

Tandem magazine 2025

Voor mantelzorgers • Bewaarnummer



PWN geeft ruimte aan mantelzorg

.....

“Dit is precies wat je als mantelzorger nodig hebt”



De Wereldse middag



Van lotgenoten naar vriendinnen



Een goede buur ...



06 / Theaterstuk
vol hoop



10 / De wereldse
middag



16 / PWN geeft ruimte
aan mantelzorg.



24 / Respijtzorg
geeft
adempauze



30 / Roos-
kleuriger dan
je denkt

Voorwoord	03	Respijtzorg geeft adempauze	24
Een goede buur...	04	The only way is UP	26
Theaterstuk vol hoop	06	Stagiair, onderzoeker & mantelzorger	29
Hospice aan huis	08	Rooskleuriger dan je denkt	30
De wereldse middag...	10	Activiteitenkalender 1e helft 2025	33
Feiten en cijfers	13	Een goede balans	34
Schrijven als uitlaatklep	14	Puzzel mee en win!	36
PWN geeft ruimte aan mantelzorg	16	Van lotgenoten naar vrienden	38
Mijn brus verhaal	18	Wereldverbeteraar	40
Tips: Lezen & kijken	20	Column: Mantelzorgers muizenissen	42
Goed voelen	22	Altijd bereikbaar	43



Zorgen voor een naaste. Dat doe je. Uit liefde, maar soms ook omdat het moet. Het is vaak geen keuze. Als dit lange tijd duurt en veel tijd kost, noemen we dit mantelzorg. De meeste mensen voelen zich geen mantelzorger. Je bent ouder, kind, partner, broer, zus, vriend(in), collega, buur. Geen mantelzorger. (Mantel)zorgen doe je.

Zorgen voor elkaar hoort bij het leven. Toch wordt het steeds uitdagender. Door de vergrijzing en tekorten in de zorg zal steeds meer op de schouders van naasten rusten. Dit maakt het belangrijker dan ooit om te kijken naar hoe we samen voor elkaar kunnen zorgen – in zorgzame buurten, met inwoners en professionals. Zorgen voor elkaar wordt daarmee steeds meer iets van ons allemaal.

In dit magazine lees je verhalen van mensen die zorgen voor een naaste. Zij delen hun ervaringen: de obstakels waar ze tegenaan lopen, de waardevolle momenten die het hen brengt, de steun die hen helpt het vol te houden. Het zijn krachtige verhalen, van mensen die niet alleen geven, maar ook durven ontvangen. Want hulp vragen vergt moed, maar het kan je zoveel brengen. Voor jezelf én voor degene voor wie je zorgt.

We hopen dat de verhalen herkenning geven en je laten zien dat je niet de enige bent. Misschien inspireren ze je zelfs om ook eens hulp te vragen als dat nodig is. Bij een buur, collega, vriend, familie – of bij Tandem. Zodat je zelf sterk blijft. Samen zorgen we voor elkaar.

Veel leesplezier!

“We hoeven maar te kijken,
of er komt al iemand helpen”

.....

Een goede buur...

Al bijna tien jaar is Ghitta Schipper (84) mantelzorger voor haar man Piet (79). “Ik doe het gewoon, en hij accepteert het”, zegt ze over hoe dit voor haar is. Het echtpaar krijgt veel steun uit hun buurt in Haarlem-Noord.



Het was 2015, midden in de Noord-Italiaanse bergen kreeg Piet ineens een hersenbloeding. Gelukkig was hij desondanks snel bij een ziekenhuis, wat zijn redding was. De linkerkant van zijn lijf doet het sindsdien niet goed meer. Veertig meter lopen is het maximum. Hij heeft veel hulp nodig: bij het aankleden, douchen, boterham smeren – Ghitta vindt het vanzelfsprekend dat zij die hulp biedt. Elke dag. Eens per week komt er twee uur een huishoudelijke hulp, en dat is het. Het echtpaar is er eensgezind over: “zoiets doe je voor mekaar.”

Het leven van meneer en mevrouw Schipper veranderde behoorlijk na Piets hersenbloeding. Als trainer-coach en begeleider van verschillende sportteams reisde Piet veel, hij maakte drie Olympische Spelen, Europese- en Wereldkampioenschappen mee. Dat actieve leven was ineens voorbij. “Alle burenschrokken zich kapot toen het gebeurde”, vertelt Ghitta. Ze wonen al 50 jaar in de Pijnboomstraat. “We hebben altijd al goed contact gehad met de burens. We lopen niet de deur bij elkaar plat, maar zijn er wel voor elkaar.”

Handige buurman

Piet zit in zijn gemakkelijke stoel, Ghitta op haar favoriete plek bij het raam in de voorkamer. Van daaruit kan ze de straat goed overzien. “Ik kijk even of ik de overbuurvrouw

zie thuiskomen, ik moet wat tegen haar zeggen”. Ghitta heeft net twee weken voor haar katten gezorgd. Ze boffen. Ghitta: “We hoeven maar te kijken, of er komt al iemand helpen. Laatst viel Piet om zes uur ’s ochtends, vijf minuten later was er een buurman om hem overeind te helpen.” Piet vraagt soms advies aan een medisch geschoolde buurtgenoot. “Als ik een appje stuur, komt zij even kijken”, vertelt Piet. Laatst hadden ze een probleem met de regenpijp, dan komt een handige buurman die repareren. “En als we gedoe hebben met onze mobiele telefoon, komt een andere buurman langs, die al jaren in de telecomunicatie werkt.”

Niet al het contact draait om een hulpvraag. Eens per jaar is er een straatfeest, Ghitta bakt altijd cake. “De kinderen vinden dat heerlijk, en lopen lekker rond met zo’n plakje in hun hand”, aldus Ghitta. “En er is altijd een springkussen, kijk”, Piet laat wat foto’s zien. Ook wordt er

regelmatig koffiedronken. “Als onze buurvrouw van 96 mij een week niet gezien heeft, komt ze even polshoogte nemen.” Intussen is er actie voor het raam. De andere buurvrouw komt thuis met haar kinderen. Ze zwaaien naar Ghitta. Die doet snel een raampje open. “Lekker hè, zo’n soepstengel?”, zegt ze tegen het buurmeisje. En tegen de buurjongen: “Zo James, zijn je haartjes geknipt?”

Om hulp vragen

Uit hun verhalen klinkt het bijna alsof burens spontaan hulp aanbieden. “Je moet er wel om vragen, die hulp, ze komen natuurlijk niet vanzelf”, vertelt Ghitta. “Piet is daar goed in, die appt gewoon, ik ben daar van mezelf eigenlijk niet zo van.” Ondanks het feit dat hun wereld veel kleiner is geworden, waardeer Ghitta en Piet wat ze hebben en zijn ze blij dat ze, mede dankzij de ondersteuning uit de buurt, zelfstandig op hun vertrouwde adres kunnen blijven wonen. “We hebben zo’n leuk huis op zo’n fijne plek. En we hebben het nog zo goed samen.”

Om hulp vragen is vaak moeilijk. Toch blijkt er vaak meer mogelijk dan in eerste instantie wordt gedacht. Kijk wie jou kan helpen en doe de online netwerkscan www.eventandemen.nl Ook kunnen medewerkers van Tandem met je meedenken.

Sander Plukaard en REINDIER spelen 'Metgezwel'

"We hebben elkaar via taal en muziek weer gevonden"

Je partner blijkt een hoofdtumor te hebben. Hoe overleef je relatie die nachtmerrie? Sander Plukaard en Reinier van Harten overkwam het. De acteur en de muzikant maakten er een humorvolle muziektheatervoorstelling over, waarin de twee kunstenaars vertellen hoe ze bleven zoeken naar ieder sprankje hoop in deze donkere tijd.



Ze speelden de voorstelling 'Metgezwel' aanvankelijk op het Theaterfestival De Parade. Het overdonderende succes, met uitverkochte zalen, lovende recensies en een enthousiast publiek, was aanleiding om er een avondvullende versie van te maken. Die gaat in januari de theaters in om nog meer

mensen in hun hart te sluiten met dit waargebeurde, ontroerende liefdesverhaal.

