

Mantelzorg

Actueel

Een uitgave voor mantelzorgers in en rondom Emmen



Zomer-herfst 2011

Colofon

Redactieleden:

Titia van den Berg (CPM Emmen)

Websitebeheerder CPM Schoonebeek en omstreken

Hester Elijzen (CPM Schoonebeek en omstreken)

Gerrie Vrieswijk (vrijwilligersservicepunt Sedna)

Margreet de Leeuw (hoofdredacteur)

Wilt u Mantelzorg Actueel digitaal ontvangen, reageren n.a.v. de inhoud, of heeft u een goed idee, dan kunt u mailen naar: mantelzorgactueel@welzijngroepsedna.nl

De digitale versie van Mantelzorg Actueel verschijnt binnenkort op:

www.emmen.nl

www.emmermeer.nl

www.welzijngroepsedna.nl

www.mantelzorgschoonebeek.nl

Inhoudsopgave

Pg. 4	Voorwoord Nely Molengraaf-Groeneveld
5	Fietstocht Mantelzorggroep Weiteveen
5	<i>High Tea</i> Barger-Compasuum en afscheid Lenie Kuhl
6	Thema-avond Paasstukjes maken in Weiteveen
6	Themaochtend Paasstukjes maken in Schoonebeek
7	Buurtdiensten
8	<i>High Tea Schoonebeek</i>
9	Recept: Sachertorte
10	Themamiddag Claimend gedrag
12	Stop op subsidie Drents Platform Mantelzorg (DPM)
13	Interview met Rachel, moeder van Jedidjah
15	Forse beperking pgb
16	Gevolgen bezuinigingen Langdurige Zorg
17	CPM-Emmen creatieve middag Paasstukjes maken (foto's)
18	<i>High Tea</i> in 'Op 't eind' te Erm met C.P.M-Emmen
18	Toe aan een dagje vrij: www.respijtwijzer.nl
20	Muziekmiddag CPM-Emmen de Heerdstee-muzikanten uit Borger
21	Aankondiging Week van de Mantelzorg: 6 t/m 13 nov. 2011
22	Agenda Contactpunten Mantelzorg (C.P.M's)

Voorwoord

Voor deze vijfde uitgave van Mantelzorg Actueel is mij gevraagd het voorwoord te schrijven. Midden in de zomertijd, het is nu eind juni, zit ik achter de pc om me verder te verdiepen in de Mantelzorg. Het vergaderseizoen is bijna voorbij, activiteiten worden afgewerkt, plannen voor het komende seizoen staan op papier. De Week van de Mantelzorg is geregeld.

Vakantietijd!

Vakantietijd voor iedereen? Als je deze vraag stelt, beland je meteen in het thema Mantelzorg. Als mantelzorger kun je niet zomaar met vakantie gaan. Je kunt moeilijk gemist worden. Wie neemt de zorg over? Eigenlijk zou je ook wel eens een keer weg willen, er even tussenuit. Even afstand nemen en weer bijtanken; dat is toch de bedoeling van vakantietijd! Dit zijn een paar van de vragen en opmerkingen die we vaak horen op ons Contactpunt Mantelzorg. Wij, als Interkerkelijk Contactpunt Mantelzorg Emmen, willen ondersteuning geven aan mensen als deze, en een vraagbaak zijn voor de mantelzorgers in Emmen. We werken hiervoor samen met de andere contactpunten. Met de gemeente en andere zorginstellingen kijken we naar mogelijkheden voor ondersteuning en ontlasting van hen. Zo willen we nog eens bekijken welke mogelijkheden van respijtzorg (vervangende zorg, zodat je er even tussenuit kunt) er zijn, en voor welke regelingen mantelzorgers in aanmerking komen. In dit blad vindt u de aankondiging van een thema-avond in de Meerstede over respijtzorg. Marjan Feddema heeft al veel kennis verzameld op dat gebied en zal deze avond informatie en tips geven over respijtzorg. En u vindt in dit tijdschrift al een site met veel respijtzorgadressen. Wat doen wij verder als contactpunt? We houden inloopmiddagen, waar je je verhaal kwijt kunt, waar je vragen kunt stellen en waar je iets van ontspanning kunt halen. 'Halten en brengen' noemen we dat. De vraag over vakantie bijvoorbeeld, kunnen we beantwoorden met het geven van informatie over mogelijkheden die we tot nu toe kennen, dichtbij en veraf.

Deze zomer kunt u hopelijk ook thuis genieten. Een stoel op het balkon, het gedempte ochtendlicht dat geleidelijk overgaat in glanzende zonnestralen, bloeiende bloemen, planten van het meest intense groen, af en toe een verfrissende regenbui. De redactie nam van mij een foto in de tuin. Voor mij is de tuin een plaats waar ik tot mezelf kan komen, dicht bij de natuur, waar ik zie hoe mooi de schepping is. Daarin werken, genieten en overdenken is een vakantie op zich.

Zelf ben ik geen mantelzorger. Ik ben iemand met oog voor mensen om mij heen, met een luisterend oor en een open hart. Als bestuurslid van het contactpunt wil ik, samen met anderen, handen en voeten proberen te geven aan de ondersteuning van zorgverleners die we tegen komen. Dat kunnen jongeren en ouderen zijn; je hebt mantelzorgers in alle leeftijden. Alle mantelzorgers wens ik van harte een fijne zomervakantie!

