

## Nieuwsbrief december 2021

Geachte mevrouw, meneer,

Als Mantelzorger was u gewend om van ons het magazine 'Voor Elkaar' te ontvangen. Dit magazine is gestopt en in plaats daarvan ontvangt u 3x per jaar 'MantelKracht'.

Maar omdat het nog even duurt voordat u de volgende editie van MantelKracht krijgt, ontvangt u van ons weer een digitale nieuwsbrief.

Om u te laten weten dat wij enorme waardering voor u hebben en ons hard maken om mantelzorgondersteuning in de gemeente Zeist te versterken!

### Inhoud

- [Extra stress voor mantelzorgers](#)
- [Waar kunt u terecht voor hulp?](#)
- [Magazine 'MantelKacht' voor u](#)
- [Enquête naar mantelzorg](#)
- [Webinar – Welzijnsmeter](#)
- [Bereikbaarheid en dienstverlening](#)

### Extra stress voor mantelzorgers

Het coronavirus en de daaruit voortkomende maatregelen zorgen bij veel mensen voor meer stress. Angst voor besmetting, wegvallende activiteiten, het beperken van sociale contacten en steeds veranderende maatregelen kunnen leiden tot onzekerheid en eenzaamheid. En (soms) kan irritatie dan snel oplopen tot een gespannen situatie.

Dan is het belangrijk om de spanning niet te hoog te laten oplopen en goed met elkaar in gesprek te blijven. Stel vragen, zodat u wat meer te weten komt over het perspectief van de ander. Bedenk dat wat voor u duidelijk is, dit voor de ander niet zo hoeft te zijn.

Realiseer u ook dat stress in coronatijd ook uw eigen reacties kan beïnvloeden. Zeker als u (té) veel op uw bordje hebt liggen. Probeer te bedenken wat u zelf nodig heeft om deze lastige periode, die nu al zo lang duurt, door te komen.



Bron: Rode Kruis Vlaanderen

Combineert u mantelzorg met thuiswerken? Let er dan op dat u probeert uw eigen grenzen te bewaken. Niemand heeft er iets aan als u het niet meer volhoudt. Uzelf niet, degene voor wie u mantelzorger bent niet, maar ook uw werkgever niet.

Wordt het u te veel?

Besprek dit dan met uw werkgever, er is soms meer mogelijk dan u denkt.

Ook hier geldt weer, probeer van tevoren te bedenken wat u kan helpen om het thuiswerken, naast uw andere bezigheden, vol te kunnen houden.

.....

## Waar kunt u terecht voor hulp?

Heeft u in deze lastige periode (meer) behoefte aan iemand bij wie u uw verhaal kwijt kunt? Of wilt u hulp bij het omgaan met coronastress? Hieronder vindt u een paar tips.



**Luisterlijn:** 088 – 0767 000

Het nummer is dag en nacht bereikbaar voor mensen die nergens met hun verhaal terecht kunnen of behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek.

[Therapieland:](#) Dit zelfhulpprogramma voor omgaan met coronastress is bedoeld voor iedereen die wil omgaan met lastige gedachten en gevoelens, waar je door de aanwezigheid van het coronavirus mee kunt worstelen.

[Vergeet jezelf niet als je zorgt:](#) De coronacrisis vergt veel van ons en van onze mentale veerkracht. Soms vergeet je dat jezelf het belangrijkste instrument bent. Op deze website, die speciaal bedoeld is voor zorgprofessionals staan tips & adviezen voor de mentale gezondheid. Mogelijk ook bruikbare tips voor mantelzorgers.

[Nederlands Jeugdinstituut:](#) Het coronavirus zal voorlopig ieders leven en werk blijven beïnvloeden. Hoe gaan jij en je kinderen hiermee om? Veel vragen van ouders worden hier beantwoord.

[Omgaan met dementie tijdens corona:](#) De uitbraak van corona is van grote invloed op de hele samenleving. Mensen met dementie kunnen zich onveilig voelen en vereenzamen, thuis en in het verpleeghuis. U vindt hier tips en adviezen om hiermee om te gaan.

.....

## Magazine 'MantelKracht' voor u

In oktober hebt u van ons het magazine 'MantelKracht' ontvangen. Dit is een uitgave die wij maken in samenwerking met Mantelzorg.nl. Ook in 2022 gaan wij verder met 'MantelKracht'.

'MantelKracht' staat vol informatie en artikelen en wordt samengesteld door MantelzorgNL, de landelijke vereniging voor mantelzorgers en steunpunten mantelzorg. Zo wordt u op de hoogte gehouden van landelijke ontwikkelingen en thema's, die voor alle mantelzorgers interessant kunnen zijn.

