

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

iz
magazine

Jaargang 2, maart 2013



Werk en mantelzorg combineren | Praat over je problemen



CPM
hoogeveen

Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o. is een vrijwilligersorganisatie en staat als stichting ingeschreven 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

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	0528 354321

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 - 27 88 55
e: info@swwh.nl
i: www.swwh.nl

Zorgloket Hoogeveen

Dekkerplein 1 - Hoogeveen
t: 0528 - 14 05 28
e: zorgloket@hoogeveen.nl
i: www.hoogeveen.nl/zorgloket

WMO-raad Hoogeveen

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

Humanitas Afdeling Zuid-Drenthe

Postbus 396, 7900 AJ Hoogeveen
t: 0528 277 992
e: zuid-drenthe@humanitas.nl
i: www.humanitas.nl/afdeling/zuid-drenthe

Wijs me de weg

Handige websites en adressen

www.mantelzorghoogeveen.nl
www.mantelzorgnet.nl
www.hoogeveen.nl/zorgloket
www.mezzo.nl
www.respijtwijzer.nl
www.mantelzorgbenjenietalleen.nl
www.wmoraadhoogeveen.nl
www.handeninhuus.nl
www.meedrenthe.nl
www.swwh.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl
www.opkracht.nl
www.nationaalmantelzorgpanel.nl
www.familievan.nl
www.survivalkid.nl

Mezzo Groningen, Friesland, Drenthe, Flevoland

IJsbrand van der Kriek
m: 06 27517202 e: ij.vanderkriek@mezzo.nl
John F. Kennedylaan 99 - Bunnik
t: 030 - 6592222,
e: info@mezzo.nl
i: www.mezzo.nl

Stichting Handen in Huis

Postbus 110, 3980 CC Bunnik,
t: 030 - 659 09 70
e: info@handeninhuus.nl
i: www.handeninhuus.nl



is een uitgave van de Stichting

Welzijnswerk Hoogeveen. In de redactie wordt
samen gewerkt met het CPM.

De redactie nodigt betrokkenen in het veld van de Informele Zorg van harte uit een bijdrage te leveren aan de inhoud van dit magazine. Op ons redactieadres ontvangen wij graag informatie over (nieuwe) initiatieven en functies, relevante beleidszaken, geplande activiteiten of uw (persoonlijke) ervaringen met zorgzaken.

Waar nodig benadert de redactie zelf personen of instellingen met het verzoek een artikel of andere bijdrage te leveren aan IZ magazine.

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

Redactieadres

m.v.nuland@swwh.nl

Redactie:

Else Nobel Edo Staudt
Teun van Duuren Martin van ter Beek
Marjan van Nuland

Druk:

Drukkerij Hagen, Hoogeveen

Ontwerp/Opmaak:

Prent Vormgeving, Hoogeveen

Oplage:

750 stuks (en 150 adressen ontvangen IZ magazine digitaal)

De foto op de voorzijde laat zien:

De werkende mantelzorger heeft zijn handen én zijn fiets vol.

Informatie _____	2
Voorwoord _____	3
Kort Nieuws _____	3
Alzheimercafé Hoogeveen ____	4
Top 5 van de Mantelzorglijn ____	4
Meer sociaal contact... _____	4
Vergelijkingsoverzicht _____	4
Burgemeester Lohuis over... ____	5
Werk en mantelzorg ... _____	6
Maak een keuze _____	7
Praat over je problemen _____	8
Niemand heeft het me verteld _____	8
Werk en mantelzorg _____	9
Onderzoek _____	9
Werk aan de winkel _____	10
Jonge mantelzorgers _____	10
Verslag contactavond CPM _____	11
Nieuwsbrief CPM Hoogeveen _____	11
Woordzoeker _____	12

++ Kort Nieuws ++

Toekomst van de zorg vraagt eigen regie

Staatssecretaris van Rijn schrijft op dit moment aan zijn visie over de toekomst van de langdurige zorg. Uitgangspunt daarbij is dat mensen meer en langer voor elkaar zorgen. Mezzo begrijpt dat uitgangspunt, mits mensen de ruimte houden om het zorgen in te passen in hun eigen leven. Op eigen wijze zorgen dus.

Alleen als we het mogelijk maken om op eigen wijze te kunnen zorgen, vergroten we de eigen verantwoordelijkheid en zelfstandigheid.

Eigen regie

Eigen regie voor mantelzorgers en vrijwilligers is dus belangrijk, maar ook voor de zorgvrager. Een echte kanteling in de zorg is er als ook de financiering toekomstbestendig wordt. Dat betekent zelf de regie hebben over een budget voor zorg.

Zelf keuzes maken

Om dit goed uit de verf te laten komen, moeten mantelzorgers en zorgvrijwilligers een medebepalende rol hebben in de vraag hoe de zorg georganiseerd wordt.

Dat betekent dat cliënten en mantelzorgers bijvoorbeeld zelf kunnen kiezen of en zo ja welke zorg de mantelzorg of vrijwilliger doet. Misschien wil een mantelzorg wel elke dag voor eten zorgen, maar niet de persoonlijke verzorging doen. Of andersom. In de toekomst moet dit mogelijk worden.

Daarnaast is het ook heel belangrijk dat er een goed samenspel komt tussen informele zorg en beroepskrachten en dat mantelzorgers in staat worden gesteld om werk en zorg te combineren. Als dit achterwege blijft, is de herziening van de langdurige zorg niet goed mogelijk.

In gesprek en speeddate

Mezzo is met partijen als bijvoorbeeld het ministerie van VWS en de VNG in gesprek over de toekomst van de zorg en de er- en herkenning en ondersteuning van de informele zorg.