Medische mallemlen

Reinier: "Drie jaar geleden is er bij mij een tumor ontdekt in mijn hoofd, nadat ik al zeven jaar klachten had. Het begon met een

stembandverlamming. Ik studeerde zang en kwam erachter dat er iets met mijn stem was. Er is toen nooit een scan gemaakt van mijn hoofd, omdat men dacht dat de oorzaak ergens anders lag. Drie jaar geleden werd ik ineens doof aan een oor en toen werd er wel een scan gemaakt. Daaruit bleek dat een tumor alle problemen veroorzaakte. En dan kom je natuurlijk in een enorme medische mallemlen terecht."

Sander: "Toen de bestraling van Reinier klaar was, wachtte er al een nieuw project op hem, een voorstelling op Oerol. Hij had mij gevraagd daaraan mee te werken. Dat betekende dat ik niet alleen zijn partner was, maar ook collega én mantelzorger. Want Reinier was nog ziek, ik moest veel van hem overnemen. Dat leverde spanning op in onze relatie. Dus toen hij een beetje oprabbelde en de voorstelling op Oerol achter de rug was, voelde het als een stap voorwaarts om samen iets te gaan maken. Reinier was best somber tijdens zijn ziekte en ik had regelmatig het gevoel dat ik faalde als mantelzorger. Kunst bindt ons en hielp ons om uit die impasse te komen. Ik ben dagboekfragmenten

op papier gaan zetten en aan Reinier gaan voorlezen. En dan kwam hij met liedjes over ons aan. Zo hebben we elkaar via taal en muziek weer gevonden."

Lawaai en vrolijkheid

De Parade is geen voor de hand liggende plek voor een voorstelling over zo'n kwetsbaar onderwerp. Het heeft een festivalsfeer, er is veel geluid en vrolijkheid. Sander: "Dat was een mooie stok achter de deur om de voorstelling tempo en lichtheid te geven. Daardoor is het een fijne cocktail geworden van de mooie liedjes van Reinier, mijn perspectief van dezorger, fantasie en humoristische scènes."

"Als iemand van wie je houdt ziek wordt, staat je leven op z'n kop. Dat is heftig, maar er valt ook veel ruis weg. Ik was hiervoor bijvoorbeeld best ambitieus en kon chagrijnig worden als er een grote rol naar een concurrent ging. Dat viel helemaal weg, want het was wel het minste probleem in de periode dat Reinier ziek was. Vriendschappen werden ook heel duidelijk, omdat je meteen merkt wie er een stap naar voren zet en wie er iets verder weg komt te staan. Het leven wordt teruggebracht tot de basis. Ik heb ook met

bewondering gekeken naar hoe Reinier hiermee omging. Hij kan zoveel incasseren. Ik heb hem op z'n kwetsbaarst en op z'n mooist gezien. Dat geeft een extra laag in je relatie."

Knop omzetten

Reinier: "Sander is een heel goede mantelzorger. Terwijl ik me wilde terugtrekken en niet teveel wil de zijn, wilde hij juist dingen doen. Ik kan de knop omzetten als ik iedere dag naar het ziekenhuis moet. Dat is voor mij een manier van overleven. En dan is het moeilijk om hulp te aanvaarden. Dat botste soms wel."

Renier: "Door de voorstellingen op De Parade hebben we gezien wat kunst over ziekte en zorg kan betekenen voor mensen. Wij hebben het aan den lijve ondervonden en voelden ons een beetje verplicht om dit verhaal te vertellen. De drang om er als acteur en muzikant iets mee te doen was heel groot. Het is vooral een voorstelling over de liefde geworden. In ziekte kun je elkaar misschien even kwijtraken, maar liefde is onoverwinnelijk. Daardoor kun je elkaar daarna weer vastpakken en voelen waar het écht om gaat. Ik hoop dat deze voorstelling dat gevoel overbrengt." Sander: "Voor mij is het ook belang-

Sander Plukaard (1989) studeerde in 2013 af aan de Amsterdamse Toneelschool & Kleinkunst-academie. In 2024 trad hij toe tot het acteursensemble van Het Nationale Theater. Recent speelde hij in de succesvolle voorstelling COCK van Theater Oostpool.

REINDIER (Reinier van Harten, 1991) studeerde in 2017 af aan het Conservatorium van Amsterdam, afdeling pop voor zang en piano. Zijn afstudeer-voorstelling gooide hoge ogen bij zowel theaters als poppodia en zijn werk stond op zowel Theaterfestival Oerol als in poptempel Paradiso. Hij werkt nu aan een nieuw Nederlandstalig album, met onder andere de songs uit 'Metgezwel'.



rijk om mantelzorg bespreekbaar te maken. Het onderwerp wordt vaak als stoffig gezien, maar wij zijn jong en we zijn queer. Anders dan de gemiddelde mantelzorger blijkbaar. Mantelzorg moet dus wat tegenkleur krijgen. We hopen ook vooral de 'gewone' theaterbezoeker aan te spreken en die groep te laten zien dat het ook mooie kanten heeft."

Ben je mantelzorger? Met de kortingscode: MANTELZORG kun je bij De Schuur een kaartje kopen voor slechts € 15 (i.p.v. € 19,50).

**Win
vrijkaarten voor
de voorstelling
Metgezwel!**

Tandem mag 2 x 2 vrijkaarten per avond verloten voor de voorstelling Metgezwel. Wil jij kans maken? Stuur ons vóór 23 januari een mail, met je naam, adres en telefoonnummer. Heb je een voorkeur voor een specifieke avond? Geef dit dan ook even aan. De winnaars worden op vrijdag 24 januari bekendgemaakt.

“We ontzorgen de mantelzorger”

Hospice aan huis

Wist je dat Hospice Haarlem in de laatste levensfase ook bij mensen thuis komt? Birgit Reumkes (50) is er vrijwilliger. “We kunnen een deel van de mantelzorg overnemen. Ik hoor vaak: had ik dit maar eerder geweten.”



“Veel mensen kennen het hospice als een plek waar je kunt logeren wanneer je laatste levensmaanden aan gebroken zijn, maar weten niet dat wij ook aan huis kunnen komen,” vertelt Birgit Reumkes, sinds zes jaar vrijwilliger bij Hospice Haarlem. Ze vervolgt: “Dan komt er een van onze medewerkers aan huis om de mantelzorger te ontzorgen.”

Dat is namelijk hard nodig, leert de ervaring, vertelt Birgit. “Mantelzorgers zijn vaak vanaf het moment van de diagnose non-stop bezig met het zorgen voor hun dierbare. Dat breekt je op. Ze hebben ook af en toe een moment nodig waarop ze hun handen vrij hebben. Dan kunnen ze even een blokje om, boodschappen doen of even bijslapen als dat nodig is. Als wij aanwezig zijn, kunnen ze de zorg even loslaten. Dat geeft een enorm gevoel van rust en ruimte.”

Birgit komt zelf ook bij de mensen over de vloer. “Het is mijn doel om iemand zich comfortabel te laten voelen in een situatie die vaak niet zo comfortabel is. We leveren maatwerk en kijken per persoon wat er nodig is van ons. De ene keer wordt er van ons ook een bepaalde

mate van zorg verlangd en helpen we de gast met persoonlijke verzorging en het eten bijvoorbeeld, de andere keer is het al genoeg als we aanwezig zijn, soms zelfs in de vorm van een ‘waakdienst’. Ons team is op alle vlakken goed opgeleid, dus we kunnen zorg op maat bieden.” Het is ontzettend belangrijk dat mantelzorgers af en toe ontlast worden. Birgit: “Ik merk ook in de praktijk dat mantelzorgers vaak op hun tandvlees lopen, ze zijn overbelast. Dan is het fijn als wij even kunnen inspringen. Ik merk dat door mantelzorg de verhouding vaak ‘vervaagt’. Dan is een kind of een partner alleen nog maar verzorgende. Juist in die laatste levensfase is het zo mooi om die balans een beetje te kunnen herstellen.”

