

najaar 2021 / € 2,95

MANTELKRACHT

VOOR IEDEREEN DIE ZORGT VOOR EEN NAASTE

Persoonlijke

kracht

Anouk deed mee aan de cursus 'Tijd voor Jezelf'

Mantelzorgconsulenten Kim, Kitty en Marianne vertellen hun verhaal

Een greep uit de activiteiten van Mantelzorg Roosendaal



In samenwerking met MantelzorgNL

 mantelzorg
roosendaal

COLOFON

Najaar 2021

MantelKRACHT is een uitgave van MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. MantelKRACHT verschijnt 3x per jaar. Deze lokale editie is tot stand gekomen i.s.m. Mantelzorg Roosendaal

Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl
contact@iuroosendaal.nl

Redactie

Laurette Kamminga,
Marion Claudemans,
Mantelzorg Roosendaal

Vormgeving

Saiid & Smale (pag 5/28)
Eigen opmaak (pag 1-4/29-32)

Druk

Senefelder Misset

De inhoud is met de grootste zorg samengesteld. Aan lezersaanbiedingen en teksten kunnen geen rechten worden ontleend.

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van MantelzorgNL.

www.mantelzorg.nl
www.
inwonersondersteuningroosendaal.nl



Praktisch: zo helpt Mantelzorg Roosendaal jou in je rol als mantelzorger

Ben ik eigenlijk mantelzorger? En wanneer zet ik de stap om hierbij hulp te vragen? Veel mensen weten niet eens of ze zichzelf mantelzorger mogen noemen. Daarmee doen ze zichzelf vaak tekort. Want wist je dat Mantelzorg Roosendaal al in hele kleine dingen hulp kan bieden? We leggen je graag stapsgewijs uit of we ook voor jou iets kunnen betekenen en in welke vorm.

Ben ik een mantelzorger?

Vaak denken mensen dat ze pas mantelzorger zijn als ze fulltime voor hun partner of één van hun ouders zorgen. Dat willen we via deze weg meteen ontkrachten: je bent namelijk al mantelzorger als je simpelweg voor iemand zorgt, al is het maar een paar uur in de week. Dat kan ook de zorg voor een goede vriend(in), tante of buurvrouw zijn. En zelfs als je niet eens heel veel fysieke zorg verleent aan iemand, maar je wel druk maakt om diegene in je omgeving, kun je hulp krijgen onder de noemer 'mantelzorg'. Dat kan gaan om heel uiteenlopende hulp; van een aanvraag voor een rolstoel tot huishoudelijke hulp, maar we bieden ook simpelweg een luisterend oor voor wie het nodig heeft.

Hoe gaat dat in z'n werk, zo'n mantelzorgtraject?

Als jij merkt dat je in jouw zorgverlening voor een ander vastloopt of erg veel hooi op je vork neemt, schroom dan niet om contact te zoeken met Mantelzorg Roosendaal. Door te bellen of te mailen naar

Inwonersondersteuning Roosendaal kom je bij ons terecht. Samen met een zorgverlener kijken we naar jouw hulpvraag. Waarin kunnen we jou helpen of ontzorgen? Onze wens is om de dagelijkse zorg voor jou te verlichten. Hoe we dat doen, is voor iedereen weer anders. Maar voorop staat dat we met aandacht voor jou klaarstaan.

Kun jij in jouw zorgverlening wel wat hulp gebruiken? Bel of mail gerust met Inwonersondersteuning Roosendaal, dan kijken we samen naar passende mogelijkheden die jouw dagelijks bestaan kunnen verlichten: 0165 750050 / contact@iuroosendaal.nl



v.l.n.r. mantelzorgconsulenten Marianne, Kim en Kitty

Mantelzorg Roosendaal is onderdeel van Inwonersondersteuning Roosendaal

MANTELKRACHT

Mantelzorg Roosendaal organiseert regelmatig uiteenlopende activiteiten voor alle mantelzorgers woonachtig in de gemeente Roosendaal.

Ontspanning en ontmoeting

Maandelijks organiseren we ontspannende activiteiten zodat je er even uit bent en weer kunt opladen. Je ontmoet ook lotgenoten waarmee je ervaringen kunt delen.

Cursussen en themabijeenkomsten

Ook zijn er regelmatig informatieve bijeenkomsten over onderwerpen die jou kunnen helpen bij je mantelzorgtaken. Zo heeft mantelzorger Anouk deelgenomen aan de cursus Tijd voor Jezelf. Op pagina 4 lees je haar verhaal.

Activiteitenoverzicht

Op de achterzijde van dit magazine vind je een greep uit ons activiteiten aanbod. Je bent van harte welkom om mee te doen.

Kijk op www.inwonersondersteuningroosendaal.nl voor een overzicht van al onze activiteiten. Heb je vragen of wil je meer informatie? Je kunt ons altijd bellen of mailen op: contact@iuroosendaal.nl en 0165 750050. We ontmoeten je graag!

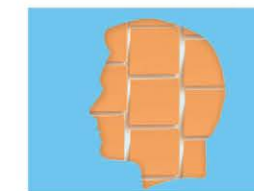
in
n
o
u
r

04

Rust is de sleutel
Mantelzorger Anouk aan het woord



22. Hobby's
Zorg voor de nodige ontspanning



12. Creër meer rust en overzicht

30

'Mantelzorger, ik?'
Mantelzorgconsulent Kitty vertelt

16

Leren accepteren
Als je de situatie niet kunt veranderen



31. Tijd voor jezelf
Zorg eerst goed voor jezelf

En verder

- 05** Column Liesbeth Hoogendijk
- 08** Je mentale gereedschapskist
- 10** De kracht van de natuur
- 14** Een momentje voor jezelf
- 18** Vrijwilligerscoördinator bij MantelzorgNL
- 24** Mantelzorglijn: Vraag en antwoord

Rust is de sleutel!

De Roosendaalse Anouk (29), die zelf slechtziend is en met haar blindengeleidehond Elvi door het leven gaat, werd vorig jaar plots mantelzorger voor haar man Tim. Sindsdien komt er veel op haar af. Ze is blij met de steun die ze ontvangt vanuit Mantelzorg Roosendaal. Onder andere de activiteiten waaraan ze deelneemt doen Anouk veel goeds. 'Die hulp en afleiding gun ik iedere mantelzorger.'



Anouk werd nog geen jaar geleden plots mantelzorger voor haar man Tim. Inmiddels heeft ze een paar betekenisvolle boodschappen die ze anderen wil meegeven: schaam je niet voor het feit dat je mantelzorger bent. En: rust is het sleutelwoord voor alles. 'Pas als jijzelf rust hebt, kun je iets doen voor een ander.'

Als Anouks man Tim zo'n negen maanden geleden ziek wordt, denkt het stel in eerste instantie aan een griepje. Maar dit griepje blijft maar duren en Tim valt in korte tijd veel af. Onderzoeken in

het ziekenhuis leiden nergens toe, maar boven slapen lukt hem al snel niet meer. Anouk: "Soms had hij ook aanvallen, wat achteraf pijn aanvallen bleken te zijn. Zijn lichaam bleef dan maar schudden." In korte tijd is Anouk veel aan het zorgen voor Tim, iets wat ze tot dan toe nooit had voorzien. "Vaak kon ik niet eens veel doen. Je staat het gros van de tijd als partner machteloos toe te kijken."

Van man-vrouw naar man-mantelzorger

Al snel valt Anouk in de valkuil waar veel mantelzorgers in vallen: ze cijfert zichzelf volledig weg voor de zorg van Tim. "Als er zoiets gebeurt, vergeet je jezelf. Je bent dag en nacht bezig met de ander. Dat is ook wennen, je gaat samen van de rol man-vrouw naar de rol man-mantelzorger. Gelukkig hebben we sinds kort eindelijk duidelijkheid. Er is vastgesteld welke aandoening Tim heeft; met medicijnen gaat het nu de betere kant op en we hopen dat hij daarmee helemaal herstelt."

Activiteiten voor mantelzorgers
Ondanks dit laatste goede nieuws, heeft Anouk de afgelopen maanden veel voor haar kiezen gekregen. Zoveel dat ze zelf in een burn-out belandde. "Via een gesprek met de huisarts kwam ik bij Mantelzorg Roosendaal terecht. Hier hoorde ik over de hulp die zij aan mantelzorgers bieden, maar ook de activiteiten. "Onlangs heb ik meegedaan aan de zes weken durende cursus Tijd voor Jezelf vanuit Mantelzorg Roosendaal. Een hele fijne manier om aan jezelf te werken en ondertussen andere

mantelzorgers te ontmoeten. Zo leerden we hoe onze hersenen werken en wat voeding met je lichaam doet. We leerden weer te ontspannen met Tai Chi en meditatie." Lachend: "In dat laatste ben ik nog steeds niet goed, maar het begin is er."

