



Steunpunt Mantelzorg
Tytjerksteradiel & Achtkarspelen

NIEUWSBRIEF VOOR MANTELZORGERS

september 2019

KEaRN Steunpunt Mantelzorg is er voor alle mantelzorgers in Tytjerksteradiel en Achtkarspelen. Wij bieden onafhankelijke ondersteuning en advies, waarbij het belang van u als mantelzorgers het uitgangspunt is.

ACTUEEL NIEUWS

MANTELZORG

ACHTKARPELEN & TYTJERKSTERADIEL



Op donderdag 3 oktober a.s. organiseert KEaRN Steunpunt Mantelzorg weer een Mantelzorg Café. Oktober is bij KEaRN de 'Maand van de Aandacht'. Ook het Mantelzorg Café krijgt extra aandacht en wordt meegenomen in het programma.

Tijdens dit Mantelzorg Café kunt u een herfststuk maken onder professionele begeleiding. De eigen bijdrage bedraagt €10,- per persoon. Er zijn twee groepen, per groep kunnen maximaal 15 personen meedoen. **Opgave kan tot uiterlijk 26 september**

Donderdag 3 oktober 2019
14.00 - 16.00 uur en 19.00 - 21.00 uur
Tuincentrum Douma, Nieuwstad 15 in Burgum

Opgave voor 26 september via mantelzorg@kearn.nl of 0511 - 465200 (op maandag, woensdag en donderdag tussen 09.00 en 13.00 uur).



JONGE MANTELZORGERS - JMZ



Jonge mantelzorgers: omdat je soms ook je eigen zorgen wilt delen!

Ken jij of ben jij een jonge mantelzorgers en wil je op de hoogte blijven van alle leuke dingen die er speciaal voor jonge mantelzorgers georganiseerd worden? Of wil je graag meedenken over wat wij voor jou kunnen betekenen? Meld je dan aan via mantelzorg@kearn.nl of 0511 - 465200.

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 KEaRN 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, om vragen te stellen via het contactformulier en om u aan te melden als mantelzorgers. Dus wilt u op de hoogte blijven, kijk dan eens op www.mantelzorg-kearn.nl

OKTOBER: MAAND VAN DE AANDACHT



In oktober 2019 organiseert KEARN de 'Maand van de aandacht'. Gedurende deze maand is er extra aandacht voor eenzaamheid, ouderen, kinderen, mantelzorgers en vrijwilligers. We hebben voor oktober gekozen, omdat in deze maand bijvoorbeeld de Dag van de ouderen (1 oktober), de Week tegen eenzaamheid (1 t/m 8 oktober) en de Week van de opvoeding (7 t/m 13 oktober) worden georganiseerd. Om iedereen met elkaar te verbinden en de kans te geven aan diverse activiteiten mee te doen, hebben we de 'Maand van de Aandacht' in het leven geroepen. We geven deze maand extra aandacht aan wat er al is (bijvoorbeeld mogelijkheden om gezamenlijk koffie te drinken, te bewegen of met elkaar in gesprek te gaan).

Ook wil KEARN tijdens de Maand van de Aandacht laten zien dat je meer kunt dan je denkt, als je je talent inzet. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor anderen. Wil je graag een workshop geven om zo jouw talent door te geven aan anderen, dan krijg je deze maand de kans om dit ook daadwerkelijk te doen.

Talented workshops!

Tijdens de 'Maand van de Aandacht' zullen er verschillende workshops worden aangeboden. Workshops waarbij we inwoners van Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel de kans bieden om hun talent over te brengen aan anderen. Hierbij kun je denken aan schilderen, dans, sport, koken... noem maar op! Maar ook bijvoorbeeld een lezing of presentatie over hobby of passie!

De workshops zijn toegankelijk voor iedereen! In de agenda vindt u een greep uit het overzicht van de workshops. Het COMPLETE overzicht van deze workshops is vanaf de eerste week van september ook te vinden op www.kearn.nl/projecten



DE LANGSTE EETTAFEL

We starten de 'Maand van de Aandacht' op dinsdag 1 oktober met een ludieke actie waarin verbondenheid centraal staat: 'De langste eettafel van Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel'!

Wat is 'De langste eettafel van Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel'?

Op 1 oktober wordt in diverse dorpen op een centrale plek een diner georganiseerd. Als dorpsgenoten met elkaar aan tafel, genieten van gerechten die door de deelnemers zijn meegenomen. Tijdens dit diner leren dorpsgenoten elkaar kennen en kunnen lang gekoesterde wensen worden omgezet naar acties. Gooi je ideeën maar op tafel!

