

voorjaar 2022 / € 2,95

# MANTELKRACHT

VOOR IEDEREEN DIE ZORGT VOOR EEN NAASTE

## Verbinding

Als je oma  
Alzheimer krijgt

Mantelzorg en  
enquête Zeist

In samenwerking met MantelzorgNL

Steunpunt  
MantelzorgZeist  
Onderdeel van MeanderOmnium



## COLOFON

Voorjaar 2022

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 Zeist

### Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl  
info@mantelzorgzeist.nl

### Redactie

Laurette Kamminga,  
Marion Glaudemans,  
Vanessa Houthuizen,  
Lia Joosen

### 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.mantelzorgzeist.nl



Wilt u MantelKracht liever digitaal in uw mailbox ontvangen? Dat kan ook! Hiermee besparen we papier en kosten. Stuur ons een bericht: info@mantelzorgzeist.nl

## Verbinding geeft energie

# MANTELKRACHT

Soulmates zijn met elkaar verbonden door eenzelfde smaak of dezelfde ideeën. Liefde zorgt voor verbinding in een relatie en door het delen van gezamenlijke ervaringen kun je met een ander persoon een band opbouwen. Verbinding geeft energie.

Mantelzorgers die jarenlang intensief aandacht en zorg geven aan hun partner of een ouder kunnen geïsoleerd raken van hun sociale contacten. Terwijl ondertussen de relatie met de partner of de ouder steeds meer uit balans raakt. Vaak ontbreekt de energie om contacten te onderhouden en banden te verstevigen. Contacten verwateren of vallen weg.. Hoe ervaar je dit zelf als mantelzorger met een intensieve zorgtaak?

In Zeist is het Signaalpunt Eenzaamheid gestart. Sociaal werker Sera vertelt over eenzaamheid die mantelzorgers kunnen ervaren en biedt hulp.

Ook kunt u lezen over de Stichting Naburen die mooie dagprogramma's biedt voor mensen met dementie. Bij mantelzorgers die hulp bieden aan een naaste met psychische klachten, brengen we graag de Welzijnsmeter onder de aandacht. Het Steunpunt Zeist biedt activiteiten waarbij herkenning en erkenning een basis is voor contact met andere mantelzorgers en lotgenoten.

De MantelKracht is hier een schakel in.

Lia Joosen | Consulent Mantelzorg Zeist

in  
n  
o  
u  
r

04

### Signaalpunt Eenzaamheid

Niet alleen, wel eenzaam



### 12. Aanrakings-therapie

Meer in balans

18

### Sarah Labyed

Als je oma Alzheimer krijgt



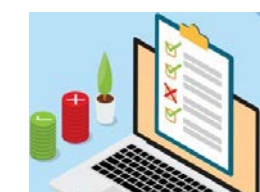
### 22. Hobby's

Zorg voor de nodige ontspanning

30

### Stichting Naburen

Dagprogramma voor mensen met dementie



### 32. Mantelzorg enquête Zeist

Heb jij de vragenlijst al ingevuld?

## En verder

- 05 Column Liesbeth Hoogendijk
- 10 Nieuw: de Mantelzorgpodcast
- 11 Verhalen van mantelzorgers
- 14 Een momentje voor jezelf
- 16 Film liefsteling: ode aan de liefde
- 25 Opdracht: Bouw aan je netwerk
- 28 Mantelzorglijn: Vraag en antwoord



### Mantelzorg en eenzaamheid

**Als je mantelzorger bent, kun je gevoelens van eenzaamheid ervaren. Je bent tenslotte druk met je taken als mantelzorger, je doet dit met veel liefde en toch kan daardoor je eigen 'welzijn' er bij inschieten.**

#### Zorg staat centraal

Als degene waar je voor zorgt ernstig ziek is en jouw hulp veel nodig heeft, kom je niet of nauwelijks toe aan je eigen behoeften. Of als je zorgt voor iemand met dementie, is een gelijkwaardige relatie of gelijkwaardig contact vaak niet meer mogelijk. Ook het alleen komen te staan na het overlijden van je naaste, na een periode waarin de zorg voor hem of haar centraal stond, kan worden ervaren als het vallen in een groot gat. Misschien heb je, doordat je zo druk was of bent met mantelzorg, nog maar weinig vrienden over en heb je je activiteiten buitenshuis opgezegd zoals een sportclub of het koor. Hoe pak je de draad weer op en voorkom je gevoelens van eenzaamheid?

#### Wanneer spreek je van eenzaamheid

Sera Willemsen is sociaal werker bij MeanderOmnium en coördinator van het Signaalpunt Eenzaamheid. Sera licht toe: "Onder eenzaamheid verstaan we het hebben van geen of te weinig contacten met mensen waarmee je je verbonden voelt. Mensen met wie je lief en leed kunt delen. Het is iets anders dan alleen zijn. Je kunt vaak alleen zijn en je toch niet eenzaam voelen en andersom: genoeg contacten hebben en je toch eenzaam voelen. Soms gaat het ook gepaard met gevoelens van zinloosheid."

#### Het Signaalpunt Eenzaamheid

Herken je dit gevoel en wil je anderen ontmoeten of een activiteit oppakken bel of mail dan met het Signaalpunt Eenzaamheid. Sera vertelt: "Er komt iemand bij je thuis om te bespreken wat je wensen en behoeften zijn. Samen wordt er dan gekeken hoe dit bereikt kan worden." Overigens kun je ook anderen aanmelden: je buur, dochter, vader: iemand waarvan je weet dat hij/zij eenzaamheidsgevoelens ervaart. Sera: "Wij zijn er voor om samen dit gevoel te doorbreken."

#### Signaalpunt Eenzaamheid Zeist

Woon je in Zeist, dan kun je mailen of bellen met het Signaalpunt Eenzaamheid via [www.zeist.nl/eenzaamheid](http://www.zeist.nl/eenzaamheid) of 030 - 694 04 14 spreek de voicemail in. Binnen 48 uur word je teruggebeld om een afspraak te maken.

Op 15 maart kun je kennis maken met Sera Willemsen in het online Mantelzorgcafé aanmelden via [info@mantelzorgzeist.nl](mailto:info@mantelzorgzeist.nl)

**Liesbeth Hoogendijk**  
Bestuurder MantelzorgNL

# Luisteren

Verbinding - of beter: het gebrek eraan - loopt als een rode draad door de vele gesprekken die ik voer met mantelzorgers. De zorg voor een naaste kan zo veel tijd en energie in beslag nemen dat je aan verbinding met anderen niet meer toekomt. Winkelen met een vriendin? Je naaste kan niet alleen zijn. Een stapavond? Met mantelzorgtaken naast een vaste baan heb je er de puf niet voor. Als voor deze sociale contacten geen ruimte is in je leven is eenzaamheid niet ver weg.

De coronapandemie heeft het er niet makkelijker op gemaakt. Door personeelstekorten bij de thuiszorg en gesloten dagopvang hebben mantelzorgers noodgedwongen meer taken op zich genomen. Vrienden, familie of burenspringen minder vaak bij uit angst de kwetsbare zorgvrager te besmetten. Zo is het voor veel mantelzorgers weer een tandje zwaarder geworden. Verbinding is soms verder weg dan ooit.

En dan nog iets. De pandemie heeft ook de onderlinge tegenstellingen vergroot. Tussen kwetsbare mensen die bang zijn voor de gevolgen van een coronabesmetting en gezonde mensen die het niet zo nauw nemen met de regels. Tussen mensen die wel en niet gevaccineerd willen worden. Tussen mensen met een vaste baan en ondernemers die hun zaak niet mogen openen. Zorg dan nog maar eens voor verbinding!