Anouk: 'Rust is het sleutelwoord voor alles'

Dankbaar

Het gesprek dat Anouk had met Marianne vanuit Mantelzorg Roosendaal, blijft haar altijd bij. "Het was Marianne die tegen mij zei: 'nu ga jij eens iets voor jezelf doen'. Iets wat je zelf niet kan bedenken in zo'n situatie. Maar ze had gelijk. Inmiddels weet ik: rust is het sleutelwoord. Pas als je zelf rust hebt, kun je iets aan de ander geven. Hier ben ik Mantelzorg Roosendaal heel dankbaar voor."



Anouk en haar hulphond Elvi

Liesbeth Hoogendijk
Bestuurder MantelzorgNL

Persoonlijke kracht

Mantelzorg overkomt je. Vaak sta je onverwacht voor een situatie waarin er zorg van je wordt verwacht die je nog nooit hebt verleend. Voor je vader, je zus of je beste vriend. Soms een paar uur in de week, maar vaak ook elke dag als het je partner of kind betreft. De meeste mantelzorgers vinden met vallen en opstaan hun weg in deze nieuwe situatie. Ze kennen hun talenten én hun beperkingen en schakelen tijdig hulp in van familie, vrienden of professionals. Dit raakt voor mij de kern van het begrip persoonlijke kracht: goed naar jezelf luisteren, opkomen voor jezelf en erkennen wat je wel én niet kunt.

Persoonlijke kracht betekent ook dat je aan je omgeving laat zien wat je doet en welke impact dat heeft op jouw leven en dat van je naaste. Laatst hoorde ik hiervan een mooi voorbeeld. Een man zorgde al jaren voor zijn zus met een handicap. Hij had haar in huis gehaald en dankzij zijn hulp ging het beter. Mooi, dacht de Wmo-consulent van de gemeente, dan kunnen wij onze hulp afbouwen.

De man was verbijsterd. Dat kon toch zomaar niet! Dankzij zijn hulp was zijn zus weliswaar gelukkiger, maar dat wilde niet zeggen dat haar beperkingen waren verdwenen en er geen professionele zorg meer nodig was. Samen met zijn broer die op grotere afstand stond, ging hij het gesprek aan met de gemeente. Ze hielden de Wmo-consulent een spiegel voor: 'Stel dat het om uw eigen zus gaat en u haar helpt, wat betekent het dan voor u als de professionele hulp wordt weggehaald?' Deze aanpak vind ik een mooi voorbeeld van persoonlijke kracht. Veel mantelzorgers houden te lang in

hun eentje alle ballen in de lucht totdat het niet meer gaat. Dat hoeft niet. Door op tijd te delen wat jouw mantelzorgtaken voor jou betekenen, zorg je ervoor dat de zorg je niet omver blaast. Ook buiten je eigen omgeving is hulp mogelijk. Denk aan een cliëntondersteuner of het mantelzorg steunpunt bij jou in de buurt. Vertel wat jij nodig hebt aan iemand die je vertrouwt. Vanuit je persoonlijke kracht en overtuiging: de zorg voor mijn naaste is niet alleen mijn verantwoordelijkheid.



Dag van de Mantelzorg

‘Het geeft mij voldoening dat ik er voor mijn vrouw kan zijn’

Tijdens de Dag van de Mantelzorg zetten we de mantelzorg in de spotlight. Ondanks dat mantelzorgers zichzelf vaak niet zien als helden, zien wij bij MantelzorgNL ze wel zo. We wilden daarom in het concept voor de campagne van de Dag van de Mantelzorg de mantelzorg afbeelden als onzichtbare held. In het portret een gewoon persoon, maar met de cape als heldensymbool in de schaduw. Koen is één van de mantelzorgers die heeft meegewerkt aan deze campagne en deelt zijn verhaal.

Wie trouwt, belooft de ander liefde in voor- en tegenspoed. Op dat moment misschien nog niet wetende dat het leven er wel eens drastisch anders uit kan gaan zien. Dat overkwam ook de Zuid-Hollandse Koen (65) en zijn vrouw. Sinds zij de gevolgen van de ziekte van MS ervaart, is Koen naast haar geliefde man plots ook haar verzorger. Hij vertelt openhartig over zijn rol als mantelzorg voor zijn vrouw.

Als ze eind twintig zijn, trouwen Koen en zijn vrouw. Hun liefde wordt een paar jaar later bekroond met de komst van twee kinderen. Maar bij de bevalling van de tweede, gaat het mis. Koen: ‘We wisten toen al dat mijn vrouw MS had, dat was nog een lichte vorm. Maar bevallen met MS geeft bijna altijd complicaties.’ In de jaren die volgen gaat haar gezondheid steeds beetje bij beetje achteruit. ‘Inmiddels komt er elke dag thuiszorg bij ons over de vloer en ben ik 24/7 bereikbaar om voor haar te zorgen.’

Van liefdesrelatie naar zorgrelatie

Voor Koen was die omschakeling van een liefdesrelatie naar een zorgrelatie wennen. Maar hij is ook realistisch: het



is haast egoïstisch om alleen de mooie dingen uit een relatie te willen meenemen. ‘Elke relatie is aan verandering onderhevig. Bij ons ging dat helaas wat sneller dan gemiddeld, en dat heeft zo zijn scherpe kantjes. Maar we zijn getrouwd in voor- en tegenspoed en de liefde overwint altijd. Ik zou me er niet goed bij voelen als ik deze narigheid uit de weg zou gaan. Het geeft mij juist veel voldoening dat ik er voor haar kan zijn, dat ik haar kan helpen.’

Alleen op reis

Om zijn vrouw te kunnen geven wat ze nodig heeft én zichzelf enigszins te sparen, is Koen een jaar eerder gestopt met zijn baan, waar hij 44 jaar met plezier zijn werk deed. ‘Dat geeft mij weer wat meer ruimte voor mijn eigen hobby’s en mijn sociale leven, naast de zorg voor mijn vrouw. Zo ben ik gefascineerd door trainen, waar ik nu een boek over schrijf.’ Binnenkort gaat Koen een paar dagen in zijn eentje op reis. De zorg voor zijn vrouw draagt hij dan tijdelijk over aan hun dochter. ‘Doordat ik haar voor tweehonderd procent vertrouw, kan ik met een gerust hart weg. Heel vaak denk ik vooraf: is dit wel echt nodig, dat ik dit doe? Eenmaal op pad moet ik ook altijd weer even wennen aan het idee en het feit dat ik niet hoeft te zorgen. Maar achteraf gezien kom ik altijd weer tot de conclusie dat die

tijd voor mezelf me goed doet. Even niet op drempels letten, wat inmiddels door de rolstoel van mijn vrouw in mijn systeem zit. Even niet alert hoeven zijn voor een ander. Even totale rust, voor mezelf.’

Bijzonder is dat Koen en zijn vrouw hun zoon en dochter jaren geleden op het hart drukten om niet bij ze in de buurt te gaan wonen. Koen: ‘We wisten al vroeg dat mijn vrouw, hun moeder, ziek was. De zorg daarvoor wilden we ze besparen. Als je eenmaal in de buurt woont bij een moeder die zorg nodig heeft, ga je dat tóch oppakken. Daarom hebben wij ze aangeraden wat verder weg te gaan wonen. Het mooie: als we nu bij elkaar zijn is het contact wat intenser.’

Diepere motivatie

Vanuit zijn omgeving zegt Koen veel begrip te krijgen voor de thuissituatie. ‘Door erover te praten beseffen mensen langzaam steeds beter hoe intensief het is wat ik thuis doe. Toch hoeven ze me geen held te noemen, die term heb ik nog nooit in mijn hoofd gehaald. Je moet met elkaar de samenleving, en wij onze mini-samenleving, overeind zien te houden. Ik doe dit niet vanuit dwang, maar vanuit een diepere motivatie. Vanuit liefde, vooral.’

Men hoeft mij geen held te noemen, ik doe wat ik kan vanuit een diepere motivatie

JE MENTALE GEREEDSCHAPSKIST

Als mantelzorgers is het belangrijk dat je mentale gereedschapskist goed op orde is. Dit is nodig om zelf overeind te blijven, tegenslagen aan te kunnen en lekker in je vel te zitten. Je hebt zelf veel invloed op de inhoud van jouw gereedschapskist. MantelKRACHT helpt je op weg!

ORDE

Zorg voor structuur, orde en overzicht. Meer info op pag. 12/13.

VERBINDING

Werk aan waardevolle relaties en verbondenheid ook bij veel tegenslag. Verwacht in MantelKRACHT voorjaar '22.

