

Nieuwsbrief

solidez

MANTELZORG



Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van 2021!

Wat is het jaar voorbij gevlogen. Het jaar startte met een lockdown, dat bracht voor ons een puzzel met zich mee wat mogelijk was aan activiteiten onder deze maatregelen. Deze lockdown heeft ons ook nieuwe inzichten gebracht in ondersteuningsmogelijkheden en activiteiten aanbod die wij anders niet ontdekten hadden.

Ondanks alles rondom Covid, hebben we dit jaar toch veel mooie dingen kunnen doen om jullie te ondersteunen. Denk aan de Gelderse Kastelenroute, het mantelzorgcafé over Mindfull Zelfcompassie, de cursus omgaan met psychische problemen in de familie, de wandelingen, het Rotarydiner voor mantelzorgers en gelukkig kon dit jaar de Dag van de Mantelzorg wel doorgaan. Een terugblik hierop lees je verderop in de nieuwsbrief.

We willen jullie bedanken voor de **hartverwarmende** berichtjes die wij hebben ontvangen op al deze activiteiten. Dat helpt ons om door te gaan met creatief te zijn en te blijven kijken naar wat wel kan.

Heb je een goed idee voor een activiteit of cursus, laat het ons weten via mantelzorgwageningen@solidez.nl. We proberen jullie ideeën mee te nemen in de jaarplanning van 2022.

Thema GGZ mantelzorgers centraal

Dit jaar hebben wij extra aandacht besteed aan de doelgroep GGZ mantelzorgers, vanuit het Project "meer aandacht voor GGZ mantelzorgers". Het doel van dit project is van deze groep mantelzorgers beter inzicht krijgen op de ondersteuningsbehoeften. We zijn nieuwe samenwerkingen aangegaan en hebben ondersteuningsaanbod ontwikkeld. Vandaar dat deze nieuwsbrief in het teken staat van de GGZ. Zie de nieuwsbrief o.a. gevuld met een interview met Bettie Hubbeling, gaat in op leren accepteren en staat vol lees, luister en kijktips.

Team Mantelzorg

We willen jullie via deze weg laten weten dat Casper Hoefsloot ons Team gaat verlaten. Hij heeft bijna twee jaar ons team ondersteund. En heeft het afgelopen jaar vooral de coördinatie van de vrijwilligersprojecten op zich genomen. Hij wenst jullie allen het beste toe en heeft de contacten met jullie als prettig ervaren. En Petra Vet is in oktober in dienst gekomen, voor wie haar nog niet ontmoet heeft, zij stelt zich in deze nieuwsbrief aan jullie voor.

Wij wensen jullie allen fijne feestdagen met jullie dierbaren. Graag ontmoeten wij jullie weer tijdens huisbezoeken en activiteiten in 2022 zodra het weer kan!

Hartelijke groet,

Ina van den Wollenberg, Madelon Siep en Petra Vet.

Heb je vragen neem dan contact op via 0317- 468 818 of mantelzorgwageningen@solidez.nl

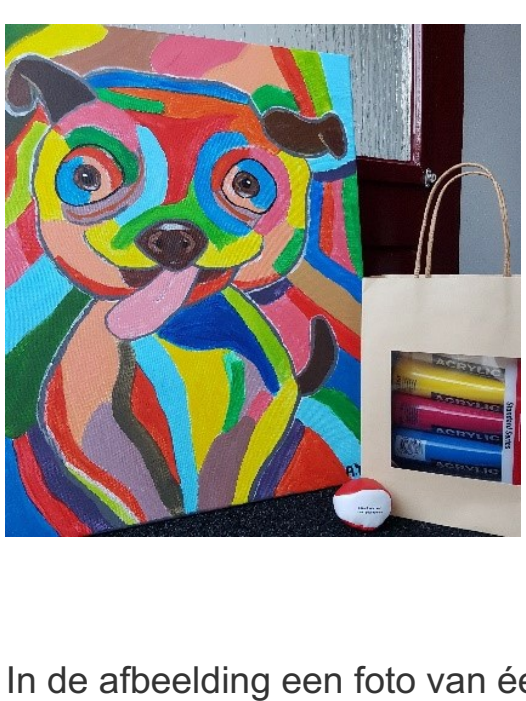
Let op: Solidez Mantelzorg is wegens vakantie gesloten van 27 december 2021 t/m 2 januari 2022.

