

# Nieuwsbrief

De Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen  
10e jaargang - volgnummer 75 – maart 2011



## Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

Organiseert

# CONTACTAVOND

thema

## NOTARIS en Mantelzorg



**Dina van Lingen, notaris, spreekt over:**

- **Erfrecht**
- **Hoe regel ik mijn zaken juridisch zowel voor als na overlijden**

**Wanneer** Donderdag 31 maart

**Aanvang** 20.00 uur

**Waar** 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](mailto:contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl) ← NIEUW !!!

W [www.mantelzorghoogeveen.nl](http://www.mantelzorghoogeveen.nl)

### In Memoriam

#### Henk Roerdinkholder

Henk Roerdinkholder is vrijdag 28 januari 2011 overleden. Henk was jaren actief zowel mantelzorg als bestuurslid voor de mantelzorg in Drenthe en in Hoogeveen.



In het Drentse was hij bestuurslid van het Drents Platform Mantelzorg en met zijn kritisch houding heeft hij bijgedragen dat de Mantelzorg Drenthe op de kaart gezet is.

In Hoogeveen was Henk jarenlang een actief en bewogen bestuurslid van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen. Hij was mede initiatiefnemer van het symposium in de Tamboer in februari 2010 en immer beschikbaar voor het CPM ook al vroeg het hem soms veel energie.

Het bestuur CPM verliest in Henk een innemend, humorrijk, kritisch, sociaal bewogen en betrokken bestuurder.

De afscheidsdienst van Henk was op 3 februari te Hoogeveen en was druk bezocht. De teraardebestelling van Henk vond in Winterswijk plaats.

## Contactavond 27 januari 2011.

### Eenzaamheid en Mantelzorg

Door Evert Everts

Om 20.00 uur kon voorzitter Edo Staudt ongeveer 25 personen welkom heten in een zaal van het Herman Bavinckhuis. Edo deelde mee dat naast Edda Schaafsma en Ilse Lenten voortaan ook Hennie Blok en Rita Soppe zullen helpen met de voorbereiding van de contactavonden. Bestuurslid Henk Roerdinkholder is ernstig ziek.

Voormalig maatschappelijk werker van SWW Jaap Evertz leidde deze avond het thema Eenzaamheid en Mantelzorg in. Met behulp van een diapresentatie belichte Jaap dit thema.



Eenzaamheid zit diep van binnen en is soms meer, soms minder aanwezig in ons leven. Als mantelzorgers kun je je eenzaam voelen. De zorg voor een ander is soms zwaar. De relatie verandert er ontstaat soms afhankelijkheid, maar ook gevoelens van angst voor de toekomst. Ook de relatie met de sociale omgeving verandert. Men heeft wel aandacht voor de zieke, echter de mantelzorgers wordt nog wel eens vergeten. Mantelzorg kan soms zo intensief zijn dat bij wegvallen van de zorg voor de ander er sprake kan zijn van dubbele rouw: het gemis van degene die je verzorgde en het ontbreken van het dagelijks patroon.

De nieuwe taak voor de mantelzorgers is dan hoe vind ik een andere structuur en welke zin geef ik nu aan m'n leven.



### Pauze.

Na de pauze gingen wij in rondetafel gesprekken vier vragen bespreken. Reacties over die vragen waren als volgt:

1 Herken je eenzaamheid bij jezelf.

Men herkent het gevoel van eenzaamheid door gezamenlijke activiteiten niet kunnen doen, het wegvallen van partner, niet kunt delen met een ander en door onbegrip bij anderen (hulpverleners, organisaties en instellingen).

2 Wat betekent dat voor jezelf en hoe ga je ermee om  
Bij mantelzorgers uit zich dat in verdriet, zoeken naar afleiding, zelf initiatief nemen: meer telefoneren, vrijwilligerswerk doen.

3 Wat verwacht je van contacten met anderen.

Men verwacht van anderen een luisterend oor, omzien naar elkaar, een beetje begrip.

4 Wat mis je als mantelzorgers bij eenzaamheid en wat verwacht je van het Contactpunt.

Mantelzorgers vragen naar iemand die naar je luistert en je begrijpt en iets voor je kan betekenen.

