# Mantelzorg Actueel

*voor mantelzorgers in de gemeente Emmen*

*Voorjaar 2015*

*Colofon*

***Redactieleden:***
***Titia van den Berg (CPM Emmen)***
***Ariane Lobbes (CPM Schoonebeek en omstreken)***
***Dick Wierenga (Jonge mantelzorgers)***
***Gerrie Vrieswijk (vrijwilligersservicepunt Sedna)***
***Martin Laning (technisch adviseur)***

***Wilt u Mantelzorg Actueel digitaal ontvangen, reageren naar aanleiding van de inhoud, of heeft u een goed idee, dan kunt u mailen naar:***
***mantelzorgactueel@gmail.com***

***De digitale versie van Mantelzorg Actueel verschijnt binnenkort op:***
***www.emmen.nl***

***www.emmermeer.nl***

***www.welzijngroepsedna.nl***

***www.mantelzorgschoonebeek.nl***

***www.mantelzorgemmen.nl***

**Inhoudsopgave**:

3. *Voorwoord van de redactie*
4. *Mantelzorg is geen keuze (wethouder Jan Bos)*
5. *8 praktische tips voor mantelzorgers (Mezzo)*
6. *Zorgloket in nieuwe tijden*
6. *cursus: de kunst van het zorgen en loslaten*
7. *Zo jong al zorgen*
10. *Het mantelzorg verhaal van Ariane Lobbes*
11. *Hoe vierde Emmen de week van de mantelzorg*
15. *Italiaans koken 13-*
16. *Italiaans koken 13+*
17. *Sliptraining bij Dibo*
18. *Sigrids Garden*

*Nieuws en agenda's contactpunten mantelzorg gemeente Emmen*

19. *Contactpunt Schoonbeek e.o.*
19. *Contactpunt Barger-Compascuum e.o.*
21. *Contactpunt Emmen*
22. *Belangrijke informatie voor mantelzorgers*

## Voorwoord mantelzorg actueel voorjaar 2015.

Een nieuwe uitgave van mantelzorg actueel. De eerste na de grote veranderingen in de Zorg.
Vanaf 1 januari 2015 is er veel veranderd in de zorg. Gemeenten en zorgverzekeraars hebben meer taken gekregen in de langdurige zorg en ondersteuning. Een hele operatie. In het nieuws gaat het nu erg veel over de problemen die er zijn met de PGB betalingen. Het blijkt dat hier niet alles vlekkeloos verloopt. Heel veel interessante informatie is te vinden op de website van de overheid https://www.hoeverandertmijnzorg.nl/
Wanneer u als lezer ook een ervaring (positief of negatief) heeft die het vertellen waard is, laat dit dan weten aan het contactpunt mantelzorg in uw buurt. Is er bij u geen contactpunt mantelzorg dan kunt u het bericht naar contactpunt Emmen sturen.

In dit nummer natuurlijk aandacht voor de week van de mantelzorg 2014, verschillende verhalen en foto's. Omdat het programmaboekje 2015, die uitgedeeld is tijdens de week van de mantelzorg, nog niet alle activiteiten genoemd zijn, in deze uitgave aanvullingen en het laatste nieuws van de contactpunten mantelzorg.
In de Trouw stond een treffend artikel over jonge mantelzorgers. "zo jong al zorgen" deze willen wij via mantelzorg actueel graag met u als delen.
Ariane is door Martin geïnterviewd wat een verhaal over Ariane als mantelzorger heeft opgeleverd " ik heb bijna driekwart jaar lang voor twee mensen geleefd" met hierin een loftrompet voor Nieuw-Schoonebeek.
Zorgloket in nieuwe tijden, een artikel van het zorgloket en de betekenis van de kanteling in de samenleving waarvoor 1 januari 2015 een belangrijke datum is geweest. In een tweede artikel heeft het zorgloket geschreven over het geen keus hebben of je mantelzorger wilt zijn, het overkomt je.
Sigrid's garden heeft een bijdrage aangeleverd met de titel "Mantelzorg en vrijwilligerswerk lijken in eerste instantie verschillende zaken". In tegenstelling wat de titel aangeeft wordt er Ingegaan er op de verbondenheid en overeenkomsten tussen mantelzorger en vrijwilligerswerk.

Mede namens de redactie van mantelzorg actueel wil ik u veel leesplezier wensen en dat de informatie voor u bruikbaar is.
Zoals ook al is geschreven, wij zijn altijd op zoek naar ervaringen, belevingen weetjes van/over mantelzorgers. Wanneer u het moeilijk vindt om het verhaal op te schrijven maar het zou wel interessant zijn om te delen laat het ons weten. Dan vertelt u het verhaal aan een redactielid die er dan een artikel van maakt voor mantelzorg actueel. Reacties graag naar mantelzorgactueel@gmail.com .

# Mantelzorg is geen keuze

Het is goed stil te staan bij de vele mantelzorgers in onze gemeente die ‘achter de voordeur’ belangrijk werk verrichten. Daarom verzorg ik graag een bijdrage aan deze uitgave van Mantelzorg Actueel. Want vele mantelzorgers en dus velen onder u vinden het vanzelfsprekend om voor de ander te zorgen. Dit is geen keuze. Het overkomt je en je doet het met liefde. Maar het vraagt ook het nodige. Daarom is het belangrijk dat hiervoor aandacht is.