Wat biedt Solidez Mantelzorg?

Solidez Mantelzorg ondersteunt mantelzorgers en beroepskrachten met het bieden van:

- Een luisterend oor
- Informatie en advies
- Themabijeenkomsten en cursussen
- Gespreksgroepen
- Activiteiten voor mantelzorgers
- Ondersteuning door vrijwilligers

Hiernaast geven wij voorlichting aan beroepskrachten en behartigen wij de belangen van Wageningse mantelzorgers.



Even voorstellen!

De tijd vliegt! Inmiddels ben ik alweer 2 maanden werkzaam bij Solidez Mantelzorg. Hoogste tijd om me voor te stellen!

Ik ben Petra Vet en woon in Wageningen met mijn echtgenoot. Onze 2 kinderen zijn inmiddels uitgevlogen. Je kunt mij wandelend, fietsend of op een paardje tegenkomen in onze prachtige omgeving.

In de afgelopen weken heb ik kennisgemaakt met een aantal van jullie en ik begin mijn draai te vinden bij Solidez. Ik ben onder de indruk van de creativiteit en de energie waarmee mijn collega's, ondanks de beperkende maatregelen, allerlei activiteiten van de grond hebben gekregen. En ik ben er trots op dat ik daar mijn bijdrage aan mag leveren.

Tot gauw ziens!

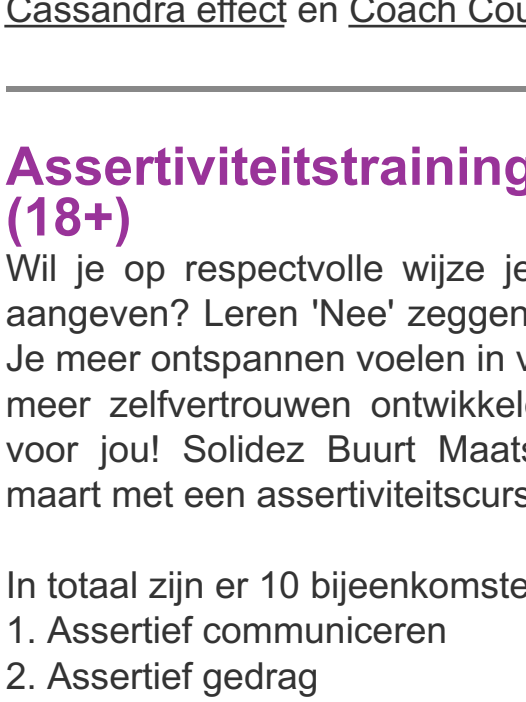


Terugblik Dag van de Mantelzorg

Op 13 november was de Wageningse Dag van de Mantelzorg. Deze dag werd gevierd in het Stadsatelier Ons Huis aan de Harnjesweg. Team Mantelzorg organiseerde dit jaar een streekmarkt voor Mantelzorgers. De Streekmarkt werd geopend door Werthouder Leo Bosland, die dit deed door zijn persoonlijke mantelzorgverhaal te delen.

Mantelzorgers konden een kopje koffie met een gebakje krijgen en een presentie mee naar huis nemen. RTV Rijnstreek was aanwezig om filmpromames te maken. Bekijk het [filmpje](#).

Op deze dag zijn er zo'n 85 mantelzorgers geweest. We zijn blij dat we dit nog niet konden doen voor de striktere maatregelen.



Winnaar woordzoeker Op de Stroom

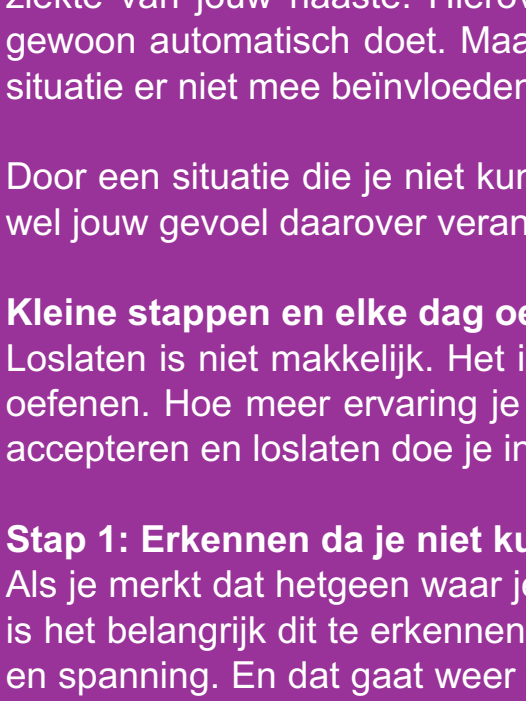
Op de Dag van de mantelzorg werd iedereen een goedgebagg, met (hopelijk) allerlei leuke dingen. Zo vond je van Op de Stroom een woordzoeker waar je een prijs mee kon winnen. De uitkomst van de woordzoeker was: **'Op de Stroom zorgt voor beweging'**.

