

Veerkracht is een uitgave van:

Steunpunt  Zorg voor Welzijn

## Voorwoord

### In deze editie:

- Voorwoord
- Samen doen!
- Twee bijzondere voorbeelden
- Regievoering
- Gedicht
- Stichting Kans
- Inspiratiebijeenkomsten '12
- Op vakantie
- Boek- en filmtip
- Handige websites

Op het moment van schrijven staat de mantelzorg volop centraal in het werk. Door de goede contacten met Park Schouwborg en wat budgettaire ruimte kregen we op 13 februari een kans om alle bij ons bekende mantelzorgers een theaterkaart aan te bieden voor een voorstelling op 15 februari. Twee dagen om alles zo goed mogelijk te regelen! Per email werden direct mantelzorgers geïnformeerd en de mantelzorgers waarvan we geen email adres hadden hebben we een kaart gestuurd met het bericht. Met gelukkig wat versterking door vrijwilligers hebben we ook de ruim 250 poststukken binnen enkele uren kunnen verzenden. De telefoon staat roodgloeiend!

Dan het meer serieuze werk, het versterken van mantelzorgondersteuning bij het Wmo-loket. Onze visie, terugveren op de eigen kracht en met het eigen netwerk, vinden we terug in het gesprek met gemeenten. Het praten over passende oplossingen met ruimte voor wat mantelzorgers zelf naar voren brengen, of meer keuze in oplossingen past goed bij de door gemeenten gewenste werkwijze van de Wmo-loketten.

Het project Mantelzorg en Beeldvorming heeft mooie resultaten opgeleverd. We hebben meer zicht gekregen op wat goed lukt in de mantelzorg. Met dank aan u en uw inbreng. Het helpt volop om andere mantelzorgers te inspireren of om ideeën aan te dragen. Mantelzorgers worden vaak prachtige eigenschappen toegeschreven. Creativiteit. En handigheid.

En onze ambitie? We zijn al weer hard aan de slag om ondersteuning bekender te maken, maar ook meer passend bij de wensen van mantelzorgers en degene voor wie gezorgd wordt. Maatwerk om op een zo goed mogelijke manier samen met elkaar en voor elkaar te kunnen zorgen. Versterken van de eigen kracht, maar ook die van elkaar. Want we komen veel mensen tegen die eigenlijk niet zelfredzaam zijn, maar vaak samen met hun partner wel samenredzaam zijn. Daar willen we de aandacht op richten, en zo versterken dat oplossingen ook voor beide passend zijn.

We zijn dan ook blij dat in 2012 de ondersteuning kan worden voortgezet. En dat we, met ambitie en met passie, kunnen blijven werken aan goede ondersteuning. Ondersteuning door ons, maar eigenlijk veel breder, ook goede ondersteuning door o.a. huisartsen, vrijwillige hulpdiensten en natuurlijk... de Wmo-loketten van de gemeenten.

We zetten in op samenwerking.

Elly Weel



## Samen doen!

**Samenredzaam betekent ook samen dingen doen. Samen als individuen, maar ook als organisaties en hulpdiensten. In het voorwoord van Elly Weel heeft u kunnen lezen dat Steunpunt Zorg voor Welzijn ambitieus is en zich volop inzet op verschillende expertisegebieden. We vullen professioneel koppels en families aan in ondersteuning bij zorgtaken en werken graag en goed samen met de mensen achter de Wmo-loketten.**

Nog een voorbeeld is het project Mantelzorg in de Laatste Zorg, waarin we alle betrokken mantelzorgers vragen naar hun wensen in de laatste levensfase van degene voor wie ze zorgen, het gaat nu landelijk. Onze coördinator als bemiddelaar in de informele zorg is een succes en beide landelijke koepelorganisaties van zorgvrijwilligers hebben de werkwijze opgepakt en landelijk in een brochure onder de aandacht gebracht. Een mooi compliment!

Met stichting MEE hebben we warme banden en mede door hen, hebben we nu het project Budgetbuddy Plus ontwikkeld, wat onlangs is goed gekeurd door het Oranjefonds. Vrijwilligers worden getraind en ingezet om te helpen bij de administratie als dit alleen niet lukt.

Vanuit onze expertise nemen we ook deel aan het Nationaal Programma Ouderenzorg, dat zich inzet voor de verbetering van de zorg voor ouderen met complexe hulpvragen. Dit is een landelijke samenwerking van een groot aantal organisaties. Samen maken we het beter!