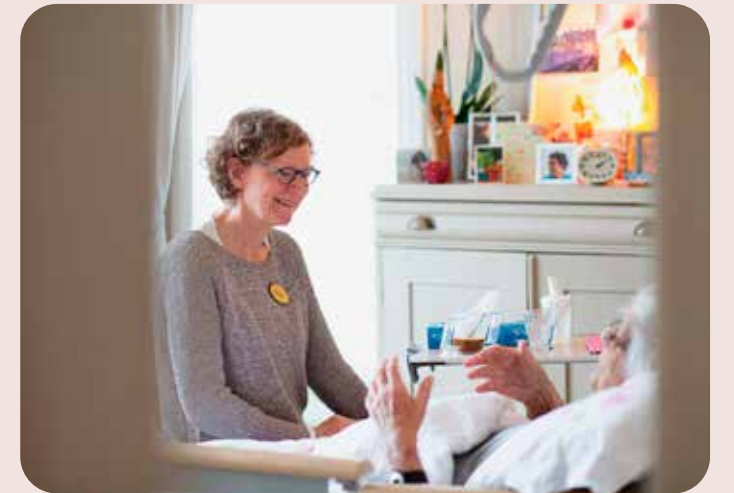
Birgit vindt het ontzettend bijzonder dat ze in haar werk voor het hospice iets voor anderen kan betekenen: “Ik heb zelf als mantelzorger mijn vader verzorgd. Ik merkte dat het zoveel rust gaf wanneer ik hulp kreeg van anderen. Toen besloot ik: als ik dit ooit voor iemand anders kan doen, doe ik dat met plezier. Zo ervaar ik mijn werk in de praktijk ook. Met zoiets kleins kan ik écht het verschil maken. Dat geeft me voldoening en energie.”

Uit de brand geholpen

Watse Heringa (83) is mantelzorger voor zijn vrouw, Marjolijn (83) die in haar laatste levensfase zit. Meneer Heringa ontvangt aanvullende zorg via Hospice Haarlem.

“Mijn vrouw heeft al jaren gezondheidsproblemen en is aangewezen op een rolstoel en tillift. Maar de laatste jaren kwam daar dementie bij en is ze erg achteruit gegaan. Ik zorg zoveel mogelijk zelf voor haar, ook met de hulp van onze zoon. Ik heb tevens zorg ingehuurd overdag en voor de avonden, met name voor de avondzorg. Dat doe ik via een bureau dat zorg op maat biedt.

Helaas heeft dit bureau niet de capaciteit om ons alle avonden in de week te helpen. Toen werd ik erop gewezen dat het hospice ons kon helpen met de avondzorg aan huis. Ik had geen idee dat het bestond! Fantastisch natuurlijk. Nu komt er twee avonden in de week een lieve, rustige medewerker, die helpt bij de avondzorg voor mijn vrouw. Dat ervaar ik als heel prettig en ik ben er bijzonder dankbaar voor. Zij zijn er voor de verzorging



en ik kan daarbij aandacht geven aan mijn vrouw en even met haar praten. Zo verloopt dat moment aan het einde van de dag voor ons heel rustig en kan ze ontspannen gaan slapen. We zijn er enorm mee uit de brand geholpen.”

Engel uit de hemel

Ingrid (62) was samen met haar broer en zus mantelzorger voor haar vader, Henk (93). Via Hospice Haarlem kregen zij aanvullende zorg aan huis om de mantelzorgers te ontlasten.

“Ik woon in Duitsland, maar ben de laatste twee maanden bij mijn vader in Nederland ingetrokken omdat hij mantelzorg nodig had.



Dat deed ik samen met mijn broer en zus. Al eerder hebben wij via Hospice Haarlem zorg aan huis gekregen voor onze moeder die terminaal ziek was, vier jaar geleden. Birgit kwam toen bij ons. Dit was zo goed bevallen dat we opnieuw contact hebben gezocht toen duidelijk werd dat onze vader zou komen te overlijden. Hij koos voor euthanasie omdat hij uitbehandeld was. Tot op het laatst was hij nog heel helder van geest.

Ik kan Birgit niet anders omschrijven dan als een engel uit de hemel! Mijn vader noemde haar zelfs zijn derde dochter. Ze heeft met hem en met ons veel gesprekken gevoerd. Over vroeger, over het leven, over het aanstaande einde. Dat heb ik als ongelooflijk waardevol ervaren. Er was ook luchtigheid, wanneer ze

met hem gezellig op de bank mee keek naar tenniswedstrijden. Dan was er voor ons gelegenheid om even de deur uit te gaan, kon ik koffiedrinken met een vriendin. Doordat Birgit bij hem was, wist ik dat papa in goede handen was.

Ik vind het fantastisch wat zij voor ons heeft gedaan. Ze is tot het einde bij ons gebleven en heeft geholpen bij de laatste verzorging van onze vader en het uitgeleide doen. Ik gun iedereen een Birgit. Zij heeft ervoor gezorgd dat we op een mooie, rustige manier afscheid hebben kunnen nemen van onze vader. Natuurlijk blijft het verdriet, maar op deze manier voelt het goed. Als waardering hebben we bij het afscheid aan iedereen om een donatie aan het hospice gevraagd, in plaats van bloemen te sturen.”



“Een mooi moment om even stil te staan bij jezelf.”

De Wereldse middag

Bibliotheek Schalkwijk vormde het multiculturele toneel voor de Wereldse Middag op de Dag van de Mantelzorg; Koerdische volksmuziek klonk als muzikale omlijsting, en mantelzorgers uit allerhande culturen maakten de huiselijke sfeer compleet.



Even de dagelijkse zorgen loslaten, even een middag voor jezelf, met onder andere: handmassage, nagelverzorging, henna-tatoeages, lekker eten en spontane muzikale voordrachten. Rozien Khalil – medeoprichtster van Stichting Koerdisch Huis – onderstreept het waardevolle van deze middag: “Zorgen voor een ander zit diep geworteld in de cultuur van mensen met een migratieachtergrond. Familie is héél belangrijk, dus je zorgt voor elkaar en lost het samen op. Het is prachtig om te zien hoe het ‘willen en kunnen zorgen’ een natuurlijke drijfveer is, maar mede daardoor is ‘een zorg-professional toelaten’ niet altijd vanzelfsprekend.” “Deze middagen vormen daarom bij uitstek de basis om weer aandacht voor jezelf te hebben. Vooral omdat je

wordt omringd door mensen die jouw zorgen herkennen en erkennen. Voor mantelzorgers met een migratieachtergrond is het belangrijk dat zij zich gesteund voelen en dat hun zorg vanuit vertrouwen wordt gewaardeerd. Door op de eerste plaats voor jezelf te zorgen, kun je vanuit rust en medemenselijkheid weer de energie putten om naar de ander om te kijken.”

Emotionele support

Op de bank met een bakje koffie zit een meneer van Indonesische afkomst. Hij zou graag van anderen leren hoe hij meer praktische ondersteuning aan zijn ouders kan geven. Momenteel gaat hij elke week minimaal één keer langs voor een gezellig praatje en emotionele sup-

port, maar hij wil weten hoe hij hen daarnaast op een goede manier kan bijstaan in allerlei dagelijkse regelen. Deze Wereldse Middag biedt een goede gelegenheid om daarover tips uit te wisselen.

Nicky Merbis en Marjan de Jong, mantelzorgconsulenten bij Tandem, benadrukken het grote belang van deze bijeenkomsten: "Deze momenten staan in het teken van verbinding, jezelf even losmaken van de dagelijkse zorgtaken, je gevoelens delen, aandacht schenken aan jezelf én anderen een luisterend oor bieden. Daarnaast

bieden ze de kans om even op adem te komen, weg van de eventuele druk die je vanuit je gemeenschap voelt."