Daarnaast vindt u hier onze plaatselijke informatie en u kunt er lezen welke activiteiten voor mantelzorgers in Zeist worden georganiseerd. De eerstvolgende editie krijgt u in februari per post. Wilt u 'MantelKracht' voortaan liever digitaal ontvangen (handig, duurzaam)?

Mail dan naar [info@mantelzorgzeist.nl](mailto:info@mantelzorgzeist.nl)



---

## Vooraankondiging: Enquête naar mantelzorg

In de gemeente Zeist wonen, naar schatting 19.000 mantelzorgers van 15 jaar en ouder. Mantelzorgers zoals u, geven deze hulp vaak uit liefde en met voldoening. Maar de combinatie met de eigen bezigheden, zoals een eigen gezin, werk of ontspanning, kan mantelzorg ook zwaar maken. Om meer zicht te krijgen op hoe het met u gaat en waaraan u behoefte heeft, laten het steunpunt mantelzorg en de gemeente Zeist een onderzoek uitvoeren door MantelzorgNL. En we hebben daarbij uw hulp hard nodig.

Rond half januari '22 ontvangt u een 'link' of QR-code met het verzoek om een digitale vragenlijst in te vullen. De uitkomsten hiervan worden gebruikt om mantelzorgondersteuning in Zeist beter op uw behoeften aan te laten sluiten. Het invullen van de vragenlijst is anoniem en duurt ongeveer 15 minuten.

Naar aanleiding van de uitkomsten van de enquête willen we graag met een groep mantelzorgers verder praten. Heeft u hiervoor belangstelling dan kunt u dat in de vragenlijst aangeven. U bent hiervoor van harte uitgenodigd. Laat uw stem horen!

---



## Webinar – Zorgen voor een naaste met psychische klachten

Op 26 januari '22 vertelt Marian Zegwaard, onderzoeker en Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige bij Altrecht, meer over de Welzijnsmeter. Dit digitale instrument heeft als doel om u inzicht te geven in wat het geven van mantelzorg met uzelf doet.

Mantelzorgers van iemand met psychische problemen vragen niet gemakkelijk om hulp. Een van de redenen is het onderschatten van de gevolgen voor het eigen welbevinden en de eigen gezondheid. Dat is jammer, want daardoor wordt vaak (te) laat of zelfs geen hulp gezocht. Terwijl we weten dat mantelzorg voor iemand met een psychische kwetsbaarheid een verhoogd risico op overbelasting geeft.

Het doel van de digitale Welzijnsmeter is om u te helpen de gevolgen van het geven van ondersteuning voor uzelf inzichtelijk te maken. Met behulp van de uitkomsten kunt u een betere inschatting maken van welke ondersteuning u kan helpen om de zorg vol te houden. Daarnaast kan het ook aan een betrokken hulpverlener een goed beeld geven van hoe het met u gaat. Het is niet alleen voor **uzelf** maar ook voor uw naaste van belang dat u goed voor uzelf zorgt.

Tijdens de bijeenkomst krijgt u niet alleen informatie over de *Welzijnsmeter* maar kunt u ook vragen stellen. Aanmelden is noodzakelijk en kan door op de aanmeldbutton te klikken. U ontvangt van ons een bevestiging van aanmelding en ongeveer een week voorafgaand aan de online bijeenkomst krijgt u een link toegestuurd.



- Wat: webinar **'Zorgen voor een naaste met psychische klachten'**
- Voor wie: **mantelzorgers**
- Wanneer: **woensdag 26 januari 2022**
- Tijdstip: **20.00 – 21.00 uur**
- Waar: **Online via Teams** (u heeft een computer, laptop of tablet met geluid en een camera, en een goed werkende internetverbinding nodig).
-

## Bereikbaarheid en dienstverlening

Heeft u vragen, ideeën om de ondersteuning van mantelzorgers te verbeteren of is er iets dat u met ons wilt bespreken? Wij nodigen u van harte uit om contact met ons op te nemen. Dat kan via e-mail: [info@mantelzorgzeist.nl](mailto:info@mantelzorgzeist.nl). U kunt ons uiteraard ook bellen **030 – 692 53 19** en de voicemail inspreken, dan bellen we u terug.

Tijdens de feestdagen zijn wij echter beperkt bereikbaar. Heeft u direct behoefte aan contact met iemand om over uw situatie te praten? Bij de Luisterlijn kunt u 24/7 terecht om met iemand over uw situatie te praten: **088 – 0767 000**

