

Beste Mantelzorger,

“Langs het tuinpad van mijn vader...”, deze strofe uit het Lied Het dorp van Wim Sonneveld kwam bij mij op toen ik de tekst voor het artikeltje over het centrum voor levensvragen aan het schrijven was.

Dat zit zo: mijn vader is dominee. Toen ik nog thuis woonde, keek ik vanuit het raam van mijn kamer uit op het tuinpad dat naar onze voordeur leidde. Met regelmaat kwamen daar mensen langs die een afspraak met mijn vader hadden.

Met de jaren ging mijn stem erg op die van mijn vader lijken. Dat had als gevolg dat sommige mensen aan de telefoon dachten mijn vader te spreken en onbedoeld aan mij gingen vertellen waarom ze graag een afspraak wilde maken. Dat was vaak vanwege rouw, verdriet, keuzes moeten of willen maken, geconfronteerd worden met..., kortom: levensvragen.

Het is toch mooi dat je voor dit soort kwesties niet alleen het tuinpad van de dominee kunt bewandelen, maar dat je met deze vragen ook elders terecht kunt...

Dirk-Jan van der Veer

Coördinator

Mantelzorgondersteuning & Vrijwilligerswerk



Levensvragen

Verspreid over het land zijn er centra voor levensvragen. Daar kun je in gesprek als je bezig bent, bezig wilt zijn, of misschien ook wel bezig moet zijn met levensvragen.

Maar wat zijn levensvragen? Dat zijn vragen die gaan over onderwerpen die nadrukkelijk samenhangen met het leven. Het gaat over zingeving, het gaat over relaties, het gaat over de dood en/of het gaat over hoe ga ik om met wat mij treft.

Het gaat niet in de eerste plaats over praktische zaken, daar zijn andere instanties vaker beter voor toegerust. Het gaat ook niet in de eerste plaats over hoe je leert omgaan met je emoties, ook daar zijn andere partijen vaak specifiek voor toegerust. Natuurlijk spelen praktische dingen en emoties ook bij levensvragen een rol.

Levensvragen liggen op het terrein van zingeving, ze gaan over je bestaan, over wie je ten diepste bent, was of wilt zijn. Ze hebben te maken met de waarden van waaruit je leeft en hoe je die vormgeeft. Ze komen voort uit het perspectief dat je voor je ziet, of vanuit het perspectief dat opeens lijkt te veranderen. Ze gaan over wat je als basis in je leven ervaart en wat het betekent als die basis opeens niet meer vanzelfsprekend is.

Mantelzorg Tips en Agenda 04-2022

Agenda

Inloopspreekuur STIP/Hof van Cramer

Zie voor actuele gegevens over het inloopspreekuur bij STIP en/of de Hof van Cramer: https://zorgvraag.heerde.nl/Zorg_en_welzijn/Contact

Lotgenotencontact donderdag 28 april 2022

Maandelijks is er op de laatste donderdagmiddag van de maand (van 14.00 tot 16.00 uur) een lotgenotencontact voor mantelzorgers. Ontmoeting, het uitwisselen van verhalen (al dan niet met betrekking tot het mantelzorgen) en soms iets afspreken voor tussen de bijeenkomsten, zijn belangrijke ingrediënten van het lotgenotencontact. We komen bij elkaar in een zaal in STIP, Sportlaan 2h te Heerde. Welkom!

Informatieavond donderdag 12 mei 2022

19.00-21.00 uur Dorpshuis De Heerd Griftstraat 8, 8181 VZ Heerde.

Jeroen Willemsen van Adviespunt Zorgbelang over: het regelen van zorg, de regels, financiën, indicaties, eigen bijdragen en kosteloze ondersteuning.

Graag aanmelden via: info@depluheerde.nl

6 april 2022 Alzheimer Café Heerde

19.30 – 21.00 uur (De Spikke, inloop: 19.00 uur) *Let op: dit AC is 's avonds!*

Thema: Wat kunt u zelf bijtijds regelen? Veilig oud worden. Door dementie wordt iemand steeds meer afhankelijk van de omgeving. Zelf beslissingen nemen gaat steeds minder goed. Wie mag en kan daarmee helpen? Mevrouw mr. D. de Vries (notaris) en F. Tjeenk Willink (bewindvoerder), komen bespreken welke mogelijkheden er zijn.

