

LEV SON EN BREUGEL

Mantelzorg wijzer 2022



steunpunt
mantelzorg

Voor inwoners van
Son en Breugel

Zorgt u ook voor iemand in uw directe omgeving? Meldt u zich dan aan bij het Steunpunt Mantelzorg Son en Breugel

0499 - 49 14 70 (CMD)

0499 - 47 53 61 (LEV groep)

E-mail: steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl

Voorwoord

Beste mantelzorger,

De verhalen die mantelzorgers in deze Mantelzorgwijzer met ons delen, hebben erg veel indruk op mij gemaakt. Ik mocht zomaar binnenkijken in hun leven. Een leven dat draait om de zorg voor anderen.

Wat me opviel is dat de vertellers zelf de indruk wekken dat zij het mantelzorgen vanzelfsprekend vinden. Belastend, maar vanzelfsprekend. En dat is het natuurlijk niet. Ik kan me voorstellen dat dat voor u heel herkenbaar is. Ik zorg soms ook voor oudere familieleden, maar ik kan me eerlijk gezegd nauwelijks voorstellen hoe ingrijpend de intense zorg die u biedt voor u moet zijn.

Wat ik wel ervaar, is dat wij mantelzorgers in ons dorp niet in de kou willen laten staan. U staat niet alleen. In deze Mantelzorgwijzer staan belangrijke adressen waar u hulp, steun en advies kunt krijgen. Er is echt veel mogelijk. Heeft u hulp nodig bij het mantelzorgen? Vraag het voordat het mantelzorgen u te veel wordt.

Hopelijk helpt de informatie in dit boekje u om de juiste ondersteuning te vinden. Ik wens u alle sterkte bij het zorgen voor uw dierbare.

Steven Grevink

Wethouder gemeente Son en Breugel

Mantelzorg: enkele voorbeelden

De was doen van je moeder die is opgenomen in een verzorgingstehuis.

Boodschappen doen voor een opa die slecht ziet.

Het huishouden regelen voor je moeder die herstelt van een herseninfarct.

De 24-uurszorg voor je dementerende schoonvader.

Niet met je vriendje af kunnen spreken, omdat je je depressieve moeder niet alleen kunt laten.

Het samen met je hulpbehoevende partner naar de huisarts of specialist gaan.

De zorgen die je als moeder hebt over je schizofrene zoon.

Wat is mantelzorg?

De Nationale Raad voor de Volksgezondheid geeft deze definitie: "Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie."

Wat is respijt zorg?

Vervangende zorg of respijt zorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken tijdelijk aan een ander over te dragen, in vertrouwen, zodat hij of zij even tijd voor zichzelf heeft en de zorg beter kan volhouden.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Ervaringsverhalen van mantelzorgers

Britt Prinsen	4
Lou Paardekooper	6

Voorlichting, informatie en ondersteuning	8
--	----------

Ervaringsverhalen van mantelzorgers

Kerstin van der Duin	10
Willemien van Lith	12

Ontmoeting, ontspanning en lotgenotencontact	14
---	-----------

Ervaringsverhalen van mantelzorgers

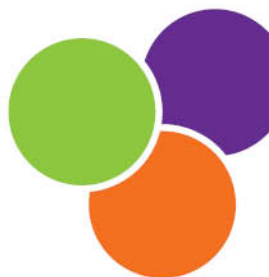
Jan van der Heijden	18
Karin Schepens	20

Mogelijkheden voor respijtzorg

Opvang thuis	22
Dagopvang	23
Kortdurend verblijf of respijtvakanties	26
Overig	28

Ervaringsverhalen van mantelzorgers

Trudy Hilkes	30
---------------------------	-----------



Dit boekje is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg Son en Breugel, gevestigd in het Centrum Maatschappelijke Deelname (CMD).

Adres: Het Dommelhuis, Kerkplein 5
5691 BB Son en Breugel

Telefoon 0499 - 49 14 70 (CMD)
0499 - 47 53 61 (LEV groep)

E-mail: steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl

Heeft u wijzigingen of aanvullingen?

Dan kunt u deze doorgeven aan het Steunpunt Mantelzorg Son en Breugel:

E-mail: steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl

“De zorgen kun je niet loslaten, maar je kunt het wel anders vasthouden.”

Aan de buitenkant zie je het niet altijd. Britt Prinsen is ooit jeugdprinses carnaval geweest, ze zwom en danste vroeger veel. Een vrolijke meid. Maar thuis en in haar hoofd had ze volop zorgen. Misschien eerst niet bewust. Want Britt vond het heel normaal dat ze als 8-jarige al kookte, hielp met de boodschappen en thuis meehielp in de aansturing naar haar twee broers.

Britt (20) heeft twee broers. De oudste heeft een vorm van autisme en ADHD en de jongste heeft ADHD. Het gaat Britt vanaf kinds af aan al makkelijk af om de onrust van haar broers in rustiger vaarwater te krijgen: “Papa werkte veel en ik hielp mama dan. Mama had het zwaar. Ik vond het heel normaal wat ik deed. Als kind denk je dat het er bij anderen net zoals bij je zelf aan toe gaat en dus had ik niet in de gaten dat ik mantelzorger was/ben.”

Groep jonge mantelzorgers

Britt werd zich pas bewust van haar mantelzorg-zijn toen Marieke Schoenmakers van de LEVGroep op de basisschool in de klas vertelde over jonge mantelzorgers. “Bij alles wat Marieke vertelde knikte ik. Ik voelde herkenning. Marieke en ik gingen in gesprek en ik sloot me aan bij de groep jonge mantelzorgers. Daar ontmoette ik andere jongeren die in hetzelfde schuitje zaten. We kwamen geregeld bij elkaar. De ene keer praat je over je situatie, de andere keer heb je gewoon zin om leuke dingen te doen. Op die momenten hoefden we even niet voor anderen te zorgen, maar werd er voor ons gezorgd.”

Tweede natuur

Het aansturen van mensen met moeilijk gedrag is de tweede natuur van Britt geworden. Daar heeft ze ook baat bij. Toen ze als 14-jarige een stage liep bij jongeren met een beperking zag ze dat collega's alles uit een boekje hadden geleerd, terwijl zij het

al in de vingers had. Ook nu in haar werk als leerling begeleider op Zonhove maakt ze gebruik van haar jarenlange ervaring van thuis: “Wat ik vroeger leerde vanuit mezelf, is nu mijn kracht in mijn werk.” Een mooi ‘voordeel’, maar Britt kent ook de nadelen van het mantelzorgen.

Trauma

Want als mantelzorgen je leven gaat beheersen is het niet goed. Britt had er last van als het niet goed ging met haar broer(s): “Ik wilde de controle houden. Alles weten. Ik was veel te veel bezig met mijn broers en met papa en mama. Maar dat werd me veel te veel.

In die tijd zorgde ik ook voor mijn oma. Ze is inmiddels overleden. Ook daar stond ik weer als mantelzorger te zorgen. Ik deed dat vanuit mijn hart. Maar ik merkte dat het niet goed ging met mij. Ik had een trauma opgelopen aan haar overlijden. Tijdens het mantelzorgen thuis probeerde ik steeds de situatie zo te maken dat het beter ging. Maar tijdens het zorgen voor mijn oma ging het niet beter. Ze overleed. Ik had er nachtmerries van. Legde de lat in mijn werk ook erg hoog voor mezelf. Een collega attendeerde mij erop om eens met de huisarts te gaan praten. Die stuurde me door naar een psycholoog.”

Hulp

“Het overlijden van mijn oma heb ik tijdens de therapie verwerkt. Maar ook leerde ik naar mezelf kijken in de rol als mantelzorger.

Mantelzorger

Britt Prinsen

Ik dacht teveel voor een ander. Ik moest kritischer kijken waarmee ik wilde helpen, of dat wel echt nodig was, maar vooral ook om mezelf niet steeds aan de kant te zetten." Britt vertelde in eerste instantie ook niet aan haar ouders dat ze in therapie was. Ze wilde haar ouders daar niet mee belasten: "Vaak vertelde ik iets grappigs thuis zodat ze niet mijn zorgen zagen. Ik hield heel veel voor mezelf."

Afstand

Het belangrijkste wat Britt leerde in de therapie is dat je best kunt mantelzorgen, maar dat de problemen van haar broers niet haar problemen moeten worden: "De zorgen kun je niet loslaten, maar je kunt het wel anders vasthouden." Een gouden regel die alles zegt. En natuurlijk heeft Britt nog steeds de neiging op van alles op te lossen voor haar broers en ouders, maar ze kan er nu ook met afstand naar kijken: "Ik hoef niet meer alles te weten. Als mijn broer belt ben ik waar nodig een luisterend oor, maar hij zal zelf aan de slag moeten om zijn zaken op orde te krijgen."

Wat is nodig?

Britt heeft als advies dat wanneer ergens hulp geboden wordt, hulpverlening ook moet kijken naar de mensen die om die persoon heen staan en mantelzorgen. Als de LEVgroep niet op de basisschool langs was geweest, had ik nooit beseft dat ik jonge mantelzorger was.

Mantelzorggroep 18+

Britt heeft samen met een andere mantelzorger nu een groep 18+ mantelzorgers tussen de 18 - 22 jaar opgericht. Elkaar gewoon af en toe zien. Wil je je verhaal kwijt, dat kan. Wil je gewoon gezelligheid? Kan ook. Je bent welkom om een keer aan te haken. Meer informatie is te verkrijgen via de LEVgroep.



Ex-mantelzorger Lou Paardekooper: “Niet geheimzinnig doen over de situatie”

Lou Paardekooper begon in december 2019 met het schrijven van een boek. In de inleiding verwoordt hij dat hij het boek schrijft als therapie gedurende de periode dat hij 24 uur per dag 7 dagen in de week zorg draagt voor zijn vrouw die in 2014 de diagnose ‘Alzheimer in vergevorderd stadium’ kreeg. Mieke is in december 2021 overleden.

