



## IN DIT NUMMER O.A.:

- 1 Respijtzorg
- 2 Nieuwsbrief mantelzorg stopt deels  
On-line cursus voor jonge kankerpatiënt
- 3 Verlofregeling
- 4 KOPP/KVO
- 5 Beginnende dementie  
Tips mantelzorg
- 6 Ervaringsverhaal
- 7 Verandering AWBZ 2010  
Dit is mijn huis
- 8 Mantelweetjes  
Publicaties
- 9 Mijn leven als mantelzorg
- 10 Vraag het de consulent  
Labyrint in perspectief
- 11 Agenda
- 12 Mantelzorgmakelaar  
Adressen Steunpunten Mantelzorg

## Zorg je voor een ander? Zorg dan goed voor jezelf!

**Mensen die intensief en langdurig voor een familielid, vriend, kennis of buur met een fysieke, verstandelijke of psychische beperking zorgen, kunnen dankzij respijtzorg even helemaal vrijaf te nemen.**

Respijtzorg is een verzamelnaam voor allerlei vormen van tijdelijke overname van zorg. De mantelzorg kan even op adem komen en aan het maatschappelijk leven deelnemen.

### Vervangende mantelzorg

Respijtzorg is er in de vorm van hulp thuis en van opvang buitenshuis. Zowel beroepskrachten als vrijwilligers kunnen respijtzorg geven. Vrijwillige thuishulp, logeerhuizen, activiteiten-centra en zorgboerderijen zijn voorbeelden van respijtzorgvoorzieningen.

### Waarom zoveel drempelvrees?

Respijtzorg is een voorziening, net als alle andere voorzieningen. Waarom is het voor mantelzorgers zo moeilijk om er gebruik van te maken? Waarom stellen ze de vraag zo lang uit? Sommigen halen veel kracht uit hun motivatie. Anderen trekken geen grens in wat ze voor de ander overhebben. Pas wanneer de zorgvraag hun hele leven beheerst, ontstaat behoefte aan vrijaf. Maar ook als de nood hoog is, moeten mantelzorgers vaak drempels overwinnen.

### Drempels en aarzeling

Uiteenlopende gevoelens en gedachten kunnen mantelzorgers parten spelen:

- Je hebt gefaald wanneer je hulp van anderen inschakelt.
- Ik ben geen goede ouder/partner/vriend wanneer ik de zorg uit handen geef.
- Hij accepteert alleen mijn hulp en wil geen vreemden in huis.
- Ik weet als geen ander wat zij nodig heeft.
- Hulp van anderen betekent schending van privacy.
- Welke "prijs" betaal ik voor respijtzorg?  
Levert het me wel echt iets op?
- Wie ben ik als ik niet meer voor die ander zorg?  
- Zij weten niet hoe zwaar het is.

### Voorkomen beter dan genezen

Wat kunnen mantelzorgers doen als ze deze drempels bij zichzelf herkennen? Herken en erken allereerst dat je mantelzorg bent! Respecteer je eigen grenzen (ben ook lief voor jezelf) en leer ze stellen. Blijf alert op je eigen gezondheid en welzijn. Leer nee zeggen. Bedenk dat nee zeggen tegen iets of iemand ja zeggen is tegen jezelf! Jij doet er ook toe, heel veel zelfs! Onderzoek (met iemand anders) hoe het met jouw plichtgevoel staat. Kun je ook eens loslaten of voel je je onmisbaar? Betrek meer mensen uit je omgeving bij de (zorg)activiteiten. Bedenk dat je naast mantelzorg meestal nog meer rollen hebt: partner, ouder, kind, vriend, werknemer enz. Je hebt ook verantwoordelijkheden tegenover anderen dan de verzorgde, te beginnen met jezelf! Informeer naar respijtmogelijkheden die bij jouw situatie passen. Het steunpunt Mantelzorg of het Wmo-loket hebben alle informatie.