Om Kamerleden goed te informeren over de praktijk van de informele zorg, heeft Mezzo op 21 maart jl. een speeddate met de informele zorg voor Kamerleden georganiseerd.

Voorwoord

Een thema-nummer met als onderwerp: de werkende mantelzorg. Wij bieden u praktische informatie en verhalen van ervaringsdeskundigen. Dat zijn mantelzorgers uit onze omgeving die er, met meer of minder moeite, in geslaagd zijn hun mantelzorgtaken te combineren met hun baan.

De redactie is trots op het feit dat ook de burgemeester van Hoogeveen, de heer Karel Lohuis, heeft meegewerkt aan een interview over zijn ervaringen als mantelzorg voor zijn dochter.

De redactie dankt alle geïnterviewden voor hun openhartigheid in de gevoerde gesprekken.

Op pagina 12 staat een nieuwe woordzoeker voor u.

Uw reacties zijn van harte welkom. Tot slot wensen wij u veel leesplezier.

Redactie
IZ magazine

Alzheimercafé Hoogeveen

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

4 april

Specifieke gedragingen bij dementerenden

2 mei

Opnieuw geleerd, oud gedaan ook bij dementie

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



4

Top 5 van de Mantelzorglijn & SJD

'Mantelzorg en wonen' is het belangrijkste thema voor mantelzorgers in 2012. Dat blijkt uit de jaarcijfers van de Mezzo Mantelzorglijn en Sociaal Juridische Dienstverlening (SJD). De Mantelzorglijn en de SJD hebben als informatiepunt een belangrijke signaleringsfunctie van wat er leeft bij mantelzorgers.

Mantelzorgvragen

Van de duizenden mantelzorgvragen die in 2012 bij het informatiepunt zijn binnengekomen, is een top 5 samengesteld. Het lobbyteam van Mezzo zorgt vervolgens dat deze belangrijke thema's onder de aandacht worden gebracht bij politici in Den Haag en op lokaal niveau.

Opvallend is dat de meeste vragen zijn gesteld over het thema 'Mantelzorg en wonen'. Het informatiepunt heeft hierover veel informatie verstrekt over regelgeving en uitzoekwerk verricht. De SJD heeft bovendien tientallen bezwaarschriften opgesteld voor leden van Mezzo over diverse thema's. Het thema 'Mantelzorg en financiën' dat sinds jaar en dag op nummer 1

staat, is van de eerste plaats verstoten. De top 5 vragen aan de Mantelzorglijn en SJD van 2012 is:

1. Mantelzorg en wonen
2. Mantelzorg en financiën/Mantelzorgcompliment
3. Mantelzorg en Wmo
4. Mantelzorg en Pgb
5. Wet Werk en Bijstand

humanitas

Meer sociaal contact, hoe doe je dat?

Een goed sociaal contact is prettig voor iedereen. Het leidt tot vriendschap, je hebt mensen om leuke dingen mee te doen, interesses en hobby's te delen. Je kunt helpen en geholpen worden.

Zowel jongeren als ouderen die het gevoel hebben er alleen voor te staan, kunnen een steuntje in de rug krijgen bij het aangaan van meer of nieuwe contacten met andere mensen. Vrijwilligers van de Werkgroep "Meer sociaal contact, hoe doe je dat?" van Humanitas afdeling Zuid-Drenthe ondersteunen daarbij. Deze vrijwilligers bekijken samen met de jongere/oudere aan welke contacten er behoefte is en helpen vervolgens stap voor stap dit contact tot stand te brengen. Door een toenemende vraag om ondersteuning zijn nieuwe vrijwilligers heel erg welkom. Vrijwilligers van Humanitas ondersteunen mensen die om hulp gevraagd hebben, kiezen zelf hoelang zij zich willen inzetten, kunnen cursussen volgen en krijgen hulp van een coördinator. Dit vrijwilligerswerk kost gemiddeld een uurtje per week. Voor meer informatie over dit vrijwilligerswerk kunt u contact opnemen met Humanitas op tel. 0528-277992, of via e-mail: zuid-drenthe@humanitas.nl

Vergelijkingsoverzicht Zorgverzekeraars

De Consumentenbond heeft voor Mezzo een vergelijkingsoverzicht uitgevoerd. Hierin kunt u zien of uw zorgverzekeraar oog heeft voor mantelzorgers.

Opvallende zaken zijn:

- De zorgverzekeraars die oog hebben voor mantelzorgers, vergoeden veelal 'vervangende mantelzorg' zodat de mantelzorg even vrijaf heeft.
- Een aantal zorgverzekeraars biedt ook een vergoeding van de mantelzorgmakelaar die regeltaken van mantelzorgers overneemt. Dit is opgenomen in de pakketten van Menzis,

IZA, Turien&Co (Avéro/VGZ), Univé, Univé ZEKUR en VGZ.

- Een vergoeding van respijttariffen wordt geboden door Zilveren Kruis Achmea en Menzis.
 - De mantelzorgcursus - waarin de mantelzorgbewust leert om te gaan met het stellen van grenzen - wordt alleen vergoed door Menzis.
- Helaas zijn er ook zorgverzekeraars waarbij de mantelzorg nog niet in beeld is.

Meer weten:

Het vergelijkingsoverzicht kunt vinden op de website van het CPM Hoogeveen.

“Er zit een goed hart in, ze is volop aan het leven”

Burgemeester Loohuis over zijn jaren als mantelzorger



In het kader van het thema ‘de werkende mantelzorger’ spreken wij met de eerste burger van Hoogeveen: burgemeester Karel Loohuis over zijn jarenlange ervaring als mantelzorger, samen met zijn echtgenote, voor zijn dochter Inge. Loohuis kijkt met ons terug op jaren die zeker geen verloren jaren zijn geweest: “Als je er middenin zit, ga je gewoon door, ook al zit je er weleens doorheen.” Meer zorg voor onze naasten heeft gevolgen; hoe pas je het in in je leven? Deze vraag gaat meer en meer spelen in de maatschappij van nu.