En toch. Zorg dat je hoe dan ook als mantelzorger de verbinding blijft zoeken met anderen. Bel, app of facetime met vrienden, familie of lotgenoten. Voor een gezellig kletspraatje, maar ook om jouw verhaal te kunnen doen. Vertel ze eerlijk wat de mantelzorg voor je betekent en dat het je soms best zwaar valt. Bel eventueel een Mantelzorgsteunpunt bij jou in de buurt of onze Mantelzorglijn. Daar zitten mensen met de belangrijkste eigenschap die nodig is voor echte verbinding: goed kunnen luisteren.

Gelukkig deelt niet elke mantelzorger dit gemis aan verbinding. Integendeel. Ik hoor ook zeker verhalen van mensen die juist dichter tot hun naaste zijn komen te staan. Doordat de pandemie ze meer aan huis bindt leidt het juist tot verdieping van de relatie met hun zieke partner of gehandicapt kind. Zo kan een lockdown ook louterend werken. En juist tot meer verdieping én verbinding leiden.

Een mooie gedachte.



Govert van Ginkel

# Zelfkennis als basis voor verbinding met anderen

**Als mantelzorgers weet je eigenlijk wel dat het heel belangrijk is om je eigen grenzen te kennen. Door je grenzen te kennen en bewaken kun je niet alleen voorkomen dat je overprikkeld raakt, maar ben je ook beter gewapend tegen conflicten met mensen uit je omgeving. Als anderen jouw grenzen niet kennen, dan kan het immers zijn dat ze er onbedoeld overheen gaan. Hierdoor liggen conflicten op de loer.**

Toch is het voelen waar je behoeften liggen en het benoemen van je grenzen aan anderen in onze maatschappij niet iets wat we standaard meekrijgen in onze opvoeding. Jammer, want dit zou zo maar eens een sleutel kunnen zijn naar meer verbinding met mensen in jouw directe omgeving. We stelden hierover een aantal vragen aan Govert van Ginkel. Hij is coach, mediator, trainer én verbindingsexpert.

## Hoe begin je met het investeren in verbinding?

'Het versterken van verbinding begint eigenlijk bij het creëren van meer tijd en ruimte voor jezelf. Bij het stilstaan bij jouw leven als mantelzorgers waarin er veel van jou gevraagd wordt. Maar juist door jouw drukke bestaan, ontbreekt het je voor je gevoel misschien aan tijd en ruimte om bij jezelf stil te staan. Toch is dit essentieel, want deze ruimte is een voorwaarde om weer in verbinding te kunnen komen met jezelf en met anderen.'

## Waarom is het belangrijk in contact te komen met jezelf?

'Door weer in contact te komen met je gevoel en beter zicht te krijgen op je behoeften, creëer je een navigatiesysteem voor jezelf die jou door het leven helpt. Het helpt je om je grenzen in kaart te brengen, waardoor je beter voor jezelf kunt zorgen en je beter aanvoelt wanneer jij over je eigen grens gaat en of het nodig is jouw grenzen duidelijker voor anderen aan te geven. Deze zelfkennis kan je relaties met anderen verdiepen. Want op het moment dat je zelf beter zicht hebt op je gevoel en

je verwachtingen, kun je dit ook delen met de mensen om je heen. Het uitspreken van verwachtingen maakt dat je begrip creëert en elkaar beter leert kennen.'

'In veel (nieuwe) situaties kom je er proefondervindelijk achter waar je grenzen liggen. Je weet immers pas hoe je reageert op een situatie als deze situaties zich ook daadwerkelijk voordoet. Zo leer je jezelf gaande weg steeds wat beter kennen.'

## En dan?

'De volgende stap is eigenlijk dat je jezelf woorden aanleert waarmee je je gevoelens en behoeften kunt uiten om zo te vertellen wat je nodig hebt en daarmee jouw grenzen kunt aangeven. Als je durft om iets van jezelf te laten zien is dat een flinke stap in de richting van de ander. Zo maak je verbinding met elkaar mogelijk. Daarbij werkt het ook nog eens aanstekelijk. Je nodigt de ander uit om ook iets over zichzelf te vertellen.'

'Soms kun je ook meer verbinding krijgen met de persoon voor wie je zorgt door juist af en toe even afstand te nemen en voor jezelf momenten te creëren die je plezier in het leven geven. Dat kan yoga, tennis of kaarten zijn. Tijdens dit soort momenten heb je ook de mogelijkheid te werken aan luchtige verbinding met anderen. Want soms wil je ook gewoon even niet over je problemen praten. Het hebben van een aantal 'luchtige' relaties kan perfect dienen als tegenhanger voor je dagelijkse beslommingen.'



**‘Deel je gevoelens en investeer in je relaties. Hiermee inspireer jij de ander ook om zich meer open te stellen voor jou en bouw je aan een diepere verbinding met elkaar. Verbinding ontstaat op de eerste plaats door het samen zijn. Maar voor échte verbinding is diepgang essentieel.’**

**Wat als iemand over jouw grenzen heen gaat?**

‘Wanneer iemand over je grenzen heen gaat, dan kan er een conflict ontstaan. Als dit niet goed wordt besproken kan het leiden tot het over en weer maken van verwijten waardoor je verder van de ander af komt te staan.’

‘Wat er in een conflictsituatie vaak werkelijk gebeurt, is dat mensen hun eigen grenzen onvoldoende kennen en aangeven. Een ander heeft dan geen idee waar jouw grenzen liggen en gaat er dan ook niet opzettelijk overheen. De ander is alleen maar bezig om in zijn eigen behoeften te voorzien. Besef dus dat er (bijna) nooit sprake is van opzet. Daarom is het altijd goed het gesprek aan te gaan vanuit het begrip dat zowel jij als de ander eigen behoeften hebben die moeten worden vervuld en dat er een gezamenlijke oplossing nodig is.’

**En wat als je een conflict hebt met iemand?**

‘Bij conflictsituaties is het vaak belangrijk om dat wat er is voorgevallen eerst zelf emotioneel te verwerken. Pas dan sta je meer voor elkaar open en kun je beter begrijpen wat de ander zegt. Mensen denken en spreken vaak in oordelen zonder dat ze echt van elkaar weten welke gevoelens en behoeften er meespelen. Het is dus belangrijk om met elkaar

te praten en goed te luisteren. Maar ook hier geldt weer dat als je niet geleerd hebt om te benoemen wat je voelt en wat je nodig hebt, dan is het een enorme puzzel om het conflict op te lossen.’

**Wat kan een mediator hierin betekenen?**

‘Als mediator help ik in de eerste plaats mensen met het benoemen van hun gevoelens en behoeften. Soms help ik hen daarbij en dan vertolk ik deze als het ware. Zo krijgen alle partijen inzicht in wat er in de onderstroom leeft en creëer je weer begrip voor elkaar.’

**Welke tip wil jij de lezer nog graag mee geven?**

‘Weet waar jouw behoeften liggen, spreek verwachtingen uit en geef je grenzen aan als dat nodig is. Zoek verbinding met mensen die ook echt kunnen luisteren, zonder oordelen. Je kunt mensen hier ook om vragen: ‘Wat ik nu even nodig heb is alleen een luisterend oor. Wil jij dat voor mij zijn?’ Deel je gevoelens en investeer in je relaties. Hiermee inspireer jij de ander ook om zich meer open te stellen voor jou en bouw je aan een diepere verbinding met elkaar. Verbinding ontstaat op de eerste plaats door het samen zijn. Maar voor échte verbinding is diepgang essentieel.’

