

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

iz
magazine

Jaargang 4, maart 2015



Maatjes in Hoogeveen | Stichting ONE

Nuttige adressen

Centraal Meldpunt Hoogeveen

Vrijwillige Thuishulp

bereikbaar bij:
Zorgloket Hoogeveen
Dekkerplein 1, Hoogeveen
t : 0528 140 528
e : zorgloket@hoogeveen.nl
i : www.hoogeveen.nl/zorgloket

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

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

Hospice Willem de Boer huis Hoogeveen

Duymaer van Twistweg 2, 7909 CB Hoogeveen
t : 0528 373 599
i : www.hospicehoogeveen.nl
Een "bijna-als-thuis-huis" voor mensen in de laatste fase

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/contactgegevens

Inlooppuur De Haven

Van Echtenstraat 37, Hoogeveen
t : 06 394 01 404
e : info@inlooppuurdehaven.nl
Elke 1e en 3e maandag van de maand van 19.00 tot 20.00 uur.

Kaum Ama Ama

e : kaumama-ama@hotmail.com
i : www.kaum-ama-ama.nl

Rode Kruis, afdeling Hoogeveen

e : fg.post-drent@home.nl

Stichting Diaconaal Platform Hoogeveen

De Pulle 9, 7908 RL Hoogeveen
e : info@diaconaalplatformhoogeveen.nl
i : www.diaconaalplatformhoogeveen.nl

Mist u uw organisatie in deze lijst nuttige adressen? Meld het aan onze redactie.

Stichting Omzien Naar Elkaar

Postbus 149, 7900 AC Hoogeveen
t : 06 522 457 40
e : stichtingone@gmail.com
i : www.stichtingone.nl

Stichting Welzijnswerk

Professionele mantelzorgondersteuning en Vrijwillige Thuishulp
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
t : 0528 278 855
e : info@swwh.nl
i : www.swwh.nl

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

Vrijwillige Terminale Zorg Drenthe (VTZD)

Voor mensen in de laatste levensfase en hun naasten
t : 06 53316283
e : info@vtzd.nl
i : www.vtzd.nl



is een uitgave van de samenwerkende organisaties voor informele zorg in de gemeente Hoogeveen.

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 8 edities per jaar, met een zomerpauze in de maanden juli en augustus.

Redactieadres

redactie@izmagazine.nl

Druk:

Drukkerij Hagen, Hoogeveen

Ontwerp/Opmaak:

Prent Vormgeving, Hoogeveen

Oplage:

900 exemplaren

Op de voorpagina:

Een koppel van het project Maatje op Maat: Marlinde helpt Elif met haar huiswerk. Ze hebben er beide zichtbaar plezier in en Elif snapt de leerstof nu beter.

© IZ Magazine 2015

Informatie	2
Voorwoord	3
Kort Nieuws	3
Alzheimercafé Hoogeveen	4
Zorgverzekeringswet en mantelzorg	4
Gespreksgroep jonge mantelzorgers (16-24 jaar)	4
Maatjesproject Hoogeveen	5
Best Buddies	6
Maatje op Maat	7
Humanitas Maatjes	8
Een duwtje in de rug geven...	9
Volwaardige gesprekspartner aan de keukentafel	10
Afscheid Diet Dijkstra	10
Nieuwsbrief CPM	11
Puzzel	11
Uitnodiging contactavond CPM	12

Voorwoord

Voor u ligt het 2e nummer van IZ-magazine van dit jaar. Het is een themanummer met aandacht voor de diverse zogenaamde maatjesprojecten die in Hoogeveen en omgeving actief zijn. Een maatje en vriendschap is voor iedereen fijn. De maatjesprojecten zijn er voor verschillende doelgroepen en er worden steeds meer 'koppelingen' tot stand gebracht tussen vrijwilligers en maatjes of buddies. Verder leest u meer over het werk van Stichting ONE, de nieuwsbrief van het CPM en een nieuwe puzzel. De vorige was waarschijnlijk (te) moeilijk: het aantal inzendingen was minimaal. Dus... succes met puzzelen!

