

**Beste Mantelzorgers,**

Mantelzorg is iets dat veelal in de thuisomgeving speelt, achter de voordeur en daarmee vaak buiten het zicht van anderen.

Maar opeens was het onderwerp mantelzorg volop in de aandacht in de media en onder de aandacht van de Tweede Kamer.

Fractie Den Haan en D66 dienden een motie in waarin ze vragen om een visie op de informele zorg. Mantelzorg speelt hier een belangrijke rol in en moet dus ook meegenomen worden, omdat 'mantelzorgers zowel economisch als sociaal van grote maatschappelijke waarde zijn'. De Tweede Kamer omarmde dit voorstel, en het kabinet moet daar nu mee aan de slag.



**Dirk-Jan van der Veer**  
Coördinator  
Mantelzorgondersteuning &



Op dinsdag 18 januari opende dagblad Trouw de krant met een artikel over mantelzorg op de voorpagina. In dat artikel werd de zorg geuit dat meer zorgtaken op de schouders van mantelzorgers terecht komen. O.a. door personeelstekort en ziekteverzuim van zorgprofessionals. Dat veroorzaakt regelmatig voor spanningen bij mantelzorgers en tussen mantelzorgers en professionele zorgverleners.

De relatie tussen mantelzorgers en professionele zorg heeft sowieso de belangstelling gekregen. O.a. Rick Kwekkeboom en Yvette Wittenberg (die beiden lesgeven aan de Hogeschool van Amsterdam) bepleiten dat er in opleidingen voor zorgprofessionals (meer) aandacht komt voor de rol van mantelzorgers en voor de relatie tussen de mantelzorgers en de professionele zorgverlener. Een constructieve samenwerking komt de mantelzorgers en de zorgvrager ten goede.

Met toestemming van Kwekkeboom en Wittenberg treft u het hele artikel verderop in deze nieuwsbrief.

Donderdag 24 maart vanaf 19.30  
uur **Webinar "Werk en  
mantelzorg-taken"**

Dinsdag 19 april vanaf 10.30 uur  
**Webinar "Mantelzorg en  
levenstestament"**



# Mantelzorg Tips en Agenda 02-2022

## Agenda

### **Inlooppreekuur STIP/Hof van Cramer**

Indien u vragen heeft op het gebied van wonen, welzijn of zorg dan kunt u daarvoor terecht tijdens het Inlooppreekuur:

- STIP in Heerde op de oneven weken op dinsdag van 17.00-18.30 uur;
- Hof van Cramer in Wapenveld op de even weken op donderdag van 17.00-18.30 uur.

U kunt zonder afspraak terecht.

### **Alzheimer Café Heerde**

Met pijn in het hart heeft de werkgroep van het Alzheimer Café besloten om in januari niet bij elkaar te komen vanwege de toenmalige Corona-richtlijnen. We hopen dat we in februari de draad weer kunnen oppakken en nodigen u van harte uit voor ons Alzheimer Café op:

- woensdagmiddag 2 februari van 13.30 uur (inloop vanaf 13.00 uur) tot 15.00 uur. Het thema is dan: *“Wat kunnen we bijtijds bij de notaris regelen?”*

Voor inlichtingen kunt u contact opnemen met Annemieke Wijma (tel. 06 20596404) of Fennie Tiemens (tel. 06 15101849).

U kunt ook ons vinden op Facebook onder Alzheimer Café Heerde of contact zoeken via de mail: [alzheimercafe.heerde@alzheimerwilligers.nl](mailto:alzheimercafe.heerde@alzheimerwilligers.nl)

Voel je welkom en neem vooral iemand mee!

### **Lotgenotencontact donderdag 24 februari**

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!

## **Webinar “Goed voor jezelf zorgen als je een zorgintensief kind/zorgintensieve partner hebt”**

Donderdag 17 februari 2022, van 20.00 – 21.30 uur.

Als ouder(s) van een kind dat veel zorg nodig heeft, kan het lastig zijn om voor uzelf te zorgen. Er komt veel op uw bordje: de zorg voor (en zorgen om) uw kind, inkomen, op voeding, huishouden, regelzaken en eventuele zorg voor de andere kinderen in het gezin.

In dit webinar kijkt u naar hoe u als ouder voor uzelf kunt zorgen als u de zorg hebt voor een kind die intensieve(re) zorg nodig heeft.