DEEL JE ZORG

Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Kijk naar de mogelijkheden voor ondersteuning op mantelzorg.nl/deelzorg of praat met lotgenoten op de online community voor mantelzorgers: deelzorg.nl.



PRAAT EROVER

Zorg voor een uitlaatklep en praat over je zorgen als je vast loopt. Praat bijvoorbeeld met een wandelcoach, kijk voor meer informatie op pag. 10/11.

KRACHTVOER

Voeding heeft effect op je gezondheid en daarmee ook op je mentale gezondheid. Eet dus gezond. Tips vind je op pag. 25.

TRAIN JE BREIN!

Zorg voor een goede mentale gezondheid met mindgym - MantelKRACHT '21- mei.



ACCEPTATIE

Leer accepteren waar je geen invloed op hebt. Zie pag. 16/17.

ZORG VOOR DE NODIGE ONTSPANNING

Trek de natuur in of ga lekker aan de slag met een creatieve of sportieve hobby. Inspiratie vind je op pag. 22/23 en 26/27.

BEHOEFTE

Ken je eigen behoeften en neem de verantwoordelijkheid om in die behoeften te voorzien. Verwacht in MantelKRACHT voorjaar '22.

JE MENTALE
GEREEDSCHAPSKIST

Interview met Adriana Siegersma

De kracht van de natuur

Wist je dat 12 minuten wandelen in de natuur al een boost geeft aan je veerkracht en zelfvertrouwen? Dat maakt dagelijks wandelen dus een effectief middel om in balans te blijven. Voor mensen die te maken hebben met zware belasting kan het daarbij ook zinvol zijn om samen met een wandelcoach de natuur in te trekken. We spraken hierover met Adriana Siegersma. Zij is wandelcoach en ervaart vanuit die rol wat wandelen mensen kan brengen.

Wat doet een wandelcoach?

'Een wandelcoach zet mensen fysiek én mentaal in beweging door samen de natuur in te trekken en daar met gerichte oefeningen aan de slag te gaan. Daarbij maak ik gebruik van de positieve effecten die de natuur op de mens heeft. De natuur heeft namelijk een bewezen herstellend vermogen. De vormen die we in de natuur tegenkomen zijn grillig en hebben vaak ook een herhalend element. Omdat de natuur in onze genen zit, verwerkt ons systeem deze vormen en herhalende elementen gemakkelijk en dat geeft positieve gevoelens.'

Soms hoor ik dat mensen bang zijn dat ze tijdens de sessie met bomen moeten knuffelen of dat het een heel zweverige vorm van coaching is, maar dat is het absoluut niet.

Hoe werkt dat?

'Tijdens het wandelen gebeurt er iets in de cortex, de buitenste laag van onze grote hersenen. De cortex kun je zien als een vergaarbak van alle problemen. Als je wandelt in de natuur, dan krijg je de kans deze vergaarbak te legen. Als wandelcoach stel ik je tijdens het wandelen vragen, waarmee ik het creatieve deel van je brein aanwakker. Zo train je als het ware je probleemoplossend vermogen waardoor je weer veerkrachtiger in het leven komt te staan. En een bijkomend voordeel van het wandelen in de natuur is dat we meer beweging krijgen en frisse lucht inademen. Dat heeft een positief effect op ons immuunsysteem en onze gezondheid.'

Met welke hulpvraag komen mensen bij je?

'Vaak komen mensen bij me met de klacht dat ze veel stress ervaren en hebben ze de wens om rust terug te vinden. Vaak

zijn dit ook mantelzorgers die gewoon heel veel ballen in de lucht moeten houden en daardoor vergeten om ook goed voor zichzelf te zorgen. Tijdens de sessies gaan we op zoek naar hoe je rust kunt plaatsen in het actieve leven waarin je bent vastgelopen.'

Kun je een voorbeeld geven van iemand die geholpen is met wandelcoaching?

'Een poosje terug heb ik iemand begeleid die heel erg overbelast was. Op haar laatste sessie vroeg ik haar of ze in het bos op zoek kon gaan naar een metafoor die goed paste bij haar gevoel. Na een poosje liet ze me haar antwoord zien: een omgevallen boom die opnieuw uitliep. Ze gaf aan dat ze zelf ook omgevallen was maar dat ze door de coaching weer nieuwe energie en inzichten heeft gekregen en dat ze daardoor weer kon groeien.'

De natuur heeft een bewezen herstellend vermogen

Over het algemeen kun je stellen dat je binnen 4 à 5 sessies inzichten krijgt en je je kwaliteiten weer kunt inzetten. Uit ervaring blijkt dat veel mensen een deel van de kosten van het coachtraject vergoed krijgen vanuit de werkgever. Kijk dus samen met je leidinggevende of via personeelszaken wat mogelijk is.

Focusoefening om zelf te doen

Neem eens een uurtje de tijd om de natuur in te gaan. Neem je mobiele telefoon of camera mee. Focus je tijdens het lopen op alle kleine bloemetjes die je tegen komt (of verzin iets anders waarop je je wilt focussen). Maak foto's van deze bloemetjes, het liefst van dichtbij. Als je terug bent van je wandeling, ga je de foto's bekijken en selecteer je de 20 mooiste bloemen. Hier kun je dan een boekje van maken.

Ga na afloop dat hele proces eens terug. Waar heb ik me eerst op gefocust? Wat viel me op? Wat vond ik er wel/niet leuk aan? Wat heb ik daarna gedaan. Door een dergelijke oefening te doen heb je kans dat je ineens een interesse gaat kweken in iets wat je eerder nog niet had. Vaak zie je dat mensen meer kunnen genieten in de natuur en dat het dus ook uitnodigt om er vaker te zijn.

Susanne de Bie

Creëer meer structuur, rust en overzicht!

Susanne de Bie is professionaal organizer, zij begeleidt en coacht mensen in de thuis-situatie die meer structuur, rust en overzicht willen in hun leven. Door haar ervaring als mantelzorgster, weet zij hoe lastig het kan zijn om de balans te vinden tussen zorg, werk en gezin.

Ik herinner het me nog als de dag van gisteren; het overweldigende gevoel van 'niet weten waar te beginnen' toen ik die Koningsnacht, nu 7 jaar geleden gebeld werd: Mijn vader had een zeer zware beroerte gehad. Maar hij was juist de mantelzorgster van mijn moeder met Parkinson-dementie. Wat nu?

Er moest zoveel geregeld en besloten worden. Waar te beginnen, wie moest ik bellen, wat moesten we doen? Hoe ging ik dat allemaal regelen met ons gezin met 3 kinderen? Mijn hoofd leek te klein om alles te kunnen bevatten.

In de maanden die volgden, ben ik mezelf vaak tegengekomen. Door deze periode heb ik veel geleerd. Het belangrijkste is dat als het je lukt om dingen goed te organiseren (ook voor jezelf), dan kan dat in heftige of langdurige vervelende situaties echt houvast bieden. De wijsheden die ik in de loop van de jaren heb ontdekt en zaken die ik zelf graag had willen weten toen ik er zelf nog midden inzate heb ik samengevoegd in handreikingen en in workshops die ik nu geef. Het is mooi werk om mensen weer in hun kracht te zetten.

Meer informatie: Biezondergeorganiseerd.nl

Onrust en stress hebben een nadelige invloed op eigenlijk alles in je leven; je gezondheid, je thuissituatie, je relaties en je werk. Het is dus belangrijk op zoek te gaan naar meer regie en overzicht. Zo kun jij je weer krachtiger en rustiger voelen.

Een aantal tips van Susanne die je kunnen helpen:

1. Doseren: In het begin ging ik elke dag langs in het verpleeghuis (revalidatie en de crisisopvang). Soms 2x per dag. De huisarts zei toen; "Susanne, je ouders zijn nog maar 70, deze situatie kan nog wel 10 jaar duren. Kies voor een invulling die je ook op de lange termijn kunt volhouden. Je bent ook nog echtgenote en moeder van 3 kinderen".

2. Accepteren: Verander wat je niet kunt accepteren en accepteer wat je niet kunt veranderen. Mijn ouders waren hele lieve zorgzame mensen, met oog voor anderen en elkaar. Ik vond het zo erg dat dit nu hun én ons leven was geworden. Ik kon er ook echt boos en opstandig om zijn. Maar dat bracht me niets. Op een gegeven moment heb ik de knop omgezet en geaccepteerd dat het zo was. Ik ben de tijd samen gaan koesteren, de blijdschap en liefde wanneer ik bij hen op bezoek was. Ik probeerde er zoveel mogelijk voor hen te zijn. Voor mij bleek 3x per week een mooie balans.