**Sterkere positie**

Mantelzorg en daarmee de mantelzorgers zijn cruciaal bij de ondersteuning van mensen die dat nodig hebben. De positie van Mantelzorgers zal de komende jaren sterker moeten worden. De afstemming tussen mantelzorg en professional kan en moet beter, zodat de mantelzorgers wordt ondersteund daar waar hij of zij dat nodig heeft.

**Partner**

Gemeente Emmen blijft zich ook het komende jaar inzetten als partner van de mantelzorger. Dit doen we op verschillende manieren. De gemeente ondersteunt en stemt af met de contactpunten Mantelzorg en draagt jaarlijks bij aan de week van de Mantelzorg. Het gemeentelijke Zorgloket is in hun gesprekken alert of zij een mantelzorger treffen. Met vertegenwoordigers van mantelzorgers, zorgaanbieders en Sedna stemmen we onze gemeentelijke aanpak zo veel mogelijk af.

**Mantelzorgcompliment.**

Het college heeft ervoor gekozen om in 2015 het mantelzorgcompliment opnieuw in te zetten voor mantelzorgers in de gemeente Emmen. Dit cadeau is onder de noemer ‘Je hebt het verdiend’ in het leven geroepen. We hebben ervoor gekozen om het compliment toe te kennen op basis van een voordracht. Hulpverleners en ondersteuners die bij de zorgvrager en de mantelzorger betrokken zijn, kunnen de mantelzorger voor het compliment bij de gemeente voordragen via een aanvraagformulier. Hierna wordt getoetst of de mantelzorger aan de voorwaarden voldoet.

**In beeld**

Het is belangrijk dat de mantelzorgers steeds meer in beeld komen. Dit lukt steeds beter, mede door de goede samenwerking met de drie contactpunten Mantelzorg (vrijwilligers) en Sedna en door de inzet van organisaties als de Vereniging Parkmanagement Bedrijventerreinen Emmen. Zij zetten erop in mantelzorgers op te sporen en te ondersteunen. En ook aan u allen de oproep: ‘zegt het voort!’

**Vragen**

Heeft u naar aanleiding hiervan nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met het Zorgloket van de gemeente Emmen via telefoonnummer 14 0591 (geen netnummer nodig). Het loket is op alle werkdagen geopend van 8.30 tot 16.30 uur
U kunt ook, zonder afspraak, bij het Zorgloket in het gemeentehuis langs komen of een emailbericht sturen naar gemeente@emmen.nl.
Wethouder Jan Bos.

## Volwaardige gesprekspartner aan de keukentafel

# 8 Praktische tips voor mantelzorgers

U heeft professionele hulp aangevraagd. De gemeente bekijkt vervolgens in een keukentafelgesprek (officieel heet het 'onderzoek') welke ondersteuning nodig is. Hoe gaat u als mantelzorger zo'n gesprek goed voorbereid aan?

Als mantelzorger bent u volwaardige partner in de zorg. En meer dan dat: de band die u heeft met degene voor wie u zorgt, de verhalen en het verleden dat jullie delen zijn uniek. Geen zorgprofessional die dat kan overnemen, geen Wmo-medewerker die dat kan negeren. Daarom bent u in gesprekken als mantelzorger een volwaardige gesprekspartner naast de zorgvrager.

### 1 Bereid u voor

Bedenk voor het gesprek waar u zelf als mantelzorger mee geholpen zou zijn. Praat er eventueel vooraf over met iemand uit uw familie- of vriendenkring.

### 2 Schrijf op

Schrijf vóór het gesprek op wat u belangrijk vindt om tijdens het gesprek te melden; zo vergeet u niets.

### 3 Geef een reëel beeld

Geef in het gesprek een reëel beeld: wat kost u veel energie, waar maakt u zich zorgen om, waar zou u hulp bij willen?

### 4 Stel vragen

Vraag wat de gemeente voor u kan doen. Welke ondersteuning is er? Is er iets niet helemaal duidelijk? Blijf doorvragen!

### 5 Vraag om eigen gesprek

Het kan moeilijk zijn om in de aanwezigheid van de zorgvrager aan te geven waar u zelf behoefte aan heeft of wat u lastig vindt in de zorgsituatie. Vraag dan om een eigen gesprek.

### 6 Op eigen wijze zorgen

Laat er voldoende aandacht zijn voor het dagelijks leven van u als mantelzorger en zorg dat daarmee voldoende rekening wordt gehouden. Daarbij mag u ook uw wens om met vakantie te gaan (respijtzorg) aan de orde stellen.

### 7 Vraag om een verslag

U heeft recht op een schriftelijk verslag van het gesprek. Zo kunt u nakijken of de situatie goed in beeld is gebracht en wat de concreet gemaakte afspraken zijn.

### 8 Spreek evaluatiemomenten af

Het keukentafelgesprek geeft een momentopname. De situatie kan veranderen of het mantelzorgen kan u zwaarder vallen dan u had gedacht. Spreek daarom evaluatiemomenten af.

