



GoedVoorMekaarBoxNieuwsbrief

Januari 2021

Veel lees- en kijkplezier bij deze 2^e editie van onze tweemaandelijks GoedVoorMekaarBoxNieuwsbrief.

Deze nieuwsbrief is van ons allemaal. Heb je ideeën, of een bijdrage: ✉ info@goedvoormekaar.org



savant
zorg
aan 't woord

In deze editie:



boekbespreking



in de spotlight: Sandra



Wist je dat...



nieuwe reeks



Mantelzorg
met beleid
even voorstellen



Iris licht toe



GVM Vooruitblik

TV programma's voor 55 plussers

Met informatie, cultuur, amusement, muziek en bewegen

HELMONDS GOUD & HELMOND IN BEWEGING



10.00, 14.00, 18.00 en 19.00 uur



10.15, 14.15, 18.15 en 19.15 uur

dagelijks te zien bij  Dit is Helmond

Helmonds Goud en Helmond in beweging is een initiatief van de werkgroep Aandacht voor Ouderen



GoedVoorMekaarBox met coachgesprek ondersteunt mantelzorgers

Gepubliceerd: 20-01-2022

Als je voor iemand zorgt, is het niet altijd gemakkelijk om alle ballen in de lucht te houden. Zeker als het om een dierbare gaat die ziek of hulpbehoevend is. “Vaak rol je er in. Dan heb je zomaar ineens de rol van mantelzorger”, zegt Ine van Lieshout, voorzitter cliëntenraad Savant de Eeuwsels in Helmond. “We vinden het vanzelfsprekend om goed voor die ander te zorgen. En als dat niet lukt, is het voor veel mensen een grote stap om op zoek te gaan naar hulp.”

Ine zorgde zelf een tijdje voor haar schoonmoeder en weet wat er op je af komt als mantelzorger. “Er wordt vaak gedacht dat het iets is wat je er even bij doet, terwijl het een grote impact op je eigen leven heeft. Ik had het geluk dat ik de zorg kon delen met mijn schoonfamilie. Maar veel mensen staan er min of meer alleen voor.”



Betere ondersteuning van mantelzorgers in Helmond

Ieke Bron is coördinator van het netwerk dementie Helmond de Peel, waar Savant onderdeel van is. “Regelmatig hoor ik dat familieleden hun ogen richten op degene die in de zorg werkt. Want jij weet hoe het moet, is een veelgehoorde reden. Op zich is daar natuurlijk helemaal niets mis mee, want onze collega’s weten inderdaad goed de weg in zorgland. Het is wel belangrijk dat het in overleg gebeurt, dat taken verdeeld kunnen worden en vooral: dat er genoeg tijd overblijft om goed voor jezelf te zorgen.”

“Dus toen de gemeente Helmond bij het netwerk aanklopte met het idee om samen te werken aan een betere mantelzorgondersteuning in Helmond, waren we meteen enthousiast. Inmiddels draagt een groeiende groep mensen en organisaties bij aan dit project”, vertelt Ieke. “Ons doel is om mantelzorgers te ondersteunen, zodat zij zo lang mogelijk voor hun dierbaren kunnen zorgen, zonder dat het teveel wordt en ze de balans in hun eigen leven kwijtraken.”

GoedVoorMekaarGesprek

Ine vult aan: “En we zijn trots op het eerste, concrete product: de GoedVoorMekaarBox met het GoedVoorMekaarGesprek. Mensen uit Helmond die voor een dierbare zorgen, krijgen een gratis coachgesprek van ongeveer 1 uur. Tijdens dit gesprek ontvangen zij de GoedVoorMekaarBox met allerlei mantelzorginformatie en wat Helmondse kadootjes.”

“We merken dat veel mantelzorgers de weg niet weten te vinden in wet- en regelgeving, lokale initiatieven en lokale mogelijkheden tot ondersteuning. De box helpt de mantelzorger de weg te vinden. De coach biedt een luisterend oor en geeft handvatten wat je als mantelzorger kunt doen om het vol te houden.”

Verschillende GoedVoorMekaarBoxen

Ine: “En omdat mantelzorg voor iedereen anders is, zijn er verschillende coaches en verschillende boxen. Bijvoorbeeld voor werkende mantelzorgers, jongere mantelzorgers, oudere mantelzorgers en mantelzorgers met een migrantenachtergrond. Daarnaast zijn de boxen gericht op verschillende ziektebeelden, zoals dementie, niet aangeboren hersenletsel, een geestelijke of lichamelijke beperking.”