*Respijtzorg zorgt voor "belastingverlaging"*

*"Ik kwam van de hel in de hemel. De zorglast valt even van je af. Het is heerlijk om eens rustig thuis te kunnen zitten, rustig te kunnen eten."*

*"Die ene week vakantie in het jaar heb ik hard nodig. Nu kan ik onbekommerd op vakantie gaan."*

### Allebei blij!

Met respijtzorg houd je de zorg thuis langer vol en houd je eventuele opname van de verzorgde langer tegen. Maar geef er niet alles voor op, houd hobby's en vrienden in ere! Respijtzorg komt ook de zorgbehoevende ten goede. Zorgvragers genieten van de contacten en plezierige activiteiten die aangeboden worden zoals film, sporten, speeltuin tijdens weekendopvang van kinderen met ADHD e.d. Dagopvang kan achteruitgang van de (geestelijke) gezondheid afremmen. Ook wordt contact met leeftijdgenoten met eenzelfde stoornis zeer gewaardeerd.

*"Hij vroeg zelfs aan mij: 'Mama, als ik straks genezen ben, mag ik dan niet meer naar de weekendopvang?' De kinderen gaan er graag naar toe."*

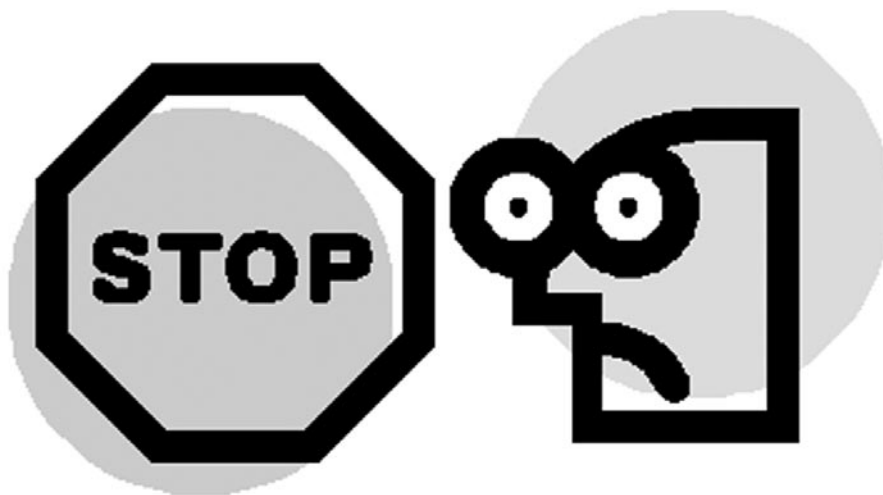
*Soms moet er eerst wat gebeuren, voordat er wat gebeurt... (Johan Cruijff)*

# Nieuwsbrief Mantelzorg stopt in enkele gemeenten

**De gemeenten Venray, Horst aan de Maas en Peel en Maas hebben ons subsidieverzoek om te blijven betalen voor het maken en verzenden van de Nieuwsbrief Mantelzorg in 2010 afgewezen zonder duidelijke opgave van redenen.**

De Zorgondersteuner is daarom genoodzaakt om te stoppen met het verzenden van de Nieuwsbrief Mantelzorg naar de geabonneerde mantelzorgers in de gemeenten Venray (553 abonnees), Horst aan de Maas (566 abonnees) en Peel en Maas (709 abonnees). Dit is een achteruitgang voor circa 1.800 mantelzorgers en dit heeft financiële gevolgen voor De Zorgondersteuner. Naar verwachting kunnen we de Nieuwsbrief Mantelzorg voor de mantelzorgers in andere gemeenten van Noord-Limburg en in geheel Midden-Limburg wel doorzetten.