Wachten op een hart

Inge Loohuis, inmiddels 21 jaar, werd geboren met een hartafwijking. Tot haar 7e levensjaar had zij een redelijk onbezorgde kindertijd. Dan krijgt zij haar eerste pacemaker, waarmee zij normaal naar school kan gaan en kan sporten; de toekomst ziet er goed uit. Als Inge 15 jaar is, nemen haar krachten enorm af, een nieuwe pacemaker moet de oplossing brengen, maar die operatie luidt een verdere achteruitgang in. Na 8 weken in het ziekenhuis en een lange revalidatieperiode, die niet tot het gewenste herstel leidt, wordt Inge en haar ouders begin 2008 verteld dat alleen een nieuw hart Inges redding kan zijn. De wachttijd voor een donorthart wordt geschat op één tot anderhalf jaar. Dat werden er uiteindelijk vier. “Inge kon niet naar school en was thuis vanaf juli 2007. Ze had thuis zorg nodig en mijn vrouw en ik hebben direct besloten dat wij die zelf zouden gaan geven met zo min mogelijk zorg van buitenaf”, aldus Loohuis. “Je wilt dat doen voor je kind en wij verkeerden in de positie dat we het ook konden doen.

Ik was toen nog burgemeester in Haaksbergen en heb daar met medewerking van de gemeenteraad mijn eigen mantelzorgvoorwaarden kunnen creëren. Wat dat betreft heb je als burgemeester een uitzonderingspositie, dat besef ik heel goed. Mijn vrouw en ik wilden ook allebei wel blijven werken.”

Inge zelf

In een interview met het Dagblad van het Noorden (29 dec. 2012) is Inge zelf aan het woord. Over de 4 jaar die zij moest wachten op het verlossende telefoontje dat er een hart beschikbaar was, zegt zij: “Ik kon de HAVO niet afmaken. Mijn leeftijdsgenoten waren volop bezig om zich te ontwikkelen en leuke dingen te doen. Met sommige vrienden en vriendinnen verloor ik ook het contact.” Loohuis vult aan: “Een groot deel van haar sociale omgeving viel weg: sport, school enz. Ze heeft enorm veel steun gehad aan haar vriend die ze toen al had en waarmee ze nu samenwoont. Toch ging onze dochter er altijd voor, er zijn altijd mensen die het slechter hebben, zei ze dan.”

Het is zover

“Bij mijn sollicitatie in Hoogeveen heb ik onze thuissituatie ook direct ter sprake gebracht. Dat vormde geen beletsel voor mijn aanstelling,” vertelt Loohuis, die sinds begin 2011 burgemeester van Hoogeveen is. Op 31 januari 2012 was het zover en vond de harttransplantatie van Inge plaats in het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. Er volgden 6 weken van complicaties en grote zorg om dochter

Inge. Toen zij stabiel was, kon zij naar Groningen komen en startte een periode van revalidatie. “Op 5 mei vierde ze Bevrijdingsdag (ze was net thuis gekomen), op 6 mei ging ze samenwonen”, weet Loohuis nog exact.

“Ik ben na de 6 spannende weken weer aan het werk gegaan. In de periode daarvoor ben ik ook blijven werken. Ik heb heel lang gedacht dat ik geen mantelzorger was. Heel raar, terwijl het toch wel degelijk zo was. Toch kun je dingen even vergeten als je aan het werk bent of kunt sporten; het dient ook als tegenhanger voor de situatie waar je in zit. Je wereldje wordt anders zo klein. Mijn eigen ervaring helpt als voorbeeld hier in Hoogeveen, maar het heeft niet tot radicaal ander beleid geleid bij de gemeente.”

“Maatwerk bij de gemeente”

Gemeente

Bij de jaarlijkse functioneringsgesprekken bij de gemeente Hoogeveen is het informeren

naar de thuissituatie van de medewerker vast onderdeel geworden. Daarmee haal je niet alleen mantelzorgvragen naar boven, maar ook financiële of relationele problemen kunnen bespreekbaar worden gemaakt. “Mantelzorgbeleid op papier, dat willen we hier niet. Er is maatwerk bij de gemeente. Het is tegenwoordig makkelijker flexibel te werken en in overleg met onze eigen arboarts en tevens rekening houdend met het belang van de organisatie is er veel mogelijk,” verduidelijkt de burgemeester. “Dit besef mag en moet bij meer overheden en bedrijven doordringen.”

Hetty de Bruin | Marjan van Nuland

Werk en Mantelzorg combineren: Bent u ook 1 van de 8?

1 op de 8 medewerkers in Nederland combineert werk en mantelzorg, bijna 1 miljoen mensen. In sommige organisaties is dat zelfs 1 op de 5, zoals in de zorg. Deze combinatie is niet altijd even gemakkelijk. 40% van de werknemers met mantelzorgtaken voelt zich zwaar belast tot overbelast. Om dit te voorkomen is een evenwicht tussen zorg, werk en ontspanning belangrijk.

Steeds meer werkgevers raken ervan overtuigd dat zij door een goed mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid hun medewerkers vitaal en duurzaam inzetbaar kunnen houden. Ruim 100 grote, kleine, profit en non-profit organisaties gingen al aan de slag. Een deel van hen ontving hiervoor de officiële Erkenning van de landelijke stichting Werk&Mantelzorg, een initiatief van Mezzo en Qidos.