Vraag 'm aan!

Ben je inwoner van Helmond? Zorg jij voor iemand? Of ken je iemand die voor een ander zorgt? Ontdek vrijblijvend wat de GoedVoorMekaarBox jou oplevert. Vraagt 'm heel eenvoudig aan via www.goedvoormekaar.org of stuur een e-mail naar: info@goedvoormekaar.org. Daarnaast help je ook andere mantelzorgers. Project GoedVoorMekaarBox onderzoekt namelijk hoe mantelzorgondersteuning in Helmond beter kan, en daar kunnen jouw ervaringen, verhaal en ideeën bij helpen!

Kijk op www.goedvoormekaar.org voor meer informatie.



Boekbespreking

Klein geluk voor de mantelzorger

Auteurs: Inge Jager en Maria Grijpma



"Ik had er al veel over gehoord maar het boekje nog nooit in handen gehad. En nu kwam ik het zomaar tegen in de boekenkast van onze voorganger bij het Steunpunt Mantelzorg: Klein geluk voor de mantelzorger van Maria Grijpma en Inge Jager.

Het is een positief boek en biedt allerlei mogelijkheden om goed voor jezelf te zorgen, ook en misschien wel juist als je mantelzorger bent. Want mantelzorgers staan veel en vaak klaar voor de ander, en kunnen daarbij zichzelf uit het oog verliezen. Klein geluk voor de mantelzorger biedt letterlijk recepten om je beter te voelen. De lezer bepaalt waar hij/zij behoefte aan heeft en zoekt in de passende categorie (het zijn er 7) een recept, bijvoorbeeld:

- **de behoefte aan energie, ontspanning, vrolijkheid.**
Recept om tijd voor jezelf vrij te maken, variërend van 10 minuten tot een hele week. Waarbij de verzorgde even ergens anders is, of dat iemand de zorg overneemt, of
- **de behoefte aan inzicht, steun, contact.**
Recept voor inspirerende rolmodellen. Wat kan je van hen leren?

En zo telt het boekje bijna 150 recepten, die makkelijk leesbaar en inspirerend zijn. Als projectlid of GoedVoorMekaarBoxer boeiend om 'ns door te lezen om een nog beter beeld te krijgen waar mantelzorgers zoal behoefte aan kunnen hebben. Nadrukkelijk níet bedoeld om 1 - op - 1 over te nemen als advies tijdens de GoedVoorMekaarGesprekken, wél ter inspiratie om de gesprekken nog meer diepgang te geven. Heb je interesse, het boekje is via mij te leen.

Ineke Folgerts

Meer informatie, boeken en filmpjes
van dezelfde auteurs vind je op:

<https://www.kleingeluk.nu/>





Groeiende druk op werkende mantelzorgers

Het combineren van betaalde arbeid en mantelzorg gaat in de toekomst steeds meer knellen. Ongeveer 450.000 mantelzorgers in Nederland voelen zich ernstig belast door hun zorgtaak: 43 procent van hen zegt dat de situatie van degene voor wie zij zorgen, hen nooit loslaat. Een deel van de mantelzorgers krijgt te maken met zware gevolgen, zoals achteruitgang van de gezondheid, ziekte of overspannenheid. Daardoor is de kans dat een zorgende werknemer zich ziek meldt ook groter. Voor organisaties betekent dat een toename van het 'grijs' verzuim, met alle kosten van dien.



Zorgvriendelijk werken faciliteren

Vanuit Mantelzorg met Beleid help ik werkgevers en werkende mantelzorgers in bewustwording en bespreekbaarheid op de werkvloer rondom het combineren van mantelzorg en werk. Ik geef voorlichting, training en begeleiding op het gebied van mantelzorgvriendelijk werken en -beleid implementeren. Mijn missie op dit thema komt voort uit iets wat diep vanbinnen zit, wat mij aan het hart gaat en intrinsiek motiveert. Zelf ben ik ook al vele jaren mantelzorger. Daarnaast heb ik altijd fulltime gewerkt en aan den lijve ondervonden hoe belangrijk het is voor je fysieke en mentale welzijn om een werkgever te hebben die met je meedenkt, die begrip heeft voor je situatie.