Nely Molengraaf-Groeneveld, voorzitter interkerkelijk Contactpunt Mantelzorg Emmen



Fietstocht Mantelzorggroep van Weiteveen

Dinsdagmorgen 7 juni 2011 stapten wij, zeven dames uit Weiteveen, om half tien op de fiets, op weg naar het natuurgebied in Weiteveen. Na een tijdje dronken we koffie aan een gezellige picknicktafel; iedereen had zelf koffie meegenomen. Het was gelukkig droog. De volgende ankerplaats was een klimtoren. Tegen half een kwamen we weer in Weiteveen aan. Het was een geslaagde morgen.



Gezellige High Tea in Barger Compasuum

21 juni jl. hebben we, als Contactpunt Mantelzorg Barger-Compasuum en Klazienaveen e.o., met ongeveer 35 vrouwen en mannen de zomer gevierd met een gezellige *high tea* in de Collinck in Barger-Compasuum. De *high tea* is door een aantal mantelzorgers gereed gemaakt. De cakes, chocoladefondue, hartige taart, zoete taartjes, etc. vonden gretig aftrek. Ondertijd trad het muzikale duo 'de Hartebloempjes' op. De reacties waren zeer positief. Het was genieten!

Afscheid Lenie Kuhl

Deze middag hebben we ook afscheid genomen van Lenie Kuhl. Lenie is vanaf de start betrokken geweest bij het Contactpunt Mantelzorg in Barger-Compasuum. Ze heeft zich met hart en ziel ingezet! We wensen Lenie veel plezier met de dingen waar ze zich nu op gaat richten. Bedankt Lenie!

Thema-avond 13 april: paasstukjes maken in Weiteveen

Woensdagavond 13 april was er in het Veenloopcentrum te Weiteveen de mogelijkheid om een paasstukje te maken. Er waren 24 dames die, onder het genot van een kop koffie met paasstol, hele mooie bloemstukken hebben gemaakt.

Mantelzorggroep Weiteveen



Themaochtend 13 april in het Gezondheidscentrum te Schoonebeek

Paasstukjes maken

Maar liefst 23 personen hadden zich opgegeven om een paasbakje te maken, of om er even tussenuit te zijn voor een praatje. Er werd koffie en krentenbrood met spijs geserveerd. Hester heette iedereen van harte welkom en gaf uitleg over de materialen. De (ex)mantelzorgers deden hun uiterste best om een zo mooi mogelijk paasbakje te maken. Voor de versiering waren er: hazelaartakken, eieren, kunstkuikentjes en allerlei voorjaarsbloemen. Het duurde niet lang of er stonden de prachtigste creaties!



Buurtdiensten, altijd dichtbij

Wilt u ondanks uw ziekte of ouderdom zelfstandig blijven wonen? Buurtdiensten helpt. Ziek zijn en ouder worden gaat vaak gepaard met ongemakken en beperkingen. Wat u iedere dag zonder al teveel moeite deed, lukt soms alleen nog met hulp - hulp voor even of voor langere tijd. Buurtdiensten levert deze hulp. Hulp bij het huishouden, de dagelijkse verzorging, de boodschappen, de administratie. En zij brengen u naar de apotheek, als dat nodig is, of naar een plek waar u anderen kunt ontmoeten. Buurtdiensten is een thuiszorgorganisatie die kleinschalig werkt. De teams van verzorgenden hebben een klein werkgebied en zijn dus altijd in de buurt. U krijgt een persoonlijke begeleider; iemand die u helpt zelfstandig te blijven wonen en die er op let of het goed met u gaat.

De voordelen van Buurtdiensten op een rij

- Goed opgeleide medewerkers;
- Mobiel bereikbaar;
- Een vaste persoonlijk begeleider;
- De medewerkers zijn altijd dichtbij.

U staat centraal

Wij vinden dat u zelf moet beslissen wat u nodig heeft en wat bij u past. Samen kijken wij hoe Buurtdiensten daar bij aan kan sluiten. Wij houden rekening met uw persoonlijke situatie, en gaan uit van wat u zelf nog kunt. Mogelijk betrekken we mensen uit uw naaste omgeving bij de hulp. Waar u het samen met hen niet redt, daar komen wij in beeld. Wij werken in kleine, zelfstandige teams, die de buurt goed kennen. Wij weten welke instellingen er zijn en hebben contact met uw huisarts en wijkverpleegkundige, zodat we de hulp op elkaar af kunnen stemmen. We hebben een team van zorgvuldig geselecteerde, goed opgeleide medewerkers. Een van hen wordt uw vaste begeleider. Buurtdiensten is onderdeel van Buurtzorg Nederland. De teams van Buurtdiensten en Buurtzorg werken nauw samen. Zij hebben dezelfde werkwijze en dezelfde kijk op goede zorg. Voor Buurtdiensten heeft u een beschikking van de gemeente nodig. Graag helpen we u met de aanvraag ervan.

