

Nieuwsbrief

Uitgave van het "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o."
7^e jaargang - volnummer 56 – november 2008



Speciale uitgave Dag van de Mantelzorg Hoogeveen 2008

Het *Contactpuntje* is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen. De **Nieuwsbrief** verschijnt negen /tien keer per jaar . Suggesties en opmerkingen over de **Nieuwsbrief** horen we graag.

Correspondentieadres Postbus 131, 7900 AC Hoogeveen
E-mailadres contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl

Inhoud nieuwsbrief onder meer

- Contactavond 11 december
- Verslag contactavond 23 oktober
- Dag van de Mantelzorg 10 november een verslag



Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen



CONTACTAVOND

Het bestuur van het CPM nodigt u en uw partner uit voor onze jaarlijkse decemberavond

Wanneer Donderdag 11 december
Aanvang 20.00 uur
Waar Spaarbankhoeve

Vanaf 19.30 uur hopen wij u allen te begroeten

Onder het genot van koffie, een hapje en een drankje hopen wij op een gezellig samenzijn

**Mantelzorgers en hun partners
zijn van harte welkom!**

Wilt u zich **voor 6 december** a.s. opgeven voor deze avond en wilt u gebruik maken van het strookje

Contactavonden in 2009, wanneer??
zet ze alvast in uw agenda

24 januari
22 maart
25 mei

Stichting "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o."

Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
T 0528 278 855

E contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl



Fijne feestdagen en
een gezond 2009
Bestuur CPM Hoogeveen

Opgavestrook Jaarlijkse Decemberavond

Ik ga donderdag 11 december naar de jaarlijkse decemberavond

Naam: Aantal personen:

Adres:

Inleveren voor **6 december** bij het Contactpunt Mantelzorg, Het Haagje 119 te Hoogeveen of mail naar contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl

Contactavond mantelzorg 23 oktober 2008

Om 20.00 uur kon Sija Bal ongeveer 25 personen welkom heten. Door een technische storing kon onze gast Diet Dijkstra niet direct met de film beginnen. Daardoor begon zij eerst maar met haar verhaal met als titel.

” Ze zeggen dat ik veranderd ben”

Zij besprak hoe het leven verandert naar een hersenbloeding. Je moet wel door met je leven maar dit valt niet altijd mee, vooral als de patiënt niet meer goed aan spreekbaar zijn. De mensen komen niet meer bij jou en dat is niet altijd prettig, hoe blijf je mobiel dat is een vraag die veel word gesteld, soms is een scootmobiel een oplossing.

Hoe ga je met kritiek en emoties om. Hoe ga je er als mantelzorger mee om, mantelzorgers cijferen zich meestal weg. Diet vertelt dat zij voor mantelzorgers hier voor een cursus geeft. Voor de patiënt is belangrijk dat er structuur in hun leven is, met plotselinge veranderingen kunnen zij maar moeilijk om gaan.

Inmiddels was het probleem met de computer verholpen en konden wij een film bekijken waarin 3 patiënten vertelden hoe hun leven was veranderd na een hersenbloeding en een ongeluk. In de eerste situaties ging om een gezin met 2 kinderen op de basisschool. De oudste was op een dag aan het spelen met een bal die op de weg terechtkwam, zonder te kijken stak hij de weg over en werd hij geschept door een auto. Hij was er zeer ernstig aan toe, heeft in coma gelegen en het gevolg van het ongeluk was een flinke hersenbeschadiging. Hij heeft lang moeten revalideren en dingen weer opnieuw moeten leren. Door het ongeluk werd het een erg druk kind dat nu een karakterverandering had ondergaan. Hij had een persoonlijke begeleidster nodig. Voor de ouders betekende dit ook erg veel. Hun leven staat helemaal in het begeleiden van dit kind. Hier door krijgt zijn broertje minder aandacht. Zijn broertje heeft veel moeite met het gedrag van zijn broer. Al met al is het leven van dit gezin erg verandert door het ongeluk.

In de 2^e Situatie gaat het om een alleenstaande carrière vrouw, die een eigen adviesbureau was begonnen. Na een hersenbloeding raakte zij verlamd en moest revalideren. Zij ging wel weer aan het werk maar in alles was zij trager geworden. Zij gaf aan dat ze zich niet goed kon concentreren. De omgeving moest ook rustig zijn anders kan ze niet goed nadenken. Voor heen was ze altijd heel tactisch en nu helemaal niet meer. Voor haar omgeving was het

moeilijker geworden om met haar samen te werken. Ook het werken kostte haar veel inspanning.

In de 3^e situatie ging het over een man die een hersentumor had die operatief is verwijderd. Hij was verlamd en had afasie. Hij moest alles weer opnieuw leren. Hij kon moeilijk de goede woorden vinden om zich te uiten. Ook kon hij niets meer onthouden en had concentratie problemen. Wat erg mooi was dat hij is gaan schilderen en het blijkt dat dit een manier is om zich te uiten. Zo is zijn familie te weten te komen hoe hij zijn dingen verwerkt. Bij alle situaties is erg sprake van een totaal ander leven. Een zeer indringende film waar mee je met de neus op de feiten wordt gedrukt.

