

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

iz
magazine

Jaargang 3, januari 2014



Wegens
gebrek aan
winter
gesloten

Inloopuur De Haven | Kaum Ama Ama: van praatgroep naar opbouworgaan

Nuttige adressen

Centraal Meldpunt Hoogeveen

Vrijwillige Thuishulp

bereikbaar bij:
Zorgloket Hoogeveen
Dekkerplein 1, Hoogeveen
t : 0528 – 14 05 28
e: zorgloket@hoogeveen.nl
i : www.hoogeveen.nl/zorgloket

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

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

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

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.*

Kaum Ama Ama

Molukse mannengroep
i : www.kaum-ama-ama.nl

Stichting Diaconaal Platform Hoogeveen

De Pulle 9
7908 RL Hoogeveen
e: info@diaconaalplatformhoogeveen.nl
i : www.diaconaalplatformhoogeveen.nl

Stichting Omzien Naar Elkaar

Postbus 149
7900 AC Hoogeveen
t : 06-52245740
e: stichtingone@gmail.com
i : www.stichtingone.nl

Mist u uw organisatie in deze lijst nuttige adressen? Meld het aan onze redactie.

Stichting Welzijnswerk

*Professionele mantelzorgondersteuning en
Vrijwillige Thuishulp*
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
t : 0528 – 27 88 55
e: info@swwh.nl
i : www.swwh.nl

Wijs me de weg

Handige websites en adressen

www.mantelzorghoogeveen.nl
www.mantelzorgnet.nl
www.hoogeveen.nl/zorgloket
www.mezzo.nl
www.respijtwijzer.nl
www.mantelzorgbenjenietalleen.nl
www.wmoraadhoogeveen.nl
www.handeninhuus.nl
www.meedrenthe.nl
www.swwh.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl
www.opkracht.nl
www.nationaalmantelzorgpanel.nl
www.familievan.nl
www.survivalkid.nl



is een uitgave van de samenwerkende 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 ontvangen wij graag informatie over (nieuwe) initiatieven en functies, relevante beleidszaken, geplande activiteiten of uw (persoonlijke) ervaringen met zorgzaken.

Waar nodig benadert de redactie zelf personen 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, Hoogeveen

Oplage:

900 stuks (en ca. 200 adressen ontvangen IZ magazine digitaal)

Op de voorpagina:

De winter lijkt vooralsnog aan ons land voorbij te gaan. Het is ongekend zacht voor de tijd van het jaar. Kunnen we in februari deze winter toevoegen aan de top 10 van zachtste winters in Nederland?

© IZ Magazine 2014

Informatie _____ 2

Voorwoord _____ 3

Kort Nieuws _____ 3

Alzheimercafé Hoogeveen _____ 4

Inlooppuur De Haven _____ 4

Van praatgroep naar
opbouworgaan _____ 5

Gedicht: Ze zegt _____ 6

Puzzel _____ 7

Nieuwsbrief CPM _____ 7

Inhoud

++ Kort Nieuws ++

Kamerbrief: werk en mantelzorg beter combineren



Arbeid en zorg beter kunnen combineren door goede afspraken op de werkvloer en meer mogelijkheden voor flexibel werken. Dit is de strekking van de brief die minister Asscher van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, december jl. naar de Kamer stuurde.

De minister wil inzetten op de volgende vier punten: afspraken op de werkvloer over het combineren van arbeid en (mantel)zorg; een wettelijk stelsel van verlofregelingen dat aansluit bij de veranderende behoeften in de maatschappij; randvoorwaarden, zoals goede en betaalbare kinderopvang en flexibele openingstijden in de samenleving; de verdeling van zorgtaken tussen mannen en vrouwen.

Verlofregelingen

De minister gaat in op de wens van Mezzo om meer wettelijke mogelijkheden te creëren voor flexibel werken en (zorg)verlof. De huidige wettelijke verlofregelingen worden ook beschikbaar voor mantelzorgers buiten de directe familie.

Dubbele doelstelling

Eén op de acht werknemers combineert werk met mantelzorg. Dit aantal zal in de komende jaren verder groeien omdat mensen langer moeten werken en tegelijkertijd verantwoordelijk zijn voor de zorg voor elkaar.

Deze dubbele doelstelling kan alleen gerealiseerd worden als het combineren van werk en mantelzorg even vanzelfsprekend wordt als de combinatie van werk en kinderen. Alle betrokken partijen zullen hierin hun verantwoordelijkheid moeten nemen. Het CPM is evenals Mezzo dan ook verheugd dat de minister hierin het voortouw neemt en samen optrekt met andere ministeries, sociale partners, de wetenschap en maatschappelijke organisaties.

