



Steunpunt Mantelzorg  
Tytsjerksteradiel & Achtkarspelen

## NIEUWSBRIEF VOOR MANTELZORGERS

*KEaRN Steunpunt Mantelzorg is er voor alle mantelzorgers in Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen. Wij bieden onafhankelijke ondersteuning en advies, waarbij het belang van u als mantelzorgers het uitgangspunt is.*

mei 2019

### ACTUEEL NIEUWS

## MANTELZORG

ACHTKARSPLEN & TYTSJERKSTERADIEL



Op donderdag 23 mei a.s. organiseert KEaRN Steunpunt Mantelzorg weer een Mantelzorg Café. Tijdens dit Mantelzorg Café kunt u kijken naar de voorstelling 'Verhalen van mantelzorgers'. De voorstelling wordt verzorgd door Baukje Fennema, vertelkunstenares uit Oostmahorn. Zij vertelt waargebeurde verhalen op een indringende manier én met een vleugje humor.

**Donderdag 23 mei 2019**

**14.00 - 16.00 uur**

**It Tillehûs, Swanneblomstrjitte 9 in Kootstertille**

Opgave voor 20 mei via [mantelzorg@kearn.nl](mailto:mantelzorg@kearn.nl) of 0511 - 465200 (op maandag, woensdag en donderdag tussen 09.00 en 13.00 uur).



### WEBSITE

Via deze nieuwsbrief houden we u op de hoogte van alles wat te maken heeft met mantelzorg. Maar wist u al dat u deze (en nog veel meer) informatie ook online kunt vinden? Als KEaRN Steunpunt Mantelzorg hebben we namelijk ook een website. Hierop vindt u, naast nieuws over activiteiten en praktische tips voor mantelzorgers en hun netwerk, ook ervaringsverhalen. Ook bestaat op de website de mogelijkheid om zelf te reageren, om vragen te stellen via het contactformulier en om u aan te melden als mantelzorgers.

Dus wilt u op de hoogte blijven, kijk dan op [www.mantelzorg-kearn.nl](http://www.mantelzorg-kearn.nl)

### JONGE MANTELZORGERS - JMZ



**Jonge mantelzorgers: omdat je soms ook je eigen zorgen wilt delen!**

Ken jij of ben jij een jonge mantelzorgers en wil je op de hoogte blijven van alle leuke dingen die er georganiseerd worden of wil je graag meedenken over wat wij voor jou kunnen betekenen?, meld je dan aan via [mantelzorg@kearn.nl](mailto:mantelzorg@kearn.nl) of 0511 - 465200.

## NAASTEN IN KRACHT



**NAASTEN IN KRACHT**  
staan blijven en steun bieden

Mantelzorgers en naastbetrokkenen van iemand met een psychische kwetsbaarheid: een groep mantelzorgers die vaak wat extra aandacht verdient. Vooral wanneer zij te maken krijgen met crisis en opname.

Naasten in Kracht is er voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid (partners, kinderen, ouders, broers, zussen en goede vrienden). Via hun website krijg je informatie, tips, inspiratie en steun. Vooral van elkaar. De informatie is zo algemeen mogelijk zodat zoveel mogelijk mensen er van kunnen profiteren. Je kunt door middel van filters de informatie en persoonlijke verhalen lezen die voor jou van toepassing zijn.

Naasten in Kracht is een initiatief van 9 cliënten- en familieorganisaties in de ggz.

*Door goed voor mijzelf te zorgen kan ik de ander beter steunen. Hulp vragen is niet altijd makkelijk. Het kan je het gevoel geven dat je van anderen afhankelijk bent. Of je kunt denken dat de ander er geen zin in heeft, of geen tijd heeft. Maar kijk naar jezelf: jij vindt het ook vanzelfsprekend om je voor je naaste in te zetten. Dus waarom zou jij anderen niet vragen om jou te helpen? Dat roept wel de vraag op aan wie je dat kunt doen. Gelukkig is je eigen netwerk vaak groter dan je in eerste instantie zelf denkt!*

**De website:**  
[naasteninkracht.nl](http://naasteninkracht.nl)



**Natuurlijk kunt u ook altijd contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg. Zij helpen u graag zodat u de informatie ontvangt die u verder kan helpen.**

## HET BELANG VAN RESPIJTZORG (BRON: MANTELZORGNL)

*Voormalig staatssecretaris Clémence Ross- van Dorp gaat respijtzorg verbeteren en deze beter beschikbaar maken voor mantelzorgers. MantelzorgNL heeft hiervoor het afgelopen jaar gepleit.*

