

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

iz
magazine

Jaargang 5, april 2018



Onafhankelijke Cliëntondersteuning | Stap en Hap

Centraal Meldpunt Hoogeveen

Vrijwillige Thuishulp

bereikbaar bij:
Wmo-team Hoogeveen
Dekkerplein 1, Hoogeveen
t : 0528 140 528
e : informelezorgenwelzijn@dewoldenhoogeveen.nl

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

p/a Spekdiek 4, 9438 TD Garminge
e : contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl
i : www.mantelzorghoogeveen.nl

Hospice Willem de Boer huis Hoogeveen

Duymaer van Twistweg 2, 7909 CB Hoogeveen
t : 0528 331 652
e : info@hospicehoogeveen.nl
i : www.hospicehoogeveen.nl
Een "bijna-als-thuis-huis" voor mensen in de laatste fase

Humanitas, afdeling Zuid-Drenthe

Postbus 396, 7900 AJ Hoogeveen
t : 0528 277 992
e : zuid-drenthe@humanitas.nl
i : www.humanitas.nl/afdeling/zuid-drenthe/
contactgegevens

Inlooppuur De Haven

Van Echtenstraat 37, Hoogeveen
t : 06 394 01 404
e : info@inlooppuurdehaven.nl
Elke 1e en 3e maandag van de maand van 19.00 tot 20.00 uur.

Rode Kruis, afdeling Hoogeveen

Achteromsedijk 21, Noordscheschut
i : afdeling.rodekruis.nl/afdeling/hoogeveen

Vrijwillige Terminale Zorg Drenthe (VTZD)

Voor mensen in de laatste levensfase en hun naasten
t : 06 53316283
e : info@vtzd.nl
i : www.vtzd.nl

Hoogeveenvervoert

Sociaal vervoer
t : 0528 745615 rit aanvragen
op werkdagen tussen 13-17 uur
e : info@hoogeveenvervoert.nl
i : www.hoogeveenvervoert.nl

Stichting Omzien Naar Elkaar

Postbus 149, 7900 AC Hoogeveen
t : 06 522 457 40
e : stichtingone@gmail.com
i : www.stichtingone.nl

Stichting Welzijnswerk

Professionele mantelzorgondersteuning en
Vrijwillige Thuisondersteuning
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
t : 0528 278 855
e : sww@swwh.nl
i : www.swwh.nl

Stichting Diaconaal Platform Hoogeveen

e : info@diaconaalplatformhoogeveen.nl
i : www.diaconaalplatformhoogeveen.nl

Ontmoetingscentrum & dementheek

Jannes van der Sleedenhuis NNCZ
locatie de Kaap
Het Haagje 85, Hoogeveen
e : info@dementheekhoogeveen.nl

Mantelzorg-Vitaal

Activiteiten voor mantelzorgers in de gemeente
Hoogeveen, gericht op vitaliteit, ontspanning en
educatie.
e : info@mantelzorg-vitaal.nl
i : www.mantelzorg-vitaal.nl

Hoogeveen Helpt

Overzicht van ondersteuning (inkomen,
praktisch, sociaal) door vrijwilligersorganisaties in
Hoogeveen
i : www.hoogeveenhelpt.nl

Kaum Ama Ama

contactpersoon: Jan Munster
t : 0627551312
e : mail@kaumamaama.nl
i : www.kaum-ama-ama.nl

Handige websites en adressen

www.mezzo.nl
www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl
www.wmoraadhoogeveen.nl
www.handeninhuis.nl
www.meedrenthe.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl
www.nationaalmantelzorgpanel.nl
www.familievan.nl
www.survivalkid.nl



is een uitgave van de samenwer-
kende organisaties voor informele zorg in de
gemeente Hoogeveen.

De redactie nodigt betrokkenen in het veld
van de Informele Zorg van harte uit een
bijdrage te leveren aan de inhoud van dit
magazine. Op ons redactieadres ontvan-
gen wij graag informatie over (nieuwe) initi-
atieven en functies, relevante beleidszaken,
geplande activiteiten of uw (persoonlijke)
ervaringen met zorgzaken.

Waar nodig benadert de redactie zelf per-
sonen of instellingen met het verzoek een
artikel of andere bijdrage te leveren aan IZ
magazine.

Wij beogen de publicatie van 8 edities per
jaar, met een zomerpauze in de maanden juli
en augustus.

Redactieadres

redactie@izmagazine.nl

Druk:

Drukkerij Hagen, Hoogeveen

Ontwerp/Opmaak:

Prent Vormgeving, Echten

Oplage:

1425 exemplaren



Het voorjaar is ook een bron van energie.
Geniet ervan!

Informatie	2
Voorwoord	3
Kort Nieuws	3
Onafhankelijke Cliëntondersteuning	4
Stap en Hap	5
Agenda	5
Steun voor partners van volwassenen met autisme	6
Agenda CPM	12

Voorwoord

De voorjaarseditie van IZ-magazine
brengt u o.a. interessante artikelen
over de onafhankelijke cliëntonder-
steuning in onze provincie en over
de belangrijke rol van Afke de Vries
als begeleider van gespreksgroepen
voor vrouwen met een partner met
autisme.
Daarnaast een verslag van de werk-
conferentie "Mantelzorg Onze / Uw
zorg", een mooi verhaal over Stap &
Hap en meer! Krijgt u dan ook zin om
eens mee te stappen? Kijk in de agenda
naar de volgende data en meld u aan.
Een keertje proberen kan geen kwaad
en levert u vast een mooie ervaring op!
Veel leesplezier en geniet van de lente!

Redactie

IZ magazine

Inhoud

++ Kort Nieuws ++

informele zorg Hoogeveen

Het aantal potentiële mantelzorgers daalt komende jaren sterk

Nu staan er nog 15 potentiële mantelzor-
gers voor elke 85-plusser klaar, maar in
2040 loopt dit terug naar 6. Vooral in sterk
vergrijzende regio's wordt de verhouding
ongunstiger. Dat blijkt uit de eerste ana-
lyse over de toekomst van de mantelzorg.

Directeur van Mezzo Liesbeth Hoogen-
dijk zegt hierover: 'De werkelijke aan-
tallen liggen nog veel lager. We horen
zelden uit onze achterban dat een
85-jarige drie of vier mantelzorgers om
zich heen heeft. Het zijn er vaker een
of geen. Laat staan 15! Het tekort aan
mantelzorgers speelt nu al.'

Maatregelen

Mezzo vindt dat er maatregelen geno-
men moeten worden om het tekort
te verminderen. Denk daarbij aan lan-
delijke regelingen vergelijkbaar met
ouderschapsverlof, waarbij men-
sen die mantelzorg verlenen tijdelijk
minder werken met terugkeergaran-
tie. Gemeenten zijn daarbij aan zet
om mantelzorgers zo goed mogelijk
te ondersteunen. Door het leveren van
maatwerk, denk daarbij aan huishou-
delijke hulp en het beter op elkaar af
te stemmen van vraag en aanbod van
respijtzorg.

Voorstelling Dag Mama

Dag Mama is een nieuwe muziekthea-
ter voorstelling en gaat over een vrouw
die zichzelf aan het verliezen is. Het stuk
speelt zich af in de nieuwe leefomge-
ving van moeder: haar kamertje in het
verpleeghuis. Hier moeten de werelden
van moeder, dochter en zorgprofessio-
nal samenkomen. Dit blijkt niet een-
voudig. Ervaar wat dementie met uw
naaste doet en begrijp hoe u hiermee
kunt omgaan.

De voorstelling is gratis bij te wonen
door mantelzorgers op woensdag 25
april 2018 in De Tamboer. De voorstel-
ling begint om 19.30 uur. Zijn er andere
belangstellenden, dan kunnen die een
kaartje bij de Tamboer bestellen voor
€ 25,00.



Als u zich aanmeldt, rekenen wij ook op
uw komst. Vervoer, opvang thuis en/of
avondopvang in de Kaap is mogelijk!
U kunt aan ons doorgeven of u hier
gebruik van wilt maken.

Aanmelden kan bij de receptie van
de SWW. De kaarten zijn beschikbaar
in volgorde van binnenkomst van de
opgave en VOL=VOL. Wacht u dus niet
te lang met uw aanmelding.





v.l.n.r.: Alice Prins, Marga van de Glind, Gerriët Reinders, Yvonne de Haan en Jeanet Kraaij

Onafhankelijke Cliëntondersteuning

Iedere inwoner in Nederland die een ondersteuningsvraag heeft, heeft recht op gratis onafhankelijke cliëntondersteuning.

onafhankelijke cliëntondersteuning. Zorgkantoor Zilveren Kruis heeft drie partijen gecontracteerd. U heeft daarin keuzevrijheid en kunt kiezen uit: Wlz-Cliëntondersteuning.nl (dat zijn wij dus, nieuwe partij in Drenthe vanaf 1 januari 2018), MEE en Zorgbelang.

WlzClientondersteuning.nl

WlzCliëntondersteuning.nl bestaat uit een team van professionals die allemaal al jaren actief zijn in de wereld van de zorg. Vanaf 1 januari 2018 zijn wij

meest adequate oplossing te vinden. "En het allerbelangrijkste: Het belang van de cliënt staat bij ons altijd voorop!" aldus woordvoerder Jeanet Kraaij.

Gratis en onafhankelijk

De diensten van WlzCliëntondersteuning.nl zijn gratis voor iedereen met een Wlz-indicatie, hun vertegenwoordigers en mantelzorgers. Jeanet: "Wij maken het verschil door extra aandacht voor de mantelzorger, vaak de spilfiguur wanneer het gaat om het welzijn van de cliënt. De persoonlijke ondersteuning die wij bieden is onafhankelijk van zorgaanbieders, gemeente of zorgkantoor".

Contact

Wilt u ook snel de zorg die bij u past geregeld hebben?

Nieuwsgierig geworden hoe WlzCliëntondersteuning.nl u kan ondersteunen?

Kijk dan op onze website:

www.wlzclientondersteuning.nl

**"Het allerbelangrijkste:
Het belang van de cliënt staat
bij ons altijd voorop!"**

Gaat het om een vraag die betrekking heeft op iemand met een hele zware zorgvraag en die 24-uurs zorg in nabijheid nodig heeft, en heeft de zorgvrager een Wet Langdurige Zorgindicatie (Wlz), dan moet die onafhankelijke cliëntondersteuning aangeboden worden vanuit het Zorgkantoor. Voor de Drentse gemeenten is dat Zilveren Kruis Zorgkantoor. Is dit niet het geval, dan moet u voor uw vraag voor onafhankelijke cliëntondersteuning bij uw gemeente zijn. De ondersteuning moet onafhankelijk zijn, en alleen uw belang dienen. Verder moet het gratis verstrekt worden en mag u rechtstreeks contact met hen opnemen (er is dus geen akkoord van de gemeente nodig).

De meeste gemeenten hebben één organisatie gecontracteerd voor de

ook werkzaam in de provincie Drenthe. Wij zijn uitstekend op de hoogte van de actuele wet- en regelgeving. Of het nu gaat om het geven van informatie en advies, het vinden van de juiste zorgaanbieder, het schrijven van een ondersteuningsplan of het bemiddelen tussen zorgaanbieders: wij zijn in staat voor elke zorgsituatie een juiste en

Stap en Hap

Enigszins als natte katten komen ze in kleine groepjes het bospad af – wandelaars in het programma Stap en Hap van Mantelzorg Vitaal. Maar eenmaal binnen in de sfeervolle huiskamer van het Theehuis Anserdennen zijn er alleen maar positieve en enthousiaste geluiden te horen. "Voor ons is dit een feestdagje," zegt iemand, "en ook voor mijn hond, die mee mocht..."

De helft van de tocht van acht kilometer rond en over het Dwingelderveld is inmiddels afgelegd en hen wacht nu een heerlijke lunch. Dat is mooi, want een stevige wandeling in de natuur maakt hongerig.

Ja, acht à tien kilometer is een prima afstand, vindt men. Dat past goed in de tijd die het programma ervoor aangeeft. Dan is er ook gelegenheid genoeg om onderweg eens ergens bij stil te staan of iets wat nader te bekijken. Jong en oud door elkaar wordt ook leuk gevonden. En niet piepen – ijs en weder dienende stappen we gewoon door.