Men ervaart de Contactvonden als waardevol en vraagt meer bekendheid te geven aan de mantelzorg.

Huisartsen dienen meer inzicht / begrip te hebben voor de (overbelaste) mantelzorgers en kennis te hebben naar welke instelling verwezen kan worden.

Na de discussie in de groepjes werd door Edda, Ilse, Rita, Hennie en Bert verslag uit gebracht.

### Slotwoord.

Tegen 22.00 uur sprak Edo zijn slotwoord en bedankte Jaap Evertz voor zijn inbreng van deze avond met een attentie en wenste iedereen wel thuis.

### De Mens



### achter een Mantelzorgers.

Met bewondering heb ik geluisterd naar de verhalen van mevrouw Lammie Steenbergen. Zij woont in een aanleunwoning van Olden Kinholt (kamer 32) Ik heb gemerkt dat zij mooie verhalen maar ook doorleefde levens verhalen kan vertellen. De anderhalf uur die ik bij haar was dan ook zo om. Lammie Vellinga is in Meppel op 20 maart 1924 geboren. Het was voor de oorlog en Nederland stond er economisch slecht voor. Armoede was het bij haar thuis en als enige meisjes met 7 broers had zij het niet altijd gemakkelijk. Na de Christelijke school en daarna de Openbare school was het vervolgens voor haar werken. Want 'doorleren' was er in die tijd nog niet bij. Haar eerste werk vond ze in Zwolle bij een weverij. Door dat haar moeder al op jonge leeftijd was overleden moest zij zorgen voor haar broers en heeft dat vele jaren gedaan. In de oorlog ging zij werken in een logement tegenwoordig hotel genoemd van haar oma en opa in Meppel. In 1940 leerde ze bij haar tante in Meppel haar man Roelof

Steenbergen kennen. Roelof is geboren in Kerkenveld op 7 April 1919. Het was een angstige tijd waarin zij veel heeft mee gemaakt en waarover zij niet graag verteld. Vooral om dat haar vriend Roelof in Duistland moest gaan werken. Zij was dan ook heel blij dat de oorlog voorbij was.

### Huwelijk.

Na de oorlog op 29 december 1945 trouwden zij in Hoogeveen. Aan het Haagje 89 vonden zij hun eerste huisje daar waar later het politiebureau heeft gestaan. In die tijd mocht zij graag luisteren naar trommelslager Strijker die zondagsmorgens door de straten ging om de mensen op te roepen naar de hervormde kerk te gaan aan de Kerkstraat. Na enige tijd verhuisden ze naar de Alteveerstraat 187 en daarna vonden ze hun stek aan de Piet Heinstraat in de Zeeheldenbuurt, waar zij meer dan 54 jaar hebben gewoond. Een fijne buurt waarin zij met haar man met veel plezier aan terug denkt. Vooral omdat alle voorzieningen vlak in de buurt zijn: de winkels en vooral slager Drent aan het Haagje. Bij alle activiteiten die in de buurt worden georganiseerd is Lammie altijd aanwezig. Zij zegt dan ook dat haar roots in de Zeeheldenbuurt liggen. Haar man heeft 45 jaar gewerkt bij Drenthina oftewel Thomassen en Drijver. Werken was er voor Lammie niet bij, het zorgen voor het gezin was haar taak. Wel werden er wortels en bonen schoon gemaakt voor Aardenburg - in die tijd deden dat vele gezinnen in Hoogeveen om wat bij te verdienen. In hun huwelijk werden er 3 meisjes en 2 jongens geboren, waarvan een jongen al op 9 jarige leeftijd aan kanker is overleden. Inmiddels hebben zij 6 kleinkinderen. De kinderen wonen gelukkig dicht bij, in Hoogeveen en Pesse, en zijn gemakkelijk te bezoeken.