Waardevolle ervaringen

Marjan vertelt met trots over een Turkse heer die zij eerder begeleidde in zijn rol als mantelzorger voor zijn vrouw. Tegenwoordig zet hij zich met veel enthousiasme in als vrijwilliger, waarbij hij zijn waardevolle ervaringen deelt en anderen inspireert. Kortom, het is letterlijk en figuurlijk een middag vol wereldse warmte en betekenisvolle ontmoetingen.



Feiten & cijfers

1^{op}
de 4

Volgens Stichting Werk en Mantelzorg combineert 1 op de 4 medewerkers werk met mantelzorg. 40% daarvan kan dit (heel) goed combineren, 46% voldoende en 14% (heel) slecht.

2024

In 2024 bood Tandem 23 workshops, waaronder 8 volle workshops over 'omgaan met dementie'. 8 verschillende lotgenotengroepen, waaronder een wandelgroep. 5 Mantelzorgcafés, informele trepunten met presentaties en ontmoeting. Naast een Buurtcafé waren er bijeenkomsten rondom: Alzheimer, Parkinson, Levenstestament en een café voor ouders met een zorgintensief kind.

3

Tandem heeft een wekelijks inloopmoment voor een praatje of vragen. Check onze site voor locaties en tijden.

Wekelijks

Tandem heeft 3 mantelzorgmakelaars, die onder meer kunnen helpen met praktische regeltaken rond zorg.

Tandem is actief in 4 gemeenten; Bloemendaal, Haarlem, Heemstede & Zandvoort

4

250

Eén op de vier kinderen en jongeren krijgt tijdens zijn of haar leven te maken met mantelzorg. Er zijn meer dan 250 ijsjes uitgedeeld tijdens de actie in de Week van de Jonge Mantelzorger.

1,9 M

Volgens het CBS telde Nederland in 2023 1,9 miljoen mantelzorgers. Daarbij is gekeken naar mensen ouder dan 16 jaar die minimaal 8 uur per week mantelzorg verlenen. Bij een ruimere definitie gaat het volgens de Rijksoverheid om zo'n 5 miljoen mantelzorgers.

4 op de 10 mantelzorgers geven aan dat het hen moeite kost om naast de zorgtaken ook alle regeltaken op zich te nemen. Dit laatste kost hen gemiddeld vier uur per week.* De petitie 'stop de regelkolder' die daarop werd opgesteld werd door 12.670 mensen ondertekend.

*bron: peiling Nationaal Mantelzorgpanel 2023.

4^{op}
de 10

1.100

Op de Dag van de Mantelzorg kwamen bijna 1.100 bezoekers naar de diverse activiteiten, verdeeld over 7 locaties in 4 verschillende gemeenten. De meest populaire activiteit was de film Fabulous Four, met zo'n 400 bezoekers. Bij de workshop kaarsen maken zijn in totaal 120 kaarsen gemaakt.

Samen

Tandem werkt **samen** met veel andere organisaties, waaronder Prezens, Kikid, de gemeente Haarlem/Heemstede/Bloemendaal/Zandvoort, Bibliotheek Zuid-Kennemerland, STG, VWC-BUUV, Buurts, Pluspunt Zandvoort, Welzijn Bloemendaal, Stichting Koerdisch Huis, Delftwijk Hand in hand, Stichting Nabestaanden-zorg en uiteraard de diverse zorgorganisaties in de regio.

“Mijn dierbare moeder zette mijn hele leven op zijn kop.”

Schrijven als uitlaatklep

Bijna de helft van alle mantelzorgers zorgt voor een (schoon)ouder. Dat deed ook Paula Zuidhof, die vijf jaar lang voor haar moeder met dementie zorgde. Ze werd in die periode geconfronteerd met voor veel mantelzorgers herkenbare situaties en het werd Paula bij vlagen teveel. Schrijven was daarbij haar uitlaatklep. Haar korte verhalen zijn gebundeld in het boek: ‘Help me als je kan’.



Paula had een sterke band met haar moeder Betsy, die haar elke middag als ze uit school kwam, opwachtte met koekjes en thee. Paula heeft een zus, die als gevolg van een herseninfarct een lichamelijke beperking heeft. “Mijn moeder was vrolijk als mijn zus langskwam. Zo van: zij heeft het ook moeilijk, laat ik maar mijn beste beentje voorzetten. Maar als ik kwam, was alle energie verdwenen. Wist ze niets meer, zat er nauwelijks leven in haar. Als er wat met mijn moeder was, belde ze altijd mij. Ze woonde in Osdorp in Amsterdam, ik in Haarlem. Ik ging vrijwel elke dag langs. Maar ik heb ook een man, een zoon en werk. Het combineren, het steeds maar weer proberen alle ballen hoog te houden, dat ging op den duur niet meer. Zag ik dat ze belde, nam ik de telefoon niet op, omdat ik aan het werk was. Ik moest uiteindelijk hulp zoeken, kwam bij een psycholoog. Ik ging er bijna aan onderdoor.”

Dwalen in het tuincentrum

De eerste keer dat Paula beseftte dat haar moeder vergeetachtig werd, was tijdens een bezoek aan het tuincentrum in Osdorp. Het was altijd het favoriete uitstapje van haar moeder. “Maar opeens ging ze dwalen, wist niet meer wat ze wilde. Ze was toch al geen besluitvaardig type, maar toen was het echt heel opvallend. Op dat moment ging er bij mij een lampje branden. Dat de televisie het niet goed deed, dat ze boodschappen had gedaan bij de Bijenkorf terwijl dat heel ver weg was, dat ze tijdens een opera luidkeels opmerkingen maakte over de in haar ogen vreemde schoenen van de tenor. Dat soort dingen dus. Het was een optelsom.”

Het was de start van een vijf jaar durend proces. Van zelfstandig wonen tot de opname in een verpleeghuis en het sterven.

“Mantelzorgen betekent dat je 24/7 moet aanstaan. Iemand van de thuiszorg waar mijn moeder uitstakend mee overweg kon zei bijvoorbeeld: ‘Ik ben er de komende weken niet, want ik ga met zwangerschapsverlof’. Maar een mantelzorger kan er nooit even uitstappen. Je voelt je schuldig omdat je bepaalde beslissingen moet nemen, die tegen alles indruisen wat iemand zelf wil. Met daarbij opgeteld de gewone dingen. Boodschappen die niet kloppen, de waterkoker die droog kookt en voor kortsluiting zorgt, incontinentie, ziekenhuisbezoekjes, tegen de boosheid van je moeder aanlopen terwijl ze altijd zo lief voor je was, de pinpas die is zoekgeraakt, kijken of er inderdaad ratten op zolder lopen, noem maar op. Tot het moment komt dat je besluit dat er wat moet gebeuren, dat het zo niet langer kan.”

Telefoon uitgeschakeld

Paula gaf dat aan bij haar case-manager. Die opperde met lichte aarzeling dat er wellicht een noodplek in een verzorgingshuis geregeld kon worden. “Mijn moeder ging eerst voor onderzoek naar het ziekenhuis. Er werd op verzoek van de huisarts een bed op de afdeling geriatrie geregeld. Dinsdag moest ze daar weer weg. Op die dinsdag heb ik mijn telefoon uitgeschakeld, alle stekkers uit het contact gehaald en mij op mijn kamer opgesloten. Ik heb een koptelefoon op mijn hoofd gezet, waar steeds dezelfde muziek uitkwam. Ik was er niet en er moest wel wat geregeld worden. Mijn zus en haar man hebben haar uiteindelijk opgepikt en naar huis gebracht. Ik kon gewoon niet meer.”

Er was verdriet, er was boosheid en Paula voelde zich schuldig. “Ze heeft wel eens van zaterdagmorgen tot zondagavond op de keukenvloer gelegen. Als ik kwam, zat ze

in negen van de tien gevallen op de wc. Ze miste de kracht om zelfstandig op te staan. Onze zoon zit in de fitnesswereld. Kneep ie in haar bovenbeen en zei: oma je moet trainen. Je spierkracht is totaal verdwenen. Ik huilde soms tranen met tuiten. Mijn moeder, mijn onmacht, het was een hele last. Mijn dierbare moeder zette mijn hele leven op zijn kop.”