## Handige adressen voor meer informatie:

- De Mantelzorglijn van Mezzo: 0900 2020 496
- Steunpunt mantelzorg bij u in de buurt: www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg
- www.mezzo.nl

mezzo
Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

## Zorgloket in nieuwe tijden

Mantelzorgers hebben de afgelopen jaren veel veranderingen meegemaakt in de wet- en regelgeving. Nu zijn we in 2015 aangekomen en is het mantelzorgers en ons niet ontgaan dat er veel taken bij de gemeente zijn terecht gekomen die tevoren landelijk waren geregeld. Dat geldt voor de Jeugdwet en o.a. begeleiding, ondersteuning en beschermd wonen. Daarnaast zijn er ook zorgtaken naar de zorgverzekeringswet gegaan. Ze hebben de Wet Langdurige Zorg er nieuw bij gekregen en de AWBZ is verdwenen. Dat is dan in grote lijnen, maar in de praktijk bleken er héél véél vragen te zijn, die in de details moesten worden uitgewerkt. Samen met de mensen die met vragen bij ons kwamen hebben we een heleboel uitgezocht en te denken en te regelen gekregen binnen de gemeente. We konden het niet voorkomen dat sommige mensen niet direct wisten bij welke instantie ze moesten zijn. Onze instelling is 'wanneer we geen antwoord hebben we het gaan uitzoeken' is echt goed te pas gekomen en hebben we al aan vele oplossingen bijgedragen.

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met het Zorgloket van de gemeente Emmen via telefoonnummer 14 0591 (geen netnummer nodig). Het loket is op alle werkdagen geopend van 8.30 tot 16.30 uur

U kunt ook, zonder afspraak, bij het Zorgloket in het gemeentehuis langs komen of een emailbericht sturen naar gemeente@emmen.nl.

## De kunst van het zorgen en loslaten

Op 27 januari zijn we gestart met de cursus De kunst van het zorgen en loslaten. Negen mantelzorgers. Mannen en vrouwen, werkend en niet (meer) werkend, jong en wat ouder. Zorgend voor een ouder, een partner, een kind of een broer/zus. Een grote verscheidenheid. Allen hebben echter één ding gemeen. Graag willen ze leren hoe ze blijven zorgen en tegelijkertijd loslaten.

In deze cursus gaat het niet om degene voor wie je zorgt. Het gaat om jou als mantelzorger. Hoe zorg jij voor de ander, welke gewoontepatronen heb je daarin ontwikkeld, wat is je verlangen en wat doe je met dit verlangen? We staan stil bij onszelf en dat kan behoorlijk confronterend zijn. De eerste dag was gericht op de kennismaking met elkaar en met de eigen wensen en verlangens. Zo zijn we als groep de reis gestart. We gaan de komende maanden van en met elkaar leren over onszelf en hopen aan het eind ons vrijer en lichter te voelen in de zorg die we geven aan de ander en aan onszelf. Meer informatie is via ons e-mail adres te krijgen: mantelzorgactueel@gmail.com

# Zo jong al zorgen.

**Tekst: Door van der Wiele (overgenomen uit: Trouw 16 januari 2105)**

**Achter menig voordeur helpen kinderen de boel overeind te houden wanneer een gezinslid chronisch ziek is of gehandicapt. Dat gaat die jonge mantelzorgers niet in de koude kleren zitten.**

Achter menig voordeur helpen kinderen de boel overeind te houden wanneer een gezinslid chronisch ziek is of gehandicapt. Dat gaat die jonge mantelzorgers niet in de koude kleren zitten.

*Melle, Kris en Tijmen Foto: Olaf Kraak*

Kris (9) zit in kleermakerszit op een kleurig kleed in het midden van de woonkamer. Hij heeft engelachtige blonde krullen en aan zijn gelaat is te zien dat hij het syndroom van Down heeft. Bij hem op de bank zit zijn oudste broer Melle (14). Ze voeren een levendig gesprek, in blup-, plok- en klakklanken, want praten kan Kris niet. Wanneer hij zichzelf tegen het hoofd slaat, pakt Melle zijn hand beschermend vast. Kris doet zichzelf minder vaak pijn dan voorheen, wel pulkt hij nog tot bloedens toe achter zijn oor.

Hij had een erg moeilijke start. Na zijn geboorte lag hij een jaar in het ziekenhuis. Hij kwam naar huis om te overlijden. Het is een wonder dat Kris nog leeft.

De zorg voor hem is intensief. Vaak is er hulp in huis, zoals een verpleegkundige of een oppas. Aan de eettafel zit Kris in een aangepaste kinderstoel, zijn kreten overstemmen het gesprek aan tafel. Let je niet op, dan pakken zijn vlugge vingers alles waar hij bij kan en smijten het in het rond.

**Heel gewoon**

Zijn moeder Dorine Dokter (46) en vader Joris Coumans (43) zitten afwisselend bij Kris om hem te voeren. Het vergt al hun aandacht. Soms eet de oppas mee, zodat de ouders zich kunnen richten op hun andere twee zoons.

Voor Melle en middelste broer Tijmen (10) is het heel gewoon dat hun broertje anders is. Bij hun vrienden thuis is het wel een stuk rustiger. "We belasten Melle en Tijmen niet met verzorgende taken voor Kris", benadrukt Dokter. "Zij moeten kind kunnen zijn." Ze ziet echter ook positieve effecten van de zorgintensieve Kris op zijn broers: "Ze zijn daardoor heel bewuste, gemoedelijke en sociale jongens geworden."

