



GoedVoorMekaarBoxNieuwsbrief

Februari 2023

Veel lees- en kijkplezier bij de 6^e editie van onze twee- of driemaandelijks **GoedVoorMekaarBox** Nieuwsbrief. Heb je ideeën, of een bijdrage voor de nieuwsbrief: ✉ info@goedvoormekaar.org

In deze editie:



Oproep
Help ook mee...



Samen kom je verder

**Je Kunt Me Gerust
Een Geheim Vertellen**
Verslag van een
theatervoorstelling



Review
Fijn Dat Je Er Bent
Handboek voor de
moderne mantelzorger



Verzoening
Gedicht

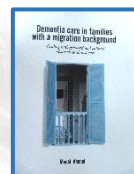


In de spotlight: Maryam



?
Wist je dat...

Bespreking proefschrift
Menal Ahmad
Dementiezorg
In Families Met Een
Migratieachtergrond



Verzoening

Vlagen wind zingen
fluitend door de bomen
De lente is aan 't komen...

Vogels zijn al vroeg in hun nopjes
en in hun kopjes
is 't een drukke bedoening.

Ze vieren na de winter
het feest van verzoening
en koesteren hun dromen.

De lente is aan 't komen...

Cor, januari 2023



In de Spotlight: Maryam



Deze editie staat [Maryam Azarfane](#) in de spotlight (overigens op eigen verzoek zonder foto). Als ervaringsdeskundig mantelzorger uit Helmond helpt zij met meedenken over hoe 't project ook voor de mantelzorger met migratieachtergrond van meerwaarde kan zijn. Wij interviewden haar...



Wie is Maryam? Ik ben een alleenstaande 34-jarige Helmondse van Marokkaanse afkomst en opgegroeid in een groot gezin met 3 broers en met mij erbij 5 zussen. Ik ben altijd druk met van alles en eigenlijk altijd wel bezig. Zo'n bezige bij ben ik trouwens al van jongs af aan, haha... **En waar ben je zoal actief/bezig mee?** Graag werk ik veel met mensen, met jongeren vooral, maar ook met allochtone vrouwen die ik middels sport probeer te activeren. En binnen mijn eigen familie bouw ik graag een band op met mijn neefjes en nichtjes met wie ik graag optrek en voor wie ik toch een soort 'rolmodel' probeer te zijn. **Mooi, en hóe ben je dan dat rolmodel?** Ik probeer altijd te luisteren en open te staan voor andere meningen of zienswijzen; ik probeer niet oordelend te zijn. Daarnaast laat ik zien én heb ik laten zien dat je met doorzettingsvermogen veel kunt bereiken. Zo heb ik zelf met een veel lager schooladvies vanuit mijn basisschool tóch uiteindelijk een HBO opleiding afgerond. En ik wil dat ze weten dat ze 't niet alleen hoeven te doen, dat ze er niet alleen voor staan.



En wat doe je in je werkend leven? Ik werk bij Buro Halt in Meijerijstad. Ik geef daar o.a. voorlichting en voer de zgn. HALT interventie uit, in de volksmond ook wel de 'alternatieve straf' genoemd, om te voorkomen dat jongeren die de fout in gaan al direct een strafblad zouden krijgen. Ik kijk naar welke interventie passend is en zet deze in gang. Ook ben ik uitvoerend betrokken bij verschillende leertrajecten. Oh ja, en ik heb ook met mijn zus een webshop in kleding/fashion, [Imaza](#), want voor mode hebben wij een grote passie. **Je bent zelf ook mantelzorger, nietwaar?** Ja klopt, ik ben mantelzorger van mijn oudste broer met mentale/psychische problematiek. Hij woont in een zorginstelling, maar is doordeweeks en in de weekenden ook veel thuis bij mijn moeder. Ik help mijn moeder daarbij veel met alle zorg. Daarnaast help ik ook de buurvrouw met allerlei dingen. **Alles bij elkaar klinkt dat als best een druk leven?** Ja, dat is ook best druk. Ik heb ook niet altijd overal genoeg tijd voor voor mijn gevoel. Je plant je leven toch een beetje rondom de mantelzorg en omdat ik dat al zolang doe lijkt 't 'normaal'.



