

# Nieuwsbrief juli 2022

# solidez

## MANTELZORG

Beste mantelzorger,

De zomer is aangebroken, Nederland gaat met vakantie de komende weken. We wensen iedereen een mooie zomer!  
De maandelijkse nieuwsbrieven brengen wij gewoon uit gedurende de zomervakantie, voor wie thuisblijft of om na de vakantie door te lezen.

Voor wie thuis of op reis wil leren lummelen en niksen, tippen wij de [Deepprelax-Lummeland-Guide](#) en een overzicht van [uitkeringsbedragen vanaf 1 juli 2022](#), in bijvoorbeeld de Ziektewet, AOW enz.

In deze nieuwsbrief vind je een terugblik op de Week van de Jonge Mantelzorger, en informatie over geestelijke gezondheid.

Kijk ook nog even bij de activiteiten die we organiseren de komende tijd!

Heb je vragen of wil je meer informatie? Bel met Solidez Mantelzorg via 0317 468818 of stuur een mail naar [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

## Terugblik Week van de Jonge Mantelzorger



Ongeveer een kwart van de kinderen en jongeren in Nederland groeit op terwijl ze zich zorgen maken over een naaste. Zij zorgen bijvoorbeeld voor iemand met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving. Denk daarbij bijvoorbeeld aan ouders, een broer of zus.

Veel jonge mantelzorgers zijn zich niet bewust van de impact van de zorgsituatie op hun persoonlijke leven; de zorgen beschouwen ze als normaal en vanzelfsprekend. Tegelijkertijd kan mantelzorg op jonge leeftijd ook mentaal belastend zijn. Ze dragen bijvoorbeeld meer verantwoordelijkheden en maken zich meer zorgen dan leeftijdsgenoten zonder zorgsituatie thuis.

Om meer aandacht te geven aan deze groep is er jaarlijks de eerste week van juni de Week van de Jonge Mantelzorger. Landelijk is hiervoor de bewustwordingscampagne **#Niet te missen** opgezet.

Wij organiseerden op 3 juni workshops voor jongeren, en op 8 juni ontvingen we kinderen in de basisschoolleeftijd voor een activiteit tijdens de Buitenspeeldag in Huis van de Wijk De Pomhorst. Hier konden kinderen Happy Stones schilderen. Dat viel goed in de smaak!

## Special: Geestelijke gezondheid

### Verenigingen | Stichtingen

**Ypsilon** is een landelijke vereniging die zich specifiek richt op familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid. Voor deze groep organiseert Ypsilon onder andere lotgenotencontact in de vorm van gespreks- en themabijeenkomsten, en trainingen.

**Stichting Naastentraining** biedt individuele **trainingen** en coaching voor familieleden, partner en/of vrienden van iemand met psychische problemen zoals borderline, psychose, stemmingstoornissen of verslaving. Trainingen op maat waarin je kennis en vaardigheden verwerft om te leren omgaan met de psychische problemen van je naasten. Thema's die vaak aan de orde komen zijn: 'Verbindende Gespreksvoering', 'Valideren', 'Begrenzen' en 'Motiverende gespreksvoering'.

**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. De informatie is zo algemeen mogelijk zodat zoveel mogelijk naasten er van kunnen profiteren. Je kunt door middel van filters de informatie en persoonlijke verhalen lezen die voor jou van toepassing zijn. Naasten in Kracht is een initiatief van negen cliënten- en familieorganisaties in de ggz.

### Handige websites

Op **Brainwiki** vind je betrouwbare informatie over psychische klachten. 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.

### Voor kinderen van ouders met een psychische kwetsbaarheid

**Caleidoscoop** is de landelijke vereniging voor mensen met een dissociatieve stoornis. Bij de nieuwsberichten zagen we een interessant project van een Belgisch psychiatrisch ziekenhuis. Doel is om kinderen te helpen begrijpen wat een psychiatrisch ziekenhuis is en waarom hun vader, moeder of ander familielid er een tijd moet verblijven. Het stelt kinderen gerust en helpt hen. Het prentenboek **'Duffeltje het knuffeltje'** kan daarbij, waarschijnlijk ook in de Nederlandse situatie, behulpzaam zijn.

### Voor mensen met een Dissociatieve Identiteitsstoornis

Op **DISoreren** kun je gratis een persoonlijk memobord aanmaken, speciaal ontwikkeld voor mensen met DIS (Dissociatieve Identiteitsstoornis). DISoreren is afgeleid van memoreren: briefjes schrijven om iemand aan iets te herinneren. Elke memo kan onder een andere naam geschreven worden. Daardoor kan DISoreren bijvoorbeeld gebruikt worden als hulpmiddel voor interne samenwerking (van delen van de persoonlijkheid). Alleen voor jou zichtbaar. Je vindt een recensie op [ggz.nl](http://ggz.nl)

### Crisiskaart: Een crisis is iets naars om mee te maken.

Tijdens een crisis is iemand soms flink in de war en kan iemand zijn (of haar) wensen en gevoelens niet goed onder woorden brengen. Hij raakt de controle kwijt. Dat is een vervelende situatie voor de persoon waar het om gaat en voor de mensen om hem heen. Zij willen tenslotte niets liever dan helpen op een manier die bij hem past. Met de Crisiskaart of Hulpkaart maak je dat mogelijk. Je behoudt met deze kaart namelijk zelf de regie en laat je jouw eigen stem horen in een verwarrende tijd.

### Mentale gezondheid

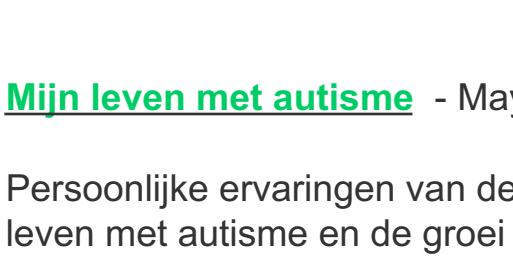
Als je meer informatie zoekt over verslavende middelen en mentale gezondheid kun je terecht op de website van het **Trimbos-instituut**. Over de verschillende middelen en ook over specifieke problemen per leeftijdscategorie.

### Trainingen | cursussen

#### Naasten Centraal

In Nederland groeien ruim 577.000 kinderen onder de 18 jaar op met een ouder met psychische problemen en/of een verslaving. Dat is 1 op de 6 kinderen. Daarnaast zijn er (jong)volwassenen met ouders die psychische problemen of verslavingsproblemen hebben. Sinds kort kunnen deze jongvolwassenen gratis gebruikmaken van vier online hulp-modules. In de modules, die telkens over een ander KOPPKOV/GOV-gerelateerd onderwerp gaan: informatie, oefeningen en tips. Ook heeft iedere module een video waarin jongvolwassen KOPPKOV met elkaar in gesprek gaan.

## Boekentips



**De mantelzorgparaplu** van schrijver en mantelzorg-coach Agnes Lagerweij is een geïllustreerde bundel met gedichten die betrekking hebben op het mantelzorgeren, steun bieden, inzicht geven, en leren verder te gaan.

Leuk om cadeau te doen of te krijgen.

### Het tekort van het teveel: de paradox van de mentale zorg - Damiaan Denys

Westerse landen behoren al jaren tot de gelukkigste landen ter wereld. Nooit eerder was de welvaart hoger, rijkdom groter en levenskwaliteit beter. Toch lijden vier op de tien mensen in hun leven aan een psychische stoornis en ondergaan in Nederland jaarlijks een miljoen mensen een behandeling voor psychische klachten. We zijn gelukkiger, maar lijden meer dan ooit. De schrijver stelt vragen als: Hoe kunnen we deze paradoxen begrijpen. verwachten we te veel van het leven? En waarom faalt de mentale zorg? Kunnen we nog gezond en normaal lijden?

### Mijn leven met autisme - Mayke Bloem

Persoonlijke ervaringen van de jonge schrijfster over haar leven met autisme en de groei naar een positiever zelfbeeld.



## Terugblik Veluwe Molenroute



Dat is leuk! We kregen een reactie van een van de deelnemers aan de Veluwe Molenroute, met een mooie foto-impressie.

*"Bedankt voor de leuke tocht, we hadden een hele fijne ochtend!"*

## Activiteitenoverzicht mantelzorgers

### Woensdag 31 augustus - Mantelzorg On Tour:

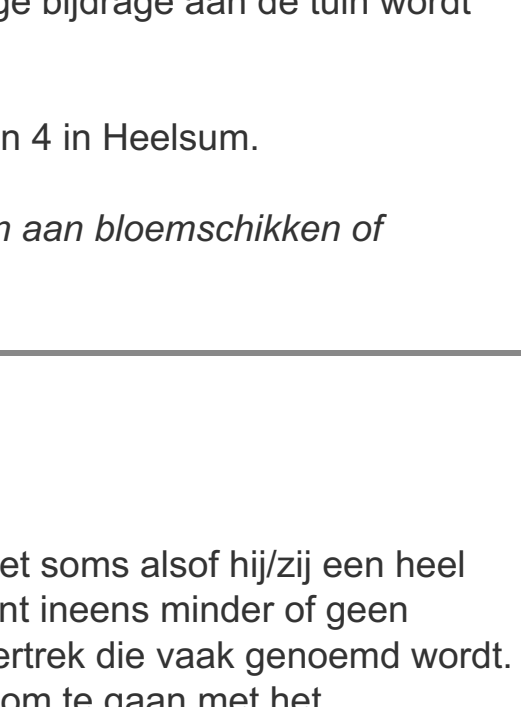
#### Koninginnetuin

Je bent van 10.00 tot 12.00 uur welkom in de Koninginnetuin om bloemen te plukken, een mooi boeket of bloemstukje te maken en te genieten van een kop thee met wat lekkers. Deze activiteit wordt georganiseerd door Solidez Mantelzorg.

Geef je op en bel naar Solidez Mantelzorg via 0317 468818 of stuur een mail naar [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl). Aanmelden kan tot **maandag 28 augustus 2022**. Het totaal aantal deelnemers is maximaal 10 mantelzorgers\*. De deelname is gratis, een vrijwillige bijdrage aan de tuin wordt gewaardeerd.

**Locatie:** Koninginnetuin; de tuin ligt tegenover de Koninginnelaan 4 in Heelsum.

*\*Mantelzorgers die nog niet eerder in 2022 hebben deelgenomen aan bloemschikken of bloemen plukken hebben voorrang.*



### Gespreksgroep 'Omgaan met dementie' voor mantelzorgers

Wanneer je naaste 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 van je niet weet hoe om te gaan met het veranderende gedrag. Voor jou als mantelzorger 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?

Voor deze en andere vragen start Solidez Mantelzorg een nieuwe gespreksgroep. Een gespreksgroep voor mantelzorgers die te maken hebben met veranderend gedrag. In een viertal 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 wordt door een medewerker van Solidez Mantelzorg geleid.

#### Voor wie?

De gespreksgroep is voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie in de thuissituatie of in een verpleeghuis. Deze gespreksgroep wordt aangeboden voor mantelzorgers wonend in Wageningen of mantelzorgers waarvan de naaste met dementie in Wageningen woont. Er is plaats voor maximaal 8 deelnemers.

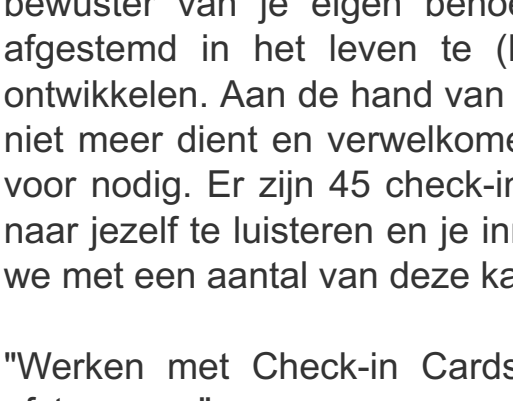
#### Wanneer en waar?

Er zijn in 2022 vier bijeenkomsten op de maandagmiddag; 5 september, 3 oktober, 7 november en 5 december van 13.30 - 15.00 uur in 't Palet (vergaderruimte op de tweede etage), Rooseveltweg 408a in Wageningen.

De kosten zijn € 20,- per persoon voor vier middagen.

#### Aanmelden en meer informatie

Neem contact op met Solidez Mantelzorg, bel 0371 46 88 18 of stuur een mail naar [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)



### Dinsdag 6 september – Mantelzorgcafé: Check-in bij jezelf

Onze dagen zitten volgepropt en het is een grote uitdaging om voorbij de oppervlakte van ons bestaan te kijken. Toch verlangen we er juist naar om te groeien in bewustzijn. Wil jij ook beter leren om je behoeften aan te voelen en deze ook te vervullen? En leren op een mindful wijze je dag te kijken, om vervolgens de rest van je dag gevoelsmatig beter met zelfcompassie, rust en bewustzijn aan te pakken? Dan is dit mantelzorgcafé iets voor jou!

Tijdens dit mantelzorgcafé gaan we aan de slag met 'Check-in Cards'. 'Check-in Cards' leert je om dagelijks te werken met dat wat zich aandient in jouw leven. De kaarten helpen op praktische en rustgevende wijze om te leren beter voor jezelf te zorgen. De vragen die erop staan zijn doeltreffend raak. Je kunt jezelf er dagelijks op elk moment van de dag mee coachen.

#### Werkwijze

Check-in Cards reikt je de handvatten aan om het echte gesprek met jezelf te voeren. Door jezelf de juiste vragen te stellen, word je uitgenodigd om naar jezelf te luisteren en wordt je bewust van je eigen behoeften. Deze kaarten zijn een praktische manier om dagelijks afgestemd in het leven te (blijven) staan. Het is een tool om een dieper bewustzijn te ontwikkelen. Aan de hand van de kaart wordt je meegenomen in een proces van loslaten wat je niet meer dient en vervelkomen wat je wel wilt. Je hebt er buiten de kaarten niemand anders voor nodig. Er zijn 45 check-in kaarten die je kunnen inspireren, elk met een unieke flow, om naar jezelf te luisteren en je innerlijke wijsheid aan te spreken. Tijdens deze bijeenkomst zullen we met een aantal van deze kaarten werken.

"Werken met Check-in Cards is een continu proces) DISoreren 'wakker' worden, herinneren en afstemmen."

Je leert heel concreet hoe je in elke situatie:

- 1: Je eigen wijsheid aan kunt spreken
- 2: Jezelf naar het midden, terug in afstemming kunt brengen
- 3: De verbinding met jezelf versterkt

#### Wanneer en waar?

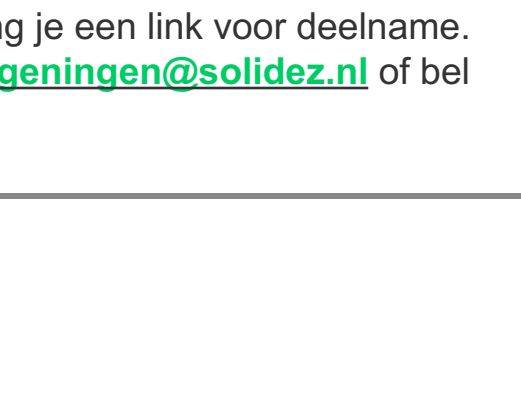
Op dinsdag 6 september van 13.00 tot 15.00 uur in 't Palet (vergaderruimte op de 2e etage), Rooseveltweg 408a in Wageningen.

De kosten zijn € 7,50 (koffie/thee en materialen). Er is plaats voor maximaal 8 deelnemers.

Aanmelden vóór donderdag 1 september 2022 via Solidez Mantelzorg, bel 0317- 46 88 18 of stuur een mail naar [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

### Maandag 12 september – Mantelzorgcafé: Indonesisch kookcafé

Onder begeleiding van twee Indonesische vrijwilligers gaan we met elkaar een heerlijke maaltijd bereiden, die we ook gezamenlijk eten.



#### Wanneer en waar?

Maandag 12 september van 15.00 tot 18.30 uur in Huis van de Wijk de Nude, Kortestraat 2 in Wageningen.

Deelname is gratis, maximaal aantal deelnemers is 15 mantelzorgers.

Aanmelden vóór donderdag 8 september 2022 via Solidez Mantelzorg, bel 0317-46 88 18 of stuur een mail naar [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl).

### Webinar 4 oktober - Als meer intensieve zorg thuis of opname in verpleeghuis nodig is

Op 4 oktober kun je deelnemen aan het webinar voor mantelzorgers over de *Wlz Als meer intensieve zorg thuis of opname in verpleeghuis nodig is*

Zorg jij voor iemand thuis die intensieve zorg nodig heeft? Bijvoorbeeld voor je partner, je zelfstandige wonende moeder of een goede vriend? En merk je dat er meer (professionele) zorg nodig is dan jij kunt bieden in combinatie met bijvoorbeeld zorg vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) of vanuit de zorgverzekeringswet? Dan kun je beroep doen op zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). Maar wat houdt deze wet precies in? Wanneer kom je hiervoor in aanmerking? En welke consequenties zitten hieraan vast bijvoorbeeld met betrekking tot eigen bijdrage?

Dit gratis online webinar wordt georganiseerd door MantelzorgNL en Solidez Mantelzorg op 4 oktober van 15.00 - 16.00 uur. Nathalia Vermeulen is de trainer en en er kunnen maximaal 20 mantelzorgers aan deelnemen. Voorafgaand het Webinar ontvang je een link voor deelname. Aanmelden vóór dinsdag 27 september 2022 via [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl) of bel 0317 4688 818.



Facebook



Website

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](mailto:{{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.