Steeds meer huisartsen en (wijk)verpleegkundigen weten ons te vinden om samen een vangnet voor mensen en families te vormen, waar vaak meerdere problemen spelen.

Het wordt nu wel een artikel dat heel erg over onze successen gaat, maar ik wil ergens naar toe. Naar inspiratie voor u.

Het steunpunt heeft een omvangrijk netwerk. Hoe is dat voor u als mantelzorger? Maakt u gebruik van uw netwerk en ook: wat geeft u hen terug? Elkaar steunen, vooral in tijden van zorg, is extreem waardevol. Ik realiseer me natuurlijk dat het aanhouden van 'warme banden' met uw netwerk niet altijd eenvoudig is en dat er ook mensen zijn met een heel erg klein netwerk. Dan hoop ik u toch te inspireren. U leest hierboven dat het steunpunt het ook niet alleen kan en partners zoekt om dingen voor elkaar te krijgen. Wij helpen u graag om ook dingen die alleen moeilijk gaan, wel voor elkaar te krijgen.

Denkt u bijvoorbeeld eens aan het opbouwen van een netwerk. Iets waar u best wel eens belang bij zou kunnen hebben in uw rol als mantelzorger en waarin u ook voor anderen een mooie bijdrage (in de vorm van bijvoorbeeld strijken terwijl u toch thuis bent uitruilen voor boodschappen doen) kunt leveren. Als u een netwerk heeft om op terug te vallen of om mee te praten over uw situatie, maakt u het samen beter.

*Annika van Zonneveld*

## Samenredzaamheid in 1890!

Deze bijzondere foto uit de laat 19e eeuw vond ik tijdens mijn zoektocht naar het begrip 'samenredzaamheid' en beter als dit plaatje is het eigenlijk niet uit te leggen. Daarom wilde ik hem u niet onthouden.

De foto portretteert Charles B. Tripp uit Woodstock (Canada) achterop, geboren zonder armen. Voorop de tandem zit Eli Bowen uit Ohio (Amerika). Hij is geboren zonder benen, maar met voeten. Charles Tripp was naast circus-artiest een succesvol timmerman en kalligraaf (met zijn voeten!). Over Eli Bowen is helaas minder bekend. De heren hebben onder andere samen gewerkt voor het circus van Barnum Bailey.



Meer informatie:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Charles\\_B.\\_Tripp](http://en.wikipedia.org/wiki/Charles_B._Tripp)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Eli\\_Bowen](http://en.wikipedia.org/wiki/Eli_Bowen)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Ringling\\_Bros.\\_and\\_Barnum\\_%26\\_Bailey](http://en.wikipedia.org/wiki/Ringling_Bros._and_Barnum_%26_Bailey)

*Annika van Zonneveld*



## Een anekdote uit 2011

Afgelopen zomer ben ik op vakantie in zuid Limburg geweest. Op een mooie ochtend, al wandelend met mijn hondje tussen de heuvels, kom ik een ouder echtpaar tegen, waarvan de vrouw in een scootmobiel zit. De volgende morgen loop ik weer met mijn hondje en kom ik hetzelfde stel tegen. Ik raak wat in de war, heb ik het wel goed onthouden, want nu zit meneer op de scootmobiel?!

We raken aan de praat en ik noem op dat ik echt dacht dat ik mevrouw eerder op het scootmobiel gezien heb. Dit blijkt te kloppen en de uitleg volgt al snel: Het echtpaar is altijd liefhebber geweest van lange wandelingen. Met het ouder worden, kwamen zij daar in tegen, dat ze niet meer zo ver konden gaan. Dit hebben ze opgelost door samen één scootmobiel aan te schaffen. Terwijl de een loopt, rust de ander uit en vice versa. Dit vind ik nu echt een mooi staaltje van samenredzaamheid!

*Lian Beentjes*

## Regievoering

Onderdeel van samenredzaamheid is regievoering. Regievoering wordt gedefinieerd als ‘het ervaren dat je controle hebt over de dingen in het dagelijks leven’. Angèle Jonker, sociaal gerontoloog, heeft onderzoek gedaan onder ouderen met een kwetsbare gezondheid, waaruit naar voren is gekomen dat regievoering de levenswaardering van deze mensen vergroot.

