



Tijdschrift voor de sector Informele Zorg,
waarin opgenomen *Nieuwsbrief CPM*
jaargang 1, april 2012

WILLEM DE BOER HUIS

In dit nummer o.a.:

- * informele zorg in het Hospice
- * netwerkcoaches



nieuwsnieuwsnieuwsnieuws

Beleidsbrief Mantelzorg van VWS verschenen: Mezzo ernstig verontrust

Staatssecretaris Veldhuijzen van Zanten (VWS) ziet mantelzorgers en zorgvrijwilligers als het ei van Columbus om de zorg betaalbaar te maken. Met de recentelijk verschenen beleidsbrief Mantelzorg denkt zij de gaten die zijn ontstaan door de bezuinigingen in de zorg te dichten. Ze wentelt hiermee de problemen af op miljoenen mensen die voor elkaar willen zorgen en realiseert zich niet dat de zorgkosten hierdoor alleen maar verder zullen stijgen.

In een tijd dat het aantal overbelaste mantelzorgers schrikbarend groeit nam de staatssecretaris er meer dan een jaar de tijd voor om haar visie en beleidsmaatregelen ten aanzien van mantelzorg en vrijwilligerszorg op papier te zetten. Nu de beleidsbrief er eindelijk ligt is Mezzo zwaar teleurgesteld dat het Ministerie van VWS:

- geen antwoord heeft op de sterke groei van overbelaste mantelzorgers
- geen oog heeft voor de positie van mantelzorgers
- alleen focust op de belangen van de cliënt en die van de mantelzorger ondergeschikt stelt
- geen visie heeft op de ethische grenzen.

Geen visie op het geheel van informele zorg

De staatssecretaris heeft ervoor gekozen om geen beleidsbrief over de hele informele zorg (mantelzorg en vrijwilligerszorg) te schrijven. Haar visie op vrijwilligerszorg gaat ze voegen bij die van de collega's van de ministeries van Binnenlandse Zaken en Infrastructuur&Milieu in de 'Agenda Burgerschap' die in mei verschijnt.

Volgende week gaat het gewijzigde wetsvoorstel Wmo naar de Tweede Kamer ter goedkeuring. Vreemd is dat de visie van de staatssecretaris op vrijwilligerszorg dan niet bekend is, terwijl zowel mantelzorg als vrijwilligerszorg behoren tot prestatieveld 4 in de Wmo.

Onlangs verschenen folders van Mezzo

Geldzaken, wonen en respijtzorg zijn onderwerpen waar mantelzorgers mee te maken kunnen hebben. Mezzo ontwikkelde drie nieuwe folders voor mantelzorgers over deze onderwerpen. Het CPM heeft deze folders en het Mezzo-ledenblad 'de Mantelzorger' beschikbaar en U vindt deze folders en het blad op onze informatietafel van eerstkomende Contactavond.

Dag van de Mantelzorg 2012

Dit jaar viert de Dag van de mantelzorg landelijk haar 15e jubileum. Gebruikelijk sluit Hoogeveen aan de landelijke datum van 10 november.

In 2012 is het een schrikkeljaar en vieren we in Hoogeveen de Dag van de Mantelzorg op vrijdag 9 november.

Vanzelfsprekend in het Alfa-College en de formule zal dit jaar niet erg afwijken van 2011.

In september informeren we u hier meer over.

Het thema 'Nu even niet'

De Dag van de Mantelzorg 2012 heeft het thema: nu even niet! Dit staat voor eigen wijze zorgen, eigen regie, grenzen stellen en respijt. Mantelzorgers die met liefde voor een ander zorgen, vergeten soms goed voor zichzelf te zorgen. Er af en toe even tussenuit is een absolute voorwaarde om de zorgtaken te kunnen volhouden.



Alzheimercafe Hoogeveen
Programma 2012

3 mei

De juridische kanten aan dementie

7 juni

Dementie, een emotioneel proces; fragmenten film Gerrit en Joke.