Mantelzorg Vitaal streeft ernaar dat dit soort groepen zelfstandig verder gaan. Met vaste begeleiders nieuwe wandeltochten plannen. Deelnemers kunnen dan ook suggesties leveren aan de begeleiders, die daarmee aan de slag gaan: route uitstippelen in het voorgestelde gebied en een leuke pleisterplaats voor de lunch uitzoeken.

Maximaal zo'n 16 personen wordt een goede groepsgrootte gevonden. En een keer of vijf per jaar gezamenlijk eropuit ziet men wel zitten; eens per 2 maanden of eens per 6 weken. Hoewel dat ook heel leuk kan zijn, houden de meesten de zomermaanden het liefst vrij om andere dingen te kunnen doen. Maar continuïteit in de groep is wel prettig. Niet vrijblijvend, maar echt samen als groep op stap en aan de hap...



Agenda activiteiten Informele Zorg



10 april 10.00-11.30 uur

Koffieochtend mantelzorgers

Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt, i.vanhasselt@swwh.nl Jannes, locatie de Vecht. Men kan nadien blijven eten, op eigen gelegenheid



12 april 10.30 – 15.00 uur

STAP en HAP

Een heerlijke wandeling in de natuur in de directe omgeving van Hoogeveen. Tijdens de wandeling wordt u een eenvoudige lunch aangeboden. De lengte van de wandeling is ca. 8 – 10 km. Aanmelden bij rianstaudt@hetnet.nl of k.knipscheer@hetnet.nl



3 mei 20.00-21.30 uur

Alzheimercafé

Notaris en regelzaken m.m.v. notaris Berit Mulder Buurtgebouw Het Oor



3 mei 10.30 – 15.00 uur

STAP en HAP

Een heerlijke wandeling in de natuur in de directe omgeving van Hoogeveen. (zie 12 april)



17 mei 13.30-15.30 uur

Koffiemiddag mantelzorgers

Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt, i.vanhasselt@swwh.nl Westerkim
Men kan om 12.00 uur mee eten in de Westerkim, opgave voor eten verplicht, is ook kosteloos.



22 mei 10.00-11.30 uur

Koffieochtend mantelzorgers

Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt, i.vanhasselt@swwh.nl Jannes, locatie de Vecht. Men kan nadien blijven eten, op eigen gelegenheid



7 juni 10.30 – 15.00 uur

STAP en HAP

Een heerlijke wandeling in de natuur in de directe omgeving van Hoogeveen. (zie 12 april)

Steun voor partners van volwassenen met autisme



Afke de Vries – wie kent haar niet in mantelzorgkringen? In 2013 spraken we al eens met haar, toen over het onderwerp ‘vakantie voor zorgvrager en mantelzorger’. Maar al 15 jaar geleden had ze nog een andere mantelzorgkant opgepakt, en niet alleen voor één naaste....

Afke werkt voor de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) als vrijwilliger in de provincies Groningen en Drenthe. Op grond van haar ervaringsdeskundigheid leidt zij een drietal gespreksgroepen voor vrouwen met een partner met autisme. Dat hoeven niet eens partners te zijn die al de diagnose ‘autisme’ hebben gehad – het vermoeden is al

voldoende om mee te kunnen doen. Elke groep komt één keer per maand samen, thuis bij Afke, in haar Hoo-geveense woning. En omdat sommige deelnemers niet goed bij haar de trap op kunnen, heeft ze bij SWW een gespreksruimte ter beschikking gekregen.

Er wordt gepraat over van alles dat relevant is in een relatie waarin autisme meespeelt: van huwelijkszaken tot financiële kwesties en vragen in situaties die de opvoeding van kinderen betreffen. In zo’n groep herkennen deelnemers zichzelf in de gedach-
tewisseling met de anderen en voelen zij zich erkend in hun bijzondere positie. Dat is de meerwaarde van het lotgenotencontact.

