



Provinciale Fundag naar Wildlands
Op 18 juni werd in het kader van de Week van de Jonge Mantelzorger een Fundag georganiseerd voor jonge mantelzorgers uit heel Friesland. Femke Boersma, zelf ook jonge mantelzorger, ging mee.



Femke: „Om 8:45 uur verzamelden wij ons bij

het eerste opstappunt in Leeuwarden. Het beloofde een warme dag te worden dus met genoeg drinken en zonnebrandcrème op zak, gingen wij met z'n allen richting Emmen! Eenmaal aangekomen bij Wildlands werden er groepjes gemaakt, zo kon iedereen met zijn eigen leeftijdsgenoten op pad.

We konden met een truck op safari door de savanne en de woestijn, met een bootje door de jungle varen en er was een grote achtbaan genaamd 'tweestryd'.

Ook hebben we verschillende dieren gezien: giraffen, olifanten, zebra's, vissen, apen en nog veel meer. Tussendoor werd er als lunch patat en drinken geserveerd in de grote safari tent." Om 15:30 uur stond de bus weer klaar voor de terugreis.

Eén op de vijf jongeren zorgt regelmatig voor een familielid met een ziekte of beperking. Dit doen zij in combinatie met school, vrienden en hobby's. Deze zorg is waardevol, maar kan ook stress geven. Ben jij een jonge mantelzorger? Zorg dan ook goed voor jezelf. Door over je zorg(en) te praten, je grenzen aan te geven en hulp te zoeken als het nodig is. Dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe doe je dat dan? Wat is belangrijk? Waar kun je terecht? Wij denken graag met je mee. Persoonlijk advies? Fawaka is de organisatie voor jonge mantelzorgers in Noardeast-Fryslân en Dantumadiel, en altijd beschikbaar voor jou! Je kunt vrijblijvend contact opnemen voor een praatje, luisterend oor of advies.



Je kunt bellen of appen met Lyan Bergsma 06 18 938 369 of Baukje Brander 06 39 012 655 of mailen naar info@het-bolwerk.eu.



/Fawaka-jongeren-1271792849571117



@fawakajongeren

„Aan de blije gezichten te zien, heeft iedereen een hele leuke dag gehad. Er was genoeg tijd voor lol, maar er werden ook serieuze verhalen en ervaringen met elkaar gedeeld. Super fijn, iedereen begrijpt elkaar en zo ontstaan er snel nieuwe contacten." Volgens Femke is het daarnaast heel fijn om gewoon even een uitje te hebben "om de zinnen even te verzetten". „Het was dus een erg geslaagde Fundag met leuke kinderen en jongeren. En natuurlijk de fantastische begeleiders.

Namens alle jeugd, bedankt voor de leuke dag en de mooie gesprekken!"

Wist je dat?

Fawaka een 18+ groep heeft die zich bezighoudt met het organiseren van activiteiten voor de 18+ jongeren? Ben je zelf 18+ en vind je het leuk om mee te denken en mee te organiseren? Meld je dan aan bij Lyan Bergsma!

voor mantelzorgers in Noardeast-Fryslân en Dantumadiel, juli 2022



Vrijheid

Vrijheid. Een woord dat voor iedereen een eigen betekenis en waarde heeft. Wat betekent vrijheid als je te maken krijgt met omstandigheden die maken dat je niet meer vrij bent, te gaan en te staan wanneer jij dat wilt? Welke keuzes maak je en hoe ga je om met de gevolgen van deze keuzes? Heb je überhaupt het gevoel dat je een keuze hebt, gezien de omstandigheden die op je pad gekomen zijn? Wie weet het beste wat jij nodig hebt, als je te maken krijgt met (intensieve) zorg voor een naaste? Kun je samen beslissen wat in de situatie nodig is om het dagelijkse leven te kunnen combineren met de zorgtaken?

In deze mantelzorgkrant gaan we in gesprek met twee mantelzorgers over vrijheid en het gebrek daaraan. Beiden zorgen zij voor een partner. Bij de ene partner is vasculaire dementie vastgesteld en bij de andere partner is sprake van niet aangeboren hersenletsel door een CVA. Ze vertellen openhartig over de dilemma's waar zij als partner en mantelzorger mee te maken hebben. Naar aanleiding van het gesprek met deze twee mantelzorgers vertellen een casemanager, een praktijkondersteuner, een mantelzorgmakelaar en een dorpsomtinker wat zij vanuit hun rol wel en niet in dergelijke situaties kunnen betekenen.