6

Wat is een mantelzorgvriendelijke organisatie?

Organisaties zijn mantelzorgvriendelijk als zij het thema mantelzorg bespreekbaar maken, bijvoorbeeld in werkoverleggen en jaargesprekken, zij wettelijke verloffregelingen en Cao-afspraken toepassen en flexibel zijn in het bieden van maatwerkoplossingen. Denk bijvoorbeeld aan flexibele werktijden, thuiswerken, zorgtaken regelen onder werktijd en de mogelijkheid om het werk onverwachts te onderbreken. Daarnaast hebben zij hun beleid vastgelegd zodat ook toekomstige mantelzorgers en hun leidinggevenden weten welke ruimte zij kunnen benutten.

Hoe maakt u de zorgtaken op het werk bespreekbaar?

Door te praten over uw situatie, zorgt

u dat uw leidinggevende en collega's weten wat er speelt voor u als mantelzorger. U kunt samen zoeken naar oplossingen voor uw situatie. Vaak lukt het dan beter om een goede balans tussen werk en privé te vinden. Bovendien voorkomt u dat uw vakantiedagen opgaan aan zorgtaken, u uw mantelzorgsituatie in combinatie met werk alleen draagt, en u een groter risico loopt om uiteindelijk overbelast te raken en uit te vallen.

Bent u leidinggevende van iemand met mantelzorgtaken? Vraag dan eens of het allemaal nog goed te combineren valt met het werk en biedt aan samen naar oplossingen te zoeken als het even wat minder gaat.

Welke oplossingen zijn mogelijk?

De eerste oplossing waar mensen aan denken, is meer verlof of minder werken. Maar de (wettelijke) moge-

lijkheden zijn zeer beperkt en bieden geen oplossing voor langdurige en intensieve mantelzorgsituaties. Deze zijn vaak meer dan 20 uur per week en meerdere jaren achter elkaar. De wettelijke moge-

lijkheden zijn gebaseerd op de wet arbeid en zorg en kunt u vinden op de website van de rijksoverheid (www.rijksoverheid.nl/onderwerpen)

De meeste werkende mantelzorgers geven aan dat zij behoefte hebben aan flexibiliteit en ruimte om zelf hun arbeidstijden of werkplek te kiezen. Wanneer u bijvoorbeeld een afspraak met een zorgverlener hebt tijdens werktijd kunt u misschien later op een vrije dag of 's avonds thuis uw werk doen. Of wanneer u gebonden bent aan vaste roosters wilt u zo nu en dan misschien extra uren werken, die u later opneemt voor mantelzorgtaken. Elke mantelzorgsituatie is anders en vraagt om maatwerkoplossingen.

*Sandrina Sangers,
senior beleidsmedewerker Mezzo*

Op de website www.werkenmantelzorg.nl vindt u informatie, tips en adviezen. En heel veel praktijkverhalen. Er is vaak veel meer mogelijk dan u denkt!



“Op donderdags werk ik altijd in Zwolle, dat heb ik zo met mijn werkgever afgesproken om makkelijker zaken te kunnen regelen in verband met mijn thuissituatie.” Aan het woord is Anja Kruizinga, 45 jaar, en woonachtig in Nieuwlande. IZ praat met Anja over de combinatie werk en mantelzorg.



Anja is werkzaam als infodesk-rechercheur bij de Inlichtingen en Opsporingsdienst van de Inspectie Leefomgeving en Transport (ILT), een dienst van het Ministerie van Infrastructuur en Milieu. De ILT-IOD houdt zich o.a. bezig met het opsporen van fraude bij bedrijven en organisaties. Op het moment dat een dergelijke zaak in de publiciteit komt, is Anja daar meestal achter de schermen al een hele tijd mee bezig geweest. Anja werkt fulltime, 5 dagen per week, waarvan 4 in Utrecht. “De dag begint voor mij altijd al om een uur of 5, gelukkig ben ik een ochtendmens. Reistijd is mijn tijd, zeg ik altijd. Ik doe spelletjes en lees lekker een boek onderweg,” aldus Anja. “Als ik dan thuis ben, kan ik er ook zijn voor hem.”

Anja is 18 jaar samen met vriend Dick. Na een langdurige periode (ca 8 jaar) van reumatische en vermoeidheidsklachten die steeds verergerden en veel huisarts- en specialistenbezoeken werd bij Dick de ijzerstapelingsziekte “hemochromatose” vastgesteld. Hemochromatose is een ziekte waarbij er teveel ijzer in het lichaam aanwezig is. Hierdoor ontstaat ijzerstapelingsziekte in de organen en kun je allerlei bijverschijnselen zoals onder andere hartinfarct en artrose krijgen. Anderhalf jaar geleden heeft Dick ook een hartinfarct gehad, waarna hij gedotterd is en een stent heeft gekregen. “Daarna kreeg hij ook depressieve klach-

Maak een keuze als je een hobbel op je pad tegenkomt

ten, en eigenlijk sleepte hij mij daar ook in mee: door een verslechterde weerstand kreeg ik longontsteking en was bij mij de pijp helemaal leeg. Je denkt weer net op gang te komen, driekwart jaar na Dick zijn infarct, maar alle reserves waren op. Mijn baas heeft me naar huis gestuurd, want uit mezelf kwam ik daar echt niet mee,” zegt Anja.

