

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

2

gemeente Beesel



In deze uitgave

Loslaten

Jonge mantelzorgers

Buurtbemiddeling Beesel

Gespreksgroep dementie

Mindfulness

Corona-virus

We zijn ons bewust van alle gevolgen, die het Corona-virus en de maatregelen veroorzaken bij alle mantelzorgers en hun naasten. Aangezien iedereen al via de diverse media uitvoerig over Corona wordt geïnformeerd, hebben wij de keuze gemaakt jullie in deze Nieuwsbrief over andere zaken te informeren. We wensen jullie veel leesplezier.

Loslaten

Zorgen voor een ander hoef je niet alleen te doen. Het is belangrijk om de zorg te kunnen delen met mensen uit jouw omgeving, met vrijwilligers of professionals. Door je verhaal aan iemand te vertellen, laat je je emoties vrij en kun je samen over jouw situatie sparren. Zo leer je er met een andere blik naar te kijken en je zorgen te delen.

“Een van de mooiste momenten is dat je kunt loslaten wat je toch niet kunt veranderen....”

Jonge mantelzorgers

Ben jij nog geen 25 jaar en is er bij jou thuis iemand langdurig ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief? Maak je je daarover vaak zorgen? Moet je thuis vaak meehelpen? Of zorg je vaak voor je familielid?

Dan ben jij een jonge mantelzorger. Je bent niet de enige: van alle jongeren in Nederland is één op de vier een jonge mantelzorger.

Het kan fijn zijn om voor je familielid te zorgen, maar soms kan het ook wat te veel worden. Hoe zorg je goed voor jezelf? Een paar tips:

- Deel je zorg. Praat over je situatie met iemand die je vertrouwt. Je zult merken dat het oplucht om je zorgen te delen.
- Bespreek het op school. Vertel aan je mentor of leraar over je thuissituatie. Hij begrijpt dan beter dat je je huiswerk een keer niet af hebt. Of dat je met je gedachten niet bij de les bent.
- Geef aan wanneer het te veel is. Misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar nodig

- om het vol te houden. Weet je niemand? Vraag dan bijvoorbeeld hulp of advies bij het Steunpunt Mantelzorg.
- Blijf leuke dingen doen. Ga lekker sporten en blijf met vrienden afspreken. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor. Tijd voor jezelf is ook belangrijk!
- Zoek informatie. Is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Stel je vraag aan je familie, huisarts of een verpleegkundige. Het antwoord kan je geruststellen.
- Wil je eens met iemand praten? Chat dan met de mantelzorgcoach, ga naar mantelzorg.nl. Of stuur een DM naar [jongerenwerk_beesel](https://www.instagram.com/jongerenwerk_beesel).
- Kijk voor meer informatie ook eens op de sites www.regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/jonge-mantelzorgers of op www.meemantelzorg.nl.

Deel je zorg.

Weetjes

Praten over ziek zijn

Als er iemand ziek wordt in je omgeving, dan heeft dat impact op alle betrokkenen. Met elkaar praten kan problemen voorkomen bij kinderen, jongeren en ouderen. Naasten in Beeld en Muzus ontwikkelden 3 praatpakketten voor ouders en kinderen, partners en jongeren. Je kunt deze praatpakketten gratis downloaden of online gebruiken via <https://mantelzorg.nl/artikel/praten-over-ziekte-in-je-gezin-hoe-doe-je-dat>.

CZ Mantelzorgpas

Hiermee kan iedereen meteen zien dat je voor iemand zorgt, en wie je vervanger is. Dus als je iets overkomt, kan er meteen contact worden gezocht met je vervanger. Kijk voor meer informatie of voor het aanvragen van deze gratis pas op www.cz.nl/zorgadvies/themas/mantelzorg/mantelzorg-producten/cz-mantelzorgpas. Of neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Zakboekjes

Via het Steunpunt Mantelzorg Beesel zijn de volgende zakboekjes van de landelijke vereniging van mantelzorgers, Mantelzorg.nl, verkrijgbaar: Zakboek Financiën • Zakboek Mantelzorg en Werk • Special Mantelzorgwoningen • Special Goed Vertegenwoordigd. Interesse? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Taalpunt Beesel

Het Taalpunt in de bibliotheek in Reuver organiseert lessen en cursussen in taal- en rekenvaardigheden en omgaan met de computer. Je kunt ook aan de slag met een Taalmaatje of deelnemen aan het Taalcafé. Daarnaast kun je er iedere woensdagmorgen tussen 10.00 en 12.00 uur terecht voor gratis hulp en advies. Kijk voor meer informatie op www.debibliotheekmaaspeel.nl.