Meer info: [govertvanginkel.nl](mailto:govertvanginkel.nl)



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 keukens
- 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)**



# MantelzorgNL lanceert de Mantelzorgpodcast

**Vanaf half januari is MantelzorgNL gestart met het podcastkanaal 'de Mantelzorgpodcast'. Met dit kanaal helpt MantelzorgNL je in jouw rol als mantelzorger. Door je te informeren en inspireren over verschillende relevante onderwerpen. De eerste vier afleveringen die nu gelanceerd zijn, gaan over 'tussen thuis en verpleeghuis'.**

'De tijd dat iemand naar een verzorgingshuis kon om daar ouder worden ligt ver achter ons. En een plek in het verpleeghuis is pas aan de orde als het thuis echt niet meer langer kan. Tussen thuis wonen en het verpleeghuis komen steeds meer tussenvormen, waarin nieuwe mogelijkheden van mantelzorg ontstaan. Tegelijkertijd is er op dit moment te weinig aanbod om aan de stijgende vraag te voorzien. Het is dus belangrijk je hier op tijd in te verdiepen. Vanuit MantelzorgNL zijn we op zoek gegaan naar een laagdrempelige manier om man-

telzorgers hierover te informeren. We kwamen toen uit op een podcastreeks van vier afleveringen, waarin we het onderwerp vanuit verschillende kanten kunnen belichten', aldus Mijke Elbers, lobbyist bij MantelzorgNL.

## Verschillende experts aan tafel

Tijdens de opnames van de afleveringen zat gastheer Maarten Bouwhuis aan tafel met verschillende inhoudelijke experts: Ginette Klein van MantelzorgNL, Clasiën Ouderdorp van Vereniging Eigen Huis en mantelzorger en ervaringsdeskundige Gerdien Beumer. Zij bespreken in vier afleveringen onder andere wat er mogelijk is, wat er zoal bij komt kijken om dat te regelen én wat de financiële, juridische en sociale gevolgen zijn voor jou als mantelzorger en je naaste.

Gerdien Beumer heeft sinds 2021 een mantelzorgwoning in haar achtertuin en heeft om dit te realiseren een heel traject doorlopen. Gerdien: 'Een aantal jaren geleden

zijn we noodgedwongen begonnen met het regelwerk om een mantelzorgwoning gerealiseerd te krijgen, zodat mijn ouders bij ons op het erf konden komen wonen. Daar kwam nogal wat bij kijken en we hadden veel tegenslagen te verwerken. Ik noem alles wat we moesten regelen eigenlijk nog steeds 'gedoe'. Met de podcast wil ik eraan bijdragen dat

het realiseren van een passende woonzorgvorm voor je naaste makkelijker te realiseren wordt.'

Op 8 maart organiseert MantelzorgNL een Online Mantelzorgcafé 'Tussen thuis en verpleeghuis', waarin Ginette, Gerdien en Clasiën aanwezig zijn en jouw vragen kunnen beantwoorden. Kom je ook? Meer info op [mantelzorg.nl/wonen](https://mantelzorg.nl/wonen)

Aanmelden voor het mantelzorgcafé:



**Ben je benieuwd naar de podcast? Je kunt de afleveringen beluisteren op jouw favoriete podcastapp of via mantelzorg.nl/wonen.**

## Ingezonden stukken

# Verhalen van mantelzorgers

**De redactie ziet soms zulke mooie verhalen voorbij komen van mantelzorgers. Verhalen die je tot nadenken zetten of inspireren. In woord of in beeld, bijvoorbeeld een mooie foto of een schilderij. Deze verhalen verdienen het om gedeeld te worden. Daarom is deze nieuwe, vaste rubriek in dit magazine geboren. Stuur jij ons ook jouw verhaal?**

**NIEUWE RUBRIEK!**

## De schoonheid van de nacht

Vannacht om 02.30 uur zat ik in de kamer. De volle maan scheen met prachtig wit licht naar binnen. Ik had een warm dekentje over me heen en voelde eindelijk rust. De stilte bracht kalmte in mijn hoofd.

Ik keek uit het raam en door de bomen zag ik verderop nog een klein verlicht raam. Ik voelde me verbonden met al die mensen die - net als ik - even alles konden loslaten en zich kunnen sterken aan de schoonheid van de nacht.

*Marghareta*

## Verbonden in afwezigheid

Een van mijn bijzondere vriendschappen is die met Toos. Een krasse dame van 80 plus met een hart van goud. Ik heb haar zo'n 6 jaar geleden leren kennen, nadat ik flyers had rondgebracht bij mij in de buurt.

Wat oorspronkelijk begon met het doen van kleine klusjes, werd in korte tijd aangevuld met wat grotere zaken, zoals het regelen van administratieve ditjes en

datjes, het helpen verkopen van haar caravan en ook het schrijven van een waarschuwingsnotitie voor onze medeflatbewoners nadat zij met een babbeltruc op een schofterige manier was beroofd van haar sieraden. Daarbij kreeg Toos ook nog in een rap tempo te maken met allerlei lichamelijke ongemakken. Haar familie woonde niet om de hoek, wat maakte dat ik altijd de huisarts en andere hulpverleners voor haar inschakelde.

## Loslaten

Ik heb dit mantelzorgen een tijdje kunnen volhouden maar heb de fakkel (met de nodige moeite) overgedragen aan de familie omdat de verantwoordelijkheid me te groot werd. Maar helemaal loslaten kan ik niet, ook niet nu zij inmiddels is verhuisd naar een verzorgingstehuis in de buurt van haar geliefde familie.

## Vrienden voor het leven

Na alles wat we hebben meegemaakt zijn Toos en ik vrienden voor het leven. Ik houd van haar om wie zij is, en hoop dat zij nog een tijdje mag genieten van het leven. Verbonden in afwezigheid, voor altijd.

*Belinda*



**Wil jij ook een mooi verhaal delen in MantelKRACHT? Laat het ons weten via [redactie@mantelzorg.nl](mailto:redactie@mantelzorg.nl).**

Rosemarijn van den Deijssel

# Meer in balans door aanrakingstherapie

**Bij mantelzorg, zeker als het gaat om de zorg voor je partner, heb je vaak te maken met een veranderende relatie. In veel gevallen heeft dat ook invloed op jullie onderlinge aanraking en intimiteit. Lastig, omdat dat nou net heel belangrijk is. Sterker nog: zachte, respectvolle aanraking van de huid is zelfs een eerste levensbehoefte van de mens.**

Aanraking en intimiteit zorgen ervoor dat de aanmaak van het hormoon oxytocine (ook wel 'knuffelhormoon' in de volksmond) geactiveerd wordt. Dit hormoon brengt je fysieke voordelen. Het geeft rust en ontspanning en draagt bij aan het herstel van het lichaam. Maar het helpt ook op sociaal en emotioneel vlak. Oxytocine zorgt voor een gevoel van verbinding met jezelf en verbetert het vermogen om sociale interactie aan te gaan.

## Breng je oxytocine niveau weer op peil

Ervaar jij minder aanraking en intimiteit? Dan is het belangrijk dat je jouw oxytocine niveau op een andere manier weer in balans brengt. Daarbij kunnen, naast sociaal contact met andere dierbaren, ook kleine dagelijkse handelingen helpen. Zo kun je bijvoorbeeld meer bewust douchen (voel je de warme druppels op je huid?) en jezelf daarna met aandacht insmeren met een lekker ruikende bodylotion. Probeer dan ook écht je eigen bewuste aanraking met de huid te voelen.