Dementie en samen genieten

Wanneer je partner of ouder de diagnose dementie krijgt, is dat een moeilijke boodschap, met veel verdriet, waardoor het leven verandert. Toch vinden veel mensen een manier om samen van het leven te blijven genieten. De kleine dagelijkse dingen van het leven, zoals samen een kopje koffie drinken en samen lachen, zijn hierbij erg belangrijk. Dat blijkt uit een gezamenlijk onderzoek van Mezzo en Alzheimer Nederland onder 560 mantelzorgers.

Wat maakt uw dag de moeite waard?

Als de naaste met dementie zich prettig voelt en het naar de zin heeft, maakt dat de dag van de mantelzorger de moeite waard (77%). Ook een plezierige sfeer wordt als zeer belangrijk gezien (58%).



2



3

Alzheimercafé Hoogeveen

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

6 februari

De kracht van muziek

6 maart

Dementie en invloed op het dagelijks leven voor partner, familie en vrienden

Hoe laat?

De zaal is open vanaf 19.30 uur. Het programma eindigt om 22.00 uur

Waar?

Buurtgebouw "het Oor", van Goghlaan 7, Hoogeveen

Info

werkgroep Alzheimercafé Hoogeveen, Cora Hoorn, 0522 – 442098

Inloopuur De Haven



Wat is het inloopuur?

Inloopuur De Haven is een initiatief van het Diaconaal Platform Hoogeveen. In het Diaconaal Platform werken de kerken in de gemeente Hoogeveen met elkaar samen. Er bestond al langer een inloopuur in De Weide, maar samen met Humanitas en Stichting ONE (= Omzien Naar Elkaar) had men de wens het inloopuur groter, centraler en laagdrempeliger neer te zetten. Met het inloopuur De Haven heeft men dit sinds circa een jaar kunnen realiseren op een mooie centrale plek in het centrum van Hoogeveen.

Door het samenwerkingsverband met 'neutrale' partners als Humanitas en Stichting ONE verlagen we de drempel voor mensen om een beroep op ons te doen. En het is een voordeel dat we elkaars expertise benutten en meer vrijwilligers erbij kunnen betrekken. Door de krachten te bundelen en ieders sterke kanten in te zetten, willen we kwetsbare mensen helpen en tot hun recht laten komen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Bij Inloopuur De Haven kan iedereen terecht met zijn/haar vragen en problemen. Tijdens het inloopuur zijn mensen welkom in gebouw De Haven. Daar ontvangt een gastheer of -vrouw de bezoekers met een kopje koffie of thee. In alle rust en privacy luisteren twee vrijwilli-

gers naar het verhaal of probleem waar iemand mee zit. Samen wordt gezocht naar een oplossing of naar een manier om daar naartoe te werken.

De inloopuren worden helemaal gedraaid door vrijwilligers. Allemaal hele betrokken mensen die veel ervaring hebben in het luisteren naar mensen, vragen stellen en doorvragen.

Hulpvragen

Iedereen is welkom, en alle soorten hulpvragen zijn welkom. Uit ervaring weten de vrijwilligers dat mensen vaak wachten met het zoeken van hulp tot het allerlaatste moment; dat hoeft niet. Het Inloopuur nodigt mensen uit ook gewoon spontaan De Haven te bezoeken.

Vragen over formulieren die je niet begrijpt, over hoe je schulden op te lossen, over hoe je in aanmerking kunt komen voor een pakket van de voedselbank. Maar ook als je niet lekker in je vel zit en je met niemand kunt praten enzovoorts. De deur van Inloopuur De Haven staat voor je open.

Waar en wanneer

Het Inloopuur De Haven vindt plaats iedere 1e en 3e maandag van de maand van 19.00 tot 20.00 uur in De Haven, Van Echtenstraat 37 te Hoogeveen. Inloopuur De Haven is telefonisch bereikbaar op 06 39401404 of via email: info@inloopuurdehaven.nl.



Van praatgroep naar opbouworgaan

Pijn, frustratie, woede, opgekropte emoties – allemaal gevoelens die bestaan bij Molukse mannen van de tweede generatie - deden Jan Munster in 2009 besluiten een groep op te richten waarin dit soort zaken bespreekbaar moest kunnen zijn. Het leidde tot Kaum Ama Ama, een mannen(praat)groep die nog steeds bestaat en inmiddels durft te laten zien waar ze voor staat: bewustwording, verwerking, betrokkenheid.