Elf mensen hebben de uitkomst ingezonden en op 23 november is de winnaar bekendgemaakt. Dit is Lily Toonen! Gefeliciteerd! Lily maakt graag kleurrijke schilderijen met verf van het merk Amsterdam. De prijs werd dan ook een set verftubes van dit merk.

In de afbeelding een foto van één van haar kunstwerken en de gewonnen prijs. Meer kunst van Lily kun je bekijken op haar [website](#)

Hartelijke groet, Debora Smit www.opdestroom.nl

Mantelzorgers GGZ hebben elkaar nodig



"Mantelzorgers ggz hebben elkaar nodig, lotgenotencontact is essentieel" door Saskia Rijkenburg

Van de ene op de andere dag werd Bettie Hubbeling mantelzorgster voor haar zoon, eigenlijk zonder dat ze dat goed en wel beseftte. Een nare ervaring triggerde zijn psychische kwetsbaarheid. Wat volgde was een zoektocht naar de juiste diagnose en begeleiding, die bijna 15 jaar duurde. Bij toeval kwam Bettie in contact met een lotgenotengroep van Ypsilon.

Haar positieve ervaring hiermee deelt zij graag met andere mantelzorgers van ggz- cliënten.

"Dat je maar een half woord nodig hebt, dat je elkaar kunt steunen en er niet alleen voor staat, dat is zo belangrijk." [Lees het complete verhaal van Bettie.](#)

Het Cassandra effect

Cassandra deze liefde niet beantwoordt vervloekte hij haar, met de woorden dat niemand haar ooit meer zou geloven. Dit overkomt vaak partners of naasten van mensen met een bepaalde stoornis/ beperking.

Het Cassandra effect werd in eerste instantie gezien als voorbehouden aan partners of naasten van mensen met autisme (ASS). Inmiddels is gebleken dat ditzelfde effect ook kan optreden bij partners of naasten van mensen met AD(H)D, depressie, PTSS, etc. Ook zij kunnen moeite hebben met, in meer of mindere mate, het gebrek aan emotionele wederkerigheid van de partner.

Emotionele wederkerigheid, liefde en erbij horen zijn essentiële menselijke behoeften; als niet aan deze behoeften wordt voldaan en de reden waarom niet wordt begrepen, kan dit gevolgen hebben voor je geestelijke en lichamelijke gezondheid, bijvoorbeeld:

- Een laag zelfbeeld
- Nervositeit
- Depressie
- Boosheid
- Schuldgevoelens
- Identiteitscrisis
- Overspannenheid/burn-out.
- Eetproblemen
- Slaapstoornissen
- Post Traumatische Stress Stoornis

Mocht je dit bij jezelf of in je omgeving herkennen. Dan zijn er manieren om hieraan te werken. Je kunt hierbij denken aan: Steun vinden specifiek voor dit thema, een coaching traject volgen of een assertiviteitstraining volgen (zie verderop in deze nieuwsbrief). Lees meer via [Het Cassandra effect](#) en [Coach Counsellor](#).

Assertiviteitstraining 'KIES ASSERTIEF' (18+)

Wil je op respectvolle wijze je mening uiten en je grenzen aangeven? Leren 'Nee' zeggen zonder je schuldig te voelen? Je meer onpassen voelen in voor jou lastige situaties? Wil je meer zelfvertrouwen ontwikkelen? Dan is deze training iets voor jou! Solidez Buurt Maatschappelijk Werk start op 23 maart met een assertiviteitstraining.