Een andere mogelijkheid is om jezelf met regelmatig te trakteren op een Tactiel Stimulering behandeling. Dit is een medium-touch behandelingsmethode van de huid, die er specifiek op gericht is je oxytocine niveau op te hogen. Tegelijkertijd verhoogt Tactiel Stimulering je zelfbewustzijn, waardoor je weer tot jezelf komt. Zo kun je de mantelzorg weer beter aan.

## Aanrakingstherapie

Rosemarijn van den Deijssel is aanrakings-therapeut. Haar volledige lichaamsbehandeling duurt ongeveer 60 minuten en kenmerkt zich door warme en zachte strijk- en kruisbewegingen en het markeren van je gewrichten. Tactiel Stimulering verhoogt je lichaamseigen oxytocine niveau en je zelfbewustzijn, waardoor je systeem weer in balans komt.

'Als er langdurig veel van je gevraagd wordt, kan stress flink toenemen en

**'Rust, herstel en verbinding kan stress weer neutraliseren. Het kan je gezondheid dus ook flink helpen, om daaraan genoeg aandacht te besteden.'**

chronisch worden. Met alle gevolgen van dien. Rust, herstel en verbinding kan stress weer neutraliseren. Het kan je gezondheid dus ook flink helpen, om daaraan genoeg aandacht te besteden. Bijvoorbeeld door bewuste en respectvolle medium-touch aanraking. Als aanrakings-therapeut is het mijn missie dat respectvolle aanraking op onze dagelijkse 'to do lists' wordt opgenomen.' Aldus Rosemarijn.

## Mijn ervaring

Als redacteur van dit artikel wilde ik een dergelijke behandeling graag ook persoonlijk ondervinden. Ondanks dat ik een persoon ben die toch wel wat moeite heeft om te kunnen ontspannen, lukte me dat bij deze behandeling eigenlijk al vanaf de eerste minuut. Ik kon me echt even afsluiten van de wereld en alle verplichtingen die ik daarin heb. Haar aanraking raakte mij en deed wat met me. Het gevoel van ontspanning bleef ook na de behandeling nog lange tijd hangen. Daarnaast was ik ook trots op mezelf, dat ik mezelf dit gegund had.

## Lachen, knuffelen en ontspannende massages op de prioriteitenlijst

Zeker als mantelzorger is het belangrijk aandacht te besteden aan jezelf, zodat je in balans blijft en je veerkracht kunt vergroten. We weten dat gezond eten, voldoende bewegen en tijd in de natuur daarbij kunnen helpen. Maar vergeet daarbij ook niet lachen, knuffelen met dierbaren en ontspannende (zelf-)massages op de prioriteitenlijst te zetten!

Gun jij jezelf zo'n fijne massage of wil je hier meer over weten? Kijk dan eens op [aanrakingstherapie.nl](http://aanrakingstherapie.nl). Wil je zelf leren hoe je Tactiel Stimulering in kunt zetten voor degene voor wie je zorgt? Kijk dan op [schooloftouch.nl](http://schooloftouch.nl).

Fotografie: Sandra Geul | [sandrageul.com](http://sandrageul.com)

lezen / proeven / kijken

# Een momentje voor jezelf

We staan continu in verbinding. Met mensen en dingen. Zo brengt bijvoorbeeld een boek een verbinding tot stand met een lezer. En eten verbindt ook! Zeker als je een heerlijk ijsje van Muonir maakt voor degene die je lief is.

### WIST JE DAT?

- We hebben de maand januari overleefd. Velen hebben zich door Dry January geworsteld of een maand lang alles wat lekker is laten staan. Nu mogen we weer een beetje meer, maar wist je dat:
- 8.000 stappen tegenwoordig de norm is, dus elke dag een flink stuk wandelen het beste is wat je maar kunt doen
  - je hongergevoel ook vaak dorst is roomboter niet alleen lekker, maar ook heel gezond is
  - een biertje of glaasje wijn op zijn tijd ook gezond is
  - pure chocola goed is voor je lichaam

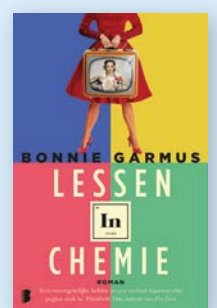
- zuurkool goed is voor de darmen
- je door het eten van bananen beter kunt slapen
- diëten juist op de lange termijn vaak dik maken

### PODCAST TIPS

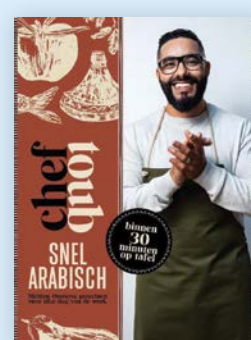
We geven regelmatig podcast tips. Ook in deze editie. Maar wat is dat nu eigenlijk en hoe werkt het? Een podcast is een soort radio-programma op internet. Niet 'live', dus je luistert ze op het moment dat het jou uitkomt. Podcasts zijn vaak diepte-gesprekken en interviews over bepaalde onderwerpen. Eigenlijk kun je over elk onderwerp wel iets vinden, omdat er inmiddels oneindig veel podcasts beschikbaar zijn.

En hoe werkt dat dan? Je hebt in ieder geval een smartphone, tablet of computer nodig. Het makkelijkste is om een app op je smartphone of tablet te (laten) downloaden. In de app-store (iOS) of via Google-Play (Android) vind je verschillende gratis podcast-apps, zoals Pocket Casts of Spotify. Download één van de apps, plug je oortjes in en ontdek al die leuke podcasts die beschikbaar zijn.

### BOEKENTIPS



**Lessen in chemie**  
Het leven is niet makkelijk voor een vrouwelijke scheikundige in de jaren vijftig. Gelukkig is de briljante Elizabeth niet voor één gat te vangen. Een grappige, slimme en originele roman van Bonnie Garmus.



**Chef Toub: Snel Arabisch van Mounir Toub**  
Binnen 30 minuten zet je de heerlijkste Arabische gerechten klaar.



Mounir Toub

### RECEPT: CHOCOLADE-TAHIN-SOFTIJS

Een ijsmachine is een prachtig hebbeding voor iedere chef en kookliefhebber, maar als je dit recept eenmaal hebt geprobeerd kan die machine de deur uit. Het enige wat je nodig hebt voor fantastisch chocolade-tahin-ijs is een vriezer en keukenmachine!

Voor 4 personen  
15 - 20 minuten bereidingstijd

### Ingrediënten

- 6 rijpe bananen, bevroren
- 4 el tahin
- 50 g cacao poeder
- 2 el Griekse of Turkse yoghurt
- 4 ijs hoorntjes
- 2 el gehakte nootjes, om mee te garneren (optioneel)
- 4 el karamelsaus

### Extra nodig

- keukenmachine
- spuitzak met kartelmondje
- hittebestendige kom

### Bereiding

1. Doe de bananen, tahin, cacao en yoghurt in een keuken-

**TOUB TIP**  
in plaats van ijs hoorntjes kun je ook wafels gebruiken.



2. Doe het ijs in een spuitzak met kartelmondje en leg deze 10 minuten in de vriezer, zodat het ijs steviger wordt en je het straks kunt opspuiten.
3. Spuit het ijs in de hoorntjes, strooi de gehakte nootjes erover en besprenkel met de karamelsaus.

### TIP

Vries de bananen zonder schil in, want de bevroren schil krijg je er moeilijk af - bijna een onmogelijk klusje!