Voor thuiszorg betaalt u altijd een inkomensafhankelijke eigen bijdrage. De hoogte wordt bepaald door het Centraal Administratiekantoor (CAK) in Den Haag. Zij innen ook de bijdrage. Voor meer informatie over de eigen bijdrage:

www.hetcak.nl Tel: 0800- 1925 (gratis) / CAK, Antw.nr. 1608, 2509 VB Den Haag.

Buurtdiensten ook bij u in de buurt?

Bel: 06-20478974 (afd. Zuid-Oost Drenthe) of mail: info@buurtdiensten.nl



www.buurtdiensten.nl

High Tea

Woensdagavond 11 mei 2011 was er een *high tea* in de Dorpshoeve te Nieuw-Schoonebeek.

De *high tea* werd gehouden op een avond, omdat er ook Mantelzorgers zijn die overdag werken. Er waren 31 mensen om van de lekkernijen te genieten. Lida Bruins had de zoete en hartige hapjes (bijna) allemaal zelf gemaakt. Zij had al eens eerder een *High Tea party* verzorgd en dat was te merken; het zag er fantastisch uit (zie foto's). De tafels waren mooi gedekt, zoals het hoort bij een *High Tea*. Er waren thee, koffie, zoete en hartige lekkernijen: minisoesjes, minitompouces, appelcake, chocolade, koekjes, bonbons, minisandwiches. De Mantelzorgers genoten ervan, en konden gezellig bijpraten. Tegen de klok van negen keerden ze terug naar huis. Onze complimenten voor Lida, die veel heeft gedaan voor deze avond.

Voor een impressie van o.a. deze avond: kijkt u eens op www.contactpuntmantelzorgschoonebeek.nl



Recept

Sachertorte (8 personen)

Ingrediënten:

taart:

130 gr boter
80 gr poedersuiker
180 gr pure chocolade
150 gr kristalsuiker
180 gr bloem
8 eidooiers
8 eiwitten
abrikozenmarmelade



Chocolade en afwerking :

180 gr kristalsuiker
375 gr pure chocolade
1,7 dl water

Bereiding Taart :

Sla de boter (kamertemperatuur) luchtig. Roer de poedersuiker erdoor. Voeg de eidooiers stuk voor stuk al roerende toe. Voeg als laatste de gesmolten chocolade toe. Klop de eiwitten met de suiker tot pieken (ontvet de garde en het bekken zorgvuldig). Spatel voorzichtig de gezeefde bloem door de eiwit-botermassa. Breng het beslag over in een springvorm (doorsnede 24 cm). Bak de taart gaar in 60 minuten, in een oven op 170 graden. Laat de taart afkoelen. Snijd de afgekoelde taart horizontaal door in twee gelijke delen. Bestrijk de onderste helft met abrikozenmarmelade. Plaats hierop het bovenste deel.

Chocoladeglazuur en afwerking

Voeg de ingrediënten samen in een pan en verhit het geheel tot 109 graden. Haal de pan van het vuur. Giet de massa in een brede kookpan met een dikke bodem en laat het geheel afkoelen tot kamertemperatuur. Verwarm het glazuur tot 60 graden en schep dit op het midden van de taart. Verspreid het glazuur met een mes of spatel over de taart.

Eet smakelijk!

Bron : RTV Oost



Themamiddag Claimend gedrag voor de vrijwilligers van de Mantelzorgcontactpunten, aangeboden door Sedna

21 april 2011; het is een hele warme donderdagmiddag vlak voor Pasen. Vijf vrijwilligers van de Mantelzorgcontactpunten hebben zich verzameld in de vergaderruimte bij Welzijngroep Sedna. Het is de eerste keer dat we een themamiddag in deze vorm organiseren. Door de warmte en de drukte zo vlak voor Pasen is de opkomst niet groot, maar de middag zal enthousiast en levendig verlopen.

Vrijwilligers worden geconfronteerd met claimend gedrag en vragen zich af hoe ze ermee om moeten gaan. Claimend gedrag vermindert het plezier in je activiteiten en tast de sfeer aan van bijvoorbeeld een mantelzorgbijeenkomst.

Wat is claimend gedrag?

Het woordenboek zegt: ***'gedrag waarbij steeds een beroep wordt gedaan op iemand, vooral om aandacht te krijgen'***

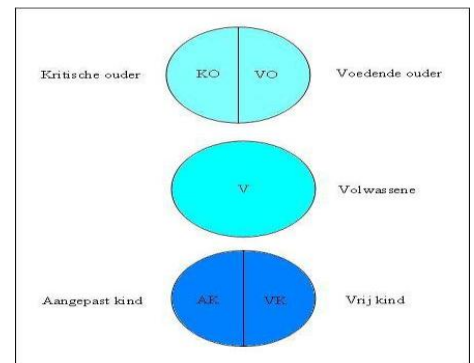


het theoretisch kader.

Bij het voorstelrondje blijkt dat vier van de vrijwilligers in de zorg hebben gewerkt en één deelnemer veel ervaring heeft in het bestuurlijke werk. Er zijn geroutineerde mantelzorgers. Meerderen hebben al handvatten gevonden om met claimende mensen om te gaan.