Inmiddels zijn er al duizend A-vertjes handgeschreven. Het wordt vast een dik boek. Want Lou en Mieke Paardekooper hebben een fantastisch mooi leven gehad. Een mooi leven waar Lou met plezier op terugkijkt. In de huiskamer hangt een kleurig schilderij. Dat hebben Lou en Mieke samen gemaakt. Lou kwam op het idee toen Mieke vanuit de dagbesteding thuis kwam met een zelfgemaakt beschilderd bord: “Creatief bezig zijn. Dat deed ze vroeger al graag. We hebben vier maanden aan het schilderij gewerkt. Onze jeugd en de gebeurtenissen in ons huwelijk zijn er in verwerkt.”

Het maken van het schilderij typeert hoe Lou en Mieke omgingen met haar Alzheimer. Niet zelig doen. Niet kijken naar wat niet kan, maar kijken naar mogelijkheden. Bezig blijven.

Niet geheimzinnig doen

Toen de diagnose ‘Alzheimer in vergevorderd stadium’ viel hebben Lou en Mieke daar samen open en eerlijk over gepraat. Ze wilden er niet geheimzinnig over doen en deelden het nieuws ook met hun vrienden en omgeving. “Heel veel vrienden steunden ons, maar ook haakten vrienden af. Omdat ze ‘er niet mee om konden gaan’, zo zeiden ze.”

Lou en Mieke volgden samen de cursus ‘Help me even herinneren’. Daar ontmoetten ze vier echtparen waarvan er ook één van de twee de diagnose Alzheimer had. Een cursus met veel herkenning. Waar vrienden zijn ontstaan. Verder gingen Lou en Mieke lange tijd

maandelijks naar het Alzheimer Café, werd Lou lid van het Platform Alzheimer Nederland, bezocht hij landelijke bijeenkomsten en zocht hij veel informatie op over deze ziekte en kreeg vaak goede raad.

Niet verbeteren

Een van de tips die Lou werd aangereikt was dat hij ‘zijn Miek’ niet steeds moest verbeteren: “Dat heb ik écht moeten afleren. Het hielp. Dan kwamen er ook geen conflicten. En bleef Mieke rustig.” Lou vertelt het mooie voorbeeld dat Mieke soms zo onrustig was en ‘naar huis wilde’. Terwijl ze gewoon thuis waren. Lou zei dan tegen Mieke dat het een goed idee was om naar huis te gaan. Schoenen aan, jas aan, blokje om in de auto en als ze dan weer bij hun huis aankwamen liep Mieke naar de voordeur en was ze thuis. En was ze rustig.”

Humor

Lou Paardekooper staat positief in het leven. Dat merk je als je met hem praat. Mensen die hem kennen van de tijd dat hij o.a. eigenaar was van restaurant ‘t Kleijn Geluck weten dat. Die positiviteit - en humor - gebruikte Lou ook om bepaalde situaties een positieve wending te geven. Als hij Mieke onder de douche moest zetten en het werd een kliederboel? Ach, dan doe je zelf ook de kleren uit en ga je gewoon samen douchen en elkaar nat spuiten.

Grenzeloze liefde

Het moment dat Mieke opgenomen moest

worden op de gesloten afdeling van Berkenstaete is een dag die Lou niet meer vergeet: "Gescheiden moeten leven. Zoiets wil je niet. Pas achteraf kon ik iedereen gelijk geven dat deze keuze gemaakt moest worden. Het ging thuis echt niet meer. Door de liefde is er geen grens. Terwijl je toch je grenzen over bent gegaan."

Vrijwilliger

Lou woont naast Berkenstaete en ging dagelijks naar Mieke toe. Op de afdeling waar Mieke gewoond heeft is Lou nu nog steeds vrijwilliger. Hij kookt geregeld voor de groep.

Mooie herinneringen

Lou kijkt met plezier terug naar de tijd met zijn 'Miek'. Zonder droevig te worden, want zo zegt Lou: "Door droevig te zijn komt ze niet terug." Lou koestert de mooie herinneringen. Zichtbaar in de huiskamer met veel fotocollages, het mooie schilderij, de vele plakboeken en de doos vol met brieven die Lou en Mieke naar elkaar hebben geschreven. En daar komt straks het boek bij over hun leven. Zeker weten dat we daar nog meer van horen!

Mantelzorger

Lou Paardekooper



Voorlichting, informatie en ondersteuning

Zes keer per jaar brengt het Steunpunt Mantelzorg Son en Breugel een nieuwsbrief uit, met daarin informatie over nieuwe ontwikkelingen en geplande activiteiten. Het Steunpunt verzorgt, in samenwerking met andere organisaties, ook bijeenkomsten over diverse thema's zoals veranderende ziektebeelden of onderwerpen voor u als mantelzorger. Verder kunt u als mantelzorger voor voorlichting, informatie en ondersteuning onder andere terecht bij onderstaande organisaties.

LEVgroep

Mantelzorgconsulent

Wat Ondersteuning, individuele begeleiding en algemene informatie voor mantelzorgers

E-mail steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl

Aanspreekpunt voor jonge mantelzorgers 'JOMAZO'

Wat Informatie voor/over jonge mantelzorgers. Eenmaal per maand ontspannende bijeenkomsten of activiteiten in de leeftijd van 8 tot t/m 25 jaar.

Telefoon 06 - 108 538 42 (Marieke Schoenmakers)

E-mail Marieke.schoenmakers@levgroep.nl

Leren met LEV

Wat Diverse cursussen in verschillende gemeenten, o.a.: 'Inzicht voor mantelzorgers', 'Mindfulness voor mantelzorgers', 'Omgaan met dementie', 'Positieve gezondheid'.

Website www.lerenmetlev.nl/inwoners

Adres Het Dommelhuis Kerkplein 5, 5691 BB Son en Breugel

Telefoon 0499 - 49 14 70 (CMD) 0499 - 47 53 61 (LEV groep)

Website www.levgroep.nl

Dementie | Zorgtrajectbegeleider dementie (ZTB-er)

Wat Voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers. Coördineren alle zorg en vormen een vast aanspreekpunt tijdens het hele ziekteverloop. Aanmelding via de huisarts.

Telefoon 06-524 447 60 (Marijke Goossens)

E-mail m.goossens@zuidzorg.nl

Dementie | Dementievriendelijk Son en Breugel

Wat De werkgroep Dementievriendelijk Son en Breugel streeft ernaar om mensen met dementie zo lang mogelijk mee te laten doen in ons dorp: door het geven van voorlichting en informatie over dementie en omgaan met dementie, het organiseren van lokale activiteiten.

Website via www.sonenbreugelverbindt.nl: Dementievriendelijk Son en Breugel

Dementie | Stichting Alzheimer Nederland

Wat Zet zich in voor mensen met dementie en hun dierbaren. U kunt zich aanmelden voor de nieuwsbrief, in contact komen met lotgenoten en deelnemen aan activiteiten.

Telefoon AlzheimerTelefoon 033 - 303 25 02 (Werkdagen 9.00 tot 17.00)

Dementielijn lotgenoten 0800 - 50 88 (7 dagen per week)

E-mail info@alzheimer-nederland.nl

Website www.alzheimer-nederland.nl

Dementie | Stichting 2109 (H)erkenning voor dementie

Wat	Stichting 2109 wil dat het taboe op dementie tot het verleden gaat behoren. U kunt een speldje aanvragen. Heeft u een spelddrager aangetroffen in dwalende toestand, bel het noodnummer: 088 - 210 90 00
Telefoon	06 - 519 460 84 of 06 - 300 592 49
E-mail	info@2109.nl
Website	www.2109.nl

Algemeen | Onafhankelijke cliëntondersteuning - MEE

Wat	Onafhankelijke cliëntondersteuning voor mensen met een beperking of een indicatie vanuit de Wet Langdurige Zorg (WLZ) en hun naasten. Gaan uit van wat u nodig heeft om zo zelfstandig en onafhankelijk mogelijk te zijn.
Telefoon	088 - 465 35 55
E-mail	MEE@meedemeentgroep.nl
Website	www.meedemeentgroep.nl/mee-in-uw-gemeente/zuidoost-brabant/son-en-breugel

Algemeen | Mantelzorg.nl

Wat	De landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. Bij de mantelzorglijn kunt u uw vragen stellen. Ook kunnen zij u verder helpen en doorverwijzen.
Telefoon	Mantelzorglijn 030-760 60 55 (op werkdagen)
WhatsApp	06 - 272 368 54
E-mail	mantelzorglijn@mantelzorg.nl
Website	www.mantelzorg.nl

Algemeen | De luisterlijn

Wat	Dag en nacht de mogelijkheid om ergens anoniem over te praten. Denken met u mee, staan even naast u, met tijd en aandacht voor uw verhaal.
Telefoon	040 - 212 55 66 (lokaal) 088 - 076 70 00
Chat	dagelijks open van 10.00 uur tot 22.00 uur.
E-mail	ehulp@deluisterlijn.nl
Website	www.deluisterlijn.nl

Algemeen | Mantelzorgmakelaar Hulp voor mantelzorgers

Wat	Neemt regeltaken over van mantelzorgers, zodat zij minder worden belast.
Kosten	Vergoeding via aanvullende zorgverzekering. Een overzicht van vergoedingen kunt u vinden op de website. Enkele verzekeraars bieden mantelzorgers hulp via een eigen zorgdesk, ook via enkel de basisverzekering.
Website	www.hulpvoormantelzorgers.nl www.bmzm.nl

Algemeen | Belangenbehartiging Mantelzorgers (BBM) Son en Breugel

Wat	Een kleine groep enthousiaste vrijwilligers die zich met hart en ziel belangeloos inzet voor het wel en wee van mantelzorgers in de gemeente Son en Breugel.
Adres	Secretariaat: Duinlaan 131, 5691 EJ Son en Breugel
E-mail	platformmantelzorgsonenbreugel@hotmail.com

Remindset | Lisette de Wit

Wat	Motivatie coach op het gebied van mindful leven en professional organiseren!
Kosten	zie website
Adres	Vlinderlaan 171, 5691 RZ Son en Breugel
Telefoon	06 - 395 496 36
E-mail	via contactformulier
Website	www.remindset.nl

“Blijf naast het mantelzorgen ook je eigen dingen doen”

Het is lastig als je in een bovenwoning woont aan de Kreeftlaan en dan een aantal tia's (hersenvloedingen) krijgt. In een woning kun je wel aanpassingen maken als lopen moeilijk wordt, maar een betonnen buitentrap kun je niet aanpassen. Gelukkig kon de moeder van Kerstin van der Duin snel verhuizen naar een seniorenwoning. Dat scheidt Kerstin veel zorgen.