Buurtbemiddeling Beesel

Loopt het niet lekker tussen jou en je burens? Blaffende honden, harde muziek, vervelend geparkeerde auto's of overhangende takken... Burenproblemen kunnen je woonplezier enorm verstoren en soms leiden kleine ergernissen zelfs tot een flinke ruzie. Zonde, want veel burenproblemen kunnen goed samen opgelost worden met een luisterend oor van buitenaf. Buurtbemiddeling biedt uitkomst. Goed getrainde bemiddelaars helpen om conflicten tussen burens bespreekbaar te maken, zodat er samen gezocht kan worden naar oplossingen. En dan blijkt in de meeste gevallen dat je toch goede afspraken kunt maken. Buurtbemiddeling is er voor iedereen die een oplossing zoekt voor burenproblemen. Het maakt niet uit of je in een koop- of in een huurhuis woont. Je kunt jezelf melden, maar organisaties zoals woningcorporaties, politie en gemeente kunnen je ook, na jouw toestemming, aanmelden. Een meldende organisatie hoort na afloop van een

bemiddeling of deze geslaagd is of niet.

Je medewerking geschiedt op basis van vertrouwelijkheid. Dat wil zeggen dat hetgeen tijdens de bemiddeling besproken wordt, niet gedeeld wordt met derden. Daarnaast is je medewerking aan buurtbemiddeling vrijwillig. Zowel jij als jouw burens of buurtgenoten hebben de mogelijkheid om gedurende de bemiddelingsprocedure de medewerking te beëindigen. De bemiddelaars zijn onpartijdig en hebben dus geen oordeel over de situatie. De impact van alle corona-maatregelen op het samenleven is groot. Buurtbemiddeling biedt ook in deze tijden mogelijkheden.

Buurtbemiddeling is ook actief in de gemeente Beesel. Je kunt buurtbemiddeling bereiken via telefoonnummer 06 - 20 28 05 76 (bij geen gehoor kun je de voicemail inspreken), via mail info@proteionbuurtbemiddeling.nl en via www.proteionbuurtbemiddeling.nl.

Gespreksgroep 'Dementie voor mantelzorgers'

Ervaringen van een deelnemer

Will Smeets is mantelzorgster voor haar moeder, die dementie heeft en in een appartement in Bösdael verblijft. Will neemt elke maand (nu even niet in verband met de Coronamaatregelen) deel aan de gespreksgroep dementie voor mantelzorgers.

Ze vindt het fijn om naar deze gespreksgroep te gaan, want, zo zegt Will, "Je merkt dat je niet alleen bent, je krijgt steun. Er is begrip voor je situatie. Ik kan er echt mijn ei kwijt. Ik leer ook van de andere deelnemers; hoe gaan zij om met hun thuissituatie? Ik haal eruit wat ik kan gebruiken. De professionele begeleiders Francly en Truus zorgen ervoor dat iedereen aan de beurt komt. Zij voelen het als iemand extra steun nodig heeft. Zij zorgen er ook voor dat ik niet met de problemen van de anderen naar huis ga." Als laatste geeft Will nog aan dat ze het echt mist, die maandelijkse bijeenkomsten.

Is dit iets voor mij?

Deze gespreksgroep is bestemd voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie, wonend in de gemeente Beesel of zorgend voor iemand uit de gemeente Beesel. Het is een initiatief van Steunpunt Mantelzorg Beesel en wordt geleid door Truus Kempen (trajectbegeleider Hulp Bij Dementie) en Francly op het Roodt (Praktijk Gewoon ik). Samen met andere mantelzorgers gaan we in een vertrouwelijke sfeer met elkaar in gesprek over (praktische) zaken waarmee je als mantelzorgster te maken krijgt.

De gespreksgroep vindt elke 1^e maandag van de maand van 10.00-11.30 uur plaats in de Bibliotheek Reuver. Er zijn geen kosten aan verbonden. Aanmelden is niet nodig; loop gewoon binnen op een van de maandagen. Je bent van harte welkom! Neem voor meer informatie contact met je trajectbegeleider van Hulp Bij Dementie of met het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

*Humor geeft
ruimte*



May Vullings van Vullings Mindfulness Counselling & Training geeft sinds 2008 mindfulness training. Mindfulness kan ook een hele goede ondersteuning zijn voor mantelzorgers. May legt uit wat mindfulness inhoudt.

