Nieuwsbrief

Steunpunt Mantelzorg Schouwen-Duiveland

In dit nummer:

Inleiding
Activiteiten
Ervaringsverhaal
Dag van de Mantelzorger
Nieuws



Welkom bij de tweede nieuwsbrief van het Steunpunt Mantelzorg op Schouwen-Duiveland.
De eerste nieuwsbrief is alleen verspreid onder een groep mantelzorgers, maar vanaf nu delen wij de nieuwbrief ook graag met professionals in zorg en welzijn, beleidsmakers en natuurlijk onder zoveel mogelijk mantelzorgers en andere geïnteresseerden.

Deze nieuwsbrief heeft de functie om mantelzorgers te informeren en om de rol van de mantelzorgers naar buiten toe zichtbaar te maken. Ook steken wij in op het vergroten van de vindbaarheid en bereikbaarheid van het Steunpunt Mantelzorg op Schouwen-Duiveland.

Om de nieuwsbrief interessant te houden staan we altijd open voor tips en goede ideeën!

Veel leesplezier gewenst en een mooi vervolg van de zomer!

Activiteiten Steunpunt Mantelzorg Schouwen-Duiveland

De zomerse dagen gaven het idee dat corona een heel eind op zijn retour zou zijn en dat er weer ruimte is om elkaar te ontmoeten. Niets is helaas minder waar want op dit moment zorgt de deltavariant voor de nodige zorgen zeker richting het najaar.

Het Steunpunt Mantelzorg Schouwen-Duiveland probeert uiteraard toch op verschillende manieren het contact met de mantelzorgers door te laten lopen. En dat “lopen” kunt u letterlijk nemen. Contacten met mantelzorgers zijn bij voorkeur niet op een kantoor, maar buiten en wandelend. Een alternatieve manier om toch met elkaar in contact te kunnen zijn ondanks de beperkende maatregelen die corona met zich mee heeft gebracht. Het leverde voor sommige mantelzorgers een nieuwe en positieve ervaring op!

Daarom zal, als wij de coronaperiode achter ons kunnen laten, dit aanbod absoluut blijven bestaan.



Ervaring van een mantelzorger

"Al enige tijd volg ik de bijeenkomsten voor lotgenoten in het Odensehuis. Het hebben van een partner met dementie is niet altijd makkelijk maar je moet gewoon verder en dat doe je dan ook. Op één van de bijeenkomsten stelde Marianne voor om samen te gaan wandelen.

Ik had geen idee wat ik mezelf voor moest stellen bij een gesprekswandeling. Zouden er allerlei moeilijke vragen gesteld worden of adviezen worden gegeven? Hoe zou dit gesprek “lopen”?

Op de afgesproken dag ontmoetten wij elkaar op de parkeerplaats bij het gemeentehuis. Marianne stelde voor het Kaaskenswater rond te lopen. We begonnen over het weer en waar ik vandaan kom en langzamerhand kwam ik wat meer los.
Het was een gezellig gesprek en absoluut geen verhoor. Marianne gaf mij ook direct een vertrouwd gevoel. Halverwege de wandeling stuurde het gesprek iets meer naar mijn gevoelens. Is het geven van mantelzorg zwaar? Het gaf stof voor een verder gesprek en tot na denken.

Achteraf is het gesprek mij erg mee gevallen en had ik er een heel goed gevoel over. Ik voelde mij moe maar wel ontspannen en tevreden. Het feit dat er nu echt aandacht voor mij was deed me meer dan ik verwacht had. Als mantelzorger zijn heel veel dingen zo vanzelfsprekend. Je gaat maar door en daarbij sla ik mijzelf vaak over, en daar was nu aandacht voor.
Ik wil zeker een volgende keer nog eens een gesprekswandeling doen."

Ineke





De kracht van wandelen

Wandelend in gesprek zijn helpt om letterlijk en figuurlijk om even uit de zorg-rol te stappen en afstand te nemen van de huidige situatie.

Daarbij zorgt bewegen en buitenzijn automatisch voor de aanmaak van extra serotonine en endorfine. Deze stoffen dragen op hun beurt ook nog eens extra bij aan een prettig en ontspannen gevoel tijdens een wandeling. Zo simpel kan het zijn.

Najaar 2021

Op dit moment zijn wij volop in de voorbereiding voor het programma voor het najaar. Uiteraard met als grootste activiteit de Dag van de Mantelzorg! We hopen wederom op een groot aantal aanmeldingen. Ook dit jaar mag iedereen die een mantelzorger kent of zelf mantelzorger is, een aanmelding doen. Dit kan vanaf 1 september via de site van SMWO.