Grenzen trekken

Uiteindelijk brengen Paula en haar zus hun moeder naar een verpleeghuis. Er is een plekje vrij. Eerst zes weken op proef in een verzorgingshuis, en dan naar een verpleeghuis in Slotervaart. Dan was er nog een ziekenhuisopname, terug naar het verzorgingshuis waar de kamer al bijna aan een ander was vergeven. “Ik heb ondervonden dat er gesold wordt met ouderen. En ik heb moeten leren om als mantelzorger een grens te trekken. Uiteindelijk was ik opgelucht toen mijn moeder voorgoed haar ogen sloot. De liefde bleef, er waren natuurlijk ook mooie momenten.”

“Het verlies van decorum, haar zo te zien wegwijnen, het raakte mij als dochter diep. Mijn voordeel was dat ik het van mij af kon schrijven. Aanvankelijk als dagboekteksten, later heb ik dat omgezet in een ‘terugblik’ met mijn persoonlijke visie op zaken als omgang met dementie, mantelzorg en verzorging van mensen met dementie. De titel ‘Help me als je kan’ slaat zowel op mijn moeder als op mijzelf. Want mantelzorg geeft stress en ook mantelzorgers moeten geholpen worden, dat heb ik in mijn boek proberen weer te geven.”

Help me als je kan is uitgegeven bij Brave New Books en is onder meer te bestellen via elke boekhandel, Bol.com en Bruna.nl (€ 25,-).



PWN geeft ruimte aan mantelzorg

“Dit is precies wat je als mantelzorger nodig hebt”

.....

“Als moeder van een zorgintensief kind ben ik niet alleen moeder. Ik ben ook mantelzorger, casemanager, coördinator, dossiereigenaar, voorraadbeheerder en werkgever. Dat ik ook nog iemands partner, dochter, vriendin en collega ben, staat noodgedwongen op het tweede plan.” Janna (6), de dochter van Lilly Wanjon heeft een zeldzaam DNA-foutje waardoor zij een lichte verstandelijke beperking en epilepsie heeft.

Lilly combineert de (mantel)zorg voor haar dochter en een zoon van 9 met een baan als senior communicatieadviseur bij waterleidingbedrijf PWN. Lilly en haar HR-collega Denise Spoelstra praten over hoe het is om mantelzorg te combineren met een pittige baan. En over wat PWN doet om medewerkers daarin te ondersteunen. Zij zijn echt actief bezig met de ondersteuning van mantelzorgers, als onderdeel van het beleid om alle talenten in de organisatie duurzaam inzetbaar te maken en te houden.

Vertrouwen en rust

Lilly: “Als communicatieadviseur kan ik mijn werk overal doen. Daarmee verschilt mijn positie van collega’s die

bijvoorbeeld als monteur werken. Door het feit dat mijn rol zo vrij is, kan ik mijn uren altijd invullen. Zolang ik het werk maar gedaan krijg, maakt het mijn leidinggevende niet uit waar of wanneer ik dat doe. Dat is natuurlijk precies wat je als mantelzorger nodig hebt. Bijvoorbeeld om Janna zelf naar school te kunnen brengen, zodat zij niet met een busje mee hoeft. Of om iedere dinsdagmiddag, als zij vrij is, met haar thuis te zijn.”

“PWN laat mij vrij in wat ik nodig heb om mijn zorgrol goed te kunnen oppakken, maar ik vind ook dat dat zich moet terugbetalen. Als PWN een beroep op mij doet op mijn vrije woensdag of in het weekend, dan ben ik er ook voor

hen. Dat gaat over en weer. Dat zorgt voor beide kanten voor vertrouwen en rust.”

Balans werk & privé

Denise: “PWN heeft geen officieel mantelzorgbeleid maar we hebben wel allerlei mogelijkheden om medewerkers te helpen om mantelzorg zo goed mogelijk te combineren met hun werk. Begin 2025 besteden we extra aandacht aan die mogelijkheden aan de hand van presentaties, webinars en bijvoorbeeld een gastspreker van MantelzorgNL. We vinden het belangrijk dat alle medewerkers op de hoogte zijn van de in- en externe regelingen waarvan zij gebruik kunnen maken. Ook in de cao zijn bepaalde zaken goed geregeld, zoals speciaal verlof om tijdelijk de zorg op je te nemen. Het is dus belangrijk om mensen daar goed over te informeren.”

“We hebben hier het programma PWN FIT, dat staat voor Flexibel Inzetbare Talenten. Mantelzorg is daar een belangrijk onderdeel van. Als iemand overbelast is, niet lekker in z’n vel zit of stress ervaart omdat hij de planning niet rond krijgt, dan heeft dat uiteindelijk ook impact op het werk. Daarom vinden we het belangrijk dat werk en privé goed in balans zijn. En natuurlijk is dat in een baan als die van Lilly gemakkelijker dan wanneer je monteur bent, daar zijn we ons van bewust.”

Energie

Lilly: “Het is fijn dat dit allemaal mogelijk is, want de combinatie werk en mantelzorg kan soms pittig zijn. Er

komen in mijn geval bijvoorbeeld ook veel regeltaken bij. Het aanvragen van een PGB is een enorm traject. Dat voelt af en toe als een baan naast mijn baan en dat kost veel meer energie dan ik van tevoren had kunnen bedenken. Het feit dat je telkens weer moet bewijzen dat je kind echt een beperking heeft en je dus recht hebt op bepaalde potjes die je vervolgens bij allerlei verschillende instanties moet aanvragen, is echt zwaar. Gelukkig staat de werkgever van mijn man er net zo in als PWN, daarmee hebben wij echt een bevoorrechte positie.”

“Ik ben blij dat ik hierover bij PWN heel open kan praten. Iedereen weet van mijn situatie en collega’s snappen het. Het helpt daarbij wel dat ik er zelf altijd heel open over ben geweest. Ik schrijf over Janna ook stukjes voor Ouders van Nu en die deel ik soms ook intern. Het mooie is dat ik dan ook reacties krijg van mensen die in een soortgelijke positie zitten, maar die daar niet zo openlijk over hebben gepraat. Dan zorgt het ook wel weer voor verbinding met collega’s die ik helemaal niet zo goed ken.”

Denise: “We weten dat 1 op de 4 Nederlanders te maken heeft met mantelzorgtaken. Ik weet ook dat niet iedereen daar zo open over is als Lilly. Dat is precies de reden waarom wij er de komende maanden extra aandacht aan gaan schenken. We hopen dat mensen er niet zelf mee blijven lopen, maar ook het gesprek met elkaar of hun manager aangaan. En Lilly is hierin een mooi voorbeeld.”

Leonie zet ervaringen en emoties als jonge mantelzorger om in tekeningen



MIJN BRUS VERHAAL

ALS JE EEN BROER OF ZUS HEBT DIE VEEL ZORG EN AANDACHT NODIG HEEFT, KRIJG JE ZELF HAAST AUTOMATISCH HET GEVOEL DAT JE OP DE TWEEDE PLAATS KOMT. JE WILT JE OUDERS OF JE OMGEVING NIET TOT LAST ZIJN EN HEBT MISSCHIEN ZELFS HET IDEE DAT JOUW GEVOELENS ER NIET MOGEN ZIJN. ZO GING DAT OOK BIJ LEONIE SONNEVELD. HAAR ERVARINGEN EN EMOTIES VERWERKT ZE NU IN TREFFENDE EN HERKENBARE TEKENINGEN, DIE ZE DEELT VIA INSTAGRAM. TANDEM HEEFT EEN VAN HAAR TEKENINGEN GEBRUIKT OM DE FACTSHEET OVER JONGE MANTELZORGERS TE ILLUSTREREN.

Jonge mantelzorger

De jongere zus van Leonie heeft al van jongs af aan te kampen met verschillende ontwikkelings- en psychiatrische stoornissen. Er kwam echter pas een diagnose toen haar zus 18 jaar was. Tot die tijd werd het afgedaan als 'een moeilijk meisje' of 'een lastige puber'. Bovendien wist haar zus richting de buitenwereld de schijn op te houden. Maar thuis was ze altijd boos, wat ze af reageerde op Leonie of op haar moeder.