Hoe laat?

De zaal is open vanaf 19.30 uur. Het programma eindigt om 22.00 uur

Waar?

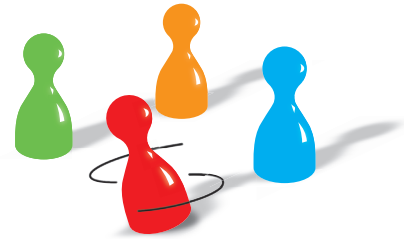
Buurtgebouw "het Oor", van Goghlaan 7, Hoogeveen

Info

werkgroep Alzheimercafé Hoogeveen,
Cora Hoorn, 0522 – 442098

Nieuwsbrief

De Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen
11e jaargang - volgnummer 83 - april 2012



Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen
organiseert

CONTACTAVOND

thema

“Vragen mag het werkt!”

Bart Jonker zet ons aan het werk
zie de toelichting hiernaast



Datum Donderdag 28 apr
Aanvang 20.00 uur
Plaats H. Bavinckhuis, Hoogeveen

Vanaf 19.30 uur hopen wij u allen te begroeten.
Eindtijd: 22.00 uur

Stichting “Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o.”
p/a Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
T 0528 27 88 55
e: contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl
i: www.mantelzorghoogeveen.nl

Contactavonden
2012

28 juni
27 september
9 november
13 december



Toelichting:

We denken wel eens dat wij Nederlanders collectief hebben afgeleerd om anderen om hulp te vragen. Hoe dat komt, weten wij ook niet precies. Bij navraag horen we vaak dat mensen met zichzelf hebben afgesproken dat ze ‘het zelf maar moeten oplossen’. En dat kan natuurlijk ook. Er is niks op tegen om veel alleen te doen. Maar als wij moeten kiezen tussen alleen een vakantie organiseren - met alle tijdsinvesteringen, regelwerk en drukte die daarbij komen kijken - of aan mensen vragen wat zij kunnen bijdragen, waardoor het makkelijker te regelen is, dan weten we het wel! We merken keer op keer dat de tweede manier leuker is, sneller gaat en meer energie oplevert (uit *Durf Te Vragen* van Nils Roemen en Fanny Koers).

Netwerkcoaches

“De mens is een sociaal wezen”: een dooddoener of gewoon een simpele waarheid?

Het laatste, natuurlijk, maar wel een met consequenties. Immers, je moet dan wel een kring van anderen om je heen hebben, waar je sociaal mee kunt zijn en die ook sociaal met jou willen zijn. Een sociaal netwerk noemen we dat tegenwoordig bijna deftig.

Bewezen is het zeker: met een goed sociaal netwerk leiden we een gezonder leven, lukt ons meer en zijn we tevredener met ons bestaan. De ruggensteun van zo'n netwerk stelt ons in staat zelfstandig te functioneren en deel te hebben aan de samenleving.

Mensen die op enige wijze al kwetsbaar zijn, goed zo'n steun in de rug al helemaal goed gebruiken. En die kwetsbaarheid kan door van alles worden veroorzaakt – een handicap, rouw om het verlies van een dierbare, geïsoleerd of ver buitenaf wonen, maar ook gebondenheid door het intensief voor een ander moeten zorgen, kunnen alle een reden zijn dat iemand maar heel weinig sociale contacten heeft. En ook al is dat aanvankelijk nog niet het geval, de ontstane kwetsbaarheid doet heel vaak een sociaal netwerk afnemen. Met als gevolg dat de kwetsbaarheid verder toeneemt. Gevoel van veiligheid verdwijnt, het gemis aan een uitlaatklep voor emoties wordt merkbaar en de hoop af en toe eens iets ‘gezelligs’ (afgeleid van *gezelschap*, immers) te kunnen doen vervliegt. Even wat aanspraak, een bioscoopje pikken, lekker sporten -- voor anderen heel gewoon – het is er dan niet meer bij. Niet zelden onderneemt degene die