Voorbeelden van andere (vrijwilligers)organisaties die van betekenis kunnen zijn bij het ervaren van (meer) vrijheid binnen de zorgsituatie zijn o.a.: Saar aan huis, Handen in huis, Stichting Kameraad, VPTZ (Stichting Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg) en het Steunpunt Mantelzorg.

Aangeven welke hulp of voorzieningen er nodig zijn, begint vaak bij het voeren van een goed keukentafelgesprek. Bij deze mantelzorgkrant ontvangt u van ons acht praktische tips om zo'n gesprek goed in te gaan. Daarnaast wil het Steunpunt Mantelzorg graag samen met mantelzorgers en met hun omgeving van betekenis zijn om te kijken wat er nodig is bij goede mantelzorgondersteuning.

In juni stonden we stil bij de landelijke Week van de Jonge Mantelzorger. Het thema was; 'Niet te missen'. We zijn met een grote groep jonge mantelzorgers naar Wildlands geweest. Op de Fawakapagina blikt Femke Boersma, die zelf jonge mantelzorger is, terug op deze dag.

Behoeftte om met iemand door te praten? Kom dan langs bij het Steunpunt Mantelzorg of neem contact op.

Mantelzorgweekenden

Ieder jaar wordt in de gemeenten Dantumadiel en Noardeast-Fryslân voor mantelzorgers waarbij sprake is van (dreigende) overbelasting een weekendje weg georganiseerd, bedoeld om op te laden en tot rust te komen. Dit jaar vindt het weekend plaats in Zeegse. De eigen bijdrage bedraagt € 80,00. Als dit een probleem vormt, dan wordt er naar een oplossing gezocht. Het programma biedt naast gezamenlijke activiteiten voldoende tijd en ruimte om iets voor jezelf te doen. Ons uitgangspunt is 'Niets moet, alles mag'.

Meegaan met dit mantelzorgweekend kan de nodige voorbereidingen vragen, zoals het organiseren van vervangende zorg of andere zaken. Wij kunnen meedenken bij het vinden van vervangende zorg of andere zaken. Voor het tijdelijk overdragen van zorg, is een checklist ontwikkeld. Deze is op te vragen bij het Steunpunt Mantelzorg.

Meer informatie via Stichting Welzijn het Bolwerk, Reina Hes, 0519-292223.

Wist u dat?

Het Steunpunt Mantelzorg in Dantumadiel en Noardeast-Fryslân informatie en advies kan geven en waar nodig kan doorverwijzen naar organisaties en contactpersonen in de buurt?

Je bij vragen of behoefte aan juridisch advies contact kunt zoeken met de landelijke Mantelzorglijn via 030-760 60 55 of mantelzorglijn@mantelzorg.nl?

Noardeasthelpt is vervangen door: Dantumadiel.frl en Noardeast-Fryslân.nl

Bent u/ben jij geen mantelzorger meer? Dan ontvangen wij daarvan graag bericht.

Mantelzorg NL heeft voor mantelzorgers een online platform www.deeljezorg.nl Op dit platform kunnen mantelzorgers met elkaar in gesprek, verhalen delen en vragen stellen.

Contactgegevens Steunpunten Regio's Ferwert en Kollum:
Annet Boonstra, 06-52091353, a.boonstra@timpaanwelzijn.nl

Gemeente Dantumadiel en regio Dokkum:
Baukje Brander, 0519 – 292223, b.brandier@het-bolwerk.eu

Jonge mantelzorgers (Fawaka):
Lyan Bergsma en Baukje Brander, 0519-292223, info@het-bolwerk.eu

TIMPAAN | Welzijn
ferbynt en beweecht minsken

GEEMEENTE NOARD EAST FRYSLÂN

fawaka.nu

GEEMEENTE DANTUMADIEL
GEWOAN BYSONDER

Een gesprek over vrijheid en het gebrek daaraan: „Thuis heb je een masker op“

Mantelzorg kent vele vormen en daardoor ook de nodige verschillen, maar zeker ook overeenkomsten. Eén van de overeenkomsten is dat mantelzorgers vaak in hun eigen vrijheid worden beperkt. De zorg voor een naaste slokt veel tijd maar ook energie op. Twee mantelzorgers uit Noordoost Friesland gaan hierover met elkaar in gesprek. Omwille van hun eigen privacy maar ook die van hun partners, doen zij hun verhaal onder een andere naam.

Martha: „Alhoewel er pas een paar jaar geleden een diagnose is gesteld, ben ik eigenlijk al jaren mantelzorger van mijn partner. Mijn partner heeft vasculaire dementie en is daardoor zijn bepaalde karaktertrekken die hij altijd al had nu enorm uitvergroot. Op die trekken zit geen rem meer. Hij meent zelf echter niets te mankeren en dat is een groot probleem. Thuis leef ik met een masker op. Ik moet altijd goed nadenken wat, hoe en of ik iets wel tegen hem zal zeggen, want wat ik zeg kan grote gevolgen hebben. Je moet vaak zo ongemerkt mogelijk beslissingen maken. Dat maakt het leven thuis moeilijk. Ik voel me er niet veilig genoeg om mijn eigen emoties te kunnen tonen. Ik heb voordat mijn partner ziek werd nooit iets stiekem hoeven doen, maar nu ben ik daar wel toe genooddaakt. Dat voelt niet altijd goed, maar het is wel met de beste bedoelingen.“

Angelique: „Je rol binnen een relatie of huwelijk wordt anders. Je leidt eigenlijk twee levens. Het leven bij je partner, en het leven daarbuiten. Het heeft lang geduurd voordat ik daar mijn weg in heb gevonden, want je staat er alleen in. Ikzelf ben al heel lang mantelzorger van mijn partner, die een CVA (Cerebro Vasculair Accident, ook wel een beroerte genoemd) heeft gehad. Ook op zijn karakter zit geen rem meer. Op het moment dat we het nieuws kregen dacht ik: maar ik ben toch te jong om mantelzorger te zijn? Maar binnen een paar seconden volgde er berusting. Oké, dan gaan we aan de slag. Je hebt geen idee wat er op je afkomt, en het is maar goed ook dat ik toen niet wist wat mij te wachten stond. Er wordt wel eens gezegd: waarom ga je niet bij hem weg? Maar dit is mijn keuze geweest en daar sta ik voor. Ik heb echter door de jaren heen wel begrip gekregen voor mensen die hun partner verlaten. Want het leven is vaak echt heel moeilijk. Ieder mens heeft zo nu en dan waardering nodig, en als je dat nooit krijgt van degene bij wie je bent, dat is heel lastig.“

<https://www.verdermethersenletsel.nl/thema-s/mantelzorg>

Beide mantelzorgers ervaren het verkrijgen van hulp als lastig. Familieleden en bijvoorbeeld burens helpen wel als daar om gevraagd wordt, maar veel van de zorg is niet over te laten aan anderen. Beide mantelzorgers benadrukken echter wel dat het krijgen en accepteren van hulp natuurlijk heel situatieafhankelijk is.

Martha: „Het leven bevindt zich nu in een heel klein cirkeltje. Je gaat activiteiten die je anders heel leuk vindt om te doen maar laten. Bijvoorbeeld uit schuldgevoel, omdat de ander het ook niet meer kan. Maar ook omdat het thuis problemen op kan leveren. Mijn partner is bijvoorbeeld nu snel jaloers en dat ligt altijd op de loer. Je wordt daardoor vaak gekwetst, want het is wel je partner die die kwetsende opmerkingen tegen je maakt.“

Martha: „Belangrijk is om op tijd aan de bel te trekken, te beginnen bij de huisarts. Toen mijn partner de diagnose kreeg hebben we hulp gekregen van een casemanager en ouderenspsychiater, daarzonder had ik het niet gered.“

In veel mantelzorgsituaties zijn er professionals en vrijwilligers die iets voor u kunnen betekenen. Hieronder en hiernaast vertellen een aantal hiervan over hoe zij u kunnen helpen.