De voorbereidingsgroep van Kaum Ama Ama, v.l.n.r. Andreas Pattipeiluhu, Sam Uneputty, Jan Munster, Ben Haurissa

Kaum betekent groep en Ama is man. Mannengroep dus in het Maleis, maar niet zomaar een willekeurige groep mannen. Een groep om te praten, met elkaar en over elkaars ervaringen.

"Praten, dat moesten wij nog leren, daarvoor zijn we zelfs in training geweest," zegt Ben Haurissa. Hij is één van de vier mannen die de voorbereidingsgroep vormen voor alle KAA-activiteiten. "Vergeet niet, onze vaders waren militairen," vervolgt Andreas Pattipeiluhu, "en militairen praten niet, die overleggen niet, die geven bevelen." In dat verband was wat we nu huiselijk geweld noemen geen uitzondering in Molukse huishoudens. Juist ook zulke ervaringen - lijfstraffen en het (niet) verwerken daarvan - delen de mannen nu in Kaum Ama Ama.

"voor mannen was dat not done: mannen huilen niet!"

In Molukse gezinnen werd niet gepraat en er werd al helemaal geen aandacht besteed aan emoties. Misschien door meisjes en vrouwen nog een beetje, maar voor mannen was dat not done: mannen huilen niet! Terwijl er toch

genoeg te huilen was: Als een kudde vee in schepen geladen en van de Zuid-Molukken naar het koude Nederland getransporteerd. Aldaar begin 1950 in barakken achter hoge hekken weggestopt. Verwachten dat je weer zult terugkeren als Nederland de orde in de archipel heeft hersteld, maar tevergeefs op dat moment moeten wachten. Kind zijn van ouders die met die frustratie moeten leven. Door de rest van het land met de nek worden aangekeken. En daar niet over kunnen praten, niet met je ouders en niet met je leef-

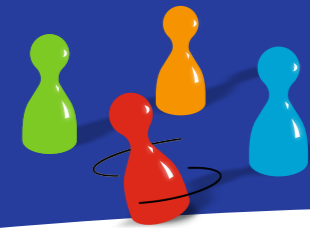
tijdgenoten. Slikken maar, tot je er misschien wel in stikt.

Kaum Ama Ama is inmiddels een groep van zo'n 35 mannen. Een beschermde en vertrouwde omgeving, waarin naar elkaar wordt geluisterd, met respect en genegenheid. Ondanks verschillende achtergronden van deelnemers en uiteenlopende leeftijden (van 20 tot 83 jaar). Politieke richting, kerkelijke stro-

ming zijn er niet bepalend voor de aandacht die men voor elkaar heeft, voor de steun die men elkaar biedt. Terwijl die diversiteit ("verdeeldheid" zegt Jan Munster) in de Molukse gemeenschap in Hoogeveen toch behoorlijk groot is. Zo groot, dat saamhorigheid bevorderen één van de doelen is van KAA. "Want die is aan het inslapen in de Molukse gemeenschap in Hoogeveen," vindt Jan Munster, "en dat is niet goed als je een volwaardige plaats in de lokale samenleving wilt innemen."

De groep wordt duidelijk sterker, met het toegenomen zelfvertrouwen van de leden. Maar dat was geen vanzelfsprekendheid. "Hier moet duidelijk de steun van de stichting Muhabbat' worden genoemd en vooral van haar directeur, dr. Elias Rinsampessy, die ons op het juiste spoor hebben gezet," meent Sam Uneputty. Ook voor hen was zo'n groep uniek. En nog steeds is Kaum Ama Ama de enige Molukse mannenpraatgroep in het land. Maar de trend is gezet. De belangstelling

...vervolg op pagina 6



De nieuwe thuisbasis in wording



...vervolg van pagina 5

Van praatgroep naar opbouworgaan

uit andere Molukse gemeenschappen komt op gang. De uitnodigingen om elders informatie en voorlichting te komen geven druppelen binnen.

Hulp krijgt de groep ook van medewerkers van SWW (al vanaf de start) en van GGZ-instelling Indigo; deze laatste inzake het leren omgaan met en verwerken van 'ernstige gebeurtenis-

Ze zegt....

Stel oe der mar niks bij veur
Zunigheid op de olderwetse
maantelzörg is ewest
In de motteballen der met



6

De jongste met de jasse van de rest
Tot de leste draod of...

....Of uut een aander gebrek
Moe grep de duffel van va
Dreit de stof

Neit uut het beste stok een kienderjek

Tegenswoordig synthetiek

Al wat de klokke slat
't Kan gewoon in 't sop
Hang het op

Under de lauwe bolte

En 't is weer goed tegen de kolde

Ik make mij nog het mieste drok....