Zoals algemeen bekend is praktische ondersteuning aan zwaar belaste mantelzorgers van het grootste belang. Maar uit onderzoek blijkt steeds weer dat gespecialiseerde informatie voor mantelzorgers belangrijk is om hen te onder-



steunen om zélf de weg te kunnen vinden in de vele regelingen. Ook uit eigen onderzoek onder onze abonnees bleek in het verleden een hoge waardering van de geboden informatie in onze Nieuwsbrief. Het belang van de Nieuwsbrief werd ook steeds ondersteund door de grotere zorgaanbieders, de welzijnsinstellingen en een vertegenwoordiging van zorgvragers in Noord-Limburg.

Wij betreuren deze gang van zaken zeer. U blijft de Nieuwsbrief Mantelzorg als

digitaal bestand vinden op onze website [www.dezorgondersteuner.nl](http://www.dezorgondersteuner.nl).

*Mart Peters*  
Beleidscoördinator De Zorgondersteuner

## Website De Zorgondersteuner

De Zorgondersteuner en de Thuiszorgcentrale Midden Limburg werken al enkele jaren actief samen. Deze samenwerking heeft nu ook geresulteerd in een gezamenlijke website: [www.dezorgondersteuner.nl](http://www.dezorgondersteuner.nl).

## Online cursus voor jonge kankerpatiënt

Samen met Trimbos-instituut maakte het Emma Kinderziekenhuis AMC de digitale chatcursus 'Op Koers'. Jonge kankerpatiënten leren er omgaan met hun ziekte. Jaarlijks zijn er ongeveer 550 nieuwe gevallen van kinderen met kanker. Na behandeling zijn deze kinderen soms sociaal en emotioneel kwetsbaar. 'Ze hebben zware ingrepen achter de rug, kunnen niet altijd aan alle schoolactiviteiten meedoen, raken vrienden kwijt of krijgen lastige vragen van leeftijdsgenoten', zegt Martha Grooten-huis, psycholoog van de Psychosociale Afdeling van het EKZ AMC. 'Gevolg is dat ze kampen met problemen als onzekerheid, teruggetrokken gedrag en somberheid.'

Om de patiënten weerbaarder te maken, organiseert de Psychosociale Afdeling sinds 2002 het 'Op Koers' programma: groepscursussen voor jongeren met een chronische ziekte en jongeren die voor

kanker behandeld zijn, of voor hun broers en zussen of ouders.

De cursus voor voormalige kankerpatiënten is ook online. Maximaal zes deelnemers chatten anderhalf uur

onder leiding van twee psychologen.nl. Op de website [www.opkoersonline.nl](http://www.opkoersonline.nl) staat alle informatie over het programma. Op deze site staat onder meer ook informatie vermeld voor broers en zussen!



## Steunpunt Mantelzorg Arcen en Velden

Het Steunpunt Arcen en Velden is gevestigd:  
Dorpstraat 1c 5941 ET te Velden.

## Steunpunt Mantelzorg Bergen

### Cursus 'Mantelzorg in balans'

27 april gaat de cursus 'Mantelzorg in balans' van start. Deze ondersteuningscursus is bedoeld voor mantelzorgers uit de Gemeente Bergen die langdurig voor een kind, partner, ouder(s), buur of vriend(in) zorgen. Als je zorgt voor een ander is het belangrijk ook goed voor jezelf te zorgen. Centraal staan je eigen motieven, gevoelens en knelpunten in het zorgen voor een dierbare.

In deze cursus ontmoet je lotgenoten en speelt (h)erkenning en ondersteuning van elkaar een belangrijke rol.

De cursus wordt gegeven op dinsdagavonden.

Cursus data: 27 april; 4, 18 mei; 1, 15, 29 juni

Locatie: De Asseldonk, Jeroen Boschstraat 34, Bergen

Tijd: 19.15 tot 21.30 uur

Aan de cursus 'Mantelzorg in balans' kunnen 8-10 personen deelnemen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Interesse om deel te nemen? Neem dan contact op met De Zorgondersteuner, afdeling mantelzorgondersteuning  
T: 077-3231130.

Wil je meer informatie over de cursus vraag dan naar Claudia Swinkels of mail naar [claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl](mailto:claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl). T: 06-29251706.