Het webinar wordt verzorgd door Marianne Versaevel. Zij is (kinder-)coach bij Prikkelpracht. Prikkelpracht biedt onder andere begeleiding bij zelfzorg aan ouders en broertjes/zusjes van zieke kinderen.

Vragen die tijdens het webinar aan bod komen: hoe kan ik voor mezelf zorgen? Hoe zie ik mijn andere kind(eren) naast mijn zieke kind? Hoe ga ik om met schuldgevoelens?

Het zal een interactief webinar worden met (ervarings-)oefeningen en concrete handvatten.

Hieronder staat de link die je op 17 februari naar de webinar leidt. Dit wordt gedaan via Zoom. Hier hoeft geen programma voor geïnstalleerd te worden en er is geen wachtwoord nodig. Bij het volgen van de link kom je in een wachtruimte terecht waar Marianne Versaevel van Prikkelpracht je toelaat tot de webinar. Je (webcam)camera hoeft niet aan te staan. Let erop dat wanneer je later aansluit, het zo kan zijn dat je wat langer moet wachten voordat Marianne je toelaat als zij aan het presenteren is.

Link: <https://us06web.zoom.us/j/83194583728>

# Niet de professionele zorgverlener, maar de mantelzorger is de spil van de zorg

Zorg ervoor dat aankomend zorgmedewerkers de mantelzorger behandelen als deskundige, bepleiten Rick Kwekkeboom en Yvette Wittenberg, die beiden lesgeven aan de Hogeschool van Amsterdam.

*Trouw* besteedde onlangs uitgebreid aandacht aan de gevolgen van de coronacrisis voor de inzet van mantelzorgers (18 januari). De [situatie van Ria Keen](#), die mantelzorg verleent aan haar chronisch zieke broer, maakt duidelijk hoe de professionele zorg in deze periode haar werkdruk lijkt af te wentelen op de naasten van mensen met een zorgvraag.

Het voorbeeld is extra schrijnend omdat het illustreert wat er fundamenteel mis zit in de relatie tussen mantelzorgers en professionele zorgverleners.

Uit onderzoek is al decennia bekend dat de omvang van de in Nederland verleende mantelzorg zo'n vijf keer groter is als die van de professionele (thuis)zorg. De professionele hulpverlening komt in veel gevallen pas in beeld nádat familieleden en vrienden geruime tijd intensief zorg en ondersteuning hebben geboden.

Onderzoek toont aan dat mantelzorgers hun situatie als belastender ervaren wanneer de samenwerking en afstemming met professionele hulpverleners haperen. Dat geldt zowel voor mantelzorgers die thuis hun naaste bijstaan als voor degenen die mantelzorgen voor iemand in een instelling. En het maakt ook niet uit of het gaat om een oudere, iemand met een verstandelijke beperking of om iemand met psychische problemen. Ook het voorbeeld van Ria Keen laat zien hoe juist het ontbreken van enige afstemming of overleg haar inzet voor haar broer zwaarder belast dan nodig zou zijn.

## Het is opvallend en schrijnend

Gezien de al jaren beschikbare kennis over het belang van mantelzorg is het opvallend en schrijnend, dat in zorgopleidingen nog altijd weinig tot geen aandacht besteed wordt aan de manier waarop toekomstige professionals de mantelzorgers, met wie zij vrijwel altijd in aanraking komen, moeten bejegenen. Desgevraagd geven mantelzorgers zelf aan dat het voor hen van groot belang is om gezien te worden als deskundige. Zij hebben immers vaak al enige tot geruime tijd zorg verleend én zij kennen de betrokkene ook in andere rollen dan die van zorgontvanger. Professionals dienen daarom vanuit hun basishouding te laten merken dat zij mantelzorgers erkennen als gelijkwaardige gesprekspartners. En leer hen te beseffen dat in de driehoek van de zorg juist zijzelf de gast zijn en niet de mantelzorger. Het werk van de zorgprofessional begint met luisteren naar wat de mantelzorger te zeggen heeft.

Uit onderzoek is ook bekend dat mantelzorgers overbelast kunnen raken wanneer er geen klik is met professionele zorgverleners of met andere naasten. Dit vraagt een proactieve, open houding van de professional waarbij interesse getoond wordt voor de mens achter de mantelzorger.