Wat maakt dat je project GoedVoorMekaarBox een warm hart toedraagt? Ik denk dat informatievoorziening belangrijk is, zeker om te helpen met 'denken in mogelijkheden', omdat dat niet voor iedereen even makkelijk of vanzelfsprekend is. Zo merk ik in mijn werk bijvoorbeeld ook dat mantelzorgers met een migratieachtergrond duidelijk minder gebruik maken van professionele hulp en andere ondersteuningsmogelijkheden, en juist met informatievoorziening én activering help het project de mantelzorger. Daarnaast is steun 'op maat' denk ik belangrijk. Ik geloof sterk in het belang van elkaar steunen en helpen, zeker de 'zwakkeren' of hen die dat het meeste kunnen gebruiken. Maar daarbij is wél belangrijk dat 'de ander steunen/helpen' niet ten koste mag gaan van jezelf, want dan wordt je kracht juist je zwakte. **Dankjewel Maryam!** Graag gedaan.



Netwerk Mantelzorg Helmond is een groeiend lerend netwerk met coördinatie door LEVgroep, dat in 2022 de nodige voorbereidende ideeën en acties concretiseerde, alvast onderstaande partijen - waaronder GoedVoorMekaarBox – verwelkomde met het tekenen van een intentieverklaring en met deelnemende partijen deze gezamenlijke **ambitie** formuleerde:

*Samen zorgen dat mantelzorgers in balans kunnen zijn.
In 2025 zijn alle overbelaste mantelzorgers bij ons in beeld.
Zij krijgen, als zij dat willen, ondersteuning op maat.*

De beoogde resultaten voor 2025 zijn:

1. De mantelzorger ervaart goede ondersteuning op vraag;
2. Informatie over mantelzorgondersteuning is goed vindbaar;
3. Samenwerking vindt plaats in lerende netwerken;

Na wat initieel aftasten lijken de netwerkpartners sterk gemotiveerd om gezamenlijk de schouders te zetten onder dit groeiend lerend netwerk. Bij het meest recente plenaire overleg schoof ook onze eigen wethouder Mw. Marita van Lierop (met 'mantelzorg' en 'vrijwilligersbeleid' in portefeuille) aan, die zich positief uitte over de energie van iedereen én ons op 't hart drukte dat de wereld én ieders wereld in rap tempo verandert en snel nog veel meer een beroep zal doen op eenieders vermogen om de verder toenemende (mantel)zorgbehoeften zoveel mogelijk zelf en samen invulling te geven in samenwerking met professionals.

Een kleine vooruitblik op dit jaar 2023 is dat we streven naar nadere invulling en concretisering van:

- a. Vergroting van algehele bewustwording "oh ja, ik ben mantelzorger"
- b. Creëren van contactmomenten en vergroting bereikbaarheid

Daarnaast willen we de volgende vragen/thema's (gedestilleerd uit Vilans onderzoek) verder uitwerken:

- ✓ Hoe voorkom ik overbelasting?
- ✓ Hoe ga ik om met een veranderende/veranderde relatie met degene voor wie ik zorg?



Sociale Teams
Helmond



savant
zorg

LEV HELMOND



de Zorgboog
voor alle generaties



Adviesraad
Sociaal Domein
Helmond

Zorgboogextra



MEE
Zuidoost Brabant



GGZ
Oost Brabant

VBOH
Verenigde Bonden
Overleg Helmond

Mantelzorg
met beleid

elkerliek



zorgbelang
brabant zeeland

Gemeente Helmond



GoedVoorMekaarBox



WIJZER IN ZORG

Review **Fijn Dat Je Er Bent** Handboek voor de Moderne Mantelzorger

"Iedereen krijgt te maken met mantelzorg. Je bent mantelzorger, je wordt mantelzorger of je hebt in de toekomst mantelzorg nodig. Een op de drie Nederlanders is nu al mantelzorger en door vergrijzing en personeelstekorten neemt de vraag naar mantelzorgers komende jaren alleen maar toe.

Wat misschien ver weg lijkt, is vaak heel dichtbij. Veel mantelzorgers worden dit opeens en weten vaak niet precies waar ze aan beginnen. De hulp aan een dierbare begint klein, maar wordt vaak steeds intensiever. Zo intensief dat het zelfs ten koste kan gaan van vriendschappen of je baan.