### VIJF TIPS VOOR HET VERSTERKEN VAN DE VERBINDING

1. Lach
2. Luister
3. Maak een praatje
4. Geef een complimentje
5. Wees dankbaar



## Film *Liefsteling*

# Ode aan de liefde

Sinds de zomer van 2019 heeft documentairemaakster Eva van Barneveld gewerkt aan de film *Liefsteling*, waarin ze de levenspartners Hetty (77) en Jeanne (92) intensief volgde. Hetty en Jeanne houden van het leven en van elkaar. 'Genieten tot het gaatje', is hun levensmotto. Maar dat wordt steeds moeilijker nu Jeanne ingrijpend verandert door dementie.

**'Liefsteling is een ode aan de liefde. Ik wil laten zien met welke uitdagingen geliefden te maken krijgen als dementie hun relatie intensief verandert. Hoe de verhoudingen verschuiven en de zorg toeneemt. Maar ik hoop vooral te laten zien dat er ook bij dementie nog manieren mogelijk zijn van liefdevol samenzijn en innige verbondenheid.'** aldus Eva van Barneveld.

Ondanks het verstrijken van de tijd, behouden Hetty en Jeanne hun levenslust en speelsheid. Ze trekken erop uit, dansen op het strand en lezen verhalen aan elkaar voor. En dat terwijl dementie hun relatie aan alle kanten uitdaagt.

**'Ik vind het bewonderenswaardig hoe Hetty en Jeanne proberen het goed te houden samen en inspirerend hoe ver ze komen met humor, creativiteit, muziek en een beetje schaamteloosheid. Ik hoop ook dat de film herkenning en erkenning kan bieden aan andere mantelzorgers, die er elke dag het beste van proberen te maken, ondanks dat het vaak een pittig en soms eenzaam proces is.'**

*Liefsteling* zal in première gaan tijdens Movies That Matter in Den Haag en later worden uitgezonden door de KRO-NCRV op NPO2.



Zakia en Sarah Labyed

# ‘Het paradijs bevindt zich onder de voeten van je moeder’

Als klein kindje zoekt Sarah (14) na schooltijd niet haar vriendinnetjes op, maar gaat ze liever bij oma Arabische series kijken. Samen hebben ze de grootste lol, totdat de ziekte Alzheimer om de hoek komt kijken en haar oma niet langer de vrouw is die ze altijd was. Oma herkent Sarah al snel niet langer als haar kleinkind en is niet meer in staat om voor zichzelf te zorgen. Samen met haar moeder vertelt Sarah over de impact op hun gezinsleven en hoe zij de rol van jonge mantelzorgvervult.

De versgebakken koekjes staan al klaar als de kleine Sarah na schooltijd opgewekt bij haar oma binnenstapt. Samen ploffen ze neer op de bank om onder het genot van een kopje thee te genieten van hun gezamenlijke passie: Arabische series kijken. ‘Bij oma was niemand, alleen wij twee’, blikt Sarah terug op haar kinderjaren. Het is de stilte waar ze die jaren zo van geniet. Even weg van de drukte van school, even weg van het hectisch gezinsleven waarin ze als jongste in een gezin van vier opgroeit. Bij oma kan Sarah helemaal zichzelf zijn...

## Van oma's oogappel naar het vergeten kleinkind

Er ontstaat een bijzondere band tussen oma en haar kleinkind, en dat is iets waar Zakia, de moeder van Sarah, enorm trots op is: ‘Als alleenstaande moeder ben ik veel aan het werk, dus bij oma zocht Sarah de gezelligheid op. Vaak ging ze gezellig logeren bij oma die even verderop woont, daar kon ze praktisch te voet in haar pyjama naar toe. Ze hadden het zo fijn samen!’ Als oma in haar gezondheid steeds verder achteruitgaat en Alzheimer de overhand neemt, wordt de rol tussen oma en kleinkind plots verstoort.

Naarmate de dementie vordert, krijgt ze steeds meer moeite met het herkennen van gezichten. Ze verandert van een vrolijk mens die veel bakte, met de burens babbelde en altijd lachte, naar een persoon die in gevecht is met zichzelf. Zakia: ‘Als gezin kijk je machteloos toe en dat is pijnlijk. Van de een op andere dag zag oma Sarah niet meer als haar kleinkind, maar zag ze haar voor haar eigen dochter Samira aan. Het is denk ik de combinatie van haar donkere haren en haar voornaam die begint met een S. Voor Sarah was dit zeker in het begin heel lastig te begrijpen. Maar daardoor is ze wel altijd heel beschermend naar jou!’, spreekt Zakia haar dochter Sarah toe.

## Een moeilijke tijd van aanpassingsvermogen volgt

Zakia twijfelt geen moment om de zorg voor haar moeder op zich te nemen. ‘In onze cultuur is het moeilijk om een zorginstelling te vinden die passend is voor haar zorgvraag. In veel instellingen

wordt er nauwelijks tot geen rekening gehouden met culturele achtergronden, bepaalde eetgewoontes en de geloofs-overtuiging. Als je bij de tijd bent, kun je daar zelf op aansturen. Maar als je met Alzheimer door het leven gaat, is het niet meer mogelijk om je voorkeur hierin uit te spreken. Dan moet je voor haar denken.’ Oma wordt opgenomen in het gezinsleven en Sarah vertelt samen met haar moeder over de impact ervan.

Een moeilijke tijd van aanpassingsvermogen volgt, maar Sarah en haar moeder zijn vastberaden om oma's oude dag zo aangenaam mogelijk te maken. ‘Wij weten waar oma blij van wordt.’ Zakia vult haar dochter aan: ‘We hebben een satellietshotel aangeschaft zodat ze naar haar favoriete tv-zender ook bij ons thuis kan kijken. We zetten altijd haar Marokkaanse dienblad naast haar neer met thee erop, een boterham, boter, suiker en een flesje water. Vanwege de Alzheimer is ze altijd zoekende en dat biedt haar houvast. Dat geeft rust. Wij halen de boodschappen, zorgen dat het eten voor haar klaarstaat, maar ook: dat er 24/7 iemand bij haar is. Die gezelligheid is ze gewoon zo gewend.’

## Alles krijg je dubbel terug

Het gezinsleven is inmiddels helemaal afgestemd op de zorg voor oma. ‘In ons geloof bevindt het paradijs zich onder de voeten van je moeder. Alles wat je voor je ouders doet krijg je dubbel terug. Ik zou het nooit over mijn hart kunnen verkrijgen haar ergens anders te plaatsen. Hier kan ze zichzelf zijn.’ Lachend zegt Zakia: ‘En dat neemt ze soms wel heel letterlijk hoor. Als ze een gerecht niet lekker vindt, dan laat ze het gerust staan totdat ik iets anders voor haar kook. Inmiddels kunnen we daar met z'n allen aan tafel hard om lachen. Waar we er vroeger op in gingen, schenken we er nu geen aandacht aan en beginnen we gewoon met eten. Dan doet ze vanzelf mee.’ Ook Sarah kan zich geen leven meer zonder haar oma voorstellen. ‘Ze is er echt mee opgegroeid. Met de zorg, maar ook met de gezelligheid. De kinderen halen onderling grapjes uit met oma, en als ze er heel soms niet is, dan missen ze haar echt!’ Sarah: ‘Het is mijn oma en daar zorg ik graag voor!’

**Ik zou het nooit over mijn hart kunnen verkrijgen haar ergens anders te plaatsen. Hier kan ze zichzelf zijn.**



# het perfecte bedankje

echt iets voor jou!

Met de VVV Cadeaukaart geef je een wereld aan cadeaus en oneindig veel belevenissen. Te besteden bij de bekende winkels, webshops én lokale ondernemingen.