Redactie
IZ magazine

Inhoud

++ Kort Nieuws ++

Mezzo blij met aandacht voor mantelzorg in plan verpleeghuiszorg



Wat willen bewoners van verpleeghuizen en hun naasten? Deze vraag moet leidend zijn voor de zorg die ze krijgen. Dit staat in het nieuwe plan voor verpleeghuiszorg dat Staatssecretaris van Rijn (VWS) deze week presenteerde. Liesbeth Hoogendijk, directeur van Mezzo, onderschrijft dit uitgangspunt, maar plaatst ook een aantal kritische kanttekeningen.

relatie tussen professional, cliënt én zijn mantelzorgers.

Rust, aandacht en tijd

Het gesprek tussen professional en cliënt wordt door Van Rijn benoemd. De mantelzorgers moeten altijd bij dit gesprek worden betrokken, ook als er sprake is van tegengestelde belangen tussen de mantelzorgers en de zorgvrager. Deze kunnen dan juist bespreek-

Waarde van de rol van mantelzorgers

Uit het rapport spreekt aandacht voor mantelzorgers, maar de rol van mantelzorgers en de toegevoegde waarde van hun rol blijft onderbelicht. Terwijl deze juist essentieel is voor het 'thuisgevoel' en het 'gewone leven' dat voortgezet moet worden, ook na opname.

“...de rol van mantelzorgers en de toegevoegde waarde blijft onderbelicht”

baar gemaakt worden. Rust, aandacht en tijd voor dit gesprek en een andere manier van werken zijn belangrijke randvoorwaarden voor de gewenste ver-

Relatie professional, cliënt én mantelzorgers moet centraal staan

In het plan van Van Rijn wordt gesteld dat de relatie tussen professional en cliënt versterkt moet worden en dat alle andere partijen hier 'dienend' aan zijn. Maar de cliënt en zijn naasten vormen één systeem. Daarom moet juist ingezet worden op de versterking van de

anderingen. Als de cliënt en zijn naaste het vertrekpunt zijn, ontstaat er meer ruimte voor een echt gesprek over welke zorg en ondersteuning belangrijk is, wat naasten kunnen en willen doen en waar grenzen zijn.



Heidi Huizing is als mantelzorgconsulent de opvolgster van Diet Dijkstra bij de SWW. In de volgende IZ stelt zij zich voor.

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.

2 april

Vergeetachtigheid en Dementie

7 mei

Dementie en familie

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

Zorgverzekeringswet en mantelzorg

Vanaf 2015 valt verpleging en verzorging aan huis niet meer onder de AWBZ, maar onder de Zorgverzekeringswet. De wijkverpleegkundige gaat daarbij een centrale rol vervullen. Wat betekent dat voor u als mantelzorger?

De Zorgverzekeringswet wordt uitgevoerd door de zorgverzekeraars. U kunt bij hen terecht voor:

- verpleging en verzorging thuis (thuiszorg)
- de reguliere zorg van bijvoorbeeld huisarts, ziekenhuis en apotheek
- de behandeling van mensen met een zintuiglijke beperking
- de eerste drie jaar van een opname in een psychiatrisch ziekenhuis (daarna gaat deze zorg over naar de Wet langdurige zorg)

Thuiszorg vergoed door de basisverzekering

De zorgverzekering bestaat uit een verplichte basisverzekering en een vrijwillige aanvullende verzekering. Vanaf 2015 vergoedt de basisverzekering de thuiszorg, ofwel verpleging en verzorging aan huis. Hiervoor geldt geen eigen risico of eigen bijdrage.

Centrale rol van de wijkverpleegkundige

De wijkverpleegkundige krijgt in de thuiszorg een belangrijke rol. Deze bekijkt welke verpleging en verzorging er nodig is. Dat gebeurt in overleg met degene die de zorg nodig heeft en met u als mantelzorger.

Ook zorgt de wijkverpleegkundige voor de afstemming met andere zorg- en hulpverleners, zoals de huisarts, medisch specialist of maatschappelijk werker. De wijkverpleegkundige is voor u dus het centrale aanspreekpunt.

Respijtzorg soms vergoed

Respijtzorg houdt in dat uw zorg tijdelijk wordt overgenomen, zodat u even vrijaf kunt nemen. Sommige zorgverzekeraars vergoeden deze respijtzorg geheel of gedeeltelijk. Mezzo heeft de Consumentenbond laten onderzoeken welke vergoedingen de verzekeraars bieden.

Overgangsregeling

Wie al een indicatie voor AWBZ-zorg in 2015 heeft, houdt recht op die zorg. Voor de zorg die vanuit de AWBZ naar de Zorgverzekeringswet gaat, geldt een overgangsregeling.