Wanneer mensen ouder worden, worden zij kwetsbaarder. 60% van de mensen boven de 55 jaar krijgt te maken met combinaties chronische ziekten. Bij mensen van 85 jaar en ouder stijgt dit tot 95%. Ziektes die niet meer overgaan, beïnvloeden het leven. Onder andere mobiliteit en zelfstandigheid nemen af en de afhankelijkheid neemt toe. Dan zijn er ook nog de invloeden van buiten af. De ouderen van nu hebben oorlog en crisis meegemaakt en zijn daardoor gewend zuinig en sober te leven. En zorgverleners bieden, juist door hun zorgzaamheid, ook wel ongevraagd ondersteuning, waardoor zelfstandigheid niet gestimuleerd wordt.



Naar aanleiding van haar onderzoek heeft Angèle Jonker een brochure geschreven. “Zegt ú ‘t maar” biedt handvatten voor het versterken van de regievoering van ouderen, opdat zij ervaren hun eigen leven te leiden en daardoor het leven meer waarderen, ondanks hun kwetsbare gezondheid. Rust, geduld, begrip en respect zijn daarbij sleutelwoorden. Het boekje is te downloaden op <http://www.jonkerszorg.nl>.

We kennen Angèle als jonge voormalig directeur van Avondlicht in Hoorn en beheert nu, samen met haar man Bert, Jonkerzorg in de gemeente Opmeer. Neemt u via de bovenstaande link eens een kijkje!

*Annika van Zonneveld*

## Samenredzaam vs. zelfredzaam

Eigen kracht en zelfredzaamheid (al dan niet met behulp van mensen uit het eigen netwerk) zijn vorig jaar veel genoemde termen geweest. En het is natuurlijk heel erg mooi om te kunnen vertrouwen op je eigen kracht en kunnen, maar niet altijd haalbaar. En zoals zelfredzaamheid de term van 2011 was lijkt, nu de Wmo verder kantelt, samenredzaamheid de term van 2012 te worden.

De term legt zich het beste uit als: de kans om met elkaar iets -wat alleen niet ging- samen wel mogelijk te maken. Bijvoorbeeld de heren op de tandem op de bladzijde hiervoor. Alleen fietsen is voor beide individueel onmogelijk, maar samen gaat het wel. Het gaat dan niet alleen om wat de samenleving voor u kan betekenen, maar ook om wat u voor een ander kunt doen en hoe het samen wel kan.

*Annika van Zonneveld*

## Mantelzorg

Een mantel is een jas,  
is mantelzorg dan jassenzorg?  
Misschien is het wel truienzorg,  
broekenzorg, hemdenzorg,  
of schoenenzorg,  
alles wat je aan kan trekken  
om het lichaam te bedekken,  
warme zorg die omhult.

Een mantel is een jas, een stevige,  
met een voering en een hoge kraag,  
niet zomaar een jas, maar toch ook niet  
de witte jas van de dokter of de drogist,  
of het keurige managerscolbert,  
niet het plastic jasshort van de hulp  
bij het douchen, al komen ze in de buurt.

Het is de parka van een dochter  
die papieren regelt, het windjack  
van een echtgenoot, de regenjas  
die een buurvrouw aanschiet  
voor even snel een boodschap.  
De blazer van een zoon die bleef,  
de houtje-touwtjes van een ouderpaar  
dat volhoudt, vasthoudt. Het vest  
van wie niet op wil geven.

Dat zijn de jassen.  
Ze heten mantelzorg  
alles bij elkaar  
een jas  
voor wie het koud heeft  
op meer dan één manier

*Petra van Rijn, 9 november 2011*

## Stichting Kans

**Steunpunt Zorg voor Welzijn heeft vorig jaar kennis gemaakt met Stichting Kans, een kleine vrijwilligersorganisatie in Hoorn waar sinds 10 jaar hulp geboden wordt bij het zoeken naar een passende dagbesteding.**

Hulp kan gericht zijn op het maken van vriendschappen, het delen met anderen van een hobby of het uitoefenen van vrijwilligerswerk. Bij uw kwaliteiten en eigenschappen worden activiteiten gezocht. Zo helpt u niet alleen uzelf, maar ook een ander! Ervaringsdeskundigen staan tijdens het spreekuur (elke dinsdag van 14:00 - 16:00 uur, Wilhelminalaan 2 in Hoorn) klaar om belangstellenden te helpen bij het zoeken naar die gewenste dagbesteding.