'Fijn dat je er bent' geeft antwoord op vele vragen over mantelzorg. Wat wordt er van mij als mantelzorger verwacht? Hoe ga ik het gesprek over mantelzorg aan? Kan ik als mantelzorger nog wel met vakantie? Ben ik verplicht om voor mijn moeder met dementie te zorgen? Hoe bouw je een zorgnetwerk op? Maar ook: hoe voorkom je overbelasting en waar kun je terecht als je zelf hulp nodig hebt?

Hoewel mantelzorgers zich vaak alleen voelen, sta je er niet alleen voor. Daarom delen dertien mantelzorgers in dit boek hun ervaringen, waarmee ze alle kanten van het mantelzorgerschap belichten. Als uit hun ontroerende verhalen iets blijkt is het wel: mantelzorg verandert je leven.

Bron: <https://www.awbruna.nl/boek/non-fictie/tijn-elferink/fijn-dat-je-er-bent/>

Leuke bijkomstigheid: Zowel Iris Verpaalen als Bas van Poppel, beiden verbonden aan project GoedVoorMekaarBox, hebben 'n kleine bijdrage geleverd aan dit boek, waarbij zowel hun ervaringsdeskundig alsook een wat meer wetenschappelijk perspectief rondom het mantelzorgerschap naar voren is gebracht.

<https://www.nu.nl/gezondheid/6235005/vraag-naar-mantelzorg-neemt-toe-maak-het-nu-bespreekbaar.html>

<https://www.linda.nl/persoonlijk/zorg-voor-naaste-mantelzorger->



'Fijn Dat Je Er Bent.'

Belangrijk om te lezen, belangrijk om tegen je naasten te zeggen.'

Frank van der Lende, radiopresentator

'Mantelzorg geven maakt het brein mooier en rijker, zoals vrijwilligerswerk dat ook doet.'

Fijn Dat Je Er Bent is de beste voorbereiding op het mantelzorgerschap.'

Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie



Luister hierboven naar een opname van het interview dat Tijn Elferink gaf voor NPO Radio 1 Omroep Max.



OPROEP Help jij ook mee...

...met het **vinden en bereiken** van mantelzorgers? Speerpunt van project GoedVoorMekaarBox blijft 't vinden en bereiken van Helmondse mantelzorgers, en hen o.a. vertellen dat ze 'n **GoedVoorMekaarGesprek** kunnen aanvragen. Het blijft dan natuurlijk altijd en vooral een beslissing van de mantelzorger zelf, maar belangrijk is wel dat men weet dat die mogelijkheid er is !

Hoe jij kunt helpen?

Waarschijnlijk weet jij zelf best wat je zou kunnen doen, als zorg- en welzijnsprofessional of buurtbewoner, of als manager, werkgever, clubgenoot of wat dan ook. Simpelweg iemand wijzen op het project is ook maar een kleine moeite, toch? Maar om jou daar toch wat bij te helpen zijn de nodige informatiematerialen en informatieve video's beschikbaar, waarmee jij de Helmondse mantelzorger kan informeren over project GoedVoorMekaarBox.

Vraag deze materialen aan:

info@goedvoormekaar.org

Hé Mantelzorger!

Hoe gaat het met je?



Zorg je voor een naaste?

Het kan lastig zijn om alle ballen in de lucht te houden. Goed voor jezelf zorgen is belangrijk om mantelzorg te kunnen blijven geven. Ook als het nu nog goed gaat.

Hoe doe jij dat?

Krijg aanknopingspunten in het **GoedVoorMekaarGesprek** + gratis **GoedVoorMekaarBox** met info en goodies.

Vraag het nu aan!

Bel **0492 - 59 89 89** of stuur een mail naar aanvraag@goedvoormekaar.org

contact via whatsapp



info & aanvragen



Hoe werkt het?

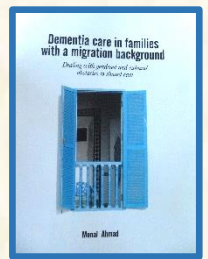
- Coachgesprek bij jou thuis óf op locatie in Helmond waarin je:
 - Inzicht krijgt in je eigen situatie m.b.v. de GoedVoorMekaarMonitor
 - Jouw ervaringen/verhaal deelt (wat je kwijt wilt)
 - ontdekt wat je behoefte is en ideeën vormt om mee verder te gaan
 - de GoedVoorMekaarBox krijgt met toelichting
 - einde coachgesprek



www.goedvoormekaar.org

Check hieronder - mocht je dat nog niet eerder hebben gedaan - de **instructievideo** voor zorg- en welzijnsprofessionals en dit voorbeeld op het [GoedVoorMekaar YouTube kanaal](#) met hierop, op aanvraag, allerlei (80) **video's van mantelzorgers** die vertellen over de soms lastige situaties en uitdagingen + acties binnen hun rol als mantelzorger...