De achterdeure weer niet op slot
Ik mien man daarom de maantel
geducht uutstof

Cathrien Thalen

sen'. En die zijn geen zeldzaamheid in Molukse kringen. Denk alleen nog maar eens aan (de afloop van) de treinkapingen in het verleden. Verder werd specialistische hulp verleend door de Haagse Stichting Pelita². Enige financiële steun krijgt de groep van de gemeente.

Kaum Ama Ama begon als naar binnen gerichte activiteit: de psychische sterkte van de deelnemende mannen. Intussen worden de blik en de verworven vaardigheden gericht naar de omgeving. Enerzijds is dit een gevolg van de gerespecteerde onafhankelijke positie die de groep inneemt bij Hoogeveense

Molukkers. Andere leden van die gemeenschap hebben de resultaten van KAA opgemerkt en gewaardeerd. Nu leggen zij vragen en wensen ter verbetering van de situatie van de Molukkers in Hoogeveen aan de groep voor. Anderzijds beseffen de KAA-leden dat structurele contacten met organisaties en deelname in overlegorganen in Hoogeveen van groot belang zijn om blijvend 'gezien' te worden. Alleen dan is verbetering mogelijk van de positie als groep in de hedendaagse multiculturele samenleving. Daarom nemen twee leden van KAA inmiddels deel in het plaatselijke Bestuurlijk Overleg Informele Zorg.

Hiermee functioneert Kaum Ama Ama, zeker de voorbereidingsgroep, als een

soort opbouworgaan. Werkend aan de eigen kracht van een gemeenschap, als belangenbehartiger en als pleitbezorger. En dat lijkt hard nodig, want de derde generatie Molukkers in Nederland is al volwassen aan het worden, opgegroeid in twee culturen. En een hele generatie Nederlanders (en misschien wel meer dan één generatie) weet niets van de uitzonderlijke positie van deze groep landgenoten met hun tropische wortels. "Een inhaalslag is hier zeer op z'n plaats; de samenleving

**"de samenleving
als geheel wordt
hier sterker van"**

als geheel wordt hier sterker van," is de mening van de vier mannen aan tafel. Die tafel staat in de Maranathakerk, die in 2010 voor een deel afbrandde, maar nu zo goed als weer gerestaureerd is. Met vereende krachten door vele Molukse mannen in hun vrije tijd. Nog even, en ook de door een aannemer geschonken unit zal als bijgebouw gereed zijn. Naast jongeren zullen ook de mannen van Kaum Ama Ama die ruimte dan als thuisbasis in gebruik gaan nemen. En zo hoort het, vinden de mannen: eigen kracht!

Martin van ter Beek

1 landelijke organisatie op het terrein van zorg, welzijn, educatie en mondiale vorming

2 begeleiding van mensen die als gevolg van oorlogs- en geweldservaringen problemen ervaren in hun huidige functioneren; ook is er aandacht voor vragen/problemen van de tweede en/of latere generaties.

Kerstbijeekomst 2013

Het Contactpunt Mantelzorg heeft donderdag 19 december de traditionele kerstbijeekomst gehouden in de Spaarbankhoeve.



Oud-bestuurslid Ilse Lenten was bereid gevonden de kaars aan te steken.

Na de opening schetste Else Nobel de kerstboodschap met de opmerking dat de Vrede niet in de krant is te vinden maar in onze eigen hand.

Vervolgens werd de fotopresentatie van de Dag van de Mantelzorg, begeleid met klassieke muziek, vertoond.

De gast van de avond was Cathrien Thalen, inwoner van Hoogeveen. Zij las diverse verhalen voor uit haar eigen werk. Dit werd zo gewaardeerd dat ze op verzoek nog een extra verhaaltje voorlas als toegift. Met een hartelijk applaus ontving Cathrien uit handen van Edda Schaafsma een bloemetje en ons boekwerk "De mens achter een mantelzorger".

Tot slot werd er volop nagepraat onder het genot van een hapje en een drankje.

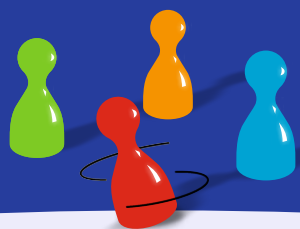
Begin - Puzzel

In deze opgave moet u 40 woorden van 6 letters zoeken. In de tweede kolom staan de omschrijvingen van deze 40 woorden in alfabetische volgorde. Voorbeeld: het eerste woord moet Donder worden. Vul dus in de letter D en streep door "Geluid bij onweer".