De Langste Eettafel is te vinden in o.a. Burgum, Noardburgum, Hurdegaryp, Gytsjerk, Eastermar, Augustinusga, Surhuisterveen, Twijzelerheide en Drogeham. Meer info vindt u op kearn.nl/projecten.



MANTELZORG EN VERGOEDINGEN

Als mantelzorgers kun je gebruik maken van een aantal vergoedingen. Soms kun je deze vergoedingen zelf aanvragen. Soms moet degene waar je voor zorgt dit voor je doen - dan delen jullie de vergoeding later. Helaas moeten wij vaststellen dat er veel te weinig vergoedingen voor mantelzorgers bestaan. Wat kun je als mantelzorgers dan wel krijgen aan vergoedingen? In dit artikel zetten we er aantal voor je op een rij.

Belastingvrije schenking

Misschien wil degene waar je voor zorgt je een vergoeding geven voor jouw mantelzorg, of je jaarlijks een bedrag schenken. Dat mag belastingvrij - zolang jullie binnen de norm van de belastingvrije schenking blijven.

Op de [website van de belastingdienst](http://www.belastingdienst.nl) kun je nakijken hoe veel geld je als belastingvrije schenking mag ontvangen. De hoogte van het bedrag hangt af van je (familie)relatie met degene aan wie je mantelzorg geeft.

Mantelzorgwaardering

Iedere gemeente heeft jaarlijks een bedrag in kas voor de 'waardering van mantelzorgers'. Dit is verplicht voor alle gemeentes van Nederland - en het is geregeld in de de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo). De hoogte en de manier van geven van mantelzorgwaardering verschilt per gemeente.

De gemeenten Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel hebben ervoor gekozen dit bedrag te gebruiken voor extra Mantelzorgcafés, een bijeenkomst en attentie tijdens de Dag van de mantelzorg en extra menskracht binnen het Steunpunt Mantelzorg om u als mantelzorger beter van dienst te kunnen zijn.



Meerkosten

Als mantelzorger heb je vaak extra uitgaven. Denk aan reis- en vervoerskosten, kosten voor extra kinderopvang, telefoonkosten of het geld dat je uitgeeft voor extra wasmiddel. Hiervoor gebruikt de belastingdienst het woord 'meerkosten'.

Meerkosten kun je niet als mantelzorger van de belasting aftrekken. Maar degene waar je voor zorgt, kan dat misschien wel. Onder meerkosten vallen de extra kosten die iemand met een chronische ziekte of beperking heeft. Bijvoorbeeld eigen bijdrage voor zorg en ondersteuning, vervoer, hulpmiddelen en aanpassingen. Jouw zorgvrager kan wellicht een deel van deze meerkosten terugkrijgen van de belastingdienst. En die kan hij of zij met zijn mantelzorger delen.

Wil je meer weten over meerkosten? Kijk dan op de website <https://meerkosten.nl/>

Dubbele kinderbijslag

Zorg jij voor een thuiswonend kind dat intensieve zorg nodig heeft? Dan kun je misschien dubbele kinderbijslag aanvragen.

Wil je meer weten over dubbele kinderbijslag? Kijk dan op de [website van de SVB \(www.svb.nl\)](http://www.svb.nl). Hier lees je alles over de voorwaarden en de manier van aanvragen.

Naast deze algemene vergoedingen kun je als mantelzorger ook vergoedingen voor je reis- en vervoerskosten

krijgen. Daarover lees je meer in het artikel Vergoedingen reiskosten en vervoerskosten voor mantelzorgers op de site www.mantelzorgerlijk.nl. Hier vindt u naast dit artikel nog veel meer tips en interessante artikelen.



ERVARINGSVERHAAL:

Het verhaal van Wout

Als manager in de (verpleeghuis-)zorg, had Wout al veel gezien en meegemaakt. Toch kwam ook hij erachter dat niets je echt kan voorbereiden op het mantelzorger zijn.

“Toen mijn vrouw Els in 2017 de diagnose PLS kreeg, was dat een enorme schok. Deze schok werd nog groter toen in 2018 bleek dat ze ALS heeft. Dan zakt de grond echt onder je voeten vandaan”. Vanaf dat moment kwam de focus met name te liggen op Els en haar welzijn. Wout: “Dat is natuurlijk logisch, want zij is de patiënt. Maar ik had het heel fijn gevonden als er vanaf dag één vanuit de artsen en instanties ook aandacht voor mij was geweest. Aandacht voor het proces waar ik doorheen moest en voor wat mij nog te wachten stond”. Want plots was Wout niet meer alleen de partner van Els, maar ook haar verzorger. Er moesten veel zaken geregeld worden, vaak was onduidelijk waar en bij wie je daarvoor moest zijn. “Het gevoel van het kastje naar de muur gestuurd te worden, was er best vaak. Dan zakte de moed me wel eens in de schoenen en kwam er ook frustratie om de hoek kijken”.