Een groot deel van de zorgen en onvrede die mantelzorgers ervaren, komt voort uit problemen rond procedures en indicatiestellingen, instanties die langs elkaar heen werken en lange wachttijden. Ook is het voor hen lastig wanneer de zorgverleners met wie ze bekend zijn alweer snel worden vervangen door anderen. Van professionals vraagt dit meer aandacht en tijd voor een goede overdracht tussen collega's. Zorg ook voor zo'n warme overdracht wanneer de taken worden overdragen aan andere organisaties.

## Veel meer aandacht in de opleidingen

Deze vanzelfsprekendheden zouden veel meer dan nu in de medische en sociale opleidingen aan de orde moeten komen, van het mbo-niveau tot en met de universitaire zorgopleidingen. De studenten zouden mee moeten krijgen dat niet zij, maar de mantelzorgers de spil in het systeem vormen.

Met deze basishouding worden zij de professional die niet vóór de mantelzorger besluit wat deze moet doen, maar die mét deze én met de cliënt overlegt hoe de verschillende taken verdeeld kunnen

worden. Dat zou weleens een groot verschil kunnen maken in de ervaren werkdruk van zowel de mantelzorger als de professional, ook in crises als deze.

*Dit artikel is als ook opiniestuk opgenomen in Trouw van 25 januari 2022. Het artikel is in deze nieuwsbrief opgenomen met toestemming van de auteurs.*



## Beter leven met een chronisch-progressieve ziekte

Peter van den Berg en Angélique van der Lit-van Veldhuizen stelden dit boek samen en schreven zelf bijdragen over leven met een chronisch-progressieve ziekte. Zij betrokken daar heel veel anderen bij, zowel ervaringsdeskundigen als professionals. Een veelheid aan thema's die met het leven met een chronisch-progressieve ziekte verband houdt, komen in dit boek aan de orde.

Bij dit boek zijn over enkele onderwerpen ook korte filmpjes gemaakt. Deze zijn te bekijken via:

<https://berghauserpont.nl/beter-leven-met-een-chronisch-progressie-page/>

Wie wil weten of het boek voor hem of haar iets te bieden heeft, kan een indruk krijgen door de uitvoerige inhoudsopgave te bekijken:

[https://berghauserpont.nl/wp-content/uploads/2020/08/chronisch\\_p rogressieve ziekten def last inkiijk.pdf](https://berghauserpont.nl/wp-content/uploads/2020/08/chronisch_p rogressieve ziekten def last inkiijk.pdf)

### Vooroordelen verminderen over mensen met een lichamelijke beperking: 5 tips uit de wetenschap

Mensen met een lichamelijke beperking krijgen op tal van manieren te maken met vooroordelen, stereotiepe beelden, stigmatisering en discriminatie. Dit is een vorm van 'validisme'. Maar wat werkt nu in het tegengaan van validisme? Onderzoekers van Movisie bekeken meer dan 100 wetenschappelijke studies en geven op basis daarvan vijf tips aan iedereen die bijvoorbeeld op scholen, in buurten of in bedrijven validisme wil tegengaan.

Lees verder via: [Vooroordelen verminderen over mensen met een lichamelijke beperking: 5 tips uit de wetenschap | Movisie](#)

Donderdagavond 12 mei 2022  
19.00-21.00 uur

Dorpshuis De Heerd  
Griftstraat 8, 8181 VZ Heerde.

### Informatieavond

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](mailto:info@depluheerde.nl)

# Jonge Mantelzorgers 02-22

## Beste jonge Mantelzorger,

Er is een nieuwe wet aangenomen. Een wet die voor een kleine groep jonge mantelzorgers in de leeftijd van 18-25 jaar van grote betekenis kan zijn. Sommige mantelzorgers krijgen te maken met het overlijden van een ouder. Dat is natuurlijk heel erg verdrietig. Als dat de enige ouder is waarmee je in een huis woont, en dat is een huurhuis, kon het vroeger gebeuren dat je als ouderloze ex-mantelzorger niet langer in dat huis kon blijven wonen. Er is nu een wet aangenomen die gaat regelen dat je minimaal twee jaar in deze (huur-)woning mag blijven wonen. Fijn dat dit geregeld gaat worden. Wil je hier meer over lezen, kijk dan bijv. hier: <https://www.mantelzorg.nl/nieuws/jonge-mantelzorgers-mogen-langer-in-huurhuis-blijven-na-overlijden-ouders/>

En mocht dit jou overkomen, neem dan contact op, zodat we je kunnen ondersteunen in het regelen hiervan. Maar eigenlijk hoop ik dat je hier helemaal niet mee te maken krijgt.