3. Stilstaan: Ook leerde ik stil te staan in plaats van te blijven doorrennen. Ik ben op gaan schrijven wat ik allemaal in mijn hoofd had zitten. Niet alles is even urgent en belangrijk, terwijl dit vaak wel zo voelt. Je kunt taken inplannen of er is iemand anders die het zou kunnen doen. Mijn man, broer, familie en vrienden hebben zoveel gedaan. Ik hoefde echt niet alles zelf te doen.

4. Plannen: Ik vond het vaak lastig om te bedenken wat we nu weer moesten gaan eten. En ik wilde ook graag gezond eten. Daarom stelden we een lijst op met onze favoriete recepten. Daar maakten we een 5 dagen menu van. Zo hoefden we minder vaak naar de winkel en hadden steeds alle benodigde ingrediënten in huis.

5. Vereenvoudigen: Ik merkte dat rommel in huis bij mij voor extra onrust zorgde. We hebben in de loop van de tijd best veel spullen weggedaan. Dat geeft ruimte en het scheelt zoveel tijd met opruimen en schoonmaken.

lezen / proeven / kijken

Een momentje voor jezelf

(Persoonlijke) kracht is uit veel elementen te halen. Zo laat Muonir Toub zien dat een vegetarisch recept goed en vooral lekker krachtvoer kan zijn. En wist je dat er een app is die je in 20 krachtige minuten vertelt wat het belangrijkste nieuws van die dag is. En heb je de kracht even niet meer? Plof dan neer op de bank voor een mooie film of een fijn boek.

WANDELAPPS

Sinds corona wandelen we wat af. Het is goed voor je lijf en tegelijkertijd maakt het je hoofd leeg. Inspiratie nodig voor een wandelroute? De App Natuurroutes van Natuurmonumenten geeft routes door prachtige natuurgebieden aangevuld met verhalen van boswachters. De Klompenpaden app biedt naast een duidelijke routenavigatie ook extra filmpjes, horeca en achtergrondinformatie.

BOEKENTIPS



Gelukkigewijspad - Wilco Kruijswijk

Word pelgrim op het Gelukkigewijspad: een hedendaagse pelgrimstocht van 125 kilometer in Midden Nederland. Een inspirerende route, waar je geluk voor jezelf én anderen vergroot door te delen en te ontvangen.



'Bij het licht van de maan'

Als een echtpaar dat overduidelijk nóg rijker is dan zij, een paar kilometer verderop een nóg groter en chiquer huis betreft, voelt de competitieve Flappy zich uitgedaagd om de nieuwkomers te laten zien wie het belangrijkste is in het dorp. Een uiterst vermakelijke comedy van Santa Montefiore.

PODCAST TIP

Geen tijd voor de krant of journaal vandaag? De podcast 'De Dag' van NPO Radio 1 praat je elke middag in 20 minuten bij over het laatste nieuws. Zo blijf je altijd op de hoogte.



RECEPT: VEGETARISCHE KEBAB

Voor 4 personen
30 minuten bereidingstijd

Ingrediënten

- 50g pijnboompitten en 50g ongezouten cashewnoten
- 50ml olijfolie
- 250g champignons, schoon-geveegd en in vieren
- 250g gemengde paddenstoelen (afhankelijk van seizoen), schoongeveegd en in stukjes
- 2 rode uien, in kleine blokjes
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 eieren
- 50g Parmezaanse kaas, fijngeraspt
- 150g paneermeel

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster de pijnboompitten en cashewnoten in het ovenschaaltje in circa 8 minuten goudbruin in de oven en laat ze afkoelen.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak alle paddenstoelen op hoog vuur al



omscheppend in circa 4 minuten goudbruin. Voeg de rode ui en knoflook toe en bak ze 2 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper.

3. Schep de paddenstoelenmix in een bolzeef, druk het vocht er goed uit en laat in de zeef uitlekken en afkoelen. Doe de afgekoelde paddenstoelenmix met de pijnboompitten en cashewnoten in een keukenmachine en maal ze fijn. Breng op smaak met zout en peper.
4. Doe hier net genoeg paneermeel doorheen tot het mengsel er niet meer vochtig uit ziet. Laat het mengsel zeker 5 minuten staan, zodat het paneermeel het vocht kan opnemen. Als het mengsel

alsnog te nat is, kun je nog wat paneermeel toevoegen.

5. Verdeel het mengsel in vier gelijke porties en druk elke portie om een dikke satéprikker heen. Verwarm een koekenpan op laag vuur, giet er een scheutje olijfolie in en bak de vegetarische kebabs in circa 5 minuten om en om goudbruin.

Wil je vegetarische vrienden verrassen? Dan is deze kebab absoluut een aanrader. De Parmezaanse kaas zorgt voor de zilte smaak en de binding van het gerecht.

Leren accepteren

Als je de situatie niet kunt veranderen, dan heb je twee 'keuzes'... je kunt je erover frustreren of je accepteert het en je laat het los. Feitelijk heb je geen keuze en MOET je het wel accepteren. Want een gevecht met de realiteit verlies je altijd én het kost ontzettend veel energie. En die energie heb je juist zo hard nodig. Het accepteren wat je niet kunt veranderen is dus eigenlijk de enige weg naar innerlijke rust.

Ons brein wil controle

Het leven is onzeker en daarom proberen we het te controleren. We voelen ons zekerder als we controle hebben. Om controle te krijgen, gebruiken we onze gedachten: we piekeren, denken dingen uit en plannen. Hierdoor proberen we elke vorm van onzekerheid uit te bannen.

Maar veel dingen in het leven kunnen we niet controleren. Bijvoorbeeld het verloop van de ziekte van jouw naaste. Hierover blijven piekeren is begrijpelijk, omdat dit is wat jouw hoofd gewoon automatisch doet. Maar feitelijk heeft het totaal geen zin. Wat je ook denkt, je kunt de situatie er niet mee beïnvloeden. Dit zorgt voor frustratie en stress.

Door een situatie die je niet kunt veranderen te accepteren en los te laten, kun je in ieder geval wél jouw gevoel daarover veranderen. Dat geeft innerlijke vrede en rust.

Kleine stappen en elke dag oefenen

Loslaten is niet makkelijk. Het is iets wat je moet leren. Met kleine stappen en door elke dag te oefenen. Hoe meer ervaring je erin hebt, hoe makkelijker het gaat. Maar waar begin je? Leren accepteren en loslaten doe je in 3 stappen:

Stap 1: Erkennen dat je het niet kunt controleren

Als je merkt dat hetgeen waar je over piekert iets is waar je zelf niets aan kunt veranderen, dan is het belangrijk dit te erkennen. Als je dat niet doet dan stop je je hoofd en je lijf vol met zorgen en spanning. En dat gaat weer ten koste van je geluk, je geestelijke vrijheid en je innerlijke rust. Als je erkent dat je er geen invloed op hebt, dan voel je de last langzaam van je schouders vallen. Want als je het niet kunt veranderen, waarom zou je er dan druk over maken?

Stap 2: Beslissen dat je het accepteert

Waarschijnlijk begrijp je wel dat je iets maar beter kunt accepteren. Maar tussen het begrijpen en het daadwerkelijk doen, ligt nog een wereld van verschil. Als je écht iets wilt accepteren, dan moet je ook écht beslissen dat je het accepteert. 'Ik snap niet alleen dat ik het moet accepteren, ik ga het ook doen!'. Die beslissing wordt makkelijker als je inziet dat er geen alternatief is. De situatie veranderen is niet mogelijk. Je erover frustreren is zinloos en kost je veel energie. Dan blijft alleen acceptatie als optie over.