Dokter is niet alleen moeder maar ook een coach die jonge mensen begeleidt die samenleven met een ziek gezinslid. Naast school hebben die jongeren verantwoordelijkheid voor een deel van het huishouden en de verzorging van broertjes en zusjes. Het grote gevoel van loyaliteit en verantwoordelijkheid die ze bij deze jongeren ziet, vindt Dokter zorgelijk.

Haar twee oudste zoons leveren al genoeg in: het gezin kan niet spontaan naar het bos of uit eten, want Kris houdt het buitenshuis niet zo lang uit. Thuis bepaalt hij als 'chef afstandsbediening' op welke zender de tv staat. Een-op-een aandacht voor de jongens schiet er weleens bij in. In de zomer gaat het gezin tien dagen zonder Kris op vakantie. Dan is er even geen strakke structuur, hangen ze de hele dag op het strand en eten pas laat in de avond.

**Duizeligheid en oorsuizingen**

De schadelijke invloed van zorgen voor een ziek gezinslid, is Isabel de Jager (26) niet bespaard gebleven. Uit loyaliteit voor haar zieke moeder wil ze niet met haar eigen naam in de krant. Al voor Isabels geboorte kampte haar moeder met chronische hoofdpijn, migraineaanvallen en clusterhoofdpijn. Ze heeft last van duizeligheid, oorsuizingen en een grieperig gevoel. En onlangs is fibromyalgie vastgesteld, weke-delenreuma.

Reguliere medici en alternatieve artsen hebben haar niet kunnen helpen. Ze leeft van een bijstandsuitkering en leunt op haar enige dochter, want haar sociale netwerk is karig. De vader van De Jager verdween uit beeld toen zij nog op de basisschool zat. Omdat haar moeder vaak vlak van tevoren afspraken afzegt wanneer ze zich niet goed voelt, zijn vrienden afgehaakt.

*Voor een kind is het onverdraaglijk een ouder ziek of verdrietig te zien, dus gaat het zorgen.*

De Jager kent haar moeder niet anders dan ziek in bed of op de bank. Als kind ging ze op haar tenen door het huis, deed de boodschappen en belastte haar moeder niet met haar problemen. Op de basisschool at ze tussen de middag vaak bij vriendinnen, bleef spelen en regelmatig logeren. De moeders van vriendinnetjes kookten, bakten cakes en waren betrokken.

Om haar moeder rust te gunnen, logeerde De Jager om het andere weekeinde bij haar oma. Over haar moeders ziekte en het gemis aan emotionele steun thuis, sprak ze niet. Ze wilde niet zielig gevonden worden en de leuke momenten niet verpesten.

**Voelsprieten**

"Eigenlijk was ik een moedertje voor mijn moeder", zegt ze terugkijkend. "Ik zat in over haar en vroeg me nooit af wat ik zelf nou wilde." De Jager was een brave, aangepaste puber. Haar voelsprieten stonden immer uit, en ze plooide zich naar de gemoedstoestand van haar moeder. "De wetenschap dat zij altijd ziek is en pijn heeft, drukt als een loden last op mijn schouders. Nog steeds zit zij in mijn hoofd bij alles wat ik doe."

Toen er op haar twintigste de kans kwam om in Nijmegen te gaan wonen en studeren, besloot De Jager dat ze daar nog niet klaar voor was. Stom, zegt ze nu: "Ik vond het gewoon lullig voor mijn moeder." Inmiddels woont ze in een Arnhemse studentenkamer, bij haar moeder in de buurt. "Als ze zich slecht voelt, kom ik een paar dagen zorgen en slapen."

Met argusogen volgt De Jager de ontwikkelingen rond mantelzorg. Het eigen netwerk moet de zorg meer gaan opvangen, maar hoe krijg je dat allemaal voor elkaar?

"Het is leuk bedacht: je moet hoogopgeleid zijn, fulltime werken én voor je naasten zorgen, maar voor je het weet zit je in een depressie." Voor De Jager was dat zover toen ze 23 jaar was. Ze kwam in therapie bij psychologe Paula Korevaar. Te lang te veel verantwoordelijkheden, nooit zorgenvrij en altijd op eieren lopen. Ze voelde zich ongezien.

Korevaar heeft wel meer mensen in haar praktijk die op jonge leeftijd mantelzorger zijn geweest. Zich losmaken van thuis en de wereld instappen is voor hen veel moeilijker dan bij mensen die niet zo belast zijn in hun jeugd. Schuldgevoelens weerhouden hen om hun eigen pad te kiezen.

**De helper**

Depressie, overspannenheid en burn-out, dat is wat Korevaar ziet ontstaan in het latere leven van veel jonge mantelzorgers. "Voor een kind is het onverdraaglijk om een ouder ziek of verdrietig te zien, dus gaat het zorgen."

"Wie van jongs af aan zo intensief gericht is op de ander, kan extreem gevoelig raken voor signalen uit de omgeving. Dat openstaan voor anderen blijft vaak kleven in het volwassen leven; in de rol schieten van de helper zit dan ingebakken. Veel van deze mensen kampen ermee dat ze hun eigen behoeften niet goed herkennen, ze gaan voorbij aan hun persoonlijke grenzen en lopen op den duur stuk."

