

## Ondersteuning door vrijwilligers

Vrijwilligers kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de ondersteuning aan mantelzorgers. Vrijwilligers kunnen mantelzorgers de ruimte geven om eens even wat anders te doen, bijv. om eens even naar de kapper te gaan of om eens een middag ongestoord te winkelen. De zorg die vrijwilligers geven, kan aanvullend zijn op professionele zorg. Vrijwillige zorg kenmerkt zich vaak door het persoonlijke karakter. Vrijwilligers kennen vaak de thuissituatie en schenken extra aandacht aan de persoon die verzorgd wordt. Bij de inzet van vrijwilligers wordt speciaal rekening gehouden met de interesse van de mensen waar ze komen, zodat het onderling klikt. Het is niet altijd even vanzelfsprekend om vrijwillige hulp of zorg te vragen. Soms omdat je simpelweg niet weet waar je met die vraag terecht kan. Ook wel omdat je vindt dat je misschien zelf als mantelzorger tekort schiet als hulp van buiten nodig is. Het bieden van zorg is een onderdeel van jouw leven en het kan zeer moeilijk zijn om die zorg (even) uit handen te geven.

Toch kan het inzetten van een vrijwilliger om je zorgtaak even over te nemen een heel plezierige ervaring voor beide partijen zijn. Vrijwilligers die werkzaam zijn bij vrijwillige thuiszorgorganisaties kiezen nu eenmaal om dit soort werk te doen omdat ze zich daarbij heel prettig voelen.

Wilt u meer weten over de mogelijkheden om vrijwillige hulp in te schakelen? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg of het WMO-loket in uw omgeving.

## Boek 'Portretten van mantelzorgers'

Wie is de mantelzorger en waarom is zij (of hij) bereid soms jarenlang op onbaatzuchtige wijze hulp te verlenen? In het boek 'Portretten van mantelzorgers' van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) vertellen mantelzorgers waarom. Ze praten over hun dagelijks leven en hoe het is om voor een naaste te zorgen. Welke problemen komen ze tegen en hoe verlopen de contacten met instanties. Hieruit blijkt dat er zes verschillende werkstijlen zijn, namelijk de geboren mantelzorger, de aanpakker, de boze mantelzorger, de beruster, de onmisbare en de overspannen mantelzorger. Dit boek kunt u bestellen op de website van het SCP ([www.scp.nl](http://www.scp.nl)).

## Contact via de computer

Sommige mantelzorgers komen door hun intensieve zorgtaken bijna niet de deur uit. Contact leggen met andere mantelzorgers via de computer biedt uitkomst om het isolement tegen te gaan. Een gesprek met iemand in dezelfde situatie geeft steun en herkenning. Dit kan voortaan heel gemakkelijk en gratis via [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) onder het kopje kennisplein of via [www.mantelzorgcontact.hyves.nl](http://www.mantelzorgcontact.hyves.nl).

Door onderling contact te leggen, op een tijd die u het beste uitkomt, kunt u informatie inwinnen, raad vragen of geven aan elkaar. Maar het kan natuurlijk ook een ontspannen contact zijn. Contact maken via de computer is niet echt moeilijk. Lijkt het u wat kijk dan op de hierboven genoemde internet-adressen.

## Nieuwsbrief krijgt een nieuw jasje

Vanaf 2009 wordt de nieuwsbrief in een nieuw jasje gestoken.

Hiervoor is gekozen omdat de redactie vaak meer nieuws te melden heeft dan zij kwijt kan op het huidige formaat. Bovendien wordt het formaat van de nieuwsbrief groter en wordt het een kleurrijk geheel met meer foto's.

Naast landelijk nieuws krijgt u zoals u gewend bent ook het lokale nieuws. Zo blijft u op de hoogte van activiteiten en ondersteuningsmogelijkheden die er voor u in uw omgeving worden georganiseerd.

Wij denken dat de nieuwe nieuwsbrief niet alleen beter leesbaar wordt maar ook sprankelender. We hopen dat de nieuwe vormgeving u aan zal spreken.

### Wat vindt u van de nieuwsbrief?

Wij zijn benieuwd naar uw mening. Vindt u de informatie interessant? Is de nieuwsbrief makkelijk te lezen? Mist u informatie? Wij doen ons best om elk kwartaal een interessante nieuwsbrief uit te brengen. We willen een goede kwaliteit leveren. Uw mening is daarom van groot belang voor ons. Laat het ons weten als u tips of suggestie heeft. Met uw opmerkingen houden we de kwaliteit van de nieuwsbrief hoog. U kunt uw opmerkingen doorgeven aan het Steunpunt Mantelzorg in uw buurt.

Wij kijken uit naar het nieuwe jaar.



## Mantelzorg geven kan gelukkig maken

Ondanks de zware belasting die mantelzorgers vaak ervaren, kan mantelzorgen gelukkig maken. Dit blijkt uit de voorlopige resultaten van een onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) onder 2.485 mantelzorgers.

Een op de tien mantelzorgers wordt gelukkiger van het verzorgen van een naaste. Ondanks de zware belasting die de verzorging met zich kan meebrengen (waarbij 45% zich belast voelt) wordt slechts 9 procent ongelukkiger van mantelzorgen.

Vooraf langdurige zorg aan ouders of partners wordt als positief ervaren, mits de hulpbehoevende geen gedragsproblemen heeft. Het feit dat iemand dankzij de hulp niet naar een zorginstelling hoeft, is erg motiverend voor de mantelzorger.