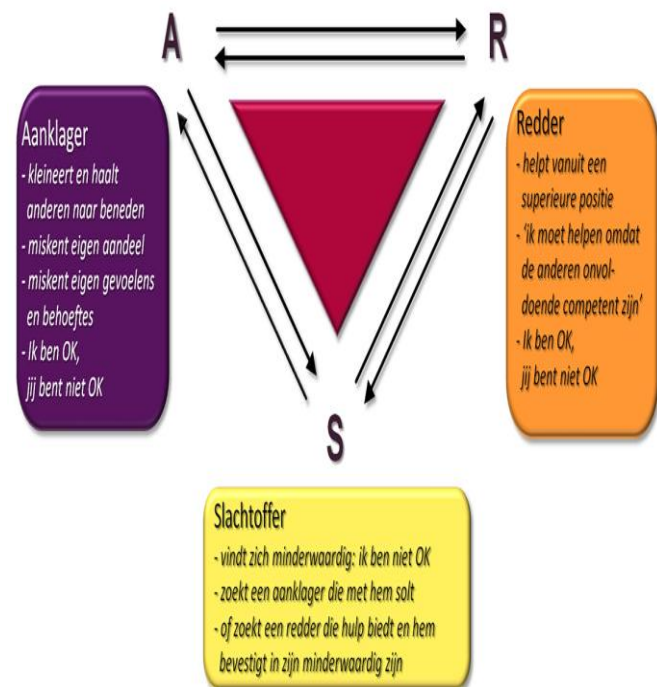
De opzet van de middag is om ervaring in het persoonlijk leven en de ervaring als mantelzorgvrijwilliger door een "theoretische bril" te bekijken. De trans-aktionele analyse (TA) was daarbij

De Transaktionale Analyse is een eenvoudige en schematische psychologische analyse waarmee je gemakkelijk communicatie, gedrag en gevoel van jezelf en anderen kunt duiden. Je ziet hoe claimend gedrag en je eigen reactie daarop ontstaat. De theorie vertelt hoe een mensenkind (Kind) met zijn eigen karakter en eigenschappen opgroeit in onze maatschappij (Ouder - Opvoeding) en hoe het leert zijn eigen identiteit en probleemoplossend vermogen te ontwikkelen (Volwassene). Drie 'deelpersonen' vanuit wie je kunt denken of je gedragen zijn: het 'Kind', de 'Ouder' en de 'Volwassene'.



Het opgroeien tot volwassene gaat niet altijd goed, bijvoorbeeld wanneer je als kind veel te weinig persoonlijke aandacht hebt gekregen of dat zo hebt ervaren. Je kunt je later blijven gedragen als een groot 'aangepast kind', met het gevoel dat je aandacht tekort komt. Je probeert dit 'gat' alsnog te vullen, maar vindt niet wat je nodig hebt. Deze 'schreeuw om aandacht' kan leiden tot claimend gedrag: vragen om heel veel aandacht. Als je aandacht krijgt, blijf je het gevoel houden dat die belangstelling voor jou niet genoeg is. Dit kan tijdens het volwassen leven problemen geven in relaties.

Mensen die gevoelig zijn voor deze vraag om aandacht, en graag willen helpen, kunnen in een spagaat terecht komen: de Reddersdriehoek. In de 'Redder' herkennen we de 'Ouder': 'ik moet helpen', 'ik mag mensen niet in de steek laten', 'de ander is belangrijker dan ikzelf', boodschappen die je mee hebt gekregen in je jeugd. In de 'Aanklager' en het 'Slachtoffer' herkennen we het 'Miskende Kind' dat boos is of zich minderwaardig en klein voelt. Één persoon kan in alle drie rollen terecht komen, steeds overstappend van de ene in de ander. En de goede opletter ziet dat de 'Volwassene' in dit plaatje ontbreekt! De volwassene die redelijk denkt, met anderen rekening houdt, en met respect voor zichzelf en voor de ander zaken overweegt, en zo handelt. De aanwezigen herkennen het patroon, zij zien de rollen bij zichzelf en bij anderen. Zij offeren zich soms op, of denken dat ze mensen niet in de steek kunnen laten, niet mogen afwijzen. Ze voelen zich schuldig of akelig wanneer ze geen zin meer hebben in 'lastige mensen'. Vanuit de theorie kijken we naar praktijkvoorbeelden.



Samen zoeken we manieren om met de claimende mensen om te gaan. Daarbij is het volgende belangrijk: mensen claimen niet voor hun plezier, zij doen dat vanuit een tekort, vanuit verdriet, onmacht, ziekte of het vele verlies dat zij in hun leven leden. Het helpt niet om mensen met 'slachtoffergedrag' in al hun wensen tegemoet te komen. De enige manier om hen echt te helpen is (met respect voor wie ze mogen zijn) cliënten verantwoordelijk te blijven houden voor hun eigen gedrag. Om duidelijke grenzen te stellen, ook al levert dat eerst verzet op. Eigen intuïtie van de zorgverlener, helder maken wat je wilt en wat je tegenstaat, is een goede leidraad voor wat er moet gebeuren. Heel belangrijk is het om samen met andere vrijwilligers te praten over wat er speelt, hoe het bij jezelf voelt en wat je graag zou willen. De oplossing is dan dichtbij.