*De echte naam van Isabel de Jager is bij de redactie bekend.*

**Jonge mantelzorgers:**
*Volgens cijfers van het Sociaal en Cultureel Planbureau is een op de tien kinderen een mantelzorger. Dat wil zeggen dat het belast is met zorgtaken voor een ouder, broer of zus, en zich zorgen maakt om een gezinslid. Het gaat dan om een gezinslid met een chronische ziekte, een verstandelijke of lichamelijke beperking, chronische psychische klachten of een verslaving.*
*Jonge mantelzorgers zijn vaak wat teruggetrokken, passen zich aan en hebben de neiging zichzelf weg te cijferen. Tegen de negatieve effecten van te veel belasting op jonge leeftijd kunnen ze worden beschermd door een goede relatie met hun ouders, steun uit de omgeving, professionele ondersteuning, kennis van de ziekte van het gezinslid en ruimte voor activiteiten buitenshuis.*

## Het mantelzorg verhaal van Ariane Lobbes

*“Ik heb bijna driekwart jaar lang voor twee mensen geleefd”*

NIEUW- SCHOONEBEEK - “Ik heb bijna driekwart jaar lang voor twee mensen geleefd. Geloof me, ik deed het met liefde, maar gelukkig keert langzaamaan ons eigen leven terug". Roerend in haar koffie kijkt Ariane Lobbes uit Nieuw-Schoonebeek terug op de ingrijpende tijd die achter haar ligt. Ruim zes maanden waarin het bestuurslid van het Contactpunt Mantelzorg Schoonebeek e.o. aan den lijve ervoer wat mantelzorg exact inhield. Begin juli 2014 kreeg haar man een hartinfarct en een maand erna een beroerte, hij zweefde diverse keren op het randje van de dood. Dagelijks reed zij op en neer naar het ziekenhuis in Enschede. Eind vorig jaar mocht haar echtgenoot tot grote vreugde van de familie thuis aan zijn herstel werken. De artsen van het verpleeghuis/revalidatiecentrum lieten hem met een gerust hart in Nieuw-Schoonebeek verder revalideren. Voorwaarde was wel dat hij in het begin nooit langer dan een uur alleen mocht zijn. Een opdracht die acuut een eind maakte aan het privé leven van Ariane.

**Tips**

Je krijgt als mantelzorger ineens veel voor je kiezen. Eigenlijk draait alles om de zorgvrager en cijfer je jezelf grotendeels weg. “Probeer dat niet te doen” benadrukt de Nieuw-Schoonebeekse. Als het enigszins kan moet je je eigen dingen doen. Even boodschappen doen of dat wekelijkse zwemuurtje met vriendinnen waarbij de buren een oogje in het zeil hielden en houden. Op die momenten draait het even om jou en doe je nieuwe energie op. Verder is het belangrijk een luisterend oor te vinden om je verhaal kwijt te kunnen, voor de één zijn dat familie, buren of vrienden en voor de ander misschien een lotgenotengroep. Ik kan me goed voorstellen dat anderen dit ook zo ervaren” besluit Ariane.

**Leve Nieuw-Schoonebeek**

Haar verhuizing vanuit Soest naar Nieuw-Schoonebeek een paar jaar geleden blijkt een gouden keus. “In Drenthe hebben ze de mantelzorg uitgevonden, alleen noemen ze het hier naoberschap. Het hele dorp stond voor ons klaar toen de ellende begon. De klussen die mijn man deed, o.a. de tuin, werden door het dorp geregeld en ook aan medeleven geen gebrek. Het bestuur van de plaatselijke fanfare, waarvan mijn man lid is, besloot direct om standaard bij ons thuis te vergaderen. Je hoeft niets te vragen dat doen ze hier gewoon. Ik zou zeggen: Leve Nieuw Schoonebeek!”

## HOE VIERDE EMMEN DE WEEK VAN DE MANTELZORG 2014?

In dit blad vindt U verschillende foto's van de week van de mantelzorg van november 2014.

*Wat gebeurde er veel die week.*

We begonnen met de gezamenlijke start in hotel Emmen. De officiële opening zoals we dat noemen. Met Hennie Kuijer , een heerlijke lunch en als afsluiting de Jaknikker Kapel: een fijne start van de week.
*Dinsdagmiddag* was er de discussiemiddag in Emmerhout. IJsbrand van Krieken van Mezzo ging in discussie over de vragen rondom de zorgvertegenwoordiger. De Wethouder Jan Bos vertelde over de plannen van de gemeente Emmen.
Een zeer leerzame middag.

*Dinsdagavond* vertelde Aleid Rensen in de Grote Kerk over Mantelzorg bij mensen maar ook bij dieren. Het optreden van Female Voices was weer een groot succes.

*Woensdagmiddag* was er een High-Tea in het Kooklokaal. We waren met zo veel dat zelf koken niet mogelijk was dus mochten we er helemaal van genieten. Dat hebben we zeer zeker ook gedaan.

*Donderdag* was ik aanwezig in het Hondsrug College. Na een kopje koffie was iedereen ingedeeld en kon het verwennen beginnen. Mooie haren, nagels een mooi bloemstukje en ook nog een kookles. Helemaal verzorgd door de leerlingen die ook nog een lekkere lunch maakten. Echt een verwendag.

*Vrijdag* was natuurlijk de topper "De Jantjes" in de Muzeval, wat een cadeautje.