Mindfulness: leren dat je mens mag zijn

May kwam vroeger als verpleegkundige en nu als psychosociaal therapeut en trainer vaak in aanraking met mantelzorgers, die met stress, pijn en verdriet te kampen hadden. “Als een mantelzorger zelf onrustig is, is dit niet alleen lastig voor diegene zelf, maar is dit ook van invloed op je naaste”, legt May uit. “In ons denken zitten we namelijk vaak niet in het nu, maar zijn we in gedachten bezig met andere zaken. Dat zijn vaak zaken die ons zorgen baren of bezig houden.

Mindfulness leert hoe met lastige gedachten en gevoelens om te gaan, je te focussen op iets anders en je gedachten even te laten voor wat ze zijn. We hebben zo onze eigen gewoonten in het omgaan met lastige gevoelens en proberen deze vaak vanuit ons verstand te benaderen, waardoor we er juist mee in gevecht raken. Denk hierbij aan gedachten als: “Dit wil ik niet, dit kan ik niet meer aan, dit vind ik niet goed, ik moet dit nú doen”. Omdat dit innerlijke onrust geeft en uit angst dat je de situatie niet meer aankunt, wordt de aandacht voor je lijf (ongemak of pijn) en je emotie (verdriet, boosheid of angst) vaak weggedrukt.”

Bij mindfulness draait alles om wat je ervaart in het ‘nu’. Door onderscheid te maken tussen gedachten, emoties en je lijf, leer je ook aandacht te geven aan je gevoel of lichamelijke pijn, waardoor je in evenwicht komt. Dat helpt om bewuste keuzes te maken in

plaats van automatisch te reageren.

Je kunt aandacht geven aan je ervaring van dit moment, zonder oordeel. Zo krijg je ook veel meer aandacht voor wat er om je heen gebeurt, zorg je beter voor jezelf op lastige momenten en kun je weer genieten van de kleine dagelijkse dingen. Een mooie omschrijving van wat mindfulness inhoudt is:

“Schenk mij de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil te zien.”

May: “Je gaat op andere dingen letten. Bijvoorbeeld: Hoe verdeel ik mijn energie? Welke activiteiten geven mij energie? Waar ligt mijn grens en wanneer is die bereikt? Door zelf de regie te nemen, ervaar je minder druk en ga je ook anders communiceren. Omdat je anderen vanuit een andere houding om hulp kunt vragen, krijg je vaak ook meer hulp en kun je zelf meer aan.”

May geeft groepstrainingen en individuele trainingen. Deze bestaan uit 8 bijeenkomsten en een stiltedag. Hierbij ontvang je een werkboek en MP3-bestanden, en oefen je zelf thuis elke dag 45 tot 60 minuten om je aandacht te trainen.

May sluit af met een tip voor alle lezers: “Wees eerlijk naar jezelf wat het is om mantelzorger te zijn, door ruimte te maken voor de pijn die je voelt. Erken die gevoelens. En kijk naar de ruimte die je nodig hebt.”

Mindfulness

- **Vullings Mindfulness, Counselling & Training**
Heb je behoefte aan meer informatie of een kennismakingsgesprek? Neem dan contact op met May Vullings. Haar praktijk is in Dienstencentrum De Punt, Broeklaan 10b, 5953 NB Reuver. Mail: info@vullingscounselling.nl. Tel.: 06 - 29 13 01 56.
- In juli organiseert het Steunpunt Mantelzorg een **kennismakingsbijeenkomst ‘Mindfulness voor mantelzorgers’**. Kijk voor meer informatie op de laatste pagina.
- Sommige **zorgverzekeraars** vergoeden een mindfulness training voor mantelzorgers geheel of gedeeltelijk vanuit de aanvullende verzekering. Informeer bij je zorgverzekeraar naar de voorwaarden.
- **Eenvoudige uitleg wat mindfulness is** en 10 oefeningen vind je op <https://vitaalgezond.com/wat-is-mindfulness>.
- **Boek ‘Laat het los’**
In dit boek staan praktische tips en rustgevende citaten om te leren omgaan met stress en angst. ‘Laat het los’ | Elizabeth Archer | Deltas | ISBN 9789044755831 | € 15,95.