Maatjesprojecten in Hoogeveen

Er zijn verschillende maatjesprojecten in Hoogeveen. Een maatje is een vrijwilliger die één-op-één gekoppeld is aan iemand die op bepaalde punten in het leven even een coach, mentor of maatje nodig heeft (bron: www.ikwordmaatje.nl). Dit is ook de kern van de maatjesprojecten

die wij in deze special onder de aandacht brengen. Bij maatjesprojecten hebben beide partijen plezier in het contact en treden zij elkaar op basis van gelijkwaardigheid tegemoet. Het is fijn als iemand tijd en aandacht voor een ander heeft. Dat is bij de maatjesprojecten zeker het geval.



Maatjesproject Hoogeveen

Brengt bijzondere mensen bij elkaar

Het Maatjesproject Hoogeveen bemiddelt tussen vrijwilligers en mensen met een psychische kwetsbaarheid die wonen in de gemeente Hoogeveen. Doel van het contact is betrokkenheid en ontspanning. Structuur en sociale contacten zijn heel belangrijk om de draad van het leven weer op te pakken.

Bijzondere ervaring

De maatjes bepalen samen wat ze prettig vinden om te doen: wandelen, naar de film of het theater gaan, uit eten of gewoon bij elkaar thuis een kopje koffie drinken. Bestaande maatjes zien het contact als een bijzondere ervaring en zijn vaak blij dat ze de stap gemaakt hebben. Na twee jaar beslissen de maatjes of ze elkaar blijven ontmoeten of dat ieder weer zijn eigen weg gaat. We spraken met Gert Nijmeijer, 28 jaar en maatje van twee autistische jongens. Gert vertelt dat hij zelf in behandeling is bij de GGZ, hij heeft pleinvrees, voortkomend uit verschillende gebeurtenissen uit het verleden. Daarnaast wilde

hij graag vrijwilligerswerk doen en kwam in contact met het maatjesproject. "Ik heb zelf ervaren wat het is om thuis te komen zitten: ik kwam in een sociaal isolement terecht. Het heeft bij mij lang geduurd voordat ik zover was dat ik aan een hulpverleningstraject kon beginnen. Ik moest er wel helemaal voor kunnen gaan. Dat ik helemaal geen liefde en trots meer voor mezelf voelde, dat moest terugkomen."

"Ik heb het gevoel dat ik van mijn zwakte mijn sterkte heb gemaakt: een negatief verleden geef ik nu een positieve draai door andere mensen te helpen. Ik heb een passie voor hulpverlening gekregen en wil binnenkort ook met een opleiding starten. Mijn maatjes zie ik gemiddeld één keer per 2 à 3 weken. De eerste stap voor een maatje om zich open te stellen is moeilijk, maar het helpt dat ik mezelf ook kwetsbaar

opstel en mijn ervaringen deel." Gert vervolgt: "iemand's hoofdprobleem kun je niet oplossen, maar voor bijkomende

zaken kun je wel proberen samen een oplossing te vinden. Daarom ben ik zelf een website begonnen www.pleinvrees-drenthe.nl om daarvandaan mensen te ondersteunen, als maatje of op een andere manier."

mensen te ondersteunen, als maatje of op een andere manier."

Vrijwilligers

Als vrijwilliger bij het Maatjesproject sta je er niet alleen voor. Voor de vrijwilligers organiseert het maatjesproject ieder kwartaal een bijeenkomst waar ze met elkaar van gedachten kunnen wisselen of advies kunnen vragen. Ieder jaar wordt er voor alle koppels een leuke activiteit georganiseerd waarbij er ook voldoende ruimte is om ervaringen uit te wisselen.

Belangstelling?

Het Maatjesproject Hoogeveen nodigt zowel vrijwilligers als deelnemers uit om te reageren.

Belangstelling gewekt? Bel of mail dan naar het Maatjesproject: maatjesproject@sww.nl of tel 0528 278 855.

Gespreksgroep jonge mantelzorgers (16-24 jaar)

Groei jij op in een zorgsituatie? Is jouw vader/moeder/broer/zus of familielid ziek of beperkt? Dan ben jij een jonge mantelzorger!