Donderdag 30 september kunt alvast in uw agenda noteren. Die ochtend organiseren we weer een ontmoetingsactiviteit. Iedere mantelzorger op Schouwen-Duiveland is welkom om deel te nemen. De definitieve uitnodiging met de activiteit en locatie volgt.

Dag van de Mantelzorg 2021

De Dag van de Mantelzorg valt landelijk op 10 november. Wij volgen zoveel mogelijk deze datum, maar als die in het weekend valt, kan er voor een andere datum gekozen worden voor de uiteindelijke uitvoering in onze gemeente.

In Zeeland is er vanaf 1999 provinciaal aandacht besteed aan de Dag van de Mantelzorg. Iedere gemeente heeft in de loop van de jaren zijn eigen vorm ontwikkeld voor de wijze waarop zij uitvoering geven aan deze dag. Op Schouwen-Duiveland was deze aandacht er voor het eerst 2002 in de vorm van een kraampje onder de Beuze in Zierikzee. In de jaren erna werd aan mantelzorgers het inmiddels zeer bekend bloemetje aangeboden. Van ongeveer 75 bosjes bloemen uit de beginperiode is het aantal nu gegroeid naar bijna 1200 bloemattenties. En al die attenties worden door vrijwilligers rondgebracht bij de mantelzorger thuis.

Vanuit de Rijksoverheid heeft iedere gemeente de plicht een goede zorg voor haar mantelzorgers te regelen. De gemeente Schouwen-Duiveland heeft een deel van die opdracht bij SMWO ondergebracht. Naast de bloemen die het Steunpunt Mantelzorg verzorgt biedt de gemeente de mantelzorgers de mogelijkheid aanspraak te maken op het mantelzorg compliment. Dit jaar zijn dat bonnen ter waarde van €75,00 te besteden bij eilandelijke ondernemers. Deze bonnen kunnen vanaf 10 november worden aangevraagd bij de gemeente. Lees voor de voorwaarden de informatie op de gemeentelijke site.



Verdere informatie en data kunt u terugvinden op https://www.smwosd.nl/themas/mantelzorgers.htm

Nieuws landelijk

MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. De site van MantelzorgNL biedt een keur aan informatie en mogelijkheden voor zowel de professional als de mantelzorger zelf. Met onder andere onderwerpen over geldzaken, mantelzorg, wonen en vervangende zorg. Maar de site biedt ook een extra plaats voor contact met andere mantelzorgers, blogs en allerlei interessante publicaties over de laatste landelijke ontwikkelingen. Absoluut de moeite waard om de site te bezoeken. https://www.mantelzorg.nl/

Nieuws regionaal

Op de site van de gemeente Schouwen-Duiveland is ook veel informatie te vinden over mantelzorg en voorzieningen. Als Steunpunt Mantelzorg kijken en denken wij natuurlijk graag mee. Maar een bezoekje aan de site kan misschien ook al wat vragen beantwoorden over welke mogelijkheden onze gemeente biedt.
https://www.schouwen-duiveland.nl/zorg-werk-en-jeugd/zorg-en-ondersteuning/mantelzorg

Tip, pak zo nu en dan een moment voor jezelf!

Of je nu een professional of mantelzorger bent, zorgen voor jezelf is noodzakelijk. We worden vaak genoeg opgeslokt door onze volle agenda's en een druk sociaal leven. Ontspanningsmomenten staan meestal niet hoog op het prioriteitenlijstje en menigeen kent het excuus van er "geen tijd voor hebben". Toch zijn ontspanningsmomenten vaak dichterbij dan je denkt. Het is de kunst om te proberen de focus te leggen op welke mogelijkheden er wel binnen je bereik liggen. Een paar minuten door de dag heen is voor iedereen haalbaar. Het enige wat je nodig hebt is de motivatie om deze tijd daadwerkelijk voor jezelf te pakken.

Ga bijvoorbeeld met je aandacht naar je ademhaling en volg je ademhaling. Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen maar de kunst is om je aandacht op je ademhaling te houden. Dit kun je de hele dag door op allerlei korte momenten doen en hoeft niet langer te duren dan een paar tellen of minuten. Dit kan tijdens het drinken van een bakje thee of koffie of onder de douche maar ook tijdens je werk, wandeling of andere taken. Stevig met beide benen op de vloer en even in contact komen met jezelf en het moment. Als je dit tot je dagelijkse ritueel weet te maken dan ga je ervaren dat er meer rust in je dagen gaat komen.



Een eerste stap naar ontspanning. Succes!