Alle aanwezigen mochten een rode of groene kaart uitzoeken met daarop een vraag, die op hun van toepassing kon zijn, in de groep mocht men uit leggen waarom men deze vraag had uit gezocht.

Tegen 22.00 uur sloot Sarien Stadig de avond af en bedankte Diet Dijkstra met een bloemetje.

Landelijke mantelzorg dag 10 november 2008 in het Alfa College in Hoogeveen

Door Evert Everts

Om ongeveer 10.15 uur heette voorzitter Edo Staudt ongeveer 75 personen welkom in de kantine van het Alfa College in Hoogeveen. Het was voor de 11^e keer dat de landelijke mantelzorgdag werd georganiseerd. Deze keer in Hoogeveen voor de 1^e keer samen met Weidestein en het Alfa College. Edo benadrukte nogmaals dat het een “feestdag” voor de mantelzorgers is.

Wethouder Mevr. B. Poutsma, vertegenwoordigde het college van burgemeester en wethouders van Hoogeveen waardeerde de inzet van de mantelzorgers in het bijzonder voor onze samenleving. In een persoonlijk gesprek vertelde zij dat de Gemeente Hoogeveen druk bezig is om de 94 punten door mantelzorgers haar persoonlijke aandacht hebben. Ze is zeer betrokken bij de uitvoering van de WMO en de mantelzorgers ook mee te maken zullen hebben.

Daarna kreeg Trijini Fieten het woord en gaf uitleg wat we vandaag konden verwachten.

Een achttal workshops waar men uit kon kiezen. Een aantal heb ik bezocht o.a een **workshop APK keuring voor de auto**.

De leraar van de school vertelde eerst hoe de leerlingen worden opgeleid tot automonteur. Vervolgens worden er opdrachten uitgevoerd die ook in een normale garage voorkomen.

Er volgde een uitleg over de keuring met name over winterbanden die in deze tijd van het jaar

zeer belangrijk zijn. Zomerbanden worden in deze tijd van het jaar hard, worden dan glad waar door er dan te weinig grip op de weg is. Winterbanden zorgen er voor, dat door hun profiel water en sneeuw beter worden afgevoerd naar het wegdek.



Ook de verlichting kwam ter sprake en niet te vergeten de remvloeistof die regelmatig moet worden vervangen, zeer leerzaam.

Bij de **workshop ITC** had ik soms de indruk dat de stof te moeilijk was voor ons, geen kritiek op de studenten zij deden goed hun best om uit te leggen wat je zelf kunt doen aan de computer.



Vele mensen werken er elke dag mee, maar onderhoud aan de computer wordt vaak vergeten. De gevolgen kunnen zijn dat de computer steeds trager wordt. Je kan er dan voor kiezen om een nieuw systeem te kopen, of je gaat de computer een onderhoudsbeurt geven. Zo nu en dan bestanden die niet meer gebruikt verwijderen en er voor zorgen dat er weer meer ruimte komt op de harde schijf.

Bij de **workshop schoonheidsverzorging** lagen de deelnemers rustig op de bank. Dat dit een opleiding voor dames is was te merken geen heren die deze opleiding volgen en ook alleen maar vrouwelijk deelnemers. De lerares vertelde hoe de opleiding is opgebouwd van de

40 lessen worden er specifiek 8 uren theorie en 12 uur praktijk gegeven over schoonheidsverzorging. De andere 20 uren volgen de leerlingen algemeen vormend onderwijs zoals taal en rekenen.



De leerlingen komen uit Drenthe en Overijssel in het laatste jaar gaan de leerlingen 10 weken 2 dagen in de week op stage. Er zijn voldoende schoonheidssalons in de buurt om de leerlingen te plaatsen.

Workshop Sieraden maken ook hier alleen vrouwelijke deelnemers. De instructrice vertelde dat zij geen les op deze school gaf.



Groepen van ongeveer 8 tot 10 personen vindt zij groot genoeg. Zij kan dan voldoende aandacht geven aan de deelnemers. Vandaag mochten de deelnemers en ketting maken.

Workshop Nails Arts waren ook alleen maar vrouwelijke deelnemers. Met belangstelling heb ik dit gevolgd



Bij de **workshop nestkastje bouwen** waren de deelnemers zo wel dames en heren.



Bij de **workshop levensbeschouwing** waren zowel dames en heren. Om dat dit onderwerp nog al persoonlijk van aard was, lijkt het mij niet goed dat ik hier dieper op in ga. Veel persoonlijke voorvallen kwamen hier ter tafel.



Om 12.30 uur verzamelden alle deelnemers weer in de kantine om gebruik te maken van een **uitstekende lunch** die door de leerlingen was klaar gemaakt. Tijdens de lunch konden wij genieten van mooie muziek. Na de lunch werd er een **gezamenlijke workshop djembe** verzorgd door Henk Busscher uit Klazienaveen .