"Ik had altijd het gevoel dat ik op eieren moest lopen", vertelt Leonie. "Alles dat ik deed kon fout zijn, om een heel klein ding kon ze al ontploffen. Als ik daar iets over zei tegen mensen, reageerden ze met: 'dat kan nooit, zo'n lief meisje!'. Omdat ze tegen andere mensen wel aardig deed, heb ik lang gedacht dat het aan mij moest liggen. Ze kon het heel goed maskeren, maar thuis ging het masker af en kwam alle overprikkeling eruit."

GEVOELENS (NIET) DELEN

Daarom zorgde Leonie ervoor dat ze vooral niet te veel opviel. Leonie: "Ik hoefde niet voor mijn zusje te zorgen, maar ik móakte me wel zorgen. Ook moest alles volgens haar regels en draaide alles om haar. We hebben verder nog een jongste zusje en ik had het gevoel dat ik er voor haar moest zijn. Ik durfde ook nooit tegen mijn ouders te zeggen als er iets met mij was, want ik dacht: zij hebben het al zo zwaar. Bovendien was ik een heel makkelijk kind. Ik kon goed leren en ik kon mezelf goed vermaken. Erover praten deed ik niet echt en ik vond het moeilijk om mijn gevoelens te delen, dus ging niet zelf naar mensen toe."

"Bij therapie kon en kan ik er wel over praten. Maar dat 'zomaar' met anderen doen deed ik niet, en eigenlijk nog niet. Op enig moment ontdekte ik het woord 'brus', maar bij alle verhalen daarover dacht ik: ik herken het wel, maar het zijn niet de verhalen die mij echt raken of die ik nodig heb. Vaak een beetje zoetsappig ook, zo van: 'Het is zwaar, maar ik had nooit een leven zonder gehandicapte broer/zus gewild.' Nou, dat had ik zelf helemaal niet, dat had ik wél gewild. En dat maakte me tegelijkertijd ook boos of verdrietig."

ZEGGEN HOE HET ÉCHT IS

Een paar jaar geleden begon Leonie de ervaringen en emoties die door haar hoofd schoten creatief te verwerken tot tekeningen. Deze plaatste ze op Instagram.



Niet zozeer met de bedoeling om ze met anderen te delen, maar vooral omdat ze het dan voor zichzelf af kon sluiten en de gedachten weg waren. In eerste instantie kreeg ze dan ook nauwelijks reacties, maar geleidelijk aan begonnen steeds meer mensen haar te volgen. Ook ging ze tekeningen maken voor Stichting Kind en Ziekenhuis. Leonie kreeg meer en meer berichten van herkenning: "Wat fijn dat jij durft te

zeggen hoe het écht is en ook de negatieve dingen durft uit te spreken." Dat hielp Leonie ook weer: "Ik vond het fijn dat zij herkenning vonden en daardoor ook éerkenning voor zichzelf. Voor mijzelf dacht ik: ik ben niet de enige. Wat ik teken en schrijf, en wat zo persoonlijk voelt, is iets dat van veel meer mensen is."

Niet alleen andere brussen, ook zorgouders volgens Leonie. Ze krijgen een inkijkje in het hoofd van hun brus-kinderen en delen soms met Leonie dat ze daardoor ook meer aandacht voor hen hebben gekregen. Een enkele keer krijgt Leonie zelfs adviesvragen van ouders met een zorgintensief kind, bijvoorbeeld of zij er verstandig aan doen nog een kind te willen. Dat vindt ze wel eens lastig, maar door haar tekeningen is ze vooral in contact gekomen met andere brussen. Leonie: "In het dagelijks leven zocht ik daar ook wel naar. Ik heb gehoord dat één op de vier jongeren mantelzorger is, maar ik kwam ze gewoon niet tegen."

IMPACT EN ERKENNING

Op de vraag of Leonie een tip heeft voor andere brussen zegt ze: "Gun jezelf de erkenning dat je brus bént, dat dat gewoon heel zwaar is en dat het impact op je heeft. Als je dat niet doet, kun je er ook niks mee en wordt je leven alleen maar moeilijker. Je wilt je ouders niet het gevoel geven dat ze jou 'een slechte' jeugd hebben gegeven. Of je broer/zus iets kwalijk nemen, want die kan er meestal óók niks aan doen. Maar dat kan naast elkaar bestaan. Je hoeft niet te doen alsof het niets met je doet. Dus ik denk dat die erkenning voor jezelf én vanuit je omgeving ontzettend belangrijk is."

Bekijk de tekeningen van Leonie en volg haar op: [@mijn_brus_verhaal](#). Kijk voor meer informatie of het aanvragen van een factsheet op www.jmz.nu Of volg ons op [@nietalleenzorgen](#).

Boeken

Ik mis mij ook

Ronald Giphart & Mascha Kamphuis



Inzichtelijk verslag

Na een operatie waarbij een grote hersentumor wordt verwijderd, verandert het leven van jeugdarts Mascha Kamphuis compleet.

Praten en bewegen gaan moeizaam, prikkels komen ongeremd binnen, emoties laten zich vaak niet onderdrukken en werken is vrijwel niet meer mogelijk. Ik mis mij ook biedt een inzichtelijk verslag hoe het leven van de ene op de andere dag kan veranderen bij niet-aangeboren hersenletsel.

Al het blauw van de hemel

Mélissa Da Costa



Vriendschap, intens verdriet en liefde

Nadat bij Emile jong-alzheimer wordt vastgesteld, besluit hij het ziekenhuis en het medeleven van zijn familie en

vrienden te ontvluchten. Stiekem koopt hij een camper en plaatst een advertentie voor een reisgezel. Hij ontvangt een antwoord van Joanne, een mysterieuze jonge vrouw. Het is de start van een adembenemend mooie roadtrip.

Deense zomer

Greetje van den Berg



Deel 1 van tweeluik Twee zeeën

Als haar moeder na een lang ziekbed overlijdt, gaat Manon naar Denemarken om bij te komen. Daar

ontmoet ze Aksel. Ze beleven samen geweldige weken en zijn al snel helemaal verliefd. Tijdens de herfstvakantie komt ze terug, maar dan vertelt Aksel haar dat hij thuis zorgt voor Kirstin, zijn lichamelijk gehandicapte zus. Manon ziet op tegen een nieuwe taak als mantelzorger, maar wil Aksel ook niet zomaar opgeven.

Lezen voor kids

Takkenhoofd

Inge Besaris

Dementie bevattelijk en bespreekbaar maken (10+ jaar)

Kermiskind Sofie woont tijdens het kermisseizoen bij haar opa in het bos. Telkens als Sofie bij hem logeert,



legt hij haar stevig in de watten. Maar dit jaar is het anders. Er is iets vreemds aan de hand met opa. Gaat het wel goed met hem en kan hij nog wel voor Sofie zorgen? Gelukkig is er Mo, de nieuwe jongen uit haar klas. Bij hem en bij zijn ouders kan Sofie altijd terecht. Maar toch blijft Sofie zich zorgen maken over opa...

De Pizzabende

Annet Jacobs

Mysterie, vriendschap en een heleboel pizza's (11-14 jaar)

Riff heeft een bijzonder zusje. Hij moet vaak thuisblijven om voor haar te zorgen. Daarom neemt Riff nooit vrienden mee naar huis. Maar dan ontmoet hij Filoe. Samen bespioneren ze hun broers, die allebei pizzabezorger zijn en verdacht vaak pizza's naar hetzelfde adres brengen. Wat gebeurt daar? Filoe vermomt zich als pizza-bezorger. Ze verdwijnt in het huis en komt niet meer naar buiten... Kan Riff haar redden?