Meer informatie: <http://www.stichtingkans.nl>

Wilt u ook uw eigen  
ervaring delen over  
zorg en mantelzorg?  
Stuur deze dan aan  
[mantelzorg@szvw.nl](mailto:mantelzorg@szvw.nl)





## Inspiratiebijeenkomsten '12

Vorig jaar zijn we gestart met een andere invulling van de lotgenotengroep mantelzorgers. Dit omdat we u graag gereedschap mee willen geven waarmee u uw situatie beter vorm kunt geven. Daarom zijn de bijeenkomsten nu gesplitst in een uur informatief en een uur napraten en toepassen van de informatie op uw eigen situatie. Dit jaar willen we hier graag op door gaan.

Vorig jaar zijn onder andere Grenzen aan wensen en Communicatie met professionele zorgverleners aan bod gekomen. Ook dit jaar gaan we weer bijeenkomsten organiseren. En omdat dit om u gaat, wil ik u graag vragen over welke onderwerpen, gerelateerd aan de zorg die u geeft, u informatie of andere inzichten zou willen krijgen.

Hebt u ideeën of wensen? Mail dit dan naar [mantelzorg@szvw.nl](mailto:mantelzorg@szvw.nl). Wij doen ons best om passende onderwerpen de revue te laten passeren dit jaar!

## Vakantie

**Wat is het koud als ik dit schrijf! Dromen over de zomer, mooi weer, de warme zon en misschien wel een leuke vakantiebestemming is zo gek nog niet. Maar op vakantie met iemand die ziek is of een beperking heeft is niet altijd eenvoudig. Bij Steunpunt Zorg voor Welzijn druppelt langzaam aan weer informatie over vakanties binnen.**

Onlangs hebben wij de Zonnebloem Vakantiegids 2012 ontvangen. Zonnebloem vakanties zijn er voor mensen met een beperking. Hun partner of mantelzorger mag ook mee. Er zijn wel regels gebonden aan wie er mee mogen. Zo zijn mensen met een besmettelijke ziekte maar ook mensen met een vorm van dementie bijvoorbeeld uitgesloten van deelname. De vakantiegids staat boordevol bestemmingen binnen Nederland maar ook België, Duitsland, Frankrijk, Engeland, Spanje en Turkije! Er ligt een inblikexemplaar op het steunpunt. Naast de Zonnebloem vakanties is er meer mogelijk. Zo is er bijvoorbeeld Okay reizen ([www.okay-reizen.nl](http://www.okay-reizen.nl)) voor mensen met Alzheimer en hun mantelzorger.

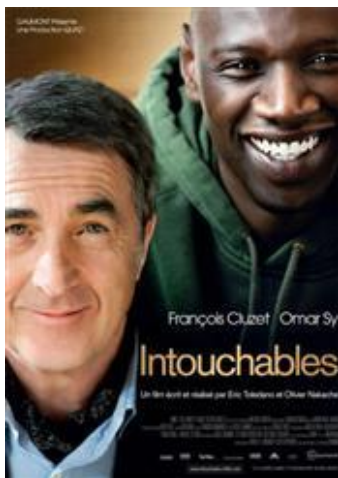
Ook zijn er mogelijkheden om als mantelzorger alleen op vakantie te gaan. Even er tussen uit als vorm van respijt. Stichting [Opkracht.nl](http://Opkracht.nl) biedt diverse arrangementen voor mantelzorgers. Wel moet u er dan rekening mee houden dat er een oplossing voor degene voor wie u zorgt gezocht moet worden. U kunt dan denken op inzet van logeervrijwilliger van de landelijke stichting Handen in Huis ([www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl)), wat door een aantal verzekering voor 21 dagen per jaar vergoed wordt.

Het steunpunt denkt graag met u mee in mogelijkheden en oplossingen voor samen op vakantie of alleen. Voelt u welkom om contact met ons op te nemen via 0229-272196 of [mantelzorg@szvw.nl](mailto:mantelzorg@szvw.nl).



## Boekentip: Het Moet Nou Toch Niet Gekker Worden!

'Het moet nou toch niet gekker worden' is een geregelde verzuchting van vele partners van mensen met NAH. Niet-aangeboren hersenletsel overkomt je van de ene op de andere dag door een ongeluk, zuurstoftekort na hartfalen of, in het geval van Rob, de hoofdpersoon in dit boek, als gevolg van een herseninfarct. Lenny heeft in dit boek van dag tot dag en later van week tot week beschreven hoe het leven eruit ziet als je partner getroffen wordt door een herseninfarct en wat de gevolgen van de beschadigingen voor je dagelijkse omgang met elkaar betekent. (<http://tinyurl.com/717v2w8>)



## Filmtip: Intouchables

Een film van Franse makelaardij waarin een vriendschap ontstaat tussen een vanaf de nek verlamde aristocraat en een sociaal kansarme man. Beide hebben zij hun uitdagingen, maar brengen na hun ontmoeting, waaruit een bijzondere vriendschap ontstaat, het beste in elkaar naar boven.