dit overkomt er helemaal niets tegen. Men laat het er bij, gaat zelfs bewust contacten uit de weg en verliest het vertrouwen in de omgeving. Het verandert hun persoonlijkheid, schaamte treedt op, al helemaal als het gaat om iets aan anderen te vragen.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die in zo'n isolement zijn geraakt, daar niet of nauwelijks op eigen kracht uit komen. Daarom zijn er methoden ontwik-



keld om hen daarbij behulpzaam te zijn. Een van die methoden is de hulp die geboden kan worden door een zogenaamde ‘netwerkcoach’. Een netwerkcoach is een vrijwilliger die is getraind om mensen te steunen bij het (opnieuw) opbouwen van een sociaal netwerk. De coach is geduldig, kan goed

EMOTIONELE STEUN
Wie biedt mij een luisterend oor?



luisteren, is handig en creatief in het organiseren, vindt werken met mensen heel leuk; kortom, de coach is een betrokken en betrouwbare partner.

Huiberdien van Rhijn (links op de foto), coördinator vrijwillige thuiszorg bij SWW en Anke van der Meer, vrijwilligster bij het Maatjesproject, zijn beide tot netwerkcoaches opgeleid.

Zij weten uit hun praktijk dat mensen soms erg diep

die ze gaan coachen. Anke: "En vervolgens verwoorden wat je ziet, uitleggen waarom de ander vast zit. Die bewustwording moet eerst plaatsvinden. En dan kan ik vragen naar wat diegene eigenlijk graag zou willen. Vertel me je dromen maar, zeg ik dan, of wat vroeger je passie was. Dat geeft mensen de ruimte om weer ergens enthousiast over te worden. Niet overhaasten, geduldig zijn staat voorop en steeds goed luisteren. Dan ook dingetjes droppen, voorzichtig suggesties geven en er de volgende keer dat je contact hebt op terugkomen..."

Rouwverwerking kan mensen in een isolement doen belanden. En als ze dat helemaal alleen moeten doen, worden ze echte binnenvetters en zakken ze nog verder weg. "Ik probeer dan toe te werken naar een stadium dat men anderen erbij wil en durft te betrekken, bijvoorbeeld door deel te nemen aan een rouwverwerkingsgroep. Dan ontstaan er lotgenotencontacten en dat is het begin van nieuwe sociale contacten."

Op de training voor netwerkcoaches wordt er gewerkt met een schema, een stappenplan om mensen te helpen op weg naar nieuwe sociale contacten: tien stappen, van het ontdekken van persoonlijk doel of wens tot en met het leren van eigen fouten. "Dat is wel nuttig als geheugensteuntje, maar eigenlijk is elk coachingstraject gewoon maatwerk," zegt Huiberdien. "Elk traject verloopt anders en je

in zo'n sociaal isolement kunnen afglijden. Van sociale vaardigheden is dan vaak al geen sprake meer. Mensen voelen zich vaak slachtoffer.

Het werk van de netwerkcoach begint met luisteren, heel goed luisteren naar de geschiedenis van degene

moet als coach dus goed kunnen improviseren en in veel gevallen ook een lange adem hebben. En zeker geen overspannen verwachtingen van resultaten. In veel gevallen is een één-op-één relatie al een enorm succes. Ook



procentueel is dat een reusachtige winst: van niets naar het contact met een goede vriend of vriendin. Wees ook vooral blij met positieve gevolgen van praktische handreikingen die je doet. Er zijn mensen die nog nooit van het openbaar vervoer gebruik hebben gemaakt, bijvoorbeeld omdat dat niet hoefde toen hun partner nog leefde. Nadat hun coach hen daarop had gewezen en ze hadden geaccepteerd dat eigen vervoer voor hen niet meer bestond, ging er weer een wereld voor ze open toen ze eenmaal per bus of trein ergens naar toe waren geweest.”