Carin Stolk,
mantelzorgmakelaar,
06 22 123 361,
www.gidsvoormantelzorgers.nl

„Als mantelzorgmakelaar ben ik er voor mantelzorgers. Ik help om weer grip op zijn/haar eigen leven te krijgen. Samen maken we een overzicht van alles wat er moet gebeuren om de zorg voor de naaste te organiseren. Als dat duidelijk is, adviseer en help ik bij het zoeken naar mogelijke oplossingen. Een mantelzorgmakelaar wordt vaak vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering en de ondersteuning is meestal kortdurend. Neem gerust contact op voor meer informatie.“

Angelique: „Ik heb dat ook een tijd gehad, dat ik zijn leven ging leven. Omdat hij iets niet meer kon, deed ik het ook maar niet meer. Maar daarmee deed ik mezelf tekort. Dat doe ik nu niet meer. Het is een vast gegeven dat het met hem nooit meer beter zal worden. Daar kan ik niets aan veranderen. Maar wat ik wel kan veranderen is hoe ik voor mezelf zorg. En zolang ik mijzelf blijf straffen, is er geen ruimte voor mij. Ik ga uit van wat ik nu heb, maar ik lever niet nog meer in.“

Angelique: „Wat ik erg jammer vind is dat veel mantelzorgers nog altijd zelf het wiel moeten uitvinden. Bij ons in huis moest er veel aangepast worden, ik had geluk met een ambtenaar die goed met me meedacht. Mijn advies aan andere mantelzorgers zou zijn: Trek op tijd aan de bel, bij wie er ook maar naar je wil luisteren. Soms kan dat al behoorlijk wat verlichting en opluchting geven. Bezoek ook avonden voor mantelzorgers; de verhalen van anderen zijn herkenbaar en je kunt je daardoor gehoord voelen.“



Melissa Wijmenga,
Praktijkondersteuner,
bij huisartsenpraktijk Al Suhairy en huisartsenpraktijk de Westereen

„Als praktijkondersteuner van de huisarts kan ik voor patiënten en hun mantelzorger(s) ‘de spin in het web zijn’. Ik onderhoud laagdrempelig contact met patiënt en betrokken mantelzorger(s) zodat ik gemakkelijk bereikbaar ben als men ergens tegenaan loopt. Samen met patiënt en mantelzorger kijk ik wat nodig is om voor beiden een zo optimaal mogelijke thuissituatie te creëren.“



Haije van der Zaag,
doarpsomtinker Kollumerzwaag,
doarpsomtinkerskollumersweach@gmail.com

„Als doarpsomtinker kan ik samen met doarpshelpers in dergelijke situaties iets betekenen door bijvoorbeeld de tuin of kleine klusjes in huis op te pakken, klusjes die anders blijven liggen. Of ik kan een wandeling of fietstochtje maken met de zorgvrager als daar behoefte aan is. Inzet van een doarpsomtinker/helper is normaalgesproken incidenteel. In situaties zoals deze is er al gauw structurele hulp nodig, maar ik ben geen vervanging van professionele ondersteuning.“



Piet de Vries,
Casemanager Netwerk Dementie Friesland,
www.netwerkdementiefriesland.nl

Als casemanager van het Netwerk Dementie Friesland word ik vaak ingezet door huisartsen of een geriater (Polikliniek Geriatrie) vanaf het moment dat er problemen ontstaan in de thuissituatie. Vaak is dat op het moment dat duidelijk is welke zorg nodig is en wie deze zorg gaat oppakken (indicatiestelling). Ik ga in gesprek met de familie om helder te krijgen wat er nodig is om thuis te kunnen blijven wonen; dat is vaak wat mensen willen. Wanneer de tijd voortschrijdt neemt de druk op het thuisfront toe; zeker voor partners of kinderen van mensen met dementie. De mantelzorgsituatie kan verlicht worden met behulp van (familie-)gesprekken, uitleg over het ziektebeeld, zoeken naar passende dagbesteding of inzet van thuiszorg. Vanuit het Netwerk Dementie Friesland werken wij samen met de huisarts/POH en het gebiedsteam van de gemeente/WMO.