Wij starten een gespreksgroep voor jou en je mede-mantelzorgers. Wil jij met leeftijdsgenoten praten over o.a. de thuissituatie, leren grenzen te stellen en hoe om te gaan met vriendschappen in jouw thuissituatie? Dan ben je van harte welkom op een van de komende gespreksgroepavonden. Ook is er ruimte om je eigen ideeën te laten horen. Doe mee.

Wanneer: 15 april, 29 april, 13 mei

Tijd: 19.00-20.30 uur

Waar: SWW het Haagje 119, Hoogeveen

We hopen je te zien op 15 april!

Heidi Huizing (mantelzorgconsulent) en Sofie Reuvers (stagiaire)

Aanmelden vóór 01 april: h.huizing@sww.nl

iets voor jou?



Maatjesprojecten in Hoogeveen



Best Buddies

Vriendschap is de basis

Best Buddies Nederland is een stichting die vriendschap belangrijk vindt. Zij koppelt hiervoor jongeren (studenten of vrijwilligers) tussen de 16 en 35 jaar aan jongeren met een licht verstandelijke beperking en/of kenmerken uit het autisme spectrum in dezelfde leeftijd. Het doel is om een buddyvriendschap op te bouwen die voor beide partijen waardevol is. Zo wordt de jongere met een licht verstandelijke beperking door een leeftijdsgenoot betrokken bij de samenleving en wordt de wereld van een jongere zonder beperking verrijkt door de vriendschap met een leeftijdsgenoot met licht verstandelijke beperking.



Een buddykoppel dat al jaren met elkaar bevriend is: Seline en Brenda

worden de buddykoppels ook uitgenodigd voor de landelijke bijeenkomsten van Best Buddies Nederland.

Een maatje aan het woord:

"Eigenlijk is elke keer als ik langskom al een succes. Dat iemand zo blij kan zijn met een koffiedrinkmaatje is toch helemaal geweldig. Dat maakt het voor mij al tot een succes. Om te zien dat iemand daar zo van kan opleven."

Deelnemers gezocht

Deelnemers tussen de 16-35 jaar zonder licht

verstandelijke beperking en jongeren in dezelfde leeftijdscategorie met licht verstandelijke beperking en/of kenmerken vanuit het autisme spectrum, zijn altijd welkom. De jongeren met de licht verstandelijke beperking noemen wij de Buddy. Wanneer je wilt deelne-

men aan het Best Buddies programma kun je je online aanmelden op www.bestbuddies.nl. Naast je leeftijd, woonplaats, geslacht wordt ook naar je hobby's en interesses gevraagd. Op deze manier maken we de beste match voor de vrijwilliger en de buddy. Zodra er een goede match gemaakt is, maken jullie kennis met elkaar. Als jullie na de eerste kennismaking allebei enthousiast zijn, kan de vriendschap van start gaan.



We zijn heel erg op zoek naar jonge mensen die zich willen inzetten voor een vriendschap met een jongere met licht verstandelijke beperking. Aarzel dus niet en neem contact op via www.bestbuddies.nl.

Maatje op Maat

"Soms vind ik taal wel lastig, maar gelukkig krijg ik thuis hulp van mijn maatje en dan snap ik het een stuk beter"

Maatje op Maat heeft als doel leerlingen succesvol een onderwijstraject te laten doorlopen. De projectvorm Maatje op Maat is enkele jaren geleden ontwikkeld door ROC Landstede in Zwolle en wordt in Hoogeveen uitgevoerd in samenwerking tussen de SWW en het Alfa-college.

Een Maatje stimuleert een leerling die daarbij een steuntje in de rug nodig heeft. Het gaat om leerlingen van het basisonderwijs, in het voortgezet onderwijs en in het mbo. Een Maatje is een gemotiveerde vrijwilliger die begaan is met jongeren en hun kansen in het onderwijs. Een Maatje begeleidt een leerling in geregelde (wekelijkse) contacten en maakt gebruik van zijn/haar pedagogische of praktische ervaring en netwerk om de leerling te helpen. De maatjesbegeleiding vindt plaats in de vrije tijd van de leerling: thuis, op school of elders. De nadruk van de begeleiding ligt op het gebied van onderwijs, het sociaal-emotionele vlak en de identiteitsontwikkeling van de leerling.