Taboe

Er bestaan veel misverstanden over mantelzorg, waardoor erover praten niet altijd als evident of makkelijk ervaren wordt. Angst voor een label, het mislopen van een vast contract of promotie, dan wel buitengesloten worden omdat je niet flexibel zou zijn, spelen hierbij een grote rol. Werkgevers denken op hun beurt dat als ze er teveel aandacht aan geven, straks iedereen mantelzorger is in hun bedrijf. En het is toch hun eigen keuze om te gaan mantelzorgen? Heersende opvattingen als deze hebben mij getriggerd om het taboe dat op dit thema zit weg te willen nemen.



Aansluiting bij GoedVoorMekaarBox

Ook voor werkende mantelzorgers is het belangrijk om een gevoel van eigen regie te hebben en houden. Het GoedVoorMekaarBox-project zet zoals bekend hoog in op eigen regie en empowerment. Dat maakt dit project voor mij anders dan zoveel andere ondersteuningsinitiatieven die ik voorbij zie komen. Ik kan het empoweren van mantelzorgers alleen maar toejuichen. Daarom heb ik mij aangesloten bij de projectgroep. Ik denk en hoop vanuit de expertise van Mantelzorg met Beleid het lerend netwerk vooruit te helpen. Ik zoek graag de verbinding met iedereen die zich binnen het netwerk en de projectorganisatie inzet.

Wil je contact om nader kennis te maken en/of van gedachten te wisselen, voel je vrij om mij een berichtje te sturen via info@mantelzorgmetbeleid.nl. Meer informatie over mezelf en over Mantelzorg met Beleid vindt je op de website www.mantelzorgmetbeleid.nl



In de Spotlight: Sandra



Het is inmiddels alweer een aantal jaar geleden dat ik ben gestart met project GoedVoorMekaarBox. Ontwikkelen, meedenken en meedoen met de GoedVoorMekaarBox is naast nuttig óók heel leuk. Met plezier draag ik dan ook bij aan het ontwerp van de box, de inhoud en de logistiek en natuurlijk het voeren van de GoedVoorMekaarGesprekken.

Naast mijn werkzaamheden voor GoedVoorMekaarBox werk ik als Verzorgende IG bij de Zorgboog en heb daarnaast ook een eigen bedrijf **DeMijmerie**. De verschillende werkvlakken hebben ook weer veel met elkaar gemeen: het zijn de mensen waar het om gaat. Het helpen, zorgen en verzorgen, herinneringen ophalen en samen iets voor elkaar krijgen, dát is waar ik wel heel blij van kan worden.



Zo'n 14 jaar geleden werd ik samen met mijn man mantelzorger van zijn vader, mijn schoonvader. In eerste instantie had ik niet door dat we aan het mantelzorgen waren, maar nadat hij een hartoperatie en daarna een herseninfarct doormaakte kwamen wij er langzamerhand achter... wij waren nu toch officieel wel heel erg aan het mantelzorgen. Het is, zeker toen onze kinderen tegelijkertijd de puberteit in rolden, heel erg van belang geweest te zorgen dat we niet over onze grenzen gingen. Maar hoe stel je deze grenzen? Wat doe je wel en wat niet en hoe vertel je dat dan? Hoe kun je dingen anders regelen? In die periode hebben we veel gewikt en gewogen, maar gelukkig heeft mijn schoonvader tot zijn overlijden gewoon thuis kunnen wonen met de nodige hulp van ons en instanties.

De opgedane kennis en ervaringen komen goed van pas tijdens de GoedVoorMekaarGesprekken. Het is fijn om met mantelzorgers in gesprek te gaan en hen via dit gesprek inzicht te geven in hun situatie en boven tafel te krijgen waar de pijnpunten zitten. Uiteindelijk kiezen de mantelzorgers zélf waar zij mee aan de slag gaan, zodat zij beter voor zichzelf zorgen en zodoende het mantelzorgen langer en vooral plezieriger kunnen doen.

DEZE HANDEN

**IK HEB HANDEN DIE GRAAG
IEMAND Zouden AAIEN,
ANDERS AF EN TOE EENS ZWAAIEN,
OOK EEN GOED BEGIN.**

(Auteur gedicht: Jaap Robben)

Zwaaien, 't is zo gemakkelijk,
heel eenvoudig om te doen,
gewoon je hand op en neer bewegen,
het kan ook met twee handen tegelijkertijd,
vergt wel enige oefening: groot plezier !



Sandra Polling

Stilstaan bij de vraag "Hoe gaat het met j  ?"



