

Het Steunpunt Mantelzorg is er voor alle mantelzorgers in Tyttsjerksteradiel en Achtkarspelen en biedt onafhankelijke ondersteuning en advies, waarbij het belang van u als mantelzorgers het uitgangspunt is.

Actueel nieuws

Mantelzorgcafé

“Prachtig. Zo zie je eens een andere kant van jezelf en van elkaar. Het lucht op en zet me aan om er es wat vaker over te praten.”

Dat zei Jannie (74) na een In je Uppie gesprek in Leeuwarden, over spijt.



Soms loop je in je eentje te piekeren over van alles en nog wat. Dan kan het fijn zijn om eens met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen. Dat kan. In je Uppie is een ontspannen themagesprek met leeftijdsgenoten, waarbij we het hebben over belangrijke onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt. Centraal staan thema's die normaal gesproken niet zo vaak aan de orde

komen, zoals spijt, afscheid of familie. Het zijn geen 'zware' gesprekken, we hebben het er gewoon eens over. Een luisterend oor aan tafel biedt herkenning, inspiratie en steun, zo merken wij. Op 21 en 28 februari organiseert Up! in samenwerking met KEARN In je Uppie gesprekken in Burgum en Surhuisterveen. U kunt van 14.00-16.00 uur aanschuiven. Kom gerust langs. Wij zorgen voor koffie en iets lekkers. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Wat is UP!

UP! biedt een frisse blik en inspiratie rond het thema ouder worden, met ruimte voor scherpe randjes en veel moois in o.a. maandelijkse UP! talkshows. Bekende en onbekende gasten vertellen hoe zij het avontuur van 'ouder worden' aanpakken. Daarnaast organiseert ze de In je Uppie-gesprekken, rond thema's die niet zo vaak aan de orde komen, zoals spijt, afscheid of familie.

Kijk voor meer informatie op www.upnederland.nl en volg @UPinNederland op social media.

Donderdag 21 februari 2019, 14.00-16.00 uur
Glinstra State, Freerk Bosgraafstraat 18, 9251 CT Burgum

Contactpersoon: Frouwina van Dekken, 06-10287632
Thema: spijt

In samenwerking met KEARN

Donderdag 28 februari 2019, 14.00 - 16.00 uur
De Lantearne, Jan Binneslaan 49, 9231 CA Surhuisterveen

Contactpersoon: Sietske van der Weg, 0511 - 46 52 00
Thema: spijt

In samenwerking met KEARN

Deze bijeenkomsten zijn ook voor andere belangstellenden.

Van de website van MantelzorgNL (voorheen MEZZO)

Wat doet MantelzorgNL

Iedereen die belangeloos voor een naaste zorgt, kan bij MantelzorgNL terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. Daarnaast ondersteunen en adviseren we professionals en gemeenten in hun samenwerking met mantelzorgers.

Belangenbehartiging

MantelzorgNL is gesprekspartner voor de overheid rondom mantelzorg op landelijk en regionaal niveau. Wij zijn actief op vele fronten om signalen op te vangen, te vertalen en onder de aandacht te krijgen.

Informatie en advies

MantelzorgNL en haar 300 lokale en regionale lidorganisaties geven voorlichting en advies op maat. Aan mantelzorgers, zorgprofessionals en beleidsmakers. We organiseren bijeenkomsten en workshops, staan mantelzorgers met raad en daad bij en bieden informatie via onze website en in de media.

Producten en diensten

MantelzorgNL ontwikkelt producten en diensten voor mantelzorgers en voor professionals die mantelzorgers ondersteunen. Denk hierbij aan trainingen, handreikingen en juridisch advies.



Website

Altijd op de hoogte via onze website!

Via deze nieuwsbrief houden we u op de hoogte van alles wat te maken heeft met mantelzorg. Maar wist u al dat u deze (en nog veel meer) informatie ook online kunt vinden? Als Steunpunt Mantelzorg hebben we namelijk ook een website. Hierop vindt u, naast nieuws over activiteiten en praktische tips voor mantelzorgers en hun netwerk, ook ervaringsverhalen. Ook bestaat op de website de mogelijkheid om zelf te reageren en om vragen te stellen via het contactformulier. Dus wilt u altijd op de hoogte blijven, kijk dan op www.mantelzorg-kearn.nl.