Inschrijven kan tot en met vrijdag 16 april.

## Vakantie

Het lijkt nog ver weg maar heeft u al nagedacht over uw zomervakantie? We hebben dit jaar een lange en koude winter gehad en niet alleen mantelzorgers en hun zorgvragers hebben de behoefte een weekendje of weekje er tussen uit te piepen. Er zijn veel mogelijkheden om bijvoorbeeld samen met u gehandicapte partner op vakantie te gaan maar voor vrijwel alles geldt dat het goed moet worden geregeld. U kunt contact opnemen om samen uit te zoeken welke (zorg)vakantie het beste bij u past en/of (vervangende)zorg te regelen.

## Steunpunt Mantelzorg Gennep, Mook en Middelaar

Per abuis zijn in de vorige nieuwsbrief enkele verkeerde gegevens terecht gekomen.

Onderstaand de juiste informatie:

**Steunpunt Mantelzorg Gennep: 't Hôkske,  
Prinses Margrietstraat 22, 6591 GD, Gennep**

**Steunpunt Mantelzorg Mook en Middelaar:  
Maasstaete 114, 6585 CE Mook. T: 024 8909480**

## Veranderingen in de AWBZ zorg

Er zijn in samenwerking met MEE twee informatie-bijeenkomsten voor mantelzorgers, zorgvragers en andere belangstellenden georganiseerd in Maasbree (13 april) en Venray (15 april).

Bel naar het steunpunt voor meer informatie en aanmelding.

## Steunpunt mantelzorg Venlo

De Gemeente Venlo heeft besloten met ingang van 1 januari 2010 geen subsidie meer aan Stichting Wel.kom te verstrekken voor mantelzorgondersteuning.

De gemeente beraadt zich nog over de wijze waarop deze activiteiten in de toekomst worden vormgegeven en in het veld van welzijn en zorg een plek gaan krijgen.

Per direct vervalt daarmee het aanbod van de activiteiten van het Steunpunt Mantelzorg Venlo, zoals de Mantel-uit-middagen en de ondersteuningscursus.

Als coördinator van het Steunpunt kijk ik terug op vier goede, inspirerende jaren; Mantelzorgers, hun naasten en alle anderen die actief zijn in de informele zorg zijn allen zoals ze zijn: prachtmensen! Ik heb veel aan hen te danken. Ik wens iedereen alle goeds en tot ziens,

Helma van der Leeuw

## Gespreksgroep Dementie

Gespreksgroep Dementie voor familieleden en vrienden in Venlo.

Organisatie Alzheimer Nederland afdeling Noord Limburg  
Iedere 1e en 3e maandag van de maand van 10.00 – 11.30 uur.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Cita Poppe. T: 077-3514175 of

Nel de Koning T: 077-3522215

## Verwendag Mantelzorgers dementerenden

Op 21 september is het Wereld Alzheimer Dag (WAD).

Op deze dag vraagt Alzheimer Nederland aandacht voor dementie en de gevolgen voor patiënten en hun omgeving. Dit wordt door de regionale afdelingen gedaan middels verschillende activiteiten.

De afdeling Noord – Limburg organiseert op zaterdag

18 september 2010 een boottocht op de Maas voor mantelzorgers van dementerenden. Tijdens deze boottocht kan de vaak overbelaste mantelzorger even afstand nemen, ontspannen en contacten leggen met lotgenoten.

De boottocht start om 10.30 uur vanuit Neer met koffie en gebak. Mantelzorgers kunnen genieten van een uitgebreide lunch en gezellige live muziek. Rond 15.00 uur zijn we terug in Neer.

Deelname aan deze boottocht is gratis. Wanneer de mantelzorger de zorg voor de dementerende partner (familielid of vriend(in)) niet aan iemand anders kan overlaten, mag de dementerende ook mee. Vrijwilligers zullen zo veel mogelijk de zorg voor de dementerende overnemen, zodat de mantelzorger even de handen vrij heeft. Informatie en opgave bij mevrouw M. Verstappen tel. 077-4731722 of mevrouw A. Engels tel. 077-4678003.