“Doordat ik hier kom, hoef ik niet naar de hulpverlening”

In zulke gesprekken moet de leiding goed aanvoelen wanneer je structuur moet aanbrengen en wanneer je het gesprek de vrije loop kan laten. De NVA heeft de vrijwilligers daarvoor goed geschoold in groepsdynamica en in allerlei inhoudelijke thema’s. Mijn deelnemers, zegt Afke, zijn weliswaar mantelzorger, maar zij zien zich geconfronteerd met heel andere ‘beperkingen’ dan de meeste andere mantelzorgers. Hun partners kunnen alles letterlijk nemen, kunnen vaak niet kiezen en niet organiseren. Of ze organiseren juist veel te veel en te goed. Thuis zijn ze vaak heel anders dan daarbuiten; dan kunnen ze bijzonder goed sociaal gedrag ‘spelen’ Als mantelzorger moet je je dat voortdurend realiseren en er rekening mee houden.

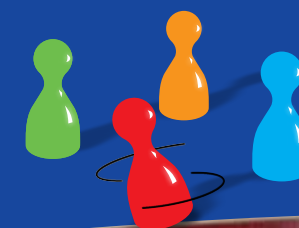
Afke vervult ook nogal eens (telefonisch) een vraagbaakfunctie. En als ze inschat dat voor iemand enkel de deelname aan de gespreksgroep niet voldoende is, adviseert ze tevens professionele hulp te zoeken bij een hulpverlener met verstand van en ervaring met autisme.

“Als vrouw zijnde, zocht ik eerst altijd de schuld bij mezelf als het samen leven met de huidige partner me weer eens, zo out of the blue, die figuurlijke dreun verkocht, waar ik niet op voorbereid was, die nergens op sloeg, die niet te verklaren was, die niet uitgesproken kon worden....”

Inmiddels is er ook behoefte gebleken aan een groep voor mannen die een partner met Autisme Spectrum Stoor-nis hebben. En in Assen en Emmen zijn groepen waarin volwassenen met autisme met elkaar kunnen praten over hun ervaringen.

Omdat we benieuwd zijn hoe deelnemers de gespreksgroepen ervaren, hebben we eens rondgevraagd. Een greep uit de reacties: ‘Doordat ik hier kom, hoef ik niet naar de hulpverlening,’ ‘In de groep heb je aan een half woord genoeg om begrepen te worden,’ ‘Het is de enige plek waar je je hart kunt luchten en begrepen wordt,’ ‘Het is voor mij therapeutisch,’ ‘De wederkerigheid voelt goed,’ ‘Het geeft rust en warmte.’ Conclusie: We hebben weer kennis gemaakt met een prachtig stuk vrijwilligerswerk.

Nieuwsbrief



CPM
hoogeveen



Werkconferentie “Mantelzorg Onze / Uw zorg”

Op woensdag 28 februari jongstleden vond in de Tamboer de werkconferentie plaats met als thema: ‘Mantelzorg Onze / Uw zorg’.

Er werden zeven groepen samengesteld met mantelzorgers, zorgverleners en politici. Iedere groep had een eigen aandachtspunt dat besproken werd op basis van gelijkwaardigheid. Na afloop werden de gesprekken kort samengevat in de vorm van onderstaande quotes.

1. Mantelzorg en Participatie: gericht op de zelfredzaamheid van de mantelzorger

Quote: Participatie is een ruim begrip maar betekent: meedoen! Zoektocht naar informatie en zorg kost veel energie en tijd, ten koste van het meedoen. Wens is 1 loket voor alle vragen

2. Mantelzorg en Lotgenoten: gericht op het samen optrekken van mantelzorgers

Quote: Lotgenoten verbinden door regelmatig activiteiten te organiseren.

3. Mantelzorg en Respijtzorg: gericht op tijdelijke overdracht van mantelzorg

Quote: Gids me langs de weg van respijt, voor mezelf wat tijd. Dat vraagt van mij loslaten gevoel van schuld, verwachting, geduld.

4. Mantelzorg en project Mantelzorg Vitaal: gericht op mogelijke overbelasting mantelzorger

Quote: Project mantelzorg vitaal steunt mantelzorgers om het langer vol te houden. Ga daar mee door!

5. Mantelzorg en Arbeid: gericht op de relatie tussen mantelzorg en werk

Quote: Eén loket voor begeleiding bij mantelzorg en werk. Eén vorm van facultatief basisinkomen in tijden van overbelasting door mantelzorgers.

6. Mantelzorg en Communicatie: gericht op het contact met de mantelzorger

Quote: Ik wil serieus genomen en erkend worden als mantelzorger.