Het Alzheimer Café is een plek om lotgenoten te ontmoeten. Tijdens de informele bijeenkomsten krijg je informatie over dementie en kun je ideeën en ervaringen uitwisselen. Ook zijn er brochures van Alzheimer Nederland en boeken die uitgeleend worden. Een Alzheimer Café biedt gezelligheid, muziek (soms live) en verrassende ontmoetingen.

U kunt het Alzheimer Café ook vinden op Facebook onder Alzheimer Café Heerde of contact zoeken via de mail: alzheimercafe.heerde@alzheimerwilligers.nl

Vervolg levensvragen

Als je over dit soort vragen in gesprek wilt, wil je graag een gesprekspartner die met deze vragen overweg kan en die jouw waarden respecteert. Je wilt iemand die niet schrikt als je opeens vragen stelt die te maken kunnen hebben met gevoelens van onzekerheid over je bestaan, of als je vertwijfelt en stil bent.

Als mantelzorger zul je soms op dit soort vragen stuiten. Bij jezelf of bij degene die je na aan het hart ligt. Het kan prettig zijn om bij dit soort vragen en kwesties een gesprekspartner te vinden die hierover met je in gesprek wil en kan gaan.

Ook in onze regio is zo'n centrum voor levensvragen. Wil je meer weten? Ze hebben een site met informatie. Ze verwijzen naar videofragmenten over levensvragen. Je kunt er vinden wie er werken en vanuit welke invalshoek deze mensen hun werk doen. Gesprekken met hen zijn kosteloos.

Hun site is te vinden via: <https://www.centrumvoorlevensvragenoostveluwe.nl/>

Het Centrum voor Levensvragen Oost-Veluwe is iedere werkdag telefonisch bereikbaar van 8.30 tot 17.00 uur via telefoonnummer **06-29 446 103**.

Mailen kan ook via: info@levensvragenoostveluwe.nl



Ondersteuning/vervanging nodig zodat u vervolgens de zorg van uw naaste weer over kan nemen met meer energie?

Even alleen naar die leuke bijeenkomst, naar dat bezoekje wat u al zo lang heeft uitgesteld of slaap nodig tijdens de nacht?

Denk dan ook eens aan betaalde mantelzorgondersteuning thuis via Helpende hand. Helpende hand is een van de regionale aanbieders van deze dienst. De ingeschreven Helpende handen komen uit de directe omgeving.

U kunt Helpende hand inzetten vanaf een uur in de week.

Kijk voor meer informatie op www.helpendehand.site of bel voor informatie via 0578-700211.

Zie ook de folder in de bijlage bij deze nieuwsbrief.

Tweede Kamer stemt met grote meerderheid vóór uitbreiding Artikel 1 van de Grondwet met grondslag handicap

Goed nieuws uit Den Haag: De Tweede Kamer heeft 15 maart ingestemd met het wetsvoorstel voor uitbreiding van artikel 1 van de Grondwet met de grondslag handicap. Dit betekent dat bij het verbod op discriminatie, waarover artikel 1 gaat, discriminatie op grond van handicap nu expliciet benoemd wordt. Het voorstel gaat nu naar de Eerste Kamer.



Nieuw: De special WLZ: 'Opname in een verpleeghuis'

Om mantelzorgers goed te informeren over de moeilijke periode, van het nog thuis wonen van hun naaste tot opname in een verpleeghuis, heeft MantelzorgNL een special ontwikkeld. Alle relevante informatie in één boekje.

Het boekje is te bestellen via: www.mantelzorg.nl/publicaties



Wat is Spring maar Achterop?

Tijdens de Spring maar Achterop workshopweek van 4 t/m 8 april wordt je meegenomen op een reis vol frisse kennis en bruisende inspiratie. Je kunt nieuwe vaardigheden, kennis en contacten opdoen. Hiermee komt jouw initiatief dit voorjaar nog beter voor de dag! Denk aan een workshop Flyer maken, Creatief denken, Impact meten en nog vele andere praktische workshops!