**Ik raak als mantelzorger
in een soort vacuüm**

Eenzijds had Wout het gevoel compleet de regie kwijt te raken aan de zorgverleners, aan de andere kant had hij ook juist het verlangen dat iemand het soms even van hem over nam. Iemand die de stress en de frustratie bij Wout weg kon halen. “Er gebeurt zo ontzettend veel, emotioneel vond ik het heel zwaar”. Daar kwam nog bij dat Wout vorig jaar zijn baan verloor. Hij kon zich daardoor wel op de zorg voor Els richten, maar zijn wereld werd ook een stuk kleiner. “Ik belande als mantelzorg in een soort vacuüm. Ik was alleen nog maar met Els bezig. Ik werkte niet meer, ik sportte niet meer. Had geen tijd voor mijn hobby fotograferen”. Bij toeval zal hij in de Feanster een uitnodiging staan voor het Mantelzorg Café van het KEARN Steunpunt Mantelzorg. “Ik wist niet wat ik me daarbij moest voorstellen, maar ben er toch naartoe gegaan. Het was fijn om mijn verhaal kwijt te kunnen. Om een luisterend oor te krijgen”. Het werd hem al snel duidelijk dat het ook erg belangrijk was dat hij goed voor zichzelf zorgde. Dat hij zo nu en dan iets ging doen wat hem energie en plezier gaf. “Onze dochter woont in Zwitserland. Het leek me zo fijn om met de hond daar een weekje naartoe te gaan. Om even niks te moeten. Maar ik durfde dat niet rechtstreeks aan Els voor te stellen, omdat ik wist dat ook zij daar nog graag eens naartoe wou”. Uiteindelijk lukte het Wout na drie maanden om de hete brij heen draaien dan toch om dit met Els te bespreken en is hij ook een week naar Zwitserland gegaan. “Dat was heerlijk, maar ik zat er toch ook met een schuldgevoel”.

Het schuldig voelen is iets wat veel mantelzorgers ervaren als het gaat om ‘tijd voor jezelf nemen’. Toch is zorgen voor een ander niet vol te houden als je niet zo nu en dan ook voor jezelf kiest. Dit werd Wout ook weer duidelijk tijdens een cursus, speciaal gericht op het welzijn van mantelzorgers. Daarom is Wout blij dat er extra aandacht is voor respijtzorg en de mogelijkheden voor mantelzorgers om zo nu en dan te komen van het zorgen. “Het lijkt me fijn om zo nu en dan een middag eruit te kunnen. Even op de fiets stappen of met de camera erop uit gaan. Het hoeft echt niet altijd een week te zijn”. Omdat respijtzorg echt maatwerk is en op vele manieren in te vullen is, vindt Wout het belangrijk om hier over mee te denken en te praten. Hij deed dit tijdens de hackathon over respijtzorg die in mei en juni door de gemeenten, KEARN en mantelzorgNL werd georganiseerd. Hier waren niet alleen mantelzorgers, maar ook gemeentelijke beleidsmakers en zorgmedewerkers aanwezig. Samen gingen zij op zoek naar wat de mantelzorgers aan respijtzorg nodig hebben. Wout: “Els is bijvoorbeeld bang dat respijtzorg voor haar betekent dat ze dan tijdelijk naar een verpleeghuis moet. Maar dat hoeft helemaal niet. Als er iemand is die hier bij haar thuis kan zijn, vind ik dat al heel fijn. Het leveren van maatwerk en weten waar je terecht kunt, zijn zaken die ik heel graag bespreekbaar wil maken”.

Een verslag van de hackathon zie je hier: <https://youtu.be/701WsBdCzj8>

AGENDA



Speciaal voor mantelzorgers

Mantelzorg Bijeenkomst NAH

Vrijdag 20 september

10.00 - 12.00 uur

Brasserie Om de Dobben, Langelaan 10 in Burgum
Koffiemoment en aansluitend een wandeling .

Graag aanmelden voor 17 september!

Mantelzorg Café Plus (voor mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid)

Woensdag 25 september

19.00 - 21.00 uur

Zuiderschans 10 in Dokkum

Dag van de mantelzorg 2019

Donderdag 7 november van 14.30 - 17.00 uur.

High Tea bij De Pleats in Burgum

Opgave via mantelzorg@kearn.nl of 0511 - 465200 (op maandag, woensdag en donderdag tussen 9.00 en 13.00 uur).