Vera Jacobs-Beurskens

Bereikbaar maandag, dinsdag en
donderdag

T: 077 - 207 21 68

E: vera.jacobs@beesel.nl

Facebook

[Mantelzorg Beesel](#)

Programma Alzheimer Café Reuver

Aanvang 19.30 uur, inloop vanaf 19.00
uur, entree gratis:

- **Apathie bij dementie.**

Gastspreker is Leonie Banning van
Alzheimercentrum Limburg.
Dinsdag 9 juni 2020.

- **Muziekavond door Stef Kupers.**

Stef speelt herkenbare liedjes van
vroeger.
Dinsdag 14 juli 2020.

- **Ondersteunende technologie.**

Gastspreker: Gerard van Glabbeek,
adviseur innovatie en zorgtechnolo-
gie bij de Zorggroep.
Dinsdag 8 september 2020.

- **Bijeenkomsten voor iedereen die
met dementie te maken heeft**

Elke 2^e dinsdag van de maand,
van 19.30 tot 21.30 uur.

Alzheimer Café Reuver
Brasserie Bösdal
Meester Bosmanshof 107,
5953 DN Reuver.

Nieuws

van het Steunpunt Mantelzorg

Op het moment dat deze Nieuwsbrief is samengesteld, was het nog niet duidelijk of de in deze Nieuwsbrief vermelde activiteiten doorgang mogen vinden i.v.m. het Corona-virus. Wij adviseren je daarom na te gaan of een activiteit daadwerkelijk plaatsvindt. Alle activiteiten vinden alleen doorgang conform de geldende RIVM-maatregelen.

'BordjeVol': Zorgen voor een naaste - hoe vol is jouw bordje?

Mantelzorgers ervaren vaak dat hun bordje letterlijk vol is. Maar het is lastig om te benoemen waar dat nou precies in zit. Het is juist de stapeling van dingen en de vaak langdurende situatie die het moeilijk maken om aan te geven waar ze ondersteuning bij willen. BordjeVol is een manier om mantelzorgers spelenderwijs duidelijk te maken welke activiteiten energie kosten, hoe lang de situatie nog vol te houden is en welke mensen kunnen helpen. Hoe ziet mijn situatie eruit?

BordjeVol is zo opgezet dat je als mantelzorger de methode geheel zelf kan uitvoeren. Maar ik wil je ook graag helpen en samen met je bekijken hoe vol jouw bordje is en wat je eraan kunt doen. Een mantelzorger vertelt over BordjeVol: "Ik pakte zo'n kaartje en dacht: Dit komt toch niet óók op mijn bordje? Het was confronterend maar gaf ook erkenning en maakte het heel inzichtelijk."

Heb je interesse? Neem dan contact op met vera.jacobs@beesel.nl.

Kennismakingsbijeenkomst 'Mindfulness voor mantelzorgers'

In deze workshop o.l.v. May Vullings kun je ervaren wat mindfulness is en wat het voor je kan betekenen.

Locatie: Café-Zalen De Paerssjal,
Keulseweg 103 in Reuver.

Data: maandag 6 juli 2020.

Aanvang: 19.00 uur.

Kosten: geen.

Aanmelden: vóór 24 juni a.s. o.v.v. naam, adres en telefoonnummer bij voorkeur via email vera.jacobs@beesel.nl, of via tel. 077 - 207 21 68.

Cursus 'Omgaan met dementie voor mantelzorgers'

Deze cursus start weer in het najaar van 2020. De locatie wordt nog bekend gemaakt.

Data: donderdag 8, 15 en 29 oktober; 5 en 26 november 2020.

Tijdstip: 19.00-21.00 uur.

Kosten: geen.

Meer informatie krijg nog je via het Steunpunt Mantelzorg Beesel .

Gespreksgroep 'Dementie voor mantelzorgers'

Locatie: Bibliotheek Reuver.

Data: elke 1^e maandag van de maand.

Tijdstip: 10.00-11.30 uur.

Kosten: geen.

Aanmelden is niet nodig; je mag gewoon binnenlopen.

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van
Steunpunt Mantelzorg Beesel

Raadhuisplein 1

5953 AL Reuver

T: 077 – 474 92 92

E: vera.jacobs@beesel.nl

I: www.beesel.nl

Redactie: Vera Jacobs – Gemeente Beesel; Yolanda Holleman.

Opmaak: Yolanda Holleman.

Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg Beesel.

Ben je geen mantelzorger meer en/of wens je geen informatie meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!