“Ik had wekelijks overleg met mijn baas, een echt mensenmens vind ik hem, waarin hij mij een spiegel voorhield: hoe gaat het thuis, hoe wil jij verder? Hij maakte mij bewust van deze vragen en liet het ook aan mij om een keuze te maken.” Vanuit Anja’s werk werd ook het maatschappelijk werk bij haar werkgever ingeschakeld, tenslotte had zij wel wat ziekteverzuim. Door de ondersteuning van het maatschappelijk werk en haar baas heeft Anja keuzes kunnen maken en beseft dat ze het niet allemaal alleen hoeft te doen. “Ik ben er sterker uitgekomen en het gaat ook makkelijker om hulp te vragen,” vertelt Anja. “Op het pad dat ik ga, kom ik af en toe hobbels tegen; op dat moment ga ik een keuze maken. Waarom zorgen voor morgen, als je vandaag wilt leven?”

Via MEE Drenthe, waarvan Anja en Dick veel steun kregen bij het papierwerk voor zijn handicap, kwam Anja ook in contact met de mantelzorgondersteuning bij SWW: inmiddels is er huishoudelijke hulp geregeld. Het antwoord op de vraag “heb jij wel eens tijd voor jezelf, Anja?” leidde tot Anja’s deelname aan een respijtweekend: “Daar heb ik echt heel veel aan gehad. Ook voor Dick was het even wennen. Dick doet thuis zoveel mogelijk van wat hij nu nog kan, dat is per dag wisselend. En zaken waar we tegenaan lopen, proberen we samen op te lossen.”

“Ik heb er alles voor over om mijn werk te doen, ik krijg er ook echt een adrenaline kick van. Het werk biedt me ook de kans even weg te zijn uit mijn thuissituatie en geeft me daar ook weer de energie voor. Op advies van mijn werkgever ben ik ook gaan sporten en ben ik mede daardoor ook echt minder vaak ziek. En wat ik ook heerlijk vind, is het zingen bij het gospelkoor: dan kom ik helemaal los!”

Tip van Anja: “Blijven praten, zowel thuis als op je werk. Het voorkomt dat je vastloopt in je situatie.”

Marjan van Nuland

Praat over je problemen!

Jan Diphorn werkt al 39 jaar als technicus bij een grote onderwijsinstelling in Hoogeveen. Hij is vanaf 1996 mantelzorgverlof en is vanaf 1998 zwaar belast geweest. Inmiddels is hij minder gaan werken, niet vanwege die belasting maar om meer samen te kunnen genieten. Natuurlijk is daarmee ook de belasting aanmerkelijk afgenomen.

De eerste keer dat een hele dag in het teken staat van bezoek aan specialisten, krijgt hij bijzonder verlof. Gaandeweg komen er steeds meer momenten dat hij thuis nodig is, soms gepland maar ook onverwachts. Jan prijst zich gelukkig dat hij alle medewerking krijgt van zijn werkgever: "Als het nodig is, ben je gewoon thuis". Vakantiedagen

heeft hij nooit hoeven inzetten voor de mantelzorgtaken. Het zorgverlof in de CAO Onderwijs vindt hij gewoon goed. "Maar", zegt Jan, "ik sta niet voor de klas en kan als techneut eigenlijk altijd van het ene moment op het andere weg". Voor collega's is het nooit een probleem, ze nemen zijn werk over als het nodig is. "Maar ik zorg altijd dat het werk klaar is als ik van tevoren weet dat ik weg moet". Maar er is meer, hij heeft flexibele werktijden gekregen. Er kan wat later begonnen worden, en als het nodig is werkt Jan toch wel even op zijn vrije dag. "Overuren neem ik op voor mijn eigen ontspanning, op die manier knapt het lijntje niet". Slechts een keer kreeg Jan een negatieve reactie van zijn werkgever. Vanwege de hoge telefoonkosten die hij maakte op



zijn mobiele telefoon van het werk. "Ik heb meteen een eigen telefoon aangeschaft en daarmee was het probleem opgelost, want ik mag wél bellen tijdens het werk".

Tip van Jan: Praat met je werkgever en collega's over de problemen thuis. Want problemen thuis geven problemen op het werk.

Else Nobel

Niemand heeft het me verteld!

Roelof Mulder werkt al 33 jaar als postbode in Hoogeveen en werkt 37 uur per week. Toen zijn vrouw 10 jaar geleden MS kreeg, heeft hij de situatie op het werk besproken. Omdat hij als postsorteerder in de binnendienst werkt, kan hij binnen een paar minuten naar huis. Dit is van tevoren goed overlegd met zijn manager. Maar managers komen en gaan en dan moet hij zijn zaken steeds weer bevechten. Vaak gaat het gemakkelijk, soms moeizaam. Echt mantelzorgbeleid is er dus niet!

Roelof heeft het zwaar gehad en kon een jaar lang niet werken. Hij moest echt met professionals praten om weer in de benen te komen. Dat praten met buitenstaanders luchtte enorm op. Bovendien heeft hij geleerd zijn grenzen te bewaken en soms 'nee' te

"...familie die als vangnet fungeert"

zeggen als op het werk weer van alles tegelijkertijd moest gebeuren. Bezoek aan specialisten elders kost veel tijd. Hiervoor heeft Roelof 6 dagen of 12 halve dagen per jaar zorgverlof. Maar dat moest hij na lange tijd van een collega horen, geen manager heeft hem dat verteld. Over collega's is Roelof heel goed te spreken. "Meestal zorg ik ervoor dat ik het werk klaar heb, maar indien nodig nemen ze allemaal zonder mopperen een stukje van mijn werk over. En gelukkig hebben we in Hoogeveen nog familie die als vangnet fungeert. Een kostbaar goed".

Roelof heeft de zaken nu op orde en voelt zich nog maar middelmatig belast. Maar hij is zich ervan bewust dat de zorg alleen maar zal toenemen. Hij is bijna 58 jaar en heeft een regeling kunnen treffen om dan met zijn werk te stoppen. Hij ziet uit naar



meer rust: "Niet meer thuiskomen van je werk en altijd nog klusje te moeten doen. Natuurlijk doe je dat met liefde, maar toch ... straks is er meer tijd om te genieten".