Kerstin (43) was blij toen haar moeder met inwonend kleinkind 8 jaar geleden in Son en Breugel kwam wonen. En nog wel vlakbij waar ze zelf woont. Maar een aantal tia's gooide roet in het eten. Kerstin maakte zich zorgen. Door de tia's loopt haar moeder slechter en ze was bang dat haar moeder van de buitentrap zou vallen. Gelukkig had de woningbouwvereniging op dat moment een huisje vrij in het centrum van Son. Kerstins moeder met kleinkind (14) wonen daar nu met veel plezier.

Jonge mantelzorger

De moeder van Kerstin heeft hulp nodig. Haar kleinkind doet veel in het huishouden. Dat bracht Kerstin op het idee om deze jonge meid op te geven als jonge mantelzorger: “Ze is veel meer thuis dan een doorsnee puber. Omdat ze bij haar oma wil zijn. Ze doet ook veel meer in het huishouden dan een andere 14-jarige. Ik vond dat ze wel een pluim verdient. Wat extra aandacht. Ze staat nu als jonge mantelzorger ingeschreven en krijgt uitnodigingen voor de activiteiten die de LEVGroep voor deze groep organiseert.”

Ik ben mantelzorger

“Nu mijn moeder in haar nieuwe huisje woont leeft ze helemaal weer op. Ze kan met de rollator naar het dorp lopen. Ze heeft een klein tuintje waar ze lekker in bezig kan zijn. Alles is dichtbij. Als ze moet bloedprikken, kan ze er zelf naar toe lopen. Ze is daarna wel moe. Maar ze doet het wel” vertelt Kerstin.

Ondanks dat haar moeder nu veilig woont en haar kleindochter bij haar in huis woont, blijven er genoeg taken en zorgen over die op het bordje van Kerstin liggen: “Ik doe de boodschappen, ik ga mee naar de huisarts, ziekenhuisbezoeken en ik regel verder van alles voor mijn moeder. Ik realiseerde me pas, toen ik mijn nichtje opgaf als jonge mantelzorger, dat ik zelf ook mantelzorger ben. Zo automatisch pak je de taken op voor je moeder.”

Eenzaam

Dat dat niet zo vanzelfsprekend is ziet Kerstin in haar dagelijkse werk. Ze is zzp-er en levert huishoudelijke hulp bij mensen thuis: “Daar tref ik toch nog wel eens alleenstaanden aan die erg eenzaam zijn. Waarvan de kinderen weinig op bezoek komen. Weinig regelen voor hun vader/moeder. Soms wonen de kinderen ook ver weg. Mijn oproep is dan ook dat het fijn is als iedereen in zijn straat eens goed om zich heen kijkt. Als burens kun je mogelijk ook iets betekenen voor een ander.”

Werkende mantelzorger

Als zzp-er is Kerstin min of meer eigen baas. Natuurlijk heeft ze gewoon haar werkzaamheden te doen. Als mantelzorger moet je wel eens onverwachts mee naar de huisarts of het ziekenhuis: “Mijn moeder kan niet altijd een afspraak plannen wanneer het mij uitkomt. Ik heb gelukkig cliënten die met mij meedenken. Ik kan - als het nodig is - wel wat schuiven en op een ander moment bij

een cliënt het huishouden doen, zodat ik ook als mantelzorger met mijn moeder mee kan naar de arts in het ziekenhuis.”

Grenzen

Toen ook nog eens Kerstins schoonmoeder een poosje geleden haar heup brak en Kerstin ook op het lijstje stond om in de avonden hulp te bieden werd het haar even teveel: “Ik had me bewust in de avonden laten inroosteren, dan hoefde ik niet mijn cliënten te verschuiven. Maar ik heb naast mijn werk ook nog mijn taken bij mijn moeder, mijn gezin en een eigen huishouden te runnen. Toen voelde ik wel dat ik over mijn grens was gegaan.” Belangrijk is volgens Kerstin wel om ook je eigen dingen te blijven doen. Zo helpt Kerstin bij de Dommelsoppers en is actief met Pax Kinderhulp: “Kost energie, maar je krijgt er ook energie van!”

Mantelzorger

Kerstin van der Duin



“Ook al kan ik het zelf niet meer, ik gun het die ander wel”

In de reeks verhalen over mantelzorgers hebben we ook een verhaal opgenomen over iemand die mantelzorg ontvangt. Willemien van Lith is afhankelijk van zorg en mantelzorg. Al jaren! En zorg ontvangen... dat heeft ze moeten leren. Het was Willemien die altijd klaar stond voor anderen. Een echt mensen-mens. En toen ineens moest Willemien zorg van anderen leren ontvangen.

Het is alweer bijna 15 jaar geleden dat Willemien geopereerd werd aan een afgescheurde kruisband. Hoe goed ze ook haar best deed tijdens de revalidatie, het ging niet goed. De pijn werd steeds erger. De huisarts dacht aan spierreuma en de internist bevestigde dat. De prednisonbehandeling werd gestart en deed wonderen. Maar afbouwen van de behandeling bleek onmogelijk. Omdat Willemien bleef kwakkelen volgden er meer onderzoeken. En toen viel de diagnose: de ziekte van Waldeström. Een vorm van kanker. Wat werd ze ziek van de chemo. De artsen gaven toen als prognose dat ze nog zo'n 7 a 8 jaren te leven zou hebben.

Hartstilstand

Willemien voelde zich een wrak: “Voorheen deed ik alles. Werk, het huishouden, de tuin en ik pakte alle klussen aan. En dan kun je opeens niets meer. Hans werkte toen nog. Gelukkig hielden ze in zijn rooster rekening met de thuissituatie.” Willemien had vreselijk veel last van zenuwpijn ten gevolge van de chemo. Behandeling daarvan is tot de dag van vandaag lastig. Zeker als je meerdere aandoeningen hebt en veel andere medicatie moet slikken. Toen Hans op een dag thuiskwam hoorde hij een raar geluid vanaf boven. Hij snelde naar boven en zag Willemien liggen. Ze had een hartstilstand. Hans begon direct te reanimeren en belde voor hulp. Na een aantal dagen op de IC kwam Willemien op de hartafdeling terecht. Willemien kwam vaker in het ziekenhuis terecht. Zo kreeg Hans haar laatst niet wakker. De ambulance bracht

haar wederom naar het ziekenhuis. Inmiddels weet Willemien dat ze ook longfibrose heeft. Ze is afhankelijk van toediening van zuurstof.

Dubbele pet

Toch zie ik geen echtpaar wat bij de pakken neerzit. Hans en Willemien, 45 jaar getrouwd, hebben samen moeten leren hoe ze om moesten gaan met hun situatie en met de verschillende rollen nu in hun relatie. Want naast echtgenoot zijn van elkaar, zijn ze nu ook zorgbieder en zorgontvanger. Willemien: “Ik merkte op een gegeven moment als Hans mijn wondjes moest verzorgen dat ik dan mijn ogen dicht deed” en Hans vult aan: “Het is niet echt romantisch als je ontstekingen moet behandelen van je vrouw. Maar we houden dat gescheiden. Op dat moment heb ik even de pet op van verzorger. Ben ik klaar, dan ben ik weer de echtgenoot.” Willemien en Hans weten dat ze eerlijk en open naar elkaar moeten zijn over de zaken waar ze tegenaan lopen. Gelukkig deden ze dat altijd al.

Medisch psycholoog

Willemien en Hans zijn een aantal keren bij een medisch psycholoog geweest. Dat vonden ze allebei fijn. Eens praten met iemand buiten je eigen kringetje. Willemien leerde o.a. ook wat haar helpt om haar gedachten van de pijn af te leiden. “Ik voel me nu mentaal wel aardig goed, wel ben ik vaak 's-nachts wakker. Dan voel ik soms de tranen over mijn wangen biggelen. Zonder dat ik bewust huil. Omdat ik afhankelijk ben en steeds meer moet

inleveren, dat valt soms zwaar.

Oppepper

Willemien is blij met Hans, de kinderen, hun kleinkinderen, lieve familie en vrienden. Ze weet hoe goed een kaartje of bloemetje werkt: "Toen mijn buurvrouw van de hoek ernstig ziek werd stuurde ik haar vaak een appje als oppepper. Daar is een mooie vriendschap uit ontstaan.

Elkaar iets gunnen

Wat Willemien en Hans ook doen is dat ze elkaar vrij laten. Hans heeft veel hobby's: "Ik schilder, heb een modelspoorbaan, doe aan modelbouw en wandel graag met de hond. Het is belangrijk dat je allebei je eigen leven ook houdt. Je moet elkaar niet claimen." Daar is Willemien het helemaal mee eens: "Ook al kan ik heel veel dingen zelf niet meer, het is belangrijk dat je het de ander wel gunt. Ik ben niet jaloers op wat een ander allemaal nog wel kan. Dat is een gelukje."