*We willen u
graag verrassen!*



Steunpunt Mantelzorg
Tysjerksteradiel & Achtkarspeler



De Dag van de Mantelzorg:
een dag waarop we mensen verrassen die voor een ander zorgen!!



2019
lezing

familie/naasten van mensen met een psychosegevoeligheid.
afdeling Groningen, stad en provincie

Andries Baart
over
relationeel zorg verlenen
3 oktober 2019

een lezing voor leden van Ypsilon, andere familie/naasten en hulpverleners

We weten al lang uit onderzoek dat de relatie tussen patiënt en hulpverlener van grote invloed is op het effect van een behandeling. Maar waar moet die relatie dan aan voldoen?

Baart, gasthoogleraar aan de afdeling psychiatrie van de universiteit Utrecht, kiest in zijn presentie benadering een heel eigen insteek om die relatie vorm te geven. Nabijheid en aandacht zijn daarin sleutelwoorden, evenals het serieus nemen van de ander, ook in zijn onbegrijpelijk gedrag. Hij zegt, hulpverleners gaan over zorgzaamheid in de volle zin van het woord. Hulpverleners hebben daarvoor "scharrelruimte" nodig waarin ze kunnen handelen vanuit hun "professionele wijsheid".

Wat betekent dit voor de professionele hulpverlening en wat kun je als familie/naaste hiermee?

De lezing is op 3 oktober van 13.30 tot 16.00 uur in het Humanistisch Centrum, W.A. Scholtenstraat 2 in Groningen. De zaal is open vanaf 13.00 uur.

Aanmelden is noodzakelijk. Dat kan via onze website www.ypsilon Groningen.nl
Uiterste aanmelddatum is 23 september.

Koffieochtenden in Heemstra State in Oentsjerk
Iedere donderdag samen koffie drinken, elkaar ontmoeten en een spelletje spelen!
10.00 - 12.00 uur
Heemstra State in Gytsjerk (State Zaal)

Hurdegaryp Wandelt
Vanaf 17 september 10 keer op **dinsdagmorgen** van 10.00 tot 11.30 uur. De eerste wandeling is op 17 september, u kunt iedere week aansluiten! Vertrek vanaf It Maskelyn, Easter Omwei 5 in Hurdegaryp

Aanmelden via Sjoerdje Kootstra van De Friese Wouden via sjoerdje.kootstra@friesewouden.nl of 0511 - 467500

GEEN MANTELZORGER MEER, EN DAN?
Wanneer u als mantelzorggever geen directe zorg meer geeft omdat de situatie is veranderd (bijvoorbeeld vanwege overlijden), dan betekent dat niet dat u bij het Steunpunt Mantelzorg wordt uitgeschreven. Juist wanneer u veel steun heeft gehad aan de bijeenkomsten (zoals de Mantelzorg Cafés) of aan de andere bezoekers, kan het fijn zijn om deze te blijven bezoeken. Wij vinden het belangrijk dat u de steun en aandacht die u van dit netwerk ontvangt niet direct los laat. Uw gegevens noteren we daarom op een aparte lijst en vanzelfsprekend blijft u van harte welkom. Verandert er dus iets in uw situatie, dan kunt u dat aan ons doorgeven. Samen kijken we dan wat u nog van ons wilt ontvangen.

Overige interessante activiteiten

De Buurtkamer
Iedere maandag van 9.30 - 12.00 uur en iedere woensdag van 14.00 - 16.30 uur.
Glinstra State
Freerk Bosgraafstraat 18
9251 CT Burgum

Elkaar ontmoeten in een ontspannen sfeer staat voorop! De Buurtkamer is een initiatief van inwoners, KEARN en Stichting AanZet.

Alzheimercafé Surhuisterveen
Iedere derde dinsdag van maand van 19.30 - 21.30 uur in de Dikke Draai Gedempte Vaart 24 te Surhuisterveen.
17 september: Fokje Wiersma (specialist ouderengeneeskunde Kwadrantgroep) leidt een vraaggesprek over dementie en haar werk als SOG arts.

Koffieochtenden in Gytsjerk
Vanaf 5 juni tot half september iedere woensdag van 10.00 - 11.30 uur
Sa Leuk Hûs in Gytsjerk

CONTACT
Heeft u tips of ideeën voor de nieuwsbrief, of wilt u afmelden voor de nieuwsbrief van KEARN Steunpunt Mantelzorg? Dan vragen kunt u dat aan ons doorgeven.

Contactgegevens KEARN Steunpunt Mantelzorg:
Elingsloane 2A, 9251 MN Burgum
0511 - 465200
mantelzorg@kearn.nl

www.mantelzorg-kearn.nl
www.kearn.nl