WIJSMEDEWEG	
Handige websites en adressen	
	<a href="http://www.mantelzorghoogeveen.nl">www.mantelzorghoogeveen.nl</a> <a href="http://www.mantelzorgnet.nl">www.mantelzorgnet.nl</a> <a href="http://www.zorgloket.hoogeveen.nl">www.zorgloket.hoogeveen.nl</a> <a href="http://www.mezzo.nl">www.mezzo.nl</a> <a href="http://www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl">www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl</a> <a href="http://www.wmoraadhoogeveen.nl">www.wmoraadhoogeveen.nl</a> <a href="http://www.handeninhuis.nl">www.handeninhuis.nl</a> <a href="http://www.meedrenthe.nl">www.meedrenthe.nl</a> <a href="http://www.welzijnswerk-hoogeveen.nl">www.welzijnswerk-hoogeveen.nl</a> <a href="http://www.zorgbelang-drenthe.nl">www.zorgbelang-drenthe.nl</a> <a href="http://www.opkracht.nl">www.opkracht.nl</a>

### 65 jarig Huwelijksfeest.

Ondanks de ziekte van haar man vierden zij op 29 december 2010 het 65-jarig huwelijksfeest in zaal Kruispunt van Olden Kinholt met kinderen, kleinkinderen en vele vrienden.

Zij waren zeer vereerd met het bezoek van wethouder Anno Wietze Hiemstra die namens de gemeente Hoogeveen de gelukswensen kwam over brengen. En ...

niet te vergeten de oorkonde van de Koningin. Vele oude buurtgenoten waren hierbij aanwezig. Met veel trots liet zij het prachtige bloemstuk zien van de Zeeheldenbuurt.

### Hobbies

Met veel passie kan Lammie over haar hobbies vertellen. Meer dan 23 jaar was Lammie actief in de volksdansgroep. Zij vond het wel jammer dat er geen mannen bij de volksdansgroep waren, maar ja mannen en dansen gaat soms moeilijk. Meer dan 25 jaar ging zij elke dag zwemmen en 's zomers fietst ze elke dinsdag met 7 vrouwen en voor 90 km per dag draaide zij haar hand niet om. Haar man was meer geïnteresseerd in de politiek.


### Contactavonden.

De contactavonden heeft zij nog niet bezocht. Wel de mantelzorg dag in het Alfa College. Met veel genoegen kijkt zij terug op de verhalen van Albert Metselaar, het was zeer gezellig en een volgende keer komt zij zeker weer. Vooral het contact met de andere mantelzorgers vond zij fijn.

### Mantelzorger.

Omdat haar man al geruime tijd ziek is en niet meer kan lopen wordt hij in Weidesteyn verzorgd. Daar heeft zij erg veel moeite mee en dat is begrijpelijk. Want het liefste verzorgde zij hem bij haar in de aanleunwoning bij Olden Kinholt, maar dat kan helaas niet meer. Bijna elke dag gaat zij met de bus naar haar man toe. Om dan met hem in de rolstoel enkele uren te gaan wandelen naar de Hoofdstraat of een andere gelegenheid.

's Zondags komt haar man bij haar thuis in Olden Kinholt. Ook de kinderen bezoeken trouw hun vader in Olden Kinholt. Ondanks de prachtige woning in Olde Kinholt zou zij het liefst weer terug gaan met haar man naar de Piet Heinstraat. Zij moet nog erg wennen aan haar nieuwe woonomgeving. Maar zij begrijpt ook wel dat dit erg moeilijk ligt. Het huishoudelijk werk en koken doet Lammie allemaal nog zo veel mogelijk zelf. Met 3 uur hulp in de week gaat het nog prima. En dan ondanks haar leeftijd nog bijna elke dag mantelzorger voor haar man. Petje af voor haar is dan ook wel op zijn plaats.

	<b>nieuwsnieuwsnieuwsnieuws</b>
---	---------------------------------

### Enkele cijfers Mantelzorg

- In Nederland zorgen 2,6 miljoen mensen meer dan acht uur per week **of** langer dan drie maanden voor een ander.
- Zo'n 1,1 miljoen mantelzorgers zorgen meer dan acht uur per week **én** langer dan drie maanden voor een ander.

- 300.000 mantelzorgers voelen zich zwaar belast of zelfs overbelast. Dit zijn de mantelzorgers die 24 uur per dag zorg geven. Zij zorgen bijvoorbeeld voor hun dementerende man of voor hun vrouw die MS heeft, of voor een gehandicapt kind.