Het avondje voetbal en de slibtraining voor mannen, stonden ook in de belangstelling.
Zo was er voor elk wat wils.

De jongeren hebben Italiaans gekookt in het Kooklokaal. De jongste groep mocht het opeten maar de oudere groep moest zelf aan de slag.

In veel kerken zijn in de zondagdiensten aandachtmomenten geweest voor de Mantelzorgers .

Ook verschillende zorginstellingen hielden activiteiten in deze week, gericht op hun eigen mantelzorgers.

ALLEMAAL VERHALEN", was het thema van die week.

Van al die activiteiten kan iedere mantelzorger zijn eigen verhaal vertellen, wat er is beleefd en waarvan men heeft genoten. Een moment de eigen zorgen vergeten, er even uit zijn en genieten.

Dat kon allemaal in de week van de Mantelzorg 2014.

Interkerkelijke Contactpunt Mantelzorg Emmen,

Nely Molengraaf-Groeneveld

**Foto's van de week van de mantelzorg 2015**

foto's gemaakt tijdens de opening.

Activiteiten in de Collink

Activiteit in “De Deel”

Activiteit in “Dillehof”

Grote kerk Emmen

High tea

Activiteit in de “Holdert”

Activiteit bij Hondsrug College

Verwendag Schoonebeek

Activiteit bij Sigrid's Garden

Een avondje Voetbal

**Week van de mantelzorg voor 13- jongeren. Italiaans koken woensdag 12 november**

In het kooklokaal Emmen aan de Waanderweg zijn er mantelzorgers die jonger zijn dan 13 jaar om met elkaar een Italiaanse maaltijd te bereiden.
Zelf ben ik hier niet bij geweest, maar heb veel positieve reacties gehoord. Tijdens deze bijeenkomst was er vooral veel aandacht bij het voorbereiden met voorbereide producten en het nuttigen van de bereide maaltijd. Binnen de werkgroep jonge mantelzorgers van de contactpunten mantelzorg Emmen wordt er waarschijnlijk een vervolg aan gegeven waarbij ook de bereiding van de producten zelf gedaan wordt.

Hieronder een kleine fotoreportage.

**Week van de mantelzorg voor 13+ jongeren. Italiaans koken**

**Op vrijdag 14 november** rij ik naar het kooklokaal Emmen aan de Waanderweg,
Bij aankomst staan er een aantal mensen buiten te wachten. Ik ben maar even naar binnen gegaan, mijn collega en een aantal deelnemers hadden al een plekje gevonden en heb ik de wachtenden ook naar binnen gehaald.
Iedereen werd verwelkomd met een kop speciale thee en zocht daarna een plekje aan één van de tafels die door de medewerkers van het kooklokaal nog snel even anders werden neer gezet.
In afwachting van wat er ging gebeuren werd er druk met elkaar gepraat.
Alleen jammer dat één deelnemer zich een beetje ziek voelde en daarom moest worden opgehaald.
Na de nodige voorbereidingen door de medewerkers van het kooklokaal werd er instructie gegeven, er werd in groepen gewerkt aan de onderdelen van het diner. Een perfect uitziende salade, verschillende soorten pasta's en een toetje van vruchten (o.a. zelf bereide peertjes) en ijs.

Tijdens het koken werd er uiteraard ook weer veel gepraat en gelachen. Ook de aanwezige wethouder en docent van Pro Emmen waren in de gesprekken betrokken.

Na het voorbereiden, koken, baken en wat er nog meer gedaan moest worden werd het tijd om het met elkaar van de maaltijd te genieten. En wanneer ik dan tijdens het eten tussen de tafels door loop merk ik dat het zelfgemaakte eten er goed in gaat. Ik zie heel veel blije gezichten die volgens mij hebben genoten van het bereiden van het eten en nu aan het genieten waren tijdens het eten van de heerlijke spijzen. Opvallend detail: De aanwezige fotograaf vertelde mij, dat hij het zich goed heeft laten smaken.

Ik heb wel de indruk gekregen dat deze activiteit de aanwezige jonge mantelzorgers de aandacht heeft gegeven die ze verdienen voor de zorgwerkzaamheden die ze verrichten en voor hun meestal zo "normaal" zijn.

## Sliptraining bij Dibo.

Zaterdag 15 november was er voor mantelzorgers een sliptraining bij verkeersschool Dibo.
Omdat er nu een activiteit was op zaterdag kon ik als werkende mantelzorger ook meedoen.
Er waren ongeveer 30 mensen zowel vrouwen als mannen.
Na de koffie was er een stukje theorie. En we konden vragen stellen.
Daarna werden we in 3 groepen verdeeld.
Ik had direct een leuk contact met een andere vrouwelijke deelneemster en we hebben de rest van de middag samen de training elke keer bij elkaar in een auto gezeten.
Er waren 3 verschillende onderdelen. De instructeurs waren heel duidelijk en stimulerend. Soms was het wel spannend om ineens te remmen of in de slip te gaan.

Al met al een leuke en zeer leerzame dag. Met een gezellige groep mensen.