Toen ik mantelzorger was voor mijn moeder kreeg ik vaak de vraag gesteld: "Hoe is het met je moeder?" Dat was hartverwarmend, tenslotte was dat waar ik ook mee bezig was: zorgen voor mijn moeder. Het was pas later dat ik stilstond bij wat een mantelzorger ook gevraagd kan worden: "Hoe gaat het met j  ?"

Inmiddels is het een deel van mijn werk om te zorgen dat mensen op tijdilstaan bij hun welzijn. Dat doe ik als gedragspsycholoog bij *Happiness Lab*, en die bedrijfsnaam is er niet voor niets. Op basis van wetenschappelijke inzichten (het "Lab") helpen we mensen en organisaties het welzijn te verhogen (de "Happiness"), zodat ze vanuit daar kunnen doen wat ze graag willen. Geluk als motor van groei, en van kunnen blijven mantelzorgen terwijl het goed met je gaat.

GoedVoorMekaarBox en Happiness Lab delen de visie dat preventie van uitval belangrijk is. Maar hoe zorg je dat mantelzorgers in actie komen om voor zichzelf te zorgen? Daarbij heeft Happiness Lab op twee manieren GoedVoorMekaarBox ondersteund:

- GoedVoorMekaarMonitor** Mantelzorgers geven met deze vragenlijst aan hoe het met ze gaat op thema's zoals geluk, sociale steun en belastbaarheid. Aan de hand daarvan gaan ze met een coach in gesprek, en ontdekken ze waar hun behoefte ligt. Ná het gesprek is de monitor de basis om de effectiviteit van deze aanpak aan te tonen. Doordat mantelzorgers deze tot een half jaar na de interventie blijven invullen, zien we hoe het met ze blijft gaan. Aan het einde van het project hopen we met de behaalde resultaten op een erkenning van de werkwijze door Movisie.

- GoedVoorMekaarGesprek**

Voor het gesprek hebben we samen met Bas van Poppel coaches getraind in de basisprincipes van gedragsverandering die hier van toepassing zijn, zodat ze die gericht kunnen inzetten in hun gesprekken met

mantelzorgers. Op deze manier werkt de mantelzorger vanuit eigen regie en motivatie aan het voorkomen van overbelasting, waarmee het antwoord op die ene vraag gewoon wat vaker kan zijn:

"Met mij gaat het goed!"



Meer weten over wat Happiness Lab doet?

HAPPINESS LAB.

Iris Verpaalen

En kijk ook eens op www.gedragsverandering.nl



Wist je dat...



...tijdens het debat in de Tweede Kamer over de plannen van het nieuwe kabinet, er een motie is aangenomen waarin het kabinet wordt opgeroepen met een visie op mantelzorg te komen ?



Wil je helpen?

Word dan ook "Vriend van GoedVoorMekaarBox". Samen met elkaar maken we van de GoedVoorMekaarBox een typisch Helmonds pakket dat écht van waarde is voor mensen die altijd voor een ander klaar staan als mantelzorger.

IK WORD (MISSCHIEN) VRIEND VAN...

...project GoedVoorMekaarBox al de nodige lokale Vrienden van... heeft, we deze graag in het zonnetje zetten, én dat we uiteraard graag nieuwe vrienden verwelkomen ?

...er in de GoedVoorMekaarBox informatie zit van allerlei partijen die op allerlei manier beogen de (Helmondse) mantelzorger te ondersteunen, ontlasten of empoweren, en dat altijd bekeken kan worden of er nuttige en waardevolle passende informatie aan kan worden toegevoegd ?



...voor de Helmondse jonge mantelzorger er een ander type GoedVoorMekaarBox(je) is gemaakt ?

... dat er steeds meer nieuwsgierigheid en belangstelling ontstaat naar de werkwijze van het project én natuurlijk de GoedVoorMekaarBox zelf ?



... dat de GoedVoorMekaarNieuwsbrieven ook via de website te vinden en downloaden zijn ?

... er natuurlijk véél meer nieuws en weetjes te delen valt, en dat wanneer jij denkt of vindt dat er iets in de nieuwsbrief hoort, wij uiteraard graag van jou zo'n bijdrage zien, welke je kunt aanleveren via info@goedvoormekaar.org

DitisHelmond TV laat de komende maanden **Helmonds Goud** zien, een TV programma voor senioren (55+). Dit televisieprogramma is een coproductie tussen de VBOH, Jibb+, LEVgroep, CultuurContact en Lang Leve Cultuur. Het programma brengt het eerste kwartier 'Helmonds Goud in beweging' met



afwisselende beweeglessen. Een kwartier later 'Helmonds Goud' met een leuke mix van cultuur, informatie en amusement van en voor Helmonders. Een positief programma dat leuk is om naar te kijken, waar men iets van opsteekt, van opfleurt en door in beweging komt.