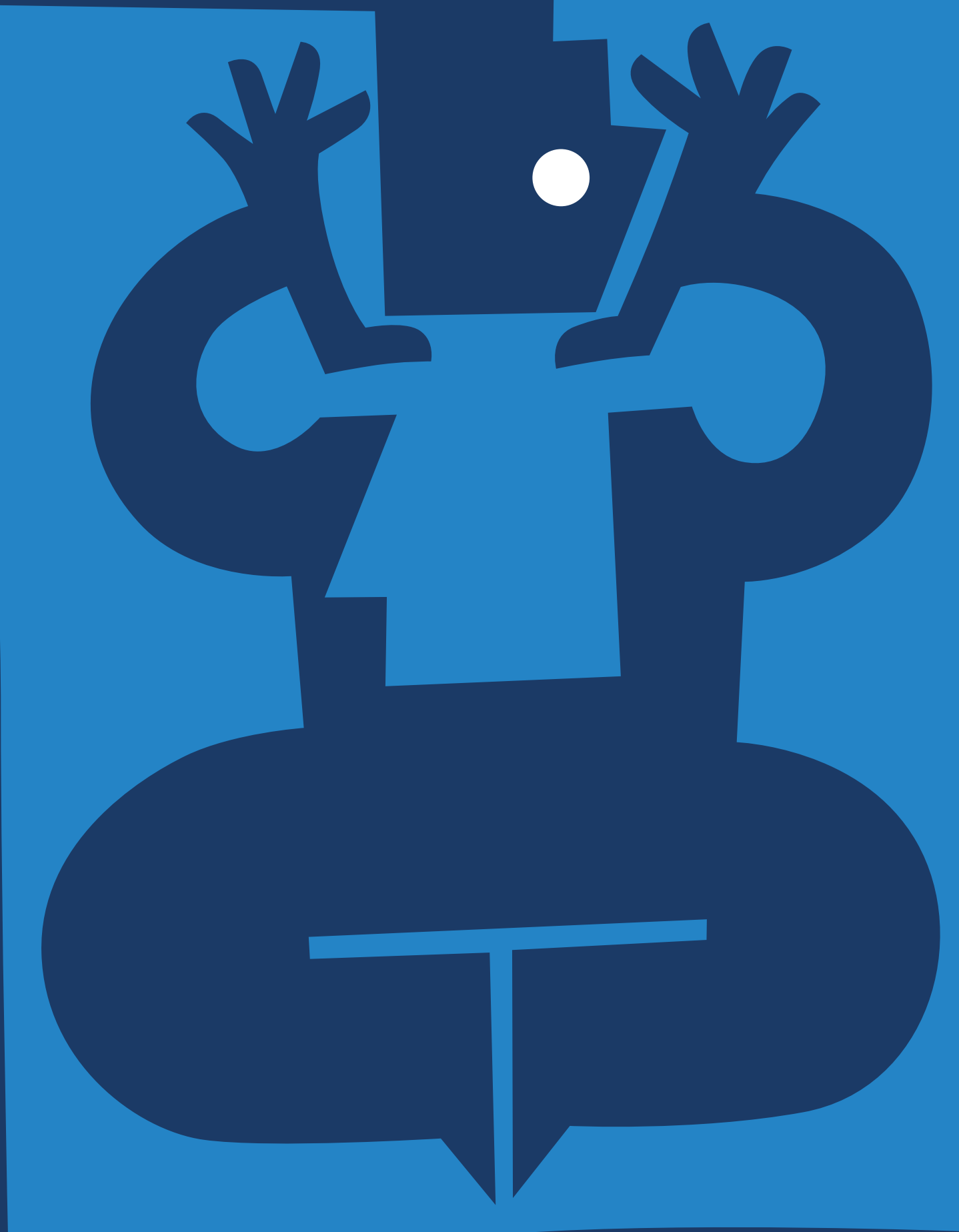
Stap 3. Laat het los

Loslaten kan voor velen lastig zijn, maar het is gelukkig een vaardigheid die je jezelf kunt aanleren. Je kunt dingen loslaten door het hardop voor jezelf te bevestigen. Dit doe je door er ook echt even bewust voor te zitten, de uitdaging te bekijken en voor jezelf te bevestigen dat je er geen invloed op hebt en de realiteit accepteert.

Wat kun je tegen jezelf zeggen:

- Ik erken dat ik hier geen invloed (meer) op heb.
- Het is zoals het is en ik heb er vrede mee.
- Ik laat los wat ik toch niet kan veranderen.
- Ik stop de weerstand in mijn hoofd en accepteer de werkelijkheid.
- Ik laat het over aan het universum/God (of waar je dan ook in gelooft).

Frank de Moei, Newstart.nl



Michèle van Vuuren

Vrijwilligerscoördinator bij MantelzorgNL

Michèle werkt al zeven jaar met veel passie bij MantelzorgNL. Ze begon als medewerker bij de Mantelzorglijn. En werkt nu als coördinator van de vrijwilligers. Vanuit deze functie zorgt zij er onder andere voor dat mantelzorgers hun verhaal kunnen delen. Door te bloggen, voorlichting te geven of in de media hun verhaal te vertellen. Dat zorgt voor de nodige inspiratie en herkenning.

'Ik heb zelf een dochter met een meervoudige beperking en heb ook ervaren dat je klem kan komen te zitten in een situatie. Ik weet daarom hoe belangrijk het is om met andere mantelzorgers te sparren en van anderen te horen wat mogelijke oplossingen zijn voor het probleem waar je tegenaan loopt. Ook is herkenning in andere verhalen super belangrijk, het inspireert en je weet dat je niet alleen staat.'

Dit is dan ook de motivatie die Michèle drijft om mantelzorgers en hun verhalen aan elkaar te linken. Ze onderhoudt nauw contact met alle vrijwilligers en weet bij persvragen wie er - afhankelijk van het onderwerp en het moment - past om zijn verhaal te vertellen.

'Ik heb veel persoonlijk contact met iedereen in ons vrijwilligersbestand. Dit vind ik heel belangrijk, omdat mantelzorg zelf ook

heel persoonlijk is. Iedereen moet zich daarbij ook vrij voelen aan te geven of het wel of niet past op dat moment.'

Onlangs werd MantelzorgNL benaderd door Radio 5 met de vraag of we konden helpen om mantelzorgers te vinden die hun verhaal wilden doen over specifieke onderwerpen. Er zijn toen acht verschillende podcasts uitgezonden met daarin verschillende type mantelzorgers.

'Deze podcasts duren elk ongeveer een uur. Dit gaf echt de mogelijkheid om de diepte in te kunnen en per situatie meerdere onderwerpen te belichten.

Zo zocht ik al een tijdje naar een mooi medium voor een dame uit ons bestand. Zij zorgt voor haar man die enkele jaren geleden een herseninfarct kreeg. Zelf is ze 46 en samen hebben ze twee tieners. In de podcast gaat het bijvoorbeeld over hoe het voor hun kinderen was om hun

'Herkenning in andere verhalen is super belangrijk, het inspireert en je weet dat je niet alleen staat.'

vader - zoals zij hem kenden - te verliezen en hoe zij dit een plekje kunnen geven terwijl ze midden in de pubertijd zitten. En hoe zij zelf tegen de veranderende relatie aankijkt en haar weg kan vinden in de combinatie werk en mantelzorg.'

'Het mooie van zo'n podcast is dat het een naslagwerk is dat online blijft. Zo kunnen heel veel mensen ook echt wat aan deze verhalen hebben, ook later na de uitzendingen. Er zijn namelijk zoveel mantelzorgers die tegen dezelfde problemen aanlopen. Het zou mooi zijn als ze hiervoor tips kunnen krijgen, maar alleen al de herkenning kan al zo waardevol voor ze zijn.'



Podcast 'En toen werd ik mantelzorger' vanaf 10 november te beluisteren.

Wil jij ook je verhaal vertellen in de media? Neem dan contact op met Michèle (m.vanvuuren@mantelzorg.nl)





DomusCura
WONINGEN MET ZORG

Op zoek naar een mantelzorgwoning? 🏠 Dan bent u bij DomusCura aan het juiste adres!

Onze mantelzorgwoningen zijn energiezuinig, goed geïsoleerd en worden geheel op maat gemaakt. Door middel van een mantelzorgwoning kunt u mantelzorg verlenen óf ontvangen in een vertrouwde omgeving.

Benieuwd naar onze modellen, specificaties en prijzen? Vraag dan geheel vrijblijvend onze brochure aan via het contactformulier op onze website www.domuscura.nl



www.domuscura.nl - 0318-769161 – info@domuscura.nl – Nieuweweg 229 in Veenendaal

Maaltijdservice.nl
Laat het koken
maar aan ons
over!

Voor kwaliteit en betrouwbaarheid: www.maaltijdservice.nl

Wat eten we?

- Lekker gezond, makkelijk én betaalbaar.
- 160+ koelverse maaltijden, dagelijks bereid door onze koks.
- Voor-, hoofd-, nagerechten, bijgerechten en drankjes.
- Hollandse pot, Italiaans, Oosters, wereldkeuken.
- Ook voor dieetwensen als zoutarm, eiwitrijk, of gemalen.
- Zoveel mogelijk verse ingrediënten.

Hoe werken we?

- Vóór 12 uur besteld, morgenvroeg koelvers in huis.
- Bestel ons weekmenu of kies losse gerechten.
- Minimaal 12 dagen houdbaar, ook in te vriezen.
- Makkelijk en snel te verwarmen in magnetron of oven.
- Betaling via iDEAL of strippenkaart, geen abonnement.



Heeft u vragen?

Pak uw korting en kijk voor meer informatie op www.maaltijdservice.nl.
Of bel ons op 0413-432023 (ma-vr 09.30-13.00).



Lekker, gezond én makkelijk



15% korting
met code: MANTEL15
(geldig tm 31 Januari 2022*)

*niet geldig op proefpakketten en maaltijdboxen

**Een mantelzorger
is goud waard**

Geef de VVV Cadeaukaart!