De hulp van een coach is in principe eindig. Het trainingsprogramma gaat uit van een aantal maanden. De praktijk wijst uit dat het lastig is om een termijn te noemen. Anke en Huiberdien vinden dat ook niet zo belangrijk. “De inzet is immers om mensen uit hun isolement te halen. En als dat wat langer duurt, dan is dat maar zo.”

Voor ze netwerkcoach werd was Anke al medewerker van het Maatjesproject. Inhoudelijk zijn er veel overeenkomsten met de doelen van de netwerkcoach. Het Maatjesproject heeft een kleinere doelgroep: mensen met een psychiatrische achtergrond. Anke is daar zelf het Maatje, dus het gewenste sociale contact. Maar met haar kennis als netwerkcoach kan ze natuurlijk ook aan verbreding werken bij degenen voor wie ze Maatje is.

Anke is dus een breed inzetbare, goed opgeleide en ervaren vrijwilliger. Dat ontdekte ook de redactie van de Hooigeveensche Courant, die haar voor de Opinië-rubriek ondervroeg over het onderwerp Vrijwilligerswerk: Deugd of noodzaak?

Wie meer wil weten over de functie Netwerkcoach, of zich als vrijwilliger hiervoor wil aanmelden, kan contact opnemen met Huiberdien van Rhijn bij SWW. Telefoon 0528 278855.

Ook Humanitas heeft een programma dat helpt bij het opbouwen van sociale contacten.

In een volgend nummer van IZ zullen we hen over hun aanpak aan het woord laten.

“Buitenkant”

*Aan de buitenkant zie je niks,
Je ziet een gezonde man op de fiets, sporten,
winkelen etc.*

*Maar aan zijn binnenkant.....
Je ziet dat hij zich niet kan concentreren als er
veel mensen zijn, maar het is er wel.*

*Je ziet niet dat hij moeite heeft om naar anderen
te luisteren als er veel lawaai is,
maar het is er wel.*

*Je ziet niet dat er stress in zijn hoofd ontstaat als
er iets op tijd klaar moet
zijn, maar het is er wel.*

*Je ziet niet dat hij een gevoel van paniek heeft,
maar het is er wel.*

*Je ziet niet dat hij in paniek raakt als hij zijn
gezinsleden in de winkel/grote
ruimtes niet kan vinden, maar het is er wel.*

*Je ziet niet dat hij zich niet kan concentreren als
hij aandachtig naar iemand
luistert en er praten/fluisteren anderen door heen,
maar het is er wel.*

*Je ziet niet dat hij moeite heeft om een boek te
lezen, omdat hij zijn aandacht er niet zo lang
op kan vasthouden, maar het is er wel. Dus leest
hij stripboeken en tijdschriften.*

*Je ziet niet dat hij regelmatig rust nodig heeft,
tussen huishoudelijke activiteiten
door, hij heeft die rust nodig om zich op te laden.*

*Je ziet niet dat hij moe is na gesprekken voeren,
boodschappen doen etc.
maar hij is echt moe.*

*Je ziet niet dat het hem pijn doet dat hij niet alles
kan voor de CVA, dat hij moeite heeft
met onbegrip van anderen, soms zie je hem
emotioneel worden/huilen.*

*Hij moet wat harder worden naar anderen toe en
meer voor hem zelf opkomen,
maar dat lijkt moeilijk te zijn.*

*Hij moet leren omgaan met zijn cognitieve problemen
(betrekking hebben op het leren
kennen), maar weet ook dat, dat langzaam gaat.*

*Hij zal moeten omgaan met zijn beperkingen en
het zich eigen moeten maken.
En dat is moeilijk.*

**20 jaar geleden heb ik een CVA (hersenbloeding)
gehad en de punten hierboven aan gegeven, maak ik
nog dagelijks mee.**

Dick Blok



In de sector Informele Zorg kennen we diverse functies en beroepen. Mensen die daarin in onze regio werkzaam zijn zullen we in de komende tijd aan u voorstellen. In dit nummer zijn dat Greetje van der Velde en Kristel Gorselink, coördinatoren van het Hospice.