Theater

Galerie 'The Waverly'

Een krachtig, aangrijpend en vaak hilarisch verhaal over de laatste jaren van een gulle en praatgrage grootmoeder. Zij is eigenaresse van een kleine kunstgalerie en kampt met de nietsontziende ziekte Alzheimer. Het stuk vertelt



over haar strijd om haar onafhankelijkheid te behouden en het effect van haar achteruitgang op haar familie, vooral op haar dochter en kleinzoon. Onder meer te zien in de Haarlemse Stadsschouwburg op 8 en 9 februari.

As I left my fathers house

As I Left My Father's House is een theatrale uitnodiging aan mensen die bezig zijn met hun onbekende naaste, zingeving, zelfontwikkeling en migratiethematiek. Het verhaal focust zich op de grote uitdagingen in het leven en zet aan tot reflectie. Waar zoek jij je steun bij tegen-



slagen? Is verbinding en empathie met de medemens vanzelfsprekend? Onder meer te zien op 13 mei in de Schuur in Haarlem.

Documentaire

Moederhart

"Job is 2 meter lang en al 58 jaar mijn baby. Ik zal voor hem blijven zorgen zolang ik dat kan" zegt Tineke (91 jaar) over haar zwaar gehandicapte volwassen zoon. Tineke is vastbesloten haar zoon te blijven beschermen en de controle te houden op de zorgkwaliteit. Als zij het niet doet, wie doet het dan wel en wat gebeurt er dan met Job? Een documentaire over moederschap en de grenzen ervan. Te bekijken op www.npodoc.nl.



Kijken

Maestro

Bij bij het grote publiek is de legendarische Broadway-componist Leonard Bernstein vooral bekend vanwege van de muziek die hij maakte voor de musical West Side Story. Maar hij was ook lange tijd dirigent en artistiek leider van de New York Philharmonic, dirigeerde orkesten over de hele wereld, presenteerde muziekprogramma's, schreef opera's én won meerdere Emmy's en Grammy's. Dit indrukwekkende liefdesverhaal gaat echter vooral over zijn ingewikkelde, levenslange relatie met Felicia Montealegre Cohn Bernstein. Een niet-passieve, krachtige vrouw en moeder die er alles aan doet om haar 'Lenny' op het padje te houden, terwijl ze zelf mentaal aftakelt. Te zien op Netflix.



Ezra

Wanneer stand-upcomedian Max geconfronteerd wordt met een belangrijke beslissing over de toekomst van zijn autistische zoon Ezra, besluit hij hem mee op roadtrip te nemen van New York naar Los Angeles. Te zien op Pathé thuis.



American Fiction

De hoogleraar Engelse literatuur en schrijver Monk krijgt van uitgevers te horen dat zijn nieuwste roman is afgewezen, omdat deze 'niet zwart genoeg' is voor een bestseller. Dan wordt de moeder van Monk ernstig ziek en heeft ze behandeling nodig. Noch zijn broer, noch zichzelf kan de behandeling betalen. In een vlaag van woede schrijft Monk onder een pseudoniem een roman, waarin hij alle stereotypen over zwarten die hij maar kan bedenken combineert. De rechten worden gekocht door een prestigieuze uitgeverij. Wanneer het boek klaar is voor publicatie en de filmrechten al actief worden uitgespeeld in Hollywood, bevindt Monk zich in een staat van conflict met zijn eigen geweten. Te zien op Amazon Prime.



“Het gaat niet over je goed voelen, maar over goed voelen”



“Mantelzorgers ervaren vaak gevoelens van verdriet, somberheid en boosheid. Het gevecht daartegen maakt dat je vast komt te zitten. Als je die gevoelens kunt aanvaarden, ontstaat er ruimte om te leven naar wat je écht belangrijk vindt”, aldus Marieke Beerthuis, preventiewerker bij Prezens. Zij is één van de begeleiders van Voluit Leven, een cursus voor mantelzorgers die een gevoel van overbelasting ervaren.

Ze geeft de training samen met Annet Hilgersom, mantelzorgconsulent bij Tandem. De cursus is een samenwerking van Tandem en Prezens van GGZ inGeest en Annet en Marieke zijn beiden ervaringsdeskundigen. Vaak zorg je niet alleen voor je naaste, maar zijn er ook andere gezinsleden, vrienden, werk of hobby's die tijd en aandacht vragen. Al die ballen in de lucht houden, kan energie kosten en leiden tot stress, somberheid of angst. In de cursus Voluit leven leren mantelzorgers om constructief om te gaan met stress en negatieve gedachten.

Tijdens de acht bijeenkomsten krijgen zij handreikingen om stress hanteerbaar te maken en meer te genieten van het leven. Of, zoals psycholoog Belinda Kersten het zegt: “Je kunt verrassend veel energie terugkrijgen door vervelende gedachten en problemen onder ogen te zien. Mensen zeggen meestal dat ze gelukkig willen worden en dat geluk de afwezigheid is van problemen. Maar moeilijkheden, inclusief klachten als angst, een leeg gevoel of vermoeidheid, horen soms bij het leven en zijn niet allemaal direct oplosbaar. Door dat te accepteren, ontstaat ruimte.” De handreikingen uit de cursus helpen de deelnemers om balans te krijgen in de zorg voor een naaste en hun leven daar omheen. De training wordt gegeven voor iedereen die voor een naaste zorgt. Dat kan een partner zijn, maar ook een kind, een broer of zus, een buur of een andere naaste.

Balanceren

Marieke: “Mantelzorgen betekent balanceren tussen geven en nemen.



Daardoor is het vaak een bron van stress. In deze training zoomen we in op de vraag hoe je met die stress omgaat. Wat doen je gedachten? Hoe ga je met die stress om? Mensen hebben vaak strenge gedachten, ze moeten van alles van zichzelf. Is dat effectief? Of zit je daarmee jezelf in de weg? Het gaat uiteindelijk om doen wat voor jou belangrijk is, zonder dat je je waarden uit het oog verliest.”

Hoe komt het dat mantelzorg zo vaak ook stress oplevert?

Annet: “Het begint vanuit zorgen voor je naaste. Daar komt vaak steeds meer bij, waardoor de balans tussen wat energie geeft en wat energie kost, soms scheef gaat. Daar kun je uiteindelijk meer stress van krijgen dan goed voor je is. Als mantelzorger wordt er een groot appél op je gedaan. In deze cursus gaan we liefdevol kijken hoe jij daarmee omgaat. Als je er meer vanaf een afstandje, als observator naar kunt kijken, kun je ook tot verandering komen.”

Hoe ziet de cursus eruit?

Marieke: “Het zijn acht groepslessen en we baseren ons op het boek Voluit leven van Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen. Hun programma is gebaseerd op mindfulness en acceptance and commitment therapy. Daarmee leer je de huidige situatie aanvaarden, waardoor ruimte ontstaat te leven naar wat je belangrijk vindt. Je krijgt inzicht in je eigen zijn en staat stil bij hoe jij het allemaal doet. Het is eigenlijk een manier

om te vertragen en los te komen van al die ingewikkelde gedachten. Behalve mindfulness is het groepsgevoel belangrijk. Het helpt om dit met elkaar te kunnen delen; zowel de mooie kant van het mantelzorgen als de moeilijke. Dat heeft een grote meerwaarde.”

Mantelzorgers hebben regelmatig het gevoel dat ze tekort schieten, het niet goed genoeg doen. Is dat ook een onderwerp dat aan bod komt?

Annet: “Zeker. De training gaat niet over je goed voelen, maar over goed voelen. Het ongemak kan er zijn, we maken allemaal minder leuke dingen mee in het leven. De mens is vaak geneigd om dit ongemak te willen vermijden. De strijd tegen die ongemakkelijke gevoelens maakt het eigenlijk alleen maar erger. We helpen de deelnemers om weer in hun kracht te komen. Als je trouw blijft aan jezelf en verbinding kunt maken met je eigen kracht, kun je er op een andere manier naar kijken. En misschien op een andere manier mee omgaan.”

Wat voor reacties krijgen jullie op de cursus?