Kijk snel op www.workshopweek.nl voor het inschrijfformulier en uitgebreide informatie over de workshops. Alle workshops zijn gratis toegankelijk.

Zie ook de bijlage bij deze nieuwsbrief.

Jonge Mantelzorgers 04-22

Beste jonge Mantelzorger,

Als je deze nieuwsbrief leest, zou het best eens 1 april kunnen zijn. De dag van de grappen, elkaar in de maling nemen en gekke opdrachten verzinnen. Leuk om ze te verzinnen, balen als je er in trapt. Het kan je weleens lekker doen lachen. En lachen, dat kan nooit kwaad. Ik wens je veel vrolijkheid!



Dirk-Jan van der Veer
d.van.der.veer@heerde.nl
 06-19.30.26.57

Websites voor informatie

www.mantelzorg.nl;
www.jmzpro.nl
www.jong-zorgen.nl;
www.regelhulp.nl
www.kopstoring.nl;
www.jongemantelzorg.nl
www.nji.nl ;
www.kindertelefoon.nl;
 0800-0432

Jongeren die 18 jaar worden ontvangen de Geldwijzer 18+



Jongeren zijn op hun 18de financieel zelfstandig, maar lopen daarmee ook het risico op financiële problemen. Daarom heeft het Nibud verschillende tools voor jongeren en hun ouders ontwikkeld, zoals de Geldwijzer Bijna 18. Na het lezen ervan weten jongeren - en hun ouders - precies wat er moet gebeuren om op je 18de financieel redzaam te zijn!

De gemeente Heerde verstrekt dit boekje aan alle jongeren in de gemeente Heerde die in 2022 18 jaar worden. We hebben dit gekoppeld aan de week van het geld. Rond deze periode wordt dit boekje verstrekt.

Jonge Mantelzorgers 04-22

kopstoring

voor jongeren van ouders met
psychische en/of verslavingsproblemen

Kopstoring is een website voor jongeren die een vader of moeder met psychische of verslavingsproblemen hebben. Zij hebben meestal weinig tijd om stil te staan bij zichzelf. Het zijn vaak sterke en zelfstandige mensen. Toch wordt het ook hen wel eens teveel.

Je vindt hier informatie voor, over en door jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblemen.

Op Kopstoring kun je:

- Anoniem en gratis een [groeps cursus](#) in een chatbox volgen met andere jongeren en een hulpverlener;
- Vragen per [e-mail](#) stellen aan een deskundige;
- [Verhalen](#) van andere jongeren lezen en je eigen verhaal met anderen delen;
- [Informatie](#) over psychische en verslavingsstoornissen lezen;
- [Hulp](#) zoeken.

Welkom bij de online groeps cursus!

[Aanmelden](#) [inloggen](#)

Wil je met andere jongeren praten over hoe het is om een vader of moeder met psychische en/of verslavingsproblemen te hebben? Of wil je tips en informatie.

In deze cursus ga je in acht online bijeenkomsten met andere jongeren belangrijke onderwerpen bespreken en oefeningen doen. Jullie hebben het bijvoorbeeld over de ziekte van je ouder, de gevolgen voor jou, tijd voor jezelf maken, positief denken en je sociale netwerk.

De cursus ziet er zo uit:

- Met maximaal 6 cursisten van 16-25 jaar in een chatbox;
- Begeleiding door twee deskundigen;
- Gesloten chatbox: je kunt alleen meedoen als je een wachtwoord hebt;
- 8 weken achter elkaar, telkens op dezelfde dag en tijd;
- Elke bijeenkomst duurt 1,5 uur;
- Je doet thuis ook oefeningen tussen de bijeenkomsten door;
- Geen therapie, maar een praktische cursus;
- Gratis;
- Met je gegevens wordt vertrouwelijk omgegaan.

Aanmelden

Aanmelden kan via het aanmeldingsformulier. Je kan kiezen welke dag jou het beste uitkomt. Er starten groepen op de volgende data:

- **Maandag 04 april 19.00 - 20.30 uur**
- **Donderdag 12 mei 19.30 - 21.00 uur**
- **Maandag 13 juni 19.00 - 20.30 uur**

Als je meer wilt weten over de start van nieuwe cursussen, mail dan je vraag naar kopstoring@trimbos.nl.