Belangrijk is dus, dat je het claimgedrag herkent en dat helder wordt welke positie je inneemt als zorgverlener. Voor iedere persoon en elke situatie zoeken we naar een geschikte manier om het claimgedrag op te heffen. Deze passende oplossing zal altijd uit onze wijze, respectvolle 'Volwassene' moeten komen, die handelt vanuit een groot hart.

We sluiten de warme middag af. Het was een boeiend om te luisteren, te overwegen en te delen.

Dank jullie wel, enthousiaste mantelzorgvrijwilligers!

Gerrie Vrolijk AMW Sedna



Het Drents Platform Mantelzorg (DPM), dat onder STAMM valt, ontvangt met ingang van 2012 geen subsidie meer van de provincie Drenthe,.

In december 2010 besloot de provincie geen subsidie meer te verlenen aan het Drents Platform Mantelzorg. Zij moeten hun werk noodgedwongen afbouwen. Karin ten Brake van STAMM staat de mantelzorgers nog bij tot 1 januari 2012. Dan zou deze mantelzorghulp die het DPM geeft in de provincie voorbij zijn. Toch werd door de leden verder gedacht en gepraat. Drie mensen gaven spontaan aan om een nieuw vrijwillig bestuur te vormen. In oktober komen de leden en het nieuwe bestuur bijeen om plannen voor de toekomst te maken.

Mieke Ceele sluit na drie-en-een-half jaar haar voorzitterschap bij het DPM af. De nieuwe voorzitter Edo Staudt bood Mieke een prachtige bos bloemen aan voor haar geweldige inzet; het was een emotioneel moment (zie foto).

Een interview met werkende moeder van Jedidjah, een meisje met een zeldzame stofwisselingsziekte

Hoe combineer je werk, gezin en de aandacht voor een zorgenkindje

Rachel, de moeder van Jedjah, nestelt zich gezellig op de bank. Jong en energiek kijkt ze me aan: kom maar op met je vragen. Deze keer geen psychologisch diepgaand gesprek, maar vooral een interview om praktische tips naar boven te krijgen.

Hoe ziet een doordeweekse dag er bij jou uit?

Ik sta drie kwartier voordat ik Jedidjah ga verzorgen op; zo heb ik tijd om te douchen etc. Tussendoor maak ik haar alvast wakker, omdat ze steevast niet op wil staan. De tweede keer dat ik haar wakker maak, was ik haar meteen, op haar bed. (door haar stofwisselingsziekte heeft ze sterk overgewicht, en is ze niet zo mobiel.) De andere kinderen komen dan gezellig in haar kamer om zich klaar te maken voor de dag. Gelukkig maakt mijn man André de broodjes klaar, en om zeven uur vertrek ik naar mijn werk. M'n schoonvader brengt de kinderen naar school. Uit mijn werk haal ik de kinderen op bij hun gastouder. In de auto regel ik, of er televisie gekeken mag worden of niet, want de dochter kan zich vastbijten in wat ze wil uit school. Ik gun mezelf een kwartiertje op de bank, ga dan met het eten aan de gang, en hang een wasje op. (Verspreid over de week is er nog ergotherapie, logopedie en zwemles.) Na de afwas – m'n zoon helpt me altijd even mee - breng ik haar naar bed. Gelukkig slaapt ze 's avonds snel. Om half acht komt manlief thuis en is er nog even tijd voor de andere kinderen. Als die naar bed zijn, heb ik een kort moment voor mezelf, waarna ik ook m'n nest in kruip.

Waar loop je, wat jezelf betreft, tegenaan?

Ik heb, zoals je ziet, weinig tijd voor mezelf. Zelfs het koor, dat mijn uitlaatklep was, heb ik op moeten geven. 's Avonds is de energie gewoon op.

Jedidjah, zit op een reguliere basisschool, gaat dat naar wens?

We hebben daar een ambulante begeleider. Zij draagt ideeën aan voor aanpassingen in de klas, zoals een in hoogte verstelbare tafel, speciale schaarmpjes, een opstapje voor de schommel. Ook schrijft ze een handelingsplan en past dat regelmatig aan. De klas krijgt af en toe sociale vaardigheidstraining, wat leerzaam is voor henzelf, maar ook duidelijkheid geeft over hoe ze met Jedidjah moeten omgaan. (Ze is vrij dominant, maar vindt het heerlijk om samen te spelen.) Het kan trouwens zijn dat ze na dit jaar toch naar een speciale school gaat. Dat zal emotioneel een hele stap zijn.

Hoe zorg je ervoor, dat je het allemaal volhoudt?

Ik laad me op als ik zie dat ze vooruit gaat in haar ontwikkeling. Haar motoriek is al een stuk beter geworden bijvoorbeeld. Ik geniet ervan als Jedidjah plezier heeft bij de oefeningen van de logopedist en de ergotherapeut. Eens per week ga ik gezellig met m'n schoonmoeder kleren naaien voor de kinderen. Het scheelt ook een hoop geld, omdat Jedidjah niet in een gewone maat tuniek, jurk of broek kan. Soms zeg ik de naaimiddag bewust af, omdat ik een 'lege' middag nodig heb. Op het werk kan ik gelukkig praten over wat me bezig houdt. M'n collega's kennen de situatie bij mij thuis, en vragen soms naar de gezondheid van Jedidjah.