Contact tussen Maatje en leerling

Je kunt maatje worden als je positief, betrokken en enthousiast bent ingesteld, ervaring en affiniteit met jonge-

ren hebt en wekelijks een aantal uur beschikbaar bent. Het contact tussen het Maatje en de leerling is meestal één keer per week en kan na verloop van tijd naar een lagere frequentie. Een vaste structuur van het contactmoment is echter erg belangrijk. Het initiatief tot contact ligt bij beide partijen. Daarnaast heeft het Maatje ook contacten met de mentor of coach van de jongere. Dit kan meestal prima per e-mail of telefoon. Wij bieden Maatjes als ondersteuning training on the job en intervisiemomenten met andere Maatjes.

"...het initiatief tot contact ligt bij beide partijen"

Belangstelling?

Wil je Maatje zijn voor leerlingen in de bovenbouw van het basisonderwijs, leerlingen in het voortgezet onderwijs of op het MBO?



Bel of mail dan naar Renate Beverdam, coördinator Maatje op Maat bij SWW via r.beverdam@sww.nl of tel 0528 278 855.



Maatjesprojecten in Hoogeveen



Humanitas Maatjes

Activiteiten ondernemen is leuker met zijn tweeën

Mensen met een verstandelijke beperking vinden het prettig om, net als iedereen, hun vrije tijd te besteden op een manier die aansluit op hun interesses en hobby's. De een houdt van fietsen en een spelletje, een ander gaat liever een drankje drinken en luistert naar muziek en weer een ander bezoekt het liefst een museum of theater. Humanitas heeft het Maatjesproject opgezet om samen met vrijwilligers zulke activiteiten te gaan ondernemen.

schappelijke sfeer een steuntje in de rug geven? Met een maatje kunnen mensen met een verstandelijke beperking op een stimulerende maar ook gezellige manier kennis maken met de maatschappij en hun zelfstandigheid versterken.

Maatjes zijn vrijwilligers die iets willen betekenen voor mensen die enigszins geïsoleerd zijn geraakt of hulp nodig hebben. Maatjes helpen bij het aangaan van contacten en breiden zo het sociale netwerk van de deelnemer uit.

“...maatjes helpen bij het aangaan van contacten”



8

Wil jij maatje worden?

Wil je samen dingen ondernemen met iemand die op dit moment in zijn leven een maatje nodig heeft? En wil je op die manier iemand in een vriend-

MAATJESPROJECT

IS 'T GOED
ALS IK JOUW LEVEN
EVEN DEEL

Loesje

Hoe word je maatje?

Je kunt maatje worden door je aan te melden voor een kennismakingsgesprek met de coördinator van het Maatjesproject via e-mailadres: maatjes.zuid-drenthe@humanitas.nl of te bellen naar het algemene nummer van Humanitas afdeling Zuid Drenthe: 0528 27 79 92.

Daarna maak je samen met de coördinator kennis met je toekomstige maatje. Dat gebeurt bij hem of haar thuis en zo kan je ervaren of het klikt en maak je meteen een afspraak voor de eerste activiteit. Na verloop van tijd evalueer je samen met de coördinator de gang van zaken in de afgelopen periode. Op de coördinator kun je altijd terugvallen.

humanitas

Een duwtje in de rug geven...

We nemen mensen bij de hand, brengen ze een eindje verder en met een duwtje in de rug moeten ze het zelf weer kunnen redden, zegt bestuurslid Hans Ringenier van de stichting ONE.

De stichting ONE (Omzien Naar Elkaar) is een vrijwilligersorganisatie die in 1997 werd opgericht. Aanvankelijk om mensen die in financiële nood verkeerden te helpen. Maar onze ingewikkelde samenleving vereist zo veel van mensen dat niet iedereen daarin mee kan komen, vertelt Ringenier. Geld geven alleen is niet voldoende. Geld geven is soms ook niet verstandig. Er is vrijwel altijd sprake van een samenhangend aantal problemen, waarvan geldnood er één is. ONE heeft dan ook een aantal jaar geleden het roer omgegooid en is volop aandacht gaan schenken aan het leiden van mensen in probleemsituaties naar de juiste professionele hulp.