**Dirk-Jan van der Veer**  
[d.van.der.veer@heerde.nl](mailto: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

## Het Groeihuis

Vanuit Groeihuis werk ik als jeugd- en gezinsprofessional met jongeren en (jong)volwassenen in de gemeente Heerde. Als inwoner van en werkende in deze gemeente zie ik dat ondersteuning bij de groei naar zelfstandig wonen en leven een hulpvraag is die regelmatig voorkomt. Bijvoorbeeld door jongeren die door diverse oorzaken ondersteuning nodig hebben in het maken van stappen richting zelfstandigheid. Dit gaat zowel om jongeren die nog thuis wonen of jongeren die niet meer thuis kunnen wonen.

Daarnaast breng ik jongeren die als onderdeel van hun zelfstandigheidstraject zoeken naar woonruimte samen met mensen die deze woonruimte aan hen willen verhuren.

Misschien herken je de hulpvraag naar zelfstandigheid en zie je in je eigen directe omgeving dat hulp gewenst is. Maar weet je niet zo goed wat er aan hulp mogelijk is.

Of wil je woonruimte verhuren aan jongeren die in een begeleidingstraject zelfstandig leren wonen en leven.

Voel je vrij om mij een berichtje te doen, zodat ik je vrijblijvend kan adviseren.



Marieke Hesseling  
 E: [info@groeihuis.org](mailto:info@groeihuis.org)  
 T: 06 47149945

Bij deze nieuwsbrief tref je in de bijlagen informatie over twee cursussen:

### Ontdek je eigen kracht!

Wil je werken aan het vergroten van het vertrouwen in jezelf? Wil je vaker zeker van jezelf voelen? Of wil je leren je grenzen aan te geven? Dan kan: 'Ontdek je eigen kracht!' je daarbij helpen. Zie in de bijlage voor meer informatie.

### KickFit!: steviger in je schoenen staan

Naast je grenzen leren aangeven, beter te weten wat je aan jezelf hebt, leer je ook meer over hoe het tussen mensen werkt. Door de activiteiten wordt je zelfs sterker! Zie in de bijlage voor meer informatie.

Het CJG Hattem, Stip Heerde en CJG Epe start een weerbaarheidstraining voor kinderen in de basisschoolleeftijd.

## ONTDEK JE EIGEN KRACHT!

*Creëer meer zelfvertrouwen*

*Leer ervaringsgericht bewust te worden van je lichaam & emoties*

*Word weerbaarder*

### **Voor wie?**

Heeft uw kind minder zelfvertrouwen, is het soms onzeker? Durft het niet goed grenzen aan te geven? Een weerbaarheidstraining kan uw kind helpen om voor zichzelf op te komen én om beter met andere mensen om te gaan.

### **Door wie?**

Het CJG Hattem biedt kinderen een weerbaarheidstraining aan, waarin boks elementen gecombineerd worden met mentale- en bewegingsactiviteiten. Hiervoor zet zij Caroline van den Berg van Caroline van den Berg Coaching & Training (CC&T) in. Caroline is een ervaren trainer en coach voor kinderen en jongeren, waarbij o.a. het boksen wordt ingezet als middel. Daarnaast is zij kinderfysiotherapeut, weerbaarheidstrainer en jeugdkickbokstrainer.

### **Wat?**

In de B.O.K.S weerbaarheidstraining besteden we aandacht aan verschillende thema's: lichaamshouding en -beweging, gezichtsuitdrukking, lichaamssignalen (ja/nee gevoelens), stemgebruik, grenzen herkennen en aangeven, samenwerken en vooral hoe pas je deze vaardigheden toe in je dagelijks leven. Bij al deze thema's staat het (zelf)vertrouwen centraal. De kinderen ervaren (bewustwording) door te doen (bewegen).

B.O.K.S staat voor Bewegen Ontdekken Koppelen en Stappen zetten.

In een veilige omgeving wordt er spelenderwijs gewerkt aan de specifieke doelen van uw kind. CC&T staat voor plezier, uitdaging en resultaat.

### **TRAINING IN GROEPSVERBAND**

Gedurende 8 weken is er elke week een trainingssessie van één uur. De training vindt plaats in groepsverband (minimaal 6 en maximaal 8 kinderen). De trainingsaspecten worden met leeftijdsgenootjes geoefend. Hierdoor is de groepstraining praktijk gericht. Verschillende activiteiten worden uitgevoerd in tweetallen. Omdat er gewerkt wordt in kleine groepen is het mogelijk specifiek aandacht te schenken aan persoonlijke leerwensen. De kinderen krijgen thuisopdrachten mee om de aangeleerde vaardigheden buiten de training verder te oefenen.