[vvcadeaukaart.nl](http://vvcadeaukaart.nl)



Huren vanaf €600,—\* per maand • Compleet geregeld

## Helemaal thuis

in een mantelzorgwoning van Boxtom

In een mantelzorgwoning woont u zelfstandig in een vertrouwde omgeving met hulp altijd dichtbij. Boxtom maakt deze al sinds 2003 in de eigen werkplaats. Kwaliteit en wooncomfort staan daarbij voorop. Dat merkt u aan de degelijke bouw, de goede basisvoorzieningen en aan de perfecte onderhoudsservice.

Kijk op [boxtom.nl](http://boxtom.nl) of maak een vrijblijvende afspraak om een woning en de werkplaats te bekijken.

**boxtom**

Turnhoutsebaan 26a - 5051 DZ Goirle  
+31 (0) 13 534 92 08 • [info@boxtom.nl](mailto:info@boxtom.nl) • [www.boxtom.nl](http://www.boxtom.nl)

\* Prijzen zijn ex BTW. Prijzen zijn onder voorbehoud van mogelijke prijswijzigingen.

# 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) prikelt 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 dichterbij mijn naasten gebracht.



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



# Onderzoek naar geluk

**In de zorg voor een ander - zeker als je dat ook nog combineert met werk, een opleiding of de zorg voor je gezin - ontbreekt het je misschien aan tijd om aandacht te besteden aan de mensen om je heen. Dit is dan misschien ook wel de voornaamste reden dat veel mantelzorgers die langdurig en intensief zorgen voor hun naaste zich geïsoleerd en eenzaam voelen. Zonde, want een wetenschappelijk Harvard-onderzoek over geluk toont aan dat mensen die hechte banden met familie, vrienden en hun omgeving zichzelf het gelukkigst voelen.**

'Wij hebben regelmatig mantelzorgers aan de telefoon die aangeven dat ze zich geïsoleerd en eenzaam voelen. Het is super belangrijk om tijd vrij te maken voor vrienden en familie. Een warm netwerk om je heen zorgt er niet alleen voor dat je leven wat leuker en kleurrijker is, maar het biedt ook kansen om - als dat nodig is - de zorg af en toe te delen.' Aldus Jasper van de Mantelzorglijn.

Tijdens het onderzoek volgden wetenschappers van 1939 tot 2014 het fysieke en emotionele welzijn van 724 mensen. Elke twee jaar werden de proefpersonen ondervraagd op de thema's leefkwaliteit, sociale activiteiten en werksfeer en om de vijf jaar werd hun gezondheid gemeten. Uit het onderzoek kwam naar voren dat geluk niet schuilt in materialistische zaken of bijvoorbeeld een flitsende carrière. Maar het meest gelukkig zijn mensen die een hechte band hebben met familie, vrienden en hun omgeving. Opvallend is daarbij dat mensen die hechte relaties hebben vaak ook gezonder zijn.

## Onderzoek naar geluk

De studie toont aan dat je hersenen langer jong blijven en je zenuwstelsel kalmeert als je iemand in je leven hebt die je kunt vertrouwen. Ook ervaar je dan minder emotionele en fysieke pijn. Terwijl bij eenzame mensen hun gezondheid juist sneller achteruit gaat.

## Investeer in je sociale netwerk!

Dit kan met kleine stapjes. Door bijvoorbeeld af en toe een praatje te maken met mensen uit de straat. Maar je kunt het ook wat groter aanpakken. Breng bijvoorbeeld je bestaande netwerk eens goed in kaart voor jezelf. Welke mensen uit jouw omgeving vertrouw je en van wie krijg je energie? Zijn dit ook mensen waar je op terug kunt vallen als het ook even wat minder met je gaat? Probeer deze mensen de nodige aandacht te geven. Nodig ze bijvoorbeeld uit voor de koffie of maak samen een mooie wandeling in de natuur. Het opbouwen van een sterke band kost tijd en aandacht, maar het geeft je uiteindelijk ontzettend veel moois terug. Wist je dat er ook netwerkcoaches bestaan die je met dit proces kunnen helpen? Vraag hier eens naar bij jouw steunpunt mantelzorg.



# Bouw aan je netwerk

**Hoe kun je eenzaamheid doorbreken? Het is belangrijk voor jezelf duidelijk te hebben wie je om je heen hebt, waar kansen liggen om je sociale netwerk uit te breiden en een plan te maken hoe je dat wilt gaan doen. Vaak heeft het mantelzorgsteunpunt van de gemeente mensen in dienst die je hierbij kunnen helpen. Maar je kunt hier ook zelf stappen in zetten en beginnen met deze oefening!**

## SCHOOL, WERK, VROEGER

### 4 TIPS

- Blader eens door je foto's.
- Doe het samen met iemand die je kent.
- Vergroot de netwerkkaart of maak zelf een leukere.
- Neem er de tijd voor, het hoeft niet in een keer af.

## FAMILIE, VRIENDEN



## BUURT, SPORT, HOBBY



## ZORG, DIENSTEN



1. Schrijf eerst alle namen van de mensen die je kent op een apart blaadje. Geef ze dan een plek in de figuur hiernaast. Schrijf degenen die je het beste kent dichtbij 'ik' en de anderen iets verder weg.
2. Kijk nu eens kritisch naar je netwerkkaart. Ben je tevreden over het aantal mensen dat je hebt opgeschreven? Zo nee, in welk vak zou je meer namen willen hebben en hoe zou de dat willen bereiken?

3. Zet onder alle namen een gekleurde lijn:
  - Geel: Heel warm contact
  - Groen: mensen met wie je iets doet
  - Rood: mensen met wie je een praatje maakt
  - Blauw: Mensen die je bij iets helpen
4. Ben je tevreden over deze gekleurde lijnen? Van welk van deze groepen zou je graag meer contacten willen hebben?
5. Hoe zou je dat willen bereiken?

# Wat zijn jouw persoonlijke behoeften?

Om zelf goed in je vel te zitten, is het belangrijk goed in je eigen behoeften te voorzien. Maar in onze vluchtige wereld - en zeker als je zorgt voor een ander - kun je dit nog wel eens vergeten. Veel mantelzorgers zijn zo druk bezig om voor een ander te zorgen, dat ze hun eigen gevoel en behoeften verwaarlozen en daardoor regelmatig over hun eigen grenzen gaan.

## Stilstaan om onze behoeften te achterhalen

Door onze vluchtige maatschappij hebben veel mensen de vaardigheid verloren goed naar hun eigen gevoel te luisteren. Soms weten we zelfs niet meer hoe we überhaupt moeten voelen en dat maakt het heel lastig om te achterhalen waar onze behoeften liggen. We gaan maar door, terwijl het eigenlijk zo ontzettend belangrijk is om even stil te staan en onszelf (opnieuw) te leren kennen in de situatie zoals hij op dat moment is. Zeker in situaties waarin je met veel stress of prikkels te maken hebt, zoals een mantelzorgsituatie.

## Waarom is het belangrijk om je eigen behoeften te kennen?

Op het moment dat je helder hebt wat jij nodig hebt of wat je eigenlijk niet kunt missen om lekker in je vel te zitten, kun je hier ook naar handelen. Zo voorkom je dat je onbedoeld over je eigen grenzen heen gaat. En als je je eigen behoeften duidelijk hebt, dan kun je ze ook aan je omgeving communiceren zodat jouw grenzen ook bij de mensen om jou heen helder zijn.

## Hoe kun je jouw behoeften achterhalen?

We zetten de stappen even voor je op een rij?