Stichting 



OMZIEN NAAR ELKAAR

Nog steeds wordt er wel geholpen als er financiële tekorten zijn bij mensen, maar het liefst doet de stichting dat in de vorm van goederen. Een koelkast van Het Goed kan ook nog een hele tijd meegaan en een kapotte wasmachine kan via ONE weer worden gerepareerd. Dat kan allemaal via de netwerken die bestuur en medewerkers van ONE onderhouden. De netwerken en samenwerkingsverbanden zijn in de loop der jaren opgebouwd en steeds verder uitgebreid. Zo zijn er geregelde contacten met de gemeente, het maatschappelijk werk, GGZ, het zorgloket, de kredietbank, woningcorporaties, de kerken, de kledingbank en de voedselbank. Verder heeft ONE een aantal gerespecteerde donateurs: individuele schenkers, bedrijven en serviceclubs; die laatste zijn goed in het voeren van acties voor fondsenwerving en daar heeft ONE al enkele keren van geprofiteerd.

Samenwerking

Het meest recent (in 2014) kwam het samenwerkingsverband met het Diaconaal Platform en Humanitas Zuid-Drenthe tot stand. Gedrieën zetten zij een tweewekelijks spreekuur op, dat in twee koppels van twee medewerkers wordt bemenst. Elke eerste en derde maandag van de maand is er 's avonds van 19.00 tot 20.00 uur de mogelijkheid om binnen te lopen in de spreekruimte van gebouw De Haven aan de Van Echtenstraat in Hoogeveen. In principe met alle soorten persoonlijke en/of financiële problemen. De medewerkers pretenderen niet al die problemen op te kunnen lossen, maar wel dat de hulpvrager wordt doorgeleid naar de juiste professionele instan-



De Haven

tie die daarvoor is opgericht. Gaat het om echt grote financiële moeilijkheden dan levert het samenwerkingsverband nog een extra mogelijkheid: binnen het Diaconaal Platform bestaat een aparte stichting Schuld-hulpmaatje, waar men van wanten weet inzake schuldsanering. Wat die medewerkers betreft, de stichting ONE

heeft een zestal inmiddels zeer ervaren vrijwilligers die het uitvoerende werk doen. Alle hebben zij ruim tijd om in de dienstverlening te investeren. Soms is dat wel 25 à 30 uur per week, want niet zelden zijn oplossingen in een doolhof van instanties en regels te vinden. De medewerkers zijn getraind in het hebben van een goed 'luisterend oor', zonder te oordelen over de hulpvragers en hun problemen.

Contact

De hulpvragers kunnen zich bij ONE melden via de telefoon (06 52245740) en via e-mail (stichtingone@gmail.com); zij worden dan uitgenodigd om hun verhaal te doen op een volgend

spreekuur in De Haven. Melden via de kerkelijke partners en Humanitas kan natuurlijk ook.

Extra trots is Ringenier op de decemberactie, waarin voor de feestdagen

bepaalde gezinnen worden verblijd met een levensmiddelenpakket. ONE, de kerken, Humanitas, de Stichting Welzijnswerk, het

Leger des Heils en de Voedselbank selecteren gezinnen in hun cliëntenbestand of werkgebied die hiervoor in aanmerking komen. In 2014 waren dat er al ruim 500.

Ringenier verwacht nog een grote toename van de hulpvragen, mede gezien het overheidsbeleid dat er op is gericht dat mensen niet altijd meer bij professionele instanties kunnen aankloppen. Mede daarom worden momenteel al twee nieuwe vrijwilligers getraind en is verdere uitbreiding van het medewerkersteam zeer welkom. Genoemd telefoonnummer en e-mailadres staan open voor aanmelding van nieuwe hulpkrachten.

“...medewerkers zijn getraind en hebben een goed 'luisterend oor'”



9

Volwaardige gesprekspartner aan de keukentafel

8 Praktische tips voor mantelzorgers

U heeft professionele hulp aangevraagd. De gemeente bekijkt vervolgens in een keukentafelgesprek (officieel heet het 'onderzoek') welke ondersteuning nodig is. Hoe gaat u als mantelzorgers zo'n gesprek goed voorbereid aan?

Als mantelzorgers bent u volwaardige partner in de zorg. En meer dan dat: de band die u heeft met degene voor wie u zorgt, de verhalen en het verleden dat jullie delen zijn uniek. Geen zorgprofessional die dat kan overnemen, geen Wmo-medewerker die dat kan negeren. Daarom bent u in gesprekken als mantelzorgers een volwaardige gesprekspartner naast de zorgvrager.

5 Vraag om eigen gesprek
Het kan moeilijk zijn om in de aanwezigheid van de zorgvrager aan te geven waar u zelf behoefte aan heeft of wat u lastig vindt in de zorgsituatie. Vraag dan om een eigen gesprek.