Tip van Roelof: Humor is een medicijn dat nergens is te verkrijgen maar dat je zelf moet kweken.

Else Nobel

Abvakabo FNV over

werk en mantelzorg

Aan het woord is Riek van Kampen van de Abvakabo FNV Noord-Nederland: Ik heb vooral vanuit mijn functie, als bestuurder collectieve belangenbehartiging, te maken met werknemers die in de zorg werken. Heel specifiek gaat het over Verpleeg- en Verzorgingshuizen, Thuiszorg en de Gehandicaptenzorg. Bij deze werknemers zitten de 'zorg genen' echt in het bloed.

Praktisch gezien 'zorgen' deze mensen professioneel, maar zijn ze daarnaast in hun omgeving vaak ook actief als mantelzorger. Ze doen dus eigenlijk én, én. Het hangt er wel van af in welke lijn de mantelzorgtaken worden verricht. Als de zorgvrager dichterbij iemand staat, maakt het meer indruk en vraagt het ook meer.

Ik ken een voorbeeld van een werknemer die ontslagen werd vanwege een reorganisatie, die vervolgens moest gaan werken op dagen waar ze de zorgtaak voor haar dementerende vader deed. Ze onderhandelde over de dagen waarop ze zou kunnen werken en besloot uiteindelijk de baan niet te nemen, om haar taak bij haar vader te kunnen blijven uitvoeren. Daar gaat de zorgtaak en het belang ervan boven het werk en die keuze was voor haar niet moeilijk.

In de zorg wordt vaak nog part-time gewerkt. Relatief veel tijd blijft daarmee over voor mantelzorgtaken. Maar tegelijkertijd wordt veel flexibiliteit gevraagd in de zorg en dat maakt de combinatie met zorgtaken dan weer lastiger. Het hangt er echt van af of er goede afspraken te maken zijn over werk/privé en mantelzorgtaken. Ervaring is ook dat er goede afspraken gemaakt kunnen worden, als beide partijen het echt willen. Als werkgever en werknemer oog voor elkaar hebben,

kunnen afspraken worden gemaakt waar beiden baat bij kunnen hebben. Als de werkgever oog heeft voor de zorgtaken van de werknemer, kan hier een passend rooster op gemaakt worden. Werknemer blij en zal bereid zijn daar iets tegenover te stellen als de werkgever dan toch een keer een beroep doet op zijn flexibiliteit. Hoofdzaak is dat er aandacht is voor elkaar en er werkbare afspraken worden gemaakt.

In algemene zin besteedt Abvakabo FNV aandacht aan werknemers met (mantel)zorgtaken. Er wordt immers een toenemend beroep op werkenden gedaan, als het gaat om langer doorwerken, maar ook om langer gezond te blijven en een goed evenwicht te hebben in de verschillende belangen. In de nieuwe plannen van het kabinet zal daar nog een schep bovenop worden gedaan. Daar waar het kan, kan het. Maar als grenzen in de combinatie werk/privé in het zicht zijn, dan heeft ook de werknemer daarin een belangrijke rol om e.a. aan de orde te stellen. Abvakabo FNV stimuleert vooral het gesprek aan te gaan met de werkgever hierover.

In algemene zin is er in cao's meer aandacht voor de verschillende levensfasen waarin werknemers verkeren. Het zogenaamde levensfasebewust personeelsbeleid schept mogelijkheden in verschillende fasen van een (werkzaam) leven om verlof te sparen en in te zetten als dat nodig is. Praktisch zou zich dat kunnen vertalen in een halve dag per week minder te gaan werken om een betere combinatie met mantelzorgtaken te kunnen maken.

Er wordt veel verwacht van werkenden in deze tijd. Voor een groot deel pakken mensen dat op, voor een deel kunnen we daar nog betere afspraken over maken en vastleggen.

Onderzoek “(Over) belasting van Mantelzorgers” Rijksuniversiteit Groningen

Er zijn ruim 2,6 miljoen mantelzorgers in Nederland. In de toekomst zal de inzet van mantelzorg nog belangrijker worden. Onder mantelzorg verstaan we onbetaalde en vrijwillige zorg aan een naaste (bijvoorbeeld aan uw partner, kind, of een vriend) vanwege langdurige beperkingen en/of gezondheidsproblemen. Veel mantelzorgers combineren de mantelzorg met hun werk, huishouden en de zorg voor kinderen. Het is onduidelijk in hoeverre en onder welke omstandigheden mantelzorgers in staat zijn deze taken te combineren en hoe belastend dit is voor hun eigen gezondheid.

Om deze vraag te beantwoorden, ben ik op zoek naar mantelzorgers die willen meewerken aan een onderzoek over de (over)belasting van mantelzorgers. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 30 minuten.

Bent u mantelzorger en bent u geïnteresseerd in deelname aan dit onderzoek, dan kunt u daarvan de link vinden op de website van het CPM: www.mantelzorghoogeveen.nl. Kent u mantelzorgers, dan stel ik het zeer op prijs als u deze oproep aan hun wilt doorsturen.

Het bestuur van het CPM vraagt mantelzorgers na te denken over deelname aan het onderzoek. De resultaten van het onderzoek zullen in de herfst van 2013 bekend zijn.