Jonge mantelzorgers - JMZ

Fun-uitje 14 december 2018

Op 14 december organiseerde KEARN Steunpunt Mantelzorg weer een uitje voor jonge mantelzorgers uit Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen. Tijdens deze middag waren er 27 kinderen in de leeftijd van 8 tot 19 jaar aanwezig om gezellig op de baan te skiën. Afsluitend werd er met elkaar gegeten.

Het filmpje op onze website geeft een impressie van de middag.

<https://bit.ly/2WgLLxJ>

Meer informatie over KEARN of het Steunpunt Mantelzorg via www.kearn.nl of www.mantelzorg-kearn.nl



Jonge mantelzorgers!

Ken jij of ben jij een jonge mantelzorger en wil je op de hoogte blijven van alle leuke dingen die er georganiseerd worden, meld je dan aan via

mantelzorg@kearn.nl

Ben jij een jonge mantelzorger en wil je graag meedenken over wat wij voor jou kunnen betekenen?

Meld je dan aan bij het Steunpunt Mantelzorg:

mantelzorg@kearn.nl

0512-465200

Agenda

- 21-02-2019 In je Uppie! 14.00-16.00 uur
Glinstra State, Burgum
- 28-02-2019 In je Uppie! 14.00-16.00 uur
De Lantearne, Surhuisterveen
- 01-03-2019 Funuitje Jonge Mantelzorgers
- 28-03-2019 Mantelzorgcafé

Hebt u tips of ideeën voor de nieuwsbrief, of wilt u niet (meer) geïnformeerd worden door het Steunpunt Mantelzorg? Dan vragen wij u dat aan ons door te geven.

Contactgegevens Steunpunt Mantelzorg:

Elingsloane 2A, 9251 MN Burgum

0511-465200

mantelzorg@kearn.nl

www.mantelzorg-kearn.nl

Samenwerkingspartners

De Zonnebloem afdelingen Tytsjerksteradiel en Achtkarspelen

Bij de Zonnebloem draait het om mensen. Dat geldt uiteraard ook voor onze afdeling. Met een gezellige groep vrijwilligers zetten wij ons in voor mensen met een lichamelijke beperking vanaf 18 jaar. Iedereen heeft behoefte aan gezelschap. Maar als je een lichamelijke beperking hebt, ben je misschien wel vaker (alleen) thuis dan je zou willen. De vrijwilligers van onze afdeling komen graag langs voor een kop koffie of om samen met jou op pad te gaan. Daarnaast organiseren we ook verschillende activiteiten. Wil je meer weten over wat De Zonnebloem voor jou kunnen betekenen? Of wil je je aanmelden als deelnemer? Neem dan contact met ons op.

Contactpersoon Tytsjerksteradiel

Antsje Belksma

0511-849411

zonnebloemt-diel@kpnmail.nl

Contactpersoon Achtkarspelen

Trijntje Coehoorn

0511-543001

trijntjecoehoorn@gmail.com



Ervaringsverhalen

Jikke en Pieter-Jan: balans vinden en houden

Mantelzorger worden; daar vraag je niet om, dat overkomt je. En dat kan soms heel geleidelijk gebeuren, de zorg sluipt er als het ware in. Zo ook bij Jikke (60) en Pieter-Jan (61) uit Oentsjerk. Voordat de diagnose MS bij Pieter-Jan werd gesteld, zijn al heel wat jaren voorbijgegaan waarin de vermoeidheid en lichamelijke achteruitgang al hun impact hadden op het gezin. Toch ging het leven gewoon zijn gang: er werd getrouwd, er werden kinderen geboren en een huis gebouwd. Jikke: "Achteraf gezien ben ik misschien wel blij dat we het toen nog niet wisten, anders hadden we heel veel dingen niet gedaan."