Ook dit geeft me energie en afleiding, bovendien ben ik op m'n werk echt even Rachel, en niet de moeder van...

Zijn er veel dingen veranderd de afgelopen jaren?

Toen we er na veel onderzoeken en onzekerheid achterkwamen dat Jedidjah het syndroom van Albright heeft, hield ik er rekening mee dat ze snel zou kunnen overlijden. Maar nu leef ik bij de dag. En dankzij regelmatig bloedonderzoek, kunnen we haar medicijnen aanpassen als dat nodig is. Een heel team houdt haar voortdurend in de gaten: van kinderarts tot ergotherapeut. Dat geeft min of meer rust. Langer dan een jaar vooruit kijken, doe ik niet meer. Ik hoop en bid dat ze nog lang bij ons is. Ik ga ook anders om met m'n emoties, die schakel ik af en toe gewoon uit; soms moet je sterk zijn. Verder verbaas ik me erover dat ik het, na al die intensieve jaren, nog steeds aankan. Ik geloof dat God weet wat ik kan hebben, dat Hij er in mijn zwakke momenten is, dat Hij meer kracht zal geven als de zorgen toenemen. Het is iets wat ik in mijn hart wist, maar wat ik nu in de praktijk ervaar. Dat je kinderen niet 'zomaar even' grootbrengt, is voor mij helder geworden. De kwetsbare kant van het leven heb ik leren kennen. Gezondheid en kracht is niet meer vanzelfsprekend. Wat Jedidjah zelf betreft: ze is het afgelopen halfjaar veel zelfstandiger geworden, zo kan ze al zelf in en uit de auto klimmen. En ik heb een derde oog gekregen voor alternatieven. Als we als gezin in een pretpark zijn, kijk ik bijvoorbeeld meteen met welke aanpassingen Jedidjah, ook in een attractie kan.

Hoe zie je de toekomst?

Ik ga ervan uit dat de kinderen op zichzelf gaan wonen en dat Jedidjah misschien in een instelling zal verblijven. Ik hoop van harte dat ze een relatie krijgt. Wat dat betreft laat ik alles open. Op korte termijn ga ik op zoek naar een zorgboerderij, zodat mijn man André en ik eens een weekendje samen weg kunnen.

Heb je nog een wijze les voor werkende ouders met een druk gezin en een gehandicapt kind?

Probeer niet alles zelf op te lossen! Klop aan bij, of ga op zoek naar deskundigen. Durf ook te zeggen: 'Dat lukt me niet, weet jij iemand die me hierbij kan helpen?' Zorg ervoor dat je een vertrouwenspersoon hebt; dat kan een psycholoog zijn, een SPW-er, een maatschappelijk werker, of gewoon een goede vriendin. Je moet regelmatig je verhaal kwijt kunnen. En... vergeet de andere kinderen niet. Regel maar oppas en ga een middagje winkelen met je andere zoon of dochter.

MdL



Rachel en André met hun kinderen Jedidjah, Rebecca, Elianne en Gideon

Forse beperking persoonsgebonden budget



Ziekenhuis NOS

Toegevoegd: woensdag 1 jun 2011, 15:52

Veel minder mensen krijgen in de toekomst een persoonsgebonden budget (pgb). Alleen mensen die recht hebben op verblijf in een zorginstelling, maar ervoor kiezen zelf hun zorg in te kopen, komen er nog voor in aanmerking. Dat is de kern van een pakket maatregelen van het kabinet om de uitgaven voor de pgb's en de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) terug te dringen. Volgens het kabinet móet er worden ingegrepen om de langdurige zorg op termijn te kunnen blijven betalen. Mensen die geen pgb meer ontvangen, kunnen wel zorg in natura krijgen, bijvoorbeeld hulp van een thuiszorginstelling. Nu krijgen zo'n 130.000 mensen per jaar een persoonsgebonden budget van gemiddeld 12.000 euro per jaar. Om fraude met het pgb te voorkomen, mag het bedrag voortaan alleen nog op een speciale bankrekening worden gestort. De mogelijkheid om het pgb in te zetten voor een bemiddelingsbureau verdwijnt. Het kabinet wil een deel van de zorg waarvoor mensen nu nog een beroep kunnen doen op de AWBZ, onderbrengen bij de gemeenten. Het plan uit het gedoogakkoord om mensen met een IQ tussen de 70 en 85 geen recht op zorg meer te geven, wordt een jaar uitgesteld.

Bron: www.nos.nl, 1 juni 2011

Gevolgen van bezuinigingen in de Langdurige Zorg

Een brief aan de leden van het Nationaal Mantelzorgpanel

In de programmabrief 'Langdurige Zorg' van Staatssecretaris Veldhuyzen van Zanten van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) staan bezuinigingsplannen over de AWBZ. De media staan momenteel vol van berichten over veranderingen in de langdurige zorg. Daarom heeft het Nationaal Mantelzorgpanel van 2 tot en met 6 juni bij haar panelleden onderzocht wat voor gevolgen het nieuwe beleid Langdurige Zorg op hen heeft. Hierbij de resultaten.