*Samen met de gemeenten, zorgverzekeraars en zorgkantoren gaat de aanjager respijtzorg in kaart brengen. Zij gaat onderzoeken wat respijtzorg precies is, hoe respijtzorg geregeld is, welke behoeftes er bij mantelzorgers leven en hoe respijtzorg nu wordt gefinancierd.*

*Op basis daarvan zal zij verbeteringen voorstellen en gemeenten en zorgverzekeraars stimuleren de voorgestelde verbeteringen over te nemen (aanjaagfunctie). Ook zal zij voorstellen doen over hoe partijen goede voorbeelden van respijtzorg kunnen delen en kunnen overnemen van elkaar.*

*Wij verwachten dat door de komst van de landelijke aanjager de vervangende zorg voor mantelzorgers aanzienlijk wordt verbeterd.*

## PRAAT EN DENK MEE OVER RESPIJTZORG VOOR MANTELZORGERS: HACKATHON



De gemeenten Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel vinden het belangrijk dat mantelzorgers waardering en ondersteuning krijgen en niet overbelast raken. Zij doen al het nodige. Maar zij kunnen nog meer doen. Daarom organiseren zij een zogenaamde hackathon. Tijdens twee bijeenkomsten gebruiken zij de ervaringen van mantelzorgers als input voor ideeën die écht het verschil gaan maken. Resultaat: een aantal gezamenlijk gekozen ideeën waar de deelnemers in geloven. Het is de bedoeling dat deze ideeën ook daadwerkelijk in de praktijk uitgevoerd gaan worden.

### Wat is respijtzorg?

Respijtzorg geeft mantelzorgers de mogelijkheid om tijdelijk zorgtaken over te dragen aan een ander en kan voorkomen dat een mantelzorger overbelast raakt. Het helpt mantelzorgers een betere balans tussen mantelzorgen, eigen werk en vooral eigen bezigheden te houden. Een situatie die past bij de zorgvrager, die past bij de mantelzorger, maar die ook past bij de gemeente.

### Wat is een hackathon?

Een hackathon is een evenement (meestal bestaand uit twee bijeenkomsten) waarbij mensen samenkomen om antwoorden op een vraag te vinden. Een hackathon vindt plaats in relatief kleine groepen en binnen een vooraf bepaalde tijd. De mix van verschillende achtergronden en interesses van de deelnemers, maakt de uitkomsten aantrekkelijk.

Beide gemeenten vinden het belangrijk de behoefte van mantelzorgers aan te laten sluiten bij het aanbod. Daarom deze hackathon vanuit de vraag: 'Hoe kunnen we mantelzorgers beter bereiken en de drempel verlagen om gebruik te maken van respijtzorg?'

Tijdens de twee bijeenkomsten bedenken teams van mantelzorgers, professionals, ambassadeurs, studenten/stagiaires en andere geïnteresseerden in relatief korte tijd - en met behulp van allerlei werkvormen - concrete en gelijk toepasbare oplossingen voor bovenstaande vraag.

### Wanneer, waar en hoe laat?

De hackathon over respijtzorg vindt plaats op twee dagen:

- Dinsdag 28 mei 2019 van 11.00 - 17.00 uur in It Maskeleyn te Hurdegaryp
- Donderdag 13 juni 2019 van 11.00 - 17.00 uur in it Koartling te Buitenpost

### Werkwijze

Er wordt deze twee dagen gewerkt in vaste teams van vier tot vijf personen. De ervaring leert dat het belangrijk is dat het hele team van begin tot eind compleet is.

***Doe je mee? Dan rekenen we erop dat je op beide dagen van 11.00 tot 17.00 uur aanwezig kunt zijn.***

Er wordt gezorgd voor een lunch, en een hapje en een drankje.

Er is plaats voor maximaal dertig deelnemers. Er zijn mantelzorgers en professionals nodig vanwege hun ervaringsdeskundigheid; ambassadeurs, omdat zij betrokken zijn bij het onderwerp; studenten/stagiaires vanwege hun creatieve en frisse blik. Iedereen neemt deel op persoonlijke titel, los van eventuele (organisatie)belangen.

Namen van deelnemers kun je doorgeven via een mail aan Sietske van der Weg, consulent bij KEARN Steunpunt Mantelzorg. Vermeld daarbij jouw gegevens (mailadres en telefoonnummer), achtergrond (ben je mantelzorger, professional, ambassadeur, student, etc.). Haar emailadres is: [sietske.vanderweg@kearn.nl](mailto:sietske.vanderweg@kearn.nl). Zij is telefonisch te bereiken op 06 - 15370728.