7. Mantelzorg en ???: gericht op wat er nog meer speelt bij de mantelzorger

Quote: Gehoord voelen.

Met deze formule was iedereen er intensief bij betrokken onder de deskundige en inspirerende leiding van ‘Zorg Verandert’ (programma van het ministerie van VWS).

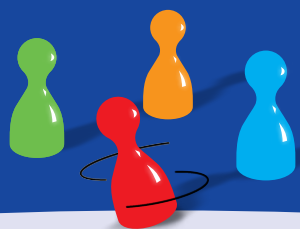
Na afloop werd met een hapje en een drankje de middag geëvalueerd. De reacties van de mantelzorgers, zorgverleners en politici waren positief te noemen. Met een dergelijke formule kon ieder de problematiek van de mantelzorger op basis van een goede dialoog met elkaar voor het voetlicht brengen. Zorg Verandert maakt een rapportage van de werkconferentie en zodra deze beschikbaar is, zal deze te vinden zijn op de website www.mantelzorghoogeveen.nl.



Nog wat kenmerken bij volwassenen met autisme

- Maakt weinig oogcontact met anderen
- Herkent non-verbale signalen niet altijd
- Over- of juist ondergevoelig voor sensorische prikkels (geluid, licht, smaak, tast)
- Moeite om leven te organiseren en structureren, toekomstplannen te maken
- Problemen bij het voeren van de thuisadministratie
- Werkt slecht in teamverband
- Werkt vaak onder het eigen niveau
- Weinig inlevingsvermogen
- Beperkt communicatie tot de essentie
- Sterke behoefte aan routine en regelmaat

Natuurlijk zijn niet alle kenmerken bij één persoon aanwezig



CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

16e jaargang - april 2018 - volgnummer 127



Domotica en Robots

Ruud Janssen laat het robotje (het pratende bloempotje) Tessa zien en legt uit wat Tessa ter ondersteuning voor mantelzorgers kan betekenen. "Op dit moment kan Tessa nog niet heel veel maar met ons onderzoek hopen we dat Tessa in de toekomst iets kan betekenen voor thuiswonende mensen met dementie, voor mantelzorgers en voor hun zorgverleners." Tessa kan bij iemand thuis worden gebracht en na enkele weken of maanden weer worden opgehaald. Sommigen vinden het een vriendinnetje, anderen een bemoeial. Toch missen de mensen haar als ze weer wordt opgehaald.

Martin Lammertink, projectleider van Zlimthuis, gaf de mantelzorgers een inzicht in de technische mogelijkheden om langer en op een aanvaardbare en prettige wijze zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen zodat ze, ondanks de beperkingen, hun dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Met innovatieve slimme oplossingen hebben de mantelzorgers en de zorgvragers minder professionele hulp nodig. Niet alleen met een paar beugels in de badkamer of in het toilet maar ook bij afwezigheid van de mantelzorger kan bij het eventueel vallen, inbraak of brand dit tijdig worden gesignaleerd. Vele technische mogelijkheden zoals lampen, een deurbel, de gordijnen of verwarming is draadloos en op afstand te bedienen.

Voor meer informatie en foto's van deze activiteiten ga naar www.mantelzorghoogeveen.nl

Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg tracht haar doel o.m. te verwezenlijken door: het faciliteren van de wederzijdse ondersteuning voor mantelzorgers; het opkomen voor alle – collectieve en individuele – belangen van mantelzorgers; het geven van voorlichting aan mantelzorgers en aan organisaties en instellingen.

Bestuursleden

Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Else Nobel	lid	0528 354321
Roel Hepping	lid	0528 230562
Henk Piening	lid	0528 234879

UITNODIGING

Contactavond Wonen, Woonzorg en Herstel in Hoogeveen e.o.



Woonzorg De Berkenhof te Alteveer, Woonzorglocatie Het Korenhuis en Herstel Hotel Hoogeveen komen in de contactavond aan het woord en in beeld.

Wanneer Donderdag 24 mei

Aanvang 20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur en ontvangst met koffie/thee

Waar Jannes, locatie Wolfsbos

Volgende contactavond

5 juli

Contactavond (afsluiting)