- ✓ Verkrijgbaar in **GRATIS** Mantelzorg mapje én cadeauverpakking.
- ✓ De breedst besteedbare cadeaukaart van Nederland: te gebruiken in duizenden winkels, webshops, restaurants, sauna's, attractieparken, musea, etc.
- ✓ Saldo 100% veilig en in delen te besteden.
- ✓ De cadeaukaart is van paperboard, draagt het FSC keurmerk en valt onder de Werkkostenregeling.
- ✓ Vandaag besteld, vandaag verstuurd, óók naar huisadressen.

Ga naar vvcadeaukaarten.nl/acties en bestel het **GRATIS** Mantelzorgsetje*.

* Actie geldig tot en met 10 november 2021.

Neem voor meer info en maatwerkbestellingen contact op via sales@vvcadeaukaarten.nl of bel onze accountmanagers Ina Miché 06 - 83245924 of Roland Keijzer 06 - 51723450.



Hobby's

Een hobby is niet alleen een leuke tijdsbesteding. Het werkt ook kalmerend en het kan je stressniveau omlaag brengen. Door met iets bezig te zijn waar jij je helemaal in kunt verliezen, vergeet je even de wereld om je heen. Zo kun je ontspannen en jezelf weer opladen. We vroegen een aantal mantelzorgers wat hun hobby is en werden verrast door de leuke en inspirerende reacties.



Francis van den Broek in haar keramiek atelier

Francis - Keramiek

Naast de 24/7 zorg voor mijn thuiswonende man, na zijn hersenbloeding in 2017, ben ik naar de kunstacademie gegaan om weer iets echt voor mezelf te doen. En ik ben maar gelijk mijn eigen keramiekatelier begonnen op een prachtige plek vlakbij het bos. Mijn reddingsboei. Zo houd ik de zorg die me zwaar valt weer wat beter vol!

Koen - Modeltreinen

Er is een sluimerende hobby naar voren gekomen nu ik met vroegpensioen ben. Als kind had ik al iets met treinen. Zowel modelspoor (treintjes op zolder) als grootspoor (in het echt). Maar als je gaat studeren, werken, trouwen en verzorgen dan zijn dat je prioriteiten. Deze hobby werkt prima als uitlaatklep en laat zich goed combineren met mijn zorgzaken. Mocht ik onderweg ergens ontsporen: mijn verzameling in spe zal geborgd gaan worden bij een professionele club.

Monique - Zelf lampen maken

Ik werk fulltime, zorg voor mijn gezin en heb mantelzorgtaken. Dat is veel, waardoor ik echt wat nodig had om te ontspannen. Op Pinterest kun je veel inspiratie krijgen om dingen te knutselen. Als ik dan iets leuks zie, dan kijk ik of ik het zelf kan maken. Zo zag ik een keer een lamp met een pistool die ik graag wilde hebben, maar deze was behoorlijk duur. Toen dacht ik 'dat kan ik ook'. Ik vond het zo leuk om te doen dat ik nu lampen maak van van alles en verkoop ik ze zelfs. Ik heb inmiddels wel 250 lampen verkocht.

Ik merk dat ik na een uurtje knutselen geen spanningen meer heb, waarmee ik anders blijf zitten. Zo vergeet ik mijn zorgen een beetje en word ik helemaal zen. Benieuwd naar de lampen? Kijk dan op Facebook, *Lampen van Monique*.

Erica - Geocoachen

Mijn hobby is geocoachen, een soort schatzoeken voor volwassenen noem ik het (zie ook www.geocaching.com). Wereldwijd liggen miljoenen kokertje, bakjes of andere voorwerpen verstopt om gevonden te worden.

Geocachen is van iedereen, voor iedereen, gratis en overal ter wereld te doen. Vaak is de 'cache' verstopt op een bijzondere plek. Plaatselijke pareltjes vanwege het uitzicht, de historie, een persoonlijke favoriete plek van iemand, of juist omdat het bereiken ervan een avontuur/uitdaging is. Via deze hobby kom ik op plekken waar ik nog nooit geweest ben, zelfs in mijn eigen regio. Het zoeken (en vinden) prikkelt en stimuleert, het smaakt vaak naar meer. Voor mij een ideale hobby omdat je het altijd kunt doen (24/7) en het is buiten. In plaats van alleen 'een rondje' te lopen is er nu een doel. Ideaal om je hoofd leeg te maken, stress los te laten en even de zinnen te verzetten.

'Ideaal om je hoofd leeg te maken, stress los te laten en even de zinnen te verzetten.'

Ferry - Tekenen/schrijven

Ik ben een tijd geleden door de ellende waar ik in zat begonnen met schrijven. Dit mondde uit in een boek. Daarna begon ik mijn oude hobby met tekenen weer op te pikken en sinds een jaar teken ik wekelijks een strip in de lokale krant. Zo heb ik uit een negatieve situatie toch iets moois overgehouden. Ik koester daarom ook de moeilijke tijden die ik gehad heb. Ze hebben me ook dicht bij mijn naasten gebracht.



Onlangs verscheen het kinderboek Udo de Uitvinder met tekeningen van Ferry Segers. (foto Wendy van Lijssel)



Twée uitgelichte vragen aan de mantelzorglijn

Heb je zelf een vraag? Bel of app ons (030) 760 60 55 (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00u). Of kijk op mantelzorglijn.nl.

Ik (vrouw 29 jaar) ben mantelzorgster voor mijn moeder die chronisch ziek is. De zorg is eigenlijk een vanzelfsprekendheid voor mij. Ik heb al zorgtaken zolang ik mij herinner. Vorig jaar ben ik uit huis gegaan om samen te gaan wonen met mijn vriendin. Verder ben ik net begonnen aan een nieuwe baan. Dit alles valt me veel zwaarder dan ik had verwacht. Ik weet niet meer hoe ik alles kan combineren: de zorg, werk, mijn eigen huishouden en ook nog tijd vrijhouden om leuke dingen te doen. Ik voel me hierdoor steeds vaker erg gestrest. Hebben jullie advies voor mij?

Wat heb je veel taken op je bord. Helemaal niet gek dat je het zwaar vindt om dit allemaal te combineren. Het is belangrijk om te onderzoeken hoe je balans kunt vinden tussen al deze taken. Veel steunpunten mantelzorg bieden cursussen aan waarin mantelzorgers worden geholpen om de balans weer te vinden. In zo'n cursus leer je om stil te staan bij je eigen situatie en waar nodig

veranderingen aan te brengen. Ook worden er cursussen gegeven over het combineren van werk en mantelzorg. Neem contact op met het steunpunt mantelzorg in je gemeente om navraag te doen naar het cursusaanbod. Het volgen van een cursus bij een steunpunt is meestal gratis.

EXTRA TIP: sommige aanvullende zorgverzekeringen bieden ook een vergoeding om een cursus voor mantelzorgers te volgen. Je kan dan bijvoorbeeld denken aan een cursus mindfulness. Vraag bij je verzekeraar wat de mogelijkheden zijn.

Mijn vader (89) woont op dit moment nog zelfstandig in mijn ouderlijk huis. Er komt thuiszorg, huishoudelijke hulp en ik ben veel bij hem om hem te ondersteunen. Mijn vader wil heel graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat begrijp ik maar ik twijfel of het nog wel langer kan. Ik denk dat hij ook wel vereenzaamt. Hij komt niet meer veel buiten te deur. Het zou

heel fijn zijn om met iemand te kunnen overleggen over de mogelijkheden voor mijn vader maar ik heb geen broers of zussen. Ik twijfel heel erg. Kan ik nog extra zorg inschakelen zodat pap thuis kan blijven of moet ik met hem in gesprek over de mogelijkheid om bijvoorbeeld naar een aanleunwoning te verhuizen?

Misschien is het Meedenktraject van de Mantelzorglijn iets voor jou? Het Meedenktraject begint met een (telefonisch) intakegesprek met een van de mantelzorgcoaches, waarbij je samen in kaart brengt welke knelpunten er spelen. In een aantal vervolgesprekken zal de mantelzorgcoach met je meedenken over je situatie en mogelijke oplossingen. Een Meedenktraject bestaat uit ongeveer 2 tot 5 telefonische gesprekken. Er zijn geen kosten aan verbonden. Soms speelt er in een zorgsituatie zoveel dat je door alle bomen het bos niet meer ziet, het is dan fijn als er iemand met je meedenkt.

Irene, Ginette,
Janine en
Yvonne van de
Mantelzorglijn



KRACHTVOER

Met gezonde voeding beter in je vel

Wist je dat hormonen (met name bij vrouwen) veranderingen in jouw hele lichaam kunnen veroorzaken? Ze bepalen voor het overgrote deel je gezondheid, je vitaliteit én je humeur. Het is dus belangrijk dat jouw hormonen in balans zijn om je goed te voelen.