Marietje Vrieswijk, deelnemer

Mantelzorg en vrijwilligerswerk lijken in eerste instantie verschillende zaken.
Een mantelzorger gaat zorgen als iemand in zijn of haar omgeving zorg nodig heeft, iemand waar al een emotionele band mee bestaat. Mantelzorgers zorgen vaak 24 uur per dag, zij kunnen niet zomaar stoppen.
Vrijwilligers kiezen ervoor om te zorgen. Als zij met het vrijwilligerswerk starten, is er (nog) geen emotionele band. Vrijwilligers zorgen gedurende een afgebakende tijd (bijv. een dagdeel per week) en kunnen de zorg naar keuze beëindigen.
http://www.invoeringwmo.nl Mantelzorg en vrijwilligers
Er is een verschil in de activiteiten van vrijwilligers en mantelzorgers en ook in de motivatie waarom ze dit doen. Maar er is ook een duidelijke overeenkomst, namelijk dat het in beide gevallen gaat om een vorm van inzet voor de (naaste) omgeving.
Mantelzorg en vrijwilligerswerk staan niet los van elkaar. Iemand die mantelzorg krijgt ontvangt ook vaak, als ondersteuning, hulp van vrijwilligers. Door samen te werken t.b.v. kwetsbare groepen, (in dit specifieke geval: mensen die kanker hebben/hadden en hun naasten) voorkomt dit overbelasting van de mantelzorger.

De deur van Sigrids Garden staat open voor hen die mantelzorg ontvangen. Ieder is welkom voor informatie, lotgenoten ontmoeten, een kop koffie/thee of om deel te nemen aan een activiteit, aangepast aan de persoonlijke mogelijkheden of behoeften. Zo kunnen we een positieve bijdrage leveren in onzekere tijden. Tevens schept dit ook ruimte voor de mantelzorger.
Door de overgang van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving wordt het beroep op mantelzorgers en vrijwilligers steeds groter. Een goede redenen om samenwerking aan te gaan en elkaar te ondersteunen/adviseren, daar waar nodig.

Meer informatie of aanmelden voor een activiteit: www.sigrids-garden.nl of tijdens de openingstijden: tel. 0591-648656

## Nieuws en agenda's van de contactpunten mantelzorg gemeente Emmen

Contactpunt Mantelzorg Emmen
afdeling Barger-Compascuum e.o.

C P M Barger-Compascuum e. o. (Klazienaveen, Zwartemeer en Nieuw Dordrecht)
Een verslag van onze activiteiten:
*Op 11 November 2014 hebben we onze jaarlijkse verwendag gehad, het was weer een dag waarvan de mantelzorgers hebben genoten en dit jaar hadden wij een geweldig middagprogram hiervoor hadden we cabaretgroep "Jong Belegen" ingehuurd het was een geweldig voorstelling.
*In december hebben we samen met de groep mantelzorgers uit Klazienaveen in de Collink een Kerstmorgen gehad waar we een leuk bloemstukje op een wijnglas hebben gemaakt.
*In januari zijn we begonnen met een morgen lekker bij praten met koffie en rolletjes en natuurlijk ontbrak het advocaatje en glaasje wijn/fris niet .

De datums voor de volgende activiteitenochtenden zijn:

| Barger-Compascuum | | Klazienaveen |
|---|---|---|
| 10 maart | < creatief het voorjaar in > | 17 maart |
| 07 april: | MZ spel | 14 april: info St Knip |
| 12 mei: | Unive | 19 mei: Unive |
| 16 juni: | gezamenlijke verrassingsochtend | 16 juni |
| 08 september | < creatief thema herfst > | 15 september |
| 06 oktober: | gezamenlijke boswandeling | 06 oktober |
| 10 November: | verwendag mantelzorgers in de Collink | |
| 15 december: | gezamenlijke kerstmorgen in de Collink | |

Schoonebeek | Nieuw Schoonebeek | Erica | Zandpol | Weiteveen | Nieuw Amsterdam | Veenoord

Contactpunt Mantelzorg Emmen
afdeling Schoonebeek e.o.

## Mantelzorgcontactpunt Schoonebeek e.o.

Het bestuur heeft het contactpunt om praktische redenen verdeeld in 3 werkteams. Te weten :

**Schoonebeek, Nieuw Schoonebeek en Weiteveen :** contactpersonen Steffie de Jonge en Tiny Bos voor Schoonebeek, Ariane Lobbes voor Nieuw Schoonebeek en Lenie Peters voor Weiteveen.
**Nieuw Amsterdam,Veenoord en Zandpol:** contactpersonen Hester Elijzen voor Nw. Amsterdam, Margreet Meisters voor Veenoord en Jannie Kamps voor Zandpol.
**Erica :** contactpersonen Kina Stokebrook en Renate Hummel.

**Reden hiervoor:**

Ten eerste: hebben er binnen Sedna veranderingen plaats gevonden en hierdoor is de ondersteuning vanuit Sedna veranderd. Het werkteam Schoonebeek e.a. krijgen ondersteuning vanuit de Blokken en de andere werkteams krijgen ondersteuning vanuit de Velden.

Ten tweede: werd het contactpunt in zijn geheel te groot en gaan de activiteiten nu plaatsvinden door de 3 werkteams individueel. Sommige activiteiten zullen gezamenlijk plaatsvinden. Hieronder worden alle activiteiten voor het jaar 2015 vermeld.