In totaal zijn er 10 bijeenkomsten, verdeeld over 5 modules:

1. Assertief communiceren
2. Assertief gedrag
3. Je goed voelen
4. Anders leren denken
5. Stress uit je lijf

Ervaringen van deelnemers:

"Door de cursus ben ik meer gaan stilstaan hoe ik iets duidelijk kan zeggen, anderen begrijpen mij nu beter", "Ik voel me nu zekerder over mezelf, ik luister nu ook meer naar wat ik zelf wil" en "Ik ben veel relaxter op het werk, daarvoor had ik best vaak conflicten."

Informatie en aanmelden

Stuur een mail naar Monique van de Wakker amwgroepswerk@solidez.nl of bel 06 - 22138655.

Bij voldoende aanmeldingen start deze training op 23 maart van 19.00 uur tot 21.15 uur bij Huis van de Wijk Ons Huis, Harnjesweg in Wageningen. Inwoners van Wageningen kunnen kosteloos deelnemen.

Leren accepteren

Als je de situatie niet kunt veranderen, dan heb je twee 'keuzes'... je kunt je erover frustreren of je accepteert het en je laat het los. Feitelijk heb je geen keuze en **MOET** je het wel accepteren. Want een gevoel met de realiteit verlies je altijd en het kost uitzettend veel energie. En die energie heb je juist zo hard nodig. Het accepteren wat je niet kunt veranderen is dus eigenlijk de enige weg naar innerlijke rust.

Ons leven is in controle

Het brein wil onzeker en daarom proberen we het te controleren. We voelen ons zekerder als we controle hebben. Om controle te krijgen, gebruiken we onze gedachten: we piekeren, denken dingen uit en plannen. Hierdoor proberen we elke vorm van onzekerheid uit te bannen.

Maar veel dingen in het leven kunnen we niet controleren. Bijvoorbeeld het verlopen van de ziekte van jouw naaste. Hierover blijven piekeren is begrijpelijk, omdat dit is wat jouw hoofd gewoon automatisch doet. Maar feitelijk heeft het totaal geen zin. Wat je ook denkt, je kunt de situatie er niet mee beïnvloeden. Dit zorgt voor frustraties en stress.

Door een situatie die je niet kunt veranderen te accepteren en los te laten, kun je in ieder geval wel jouw gevoel daarover veranderen. Dat geeft innerlijke vrede en rust.

Kleine stappen en elke dag oefenen

Loslaten is niet makkelijk. Het is iets wat je moet leren. Met kleine stappen en door elke dag te oefenen. Hoe meer ervaring je erin hebt, hoe makkelijker het gaat. Maar waar begin je? Leren accepteren en loslaten doe je in 3 stappen:

Stap 1: Erkennen dat je niet kunt controleren

Als je merkt dat hetgeen waar je over piekert iets is waar je zelf niets aan kunt veranderen, dan is het belangrijk dit te erkennen. Als je dat niet doet dan stop je je hoofd en je vol met zorgen en spanning. En dat gaat weer ten koste van je geluk, je geestelijke vrijheid en je innerlijke rust. Als je erkent dat je er geen invloed op hebt, dan voel je de last langzaam van je schouders vallen. Want als je het niet kunt veranderen, waarom zou je je er dan druk over maken.

Stap 2: Beslissen dat je het accepteert

Waarschijnlijk begrijp je wel dat je iets maar beter kunt accepteren. Maar tussen het begrijpen en het daadwerkelijk doen, ligt nog een wereld van verschil. Als je echt iets wilt accepteren, dan moet je ook echt beslissen dat je het accepteert. "Ik snap niet alleen dat ik moet accepteren, ik ga het ook doen!" Die beslissing wordt makkelijker als je inziet dat er geen alternatief is. De situatie veranderen is niet mogelijk. Je erover frustreren is zinloos en kost je veel energie. Dan blijft alleen acceptatie als optie over.

Stap 3: Laat het los

Loslaten kan voor velen lastig zijn, maar het is gelukkig een vaardigheid die je jezelf kunt aanleren. Je kunt dingen loslaten door de uitdaging voor jezelf te bevestigen. Dit doe je door er ook echt even bewust voor te gaan zitten, het hardop te bekennen en voor jezelf te bevestigen dat je er geen invloed op hebt en de realiteit accepteert.