De ingevulde BEGIN-letters vormen van boven naar beneden een "wijsheid". Deze wijsheid kunt u t/m 16 februari 2014 mailen aan: redactie@izmagazine.nl of sturen naar Redactie IZ Magazine, p/a SWW, Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen.

- | | |
|---------|-----------------------------|
| _ onder | Achterbaks |
| _ motie | Belhamel |
| _ deren | Bezitter (b.v. van aandeel) |
| _ adder | Bloedvaten |
| _ assen | Buit bij het vissen |
| _ zelen | Clowns |
| _ akker | Dagmars |
| _ oraal | Een enkele |
| _ ester | Geluid bij onweer |
| _ rakel | Godspraak |
| _ etsje | Groep van drie noten |
| _ print | Hard werken |
| _ reden | Klein sneeuwklompje |
| _ entje | Laddersporten |
| _ ansen | Land in Europa |
| _ voren | Landgoed |
| _ immer | Maansverduistering |
| _ ieren | Metalen verbinden |
| _ tappe | Naaldvak |
| _ aaien | Nieuwe regel |
| _ lokje | Nooit |
| _ linea | Ontroering |
| _ arren | Ooms zontje |
| _ ouder | Op de grond gekomen |
| _ ender | Op dezelfde wijze |
| _ engel | Overhellen tot iets |
| _ egaal | Ritmisch bewegen |
| _ clips | Rommeltje |
| _ angst | Schaaldier |
| _ state | Smalle lat |
| _ eefje | Snelle eindspurt |
| _ ootje | Trap |
| _ verig | Uitbundig lachen |
| _ eigen | Van elpenbeen |
| _ eland | Verspreidingsgebied |
| _ emmen | Vertragen |
| _ reaal | Vlijtig |
| _ riool | Wettig |
| _ talie | Zedenleer |
| _ links | Zeer kleine hoeveelheid |

De oplossing uit het decemnummer was: als elke vrijwilliger een ster kreeg, werd het nooit meer donker. Als winnaar kwam Mevr. R. Zijng-Veldkamp uit Hoogeveen uit de bus.



CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

12e jaargang - volgnummer 97 - januari 2014

Programma 2013-2014

27 maart

22 mei

Laatste kans!!!

"De Mens achter een Mantelzorgers".

Hebt u uw boekje "De Mens achter een Mantelzorgers" nog niet opgehaald? Voor de bij ons bekende mantelzorgers die het IZ-magazine ontvangen, is nog één exemplaar gratis op te halen bij de receptie van de SWW, Het Haagje 119 Hoogeveen. Men vraagt wel naar uw naam.



Nieuwtjes

Steeds vaker komen we berichten en websites tegen die op de mantelzorgers en zijn of haar zorgtaak zijn gericht. Deze keer vonden we interessant nieuws bij:

- Regelhulp = www.regelhulp.nl, overheidsuitgave met o.a. opgave over het mantelzorgcompliment)
- TvV online = <http://www.nursing.nl/verzorgenden>, een nieuwsbrief / tijdschrift voor verzorgenden
- www.mantelzorgbenjenietalleen.nl

Mindfulness voor overspannen mantelzorgers

Zorgverzekeraar Menzis en de gemeenten Groningen en Assen gaan cursussen mindfulness voor overspannen mantelzorgers vergoeden. Want het nut is wetenschappelijk aantoonbaar gemaakt. Verrassend en exclusief voor Assen en Groningen. Bent u bekend met mindfulness en kan een cursus, bij voldoende belangstelling ook voor Hoogeveen plaats vinden? Laat het CPM weten als u hiervoor belangstelling hebt.

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.

UITNODIGING Nieuwjaarsbijeenkomst

"Samen sterk"
presentatie 'wie zijn mantelzorgers'!

Nieuwe plannen!!

Verrassing!!!!

Wanneer Donderdag 30 januari

Aanvang 20.00 uur

Waar locatie Wolfsbos, Valkenlaan 5,
Hoogeveen (entree naast parkeerplaats)



Let op!!! Nieuwe locatie

We maken gebruik van het restaurant van **Wolfsbos**, de nieuwe locatie van Jannes vd Sleedenhuis in de wijk Wolfsbos.

De ingang vindt u naast de parkeerplaats.

Vanaf 19.30 uur hopen wij u allen te begroeten.

Eindtijd: 22.00 uur

Bestuursleden

Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Edda Schaafsma	lid	0528 273199
Henk Kaman	lid	0528 361362
Else Nobel	lid	0528 354321