Dr. Menal Ahmad promoveerde in november 2022 aan de Universiteit voor Humanistiek

met een onderzoek gefaciliteerd door ZonMw. In een beginfase heeft Menal met project GoedVoorMekaarBox meegedacht; dit gegeven, alsook 't meer dan belangrijke en urgente onderwerp én de wens van 't project om er ook te kunnen zijn voor mantelzorgers met migratieachtergrond, is samen reden haar proefschrift hier kort te bespreken.

Het onderzoek borduurt voort op de wetenschap dat families met een migratieachtergrond minder gebruik maken van formele zorg en ondersteuning, dat er vaker sprake is van overbelasting en dat a.g.v. gendernormen mantelzorg vaak intensiever is. Tegelijk is er te weinig kennis over hoe (het verdelen van) de zorg aan/binnen families met migratieachtergrond verbeterd kan worden. Centrale vraag is dan ook: **Wat zijn belemmerende en bevorderende factoren bij het (meer) delen van zorg bij dementie binnen families met een migratieachtergrond?**

Enkele conclusies (niet uitputtend):

1. 'Geven van (mantel)zorg' wordt binnen families met migratieachtergrond vooral gezien en gevoeld vanuit de frames *wederkerige liefde* en *dochterlijke verantwoordelijkheid*, waardoor veelal de oudste dochter de mantelzorggerol oppakt en deze als deel van haar morele identiteit ervaart. Dit geeft kracht en trots, maar brengt ook 'n hoger risico op overbelasting met zich mee.
2. Op het verkrijgen van de vaardigheid de zorg te (kunnen) delen zijn vooral *migratiegeschiedenis* en *sociale klasse* van invloed en op ervaringen rondom 'de zorg delen' zijn onder meer *aan- of afwezigheid van sociale netwerken*, *religie*, *genderspecifieke normen* en de *relatie met de zorgvrager* van belang.
3. Zorgprofessionals begrijpen hun werk vnl. vanuit de frames *nabijheid tot de zorgvrager* alsook *vraaggestuurd werken*. Dit zijn frames die in contact met families met migratieachtergrond vaak niet goed "werken" a.g.v. wederzijds ervaren afstand tot elkaar, waarbij dit nadelige effecten heeft voor zowel de zorgprofessional(s) als mantelzorgers(s) en zorgvrager(s). Belemmeringen kunnen dan worden ervaren vanuit het frame *die migratie ander* alsook het frame *zij zorgen voor elkaar*. Deze frames doen de realiteit en elke afzonderlijke situatie niet / te weinig recht. Belangrijk voor zorgprofessionals is hier bewust van te zijn.
4. Samenvattende implicaties:
 - a. 'Zorg kunnen delen' wordt belemmerd wanneer er in de relatie tussen zorgprofessional en mantelzorg(er) en/of zorgvrager (nog) geen sprake is van nabijheid en vertrouwen, waardoor ook 'vraaggestuurd werken' niet of onvoldoende werkt. Het wordt daarentegen bevorderd wanneer 't de zorgprofessional (samen met mantelzorg(er) en zorgvrager) lukt de afstand te verkleinen en 't vertrouwen te vergroten door op (een) andere dan gebruikelijke wijze(n) aandacht te schenken aan de relatie.
 - b. 'Zorg delen' (bespreken) is lastiger naarmate een mantelzorgende dochter haar (over)belasting draagt "als gelovige" en legitimeert met een gevoel van *morele superioriteit* boven familieleden die niet of minder (mantel)zorgen, zeker naarmate de dementie ver(der)gevorderd is.

Verslag theatervoorstelling **Je kunt me gerust een geheim vertellen**

Het stuk laat de zoektocht zien van een moeder en haar dochter, hoe om te gaan met de veranderende situatie waarin beide vrouwen zich bevinden. Moeder heeft de diagnose Alzheimer en dochter wordt mantelzorger.