6 Op eigen wijze zorgen
Laat er voldoende aandacht zijn voor het dagelijks leven van u als mantelzorgers en zorg dat daarmee voldoende rekening wordt gehouden. Daarbij mag u ook uw wens om met vakantie te gaan (respijtzorg) aan de orde stellen.

7 Vraag om een verslag
U heeft recht op een schriftelijk verslag van het gesprek. Zo kunt u nakijken of de situatie goed in beeld is gebracht en wat de concreet gemaakte afspraken zijn.

8 Spreek evaluatiemomenten af
Het keukentafelgesprek geeft een momentopname. De situatie kan veranderen of het mantelzorgers kan u zwaarder vallen dan u had gedacht. Spreek daarom evaluatiemomenten af.

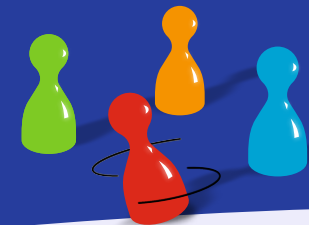
Afscheid Diet Dijkstra

Wie van de mantelzorgers kent haar niet? Diet Dijkstra: professioneel mantelzorgondersteuner. Eerst bij Icare, de laatste jaren bij SWW. Een bevlogen ondersteuner met oog voor de moeite en lasten van mantelzorgers en met hart voor de mens achter de mantelzorgers. Naast praktische zaken die gewoon geregeld moeten worden, maakt Diet ruim tijd voor emotionele ondersteuning. Individueel of in groepsverband. Dat is wat je van de mantelzorgers hoort: "Ze heeft me zo ongelofelijk geholpen!" en "Wat een fijn mens!" waarmee wordt gerefereerd aan die emotionele ondersteuning. Het CPM kijkt terug op een zeer plezierige samenwerking met Diet. Altijd bereid tot overleg, samen de schouders onder de door CPM en SWW georganiseerde respijtweekenden. De eerste weekenden trekt Diet de kar. De betrokkenheid met de deelnemers wordt ook hier snel duidelijk. Hartelijk, meelevend, maar natuurlijk met gepaste



afstand. Op de Contactavonden van het CPM laat Diet zich regelmatig zien, een welkome gast. En nu is voor Diet het moment aangekomen dat ze is gestopt met werken. Voor Diet een niet gemakkelijk besluit. Haar leven krijgt een andere invulling, de tijd om te genieten met man, kinderen en kleinkinderen. Een afscheid waarbij naar de wensen van Diet niet teveel toeters en bellen hoeven te worden aangerukt. Daarom uit het hart van het CPM: Diet bedankt, bedankt en nog eens bedankt. We zullen je missen. Het ga je goed.

Nieuwsbrief



CPM
hoogeveen

Nieuwjaarsbijeenkomst stond in het teken van oud-Hollandse spelletjes

Op de contactavond van donderdag 29 januari is door een 30-tal aanwezigen actief deelgenomen aan diverse spelactiviteiten.

Hoewel men eerst moest leren hoe de spellen gespeeld moesten worden, werd er op een ongedwongen wijze en met veel hilariteit aan deelgenomen. Om extra inspanningen te stimuleren, werd de winnaars door Else Nobel na afloop een verrassing in het vooruitzicht gesteld.

Ter afsluiting wist Else de stemming er goed in te krijgen door een leuke act op te voeren. Aan het eind van de avond werden de aanwezigen gevraagd wat men van het IZ-magazine vond. Het bleek dat men niet erg op internet actief is. Er waren maar enkelen die wel eens op de website hadden gekeken. Daarom werd het bij de aanwezigen heel duidelijk dat het IZ-magazine in papieren vorm beschikbaar moet blijven. Enkelen gaven daarom ook duidelijk aan: "Het IZ-magazine is voor ons als mantelzorgers naast de contactavonden het enige communicatiemiddel".



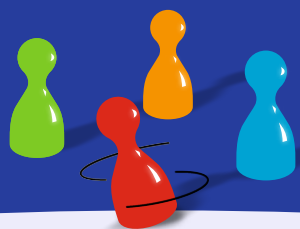
Een sterke puzzel

Het is de bedoeling dat u deze keer 15 woorden van 9 letters invult in onderstaand diagram. De in te vullen woorden zijn ook steeds verdeeld in 3 "brokjes" van 3 letters; dat zijn dus $15 \times 3 = 45$ brokjes. Voorbeeld: bedoeling = bed + oel + ing.