Symptomen en levensfase

Sommige hormonen veranderen gedurende de dag, terwijl andere hormonen geleidelijk veranderen naarmate je ouder wordt. Door de juiste voeding kun je je hormonen positief beïnvloeden. Hierdoor kun je niet alleen je weerstand verbeteren. Maar verbeter je ook je stemming, krijg je meer energie én werk je toe naar een fitter lichaam.

Een aantal voedingstips:

Wat meer?

- Probeer zo veel mogelijk onbewerkt voedsel te eten en ook zo veel mogelijk te variëren. Want in kant en klaar producten zitten veel ongewenste toevoegingen en zout.
- Eet dagelijks veel groenten en fruit en drink water of kruiden-thee. Deze producten zorgen ervoor dat je PH-waarde op

orde blijft waardoor je een stuk gezonder bent. Ook zorgen groenen en fruit voor de nodige vezels, wat een positief effect heeft op je darmen en je weerstand.

- Zorg voor gezonde omega vetzuren. Omdat ons lichaam deze vetzuren niet zelf kan aanmaken, moeten we ze uit onze voeding halen. Dit kun je doen door (wat vaker) vette vis zoals haring, makreel of sardines te eten. En door je salades te verrijken met een avocado en koudgeperste olie zoals olijfolie, pompoenolie of lijnzaadolie.

Wat minder?

- Suikers zorgen voor een instabiele bloedsuikerspiegel. Vermijd daarom zoveel mogelijk

geraffineerde koolhydraten (zoals witte rijst, witte pasta, wit brood, pizza). Maar laat ook (melk)chocolade, frisdranken, zoet broodbeleg en kant-en-klare sauzen en kruid-

TIP! Wil je hier meer over weten? Vraag dan eens advies bij een orthomoleculair therapeut bij jou in de buurt.

denmixen zoveel mogelijk staan.

- Verminder de inname van transvetten. Transvetten verhogen de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk. Transvetten zijn ontwikkeld door de industrie om olie en vet makkelijker te kunnen verwerken in een kuipje margarine of een spuitfles bakvet. Maar je kunt beter kiezen voor kokosolie om in te bakken. Of kiezen voor een lekkere laag roomboter op je boterham.

Vergroten van je bewegings- vrijheid door middel van dans

Petra van Aken is performer, bewegings- en dansdocent en beeldend kunstenaar. Via beweging wil zij creativiteit en bewustzijn bij mensen op gang brengen. 'Het gaat altijd om empowerment: het creëren van bewegingsvrijheid en ruimte voor verbeelding. Mijn uitdaging is om dit in het klein mogelijk te maken, op je stoel en in je eigen (verzorgings)huis. Juist dáár zijn energie, persoonlijke motivatie en bewegingsvrijheid zo ontzettend belangrijk.'

Tijdens de coronapandemie bedacht Petra van Aken de methode 'DuoDans', waarbij positieve gezondheid, dans en beweging én kunst hand in hand gaan. 'DuoDans is een dansvorm waarin je met duo's of in groepen beweegt, samen met zelf ontwikkelde, vrolijk gekleurde danssticks in verschillende maten. Deze sticks hebben zachte bolletjes aan de uiteinden. Ze helpen met bewegen, spelen en aanraken. Zo heb je op een veilige manier contact met elkaar, zonder dat er woorden nodig zijn. En met speelse aanrakingstechnieken, zoals het licht tikken aan de zijkant van het lichaam, bevordert je het lichaamsbewustzijn en de sensitiviteit.'

Een duet is pret voor twee

De oefeningen kunnen op de (rol)stoel, staand en bewegend door de ruimte uitgevoerd worden. Je danst samen. Beiden beweeg je en word je bewogen. Je kunt dus geven maar mag ook ontvangen.

En zo kun je samen ontspannen en ben je even gelijkwaardig. En juist die gelijkwaardigheid kan in een mantelzorgsituatie - waarin de zorgvrager vaak juist afhankelijk is van de mantelzorger - weer heel verfrissend werken.

Door met elkaar te dansen, ga je op drie verschillende lagen met jezelf en elkaar aan de slag.

- **Vitaliteit:** Het gaat om het ontladen van spanning en het versterken van kracht, flexibiliteit, balans en conditie. Ook gaat het om het ervaren van de bewegingsruimte. En het is natuurlijk ook gewoon leuk!
- **Communicatie:** Met verschillende werkvormen, waarin je soms leidt en soms volgt, ontstaat een mooie interactie. Dit geeft de mogelijkheid om elkaar ook emotioneel te ontmoeten. Óók in situaties waarbij woorden niet meer mogelijk zijn.
- **Creativiteit:** Je stapte samen even uit de realiteit en ontmoet elkaar in de schoonheid van de beweging. Samen

creëer je iets waar je trots op kunt zijn én je stimuleert tegelijkertijd je eigen creativiteit en probleemoplossend vermogen.

Wanneer het moeilijk is om met woorden te communiceren, kun je met speelse oefeningen weer even contact en plezier met elkaar hebben.

'We dansen op mooie muziek. Soms wat sneller, waarmee we ook direct aan de conditie werken.'

De schoonheid van de beweging

'Samen dansen met de danssticks heeft ook iets esthetisch. Met meerdere mensen kun je bijvoorbeeld een soort molecuul maken. Ik wil mensen hiermee graag inspireren. Daarom werk ik ook met groepen die de extra uitdaging aan willen gaan en hier foto's van willen laten maken. We kunnen dan exposeren in een galerie en anderen laten zien dat mensen in beweging met elkaar mooi is om naar te kijken.'

Meer info en contact: vanakenbeweegt.nl



Benieuwd?
Petra heeft op de community 'Deel je zorg' ook een leuke thuisoefening voor je geplaatst.



Welkom bij de volledig rolstoeltoegankelijke vakantieappartementen van De Egmond.
Op een rustig gelegen locatie aan de duinrand van Egmond aan Zee kunt u genieten van een ontspannen en onbezorgde vakantie in onze appartementen.

- Appartementen voor 2 tot en met 8 personen
- Volledig ingerichte en in hoogte verstelbare keukens
- De aangepaste badkamer is van alle gemakken voorzien
- Elektrisch in hoogte verstelbare bedden
- Een ruim balkon bij elk appartement
- Elektrische rolstoelfiets en strandrolstoel te huur
- Ook te reserveren als groepsaccommodatie

Meer informatie over De Egmond vindt u op www.de-egmond.nl



Als mantelzorgconsulent helpt Kim De Swart (35) mantelzorgers bij alles waar zij tegenaan lopen. Van activiteiten die voor ontspanning zorgen tot praktische zaken en begeleiding bij het mantelzorgen. Kim vertelt graag waarom haar hulp van zo groot belang kan zijn voor mensen.

Sinds Kim in de wereld van de mantelzorg rolde, ziet ze waar vrijwel alle mantelzorgers tegenaan lopen: ze cijferen zichzelf weg, ten goede van een ander. Kim: "Vaak sluipt dat erin. Je begint met iets kleins voor je partner, kind, ouder of goede vriend(in). Hulp bij boodschappen bijvoorbeeld. Vaak wordt dat langzaam steeds een beetje meer, totdat je ineens volledig aan het zorgen bent voor iemand. Dan is het moeilijk om dat deels terug te draaien. Vaak voelen deze mensen zich ontzettend verantwoordelijk voor de ander."

Precies om die reden is Kim dankbaar voor haar rol als mantelzorgconsulent. "Wij weten als geen ander hoe belangrijk het is dat deze mantelzorgers zo nu en dan hulp krijgen. Of dat nu is door middel van een stukje ontspanning of meer praktische hulp, bijvoorbeeld een rolstoel regelen. Wij zijn er voor ze."

Samen wandelen
Regelmatig organiseert Kim samen met haar collega's activiteiten voor mantelzorgers. "We gaan altijd de eerste donderdag van de maand wandelen. Iedereen is welkom om mee op pad te gaan. Een mooie manier om mantelzorgers aan elkaar te binden, om even uit de dagelijkse zorgen te komen. En beweging is natuurlijk altijd goed."



Verschillende typen mantelzorgers
"Er bestaat niet één soort mantelzorger. De ene situatie is heftiger dan de andere, iedereen beleeft het op zijn eigen manier." Wat Kim vooral hoopt, is dat ze in de toekomst meer preventief iets kan betekenen voor mantelzorgers. "Vaak trekken zij aan de bel als het echt niet meer gaat. Dat is eigenlijk te laat, dan is er al zo'n lijdensweg geweest voor de mantelzorger. Wij hopen dat mensen eerder aan de bel trekken bij ons, zodat we aan de start al de nodige tips kunnen geven en hulp kunnen bieden."