Het Hospice, Willem de Boer Huis, is het laagste gebouw aan het eind van de Harm Smeengestraat, voor de afslag naar de gevangenis. Het is van buiten een klein, wat donker onopvallend gebouw. Maar als je binnenkomt, valt je meteen de ruimte en het licht van het gebouw op. Hier werken wij: Greetje van der Velde en Kristel Gorselink in een "tweelingfunctie" als coördinator.

Vanaf mei 2006 ben ik (Greetje, rechts op de foto) in dienst van de VTZD (Vrijwilligers Terminale Zorg Drenthe) als coördinator in het hospice. Hiervoor heb ik ook jarenlang als verpleegkundige in een ziekenhuis gewerkt.

Prachtig werk, maar ik te weinig tijd had de patiënt en zeker En dat is iets wat ik vind. Aandacht, er familie. Dit bereiken met twee vrijwilligers blokken van vier morgens om 7.00 uur vrijwilligers sluiten uur af. Icare verleent als in de thuissituatie ook aanwezig. zijn er voor de



ik had er last van dat voor begeleiding van ook de familie.

in het Hospice wel zijn, voor gast én we door continu aanwezig te zijn in uur. Zij starten 's en de laatste twee hun dienst om 23.00 overdag de zorg, net en 's nachts is zij De vrijwilligers gast en kunnen

alle tijd en aandacht aan hem of haar besteden. En de mantelzorger vindt altijd een luisterend oor bij de vrijwilliger. Die mantelzorger heeft het er vaak moeilijk mee dat de zieke naar het Hospice gaat: een gevoel van falen speelt soms een rol. Maar na verloop van tijd ervaart de mantelzorger dat er iets anders voor in de plaats komt. Iemand verwoordde dat treffend: "Ik kan weer partner zijn in plaats van verzorger." Kristel en ik coördineren het hele gebeuren rondom de gast. Wij doen de intake om een zo'n duidelijk mogelijk beeld van de gast en zijn familieomstandigheden te krijgen, zodat wij aan de vrijwilligers over kunnen dragen wat van belang is voor de zorg van de gast en zijn naasten. Verder leiden wij de vrijwilligers op. Voordat ze in het Hospice starten, krijgen ze een training van zeven dagdelen waarin aandacht aan verschillende onderwerpen besteed wordt: communicatie, spiritualiteit, dood, rouw en verdriet, pijn, euthanasie en praktische verzorging. Als dit allemaal met goed gevolg is afgerond kan de vrijwilliger starten in het Hospice of in de thuissituatie.

Ik (Kristel) wil graag nog wat vertellen over het inzetten van vrijwilligers in de thuissituatie. Ik ben sinds september 2011 werkzaam als coördinator bij de VTZD. Naast het werk in het Hospice, ben ik ook samen met een collega werkzaam als coördinator in de thuissituatie.

Veel mensen kiezen er voor om de laatste fase van hun leven thuis, in de vertrouwde omgeving door te brengen. Hier kunnen naastbetrokkenen - partner, kinderen, andere familieleden, vrienden, burens - een deel van de zorg op zich nemen. Soms staan er veel mantelzorgers om iemand heen, zodat de zorg, ook in deze laatste levensfase, goed gedeeld kan worden. Maar soms zijn er minder of bijna geen mantelzorgers - familieleden die onvoldoende beschikbaar kunnen zijn. En soms ook dreigen mantelzorgers door de zwaarte of duur van de zorgperiode overbelast te raken. Kortom, als de zorg voor een naaste in de laatste levensfase te zwaar wordt, kan er een beroep worden gedaan op vrijwilligers van de VTZD.