*Martje Folkertsma,
student Medische Sociologie aan
de Rijksuniversiteit Groningen*

“Werk aan de winkel” tips voor de werkende mantelzorgers

Werkende mantelzorgers kunnen onder grote druk staan: druk thuis om alles in goede banen te leiden en ook nog eens druk op het werk. Er over praten is niet gemakkelijk, maar langzaam maar zeker lukt het niet meer om beide schepen drijvende te houden. Een burn-out ligt op de loer. Soms ziet de werkgever dat zaken niet meer goed gaan en maakt het zelf bespreekbaar om naar oplossingen te zoeken. Een goede mogelijkheid om het schip even in het dok te leggen ... gelukkig maar.

Tips voor werkende mantelzorgers, op het werk

- ga in gesprek met werkgever of leidinggevende
- zoek naar flexibiliteit van beide kanten (werkgever en werknemer) en werk aan oplossingen op maat
- aanpassing werktijden
- meer thuis werken

- overuren sparen voor onverwachte zorgsituaties, maar maak niet bewust overuren om te compenseren
- afspraken maken om op het werk te mogen bellen voor allerlei regeltaken
- maak gebruik van verschillende verlofregelingen
- calamiteitenverlof, kortdurend of langdurend zorgverlof: het kan enige verlichting geven, hoewel niet alle problemen hiermee zijn op te lossen. In een aantal gevallen zijn er financiële consequenties
- deeltijd werken: via de Wet aanpassing arbeidsduur (WAA) kunt u bij uw werkgever een verzoek indienen om minder uren te gaan werken.
- CAO-afspraken: in veel CAO's zijn afspraken gemaakt om werk en privé beter te combineren
- maak uw situatie bespreekbaar bij collega's opdat er begrip ontstaat
- het vergroot de bereidheid om plotseling taken over te nemen

- zorg voor balans tussen werk, zorg en privé
- laat vakantiedagen niet opgaan aan zorgtaken
- ziek melden is geen oplossing voor het vastlopen

Tips voor werkende mantelzorgers, buiten het werk

- creëer een persoonlijk ondersteuningsnetwerk (familie, buurt)
- schakel de professionele mantelzorgondersteuner bij SWW Hoogeveen in
- besteed regeltaken uit aan een mantelzorgmakelaar
- probeer regelmatig zorg over te dragen om tijd voor eigen ontspanning te krijgen
- praat met lotgenoten

Jonge mantelzorgers



10

Op woensdag 27 februari organiseerde SWW weer een activiteit voor jonge mantelzorgers.

Bij binnenkomst in de binnenruimte bij SWW op het Beukemaplein zagen de kinderen een groot groen scherm staan. “Wat gaan we daar mee doen?” vroegen ze zich al snel af.

Ronald Buld, eigenaar van MultieBuldtie vertelde de kinderen wat de bedoeling van deze middag was: de kinderen moesten eerst een tekening maken van een plek waar ze graag wilden zijn. De een wilde graag op een voetbalveld zijn, de ander op de maan, weer een ander in Londen, de creativiteit spatte eraf!

De tekening werd in de computer geplaatst en zo konden de kinderen zichzelf even later terugzien IN hun eigen tekening!

Alles wat groen was, was niet te zien op de tekening, zo konden de kinderen vliegen, uit het water tevoorschijn komen of zelfs helemaal verdwijnen! Het was een komisch gezicht en de kinderen hadden een hoop lol! Ter afsluiting was er patat of pizza voor de kinderen en daar smulden ze van.

Terwijl Ronald Buld de filmpjes aan het monteren was hebben de kinderen stoelendans gedaan en hebben we uiteindelijk nog muziek gemaakt op de djembe's. Het resultaat is te vinden op: www.multiebuldtie.nl

Moe maar voldaan werden de kinderen om 19.00 uur weer opgehaald, de kinderen vonden het geweldig en bleven maar zeggen hoe leuk ze het hadden gehad. Zeg nou eerlijk, als je een kind in 3 uur van verlegen naar uitgelaten

en vrolijk ziet veranderen, dat is toch geweldig, en daar doen we het voor!

Aankondiging activiteit in mei

De volgende keer gaan we de groep splitsen, de meiden willen heel graag iets doen met haar, visagie, model staan en een fotoshoot, voor de jongens zal er ook een uitdagend programma opgezet worden! Deze activiteit zal in mei plaatsvinden, de jongeren worden hier vanzelf voor uitgenodigd!

Inmiddels zijn er 17 jonge mantelzorgers (9 t/m 14 jaar) die actief meedoen aan activiteiten. Wij weten zeker dat er nog veel meer jongeren in de gemeente Hoogeveen zijn die iets extra's verdienen. Kent u nog iemand? Twijfel dan niet langer en meldt hem/haar gelijk aan bij: Kimberley van Oossanen k.v.oossanen@swwh.nl 06-45009606



Verslag Contactavond CPM 31 januari 2013

Voor deze contactavond hebben zich 34 (ex)mantelzorgers verzameld. Een mooie opkomst voor een programma met twee onderwerpen.

Het netwerk van de zorgvrager in beeld tijdens het keukentafelgesprek

Martin Hassing van het Zorgloket en Diet Dijkstra, mantelzorgondersteuner, steken het onderwerp aan de vork. Uit aangehaalde praktijkvoorbeelden blijkt dat er veel is veranderd: de hele situatie van cliënt en mantelzorger wordt in beeld gebracht. Zowel het zorgloket als de mantelzorgondersteuner willen graag preventief werken om erger leed te voorkomen. Kortom: zo vroeg mogelijk contact met de mantelzorger.