Zorgen om eigen situatie

Bijna de helft (45%) van de mantelzorgers verwacht de mantelzorg niet vol te kunnen houden als gevolg van de bezuinigingen op het pgb. 80% geeft aan dat er zonder pgb geen passend aanbod van zorg voorhanden is. De overgrote meerderheid (77%) maakt zich zorgen over de eigen situatie als gevolg van de voorgenomen maatregelen.

Afschaffing persoonsgebonden budget

Uit het onderzoek blijkt dat 40% van de panelleden zorgt voor iemand die een pgb voor AWBZ-zorg ontvangt. De afschaffing van het pgb heeft voor hen grote gevolgen:

- 35% verwacht dat de zorgvrager in een instelling moet worden opgenomen
- 28% denkt dat zij meer mantelzorg moeten gaan leveren
- 22% verwacht zelf opvang en/of zorg te moeten regelen en betalen

Mezzo vreest overbelasting mantelzorger

In een eerste reactie op de Programmabrief Langdurige Zorg stelt Mezzo dat mantelzorgers de dupe dreigen te worden van een aantal maatregelen, zoals de afschaffing van het persoonsgebonden budget voor grote groepen zorgvragers. De mantelzorgers worden extra belast, omdat ze wellicht een opname moeten regelen voor de zorgvrager.

Vertel uw verhaal aan Mezzo

Mezzo is op zoek naar mantelzorgers die hun persoonlijke verhaal rond het pgb met ons willen delen. Kunt u ons vertellen wat het pgb voor u als mantelzorger betekent? En wat het verlies ervan voor gevolgen voor u heeft? Mogelijk willen we een paar situaties gebruiken voor in de media, uiteraard na overleg. U kunt uw korte verhaal mailen naar Wietske Oegema (w.oegema@mezzo.nl). Als u telefonisch beter bereikbaar bent, vergeet u dan niet uw telefoonnummer te vermelden?

Meer informatie over mantelzorg en de actualiteiten.

Wilt u meer informatie over mantelzorg? Kijk dan op de website van Mezzo: <http://www.mezzo.nl/actueel>. Hier kunt u alle nieuws- en agendaberichten vinden.

Mezzo, Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

U kunt de resultaten van het onderzoek verder bekijken onder het tabblad 'resultaten' op www.nationaalmantelzorgpanel.nl

Bron: Mezzo.nl

Ook CPM-Emmen organiseerde een creatieve middag 'Paasstukjes maken'.

Het resultaat: prachtige, groen-gele, natuurlijke kunstwerken!



High Tea in Theeschenkerij 'Op 't eind' te Erm.



Tijdens een gezellige *high tea* in de sfeervolle theeschenkerij 'Op 't eind', blikten we terug op het 'mantelzorgseizoen'. Mantelzorgers vertelden hun verhaal; wij mochten delen in hun lief en leed. Met tevredenheid zien we dat steeds meer mensen de weg vinden naar de inloopmiddagen en thema-avonden van het CPM-Emmen. Na de vakantie pakken we de draad op en zien we elkaar graag weer!

Foto: www.opteind.nl

Bent u toe aan een pauze? Kijk op www.respijtwijzer.nl

Tijdelijk overdragen van de zorg

Wanneer u intensief voor een ander zorgt, is het prettig dat u tijdelijk de zorg kunt overdragen zodat u even tijd voor u zelf heeft. Als u dit regelmatig doet, houdt u de zorg langer vol. Het tijdelijk overdragen van de zorg heet 'respijtzorg'.

Bent u toe aan 'even pauze'?

Bent u op zoek naar een logeershuis, zorghotel of andere respijtzorgvoorziening bij u in de buurt? Kijk dan bij het aanbod van zorgaanbieders op onze website. U kunt zoeken op doelgroep en regio. Per voorziening krijgt u onder meer informatie over de faciliteiten, financieringsmogelijkheden en de dienstverlening.

> [Zoek zorgvoorziening](#)

Bron: www.respijtwijzer.nl

Wijsheden

"De meeste mensen stellen zich voor alles de vraag, hoe zij erin zullen slagen bemind te worden, in plaats dat zij zich afvragen hoe zij het vermogen tot lief hebben zullen verwerven."

"Als een mens slechts één ander mens liefheeft en onverschillig is tegenover de rest van zijn medemensen, dan is zijn liefde geen liefde maar een symbiotische binding of een vernieuwd egoïsme."

Erich Fromm

"Als je niet kan zien, ben je gescheiden van de dingen; als je niet kan horen, ben je gescheiden van de mensen."

"Als men iets niet kan bewijzen of weerleggen, kan men enkel maar 'geloven'."