.	Uitgestorven indianenstam
. _ _ .	Nis
_ _	Pochet
. _ _ .	Opzichtig uitgedost
.	In het oog springend
. . _ . . . _ .	Neiging tot brandstichting
. _ _ .	Scheerapparaatje voor dames
_ _	Echtgenote van opa
. _ _ .	Laatste wil
.	Aanbevelen
. . _ . . . _ .	Deel aan de rand van een stad
. _ _ .	Winterpret
_ _	Plaats ten zuiden van Nijmegen
. _ _ .	Neuroloog
.	Hulpverlener

En de "brokjes" van 3 letters die u moet gebruiken zijn:
aak - aan - all - ama - ave - bui - doe - edi - eek - end
ent - erm - esb - eut - gro - gro - ika - kje - lad - lef -
lte - moh - muu - nen - nie - oma - opg - opv - otm -
prij - pyr - rap - rho - rkt - rts - tam - ten - tes - the -
uwa - wijk - ysh - ijsv - zen - zen

Is het (bijna) gelukt? Dan zie je op de streepjes al slingerend van boven naar beneden een wijze spreuk. Mail deze spreuk voor uiterlijk 10 april 2015 aan: redactie@izmagazine.nl of stuur deze naar Redactie IZ Magazine, p/a SWW, Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen. Uit de goede inzendingen trekken wij een winnaar die een verrassing tegemoet kan zien. Als winnaar van de januaripuzzel kwam G. en A. Haveman uit Hoogeveen uit de bus.



CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

14e jaargang - maart 2015 - volgnummer 106

Werkconferentie '...Respijt op maat Drenthe' op 15 april

In Drenthe zorgen ruim 78.000 mantelzorgers lang en/of intensief voor hun dierbaren. Hiervan zijn er 13.500 zwaar of overbelaste mantelzorgers. De druk op mantelzorgers neemt ook steeds meer toe door bezuinigingen en veranderingen in de zorg. Steeds meer taken worden overgeheveld van de professionele zorg naar mantelzorgers.

Respijtzorg biedt mogelijkheden om de zorg van mantelzorgers te verlichten. Uit onderzoek dat het Drents Platform Mantelzorg onlangs heeft laten uitvoeren, blijkt dat tweederde van de Drentse mantelzorgers niet bekend is met respijtzorg.

Op 15 april 2015 organiseert het Drents Platform Mantelzorg in samenwerking met de Contactpunten Mantelzorg uit Assen, De Wolden, Hoogeveen, Meppel, Midden-Drenthe, Noorderveld en Westerveld de werkconferentie '...Respijt op maat Drenthe'.

De doelstelling van de conferentie is respijtzorg onder de aandacht te brengen en aanbevelingen doen om respijtzorg meer bekendheid te geven en te verbeteren.

Sprekers op deze werkconferentie zijn:

- Ard van der Tuuk, gedeputeerde provincie Drenthe.
- John van Hal, directeur OpKracht, over "Wat levert respijt op".
- Bas Bijl, Ministerie VWS, senior beleidsmedewerker, respijtzorg als aandachtsgebied.
- Frans Koopman en Frederieke Hermsen, onderzoekers, presenteren de resultaten van het onderzoek

De werkconferentie vindt plaats in het Zalencentrum Wilhelmina te Beilen. In de volgende uitgave van IZ komen we uitgebreid op het resultaat van het onderzoek terug.

Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

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.

UITNODIGING Contactavond

Toegankelijkheid in Hoogeveen

Ida Vos, voorzitter van de St. Gehandicaptenplatform Hoogeveen vertelt ons over het dagelijkse leven van iemand met een beperking. Wat is nodig om op een gelijkwaardige manier deel te nemen aan de maatschappij? Hoe open, hoe toegankelijk is onze leefomgeving?



(Bron: ieder(in), Netwerk voor mensen met een beperking of chronische ziekte)

Wanneer Donderdag 26 maart

Aanvang 20.00 uur

Waar



locatie Wolfsbos, Valkenlaan 5
Hoogeveen (entree naast parkeerplaats)

Programma 2015

28 mei

2 juli

Bestuursleden

Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Edda Schaafsma	lid	0528 273199
Henk Kaman	lid	0528 361362
Else Nobel	lid	0528 354321