Pluk het moment

Willemien weet dat haar ziektes geen goede afloop kennen: "Wij leggen de nadruk op wat we nog wel kunnen. Als ik een goede dag heb, benutten we die. We bekijken per dag wat er wel kan. Pluk het moment, mede dankzij mijn lieve mantelzorgers!"

Ontvanger van mantelzorg

Willemien van Lith



Ontmoeting, ontspanning en lotgenotencontact

Hieronder staan diverse stichtingen en organisaties weergegeven waar u als mantelzorgerterecht kunt voor ontspanning en contact met andere mantelzorgers. Naast de activiteiten hebben deze organisaties ook een informatieve rol en organiseren bijvoorbeeld themabijeenkomsten. Sommige aanbieders zijn er zowel voor de mantelzorgert, als voor de zorgvrager.

Algemeen | LEVgroep 'Mantelzorgcafé Son en Breugel'

Wat	Voor een ontspannen, informatieve middag/avond en het delen van ervaringen.
Kosten	Kosteloos
Wanneer	wordt bekend gemaakt in de media
Telefoon	0499 - 49 14 70 (CMD) 0499 – 47 53 61 (LEV groep)
E-mail	steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl
Website	www.levgroep.nl

Psychiatrie | Stichting Labyrint In perspectief Eindhoven en omstreken

Wat	Thema-avonden met verschillende onderwerpen, voor familie en vrienden van mensen met een psychiatrisch ziektebeeld. Tevens gespreksgroepen, voorlichting en belangenbehartiging
Kosten	€ 3,50 per thema-avond
Wanneer	Verspreid over het jaar
Adres	Conferentiecentrum De Grote Beek, Grote Beek straat 26, 5626 AB Eindhoven
Telefoon	06 - 821 722 08
E-mail	Labyrint-inperspectief@ggze.nl
Website	www.labyrint-ip-ehv.nl

Algemeen | Inloop 'de Boei'

Wat	De inloop is een plek voor inwoners van Son en Breugel om elkaar op een laagdrempelige manier te ontmoeten. Je bent bij ons van harte welkom voor een kop koffie of thee, een praatje of om deel te nemen aan onze activiteiten. Loop gerust eens binnen, de inloop is voor iedereen!
Kosten	Kosteloos, gratis koffie en thee
Wanneer	Iedere donderdagochtend 9.00 tot 12.30 uur
Adres	Het Dommelhuis Kerkplein 5, 5691 BB Son en Breugel
Telefoon	06 - 306 402 14 Mervyn Dreesen
E-mail	mervyn.dreesen@ggze.nl

Dementie | LEVgroep 'Ondersteuningsgroep dementie'

Wat	Voor familieleden en mantelzorgers van dementerende ouderen. Er worden ervaringen gedeeld, er wordt informatie over dementie verstrekt en er worden tips en handvatten gegeven.
Kosten	Kosteloos
Wanneer	Meerdere startmomenten per jaar
Website	www.lerenmetlev.nl/inwoners * kies cursusaanbod 'zorgen voor elkaar'
Extra info	Via het Steunpunt Mantelzorg Son en Breugel

Dementie | Alzheimer café Helmond

Wat	Trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden.
Kosten	De toegang en het eerste kopje koffie zijn gratis.
Wanneer	Elke 3e donderdag van de maand van 19.00 tot 21.30 uur
Adres	Wijkhuis Westwijzer, Cortenbachstraat 70, 5707 TJ Helmond
Telefoon	06 - 370 331 71 Theo Jansen
E-mail	t.jansen@alzheimerwrijwilligers.nl
Website	www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuidoost-brabant

Dementie | Alzheimer café Eindhoven

Wat	Trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden.
Kosten	De toegang en het eerste kopje koffie zijn gratis.
Wanneer	Elke 3e maandag van de maand vanaf 19.00 uur
Adres	Summa College, Willem de Rijkelaan 3, 5651EA Eindhoven
Telefoon	06 - 535 206 00 Thea van den Hurk-Sturme
E-mail	t.sturme@alzheimerwrijwilligers.nl
Website	www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuidoost-brabant

Dementie | Best, Oirschot en Son en Breugel

Wat	Trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden.
Kosten	De toegang en het eerste kopje koffie zijn gratis.
Wanneer	Elke 4e woensdag van de maand vanaf 19.00 uur
Adres	Zalencentrum 't Zand, Bestseweg 52, 5688 NP Oirschot
Telefoon	06 - 159 004 76 Sandra Conijn
E-mail	alzheimercafe.bos@alzheimerwrijwilligers.nl
Website	www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuidoost-brabant

Verstandelijke beperking | Kansplus Sien

Wat	Voor ouders, broers en zussen en andere mantelzorgers.
Wanneer	zie website
Telefoon	040 - 281 02 61 Thea Slofstra
Website	www.kansplus-sien.nl/activiteiten/eendagsactiviteiten

Kanker | Inloophuis de Eik

Wat	Een ontmoetingsplaats in de regio Eindhoven waar mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden, zonder afspraak, terecht kunnen.
Kosten	Inloop is kosteloos. Voor activiteiten wordt een eigen bijdrage gevraagd.
Wanneer	Telefonisch bereikbaar dinsdag t/m vrijdag van 10.00 tot 13.30 uur
Adres	Klein Tongelreplein 8, 5613 KK Eindhoven
Telefoon	040 - 293 91 42
E-mail	info@inloophuis-de-eik.nl
Website	www.inloophuis-de-eik.nl

Kanker | De Cirkel Inloophuis Helmond/de Peel

Wat	Voor mensen met kanker en hun naasten in de regio Helmond/de Peel. U kunt gewoon binnenlopen voor een kop koffie, een gesprek of om deel te nemen aan een activiteit.
Kosten	De toegang en het eerste kopje koffie zijn gratis.
Wanneer	Iedere werkdag van 9.30 tot 12.00 uur De 1e dinsdagavond van de maand zijn wij geopend van 19:30 -21:00 uur (Bondgirls)
Adres	Evertsenstraat 19, 5703 AM Helmond
Telefoon	0492 - 34 79 04
E-mail	info@inloophuisdecirkel.nl
Website	www.inloophuisdecirkel.nl

Kanker | Kinder- en jongerengroep de Eik

Wat	Voor kinderen tussen de 7 en ongeveer 12 jaar en jongeren tussen de 12 en ongeveer 17 jaar die in de directe omgeving te maken hebben met kanker, zodat zij in contact kunnen met leeftijdsgenoten die in dezelfde situatie zitten.
Wanneer	Telefonisch bereikbaar dinsdag t/m vrijdag van 10.00 tot 13.30 uur
Adres	Klein Tongelreplein 8, 5613 KK Eindhoven
Telefoon	040 - 293 91 42
Kosten	Kosteloos
Wanneer	www.agenda.inloophuis-de-eik.nl/
E-mail	info@inloophuis-de-eik.nl
Website	www.inloophuis-de-eik.nl
Kinderen	www.facebook.com/KindergroepDeEik
Jongeren	www.facebook.com/JongerengroepDeEik

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) | Eindhoven

Wat	Trefpunt voor mensen met NAH en hun partners. Ook andere belangstellenden zijn welkom. Elke bijeenkomst staat in een gezellige en ontspannen sfeer één onderwerp centraal.
Kosten	De toegang en het eerste kopje koffie zijn gratis.
Wanneer	Elke 2e maandag van de even maanden van 19.30 tot 21.30 uur
Adres	SWZ Activiteitscentrum, Palladiostraat 27 Eindhoven
Telefoon	088 - 003 12 88
E-mail	info@mantelzorgverlicht.nl
Website	www.swzzorg.nl/cafe-brein-eindhoven

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) | Café Brein Helmond

Wat	Trefpunt voor mensen met NAH en hun partners. Ook andere belangstellenden zijn welkom. Elke bijeenkomst staat in een gezellige en ontspannen sfeer één onderwerp centraal.
Kosten	De toegang en het eerste kopje koffie zijn gratis.
Wanneer	Elke 2e maandag van de oneven maanden van 19.30 tot 21.30 uur
Adres	Lunchroom de Keyser, Torenstraat 17 Helmond
Telefoon	0492 - 59 06 09
E-mail	cafebrein@lunchroomdekeyser.nl
Website	www.lunchroomdekeyser.nl/team-view/cafe-brein

Parkinson-inn en Jong Parkinson-inn (café) | Helmond

Wat	Parkinson-inn is er voor mensen met Parkinson en mantelzorgers. Bijeenkomsten waar informatie gehaald en gebracht kan worden, met nadrukkelijke aandacht voor de zware taak van de mantelzorgers. Jong Parkinson-Inn Helmond is er speciaal voor mensen die voor hun 50e de diagnose Parkinson gekregen hebben.
Kosten	Eerste bezoek is kosteloos, daarna 10 euro per persoon per kalenderjaar contributie voor de Vereniging Parkinson-Inn Helmond
Wanneer	Zie website en facebookpagina
Adres	Zie website en facebookpagina
E-mail	info@parkinson-inn-helmond.nl jong@parkinson-inn-helmond.nl
Website	www.parkinson-inn-helmond.nl

LEVgroep | Aanspreekpunt voor jonge mantelzorgers 'JOMAZO'

Wat	Informatie voor/over jonge mantelzorgers. Diverse ontspannende activiteiten
Wanneer	basisschoolkinderen 1x per maand woensdag van 14.00 tot 16.00 uur Tieners Diverse ontspannende activiteiten in de avond 18 t/m 25 jaar Laatste woensdag avond van de maand een ontspannende activiteit
Adres	Kerkplein 5, 5691 BB Son en Breugel
Telefoon	06 - 108 538 42 (Marieke Schoenmakers) 0499 - 49 14 70 (CMD)
E-mail	Marieke.schoenmakers@levgroep.nl steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl
Website	www.levgroep.nl

TIP

Er zijn veel mantelzorgers in Son en Breugel. Het Steunpunt Mantelzorg Son en Breugel streeft ernaar zoveel mogelijk mantelzorgers in beeld te krijgen. Bij het Steunpunt Mantelzorg Son en Breugel kunt u zich aanmelden als mantelzorgers.

Als u bent aangemeld:

- Kunt u ondersteuning, individuele begeleiding en algemene informatie krijgen.
- Krijgt u de gratis nieuwsbrief.
- Krijgt u een uitnodiging voor het mantelzorgcafé.
- Komt u mogelijk in aanmerking voor de gemeentelijke mantelzorgwaardering.

“Bepaalde onderwerpen worden gemeden om over te praten”

Jan van der Heijden (68) beschrijft de periode dat zijn vrouw Wilma elders ging wonen als een tsunami van emoties. Maar toen Wilma drie weken op zorgboerderij Grootenhout woonde en hij aan het fietsen was bedacht hij: “Dit is fijn. Ik kan zonder zorgen weer dingen gaan doen.”

Jan en Wilma leren elkaar 16 jaar geleden kennen. Zo'n 8 jaar geleden begon Jan te merken dat Wilma af en toe wat vergeetachtig was en dingen soms wel zes keer vertelde. Toen de vriendengroep uitsprak dat ze zich zorgen maakten om Wilma gingen Jan en Wilma naar de huisarts die hen doorverwees naar de neuroloog. Jan vindt het tot de dag van vandaag nog steeds vreemd dat de neuroloog na alle onderzoeken niet de diagnose Alzheimer hardop heeft gezegd, maar wel zei 'Wilma zal steeds meer afhankelijk van jou worden'. In de verslagen stond de diagnose wel vermeld.

Positief benaderen

Jan vertelde zijn werkgever wat er aan de hand was. Hij kreeg alle vertrouwen om zijn werk zo in te delen dat hij dat vanuit huis kon doen en op de momenten dat het hem uitkwam. Wilma was in eerste instantie ook nog wat blijven werken, maar dat ging steeds moeizamer. Sowieso nieuwe dingen aanleren zat er niet meer in, maar ook de oude vertrouwde werkzaamheden moest ze op een gegeven moment opgeven. Dat de Arbodienst bij Wilma nog 'spoor 2' in wilde zetten vindt Jan onbegrijpelijk: “Spoor 2 wil zeggen dat je ander werk gaat zoeken. Dan snap je er toch niets van hoe het werkt bij mensen met Alzheimer”.

Ja, Jan roert zijn mond wel als hij het niet met dingen eens is. Zo moest er tijdens 'zorg'-gesprekken ook altijd, waar Wilma bij zat, verteld worden wat er allemaal verkeerd ging. Jan: “Mensen met Alzheimer hebben

het nodig dat je hun positief benadert en hen niet steeds wijst op zaken die niet goed gaan. Daar zeg ik dan wat van.”

Geen vakantiegevoel

Tot 2 jaar geleden gingen Jan en Wilma nog kamperen. De laatste vakantie samen kan Jan zich nog goed heugen: “Het was geen vakantiegevoel meer. Het was een grote belasting. Ik moest 24 uur alert zijn. Het mantelzorgen gaat het hele jaar door: 24 uur per dag, zeven dagen in de week. Je staat constant 'aan'. Als Wilma 's-nachts naar de w.c. ging, werd ik ook wakker en was ik er bij. Om te zorgen dat het goed ging. Overdag moest ik er zijn om haar bezig te houden.” Als uiteindelijk een dagbesteding wordt gevonden geeft dat wel wat lucht voor Jan. In de weekenden begon Wilma de mensen van de dagbesteding te missen en vroeg steeds 'waar is iedereen'. Jan realiseerde zich dat dat haar leventje was geworden. Sinds 3 maanden woont Wilma nu ook op zorgboerderij Grootenhout. Ondanks dat Jan zich eerst ontzettend schuldig voelde dat hij de keuze maakte dat Wilma elders moest gaan wonen en volop zorgen heeft, want Wilma gaat hard achteruit, merkt hij wel dat hij ook weer lucht krijgt om zaken op te pakken. Hij is chauffeur bij AutoMaatje, is coördinator van de Alzheimer collectie, zingt, fietst weer en gaat zelfs binnenkort weer aan het werk bij zijn oude werkgever.

Twee levens

Het voelt voor Jan steeds meer dat hij twee

levens heeft: "Eentje met Wilma die op Grootenhout woont. Waar ze steeds meer in haar eigen belevingswereld zit. En een leven in Son en Breugel waar ik de draad weer oppak." Jan weet als mantelzorger dat het belangrijk is dat je open en eerlijk praat over dingen die je bezig houden. Wat hem betreft kan dat nog veel meer: "Ik weet dat sommige mantelzorgers niet naar mantelzorgactiviteiten komen. Dat is jammer. Maar ik merk ook dat bepaalde onderwerpen gemeden worden om over te praten." Sommige onderwerpen lenen zich ook niet om in grote groepen over te praten. Maar zouden wel bespreekbaar moeten zijn. Jan: "In onze relatie veranderde ook wel het één en ander. Iemand met Alzheimer let minder op hygiëne. Lekker op de bank tegen elkaar aan zitten deden we nog wel. Maar je relatie verandert. Het intiem zijn met elkaar verdween. Dat doet pijn. Bijna niemand praat daar over. Maar zulke zaken moeten mantelzorgers ook met elkaar delen. Gedeelde smart is halve smart."

Eenzame strijd

In die zin ervaart Jan zijn mantelzorg-zijn als een eenzame strijd: "De kinderen hebben ons enorm geholpen en waren er meteen als ze dachten dat het nodig was. Maar ondanks hulp van familie en vrienden - waar ik heel dankbaar voor ben - blijft het een eenzame strijd. Alzheimer is een mensonterende ziekte. Dat gaat je niet in de koude kleren zitten. Als ik nou bij Wilma kom, kijkt ze me aan. Maar eigenlijk kijkt ze me niet aan. Ze kijkt door me heen. Soms een kleine blik van herkenning. Maar ze ziet me niet meer als haar partner. Het is triest. En dan fiets ik weer naar huis. Rug weer rechten en...doorgaan!

Mantelzorger

Jan van der Heijden



“Een beetje hulp in de zoektocht zou niet overbodig zijn”

Karin Schepens ontvangt mantelzorg én ze is mantelzorger. Karin heeft een aangeboren enkelafwijking. Na een val een paar jaar geleden op het schoolplein ging het bergafwaarts. En dat terwijl ze mantelzorger is binnen haar gezin met drie kinderen waar extra zorg hard nodig is. Het is iedere keer weer puzzelen hoe ze alles rond krijgt.

Karin en haar man hebben drie kinderen waarvan een tweeling. “Drie prachtige meiden. In de kleuterklas werd al snel duidelijk dat één van de meisjes snel hilde, snel boos werd en anders reageerde. We zochten steun bij het consultatiebureau en er werd voorschoolse educatie gestart. Inmiddels heeft onze oudste dochter de diagnose autisme, een motorische ontwikkelingsachterstand en leerproblemen en bij de andere twee dochters zijn er concentratieproblemen.” Karin vindt het niet zo belangrijk om diagnoses op kinderen te plakken. Aan de andere kant maakt het soms wel problemen duidelijk en kan het deuren openen waar het kind baat bij heeft.

Schipperen

Een kind met autisme in het gezin vraagt veel van de ouders en van de zusjes. “Onbedoeld gaat er vaak veel aandacht naar haar toe. Je moet er voor waken dat alle drie de meiden aandacht krijgen en dat is soms best schipperen”, zegt Karin. Alles leek aardig op orde, tot Karin een paar jaar geleden viel en haar enkel daar dusdanig op reageerde dat ze tot op de dag van vandaag chronische pijn heeft en de nodige bewegingsbeperkingen. Vooral de strijd die ze moest voeren om erkenning van haar klachten te krijgen viel haar zwaar: “In eerste instantie deed men het af met een verzwikking, maar ik wist zelf wel beter. Ik was zo bang dat de pijn die ik voelde blijvend zou zijn. Ik voelde paniek. Want hoe moest ik dat toch allemaal zien te redden met drie jonge meiden en een man die fulltime werkt?” Achteraf is Karin verbaasd dat nooit

iemand hen er op heeft geattendeerd dat haar man b.v. zorgverlof op zou kunnen nemen. De omgeving zegt al gauw ‘vraag je (schoon) moeder maar om hulp’. Maar dat vind Karin juist lastig: “Want zij doen al zoveel in ons gezin. Ik wil hen ook niet teveel belasten.”

Emotionele touwtrekkerij

Karin trok aan de bel bij de gemeente waarbij ze het gevoel had van het kastje naar de muur gestuurd te worden. Uiteindelijk mocht er tijdelijk gebruik worden gemaakt van huishoudelijke hulp. Dit werd toegewezen omdat Karins emmertjes allemaal overliepen: “Van de pijn, van de zorgen. Maar ook omdat ik keihard had gewerkt om goed met mijn ADHD om te gaan en de val weer zoveel losmaakte. Na anderhalf jaar werd de huishoudelijke hulp gestopt onder de noemer dat ik een gezonde man had die het huishouden op zich moest nemen.” Dat was even slikken, maar Karin had geen energie meer om die emotionele touwtrekkerij aan te gaan.

Vrijwilliger

Op zich draait het nu aardig goed in Karins gezin: “We zitten best in goed vaarwater waarbij je soms bang bent voor hoe lang het goed blijft gaan.” Eens per week komt er een kindercoach bij hen thuis. Daarnaast zit de oudste op een mytyschool en maakt ze gebruik van de bso aldaar. Karins moeder en schoonmoeder helpen waar ze kunnen maar die wil ze niet overvragen.

Een poosje geleden hikte Karin tegen een

Mantelzorger

Karin Schepens

vakantieweek aan: "Als mijn man dan moet werken en ik heb drie kinderen in huis en mijn eigen pijn, beslommeringen en fysiotherapiebezoekjes dan weet ik gewoon even niet hoe ik het moet doen." Karin zocht contact met Marieke Schoenmakers van de LEVgroep. Ze kenden elkaar nog van het jongerenwerk. Ze bespraken meerdere mogelijke opties en voor deze vakantieweek werd een vrijwilliger ingezet. Karin: "Dat is zo goed bevallen. Iemand die mijn kinderen begreep. Iemand die direct een klik had met de meiden. Het gaf zoveel rust. Ik hoop dat daar nog een vervolg aan gegeven kan worden."

Herkenning

Karin had zich eigenlijk helemaal nooit gerealiseerd dat ze zelf mantelzorger is. Daar werd ze op geattendeerd door een vriendin. Ze meldde zich aan bij het mantelzorgsteunpunt en krijgt nu jaarlijks de mantelzorgwaardering. De mantelzorgwaardering voelt voor Karin als een steuntje in de rug. Ook ging ze naar een mantelzorgactiviteit. Ze zag er eerst tegenop om andere mantelzorgers te ontmoeten, maar dat bleek onterecht: "Er was zoveel herkenning. Genoeg raakvlakken om samen over te praten."

Zoektocht

Waar Karin wel eens moe van wordt zijn de vele formulieren die je moet invullen voor het aanvragen van hulp: "Ik lijk soms net een administratief medewerker. De gemeente zou bepaalde formulieren zelf al half in kunnen vullen. Veel gegevens moet ik continu opnieuw invullen. Dat vergt zoveel tijd en energie. Net zoals het uitzoeken hoe bepaalde hulp aangevraagd moet worden en nog belangrijker....weten waar je recht op hebt. Nu zakt me soms de moed in de schoenen en ben ik geneigd om die pgb te laten voor wat het is. Maar dat is niet eerlijk. Onze dochter heeft het hard nodig. Maar een beetje hulp in de zoektocht zou niet overbodig zijn."



Mogelijkheden voor respijtzorg

Respijtzorg is het tijdelijk overnemen van de totale zorg door beroepskrachten of vrijwilligers, ter ontlasting van de mantelzorger. Dit kan onder andere in de vorm van opvang thuis, via dagopvang of kortdurend verblijf. In sommige gevallen is dit gratis (bijvoorbeeld door inzet van een vrijwilliger) en in andere gevallen kan een vergoeding mogelijk zijn via uw zorgverzekering, via de gemeente of via de Wet Langdurige Zorg (WLz).

TIP

- Check de mogelijkheden voor vergoedingen voordat u een keuze maakt.
- Neem voor informatie en advies contact op met de mantelzorgconsulent of het CMD via telefoonnummer 0499 - 49 14 70.

Opvang Thuis

De verzorgde blijft in zijn vertrouwde omgeving, terwijl iemand anders de taak van de mantelzorger tijdelijk overneemt.

Bezoek aan huis | Stichting Vrijwillige Mantelzorg

Wat	De vrijwilliger van Stichting Vrijwillige Mantelzorg neemt een paar uur de zorg voor de chronisch zieke (bijv. ziekte van Parkinson, MS, COPD, dementie) of terminaal zieke van u over, zodat u met een gerust hart tijd voor uzelf kunt nemen.
Kosten	Kosteloos
Adres	Klabots 54, 5683 LK Best
Telefoon	06 - 156 202 62 (coördinator Susanne Gondrie-Belt)
E-mail	coördinatoren@vrijwilligemantelzorg.nl
Website	www.vrijwilligemantelzorg.nl

Bezoek aan huis | Zonnebloem

Wat	Voor (langdurig) zieken, gehandicapten en hulpbehoevende ouderen, die door hun beperking eenzaam zijn of in een sociaal isolement dreigen te raken. Vrijwilligers komen langs voor een kop koffie of gaan samen met de zorgvrager op pad.
Kosten	Kosteloos
Telefoon	0499 - 47 51 43 (Henri Lodewijks)
E-mail	Contactformulier op: www.zonnebloem.nl/sonenbreugel
Website	www.zonnebloem.nl/sonenbreugel

Handen in huis | Mantelzorgvervanging Nederland

Wat	Er wordt bij aanmelding een vrijwilliger gezocht die past bij de zorgvraag en die minimaal 3 dagen en 2 nachten de zorg helemaal komt overnemen zodat de mantelzorger wordt ontlast.
Kosten	Via aanvullende verzekering. Zie: www.handeninhuis.nl/vragen-van-mantelzorgers
Telefoon	030 - 659 09 70
E-mail	info@handeninhuis.nl
Website	www.handeninhuis.nl

Home Instead | Thuiservice

Wat	De begeleiding en ondersteuning is gericht op met gezelschap/individuele begeleiding, in en om het huis, persoonlijke verzorging en specifieke zorg.
Kosten	Via zorg in natura, PGB, Wlz of Wmo indicatie. Tevens bieden wij mantelzorgondersteuning via uw aanvullende verzekering.
Telefoon	0495 - 63 37 26
E-mail	info.brabantzo@homeinstead.nl
Website	www.homeinstead.nl

Bezoek aan huis | Saar in huis

Wat	Saar aan Huis levert verschillende ondersteunende diensten, zodat u langer prettig in uw eigen omgeving kunt blijven wonen.
Kosten	Via zorg in natura, PGB, Wlz of Wmo indicatie. Tevens bieden wij mantelzorgondersteuning via uw aanvullende verzekering.
Telefoon	040 - 209 26 62
E-mail	eindhoven@saaraanhuis.nl karin.bouwdewijns@saaraanhuis.nl
Website	www.saaraanhuis.nl

Bezoek aan huis | Mantelaar

Wat	Koppelt medische studenten aan ouderen voor zorg, gezelschap of dementie- en nachtzorg.
Kosten	Particulier, via de zorgverzekering of met een persoonsgebonden budget.
Telefoon	085 - 064 30 30
E-mail	info@mantelaar.nl
Website	www.mantelaar.nl

Bezoek aan huis | De slaapzuster

Wat	Bieden slaap- en waakdiensten die ervoor zorgen dat kwetsbare ouderen langer zelfstandig en veilig thuis kunnen blijven wonen en hun mantelzorgers worden ontlast.
Kosten	Particulier, via de zorgverzekering of met een persoonsgebonden budget
Telefoon	06 - 408 053 23
E-mail	info@slaapzuster.nl
Website	www.slaapzuster.nl

Dagopvang

Bij de dagopvang kunnen mensen met een beperking of chronische ziekte terecht voor sociale contacten en allerlei activiteiten. De mantelzorger wordt op deze momenten ontlast.

Senioren | Archipel

Wat	Archipel biedt op verschillende locaties dagbesteding voor ouderen en dagbehandeling voor mensen met een aandoening zoals Parkinson, MS of NAH.
Wanneer	Op doordeweekse dagen
Kosten	Indicatie via de Wmo (gemeente) CAK-eigen bijdrage
Adres	Vershillende locaties, zie website
Telefoon	040 - 264 64 64
E-mail	servicepunt@archipelzorggroep.nl
Website	www.archipelzorggroep.nl

Senioren | Vitalis

Wat	Archipel biedt op verschillende locaties dagbesteding voor ouderen.
Wanneer	Op doordeweekse dagen
Kosten	Indicatie via de Wmo (gemeente) CAK-eigen bijdrage
Adres	Verskillende locaties, zie website
Telefoon	040 - 220 22 02
E-mail	info@seniorenpunt.nl
Website	www.vitalisgroep.nl

Dementie | Dagbeleving de Vrijheid

Wat	Dag invulling voor mensen met dementie.
Wanneer	Op doordeweekse dagen
Kosten	Indicatie via de Wmo (gemeente) CAK-eigen bijdrage
Adres	Sonniuswijk 42a, 5691 PE Son en Breugel
Telefoon	06 - 251 546 18
E-mail	info@devrijheidson.nl
Website	www.devrijheidson.nl

Dementie | Woonvoorziening Het Uijlennest

Wat	Kleinschalige woonvoorziening voor mensen met dementie
Adres	Weserlaan 56, 5691 MJ Son en Breugel
Telefoon	0499-32 50 55

Dementie | Ouderenlandgoed Grootenhout

Wat	Voor ouderen met dementie die een dag en/of woonverblijf zoeken.
Wanneer	365 dagen per jaar geopend, dus ook op zaterdag en zondag
Kosten	Indicatie via de Wmo (gemeente) CAK-eigen bijdrage
Adres	Grootenhout (Hoofdlocatie), Broek 14, 5738 PA Mariahout
Telefoon	06-158 591 61 Francien van de Ven
E-mail	grootenhout@ouderenlandgoed.nl
Website	www.ouderenlandgoed.nl

Dementie | dagbesteding Eikenbosch

Wat	Dagbesteding voor mensen met dementie.
Adres	Breeakkerstraat 1, 5691 TN Son en Breugel
Telefoon	085 – 876 96 42
E-mail	via contactformulier
Website	www.zorgboom.nl/dagbesteding/

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) | Zorgatelier De Stip Helmond

Wat	Biedt creatieve dagbesteding voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH).
Wanneer	Maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 16.00 uur NAH Zangclub op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur
Kosten	Indicatie via de Wmo (gemeente) CAK-eigen bijdrage
Adres	Gasthuisstraat 15B, 5708 HG Helmond (Stiphout)
Telefoon	06 - 208 205 26 (Jos Taheij)
E-mail	info@zorgateliertestip.nl
Website	www.zorgateliertestip.nl

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) | ZorgAtelier Eindhoven

Wat	Biedt creatieve dagbesteding voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH).
Wanneer	Op doordeweekse dagen
Kosten	Indicatie via de Wmo (gemeente) CAK-eigen bijdrage
Adres	Godfriedstraat 27, 5615 RA EINDHOVEN
Telefoon	040 - 707 36 08 06 - 478 001 04
E-mail	info@zorgateliereindhoven.nl
Website	www.zorgateliereindhoven.nl

Verstandelijke beperking / Autisme | Lunetzorg

Wat	Dagbesteding voor zowel kinderen als volwassenen met een verstandelijke beperking en/of ontwikkelingsachterstand. Voor kinderen ook buitenschoolse begeleiding/ opvang.
Wanneer	Op doordeweekse dagen
Kosten	Indicatie via de Wmo/Jeugdwet (gemeente) of Wlz CAK-eigen bijdrage
Adres	Verschillende locaties, zie website
Telefoon	088 - 551 60 00
Website	www.lunet.nl

Verstandelijke beperking/ Autisme | ORO

Wat	Dagbesteding voor zowel kinderen als volwassenen met een verstandelijke beperking, ontwikkelingsachterstand en/of autisme. Voor kinderen ook buitenschoolse opvang.
Wanneer	Op doordeweekse dagen
Kosten	Indicatie via de Wmo/Jeugdwet (gemeente) of Wlz CAK-eigen bijdrage
Adres	Verschillende locaties, zie website
Telefoon	0492 - 53 00 53
E-mail	info@oro.nl
Website	www.oro.nl

Verstandelijke beperking/ lichamelijke beperking/ NAH | SWZ-zorg

Wat	Dagbesteding voor zowel kinderen als volwassenen met een lichamelijke-, verstandelijke- of meervoudige beperking of met NAH. Voor kinderen ook buitenschoolse opvang.
Wanneer	Op doordeweekse dagen
Kosten	Indicatie via de Wmo/ Jeugdwet (gemeente) of Wlz CAK-eigen bijdrage
Adres	Verschillende locaties, zie website
Telefoon	0499 - 47 12 41
E-mail	info@swzzorg.nl
Website	www.swzzorg.nl

Psychiatrie | GGzE

Wat	Voor volwassenen met psychiatrische problematiek wordt op verschillende locaties de mogelijkheid geboden tot dagbesteding.
Wanneer	Op doordeweekse dagen
Kosten	Indicatie via de Wmo (gemeente) CAK-eigen bijdrage
Adres	Verskillende locaties, zie website
Telefoon	040 - 297 01 70
E-mail	info@ggze.nl
Website	www.ggze.nl

Verskillende doelgroepen | Zorgboerderij De Krakenburg

Wat	Voor zowel kinderen, jongeren als volwassenen met verschillende problematiek, zoals een vorm van autisme, een verstandelijke beperking of een andere psychische klacht.
Wanneer	Dinsdag tot en met zaterdag.
Kosten	Indicatie via de Wmo/ Jeugdwet (gemeente) CAK-eigen bijdrage voor volwassenen
Adres	Olen 50, 5674 PJ Nuenen
Telefoon	0499 - 47 71 62
E-mail	info@krakenburg.nl
Website	www.krakenburg.nl

TIP

Kijkt u ook eens op www.zelfhulpnetwerk.nl voor allerlei verschillende lotgenotengroepen.

Kortdurend verblijf of respijtvakanties

Doordat de zorgvrager ook 's nachts even elders verblijft, krijgt de mantelzorgvervolgder volledig de ruimte om even 'op te laden'. Het is ook mogelijk om als mantelzorgvervolgder mee te gaan met de zorgvrager. De zorg wordt dan (deels) overgenomen.

Verstandelijke beperking/ lichamelijke beperking/ NAH | SWZ-zorg

Wat	Voor kinderen of volwassenen met een lichamelijke-, verstandelijke- of meervoudige beperking of met NAH. Logeren is mogelijk op verschillende locaties in Son, Boxtel, Eindhoven en Schijndel.
Kosten	Indicatie via de Wmo/ Jeugdwet (gemeente) of Wlz CAK-eigen bijdrage voor volwassenen
Adres	Verskillende locaties, zie website
Telefoon	0499 - 47 12 41
E-mail	info@swzzorg.nl
Website	www.swzzorg.nl

Verstandelijke beperking / Autisme | Lunetzorg

Wat	Voor kinderen of volwassenen met een verstandelijke beperking en/ of Autisme Spectrum Stoornis. Logeren is mogelijk op verschillende locaties in Eindhoven, Son, Duizel of Dommelen.
Kosten	Indicatie via de Wmo/ Jeugdwet (gemeente) of Wlz CAK-eigen bijdrage voor volwassenen
Adres	Verschillende locaties, zie website
Telefoon	088 – 551 60 00
Website	www.lunet.nl

Verstandelijke beperking/ Autisme | ORO

Wat	Voor zowel kinderen als volwassenen met een verstandelijke beperking, ontwikkelingsachterstand en/of autisme.
Kosten	Indicatie via de Wmo/ Jeugdwet (gemeente) of Wlz CAK-eigen bijdrage voor volwassenen
Adres	Verschillende locaties, zie website
Telefoon	0492 - 53 00 53
E-mail	info@oro.nl
Website	www.oro.nl

Senioren | Archipel

Wat	Mogelijkheden voor logeren op de verschillende locaties.
Kosten	Indicatie via de Wmo (gemeente) of Wlz CAK-eigen bijdrage voor volwassenen
Adres	Verschillende locaties, zie website
Telefoon	040 - 264 64 64
E-mail	servicepunt@archipelzorggroep.nl
Website	www.archipelzorggroep.nl

Verpleging en/of verzorging | Sint Annaklooster

Wat	Sint Annaklooster heeft verschillende locaties voor tijdelijke en terminale zorg: de Regenboog en In Via in Eindhoven en Valkenhaeghe in Helmond.
Kosten	De verpleging en verzorging worden vergoed door de zorgverzekeraar. Voor de kosten voor verblijf wordt een eigen bijdrage gevraagd.
Adres	Verschillende locaties, zie website
Telefoon	040 - 209 84 49
E-mail	info@sintannaklooster.nl
Website	www.sintannaklooster.nl

Verpleging en/of verzorging | BrabantZorg

Wat	Verschillende huizen van BrabantZorg bieden de mogelijkheid om tijdelijk te verblijven. U kunt ook kiezen voor tijdelijk verblijf in zorg- en herstelhotel Udens Duyn www.zorghoteludensduyn.nl . U betaalt dan zelf per dag een toeslag voor de hotelvoorzieningen
Kosten	Tijdelijk verblijf met zorg wordt vergoed uit het basispakket van uw zorgverzekering.
Adres	Verschillende locaties.
Telefoon	088 - 998 55 55
E-mail	info@brabantzorg.eu
Website	www.brabantzorg.eu

Verpleging en/of verzorging | Het vakantiebureau

Wat	In diverse hotels kunt u op vakantie en kan de zorg overgenomen worden. Tevens gespecialiseerd in zorgvakanties en seniorenvakanties in Nederland.
Kosten	Als u normaal zorg thuis ontvangt kunt u eventueel de zorg in de hotels vergoed krijgen.
Telefoon	0343 - 74 58 90
E-mail	info@hetvakantiebureau.nl
Website	www.hetvakantiebureau.nl/vakantiehotels www.hetvakantiebureau.nl/onze-zorgvakanties

Kinderen | Heppie vakanties & weekenden

Wat	Begeleide weekenden en vakanties voor kinderen van 6 tot en met 18 jaar, die er niet zomaar tussenuit kunnen gaan (om financiële redenen of omdat er extra begeleiding nodig is). Er zijn ook begeleide vakanties voor gezinnen met kinderen van 6 t/m 15 jaar.
Kosten	Zonder indicatie Zie: www.heppievakanties.nl/belangrijkeinfo
Adres	Vier locaties (o.a. Mierlo en Veldhoven)
Telefoon	085 - 065 34 42
E-mail	info@heppie.nl
Website	www.heppievakanties.nl

Overig

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) | NAH-café

Wat	Het NAH-Café is een gelegenheid waar mensen met NAH anderen kunnen ontmoeten in een rustige en gezellige omgeving (zonder harde muziek, drukte of rumoer).
Adres	Het NAH-Café Eindhoven / Nuenen is tijdelijk gestopt. U kunt echter wel terecht op andere locaties, zoals in Deurne, Oss, 's-Hertogenbosch of Gemert.
Website	www.nah-cafebrabant.nl

Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) | NAH Young

Wat	Gelegenheid voor jongeren (tussen de 18 en 35 jaar) met NAH om met leeftijdgenoten op een rustige plek te praten. Aan de hand van thema's worden ervaringen uitgewisseld.
Wanneer	Op de eerste maandag van de oneven maanden van 19.00 tot 21.00 uur
Kosten	Geen
Adres	Wijkhuis de Fonkel, Prins Karelstraat 131, 5701 VL Helmond
Telefoon	040 - 211 83 28
E-mail	info@nahyoung.nl
Website	www.nahyoung.nl

Kinderen met een beperking | Stichting Meedoen Son en Breugel

Wat	Biedt leuke vrijetijdsactiviteiten voor kinderen en tieners (van 6 tot ongeveer 30 jaar) met een beperking of die om een andere reden niet gemakkelijk aansluiting kunnen vinden.
Wanneer	Zie agenda op de website
Kosten	Zonder indicatie Voor (sommige) activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd
Telefoon	0499 - 46 16 42
E-mail	info@meedoensenb.nl
Website	www.meedoensenb.nl

Kinderen met een beperking | kansplus-sien

Wat	Voor thuiswonende verstandelijk en meervoudig beperkten kinderen en jongeren vanaf 4 jaar. (Belangenbehartiging, ontspannen, activiteiten, elkaar ontmoeten)
Adres	Langsteek 15, 5641 NG Eindhoven
Telefoon	040 - 281 02 61
E-mail	info@kansplus-sien.nl
Website	www.kansplus-sien.nl

Licht verstandelijke beperking | Stichting Leuk je te Ontmoeten

Wat	Ontmoetingsavonden voor mensen met o.a. een licht verstandelijke beperking en/of mensen die graag wat extra ondersteuning willen in het aangaan van nieuwe contacten.
Wanneer	Zie: www.leukjeteontmoeten.com/agenda
Kosten	Zonder indicatie Entree is gratis, drankjes voor eigen rekening
Adres	Café 't Rozenknopje, Hoogstraat 59 te Eindhoven (1ste etage)
Telefoon	06 - 156 019 21
E-mail	info@leukjeteontmoeten.com
Website	www.leukjeteontmoeten.com

TIP

De informatie in deze Mantelzorgwijzer is slechts een greep uit het ondersteuningsaanbod. Het Steunpunt Mantelzorg kijkt zo nodig samen met u naar een passende oplossing.