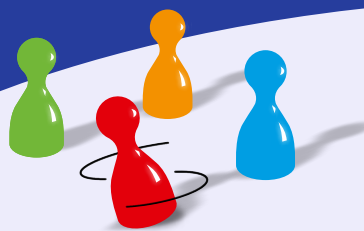
Hoe het anders kan in de zorg

Meta Kroon en Jacqueline Smit, beheerders van de 'Berkenhof' te Kerkenveld vertellen hoe zij midden in het dorp een complex voor kleinschalig wonen met 24-uurs zorg (ook terminale zorg) hebben gerealiseerd. Wonen in een huiselijke sfeer, ruimtes vol licht, samen verantwoordelijk voor het menu en het dorpsvertier voor de deur. En alles heel betaalbaar. Het enthousiasme van de dames slaat beslist over op de aanwezigen: iedereen wil wel wonen in de Berkenhof.

En bij het weggaan? Wat een positieve en enthousiaste reacties van de aanwezigen voor deze avond. Alle inleiders: drierwerf dank!

Een uitgebreid verslag met foto's is te lezen op de website van het CPM: www.mantelzorghoogveen.nl

Nieuwsbrief



CPM
hoogveen

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogveen

12e jaargang - volgnummer 90 - maart 2013

Contactpunt Mantelzorg Hoogveen
organiseert

CONTACTAVOND

"Mantelzorg en Intramurale zorg"

Ontvangen mantelzorgers (en vrijwilligers) aandacht én ondersteuning in de intramurale zorg (prestatieveld 4).
Werknemers van St. Zorgpallet, Westerkim en Jannes van der Sleedenhuis vertellen hierover en gaan in gesprek.



Wanneer Donderdag 28 maart
Aanvang 20.00 uur

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

Waar H. Bavinckhuis,
Hoogveen

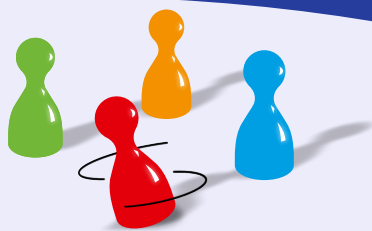
Stichting "Contactpunt Mantelzorg Hoogveen e.o."
p/a Het Haagje 119, 7902 LE Hoogveen

T 0528 27 88 55

E contactpunt@mantelzorghoogveen.nl

I www.mantelzorghoogveen.nl

Nieuwsbrief



CPM
hoogeveen

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

12e jaargang - volgnummer 89 - januari 2013

Contactavonden 2013

30 mei

4 juli

Boektekst

Gelezen:

Artikel van Stan Verhaag in wmo magazine 5 (november 2012) na aanleiding van "De eerste Hanny van Leeuwenlezing door Hanny van Leeuwen zelf".

Hannie van Leeuwen is een Nederlands politica. Ze is voor het Christen-Democratisch Appèl (CDA) lid van de Eerste en Tweede Kamer geweest. Tevens was ze wethouder en waarnemend burgemeester. Met 81 jaar was ze op het moment van haar vertrek uit de Eerste Kamer in 2007 de oudste afgevaardigde in het Nederlands parlement.

Het thema van deze eerste keer was: Burgerparticipatie en Wmo. Het navolgende deel van het artikel sprak me bijzonder aan en wil ik met de IZ-lezers delen.

Eigen Verantwoordelijkheid.

'Hoe ziet de wereld er in 2020 uit?' Die vraag trachtte Van Leeuwen in haar lezing te beantwoorden. Ze begon bij een begrip dat sinds enkele jaren onlosmakelijk met de Wmo is verbonden: eigen verantwoordelijkheid. Dat begrip heeft volgens Van Leeuwen alles van doen met de zo gewenste burgerparticipatie. 'Eigen verantwoordelijkheid is een veelgebruikt maar ook misbruikt begrip. De term "eigen verantwoordelijkheid" is een dekmantel voor ongehoorde en ongekende bezuinigingen' aldus Van Leeuwen. Burgers vinden dat ze al veel verantwoordelijkheid nemen en dat juist de overheid daarin tekortschiet. Hier ligt volgens Van Leeuwen een groe kloof tussen burgers en overheid, die nog niet overbrugd is door een fundamentele discussie over de inhoud van het begrip eigen verantwoordelijkheid.

"één onsje aandacht geeft een kilo zorg minder"

Woordzoeker

Onderstaande woorden zitten verstopt in de woordzoeker. Na het wegstrepen van de woorden blijft er een zin over. Als u de oplossing heeft gevonden, kunt u deze t/m 15 april mailen aan: m.v.nuland@swwh.nl of sturen naar SWW, Redactie IZ Magazine, Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen. Uit de goede inzendingen trekken wij een winnaar die een verrassing tegemoet kan zien.

De oplossing uit het januari nummer was: IZ magazine in een nieuw jasje. Mevrouw K.M. Timmermans-Caarl's uit Wittelte kwam als winnares uit de bus.

Bestanddelen	Maagzweren
Bewegen	Maart
Biologisch	Mineralen
Bloembollen	Narcissen
Foliumzuur	Plantaardig
Gembergewas	Puur
Grondstoffen	Spierpijn
Hardlopen	Sporten
Hartklachten	Supplementen
Huis	Vitamine
Krachtig	Wandelen
Kunstmatig	Warmte
Lente	

H G I T H C A R K M D E E W N
A N E G E W E B A R N N A E M
R E T M R A W A U A I N F A G
D L A N D P G U R M D F S G I
L L A P U Z Z C A E O H U I D
O O R U W M I T L T I U P T R
P B R E U S I E S M L I P A A
E M R I S V N D A D O S L M A
N E L E D D N A T S E B E T T
N O N S P O R T E N E T M S N
F L H A R T K L A C H T E N A
W B A G S P I E R P I J N U L
S A W E G R E B M E G T T K P
H C S I G O L O I B I E E W I
N E L A R E N I M L E T N E L