- Neem regelmatig tijd voor jezelf en sta dan stil bij hoe je je voelt. Dit kun je doen door op een rustig moment even op een comfortabele stoel te zitten en je ogen te sluiten. Merk je iets aan je lichaam? Voel je je opgejaagd, verdrietig, blij? Het opmerken van deze gevoelens is de eerste stap naar er iets mee kunnen doen.
- Probeer te achterhalen wat dit gevoel veroorzaakt? Vaak geeft een negatief gevoel namelijk aan dat je iets tekortkomt (denk bijvoorbeeld aan ontspanning, plezier, goede voeding, erkenning, vriendschap of liefde). Als je weet wat je tekortkomt, kun je dingen ondernemen om in deze behoeften te voldoen. Je kunt jezelf dan bijvoorbeeld de vraag stellen wat jij nodig hebt om van het knagende gevoel af te komen. Stel jezelf vragen als 'welk stapje kan ik zelf zetten om me beter te voelen?' of 'Wat heb ik op dit moment nodig?'
- Als je je behoeften voor jezelf wat helderder hebt, is het belangrijk deze ook met je omgeving te communiceren. Hierdoor zijn jouw grenzen duidelijker en kun je soms ook makkelijker 'nee' zeggen en voor jezelf opkomen. Als anderen weten wat jouw behoeften zijn, dan kunnen ze er rekening mee houden.



Er is een belangrijke oorzaak-gevolg-relatie tussen het wel of niet vervullen van je behoeften en hoe je je voelt. Een goed voorbeeld hiervan is als je merkt dat je overprikkeld bent en je dus behoefte hebt aan rust of ontspanning. Als je deze behoefte niet voldoende vervuld, krijg je negatieve gevoelens en raak je op den duur zelfs oververmoeid. Terwijl je je juist blijer en fitter voelt op het moment dat het je wel lukt om die rust of een moment van ontspanning te pakken.

# 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](http://mantelzorglijn.nl).

**Ik ben mantelzorger voor mijn vader. Mijn vader heeft een lastig karakter, alles moet precies op zijn manier gebeuren. Hierdoor was onze relatie altijd al moeilijk maar nu ik voor hem moet zorgen vind ik dit nog lastiger. Ik word er soms helemaal gek van maar hij heeft niemand anders. Hoe moet ik hiermee om gaan?**

We zien vaker dat relaties binnen families op scherp komen te staan in een mantelzorgsituatie. Als volwassen kind heb je waarschijnlijk wat afstand genomen van je vader waardoor je slechtere eigenschappen makkelijk kon negeren. Nu hij afhankelijk is van jouw zorg kan dit niet meer, het kan erg lastig zijn om geconfronteerd te worden met deze moei-

lijke mantelzorgsituatie. Het is belangrijk voor jezelf een manier te vinden om beter om te kunnen gaan met het gedrag van je vader en hoe je grenzen stelt voor jezelf. Het zou goed zijn hierover contact op te nemen met één van de mantelzorgcoaches van de Mantelzorglijn. We kunnen je hierin een meedenktraject begeleiden. [mantelzorg.nl/meedenktraject](http://mantelzorg.nl/meedenktraject)

**Mijn vrouw heeft een hersenbloeding gehad en heeft nu een niet aangeboren hersenletsel (NAH). Ze is gelukkig weer thuis maar ze is wel enorm veranderd. Ik weet dat gedragsverandering hoort bij NAH maar ik vind het erg lastig om hiermee om**

**te gaan. Familie en vrienden begrijpen niet wat ik meemaak, ik praat er dus liever niet over. Ondanks ons fijne netwerk voel ik me eenzaam. Hebben jullie tips om mij verder te helpen?**

Voor vrienden en familie is het soms lastig om te begrijpen wat jij als mantelzorger meemaakt. Sommige mensen vinden het daarom prettig om contact te hebben met andere mantelzorgers of partners van iemand met NAH.

Informeer bij het steunpunt mantelzorg bij jou in de buurt of zij lotgenotencontact organiseren. Je kunt ook in contact komen met andere mantelzorgers via de DeeljeZorg community. [deeljezorg.nl](http://deeljezorg.nl)

Irene, Ginette, Janine en Yvonne van de Mantelzorglijn



## Mantelzorgcompliment en Dag van de Mantelzorg in Zeist

# terugblik 2021

### Mantelzorgcompliment

Een groot aantal mantelzorgers heeft het afgelopen jaar weer een mantelzorgcompliment aangevraagd. Ruim 1200 mantelzorgers die zorgen voor iemand in de gemeente Zeist kregen de oranje tegoedbon opgestuurd.

**Heb je het mantelzorgcompliment nog ergens liggen? Besteed dit dan vóór 1 maart 2022!**

Eén van de nieuwe aanbieders waar het Mantelzorgcompliment in 2021 besteed kon worden, Het Zeister Pakket, heeft te kennen gegeven dat zij géén pakketten meer uitreikt. Veelal is het Mantelzorgcompliment 2021 besteed bij één van de deelnemende winkels of bij de aanbieders van verzorgende behandelingen. Gelukkig zijn deze in 2021 niet zo lang dicht geweest. Wist je dat je bij diverse horeca ook iets kunt bestellen voor thuis?

In 2022 zal Steunpunt Mantelzorg Zeist namens de gemeente Zeist weer een mantelzorgcompliment uitreiken. Mogelijk in een iets andere vorm dan voorgaande jaren. Je wordt daar tijdig over geïnformeerd.

### Dag van de Mantelzorg

Van 5 t/m 12 november was er in Zeist extra aandacht voor de mantelzorgers. Het thema was: "Mantelzorg in de Schijnwerpers". Geregistreeerde mantelzorgers kregen een kaart in de bus met een mooi gedicht gemaakt door de stadsdichter van Zeist, Diet Groothuis

Er was een interview met mantelzorgers op RTL Slotstad TV en ondanks de beperkende maatregelen hebben we diverse activiteiten kunnen organiseren, zoals een verrassende wandeling met koffie en taart toe in de Orangerie bij Slot Zeist, een lunch in de Koppeling en in het BinnenBos werd "Samen gezongen met Sanna". Alle Wijkservicepunten trakteerden in deze week op stroopwafels bij de koffie en collega's van het Sociaal Team en MeanderOmnium organiseerden in hun wijk een koffieuurtje met taart en waren als gastheer en -vrouw aanwezig om gesprekken te voeren over o.a. jouw ervaring als mantelzorger in je buurt. Voor mantelzorgers was er een plantje als attentie dat op diverse punten opgehaald kon worden met dank aan Nils Neels.

**Als lezer van MantelKracht sta je bij het Steunpunt Mantelzorg ingeschreven, en informeren we je tijdig over het Mantelzorgcompliment en de Dag van de Mantelzorg in 2022.**

Heb je nog vragen stel die gerust via [info@mantelzorgzeist.nl](mailto:info@mantelzorgzeist.nl) of 030-6925319



#### Alternatief dagprogramma voor mensen met dementie: NABUREN

**Naburen; de naam is afgeleid van de term 'Noaberschap', een typische term die alleen in het oosten van het land gebruikt wordt. Dit nabuurschap, duidt op een gelijkwaardige, sociale gemeenschap waarin mensen betrokken en begaan zijn met elkaar. In de praktijk houdt dit vaak in dat naburen samenwerken om klussen gedaan te krijgen. Dit is precies wat we met de Naburen willen bereiken; een gelijkwaardige groep mensen die betrokken is op elkaar en met elkaar betekenis heeft voor de samenleving!**

**Passende activiteiten**  
Speciaal voor mensen met dementie, bieden we een dagprogramma waarbij we naast gezelligheid, klussen oppakken die voor de (Zeister) gemeenschap

van toegevoegde waarde zijn. Er wordt op verschillende locaties gewerkt, zodat een persoon met dementie mee kan doen met een programma wat past bij diens ervaring en interesse.

