

# Nieuwsbrief

# solidez

## MANTELZORG

### ROUW, VERLIES EN MANTELZORG

Rouw, verlies en mantelzorg horen bij elkaar, dat maakt dat wij ook een nieuwsbrief hebben geschreven waarin dit onderwerp aandacht krijgt. Onze ervaring is namelijk dat als het om dit thema gaat mantelzorgers minder duidelijk aangeven waar ze hulp bij nodig hebben. Mensen geven veeleer aan dat ze het allemaal niet meer weten en dat ze graag tips ontvangen hoe op de been te blijven.

Wanneer je als mantelzorgers erkent dat je in een rouwproces zit en met verlies bij leven te maken hebt, en het daarom zwaar hebt, wordt de vraag om hulp eenvoudiger. Je beseft wellicht dat je hulp mag vragen. Met verlies omgaan doe je niet alleen. Dat red je niet. Wat heel veel mensen het zwaarst vinden, is dat ze hun naaste zien inleveren. Dat het slechter gaat doet heel veel pijn. Als je rouw ziet als omgaan met verlies, kun je op een andere manier naar je eigen situatie kijken.

In deze nieuwsbrief wordt over rouw en verlies geschreven in de verschillende fases van mantelzorg en geven we suggesties van ondersteuningsmogelijkheden. De nieuwsbrief start met het actuele activiteiten aanbod.

Heb je vragen neem dan contact op via 0317- 468 818 of [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

## Activiteitenaanbod Mantelzorg

### 1. Bijeenkomsten Gespreksgroep GGZ Mantelzorgers

Zorg je voor een naaste met psychische klachten? Dan bent je mantelzorgers. In de gespreksgroep GGZ mantelzorgers ontmoet je anderen die ook zorgen voor iemand met deze problematiek. Je vindt herkenning, erkenning en steun en krijgt tips van elkaar. Binnen deze gespreksgroep is er ook ruimte voor het krijgen en delen van informatie en advies over de psychische ziektebeelden en kan er een stukje psycho-educatie gegeven worden.

### Omgaan met psychische ziektebeelden

Leven met een naaste met psychische problemen is niet altijd gemakkelijk. Het kan zorgen voor conflicten, overbelasting en machteloosheid. Voor diogene zelf, maar ook voor jou als mantelzorgers levert dat veel spanning op. De voortdurende algemene waakzaamheid, onzekerheid en angst die psychische ziektebeelden met zich meebrengen kosten veel energie. Het ontbreken aan ziekte inzicht van uw naaste met GGZ problematiek en de hoge emotionele belasting kunnen zorgen voor (over)belasting. Ook het gedrag voortkomend uit de ziektebeelden roept vragen op over de omgang hiermee.

### Hulp gespreksgroep

Soms weet je niet meer hoe je moet reageren of kun je de zorg nauwelijks meer opbrengen. Herken jij je hierin, dan kan deze gespreksgroep wellicht helpen. De gespreksgroep wordt geleid door Toos Bongenaar gespreksleider bij Solidez Mantelzorg.

### Start gespreksgroep

Maandelijks is er op woensdag een gespreksgroep van 10.00 – 11.30 uur. De data zijn **17 november, 15 december, 12 januari, 9 februari, 9 maart en 6 april.** Op 6 juli staat een terugkombijeenkomst gepland. De bijeenkomst wordt gehouden in 't Palet Vergaderruimte op de 2e etage., Rooseveltweg 408A, 6707 GX, Wageningen. De eigen bijdrage is € 20,- en het maximaal aantal deelnemers is 8 personen.

### Meer informatie en/of aanmelden

Neem dan contact op met Madelon Siep 0317- 468818 of [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

### 2. Vooraankondiging: Gespreksgroep omgaan met veranderend gedrag

Wanneer je naaste bijvoorbeeld hersenletsels heeft opgelopen of een diagnose dementie heeft gekregen lijkt het soms alsof hij/zij een heel ander karakter heeft gekregen. Hij/zij is sneller emotioneel of toont ineens minder of geen initiatief en ook sneller boos worden is een veranderende karaktertrek die vaak genoemd wordt. Je sociale netwerk wordt kleiner, omdat men vaak niet weet hoe om te gaan met het veranderende gedrag. Voor jou als mantelzorgers kan dit heel veel impact hebben, want hoe ga je met het veranderende gedrag om en hoe zorg je ervoor dat je niet in een isolement raakt omdat je netwerk steeds kleiner wordt?

### Uitwisselen van tips/advisies

Voor deze en andere vragen start Solidez Mantelzorg een nieuwe gespreksgroep. Een gespreksgroep voor mantelzorgers die te maken hebben met veranderend gedrag. In een zestal bijeenkomsten kunnen tips en adviezen uitgewisseld worden over diverse thema's, zoals de thuis- en mantelzorgsituatie, het sociale netwerk, gedrags- en emotionele veranderingen en de vraag hoe je de nieuwe situatie zoveel mogelijk eigen maakt. De gespreksgroep zal geleid worden door een gespreksleider van Solidez Mantelzorg.

De eigen bijdrage is € 20,- met een maximum van 8 deelnemers.

### Meer informatie of aanmelden

Neem contact op via telefoonnummer 0317- 468818 of stuur een mail naar [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)



### 3. Uitnodiging Rotarydiner Mantelzorgers op 22 oktober 2021

Rotaryclub Wageningen organiseert in samenwerking met Solidez Mantelzorg een diner voor 100-150 mantelzorgers, op vrijdag 22 oktober in de Grote Kerk in Wageningen. De avond wordt compleet gemaakt met bijdragen van Wageningse kunstenaars. Belangstelling? Je bent van harte uitgenodigd.

Meld je aan **vóór 7 oktober** bij Solidez Mantelzorg. Het diner is voor mantelzorgers wonend in Wageningen of die zorgen voor een naaste die woonachtig is in Wageningen.

Je kunt rekenen op een heerlijk menu, verzorgd door Colors en geserveerd door leden van Rotaryclub Wageningen. Bovendien wordt je getraceerd door Wageningse kunstenaars. Zij bieden je tijdens het diner muzikale en dichtelijke intermezzo's.

### Welkom bij het diner als

er minimaal 100 en maximaal 150 aanmeldingen zijn, dus wacht niet te lang, want vol=vol. Je een CoronaCheck QR-code op de app of op papier of een ander vaccinatiebewijs kunt tonen. Indien u hulp nodig hebt met het installeren van de app of het genereren van een QR-code, neem dan contact op met Solidez Mantelzorg.

**Locatie:** Grote Kerk - Markt 1, 6701 CX Wageningen.

**Tijdstip:** Van 17.30 tot 21.30 uur.

Voor mantelzorgers is het diner natuurlijk gratis, een cadeau!

### Aanmelding

Bel naar Solidez Mantelzorg iva 0317- 46 88 18 (van ma t/m do tussen 09.00-12.00 uur) of mail naar [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)



### 4. Save the date – Dag van de Mantelzorg

Op zaterdag **13 november** tussen 11.00 - 15.00 uur organiseert Solidez Mantelzorg de Dag van de Mantelzorg.

De locatie is inmiddels bekend, het wordt gehouden in de grote zaal van Stadsatelier Ons Huis aan de Harjesweg 84 in Wageningen. Wat we gaan doen blijft nog even een verrassing. Zet deze datum vast in je agenda, de uitnodiging valt binnenkort op de mat.

### 5. Webinar mantelzorg en PGB

Op **23 november** kun je gratis deelnemen aan het Webinar Mantelzorg en PGB.

Met een persoonsgebonden budget (PGB) kunnen mensen die langere tijd zorg of ondersteuning nodig hebben deze zelf regelen. Ook sommige zorgtaken van mantelzorgers kunnen uit een PGB worden betaald. Maar hoe werkt dat dan? En waarom zou je dat wel of niet willen als mantelzorgers? Deze vragen staan centraal in dit webinar.

### Voor wie?

Mantelzorgers en hun naaste die voor de keuze staan hoe ze hun zorg of ondersteuning gaan regelen: Met een PGB of niet.

### Wat kun je verwachten?

Een uur met relevante informatie over het PGB, bedoeld om je te helpen bij het maken een weloverwogen keuze om zorg of ondersteuning te regelen met een PGB of juist niet. Het webinar wordt verzorgd door Per Saldo, de landelijke vereniging van mensen met een PGB. Al jarenlang werkt MantelzorgNI nauw samen met Per Saldo, o.a. op het gebied van belangenbehartiging en trainingen.

**Locatie:** Online

**Tijdstip:** Van 19.30 tot 21.30 uur

Aanmelden kan via de [link](#).

## Verlies bij leven

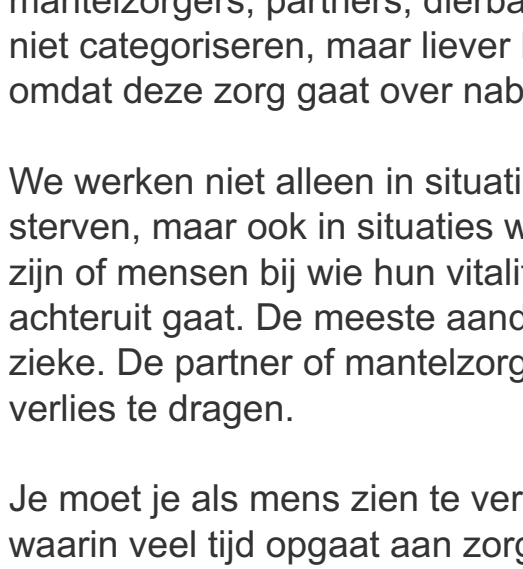
*Door: Carin Reinhardt – Jansen, verlies- en rouwtherapeut*

'Het gaat bij levend verlies om rouwgevoelens die ontstaan als je afscheid neemt van verwachtingen. Over gedachten hoe het leven anders had kunnen verlopen als de beperking of de ziekte er niet was geweest. Maar ook over het erkennen dat het beeld van de toekomst (noodgedwongen) is veranderd. Kenmerkend voor levend verlies is dat de bron van het verdriet blijft en dat daardoor de rouw ook steeds aanwezig is. Hierdoor zul je dus aan een nieuw toekomstperspectief moeten 'wennen'.'

Lees het artikel '[Levend verlies en het proces van aanpassing](#)' Bekijk de [website](#).

Bron: MantelzorgNL

## Leestip: 'Klein geluk als je ziek bent'



'Klein geluk als je ziek bent' van Maria Grijpma en Inge Jager is een onmisbare gids om goed voor jezelf te zorgen als je ziek bent.

Iedereen die ziek is. Miljoenen mensen in Nederland zijn (chronisch) ziek. Ziek zijn overkomt je en is altijd ongewenst. Je leven ligt ineens overhoop.

Dit boek is een onmisbare gids om goed voor jezelf te zorgen als je ziek bent. Het richt zich ook aan frisse wind op alle mogelijkheden om je beter te voelen. Met praktische tips, nuttige adviezen en herkenbare verhalen is het een echt cadeau.

Het boek is tot stand gekomen met behulp van de pijlers uit de Positieve Gezondheid. Machteld Huber, auteur van dit vernieuwende concept, verzorgde het voorwoord. Inge Jager en Maria Grijpma schreven eerder Klein geluk voor de mantelzorgers.

Lees meer informatie via de [link](#) of [bestel](#) het boek.

# liefdevol rond verlies

## BEGELEIDING IN DE MANTELZORG, JUUST VOOR NAASTEN

Liefdevol rond Verlies biedt begeleiding aan mensen die te maken hebben met intensieve verliesituaties. Patiënten, mantelzorgers, partners, dierbaren. Mensen die we het liefst niet categoriseren, maar liever bij hun voornaam noemen, omdat deze zorg gaat over nabijheid.

We werken niet alleen in situaties waar mensen chronisch kort sterven, maar ook in situaties waarin mensen chronisch ziek zijn of mensen bij wie hun vitaliteit en gezondheid ineens erg achteruit gaat. De meeste aandacht gaat dan vaak naar de zieke. De partner of mantelzorgers heeft echter niet zo'n groot verlies te dragen.

Je moet je als mens zien te verhouden tot een leven waarin ineens veel minder mogelijk is en waarin veel tijd opgaat aan zorg. De emotionele impact en sociale gevolgen zijn enorm.

Wanneer je langdurig voor een zieke zorgt, vraagt dit veel van je. Het is intensief en daardoor kun je moe, emotioneel en uitgeput raken. Er wereld verkleind zich. Je hebt te maken met je eigen rouw/verliesproces en het emotionele proces van de ander. 'Goede zelfzorg' is dan iets wat je gemakkelijk vergeet.

Liefdevol rond Verlies helpt zowel de zieke als de dierbaren en/of mantelzorgers met de balans en zelfzorg in dit proces.

### Vragen als:

- 'Hoe ga ik om met mijn verdriet en angst?'
- 'Hoe zorg ik goed voor mezelf?'
- 'Hoe ga ik om met mijn schuldgevoel?'
- 'Hoe kunnen we omgaan met onze veranderende intimiteit/seksualiteit?'
- 'Ik voel me zo moedeeloos...wáárin vind ik weer kracht, moed en levensvreugd?'

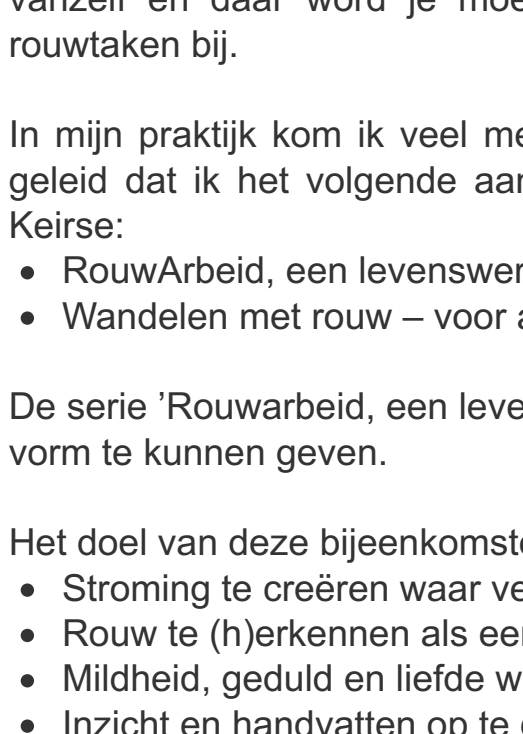
Heb je behoefte aan begeleiding? Neem dan contact op met: Gonke de Haan, [info@liefdevolrondverlies.nl](mailto:info@liefdevolrondverlies.nl) of bel met 06 - 1365 7553 (elke dag tot 22.00 uur).



## OP DE STROOM

**"Geen enkele mantelzorgers wil dit echt doen"**

Ze is eind dertig en van jongs af aan betrokken bij de zorg voor haar moeder. "Het is geen vrije keuze, het komt op je pad en je moet wel."



Misschien geldt dit niet voor elke mantelzorgers, maar ze raakten de weld. Zij benoemde het verlies voor zichzelf; het ontbreken van een moeder die haar moederrol vervult, daarmee verlies van een jeugd en van ontspanning. Ze is gelukkig met haar eigen gezin, maar merkt de invloed van het mantelzorgen toen en nu.

Nabsaastanden overleden is, dan begrijpen we dat de nabestaanden ervaaren. Toch zijn er meer soorten verlies waar rouw bij komt kijken. De vrouw die ik hierboven citeer, rouwt om zowel haar moeder als om verlies in haar eigen leven. Een ander rouwt om verlies van vruchtbaarheid, gezondheid, een relatie, een baan of om verlies van vertrouwen. Na verlies moet het leven opnieuw vorm krijgen en dat is hard werken, dat gaat niet vanzelf en daar word je moe van. Manu Keirse noemt dit Rouwarbeid en beschrijft daar rouwtaken bij.

In mijn praktijk kom ik veel mensen tegen die worstelen met verlies en rouw. Dat heeft ertoe geleid dat ik het volgende aanbod heb ontwikkeld o.a. op basis van de inzichten van Manu Keirse:

- RouwArbeid, een levenswerk – voor iedereen met rouw met maximaal 6 personen
- RouwArbeid en rouw – voor als je kleine individueel werkt

De vorm 'Rouwarbeid, een levenswerk' is een handreiking om rouwen te (h)erkennen en het serie te kunnen geven.

Het doel van deze bijeenkomsten is om:

- Stroming te creëren waar verdriet en rouw is vastgezet.
- Rouw te (h)erkennen als een normaal menselijk proces (van jaren)
- Mildheid, geduld en liefde wakker te maken voor je eigen en anderzorgers rouw.
- Inzicht en handvatten op te doen voor rouw(enden) in de eigen persoonlijke omgeving.

Meer informatie is te vinden op mijn website [www.opdestroom.nl](http://www.opdestroom.nl) onder het tabblad cursussen.

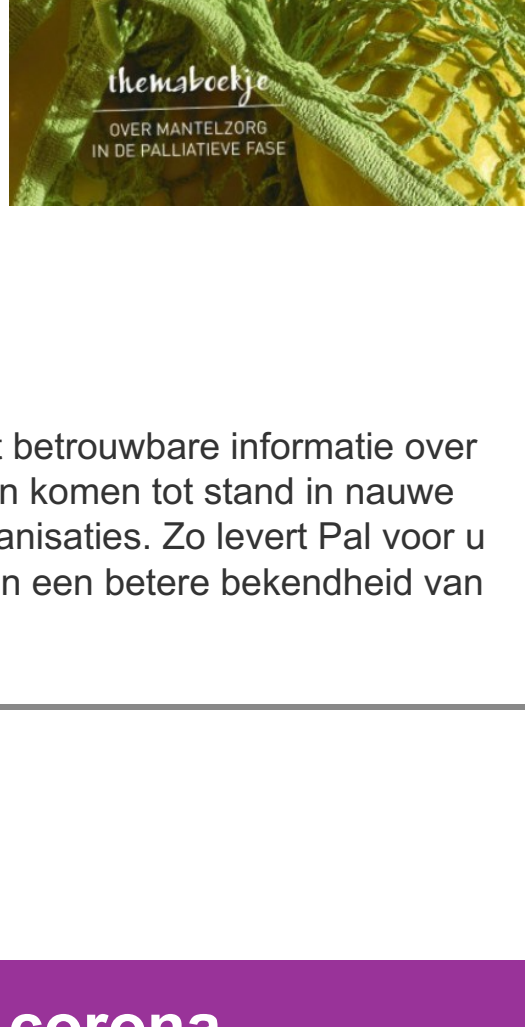
Bent u wel geïnteresseerd, maar past dit aanbod niet, neem dan contact op voor andere mogelijkheden. Voor vragen of informatie kunt u vrijblijvend contact opnemen met Debora Smit 06 - 14212708 of via [debora@opdestroom.nl](mailto:debora@opdestroom.nl)

## Themaboekje: Wat als je zorgt voor iemand die ernstig ziek is?

Wat als je zorgt voor iemand die ernstig ziek is? Is het Pal voor u - themaboekje over mantelzorg voor mensen in de laatste levensfase.

In Nederland zorgen ongeveer 300.000 mensen gemiddeld 25 uur per week voor iemand in de palliatieve fase, die begint zodra duidelijk wordt dat de ziekte ongeneeslijk is en iemand niet meer beter kan worden.

Als je zorgt voor iemand die niet meer beter wordt, krijgt jouw zorg een extra lading. Niet alleen wordt de zorg en ondersteuning zwaarder, je wordt ook bijna voortdurend geconfronteerd met afscheid nemen van elkaar. Wat is er allemaal te doen? Wat heb je nodig? Hoe hou je het vol? Deze en andere onderwerpen komen aan bod in dit themaboekje, inclusief handige tips en nuttige adressen.



Het themaboekje is te bestellen via deze [link](#).

### Over Pal voor u

Ongeneeslijk ziek en dan? Het landelijk platform Pal voor u geeft betrouwbare informatie over omgaan met ongeneeslijke ziekte en palliatieve zorg. De uitgaven komen uit een samenwerking met veel betrokken, deskundige personen en organisaties. Zo levert Pal voor u al jarenlang een positieve bijdrage aan goede voorlichting over en een betere bekendheid van palliatieve zorg, bekijk de [website](#).

## Luistertip

Beluister de podcast: [Toen en nu over Zingeving](#)

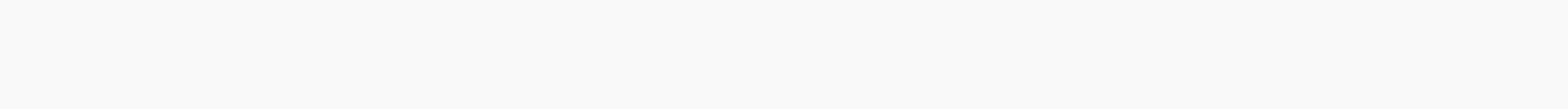
## Free learning: Over rouwen tijdens corona

Als een dierbare overlijdt, voel je dat niet alleen als je hart, maar ook in je ziel en aan je lijf. Rouw is een diepe opgave, die moeilijker wordt als je omstandigheden tegen zien.

Bijvoorbeeld als je door de coronamaatregelen niet goed afscheid hebt kunnen nemen, of als je als zorgverlener in korte tijd meerdere overlijdens meemaakt. Dat kan leiden tot gevoelens van machteloosheid en tekortschieten, en kan ervoor zorgen dat je niet goed kan rouwen, erin blijft hangen. Hoe herken je dat bij jezelf of bij naasten? Wat kun je doen? Wat kun je anders doen?

Klik op **Free Learning-module** het helpt je aan de hand van 19 vragen, films en feedback door deze materie heen.

Bron: zorgvoorbeter.nl



## Levensinvalverhalen

Sinds mensenheugenis vertellen wij elkaar verhalen. Zo wisselen we informatie uit en weten we anderen te inspireren.

Toch zijn niet alle onderwerpen even gemakkelijk om over te praten. Dat geldt zeker voor de laatste levensfase. Veel mensen gaan dit gesprek liever uit de weg. Of denken: dat komt nog wel een keer...

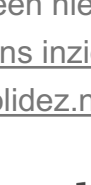
In de verhalenbank delen patiënten, naasten, professionals en vrijwilligers hun ervaringen. Wat gebeurt er in de laatste levensfase? Wat maken ze mee? Via deze echte verhalen krijg je een uniek inzicht. De werkelijkheid is soms rauw, maar net zo vaak vertederend.

Voor zorgverleners zijn de verhalen een bron van inspiratie en reflectie. Voor anderen bieden ze erkenning, herkenning en troost. Ook geven ze een aanzet tot een goed gesprek.

Bekijk de [website](#) levensinvalverhalen



Facebook



Website

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [communicatie@solidez.nl](mailto:communicatie@solidez.nl) toe aan uw adresboek.