Voorafgaand vindt er een intakegesprek plaats, wordt er gezamenlijk gekeken naar de behoefte en de leerdoelen van uw kind. Samen met u gaan we na of de leerdoelen behaald kunnen worden in groepsverband. Gedurende 8 weken werken wij aan deze leerdoelen. Na de vierde training hebben wij een tussentijdse evaluatie om de ontwikkelingen van uw kind te bespreken. In de laatste week hebben wij een "meedoen training". Dit geeft u, als ouder/verzorger, de gelegenheid om te ervaren hoe wij in de lessen werken. Hierdoor wordt de training gemeenschappelijk en geeft het hand vatten om thuis verder te oefenen. Na de training vindt er een persoonlijke eindevaluatie plaats. Met u wordt besproken of en in hoeverre uw kind met resultaat de training heeft gevolgd. U krijgt concrete tips om na de training uw kind verder te begeleiden in het ontwikkelen van zelfvertrouwen.

### **PRAKTISCHE INFORMATIE**

De training wordt gegeven aan 2 groepen:

- Groep 1: Leeftijd 6 t/m 9 jaar (groep 3, 4, 5)

- Groep 2: Leeftijd 10 t/m 12 jaar (groep 6, 7, 8)

Waar en wanneer? Groep 1: Hattem Jan Jasperschool: start maart 2022, dinsdagmiddag.

Groep 2: Heerde start oktober 2022, dinsdagmiddag.

Kosten: Deelname is gratis. De training wordt gefinancierd door het CJG.

Aanmelden: Aanmelden voor de training kan via [baliestip@heerde.nl](mailto:baliestip@heerde.nl) door naam, adres, Woonplaats, geboortedatum en telefoonnummer door te geven.

#### **WIE IS CC&T?**

CC&T staat voor Caroline van den Berg Coaching & Training. Caroline is coach voor kinderen en jongeren, waarbij o.a. het boksen wordt ingezet als middel. Daarnaast is zij kinderfysiotherapeut, weerbaarheidstrainer en jeugdkickbokstrainer. Voor meer informatie:

[www.carolinevandenbergh.com](http://www.carolinevandenbergh.com). Instagram: caroline.vd.berg.

## KickFit!: steviger in je schoenen staan

De BM-Academie verzorgt voor het CJG een training voor 9- tot 12-jarigen gericht op sociale vaardigheden en weerbaarheid. De training maakt de deelnemers niet alleen zelfverzekerder maar ook sterker, zowel fysiek als mentaal.

KickFit! is een programma waarbij het accent ligt op ervaringsleren. Het versterken van de weerbaarheid gaat hierbij samen met de ontwikkeling van sociale vaardigheden. Naast mentale oefeningen wordt er extra accent gelegd op het fysiek ervaren door middel van sportactiviteiten. Het motto is: "Je hebt altijd een keuze!"



Tijdens de trainingen wordt gewerkt vanuit de volgende basisthema's:

- Respect
- Focus
- Grenzen
- Vertrouwen
- Samenwerken
- Doorzetten
- Omgaan met spannende situaties
- Zelfbeheersing

KickFit! gaat niet over het beheersen van de situatie, maar over inzicht in sociale processen. De training wordt altijd op maat aangeboden.

Een filmpje over de inzet op scholen: <https://www.bm-academie.nl>

KickFit! draagt bij aan het beantwoorden van verschillende hulpvragen. Voorafgaand aan de training zal een intake plaatsvinden, zodat belangrijke informatie over het kind bij ons bekend is. Na 5 bijeenkomsten vindt een 10 minutengesprek met het kind en zijn/haar ouder(s)/verzorger(s) plaats om de voortgang te bespreken. Na afloop van de training evalueren we met kind en ouder(s)/verzorger(s).

De volgende training wordt gegeven in Epe, op de Nieuwe Wisselse School (Oude Wisselseweg, Epe) op de volgende data:

7, 14 en 21 april

19 mei

2, 9, 16 en 23 juni

Aanmelden kan door naam, adres, woonplaats, geboortedatum te mailen aan [baliestip@heerde.nl](mailto:baliestip@heerde.nl)