#### In 2008 biedt

- 40% hulp aan ouder of schoonouder (ruim 1 miljoen mantelzorgers)
- 18% zorgt voor een partner
- 11% zorgt voor (stief/pleeg)kind
- 15% voor een ander familielid
- 1 op de 6 geeft hulp aan vrienden, kennissen, collega's of burens

#### Mensen die zorgen voor een kind hebben geen indicatie van het CIZ. Kunnen zij toch een Mantelzorgcompliment ontvangen?

Ook indicaties die afgegeven zijn door de Bureaus Jeugdzorg geven recht op het Mantelzorgcompliment. Het moet dan wel gaan om een indicatie voor AWBZ-zorg. En verder gelden dezelfde voorwaarden: de indicatie heeft een geldigheidsduur van minimaal 371 dagen.

Voor indicaties afgegeven op of na 1 augustus 2009 ontvangen mensen het aanvraagformulier van de SVB. Voor indicaties daarvoor verstuurd Bureau Jeugdzorg deze aanvraagformulieren.



### Alzheimercafe Hoogeveen

Programma 2011

7 april	In en rondom het huis: praktische informatie over dementerenden en hun veiligheid
12 mei	Wanneer het thuis niet meer gaat
2 juni	Zorgbegeleider – één vast aanspreekpunt – ervaringen
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

### De Kanteling

Volgens de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) moet iedereen kunnen meedoen. Dat geldt ook voor mensen die daar om welke reden dan ook belemmeringen in ervaren. Om dit te realiseren is in de Wmo de 'compensatieplicht' opgenomen. De compensatieplicht regelt dat mensen met een lichamelijke beperking, psychische beperking, verstandelijke beperking, chronisch zieken en ouderen worden ondersteund in zelfredzaamheid en deelnemen

aan de samenleving. Het proces van gemeenten en burgers om tot een volledige invulling van de compensatieplicht te komen, is 'het kantelingproces'.

In komende nieuwsbrieven informeren we u meer over 'De Kanteling'.

	<b>Adressen</b>
<b>Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen</b> p/a Spekdiek 4, 9438 TD Garminge, E <a href="mailto:contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl">contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl</a> W <a href="http://www.mantelzorghoogeveen.nl">www.mantelzorghoogeveen.nl</a>	
<b>Professionele Mantelzorgondersteuning en Vrijwillige Thuishulp: SWW</b> Het Haagje 119 – Hoogeveen Telefoon 0528 – 278855	
<b>Zorgloket Hoogeveen</b> Dr. G. Amhoffsweg 1 – Hoogeveen T 0528 231313, E <a href="mailto:zorgloket@hoogeveen.nl">zorgloket@hoogeveen.nl</a> W <a href="http://www.zorgloket.hoogeveen.nl">www.zorgloket.hoogeveen.nl</a>	
<b>Mezzo: Groningen, Friesland, Drenthe, Flevoland</b> IJsbrand van der Krieke M 06 27517202 E <a href="mailto:ij.vanderkrieke@mezzo.nl">ij.vanderkrieke@mezzo.nl</a> John F. Kennedylaan 99 - Bunnik T 030 – 6592222, E <a href="mailto:info@mezzo.nl">info@mezzo.nl</a> W <a href="http://www.mezzo.nl">www.mezzo.nl</a>	
<b>Stichting Handen in Huis</b> Postbus 110, 3980 CC Bunnik, T: 030 - 659 09 70, E <a href="mailto:info@handeninhuis.nl">info@handeninhuis.nl</a> W <a href="http://www.handeninhuis.nl">www.handeninhuis.nl</a>	
<b>WMO-raad Hoogeveen</b> Postbus 176, 7900AD Hoogeveen E <a href="mailto:wmoraadhooegeveen@gmail.com">wmoraadhooegeveen@gmail.com</a> W <a href="http://www.wmoraadhooegeveen.nl">www.wmoraadhooegeveen.nl</a>	

#### 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

#### Bestuur CPM Hoogeveen

Naam	Functie	Telefoon
Edo Staudt	Voorzitter/pm	0593 552508
Bert Veninga	Secretaris	0528 240308
Ilse Lenten	Lid	0528 274470
Edda Schaafsma	Lid	0528 273199

**Contactpunt  
Mantelzorg  
Hoogeveen**



**CPM**  
hoogeveen