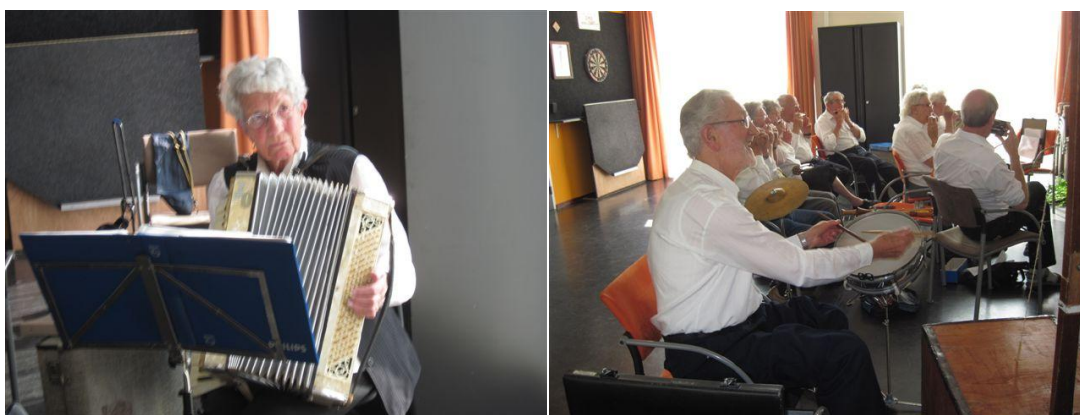
Handel zo dat je de menselijkheid, zowel in je eigen persoon als in die van ieder ander, altijd tevens als doel, nooit alleen maar als middel gebruikt."

"Denken zonder ervaring is leeg, maar ervaring zonder denken is blind."

Immanuel Kant

CPM-Emmen: muziekmiddag in april

Op een inloopmiddag in april liet mondharmonicaclub de Heerdstee-muzikanten uit Borger zijn muzikale klanken horen. De muzikanten, van 80 tot 91 jaar, oefenen iedere week in het Cultureel Centrum te Borger.



Aankondiging:

Week van de Mantelzorg

6 t/m 13 november 2011

Agenda's

C.P.M. Schoonebeek en omstreken.

15 september:

Themamiddag 'Diabetes': uitleg en tips door Alette Schenkel, diabetesverpleegkundige bij Icare. U kunt eventueel meteen uw bloedglucosespiegel laten controleren

Plaats: 'De Welput' aan de Sportlaan 3 in Nieuw-Amsterdam

Aanvang: 14.00 uur

6 Oktober

Demonstratie van hulpmiddelen, door Sinie Engbers, werkzaam bij Icare, en ergonomische tips, door Karin Menzen.

Plaats: 't Aole Gemientehoes, Kerkeind 1, te Schoonebeek:

Aanvang: 13.00 uur.

De koffieochtenden van Nieuw-Amsterdam en Veenoord gaan met ingang van september naar de 3e woensdag van de maand, aanvang: 10.00 uur

Wilt u een bijeenkomst bijwonen, neem dan contact op met een van onze Bestuursleden:

Hester Elijzen	0591 555366
Betsy de Blecourt	0591 553272
Jannie Kamps	0591 551392
Arianne Lobbes	0524 541703
Lenie Hudepohl	0591 542027

C.P.M. Emmen

Inloopmiddagen van 14.00 tot 16.00 uur in De Meerstede, Nijkampenweg 73, 7815 GB Emmen

21 september: Themabijeenkomst 'Respijtzorg' met Marjan Feddema

Het is goed de zorg tijdelijk over te laten aan anderen om op verhaal te komen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan; kom dus allen!

19 oktober: Inloop met koersbal voor de liefhebbers

21 december: Kerstmiddag. U mag uw (oude) kerststal meenemen!

Bestuur CPM Emmen:

voorzitter	Nely Molengraaf
secretariaat	Petra ten Cate
penningmeester	Titia van den Berg
leden	Hilly Dubbelhuis. Albertien Pfaum

C.P.M. Barger-Compasuum en Klazienaveen e.o

'De Snikke', Klazienaveen

9.30 - 11.30 uur

'De Collink', Barger-Compasuum

9.30 uur - 11.30 uur

Bijeenkomsten:

20 september

18 of 25 oktober

8 november: Dag van de Mantelzorg

20 december

13 september

11 oktober

8 november: Dag van de Mantelzorg

13 december



Belangrijke informatie voor Mantelzorgers

Contactpunt Mantelzorg Schoonebeek e.o.

(Schoonebeek, Nieuw Amsterdam en Veenoord, Zandpol, Weiteveen, Nieuw Schoonebeek)

Contactpersoon:

Hester Elijzen

Tel: 0591-555366

E-mail: elijzen@telfort.nl

Contactpunt Mantelzorg Barger-Compascuum

(Barger-Compascuum en Klazienaveen)

Contactpersoon:

Catrien Haan

Tel: 0591-349218

E-mail: wicahaan@home.nl

Stichting Interkerkelijk Contactpunt Mantelzorg Emmen:

Contactpersoon:

Titia van den Berg

Tel: 0591-617668

E-mail: tavandenberg@home.nl

Het doel van de contactpunten is, om in de eigen buurt of wijk mantelzorgers te ondersteunen en hen met elkaar in contact te brengen.

Het Zorgloket (Raadhuisplein 1 - Gemeentehuis, Emmen)

Tel. 14 0591

E-mail: zorgloket@emmen.nl

Sedna (mantelzorgondersteuning) (Parallelweg 36, 7822 GM, Emmen)

Tel. 0591 680800

E-mail: mantelzorg@welzijngroepsedna.nl

www.welzijngroepsedna.nl