De moeder en de dochter worden door 1 actrice gespeeld, zij switch moeiteloos om tussen deze twee vrouwen. De teksten zijn zo raak, herkenbaar, meedogenloos, frustrerend en grappig.



Overal in huis op elk stukje papier, op de kalender, achterkanten van enveloppen, de libelle, haar agenda overal zijn aantekeningen te vinden met 4 of soms 5 keer hetzelfde bericht. De spelregels zijn veranderd door moeder, haar dochter is niet op de hoogte gebracht. Tussen het besef dat er iets aan de hand is en de daadwerkelijke diagnose Alzheimer gaan er vele situaties aan vooraf. Deze nieuwe fase waarin casemanagers hun intrede doen in het leven van beide dames herbergt ook veel kastjes en muren en leidt tot nog meer instanties, amper te behappen, wijzen en verwijzen, doorsturen, indicaties en richtlijnen, nog meer muren en kastjes.



TRAILER



INTERVIEW

Na afloop van de voorstelling vindt er een nagesprek plaats waarin vragen aan betrokkenen, mantelzorgers en professionals gesteld worden naar aanleiding van deze voorstelling. Duidelijk daaruit blijkt dat de zoektocht naar 'wat de juiste manier is' heel divers is en hiervoor geen duidelijk recept klaarligt. Wel ervaren de aanwezige mantelzorgers dat er een ware wirwar aan mogelijkheden is.

Ook voor de betreffende persoon die de diagnose net heeft gehoord is het een hele zoektocht waarin ontkenning, boosheid, onbegrip en ongeloof op de voorgrond treden. Partner van een man die vorige week de diagnose heeft gekregen zei: "Hierin zou mijn man wel wat meer ondersteuning kunnen gebruiken."

Na het gesprek krijgen wij het boekje uitgereikt met de theatertekst van de voorstelling en tips & tools.

Theatervoorstelling gezien op 22 november 2022, Sandra Polling

N.B. De officiële theatertour is voorbij, maar voorstellingen zijn op aanvraag te boeken. Kijk voor meer informatie eens op <https://www.matzer.org/voorstellingen/matzer-voorstellingen/je-kunt-me-gerust-een-geheim-vertellen/>

Wist je dat...



... MantelzorgNL sinds januari 2023 en nieuwe bestuurder heeft: **Esther Hendriks**
... en dat zij [oproept om de behoeften van mantelzorgers centraal te stellen](#)
... en dat GoedVoorMekaarBox 't daar uiteraard helemaal mee eens is !

... op de website van MantelzorgNL ter inspiratie allerlei '[best practices](#)' staan van ondersteuningsmogelijkheden en werkwijzen in het land rondom mantelzorg en dat [GoedVoorMekaarBox daar óók tussen staat](#)... Superleuk !



GoedVoorMekaarBox



... dat we van Rotary Helmond een bijdrage van 300,- hebben gekregen t.b.v. de inhoud van de GoedVoorMekaarBox: Geweldig, dank jullie wel !

... dat GoedVoorMekaarBox meedoet aan het [Online Pitch Event](#) van [Care Innovation Center West-Brabant](#) op a.s. maandag 27 februari 2023, en hier samen met 9 andere Vlaamse en Nederlandse innovaties 'de strijd aangaat' in het kader van de [Slimme Zorg Estafette](#) in opdracht van het Ministerie van VWS.



Care Innovation Center
west-brabant



Slimme Zorg
Estafette



... dat GoedVoorMekaarBox ook meedoet aan de regionale voorronde van de [Nationale Zorg Innovatie Prijs 2023](#), ook op a.s. maandag 27 februari 2023, georganiseerd door



Coöperatie
SLIMMER LEVEN
Vernieuwen van zorg en vitaliteit



máxima mc

... een recente vragenlijst (monitor) [onder bij LEVgroep bekende](#) Helmondse mantelzorgers enkele voorlopige conclusies laat trekken:

- Mantelzorgers hebben sterk het gevoel dat er aandacht voor hen is.
- Mantelzorgers hebben het idee dat ze weten waar ze kennis kunnen verkrijgen;
- het lijkt wel alsof ze hier vaak nog niet echt actief op zoek gaan.
- Dit betekent voor informatievoorziening dat de kans m.n. ligt in 't activeren van mantelzorgers om actie te ondernemen.
- Mantelzorgers voelen zich over het algemeen gesteund binnen hun eigen netwerk, maar zijn vrij sceptisch over de toegevoegde waarde van steun daarbuiten.
- Voor sociale ondersteuning betekent dit enerzijds dat inzetten op het eigen netwerk waardevol is, maar ook dat de negatieve ideeën over steun van buitenaf belangrijk zijn om weg te nemen.
- Verder is te zien de mantelzorgbelasting vrij hoog is, maar het algemeen welzijn nog relatief in orde is doordat er ook beschermende factoren zijn;
- Dit patroon geldt voor het grootste gedeelte van de aan vragenlijst deelnemende mantelzorgers.

Bron: [Tussenrapportage Welzijn Mantelzorgers Helmond December 2022, Dijksterhuis & Van Baaren](#)

GoedVoorMekaarMonitor



Wist je dat...



MantelzorgNL een recentelijk [nieuw geformuleerde visie](#) heeft op mantelzorg.

... **Kinderboerderij & Speeltuin De Veldhoeve** in Helmond-Noord op zoek is naar extra steun voor hun mooie werk in de vorm van extra handjes van vrijwilligers, via [sponsoring, donatie of adoptie](#).



... [Boerderij Het Vagevuur in Aarle-Rixtel](#) sinds kort een vakantiehuis is voor mensen met dementie, met 24-uurszorg, die vanuit de WLZ kan worden vergoed; een plek waarmee de mantelzorger even op adem kan komen.

... GoedVoorMekaarBox is uitgenodigd om gemeente Rotterdam te vertellen van ons project en ons proces tot nu, omdat men in die gemeente ook een soortgelijk initiatief wil opstarten samen met div. partijen, zoals 't onderwijs.



... recent bij Alzheimer Café Helmond er aandacht is besteed aan



... op **woensdag 15 maart, tussen 7.30h – 21.00h** zijn er alweer de **Verkiezingen voor de Provinciale Staten en de Waterschappen**



Gratis vervoer naar stembureau

Heeft u een beperking, bent u slecht ter been of heeft u een chronische ziekte? De gemeente Helmond biedt u op 15 maart gratis vervoer van en naar het stembureau met Taxibus. U kunt op 15 maart stemmen van 7.30 tot 21:00 uur. Een begeleider mag gratis mee. We zorgen voor extra capaciteit op deze dag zodat de wachttijden zo kort mogelijk zijn. U hoeft geen Wmo vervoerspas te hebben om hier gebruik van te maken.

[Hoe werkt het?](#)

Om uw rit te boeken belt u met **0800 0234 795** en geeft u aan dat u een rit naar een stembureau wil boeken. Dit doet u bij voorkeur enkele dagen vóór de verkiezingsdag. De telefonisten nemen samen met u de ritgegevens door en boeken uw heen- en terugrit naar en van het door u gewenste stembureau. Uiteraard kunt u eventuele hulpmiddelen of een begeleider meenemen. Er zijn voor u (en uw begeleider) geen kosten verbonden aan de verkiezingsritten.

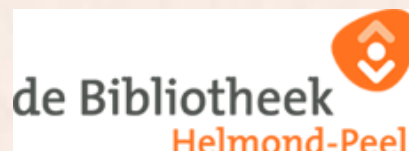
De Bibliotheek wordt ingericht als extra toegankelijk stembureau

Alle stembureaus zijn toegankelijk voor mensen met een beperking.

Er is echter één locatie waar we extra ondersteuning aanbieden, dat is de Bibliotheek.

Daar zal op 15 maart een stem-mal en soundbox aanwezig zijn waardoor inwoners

met een visuele beperking toch zelfstandig kunnen stemmen. Ook zullen ervaringsdeskundigen met een verstandelijke beperking en/of autisme als gastvrouw/gastheer aanwezig zijn om extra ondersteuning te bieden.



Ook is er voor deze verkiezingen iets moois beschikbaar voor mensen die moeite hebben de vaak moeilijke taal en communicatie te begrijpen, nl. een [Verkiezingskrant 2023 'in gewone taal'](#) die ook is te bestellen. Deze krant is 'n initiatief van [Prodemos](#), [Stichting Lezen & Schrijven](#) en [Stichting ABC](#).

De GoedVoorMekaarBox is mede mogelijk gemaakt door o.a.