Er zijn veel mantelzorgers in Son en Breugel. Het Steunpunt Mantelzorg Son en Breugel streeft ernaar zoveel mogelijk mantelzorgers in beeld te krijgen. Bij het Steunpunt Mantelzorg Son en Breugel kunt u zich aanmelden als mantelzorger.

Als u bent aangemeld:

- Kunt u ondersteuning, individuele begeleiding en algemene informatie krijgen.
- Krijgt u de gratis nieuwsbrief.
- Krijgt u een uitnodiging voor het mantelzorgcafé.

“Durf uit te spreken dat het mantelzorgen (te) zwaar is”

Niet alleen het leven van Herman Witteveen verandert volledig nadat hij 3,5 jaar geleden een hersenbloeding met blijvend letsel opliep. Ook het leven van zijn vriendin Trudy Hilkes waar hij een lat-relatie mee heeft staat op haar kop. Het mantelzorgen valt haar zwaar. Zo zwaar dat ze echt stappen terug moet zetten, anders is het straks zij die instort en mantelzorg nodig heeft.

Herman (71) en Trudy (72) leren elkaar 8,5 jaar geleden kennen. Ze kiezen bewust voor een latrelatie. Trudy weet nog dat ze op de datingsite had aangegeven een lange stevige man te zoeken: “Een boom waar ik tegenaan kan leunen. En dat was Herman. Het relativerend vermogen van hem was zalig!”

Zo'n 3,5 jaar geleden krijgt Herman een fikse hersenbloeding. En dat verandert het leven van dit stel volledig. Na revalideren kan Herman met behulp van een stok of rollator weer kleine stukjes lopen. Maar er zijn niet alleen lichamelijke beperkingen. Herman heeft moeite met initiatief nemen, structuur, plannen, emoties en om zich te concentreren. Niets gaat meer als van zelf. Iedereen kan zich voorstellen dat dat ook van invloed is op hun relatie.

Het wordt teveel

Ja, van het ene op het andere moment moet je zorgen voor je partner. Dingen regelen. Heel veel dingen regelen. En dat kan je als mantelzorger wel eens teveel worden. Op dat punt is Trudy nu beland. De tranen in haar ogen zeggen genoeg. Het voorbeeld wat ze noemt snap ik als interviewer ook. Herman is namelijk 8 dagen van huis geweest. Hij heeft in Friesland meegedaan met de Elfstedentocht fietsen op een aangepaste fiets. Met een groep deelnemers die allemaal een beperking hebben en samen met een buddy is hij deze uitdaging aangegaan. Acht dagen geleden vertrok Herman uit zijn appartement. Opgehaald. Acht dagen later, op de avond van het interview, komt Herman weer thuis. Thuisgebracht door Trudy die bij haar thuis de was al heeft aangezet van Hermans weekje weg. En dan kom je in Hermans appartement. Het stinkt. Een half bord warm eten van 8 dagen geleden staat op het aanrecht te schimmelen. Dan zakt de moed Trudy even in de schoenen: “Waarom heeft niemand er aan gedacht om even te kijken of het aanrecht schoon achtergelaten werd bij

vertrek?” Het lijkt een klein voorbeeld, maar het kan de welbekende druppel zijn.

Ben ik nou gek?

Het valt Trudy sowieso op dat veel mantelzorgers niet uitspreken dat het zwaar is: “Tijdens een bijeenkomst van mantelzorgers via Hersenz hoor ik tijdens het voorstellen de verhalen dat mantelzorgers er inmiddels wel aan gewend zijn, het hen wel iets goeds gebracht heeft, etc.....Ik dacht, ben ik nou zo gek? Ik kan bij wijze van spreken soms Herman zijn kop wel inslaan. Ben ik dan de enige? Het kan toch niet zo zijn dat we allemaal Florence Nightingale zijn?” Trudy sprak haar moeities uit en dat maakte wel dat andere mantelzorgers ook hun moeities durfden te vertellen: “En dat zou veel meer moeten kunnen. Er eerlijk over praten lucht op. Het maakt de buitenwereld ook duidelijk dat er veel meer hulp voor ons als mantelzorgers nodig is.”

Regelwerk

“Het regelwerk en dingen voor elkaar krijgen, dat breekt je op” vertelt Trudy. Zo zijn ze al lang bezig om via de Wmo een kleine elektrische rolstoel te krijgen die mee kan om eens samen ergens naar toe te kunnen. Trudy liep eerder een blessure op door het duwen van de rolstoel. Om eens samen weg te kunnen zijn ze dus afhankelijk van een elektrische rolstoel. Helaas nog steeds niet voor elkaar.

lets anders was en is de zoektocht naar een geschikte dagbesteding voor mensen met NAH (niet aangeboren hersenletsel). Herman is gewend aan zijn dagbesteding en heeft met zijn begeleiders een goede klik, maar het is niet een dagbesteding specifiek voor mensen met NAH. Dat soort dagbesteding is minimaal of moeilijk te vinden.

Zorgmakelaar

Als Trudy aangeeft dat het haar boven haar hoofd groeit is de reactie dat ze de zorgmakelaar van Herman via zijn zorgverzekering maar moeten inscha-

kelen: "Daar staat een budget van 250 euro voor. Zo iemand kan voor dat bedrag niet veel doen. Soms denk ik dat het beter is dat Herman in de WLZ (wet langdurige zorg) zou moeten, maar dan ga je weer andere problemen krijgen. Klein voorbeeld? Herman is verknocht aan zijn huishoudelijke hulp via de Wmo. Maar ga je over naar de WLZ, dan krijg je een andere instantie die de huishoudelijke zorg gaat leveren. Dan zou hij afscheid moeten nemen van iemand waar hij een klik mee heeft en waar hij vertrouwen in heeft."

Waar Trudy ook tegen aanloopt is dat Herman en zij een latrelatie hebben. Daar waar anders de echtgenoot bijna automatisch wordt meegenomen, zien instanties haar nu niet 'zomaar' als aanspreekpunt: "Daar zouden instanties echt over na moeten denken! Want steeds vaker 'latten' ook ouderen."

Omgeving

Eén van de oplossingen die Trudy ziet voor overbelaste mantelzorgers is dat je eerder 'gezien' wordt als mantelzorger en handvatten aangeboden krijgt, dat je sneller en werkbare antwoorden krijgt van gestelde vragen aan het Wmo-loket en dat het systeem van iemand in een mantelzorgsituatie gedragen wordt door de omgeving. Mensen die het 'mee-dragen'. Niet door 1 persoon. Ook niet alleen door professionals. Die komen maar een uurtje." Herman heeft niet zo'n groot sociaal netwerk. Dat maakt het er niet makkelijker op.

Schuldig

Trudy moet het rustiger aandoen wil zij niet instorten. Het is voor Herman ook lastig te zien dat het Trudy veel kruim kost. Herman voelt zich schuldig onder de situatie: "Het is lastig om te zien dat het voor Trudy allemaal veel is. Het is voor mij ook moeilijk om mantelzorg te ontvangen. Er zijn momenten dat je het ook wil afstoten. Dat je op eigen vleugels verder wil. Ik wil niets liever als voor de hersenbloeding. Zelf de regie hebben over alles."

Als oplossing ziet Herman ook dat ze weer wat vaker als partners leuke dingen ondernemen: "Bijvoorbeeld een museum bezoeken. Maar daar is dan weer die elektrische rolstoel voor nodig. Die er nog steeds niet is. Die bezoeken zouden energie kosten. Maar zeker weten meer energie opleveren."

Als interviewer zie ik in Trudy en Herman geen klagende mensen. Ik zie twee mensen liefdevol op de bank, vol met eigen emoties en worstelend over hun situatie.





Colofon

Steunpunt Mantelzorg Son en Breugel

Het Dommelhuis, Kerkplein 5
5691 BB Son en Breugel
0499 – 49 14 70

steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl

Belangen Behartiging Mantelzorgers

Son en Breugel
Duinlaan 131
5691 EJ Son en Breugel

platformmantelzorgsonenbreugel@hotmail.com

Mantelzorgconsulenten

0499 – 47 53 61

steunpuntmantelzorg.sonenbreugel@levgroep.nl

JOMAZO (Jonge mantelzorgers)

Marieke Schoenmakers
06 - 108 538 42

marieke.schoenmakers@levgroep.nl

Opmaak en drukwerk

Wens maakt het

Gemeente Son en Breugel

Raadhuisplein 1
5691AL Son en Breugel
0499 – 49 14 70

www.sonenbreugel.nl

Met speciale dank aan:

Ineke van Uden voor de ervaringsverhalen
Wil Feijen voor de foto's