'Mantelzorger, ik?'

Kun je verliefd zijn op het fenomeen mantelzorgers? Als we Kitty Kiezenberg (62) mogen geloven zeker wel. De enthousiaste Brabantse maakte bijna twintig jaar geleden voor het eerst kennis met mantelzorgen. Sindsdien helpt ze in haar rol van mantelzorgconsulent mantelzorgers naar meer rust in hun leven. Inmiddels doet ze dit vanuit Mantelzorg Roosendaal. Ze vertelt er graag over!

Als Kitty terugblijkt op het eerste moment waarop ze met het fenomeen mantelzorg in aanraking kwam, krijgt ze nog steeds kippenvel op beide armen. Kitty: "Dat gebeurde tijdens een bijeenkomst voor mantelzorgers, die ik overnam van een zieke collega. Er zat een dame in de zaal met een spreekwoordelijke kikker in haar keel. Op een gegeven moment besloot ik een glaasje water voor haar te pakken. Toen ik het haar gaf, barstte ze in tranen uit. Ik dacht: 'wat is dit nou?'. Ze vertelde me dat het zo lang was geleden dat er iemand voor háár zorgde."

Jezelf wegcijferen

Die situatie, bijna twintig jaar geleden, typeert volgens Kitty meteen ook de kwalijke kant van mantelzorg. "Mantelzorgers cijferen zichzelf vaak weg. Ze offeren zich op voor de ander, wat vaak heel geleidelijk gaat. Het begint met een beetje zorg, maar wordt langzaam steeds meer. Vervolgens denken ze vaak: 'Ik red me wel, zolang ik het voor de ander maar goed doe'. Dat kan best een tijd goed gaan, maar het

kan je op den duur ook opbreken. Zoals bij deze dame."

Onbegrip en schaamte

Wat Kitty ook veel ziet, is dat mantelzorgers zich onbegrepen voelen in hun directe omgeving. "Als werknemer durf je niet altijd aan te kaarten hoe je thuissituatie is. Bijvoorbeeld omdat je bang bent dat dan je contract niet verlengd wordt of omdat een functie hogerop ineens niet meer voor jou is weggelegd."



'Ik zie het als mijn missie om meer bekendheid te genereren voor het fenomeen mantelzorg'

Soms telt schaamte ook mee. Mensen durven vaak de vuile was niet buiten te hangen omdat ze bang zijn voor onbegrip. Daarom strijd ik er al twintig jaar voor om het begrip mantelzorg bij een zo groot mogelijk publiek onder de aandacht te brengen. Zodat ook mensen die er zelf niet mee van doen hebben er begrip voor hebben."

'Mantelzorger, ik?'

Kitty zelf kwam er jaren geleden pas na een hele poos achter dat ze zelf ook mantelzorger was, voor een van haar kinderen. "Pas met terugwerkende kracht herkende ik mezelf in de rol van mantelzorger. Op het moment dat ik er middenin zat, was ik daar helemaal niet mee bezig. Je doet je ding voor de ander, zonder te beseffen dat je mantelzorger bent en hoe groot die rol eigenlijk is. Dat zie ik nu ook veel bij anderen. Onze ambitie is dan ook om mensen hier eerder van bewust te maken, zodat ze preventief om hulp kunnen vragen bij ons. Voordat het te laat is en ze eraan onderdoor zijn gegaan."

Kitty: 'Ik heb een groot hart ontwikkeld voor mantelzorgers'

Alle ervaringen bij elkaar opgeteld, maken dat Kitty een echt hart heeft ontwikkeld voor haar werk als mantelzorger. Ze lacht: "Zelfs als ik op vakantie ben, kan ik mijn werk moeilijk loslaten. Dat zeggen ze bij mij thuis ook, maar ze vinden het oké. Als ik ook maar iemand kan helpen naar meer rust in zijn of haar leven, geeft mij dat zoveel voldoening. Soms denk ik dan weer even terug aan dat glaasje water, waar het voor mij allemaal mee begon. Een kleine moeite, maar een groot gebaar voor de ander."

Marianne: 'Zorg eerst goed voor jezelf, pas dan kun je goed voor een ander zorgen'

Tijd voor jezelf....

Marianne Kweekel werkt als mantelzorgconsulent bij Mantelzorg Roosendaal. Ze weet als geen ander hoe het is om fulltime te zorgen voor iemand thuis. Haar dochter, die inmiddels 21 jaar is, kon niet goed meekomen op de basisschool. Toen zij in groep 3 zat, constateerde men dat ze een licht verstandelijke beperking heeft. Marianne heeft altijd de verantwoordelijkheid voor haar dochter gepakt, maar makkelijk is het zeker niet altijd.



'Voor veel mensen leek er bij ons thuis niets aan de hand'

Nog voor de geboorte van haar dochter scheidden de wegen voor Marianne en haar partner. Ze kwam er alleen voor te staan als kersverse ouder, maar kijkend naar haar eigen jeugd moest dat toch lukken, dacht ze. Marianne: "Ik heb zelf een hele zorgeloze jeugd gehad. Speelde veel buiten met andere kinderen, voelde me geborgen en kon met iedereen wel opschieten. Automatisch verwacht je dat dan ook van je eigen kinderen."

Niets te zien voor de buitenwereld
Toch liep dat anders. "Toen mijn dochter in groep 2 van de basisschool zat, merkte ik al dat ze niet lekker mee kon komen met de rest. Ze bleef zitten, maar ging uiteindelijk toch naar groep 3. Eenmaal daar ging het niet meer. Toen hebben we de stap naar het speciaal onderwijs gemaakt. Voor veel mensen leek er trouwens niets aan de hand: aan de buitenkant zie je niets aan haar. Ze was altijd het lieve, stille meisje dat lekker aan het spelen was. Maar eenmaal thuis, waar ze zichzelf kon zijn, kwamen de woede-uitbarstingen eruit."

Marianne licht toe dat constant zorgen voor een ander er automatisch voor zorgt dat je jezelf wegcijfert. "En dat is gevaarlijk, want iedereen heeft momenten voor zichzelf nodig. Momenten van ontspanning, om op te laden. Door het zorgen voor een ander sta je altijd aan, ben je altijd alert. Voor mij heeft het zeker even geduurd voordat ik zonder schuldgevoel die tijd voor mezelf kon nemen. Ik weet nog goed dat mijn dochter op jonge leeftijd drie weken met haar vader op vakantie ging. Constant dacht ik aan haar. Ging het wel goed? Had ik haar wel zo lang uit handen moeten geven? Ik voelde me dag en nacht schuldig. Inmiddels ben ik met hulp van professionele partijen daarin gegroeid. Nu vind ik het heerlijk als ik drie weken voor mezelf heb."

Die tijd pak ik om écht goed te ontspannen. Dat heeft een mens nodig."

'De zorg tijdelijk loslaten vond ik als mantelzorger heel moeilijk'

Verantwoordelijkheidsgevoel

Inmiddels zet Marianne al haar kennis en expertise in als mantelzorgconsulent bij Mantelzorg Roosendaal. De zorg is haar overigens niet vreemd, eerder werkte Marianne al in verpleeghuizen, in de thuiszorg en in de kinderopvang. "Het is mooi dat ik nu lotgenoten kan helpen in het mantelzorgen. Als geen ander weet ik hoe het soms een strijd kan zijn, hoe het kan opbreken. Maar ook hoe je het altijd goed wil doen. Hoe verantwoordelijk je je voelt. Het is ontzettend belangrijk dat je zo nu en dan even afstand neemt van de situatie en weer even alleen aan jezelf denkt. Daar kan ik nu aan bijdragen in mijn rol als mantelzorgconsulent. Mijn motto is: zorg eerst goed voor jezelf, pas dan kun je goed voor een ander zorgen."



**mantelzorg
roosendaal**

Activiteiten

voor alle mantelzorgers woonachting
in de gemeente Roosendaal

Cursussen en themabijeenkomsten

- Omgaan met NAH
- Bijeenkomsten rondom rouw en verlies
- Informatie over PGB
- Workshop tiltechnieken

Ontspanning en ontmoeting

- Wandelactiviteiten
- Kennismaking met yoga
- Jeu de boules clinic
 - Kerstlunch
- Activiteiten rondom kunst en cultuur

Activiteiten speciaal voor jongeren

- Suppen
- Creatieve activiteiten
- Avondje naar het theater
 - Halloween bingo
 - Zelf pizza maken

**Kijk voor alle activiteiten op
www.inwonersondersteuningroosendaal.nl**



Meer informatie? Neem contact met ons op via contact@ioroosendaal.nl of 0165 750 050.

Aan de meeste activiteiten kun je kosteloos deelnemen. | Mantelzorg Roosendaal is onderdeel van Inwonersondersteuning Roosendaal