Toen dan eindelijk duidelijk was wat er aan de hand was, ging in eerste instantie de zorg en aandacht naar Pieter-Jan. De MS maakte dat hij moeilijk ter been werd. Via maatjesproject De Opstap van KEARN werd voor hem een maatje gevonden. "Je wereldje is heel klein," vertelt Pieter-Jan, "hij zorgde ervoor dat ik weer achter het raam vandaan kwam." Samen gingen ze om de twee weken een keer op pad. Van gewoon ergens koffie drinken tot het bezoeken van de David Bowie tentoonstelling in Groningen. Pieter-Jan genoot intens van deze uitjes.

De inzet van een maatje was ook bedoeld om Jikke te ontlasten, om haar wat tijd voor zichzelf te geven. "Dit bleek in de praktijk niet zo te zijn, aangezien ik vaak aan het werk was als zij op pad waren," legt Jikke uit. Zij werkt, net als Pieter-Jan vroeger, al jaren in het onderwijs. Daar had ze in eerste instantie niet zoveel problemen mee: ze zag hoe Pieter-Jan ervan genoot en dat was voor haar het belangrijkste. Na verloop van tijd bleek dat er voor Pieter-Jan steeds meer zorg nodig was. "We hebben toen samen met het Dorpenteam en met Monique en Marjon van het KEARN Expertisecentrum gekeken wat de mogelijkheden voor Pieter-Jan waren. Toen kwamen we al snel uit op thuiszorg." Een hele stap, vooral voor Pieter-Jan: hij gaf voor zijn gevoel een groot deel van zijn zelfredzaamheid op.

Met Monique en Marjon is ook gekeken of Jikke als mantelzorger nog wensen had. Ze gaf aan dat ze het best heel fijn zou vinden om gewoon eens een paar

dagen alleen te zijn en haar eigen dingen te doen. "Ik vond het best moeilijk om te zeggen, want het lijkt net of stuur ik Pieter-Jan weg. Maar gewoon eens een dag in mijn pyjama lopen, niks moeten. Dat leek me zo heerlijk." Pieter-Jan had hier alle begrip voor. Al pratende kwam het idee van een vakantie met de Zonنبloom toen op tafel. Dit idee wordt dit jaar werkelijkheid: Pieter-Jan gaat met zijn maatje een weekje weg. "Tijdens een schoolvakantie, zodat ik ook echt een weekje thuis ben!", geeft Jikke aan. Ze durft ondertussen wel te zeggen dat ze er naar uitkijkt: "Ik ben er door gesprekken met andere mantelzorgers en met Marjon van het Steunpunt Mantelzorg wel achter gekomen dat ik goed op mezelf moet passen. Want als ik omval, wie zorgt er dan voor Pieter-Jan?"

Ook Pieter-Jan gunt haar deze week en kijkt bovendien zelf erg uit naar de vakantie met zijn maatje: "We hebben het samen altijd erg gezellig, dus het zal vast een hele leuke week worden!" Jikke is er in de loop van de jaren ook achter gekomen dat contact met andere mantelzorgers haar goed doet: "Het is prettig om te ervaren dat je niet de enige bent." De stap naar een bijeenkomst van het Steunpunt Mantelzorg (zoals bijvoorbeeld het Mantelzorgcafé) is voor haar dan ook niet zo groot meer: "Ik weet nu dat ik me niet hoeft te schamen wanneer ik voor mezelf wil zorgen."

Aanbod workshops

Alzheimercafé Surhuisterveen

Vanaf 19 maart is er een Alzheimercafé in Achtkarspel. Vanaf die datum is het Alzheimercafé er elke 3^{de} dinsdag van maand van 19.30 tot 21.30 uur in de Dikke Draai in Surhuisterveen.

Dinsdag 19 maart is de openingsavond en hier bij zijn mensen met dementie en hun mantelzorgers van harte welkom. Tijdens deze avond zal er een korte presentatie gehouden worden over wat een Alzheimercafé is en wat Stichting Alzheimer Nederland doet.

Tijdens deze avonden word er gewerkt met een thema en deze wordt ruim op tijd kenbaar gemaakt. Tevens is het Alzheimercafé bedoeld voor ontmoeting, uitwisseling van ervaringen en ontspanning.

Data voor de Alzheimercafés van dit jaar zijn:

- 19 maart
- 16 april
- 21 mei
- 18 juni
- 17 september