### Vragen

Mocht je vragen hebben over mantelzorg in het algemeen of over de hackathon in het bijzonder, neem dan gerust contact op met Sietske. Samen met Martijn Tillema van MantelzorgNL zal zij jouw vragen beantwoorden. We hopen op een grote belangstelling!

## MANTELZORG EN WERK



Mantelzorg combineren met je andere dagelijkse werkzaamheden valt niet altijd mee. Uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat drie op de tien mensen die mantelzorg verlenen ervaren dat werk en mantelzorg niet altijd goed te combineren zijn.

KEARN gaat in opdracht van de gemeenten Achtkarspen en Tytsjerksteradiel bij verschillende bedrijven een zogenaamde 'Mantelzorg Vriendelijk Bedrijf Check' doen. Dit om bewustzijn te creëren bij werkgevers en hun werknemers over de positie van werknemers die hun werk moeten combineren met (langdurige) mantelzorg voor een naaste. We krijgen zo zicht op wat deze werknemers tegenkomen en wat ze nodig hebben om dit te combineren. Naar aanleiding hiervan kan advies gegeven worden door KEARN Steunpunt Mantelzorg aan de werknemers en werkgevers zodat het beleid aangepast kan worden.

## AGENDA



### Speciaal voor mantelzorgers

#### 16 mei NAH Mantelzorgbijeenkomst

15.15 - 17.15 uur

It Maskelyn Hurdegaryp

Programma:

- NAH inhoudelijke voorlichting
- ruimte voor contact met andere mantelzorgers (van mensen met NAH)
- ruimte voor 1 op 1 gesprekken met iemand van NAH Zorg of KEARN

Informatie of opgave kan via Steunpunt Mantelzorg of [f.deboer@nahzorg.nl](mailto:f.deboer@nahzorg.nl)

#### 23 mei 2019 Mantelzorg Café

14.00 - 16.00 uur

Theatervoorstelling

Tillehûs, Swanneblomstrjitte 9 in Kootstertille

### Overige interessante activiteiten

#### De Buurtkamer

Iedere maandag van 9.30 - 12.00 uur en iedere donderdag van 14.00 - 16.30 uur.

Glinstra State

Freerk Bosgraafstraat 18

9251 CT Burgum

Elkaar ontmoeten in een ontspannen sfeer staat voorop! De Buurtkamer is een initiatief van inwoners, KEARN en Stichting AanZet. Er wordt samengewerkt met diverse organisaties om de Buurtkamer verder vorm te geven.

#### Alzheimercafé Surhuisterveen

Iedere 3de dinsdag van maand van 19.30 - 21.30 uur in de Dikke Draai Gedempte Vaart 24 te Surhuisterveen.

21 mei - Muziek en dementie

18 juni - Wils(on)bekwaam

#### Digitale inloop

BOB gebouw, Wynzerdyk 3 te Oentsjerk  
Iedere dinsdag van 9.30 - 11.30 uur

Voor alle digitale vragen over laptop, smartphone of tablet. Entree is gratis!

#### Koffieochtenden in Gytsjerk

Vanaf 5 juni iedere woensdag van 10.00 - 11.30 uur

Sa Leuk Hûs in Gytsjerk

#### Noardburgum Wandelt

Vanaf april 10 keer op **dinsdagmorgen** om 10.00 uur. Vertrek vanaf dorps huis De Balstien in Noardburgum. Voor iedereen die zin heeft om te wandelen. Na de wandeling is er koffie of thee.

**Aanmelden:** bij leefstijlcoach Anita Helfrich op telefoonnummer 06-42634616.

## ERVARINGSVERHAAL



### Het verhaal van Janny: "De stress is weg, maar de drukte niet"

Je hoort het zo vaak: 'je kunt alleen goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt'. Maar hoe kun je als mantelzorger goed voor jezelf blijven zorgen? In theorie blijkt het antwoord vaak makkelijker te geven dan in de praktijk. Zo ook voor Janny van der Meer uit Harkema.

In 2012 merkte Janny dat er 'iets niet klopte' aan haar man Aize, toen 59 jaar. Onderzoek in ziekenhuis Nij Smellinghe te Drachten wees uit dat hij de ziekte van Parkinson had. Na verloop van tijd kreeg Janny het gevoel dat dit niet het enige was en vroeg een second opinion aan. Onderzoek in het Martini Ziekenhuis in Groningen bevestigde in juni 2017 wat zij al vermoedde: Aize bleek ook Alzheimer te hebben.