Vanaf 22 maart in de bioscoop.

Trailer: <http://www.pathe.nl/film/17286/intouchables>

## Handige websites

<http://www.steunpuntzorgvoorwelzijn.nl>  
<http://www.stichtingdewering.nl>  
<http://mantelzorg.startpagina.nl>  
<http://www.werkenmantelzorg.nl>  
<http://www.familievan.nl>  
<http://www.carenzorgt.nl>  
<http://www.helpjemee.nl>  
<http://www.brusjes.nl>  
<http://www.mezzo.nl>  
<http://www.pgb.nl>  
<http://www.ciz.nl>  
<http://www.netwerkpalliatievezorg.nl>  
<http://www.zonnebloem.nl>  
<http://www.mezzo.nl/mantelzorglijn>  
<http://www.handeninhuis.nl>  
<http://www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl>  
<http://www.rondommantelzorg.nl>  
<http://www.stichtingkans.nl>  
<http://www.mantelzorgchat.nl>  
<http://www.villawilgaerden.nl>  
<http://www.inloophuispisa.nl>  
<http://www.respijtwijzer.nl>

Website van het steunpunt  
 Website van stichting De Wering  
 Handige links naar diverse organisaties  
 Over het combineren van een baan met zorg  
 Familie van mensen met psychische problemen  
 Voor het coördineren van zorg  
 Voor het coördineren van zorg  
 Broers en zussen van zieke of beperkte kind  
 Koepelorganisatie en info voor mantelzorgers  
 Per saldo; informatie en advies over het pgb  
 Centrum Indicatiestelling (AWBZ)Zorg  
 Over zorg aan ongeneeslijk zieken en naasten  
 De Zonnebloem  
 Mantelzorglijn voor vragen van mantelzorgers  
 24-uur mantelzorgvervanging aan huis  
 Digitaal contactpunt voor mantelzorgers  
 Advies en ondersteuning  
 Voor dagbesteding/vrijwilligerswerk  
 Chatten met lotgenoten en professionals  
 Zorghotel Villa Wilgaerden  
 Inloophuis voor kankerpatiënten en naasten  
 Even de zorg uit handen geven



Auteur  
L. van Konijnenburg-Meijster

Uitgever  
Boek Op Verzoek

Publicatiejaar  
2011

Soort publicatie  
Paperback

Prijs  
€ 17,50 (bol.com)

**Steunpunt Zorg voor Welzijn**  
C. Ravenstraat 49/40  
1624 TE Hoorn

**Telefoon**  
0229 - 272196

**E-mailadres**  
info@szvw.nl

Steunpunt Zorg voor Welzijn heeft als visie dat bij voorkeur de ondersteuning aan mantelzorgers gericht is op veerkracht, waarbij mantelzorgers mogelijkheden worden aangereikt om terug te veren naar eigen kracht, gebruik makend van het eigen netwerk of van lokale welzijnsorganisaties en verenigingen.

**Redactie**

Annika van Zonneveld  
[a.vanzonneveld@szvw.nl](mailto:a.vanzonneveld@szvw.nl)

Elly Weel  
[e.weel@szvw.nl](mailto:e.weel@szvw.nl)

0229 - 272196



**We zitten ook op het web!**  
Bezoek ons op:

[www.szvw.nl](http://www.szvw.nl)  
[www.szvw.hyves.nl](http://www.szvw.hyves.nl)  
[www.twitter.com/SZvW](http://www.twitter.com/SZvW)

# Steunpunt Zorg voor Welzijn



Elly Weel



Lian Beentjes



Erik Brouwer



Rein Dekker



Bernadette Vonk



Marian Meyles



Annika van Zonneveld



Riek Jonges



José Koenen

## Algemene e-mailadressen

Steunpunt Zorg voor Welzijn - [info@szvw.nl](mailto:info@szvw.nl)

Mantelzorgondersteuning - [mantelzorg@szvw.nl](mailto:mantelzorg@szvw.nl)

**STEUNPUNT ZORG VOOR WELZIJN**  
COMMANDEUR RAVENSTRAAT 49/40  
1624 TE HOORN