Wat kun je tegen jezelf zeggen:

- Ik erken dat ik hier geen invloed (meer) op heb
- Het is zoals het is en ik heb er vrede mee
- Ik laat los wat ik toch niet kan veranderen
- Ik stop de weerstand in mijn hoofd en accepteer de werkelijkheid
- Ik laat het over aan het universum/God (of waar je dan ook in gelooft).

Dit artikel komt uit Mantelzorg najaar 2021. Dit magazine is gemaakt door de Dag van de Mantelzorg. Heeft u deze niet ontvangen en hier wel belangstelling voor? Neem dan contact op met Solidez Mantelzorg.



Meer balans en minder stress in 2022

Heb je vaak het gevoel alle ballen in de lucht te moeten houden en sta je altijd aan. Voor een gezonde manier van leven is minder stress belangrijk.

Tijdens de gratis online bijeenkomst op 10 januari van 19.30 tot 21.30 uur krijg je tips om op een andere manier met stress om te gaan.

Deze online bijeenkomst wordt georganiseerd door Pro Persona Connect en Startpunt Wageningen

Voor informatie en aanmelden ga naar www.startpuntwageningen.nl of bel (0317) 410 160.



Naastentaining

Naastentaining is er voor ernstige psychische aandoeningen hebben die vaak meeze. Zou weten niet hoe ze zich staande kunnen houden bij alle hectiek en emotie waarmee ze worden geconfronteerd. Ze willen vooral dolgraag hun kwetsbare familielid of vriend(in) helpen, maar onbedoeld doen ze dat lang niet altijd goed.

Om die reden hebben SPV Tiny van Hees en familie-ervaringsdeskundige Tom Rusting de Stichting Naastentaining opgezet. Ze trainen en coachen naasten in heel Nederland. Lees meer informatie over deze [training](#).

Lees, luister en kijktips.....



Nu ik je zie: op zoek naar mijn vader

Auteur: Merlijn Kamerling

Merlijn was 11 jaar toen zijn vader zelfmoord pleegde. Een dag na diens overlijden verhuisde hij samen met zijn moeder en zusje naar Amsterdam. Sindsdien heeft hij niet meer aan zijn vader willen denken.

In dit boek reflecteert hij op indrukwekkende wijze op deze periode, en op hoe hij zichzelf verloor in opstandigheid, passiviteit en middelengebruik. Maar hij beschrijft ook hoe het verlangen groeiende om meer over zijn vader te weten te komen. Merlijn is de zoon van Antonie Kamerling en hoe hard hij in zijn puberteit zijn best ook deed om dit te verbergen, zijn achternaam sprak boekdelen.

In het boek 'Nu ik je ziet', duikt hij tien jaar na diens overlijden in zijn levensgeschiedenis en probeert hij het onomkeerbare besluit dat zijn vader op 6 oktober 2010 nam te begrijpen. In zijn zoektocht naar antwoorden ontstaat een ontroerend en levendig beeld; van een liefdevolle vader en echtgenoot, een getalenteerde en intelligente man.

Daarbij wordt pijnlijk duidelijk dat Antonie Kamerling al jaren psychisch aan het lijden was. Merlijn weet op een levendige manier zijn zoektocht te beschrijven, en met interviews (o.a. Simone Kleinsma, Beau van Erven Dorens en Isa Hoes) schetst hij een prachtig portret van zijn vader.

Goed Leven, Met kwetsbaarheid en beperking

Auteur: Dirk de Wachter

Wie leeft met kwetsbaarheid en beperking, en heeft veel druk van die kwetsbaarheid en beperking, aan een liefdevolle dank. Als we dat voor elkaar kunnen betekenen, kan leven met kwetsbaarheid en beperking ook goed leven worden.

Leven met een beperking of onomkeerbare ziekte is een voortdurende zoektocht. Als maatschappij moeten we daarvoor attent zijn en beperking in al haar vormen beter benaderen, zowel in een algemene visie op het omgaan met kwetsbaarheid en beperking als in nieuwe perspectieven op herstel.

In dit boek werpen Dirk De Wachter en Manu Keirse een unieke blik op kwetsbaarheid en beperking, en de rol die ze kunnen spelen in onze wereld. Van een brede visie rond inclusie en stereotypen, over concrete onderwerpen als slechtnieuwsgesprekken, demencie of euthanasie bij wilsonbekwaamheid, tot omgaan met een verlies dat nooit eindigt. Met persoonlijke verhalen van de auteurs, van mensen met een beperking en van hun vrienden, familie- en gezinsleden.