Er brak een tijd vol zorg aan, 24 uur per dag. Janny: "Ook 's nachts was hij altijd in de weer". Overdag moest ze altijd op Aize letten, ze kon hem geen moment alleen laten. Dan ging hij zelf op pad of haalde dingen uit. "Aize is 43 jaar metselaar geweest, hij was altijd heel 'warber'. Ook ons huis heeft hij zelf helemaal verbouwd. Door zijn Alzheimer herleefde hij deze

tijd weer. We hebben hem zelfs een keer van het dak moeten halen”. Uiteindelijk was het voor haar niet meer te doen en woont Aize sinds februari 2018 in Talma Hûs in Veenwouden. Een moeilijke keuze waar ze zich nog steeds wel eens schuldig over voelt. “Ook al weet ik dat dit het beste is voor ons allebei, het blijft moeilijk. Ik dacht dat we samen oud zouden worden; we hadden nooit gedacht dat het zo zou lopen”.



Doordat Aize ook 's nachts zorg nodig had, kwam Janny bijna niet meer aan slapen toe. Dat nekte haar. Ze was erg moe en daardoor werd haar lontje steeds korter. “We zijn al 46 jaar bij elkaar en hebben eigenlijk nooit ruzie gehad. Maar het laatste half jaar voordat hij naar Veenwouden ging, botsten we regelmatig”.

Om toch wat rust te krijgen, kwam er zo nu en dan een begeleider van Drok Dwaande uit Harkema. Omdat Aize door de Alzheimer soms problematisch gedrag vertoonde, was dit een man. Hij logeerde dan ook bij Aize. “Ze waren en zijn vanuit Drok Dwaande altijd heel erg betrokken bij Aize, we hebben nog regelmatig contact en ze gaan zelfs nog bij Aize langs in Veenwouden. Ook vergeten ze mij niet: geregeld krijg ik een berichtje of komen ze even op de koffie. Ze hadden toen nog geen slaapplek, dus was logeren bij hen geen optie. Dat is nu wel mogelijk”. Wanneer Aize destijds ergens had kunnen logeren, was dat voor Janny erg welkom geweest. Destijds kwam er wel iemand, maar dat betekende wel dat Janny dan ergens anders heen moest. “Dat voelde niet fijn, ik wou juist zo graag eens gewoon lekker thuis zijn en daar mijn eigen dingen kunnen doen”. Want tijd voor haarzelf was en is belangrijk, maar is er bijna niet.

Daarom is Janny blij dat er nu vanuit de gemeenten en KEARN meer aandacht komt voor respijtzorg: de mogelijkheid tot het tijdelijk overdragen van de zorg aan iemand anders. Janny: “Je hebt echt momenten nodig om bij te tanken, anders hou je het niet vol”.

Ook nu Aize niet meer thuis woont, vraagt het mantelzorgen nog veel van haar. “De stress is weg nu Aize niet

meer thuis woont, maar de drukte niet. Ik ga vijf keer per week naar hem toe en moet ook nog veel zaken voor hem regelen”. Het belang van ‘tijd voor de mantelzorger’ is dus ook nu nog steeds erg groot. “Het is natuurlijk erg afhankelijk van de persoon: niet iedereen heeft hetzelfde nodig. Ik had het fijn gevonden als Aize zo nu en dan even ‘uit logeren’ had gekund zodat ik in mijn eigen omgeving had kunnen opladen. Ik denk dat ik daarin niet de enige ben”.

### GEEN MANTELZORGER MEER, EN DAN?

Wanneer u als mantelzorger geen directe zorg meer geeft omdat de situatie is veranderd (bijvoorbeeld vanwege overlijden), dan betekent dat niet dat u bij het Steunpunt Mantelzorg wordt uitgeschreven. Juist wanneer u veel steun heeft gehad aan de bijeenkomsten (zoals de Mantelzorg Cafés) of aan de andere bezoekers, kan het fijn zijn om deze te blijven bezoeken. Wij vinden het belangrijk dat u de steun en aandacht die u van dit netwerk ontvangt niet direct los laat. Uw gegevens noteren we daarom op een aparte lijst en vanzelfsprekend blijft u van harte welkom. Verandert er dus iets in uw situatie, dan kunt u dat aan ons doorgeven. Samen kijken we dan wat u nog van ons wilt ontvangen.

### CONTACT

Heeft u tips of ideeën voor de nieuwsbrief, of wilt u afmelden voor de nieuwsbrief van KEARN Steunpunt Mantelzorg? Dan vragen kunt u dat aan ons doorgeven.

#### Contactgegevens KEARN Steunpunt Mantelzorg:

Elingsloane 2A, 9251 MN Burgum

0511 - 465200

[mantelzorg@kearn.nl](mailto:mantelzorg@kearn.nl)

[www.mantelzorg-kearn.nl](http://www.mantelzorg-kearn.nl)

[www.kearn.nl](http://www.kearn.nl)