Vrijwilligers kunnen een aanvulling vormen op beperkte mantelzorg, of vervangende mantelzorg bieden. Vrijwilligers bieden waar nodig tijd, aandacht en ondersteuning aan mensen in de laatste levensfase en hun mantelzorgers. Ons motto is "Er Zijn". Vrijwilligers kunnen de zware taak van

vervolg op pagina 8





is een uitgave van de Stichting Welzijnswerk in Hoogeveen. In de redactie wordt samen-gewerkt met het CPM.

De redactie nodigt betrokkenen in het veld van de In-formele Zorg van harte uit bijdragen te leveren aan de inhoud van dit blad. Informatie over (nieuwe) functies en initiatieven, andere relevante beleidszaken, (per-sonlijke) ervaringen met zorgzaken, willen wij graag ontvangen op het redactie-adres:

b.jonker@welzijnswerk-hoogeveen.nl

Waar nodig zullen wij zelf personen of instellin-gen benaderen met het verzoek een artikel of an-dere bijdrage te leveren aan deze publicaties.

Wij beogen de publicatie van 10 edities per jaar, met een zomerpauze in de maanden juli en augustus.

Redactie: Else Nobel
Edo Staudt
Martin van ter Beek

8 Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o.

- Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o. is een vrijwilligersorganisatie en staat als stichting inge-schreven bij de KvK , nr. 04066317
- Het Contactpunt Mantelzorg tracht haar doel o.m. te verwezenlijken door:
- het faciliteren van de wederzijdse ondersteuning voor mantelzorgers;
- het opkomen voor alle – collectieve en individuele – belangen van mantelzorgers;
- het geven van voorlichting aan mantelzorgers en aan organisaties en instellingen.

Bestuursleden

naam	functie	telefoon
Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Ilse Lenten	lid	0528 274470
Edda Schaafsma	lid	0528 273199
Henk Kaman	lid	0528 361362
Else Nobel	lid	06 12670726

**Contactpunt
Mantelzorg
Hoogeveen**



CPM
hoogeveen

mantelzorgers verlichten door een of meer dagdelen of nachten hun taak over te nemen. De mantelzorger kan dan een middag weg van huis, of 's nachts doorslapen en eens goed uitrusten. De vrijwilligers zijn getraind in het omgaan met mensen in de laatste levensfase. In hun relatie met de patiënt en de mantelzorg nemen vertrouwen, privacy en respect een belangrijke plaats in.

Soms is het toch niet mogelijk om thuis te blijven en dan is het Hospice een hele mooie vervangende plek. Het wordt ook wel bijna-als-thuis huis genoemd en dat geeft de sfeer in het Hospice goed weer. We proberen zoveel mogelijk de thuissituatie na te bootsen, een huiselijke sfeer te creëren en ons aan te passen aan de wensen van onze gasten.

Ik vind het werken in het Hospice en de thuissituatie ontzettend boeiend en vind het bijzonder om te zien wat wij met zoveel vrijwilligers kunnen betekenen voor mensen in hun laatste levensfase en voor hun mantelzorgers.

Wie nog graag meer zou willen weten over het Hospice of over de VTZD, is van harte welkom:

Hospice Willem de Boer huis

Duymaer van Twistweg 2

7909 CB Hoogeveen

0528-331652

VTZD Regio Zuidwest Drenthe

bereikbaarheidsnummer voor thuis: 06-53316283



Nuttige adressen

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

p/a Spekdiek 4, 9438 TD Garminge,
e: contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl
i: www.mantelzorghoogeveen.nl

SWW: Professionele Mantelzorgondersteuning en Vrijwillige Thuishulp

Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
t: 0528 – 278855
e: info@welzijnswerk-hoogeveen.nl
i: www.welzijnswerk-hoogeveen.nl

Zorgloket Hoogeveen

Dekkerplein 1 – Hoogeveen
t : 14 0528
e: zorgloket@hoogeveen.nl
i: www.zorgloket.hoogeveen.nl

WMO-raad Hoogeveen

Postbus 176, 7900AD Hoogeveen
e: wmoraadhoogeveen@gmail.com
i: www.wmoraadhoogeveen.nl