Het idee voor dit TV programma is ontstaan in de werkgroep Aandacht voor Ouderen, waarin de genoemde organisaties samen met de KBO's en zorginstellingen hun krachten bundelen. De coronapandemie belemmert veel senioren in hun doen en laten. Een TV programma kunnen mensen veilig vanuit thuis kijken en zo toch een beetje in contact blijven met Helmond en haar inwoners.

Wat is er allemaal te zien?



De sportcoaches van Jibb+ en Jos Vermeulen van LEVgroep verzorgen 'Helmonds Goud in beweging', beweeglessen die senioren vanuit de woonkamer mee kunnen doen. Elke dag is een nieuwe les, pittige en rustige lessen worden afgewisseld. De lessen beginnen dagelijks om 10.00, 14.00 uur, 18.00 en 19.00 uur. Na een kwartier bewegen start 'Helmonds Goud' met informatie over onderwerpen die voor senioren van belang zijn. Denk aan o.a. dementie, mantelzorg, woonvoorzieningen, veiligheid en financiële regelingen. Naast serieuze onderwerpen is er veel aandacht voor kunst en cultuur, muziek en zijn er luchtige items over vroeger en nu.



Breng Helmonds Goud onder de aandacht

Help je mee? Breng dan dit programma onder de aandacht van (wat oudere) mantelzorgers en hun naasten... het is informatief en brengt wat afleiding. Aandacht voor Ouderen heeft flyers en posters die we graag even afgeven of toesturen (mail naar: aandachtvoorouderen.helmond@gmail.com). Onderwerpen voor items zijn altijd welkom. Stuur een mail naar: helmondsgoud@ditishelmond.nl dan nemen we contact op.

DitisHelmond TV

Het programma is elke dag te zien op DitisHelmond TV: Ziggo kanaal 36, KPN kanaal 1429, Breedband Helmond kanaal 130, TriNed kanaal 503, Plinq IP tv-zender 559, Plinq TV kanaal 741, T-Mobile kanaal 768. Of online via de website van www.ditishelmond.nl op YouTube (Playlist Helmonds Goud S2).



Diverse acties staan op stapel om ook de Helmondse mantelzorger met migratieachtergrond beter te kunnen vinden, bereiken, informeren en empoweren. Dat lukt natuurlijk het best in samenwerking met inwoners met ook zélf een andere culturele achtergrond. Contacten waren, zijn en worden gelegd en de projectorganisatie lijkt binnenkort nieuwe leden te kunnen verwelkomen...



In lijn hiermee: er staat nog steeds een paar **vacatures** open. Daarbij streven we naar een goede vertegenwoordiging en dus afspiegeling van de Helmondse mantelzorgers. Ken jij iemand die mogelijk interesse heeft? Wijs ze gerust op deze mooie vrijwilligersjob voor enkele uren per maand (met vrijwilligersvergoeding).



Omdat omwille van de afgekondigde Corona maatregelen de beurs [Op Je Gezondheid](#) niet plaats kon vinden op zondag 16 januari jl., is deze verplaatst naar een nader vast te stellen datum in september of oktober van dit jaar georganiseerd door Kansrijk Mierlo-Hout. GoedVoorMekaarBox zal op deze beurs met een stand aanwezig zijn én enkele workshops verzorgen.

Op 3 september jl. heeft project GoedVoorMekaarBox de gelegenheid gekregen om voor [Rotary Helmond](#) te presenteren.

In een volle Lunchroom De Keyser werden de aanwezigen toegesproken en gevraagd om toekomstig draagvlak voor de werkwijze en visie van het project, alsook een steuntje in de rug om van de GoedVoorMekaarBox samen een nog mooier typisch Helmonds pakket voor mantelzorgers te maken...



Op het jaarlijks terugkerend Nieuwjaarsconcert zou blijken of GoedVoorMekaarBox dat steuntje krijgt. Ook dit Nieuwjaarsconcert heeft uiteraard niet plaats kunnen vinden en er wordt door Rotary Helmond spoedig weer vergaderd en wordt een mogelijke opvolging besproken...ook hier: wordt vervolgd dus.

Tot de volgende GoedVoorMekaarNieuwsbrief (maart 2022).