**Activiteiten voor Erica/Nieuw-Amsterdam/Veenoord/Zandpol/Schoonebeek/Weiteveen/Nieuw-Schoonebeek 2015.**

| | |
|---|---|
| 21 Mei | Infoavond Mezzo in Schoonebeek |
| September | Infoavond notaris in Erica |
| 14 November | Verwendag in Schoonebeek |

**Activiteiten alleen voor Erica:**

| | |
|---|---|
| 19 Maart | Paasstukje maken |
| Juni/ Juli | Zomerwandeling in Weiteveen |
| Juli/Augustus | Koffie- vakantie ochtend |
| Oktober | Filmavond |
| December | Kerststukje maken |

**Activiteiten alleen voor Nieuw-Amsterdam/Veenoord/Zandpol.**

**Locatie voor deze activiteiten is de Zuiderkerk in Nieuw-Amsterdam**

| | |
|---|---|
| 16 Maart | Voorjaarsbakje maken |
| 19 Oktober | High Tea |
| 14 December | Kerststukje maken |

**Activiteiten alleen voor Schoonebeek/Nieuw Schoonebeek en Weiteveen.**

| | |
|---|---|
| 20 Maart | Paasstukje maken in Schoonebeek |
| Juni | Zomerwandeling in Weiteveen |
| Oktober | High Tea |
| 11 December | Kerststukje maken in Nieuw-Schoonebeek |

Contactpunt Mantelzorg Emmen

## Mannen kookkunst.

Contactpunt Mantelzorg Emmen wil graag weten  of er animo is voor kookles voor mantelzorg mannen.
Regelmatig komt de vraag  “waarom organiseren jullie niet iets voor mannen? ”.
Daarom gaan we een avond voor mannen organiseren op 13 april om 19.00 uur in ’t Brinkenhoes aan de Mantingerbrink,  mannen van alle leeftijden zijn welkom.
Er zijn geen kosten aan verbonden.

Wanneer bent u mantelzorger?: Wanneer u minimaal 8 uur per week iemand verzorgd en dit gaat in na een periode van 3 maanden zorg geven.

Inlichtingen info@mantelzorgemmen.nl  of telefonisch Mevr. Nely Molengraaf telefoonnummer 0591-649992

Activiteiten in de Meerstede Nijkampenweg 73 Emmermeer

18 maart  paasstukje maken met Tiny Mink.
15 april  creatieve middag
20 mei  afsluiting van het seizoen.

**Samen uit.**
Het project dat is opgezet in samenwerking met Sedna en Tangenborgh geeft  de mantelzorger een mogelijkheid degene waar zorg aangegeven wordt  mee te nemen. Vooraf opgave is noodzakelijk omdat er beroepskrachten moeten worden ingeschakeld. Graag opgeven bij Titia van den Berg telefoon 0591-617668 of email: info@mantelzorgemmen.nl

## Contactpunt Mantelzorg

**Schoonebeek**
**(Schoonebeek, Nieuw-Amsterdam en Veenoord, Erica, Zandpol, Weiteveen, Nieuw-Schoonebeek)**
Contactpersoon:
Hester Elijzen
Tel: 0591-555366
E-mail: hesterelijzen@gmail.com

**Contactpunt Mantelzorg Barger compascuum**
**(Barger-Compascuum en Klazienaveen)**
Contactpersoon:
Catrien Haan
Tel: 0591-349218
E-mail: wicahaan@home.nl

**Stichting Interkerkelijk Contactpunt Mantelzorg Emmen:**
Contactpersoon:
Titia van den Berg
Tel: 0591-617668
E-mail: info@mantelzorgemmen.nl

Het doel van de contactpunten is, om in de eigen buurt of wijk mantelzorgers te ondersteunen en hen met elkaar in contact te brengen.

**Het Zorgloket (Raadhuisplein 1 - Gemeentehuis, Emmen)**
Tel. 14 0591
E-mail: zorgloket@emmen.nl

**Sedna Mantelzorgondersteuning**
**Emmen Noord**
Bargermeer/Meerveld, Emmen Centrum, Emmermeer, Westenesch.
Tel: 0591-642932
emmennoord@welzijngroepsedna.nl

**Emmen Oost**
Angelslo, Barger-Oosterveld, Emmerhout en Emmerschans.
Tel: 0591-629300
emmenoost@welzijngroepsedna.nl

**De Velden**
Amsterdamse Veld, Erica, Nieuw-Amsterdam/Veenoord, Schoonebeek en Zandpol
Tel: 0591-551237
develden@welzijngroepsedna.nl

**Emmen Zuid**
Bargeres, Delftlanden, Noordbarge, Parc Sandur, Rietlanden, Wilhelmsoord en Zuidbarge.
Tel: 0591-632937
emmenzuid@welzijngroepsedna.nl

**De Blokken**
Barger-Compascuum, Barger-Oosterveen, Klazienaveen, Klazienveen-Noord, Nieuw-Dordrecht, Nieuw-Schoonebeek, Oranjedorp, Weiteveen en Zwartemeer.
Tel: 0591-311611
deblokken@welzijngroepsedna.nl

**De Monden**
Emmer-Compascuum, Emmer-Erfscheidenveen, Foxel Scholtenskanaal, Nieuw-Weerdinge, Roswinkel en Weerdinge.
Tel: 0591-351145
demonden@welzijngroepsedna.nl