanspreekpunt, uw steun, uw maatje of ouder. De wederkerigheid verdwijnt. In de gespreksgroep kunt u ervaringen delen met anderen die een vergelijkbaar proces doormaken. Dat kan u steun en verlichting geven. Hier kunt u dingen kwijt waar u uw naasten niet mee lastig wil vallen. De gespreksgroep wordt begeleid door een GZ- psycholoog.

### Themabijeenkomst ASS

Zorgt u voor iemand met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) en wil u daar graag over praten met anderen die dit ook doen? Dan is deze themabijeenkomst voor u. De bijeenkomst vind 3 maal per jaar plaats, online, op een avond. Afwisselend is er een gespreksgroep met gespreksleider en eventueel ervaringsdeskundige zijn, of een spreker die een onderwerp presenteert met daarna gelegenheid tot discussie en uitwisselen van ervaringen.

### Jaarlijkse Belastingvoorlichting

Onze vaste voorlichter de heer Jaap Post praat u weer bij over de wijzigingen in het belastingstelsel met betrekking tot zorgkosten en andere relevante zaken. mail ons uw specifieke vraag aan de heer Post aub vooraf. Movactor zal ook aanwezig zijn, zij kunnen u op afspraak helpen met het invullen van uw aangifte. Wij krijgen wederom de zaal kosteloos aangeboden door het Fletcher Hotel Nieuwegein.

RESTAURANT  
**HOTEL NIEUWEGEIN-UTRECHT** ★★★★★  
FLETCHER HOTELS



| Aanhef                | De heer / mevrouw                      |
|-----------------------|--|
| Voorletters           |  |
| Tussenvoegsel         |  |
| Achternaam            |  |
| Adres + huisnummer    |  |
| Postcode              |  |
| Woonplaats            |  |
| Geboortedatum         |  |
| Telefoonnummer        |  |
| Email                 |  |
| Zorgvrager is mijn:   | Partner/ kind/ ouder/ anders namelijk: |
| Aandoening zorgvrager |  |
| Woonplaats zorgvrager |  |
| Overige opmerkingen   |  |



Inschrijfformulier

Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein

Zoutkamperschans 3  
3432 TZ Nieuwegein

Bereikbaar op werkdagen  
Voor aanmeldingen en informatie  
W: [www.mantelzorgnieuwegein.nl](http://www.mantelzorgnieuwegein.nl)  
E: [info@mantelzorgnieuwegein.nl](mailto:info@mantelzorgnieuwegein.nl)  
T: 06-83556874

### Inschrijven bij het steunpunt mantelzorg Nieuwegein?

#### Wat is mantelzorg?

Veel mensen realiseren zich niet dat ze mantelzorger zijn. Of ze herkennen zich er niet in, je zorgt gewoon voor je kind, of het nu een beperking heeft of niet. Maar als je je kind van 10 nog elke dag moet helpen met wassen en aankleden is dat meer dan gebruikelijke zorg. Dit is maar een voorbeeld. Mantelzorg kan variëren van huishoudelijk hulp, tot 24 uur per dag intensieve zorg verlenen. Mantelzorgers zijn geen beroepskrachten, ze krijgen dus niet betaald, maar ze zorgen voor iemand waarmee zij een persoonlijke band hebben.

#### Wat kan het Steunpunt Mantelzorg voor u betekenen?

Het steunpunt mantelzorg heeft als doel overbelasting van mantelzorgers te voorkomen. Als u veel voor een ander zorgt, kan het soms allemaal te veel worden. Het steunpunt mantelzorg gaat samen met u op zoek naar de mogelijkheden voor een goede balans. We werken samen met vele organisaties in Nieuwegein. Het Steunpunt Mantelzorg is er onder andere voor:

Hulp bij regeltaken

Lotgenotencontact

Ondersteunende gesprekken

Dag van de Mantelzorg

Mantelzorgmakelaar

Kijk op onze website voor meer informatie omtrent deze en andere onderwerpen.

#### Wat kost dat?

Inschrijven kost u niets en verplicht u tot niets.

Onze diensten zijn voor u dan gratis. Inschrijven kan eenvoudig via onze website:

<http://www.mantelzorgnieuwegein.nl>

of

scan de QR code hiernaast

of

Vul het formulier hiernaast in, scheur deze pagina af en stuur in gefrankeerde enveloppe naar het adres hiernaast.

Door u in te schrijven geeft u toestemming aan het steunpunt mantelzorg Nieuwegein om uw gegevens op te slaan en te bewaren, en om uw contactgegevens te gebruiken om u te informeren via gewone post, email en een nieuwsbrief en om u uit te nodigen voor activiteiten.