Tegen 16.00 uur maken voorzitter Edo Staudt een eind aan deze goed georganiseerde dag en bedankte alle medewerkers van de school en alle deelnemers voor hun inbreng. Het laatste woord was voor Trijini Fieten die de leerlingen van de horeca bedankte, voor hun uitstekende verzorging van deze dag.



Beleving van een mantelzorg

Mantelzorg ik wist niet dat ik het was!! Een jaar geleden kwam ik in contact met de Mantelzorgorganisaties. Op een bijeenkomst in het Gemeentehuis.

En nu maandag 10 november een "Verwenmantel" ontvangen. Spannend!. Ik vind het wel belangrijk om er bij stil te staan. Gezien en gehoord worden extra op zo'n dag! Lief en leek ook even delen tussendoor.

Ik kon niet anders als met de auto komen. Dat bleek een heel gedoe om een plek te vinden. Ik dacht zouden er zoveel mantelzorgers komen? Een overvol parkeerterrein. Later begreep ik dat

die auto's van de leerlingen waren van het Alfa College. Wist ik veel vroeger ging ik op de fiets naar school of met het openbaar vervoer. Hoeps tijden veranderen.

De ontvangst was gezellig. De locatie wel oké, beetje een doolhof om de workshops te vinden. Leuke workshops om te kiezen was moeilijk. Jammer ik had er wel meer willen doen. Misschien ideetje voor een volgende keer. Dames zijn namelijk gek op "getut" aan hun zelf. Het was heerlijk je te laten verwennen. Helaas was het hier en daar wel wachten. Eventueel als het weer op deze manier gaat graag wat meer leerlingen beschikbaar hebben idee ??? zodat er dan wat meer tijd aan ieder individueel besteed kan worden. De catering was prima heerlijke verwennerij. En tot slot iets DOEN SAMEN i.p.v praten is anders Superidee Djembes. Ook leuk om nog is te doen voor patiënten b.v in verpleeghuis of zo. Ik was gevraagd om een stukje te schrijven. Dat lukte mij niet. Het is een stuk geworden. Bedankt voor de leuke gezellige blije dag.
Groetjes, Henny Roelofs v/d Pol.

Nog een mantelzorg-beleving

Meegeleurd door vrouw en buur zit ik op de eerste rij en vraag me af wat doe ik hier? Ben ik zorgverlener of zorgontvanger? Wij worden ontvanger door een vriendelijke heer die uitlegt wat de bedoeling van de dag is nl. een feestje voor de zorgverleners. De dag is goed georganiseerd met natjes en droogjes. Al snel komt er actie, het feestje bestaat voor een groot deel uit workshops en ja hoe moet ik dat noemen? zeg maar "verwenningen" van schoonheidsbehandeling en kapsters voor de dames tot APK keuringen voor auto en computer voor het mannelijk deel van de aanwezigen.

De belangstelling voor deze activiteiten was zo groot dat binnen de kortste keren het "wij zijn vol" klonk. Was er niet meer te doen? Wel ja, wij kozen voor de workshop "zingeving". Ja, ook voor meer serieuze zaken was er aandacht.

Deze workshop werd gegeven door een enthousiaste lerares van het "alfa-college mevrouw Marieke Voogt.

Zij vertelde over de christelijke achtergrond van deze school. Het was goed te horen dat - wat ik maar noem - de lessen zijn veranderd van doceren naar communiceren. Rondom ons zien wij in de gangen van het college diverse studenten met een hoofddoekje lopen, christelijke school?

Marieke vertelde ons van een gemengd studentenbestand met veel onderlinge uitwisseling in de klas er zijn geen gescheiden

groepen maar er is eenheid en respect voor elkaar.

Wat heeft dit alles nu met de mantelzorg te maken is de vraag.

Marieke gaat wat verder en legt enige oefeningen op tafel met de bedoeling onze gevoelens te activeren. Dat is niet te vergeefs, spoedig komen de stemmen los en praat men over vroeger en de personen aan wie men hulp verleent, men vindt herkenning in en aan wie en hoe men zorg verleent, het is goed om in de dagelijkse zorgverlening te weten dat je niet alleen staat maar ook hier je zorg kan delen gedeelde zorg is halve zorg als een variatie op het bekende thema.

Na de overvloedige lunch komt er een muziek programma, tientallen trommels worden binnen gebracht om samen muziek te maken, voor ons was het tijd om afscheid te nemen wij wensen de mantelzorgers nog een prettige dag en sterkte in hun werk.

Peter en Hetty Floor

Vrijwilligers gevraagd voor.....

Meehelpen organiseren van contactavonden
Organiseren Dag van de Mantelzorg
Meehelpen met de nieuwsbrief
Interesse! neem contact met:
Edo Staudt, voorzitter CPM Hoogeveen

Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o. is een stichting en 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.

Het bestuurssamenstelling is:

Naam	Functie	Bereikbaar
Edo Staudt	Voorzitter	0593 552508
Bert Veninga	Secretaris	0528 240308
Sija Bal	Alg.adjunct	0524 291584
Ilse Lenten	Lid	0528 274470
Edda Schaafsma	Lid	0528 273199
Sarien Stadig	Lid	0528 276795
Henk Roerdinkholder	Lid	0528 277125



Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen