



solidez
welzijn in uitvoering



Corona nieuwsbrief

nr.5 mei

- Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen
- Nieuws vanuit MantelzorgNL: Mantelzorgers kunnen zich vanaf 18 mei laten testen op corona
- Corona en Werk
- Tips voor mantelzorgers ggz in coronatijd
- Vijf dingen waar iedereen vrolijk van word
- Dagbesteding
- Bewegtip: Gelderland in Beweging
- Ontspanningstip: van blikje naar bloempotje
- Kijktip: Happinez TV

Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen:

We zijn blij te horen dat vanaf 11 mei [stap voor stap](#) versoepeling van de maatregelen mogelijk is. Voor ons betekent dat, dat we voorlopig nog vanuit huis voor jullie klaar staan en face to face contact alleen zal zijn in de vorm van een wandelgesprek. Daarnaast mogen we nadenken over hoe we binnen de versoepeling het werk vorm gaan geven. En vooral hoe we onze activiteiten, cursussen en gespreksgroepen veilig kunnen aanbieden. We hopen dat het virus onder controle blijft en dat we onder andere in november gewoon met elkaar de Week van de Mantelzorg kunnen vieren.

Ook zijn we blij dat er getest gaat worden met [de versoepeling van de bezoeksregeling aan verpleeghuizen](#) en dat ook de bezoeksregeling binnen de [gehandicaptenzorg](#) geactualiseerd is.

En nog steeds geldt: weet dat je met al je vragen en verhalen bij ons terecht kan. Je kunt contact opnemen door te bellen naar (06- 30 67 43 09) of mantelzorgwageningen@solidez.nl. We zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09:00-17:00 uur.

Met vriendelijke groeten,

Team Mantelzorg

Jaco te Morsche, Casper Hoefsloot, Ina van den Wollenberg, Janneke Bronk, Elisa Koops en Madelon Siep

mantelzorg
solidez
welzijn in uitvoering

Nieuws vanuit MantelzorgNL: Mantelzorgers kunnen zich vanaf 18 mei laten testen op corona



Mensen die intensief zorgen voor een zieke naaste kunnen zich uiterlijk vanaf 18 mei laten testen door de GGD als ze klachten hebben. Dit meldt het ministerie van VWS. Het RIVM werkt de voorwaarden hiervoor op dit moment verder uit. De uitbreiding van de testmogelijkheden geldt ook voor personeel in het basisonderwijs en de kinderopvang en jeugdtrainers. Het RIVM verwacht dat in mei dagelijks zo'n 8000 mensen getest moeten worden. Nu zijn dat er 6000 a 7000. Er is voldoende testcapaciteit en middelen beschikbaar om aan deze vraag te voldoen. Het ministerie van VWS bereidt zich voor op verdere verruiming van het testbeleid gekoppeld aan mogelijke versoepelingen van de maatregelen die gelden om het virus onder controle te houden.

Corona en werk

De FNV heeft een lijst met veel gestelde vragen en antwoorden gemaakt als het gaat om werk en corona. Zij beantwoorden bijvoorbeeld vragen over bescherming tegen corona op de werkplek en wat je moet doen als jij of je naaste besmet is met het coronavirus. Maar geven ook antwoord op wat de verplichtingen zijn van de werkgever en van jezelf als werknemer onder deze omstandigheden. Hieronder volgt één van de vragen en antwoorden. Alle vragen en antwoorden zijn te vinden op: [Besmetting met corona en werk](#)



Ik behoor tot de risicogroep moet ik komen werken?

Het advies van FNV is hetzelfde als dat je kunt vinden op de site van het RIVM: vermijd zoveel mogelijk contact met andere mensen. Vermijd grote gezelschappen en openbaar vervoer. Iedereen wordt dringend verzocht om bezoek aan mensen met gezondheidsproblemen te beperken. Houd de standaard hygiënemaatregelen in acht en blijf zeker uit de buurt van mensen die ziek zijn. Deze richtlijn van het RIVM is leidend.

Het uitgangspunt is dat iedereen zijn eigen werk kan doen met voldoende bescherming, dus ook wanneer je tot een risicogroep behoort.

Ook wanneer je tot een risicogroep behoort, een kwetsbare werknemer bent, kun je je eigen werk blijven doen, zolang er volgens de richtlijnen van het RIVM gewerkt wordt en met goede toepassing (en het voldoende beschikbaar zijn) van persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) en/of fysieke barrières (bijvoorbeeld schermen zoals in supermarkten en taxi's).

Er zijn momenteel situaties denkbaar waarin het werk wél een verhoogd gezondheidsrisico oplevert en extra bescherming redelijkerwijs of in praktische zin niet mogelijk is. In die gevallen verplicht de wet de werkgever om, na een goede risico-inschatting, werknemers met verhoogde kwetsbaarheid vrij te stellen van de desbetreffende werkzaamheden en waar mogelijk vervangend werk aan te bieden. Het gaat hier om maatwerk, waarbij individuele gezondheidsfactoren, de inhoud van het werk en de werkomstandigheden het vertrekpunt vormen. Ga in overleg met je werkgever wat in jouw situatie mogelijk is. Neem bij twijfel contact op met de bedrijfsarts.

Tips voor mantelzorgers ggz in coronatijd

Mantelzorgers van mensen met psychische problemen hebben het normaal gesproken al zwaar, door de coronamaatregelen komen hier extra moeilijkheden bij. Daarom ontwikkelden Movisie, Ypsilon, Labyrint-In Perspectief, het Trimbos-instituut, MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid en Mantelzorg NL een top 10 met tips voor mantelzorgers en een top 11 met tips voor gemeenten.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Tips voor mantelzorgers

Mantelzorgers krijgen wegens de coronamaatregelen meer op hun bordje. Dat geldt zeker voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste van ggz-problemen. In de handreiking voor mantelzorgers zijn concrete tips opgenomen die hen kunnen helpen deze tijd door te komen.

10 tips voor mantelzorgers van mensen met psychische klachten in coronatijd

- 1 Veiligheid eerst – wat kunt u doen bij huiselijk geweld?
- 2 Praat erover – zoek steun en vraag hulp
- 3 Spreek met uw naaste over de nieuwe situatie
- 4 Maak afspraken met uw naaste
- 5 Tips voor jonge mantelzorgers
- 6 Als uw partner ziek is en u kinderen heeft
- 7 Wees niet te streng voor uzelf
- 8 Wat als u zelf ziek wordt?
- 9 Wat als de persoon voor wie u mantelzorgert bent ziek wordt?
- 10 Heb ook plezier met elkaar!

Met een overzicht met hulplijnen met informatie

Logos: Trimbos Instituut, Labyrint-In Perspectief, MIND, MantelzorgNL, Ypsilon, MOVISIE

Hoe kom ik als mantelzorgert van mensen met psychische klachten de Corona-crisis door? 1 van 8

Vijf dingen waar iedereen vrolijk van wordt

Het plezier dat je krijgt van mooie spullen en omgevingen, zien veel mensen als iets oppervlakkigs. Ontwerpster Ingrid Fetell Lee merkt dat mensen juist wél vrolijker worden van dingen in hun omgeving.

Vijf dingen waar we bewezen gelukkiger van worden:

1. Energie: sprekende kleuren, daglicht

Een wijk met grauwe betonnen flats kan heel deprimerend zijn, maar verf ze knaloranje en je voelt er ineens het omgekeerde bij. Psychologisch onderzoek heeft aangetoond dat felle kleuren ons aan vrolijkheid doen denken: we leggen automatisch verband tussen deze twee. In een Brits/Iers onderzoek, waarvoor deelnemers kleuren aan bepaalde emoties moesten koppelen, bleek dat felle, frisse kleurschakeringen met blijdschap worden geassocieerd. Bijna de helft daarvan waren zonnige geel- en oranjetinten. Wetenschappers denken dat dit teruggaat tot onze aapachtige voorouders: de rijpste, suikerrijkste vruchten en de voedzaamste jonge bladeren hebben meestal dit soort felle kleuren, en vrolijkheid vormt de beloning voor het vinden ervan. Vele generaties lang bleek kleur zo'n betrouwbare voorspeller van voedsel te zijn, dat eten tijdens de evolutie gaandeweg verweven raakte met blijdschap.

Ook blootstelling aan daglicht maakt ons vrolijk: de bloeddruk daalt en stemming, alertheid en productiviteit verbeteren erdoor. Werknemers die naast een raam zitten, voelen zich energiever en zijn doorgaans actiever, ook wanneer ze weer thuis zijn. Uit een studie op lagere scholen bleek dat kinderen die in een klaslokaal met veel daglicht zaten, 26 procent sneller leerden lezen en 20 procent sneller leerden rekenen.

2. Overvloed: weelderigheid, verscheidenheid, variëteit

Een overvloedige maaltijd, de kermis, het circus, eurowinkels, vlooienmarkten: je kunt er dat gevoel van een kind in de snoepwinkel van krijgen.

Uit onderzoek van psycholoog John Balling en ecooloog John Falk blijkt dan ook dat mensen het liefst wonen in een overvloedige omgeving: een weelderig grasland of bos. Ander onderzoek toont aan dat tijd doorbrengen in een park met een grote diversiteit aan planten en vogels, een sterker gevoel van herstel en mentaal welzijn oplevert dan vertoeven in een minder biodivers park. Dat we blij worden van overvloed, heeft volgens evolutionair psychologen ook te maken met onze verre voorouders. In die tijd waren er soms periodes van enorme voedselschaarste, waardoor de mens een voorkeur ontwikkelde voor overvloed. Degenen die in overvloedige tijden volop genoten, hadden betere overlevingskansen.

3. Harmonie: symmetrie en ordelijkheid

Een rij danseressen die in perfecte harmonie bewegen, een messenset die van klein naar groot is gerangschikt, een jas met een symmetrisch patroon: van dat soort dingen worden we blij omdat we een hekel hebben aan rommelig. Wanordelijkheid bezorgt ons gevoelens van onmacht, angst, spanning en depressie. Van het omgekeerde, een harmonische omgeving waarin veel symmetrie heerst, worden we juist vrolijk. Onderzoek laat zien dat onze hersenen zeer gevoelig zijn voor symmetrie. Het brein herkent symmetrische vormen extreem snel, in nog geen honderdste milliseconde, veel sneller dan asymmetrische vormen. Uit een recente studie blijkt dat mensen bij het zien van iets symmetrisch daadwerkelijk een glimlach op hun gezicht krijgen. Cognitieve wetenschappers gaan ervan uit dat we symmetrische objecten zo plezierig vinden omdat ze evolutionair gezien doorgaans belangrijker voor ons zijn dan asymmetrische: een symmetrische vorm geeft aan dat er sprake is van leven, of in elk geval iets wat door een levend wezen is gemaakt, zoals een nest, honingraat of mierenhoop.

4. Spel: cirkels, bollen, bubbels

Polkadot-dessins, het Michelinmannetje of de vorm van het Guggenheimmuseum in New York: ze stemmen ons vrolijk omdat onze hersenen de voorkeur geven aan cirkels en bollen. Tijdens de evolutie zijn we rond impliciet met veiligheid en positiviteit gaan associëren, terwijl scherpe hoeken zijn gaan staan voor gevaar en negativiteit. Omdat scherpe voorwerpen voor onze voorouders potentiële bronnen van gevaar vormden – denk aan tanden of doorns – vermoeden onderzoekers dat de mens zo is geëvolueerd dat we hoekige contouren nu onbewust met de nodige voorzichtigheid benaderen.

Ronde vormen lokken bij ons ook speelsheid uit. Dat komt omdat ze ons doen denken aan baby's, en van baby's worden we speels: zodra we de schattige, ronde gezichtstrekken van zo'n kleintje zien, gaan we vanzelf door de knieën om te spelen.

5. Verrassing: contrasten

Een man in een keurig maatpak met daaronder regenboogsokken, een verkeerslicht waarop iemand een smiley heeft getekend: we worden blij verrast zodra we iets zien dat we niet hadden verwacht. Het menselijk brein is daar extreem gevoelig voor; het is expert in het ontdekken van verschillen en contrasten. Zuigelingen van slechts drie maanden oud zijn al in staat een afwijkend object tussen een aantal gelijksoortige voorwerpen uit te pikken. Ook als volwassene voelen we ons aangetrokken tot contrasten, het stelt ons in staat overzicht te houden. Ideaal voor ons zijn omgevingen waarin harmonie en verrassing hand in hand gaan, vandaar dat we daar vrolijk van worden. Zoals een symmetrische zwarte stoel die in een bak felgroene verf is gezet: dan lijkt het net alsof de poten sokken dragen.

Bron: www.psychologiemagazine.nl

Beweegtip: Gelderland in Beweging

Begin je dag sportief met Gelderland in Beweging. Elke werkdag tussen 10.00 en 11.00 uur zendt Omroep Gelderland in samenwerking met Sportservice Ede het programma Gelderland in Beweging uit.

De lessen zijn speciaal gericht op ouderen. Elke uitzending begint met een kwartier gymnastiek, daarna volgt een kwartier lang een speciale les. Dat kan linedancen zijn, maar bijvoorbeeld ook stoelgym voor mensen die niet meer kunnen staan. Het tweede half uur is de herhaling, waardoor je nog een keer kan oefenen als je dit wil.

Eerdere uitzendingen kunt u zien via:

<https://www.omroep gelderland.nl/tv/programma/985/Gelderland-in-Beweging>

Ontspanningstip: van blikje naar bloempotje

Deze tijd vraagt van ons om de dagen door te komen, zonder al te veel de deur uit te gaan. Zelf houdt ik van fröbelen en dat vraagt van mij creativiteit met huis, tuin en keukenmiddelen. Jullie eten vast ook wel een keer iets uit blik. In ieder geval bracht dat mij op het idee om bloempotjes te maken van deze blikken. Ik heb dus wat mensen uit mijn omgeving gevraagd blikjes te bewaren, zodat ik deze kan verven.

De stappen zijn als volgt:

1. Was het blik af en was het etiket eraf.
2. Knip een schuursponsje in vieren.
3. Doe wat verf op een stuk karton of schoteltje.
4. Dep het sponsje in de verf.
5. Dep vervolgens de verf op het blikje.
6. Er zijn meerdere lagen verf nodig om het goed te laten dekken. Ik doe er 3 lagen op, waarbij ik de eerste 2 lagen droog met de haarfohn en de laatste laag laat drogen aan de lucht.
7. Wanneer ik klaar ben met verven was ik het schuursponsje uit en laat deze drogen, zodat ik deze nogmaals kan gebruiken.



Benodigheden:

Blikjes, schuursponsje, acryl verf, schaar en eventueel een haarfohn.

Geschreven door:
Madelon Siep

Kijktip: Happinez TV

Hier komt de wereld van Happinez tot leven: met interviews, yoga-oefeningen en praktische how to video's.

Geluk is niet 'one size fits all'

'Negatieve emoties en gevoelens zijn onderdeel van ons innerlijke kompas, daarmee navigeren we het leven'.

In deze Words of Wisdom vertelt Eveline, Happinez hoofdredacteur en schrijfster van 'Het handboek voor mindere dagen', openhartig over onderwerpen als relativiseren, troost en de wegen naar een lichter leven.

Zie: [Geluk is niet 'one size fits all'](#)

Leer milder voor jezelf te zijn

Haal jij jezelf vaak naar beneden? Andrea Owen weet maar al te goed hoe dit voelt. Na jaren van zelfdestructie leerde ze eindelijk om lief voor zichzelf te zijn. In Words of Wisdom deelt Andrea Owen manieren om schadelijke gewoonten en negatieve patronen te doorbreken.

Andrea werd zelf jarenlang geplaagd door haar innerlijke criticus. Totdat ze besloot om de regie van haar eigen leven in handen te nemen. Zo overwon ze langzaam haar angsten en leerde ze omgaan met haar perfectionisme. Want, zo zegt ze zelf: het leven is zoveel fijner zonder stomme gewoonten.

Zie: [Leer milder voor jezelf te zijn](#)

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van Mantelzorg Wageningen.

Bezoekadres: Solidez Welzijn, Rooseveltweg 408h, 6707 GX Wageningen.

Tel. 06- 30 67 43 09

Email: mantelzorgwageningen@solidez.nl

Afmelden voor deze digitale Nieuwsbrief bij mantelzorgwageningen@solidez.nl



Volg ons ook op Twitter: [Mantelzorg Wageningen \(@MantelzorgW\)](#)



Volg ons ook op Facebook: [Mantelzorg Wageningen](#)



Volg ons ook op Instagram: [Mantelzorg Wageningen](#)

Website: <http://www.solidez.nl/mantelzorg/>