De zorg in de laatste levensfase ervaren mantelzorgers als het meest positief, ongeacht de zware belasting die deze periode met zich meebrengt.

De meeste tijd gaat vooral zitten in het bieden van emotionele steun en toezicht, het begeleiden van bezoeken, zoals doktersafspraken, en in hulp in de huishouding. Begin 2009 presenteren het CBS en het SCP het volledige onderzoeksrapport.

Voelt u zich belast door het verlenen van mantelzorg? Neem dan contact op met uw lokale steunpunt mantelzorg. En maak een afspraak voor een persoonlijk gesprek om samen te kijken hoe uw situatie aangener kan worden.

## Dag van de Mantelzorg Laarbeek 2008

In Nederland zijn 1 op de 10 mensen mantelzorgers. Mantelzorg is zorg die verleend wordt aan een naaste: partner, kind, ouder enzovoort. Dit doen mantelzorgers vaak naast andere bezigheden, zoals de zorg voor het eigen gezin, een baan of een opleiding.



De algemene doelstelling van de Dag van de Mantelzorg is om één dag in het jaar speciaal aandacht voor mantelzorg te vragen. Daarnaast heeft de Dag zich ontwikkeld tot een dag waarop mantelzorgers veel aandacht krijgen en in het zonnetje gezet worden. Dat was ook dit jaar weer de bedoeling. Door ontwikkelingen als vergrijzing en tekorten in de zorg neemt de druk op mantelzorgers alleen maar toe. Dag in dag uit voor een zieke naaste zorgen kan fijn zijn en veel voldoening geven, maar kan ook zwaar zijn, soms té zwaar.

Mantelzorgers moeten de zorg die zij verlenen aan hun naaste, soms even aan de kant kunnen zetten om wat tijd en rust te hebben voor zichzelf. Daarom organiseert het Steunpunt Mantelzorg jaarlijks de Dag van de Mantelzorg. Deze was op maandag 10 november jl. in het Ontmoetingscentrum te Beek en Donk.



Het thema van de Dag van de Mantelzorg was dit jaar "Zorgen voor een ander is TOPsport".

Mantelzorgers hebben net zoals topsporters een aantal dingen nodig. Hierbij kun je vooral denken aan doorzettings- en uithoudingsvermogen, strategie en vooral ook supporters uit hun omgeving, zodat ze er niet alleen voor hoeven te staan. Waardering en ondersteuning uit de directe omgeving, zijn soms broodnodig om de zware mantel te dragen.



Ruim 70 mantelzorgers genoten van een heerlijk etentje, geheel verzorgd door 4e-jaars leerlingen van het Commanderij College locatie Beek en Donk, afdeling Zorg en Welzijn. Behalve het bereiden van een overheerlijk buffetmaaltijd, namen ze nog een aantal andere taken voor hun rekening: ze ontvingen de gasten met een welkomstdrankje, verzorgden de bediening tijdens het etentje, ruimden alles netjes weer af en zorgden zelfs voor de afwas. Dit alles gebeurde met een vriendelijke gastvrijheid, waardoor de aanwezige mantelzorgers zich in de watten gelegd voelden.

Wethouder Briels van de gemeente Laarbeek, sprak mede namens Burgemeester Gilissen zijn waardering uit voor al het werk dat mantelzorgers verrichten. Daarnaast was er een informatiemarkt over de vele voorzieningen, die de zorgtaak van mantelzorgers wat kunnen vereenvoudigen. Aansluitend was er het muziektheater "Spelenderwijsch". Zij brachten middels zang en sketches veel voor mantelzorgers herkenbare situaties ten tonele. Daarna werd het geheel afgesloten met een lekker drankje in de foyer.

De aanwezige mantelzorgers kregen na afloop de gelegenheid om een enquêteformulier in te vullen, zodat de organisatie zich kan beraden hoe de dag volgend jaar in te vullen. De Mantelzorgers hebben heerlijk gegeten, genoten en ervaringen uit kunnen wisselen. Ze gaven deze avond een dikke 8.

Hopelijk mogen we volgend jaar nog meer mantelzorgers begroeten op de Dag van de Mantelzorg.



### Het Steunpunt Mantelzorg Laarbeek organiseert een inloopochtend

Deze inloopochtend is bedoeld voor alle mantelzorgers uit Laarbeek. U ontmoet tijdens deze ochtend andere mantelzorgers die wellicht in een zelfde situatie verkeren, waardoor er onderling ervaringen uitgewisseld kunnen worden.

Was u niet op de "Dag van de Mantelzorg" of vond u dat er op die avond te weinig tijd was om bij te kletsen, dan is deze inloopochtend de ideale gelegenheid om dat in te halen.

Ook de foto's van de "Dag van de Mantelzorg" zijn klaar en kunnen bekeken worden

**Op donderdag 11 december van 10.00-12.00 uur bent u dus van harte welkom in ruimte 3 van het Dorpshuis, Grotenhof 2 in Lieshout**

Heeft u interesse aarzel dan niet maar loop gerust binnen, u hoeft zich hiervoor niet aan te melden.

Wanneer u, om even weg te kunnen, vervoer nodig heeft of een vrijwilliger om degene waarvoor u zorgt gezelschap te houden, bel dan tijdens de spreekuurtijden naar: Vrijwillige Hulpdienst/Steunpunt Mantelzorg maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur dinsdag en donderdag van 13.30 tot 15.00 uur  
Telefoon: (0492) 46 42 89