**Programma**  
Zo zijn we op de dinsdagen te vinden in de bibliotheek, waar we kunnen voorlezen en logistieke klusjes uitvoeren. Op donderdagen steken we onze handen uit de mouwen om De Boswerf te ondersteunen bij natuureducatie programma's en het onderhoud van het terrein. Op de vrijdag tennissen we bij Tennisvereniging Griffensteyn, waar we graag mee gaan werken in het terreinonderhoud. Binnenkort starten we op de maandagen op een nieuwe locatie, waar we gaan zaaien, schoffelen en oogsten, ook met als doel de samenleving een beetje mooier te maken.

Alle dagen hebben gemeen dat we in de middag met elkaar wandelen, waarna we de middag ontspannen afsluiten met een drankje in een restaurantje.

**Positiviteit**  
Deelnemers zijn onder de indruk van de waardering die ze ontvangen voor het werk wat ze doen. Dit geeft enorm veel positiviteit!

**Wil je meer informatie over de dagprogramma's van Stichting Naburen, kijk dan op [www.naburen.com](http://www.naburen.com) of neem contact op met Sarah Verkruijssen  
Tel: 06 - 46 86 76 45  
Op 12 april kun je in het online Mantelzorgcafé van Steunpunt Mantelzorg Zeist kennismaken met het diverse aanbod dat er is voor dagbesteding.  
Aanmelden kan via [info@mantelzorgzeist.nl](mailto:info@mantelzorgzeist.nl)**

## De Welzijnsmeter, het Alzheimercafé en activiteiten van het Steunpunt Mantelzorg Zeist

# Voor jou in Zeist

#### DE WELZIJNSMETER

**Zorg je voor iemand met psychische klachten**  
Veel mensen bieden steun of geven zorg aan iemand die niet goed in zijn/haar vel zit. Denk aan depressiviteit, angsten of verwardheid. Het geven van de juiste zorg kan een ingewikkelde, emotionele en soms eenzame zoektocht zijn. Om overbelasting te voorkomen is het belangrijk om op tijd voor jezelf, ondersteuning in te schakelen.

**Wat voor hulp kan jij gebruiken**  
Om jou als mantelzorgers beter te kunnen ondersteunen hebben Altrecht Senior, de Vrije Universiteit Amsterdam en Steunpunt Mantelzorg Zeist 'de Welzijnsmeter' ontwikkeld. Dit is een vragenlijst die als doel heeft om meer inzicht te krijgen in wat het zorgen voor een naaste in jouw leven betekent. De lijst is digitaal in te vullen.  
[www.mantelzorgzeist.nl/welzijnsmeter](http://www.mantelzorgzeist.nl/welzijnsmeter) en [www.altrecht.nl/naasten](http://www.altrecht.nl/naasten)

**Maak een afspraak**  
Het Steunpunt Mantelzorg Zeist gaat graag met je in gesprek over jouw specifieke situatie. We betrekken hier de Welzijnsmeter bij. Je bespreekt samen met een consulent welke ondersteuning jou helpt om de mantelzorg te kunnen blijven geven. Mail of bel ons voor een afspraak.

#### Activiteiten Steunpunt Mantelzorg

Andere mantelzorgers ontmoeten, ervaringen delen, informatie en tips uitwisselen. Samen komen we verder en biedt het een positieve bijdrage in jouw zorg voor je naaste.  
Voor alle activiteiten geldt vooraf aanmelden. Bij deelname aan een contactgroep vindt er vooraf een kennismakingsgesprek plaats.

#### Contactgroep Mantelzorg Algemeen

voor alle mantelzorgers  
Op maandagen 1x per 6 weken  
tijd: 10.00 - 12.00 uur  
Locatie: De Koppeling, de Clomp 1904

**Gespreksgroep**  
voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie  
Ieder eerste woensdag van de maand.  
tijd: 10.00 - 11.30 uur  
Locatie: De Koppeling, de Clomp 1904

#### MantelWandel

"Tijd voor jezelf"  
wandelen samen met andere mantelzorgers  
3e donderdag van de maand  
10.00 - 12.00 uur ;  
Locatie: wordt kort vantevoren bekend gemaakt  
aanmelden via formulier op [www.mantelzorgzeist.nl](http://www.mantelzorgzeist.nl)

#### NIEUW

**Online Mantelzorgcafé**  
**15 maart** Signaalpunt Eenzaamheid  
**12 april** dagbesteding in Zeist  
tijd: 11.30 tot 12.30 uur  
meer info [www.mantelzorgzeist.nl](http://www.mantelzorgzeist.nl)  
aanmelden via [info@mantelzorgzeist.nl](mailto:info@mantelzorgzeist.nl)

#### Alzheimercafé

Heb je dementie of het vermoeden daarvan of zorg je voor iemand met dementie. Het Alzheimer café geeft informatie en biedt een ontmoetingsplek in Zeist.  
Programma in het voorjaar  
**15 maart:** Neuroloog Els Vriens  
**19 april:** Casemanager aan het woord  
**17 mei:** Praktische tips en hulpmiddelen  
**21 juni:** André Schrijver en het koor "Eigenwijs"  
Aanvang 19:30 uur  
Locatie: Torenlaan Theater Zeist



## UITNODIGING

deelname enquête Zeist over Mantelzorg

**Voor een onderzoek naar mantelzorg in Zeist nodigen we je uit om een digitale vragenlijst in te vullen. Dit onderzoek is in opdracht van het Steunpunt Mantelzorg en de gemeente Zeist en wordt uitgevoerd door MantelzorgNL.**

### Wat willen we graag van je weten

In de gemeente Zeist willen we onderzoeken wat de wensen en behoefte van mantelzorgers zijn om de ondersteuning (nog) beter aan te laten sluiten bij wat nodig is. We willen weten wat jij, als mantelzorger, nodig hebt om mantelzorg te verlenen, op een manier die bij jouw leven past. We zijn benieuwd naar je ervaringen als mantelzorger en waarderen het zeer als je meedoet met het onderzoek.

### Waardebbon

Het invullen van de online vragenlijst kost ongeveer 15 minuten. De vragenlijst wordt anoniem verwerkt. Als dank voor het invullen verloten we een aantal waardebbonen.

### Meedenken

En wil je met ons meedenken en een bijdrage leveren aan het verbeteren van de ondersteuning van mantelzorgers in Zeist? Dit kan worden aangegeven in de vragenlijst.

### Anoniem

Opmerking: ook als je contactgegevens invult (om mee te loten voor de bon en/of om aan te geven dat we je mogen benaderen om mee te denken) worden je antwoorden op de vragenlijst anoniem verwerkt. De vragenlijst wordt losgekoppeld en antwoorden zijn niet te herleiden naar individuele personen.

### De vragenlijst

Je vindt de link naar de vragenlijst op onze website [www.mantelzorgzeist.nl](http://www.mantelzorgzeist.nl)

Of scan deze QR code:



**Ben je mantelzorger en woon je, of degene voor wie je zorgt, in de gemeente Zeist? Wij nodigen je van harte uit de enquête in te vullen.**

Is het invullen van de vragenlijst op de computer lastig? Misschien is er iemand in je omgeving die kan helpen. Is de computer geen optie dan kun je contact opnemen met 030 - 692 53 19. Spreek naam, telefoonnummer en 'hulp bij vragenlijst' in. We maken dan een afspraak om je hiermee te helpen.