## Mantelzorgmakelaar

De Mantelzorgmakelaar kan met de mantelzorger in overleg gaan, welke regeltaken op het gebied van zorg, arbeid, welzijn en/of wonen, zij kan overnemen. Zij probeert oplossingen te vinden. Indien nodig kan zij taken voor de mantelzorger uitzoeken. Te denken valt daarbij aan:

- aanvragen van indicatiestellingen bij het CIZ
- Informatie over het Persoonsgebonden Budget
- Uitzoeken welke zorgaanbieder bij uw situatie past
- Vervoersvragen, woningaanpassingen (WMO)
- Contacten onderhouden met het zorgkantoor of de zorgverzekeraar
- Contacten met uitkerende instanties
- Uitzoektaken m.b.t. het CAK

Door mantelzorgers veel regelwerk uit handen te nemen, hebben zij meer tijd over voor de zorgvrager of voor zichzelf om weer even op adem te kunnen komen.

Zowel in de gemeente Mook en Middelaar als in de gemeente Venlo kunnen mantelzorgers gratis gebruik

maken van de diensten van de mantelzorgmakelaar.

### Meer informatie :

**Gemeente Mook en Middelaar**  
Mantelzorgmakelaar José Wijnhoven  
tel. 024-8909480

**Gemeente Venlo**  
Mantelzorgmakelaar Vera Jacobs tel.  
077-3231130



## COLOFON



**Nieuwsbrief Mantelzorg.**  
**Bel: 077- 3231130**

Voor adreswijzigingen of opzegging van uw abonnement kunt u dit nummer bellen. Een e-mail sturen kan ook: [info@dezorgondersteuner.nl](mailto:info@dezorgondersteuner.nl)

Deze nieuwsbrief is een uitgave van De Zorgondersteuner afdeling mantelzorgondersteuning Noord-Limburg, De Thuishulpcentrale afdeling mantelzorgondersteuning Midden-Limburg en Land van Cuijk.

Kopij kunt u sturen naar:  
De Zorgondersteuner, afdeling  
Mantelzorg-ondersteuning,  
Alberickstraat 3c  
5922 BL Venlo-West  
T: 077 – 3231130  
E: [info@dezorgondersteuner.nl](mailto:info@dezorgondersteuner.nl)

### Redactie

Marja Heijnen (N-Limburg)  
Elly van Zijl (M-Limburg)  
Marjo Mooren (Land van Cuijk)  
Interviews en eindredactie: Tekstuweel  
Opmaak en druk: Weemen Horst BV

De redactie behoudt zich het recht voor kopij te herschrijven of in te korten. De redactie beslist over de plaatsing van kopij. Overname van artikelen uitsluitend in overleg met de redactie.

## Adressen Steunpunten Mantelzorg Noord Limburg

*(aangesloten bij de Nieuwsbrief Mantelzorg)*

### De Zorgondersteuner Bergen

Jeroen Boschstr 10 Nieuw Bergen *(via WMO loket)*  
**Gemeente venlo**  
Alberickstraat 3c Venlo-W

T: 0485 - 348321

T: 077 - 3231130

### Synthese

#### Arcen en Velden

Dorpstraat 1c, 5941 ET, Velden,  
De Waag Arcen

T: 077 - 4722534

T: 077 - 4722534

#### Gennep

't Hôkske, prinses Margrietstraat 22, 6591 GD, Gennep

T: 0485 – 512934

#### Horst

Bemmelstraat 2, Horst

T: 077 – 3978500

#### Mook en Middelaar

Maasstaete 114 , 6585 CE, Mook

T: 024 – 8909480

#### Venray

Leunseweg 51, Venray

T: 0478 - 517317

### Vorkmeer

#### Peel en Maas

Ruijsstraat 20 Panningen

T: 077 - 3266475

de  **Zorgondersteuner**

 **proteion  
thuiszorg** noord-limburg