Documentaire: 'Me, my other selves and I'

Deze interactieve documentaire, heeft als doel mensen te informeren over dissociatieve identiteitsstoornis (DIS) en om te helpen het stigma rondom deze diagnose te verminderen.

De documentaire omvat drie interviews: één met een klinisch psycholoog, iemand met de diagnose DIS en met een partner. De documentaire is gemaakt door Carina Zeeman, in samenwerking met Caleidoscoop, An Infinite Mind en First Person Pural. [Bekijk de documentaire.](#)

Documentaire: De IDFA-juror Jason van Maasja Ooms

Een pijnlijk eerlijk portret van de 22-jarige Jason Bhugwandass, die traumatherapie ondergaat. Jason wordt o.a. behandeld met EMDR-therapie. Maar Jason is niet alleen slachtoffer en patiënt, hij wil ook psycholoog worden en de jeugdzorg hervormen.

Daarnaast zit hij ook nog in een gendertransitietraject – Jason werd geboren in een meisjeslichaam. Het is het derde en laatste deel van Maasja Ooms' trilogie over een drieluik over de jeugdzorg, na Alicia en Rotjochies. [Bekijk de documentaire.](#)

En bekijk Tygo Germandt over de heftige momenten in ['Tygo in de Psychiatrie'](#)

Podcasts om te luisteren

We hebben een aantal interessante podcasts samengesteld:

- Podcast (GGZ) Mantelzorg
- Podcast 'En toen was ik mantelzorgster': Een podcast om verhalen en verhalen te delen. De presentatie is in handen van Tom Herlaar.
- Podcast serie **'blikopeners'** van Sterk zonder Stigma
- Prof. Dr. Manu Keirse: **Leven met een levend verlies, zoals leven met schizofrenie**

Meer informatie

Wat doen zorgverzekeraars voor mantelzorgers in 2022?

De premies en vergoedingen van zorgverzekeringen in 2022 zijn bekend. Maar biedt een zorgverzekeraar ook vergoeding voor vervangende zorg, een mantelzorgmakelaar of een cursus? MantelzorgNL zette het voor u op een rij in het [Overzicht mantelzorgvergoedingen aanvullende verzekerings 2022](#). Kijk voor meer informatie op de website van [Mantelzorg.nl](#)

Naasten in kracht

Naasten in Kracht is er voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid (partners, kinderen, ouders, broers, zussen en goede vrienden). Via [deze website](#) krijg je informatie, tips, inspiratie en steun. Vooral van elkaar.

Tarieven pgb in Wiz en Zwv aangepast

Zaais elk jaar worden de tarieven voor het pgb (persoonsgebonden budget) in de Wet langdurige zorg (Wlz) en de Zorgverzekeringswet (Zwv) op 1 januari aangepast. Bekijk de [aanpassingen](#).

Tien vragen en antwoorden over overprikkeling

Overprikkeling komt veel voor bij mensen met een hersenaandoening. Het kan leiden tot klachten als vermoeidheid, overgeven en hoofdpijn. Kijk zelf op de site van [de Hersenstichting](#).

Brainwiki

Brainwiki is er voor jongeren én hun omgeving. Je vindt hier wat je kunt doen als jij, een vriend of een familielid psychische problemen heeft. En hoe lotgenoten zich voelen. Alle informatie over deze problemen, en over behandelingen met en zonder medicijnen staan hier overzichtelijk en behapbaar op een rijtje. Op [Brainwiki](#) vind je betrouwbare informatie over psychische klachten.

Depressie

Een goed artikel over dit onderwerp kun je lezen op de website van [psychologie magazine](#).

Tevens kun je hier een aantal filmpjes vinden.

Schizofrenie

Het belangrijkste kenmerk van schizofrenie is het doormaken van een of meerdere psychosen. Tijdens een psychose is het contact met de werkelijkheid ernstig verstoord. Lees meer over Schizofrenie op de website van [psychologie magazine](#). Lees ook het [artikel Leven met schizofrenie](#).

Assertiviteit

Vindt je nee-zeggen het moeilijkste dat er is? Door assertiever in het leven te staan, voorkom je dat je te vaak over je grenzen heen gaat. Lees [meer hierover](#).