Marieke: “Eigenlijk alleen maar positieve reacties. Mensen vinden het heel fijn om lotgenoten te ontmoeten en soms blijven groepen elkaar ook zien. Verder haalt iedere deelnemer er natuurlijk wat anders uit. De één vindt het fijn om even tijd en aandacht voor zichzelf te hebben, de ander geeft aan dat het lucht geeft, ruimte om andere keuzes te maken. En bijna iedereen geeft aan dat zij na de cursus anders doen en anders voelen.”



Respijtzorg geeft mantelzorgers een adempauze



Linda Bluijs (63) en Marco Ipenburg (61) zijn al achttien jaar samen. Sinds een jaar maakt Marco, die de ziekte van Parkinson heeft, regelmatig gebruik van respijtzorg in woonzorgcentrum Breezicht in IJmuiden. Dit bevalt Marco en Linda ontzettend goed. “Ze zijn flexibel en zorgzaam daar.”

“Toen ik Marco leerde kennen, was hij fysiek al wat rigide”, zo vertelt Linda. “Hij had een stijve arm, maar we zochten er niks achter. Later begon hij een beetje te lopen als een oude man, ook op zijn werk werd hij trager. Toen we eindelijk naar een arts gingen, zag die het in de wachtkamer al: Parkinson”. Marco was op dat moment pas 53. De ziekte is progressief, dus Marco kreeg steeds meer klachten. Op een gegeven moment kwam er ook parkinsondementie bij, en in 2021 kreeg Marco zelfs last van psychoses waardoor een korte opname in een kliniek nodig was. “Gelukkig kreeg hij daar snel goede medicijnen”, aldus Linda.

Van latten naar samenwonen

Jarenlang hadden Linda en Marco een latrelatie. Omdat Marco steeds meer zorg nodig had, trok Linda vier jaar geleden in bij hem in Haarlem-Noord. “Ik sliep helaas steeds slechter, want Marco maakte me de hele nacht wakker voor van alles. Op een gegeven moment was ik zo uitgeput, dat het niet meer ging.” Linda werkt als orthopedagoog, en de zorg voor Marco daarnaast is zwaar. Ze besloot naar de huisarts te stappen, maar kwam van een koude kermis thuis. De huisarts zei dat zij niks kon doen, dat ze zelf moesten uitzoeken waar ze hulp konden krijgen.

Op een dag las Marco in het Haarlems Dagblad een artikel over respijtzorg. Linda en hij hadden daar nog nooit eerder van gehoord. Respijtzorg houdt in dat de zorg door de mantelzorger tijdelijk wordt overgedragen, zodat die even ontlast wordt. Marco wees Linda op het artikel, en stelde voor om dit eens te proberen. “Ik was zo blij dat hij mij op het artikel attendeerde, het kwam echt vanuit hemzelf.” In woonzorgcentrum Breezicht in IJmuiden bleek respijtzorg mogelijk. Een ideale plek, want in de buurt van Haarlem.

Flexibel en zorgzaam

Deze vorm van respijtzorg wordt logeertzorg genoemd. Linda en Marco verdelen het aantal dagdelen waar zij recht op hebben zo dat Marco negen maanden per jaar een weekend kan logeren. Linda gaat zo'n weekend haar eigen gang, terwijl Marco's 94-jarige vader dan steevast bij hem op bezoek gaat. “Zodra we rond hebben dat hij

onder de wet langdurige zorg valt, kan hij vaker van respijtzorg gebruik maken”, vertelt Linda. “We vinden Breezicht een heel fijn woonzorgcentrum. Respijtzorg zit in de vierde tot en met de tiende verdieping van de toren. Marco mag vaak kiezen waar hij wil logeren, geweldig vindt hij dat. Hoe hoger, hoe beter. Ter plekke krijgt hij extra zorg, zoals hulp met aan- en uitkleden. Ze zijn erg flexibel en zorgzaam, zo hebben ze ervoor gezorgd dat hij beneden gezellig mee mag eten. Ook hebben ze hem wel eens naar beneden gehaald toen er muziek werd gespeeld.”

Linda en Marco hebben meer positieve ervaringen met de locatie. Marco heeft een duodopapomp, dat is een sonde die hem automatisch zijn medicatie toedient. De verpleging was nog niet bekend met deze pomp. “Toen kwamen verpleegkundigen van Breezicht speciaal bij ons thuis om daar uitleg over te krijgen. Later hebben ze ook nog een duodopa-specialist op locatie laten komen om de verpleegkundigen een training te geven. Heel attent allemaal en ook voor mij een hele geruststelling dat ze er zoveel aandacht aan besteden om hem de goede zorg en ondersteuning te geven.”

Meer bekendheid

Marco voelt zich thuis bij Breezicht, er wordt uitstekend naar hem omgekeken en hij heeft aanspraak. Voor Linda is deze vorm van respijtzorg een uitkomst. “Zo kan ik af en toe even opladen. Dat heb ik echt nodig, want de zorg voor Marco is intensief. Zowel fysiek als mentaal, want ik moet alles voor hem regelen, zijn cognitie gaat steeds verder achteruit. Ik doe het met liefde, maar het vraagt wel veel van me.” Gelukkig laat Marco op zijn manier merken dat hij Linda's zorg waardeert. “Hij knipt regelmatig stukjes uit de krant voor me over dingen die me interesseren, of koopt een boek of cd. Dat vind ik heel lief.” Linda hoopt dat meer mantelzorgers horen over respijtzorg, ze vindt het teleurstellend dat haar huisarts haar zonder oplossing wegstuurde. “Het is belangrijk dat huisartsen deze zorgvorm kennen. Er moet meer bekendheid aan worden gegeven.”

Zie de mogelijkheden voor respijt op pagina 34 & 35.

THE ONLY WAY IS



De UP Foundation werd in 2017 opgericht door twee ouders die elkaar leerden kennen via het ziekenhuis. Hun kinderen bleken dezelfde zeldzame handicap te hebben. Deze jonge moeders besloten dat ze 'iets' wilden met lotgenotencontact en daarbij ook meer ouders van een kind met een beperking uitnodigen. Maar dan wel in de vorm van ontspanningsdagen op de mooiste locaties van de regio. Fieneke Bakker, zelf moeder van een verstandelijk beperkte dochter van 8 jaar, bezocht een UP-evenement bij Basecamp IJmuiden, midden in de duinen, en fietste na afloop weer opgeladen naar huis.

Het 'UP-team' bestaat inmiddels uit vier moeders die ieder een kind hebben dat extra zorg nodig heeft. Zij organiseren alle activiteiten, naast hun banen en gezinnen. Kernwoorden bij de evenementen van UP zijn: verbinden, inspireren en ontspannen. Daarbij kun je even afstand nemen van je hectische leven thuis met een kind met beperking. Dagen waarbij het de ouder is die verzorgd en verwend wordt. *Fieneke:* "Het was een druilerige dag, maar binnen werd ik warm ontvangen door de gastvrouwen, twee vrijwilligers die alles rondom het programma verzorgden. Er was steeds verse koffie en bij de lunch

kon je zo aanschuiven, heerlijk luxe allemaal. Op deze dag waren zo'n twintig deelnemers, allemaal moeder van een zorgintensief kind. Overigens zijn vaders ook van harte welkom en die heb ik op eerdere evenementen ook wel gezien."

Yoga op het strand

"Sommige deelnemers kenden elkaar al van een eerder event, anderen waren voor het eerst. Na koffie met wat lekkers begon het programma met yoga op het strand. Yoga is een vaak terugkerend onderdeel van de events. Dit is altijd laagdrempelig en heeft als doel om te ontspannen. Als extraatje werden er dit keer

mini-massages gegeven. Na een uur yoga leek de hectiek en stress van thuis voor mij even wat verder weg", vertelt Fieneke.

Twintig zorgouders bij elkaar kunnen samen uren praten over de ups en downs in hun leven. Zowel de emotionele kant als de praktische problemen zorgen voor herkenning en heel veel stof om over te praten. Een simpele kennismaking of 'hoe gaat het met je' kan dus ook erg lang duren. Voor deze dag was daarom gekozen om voor de kennismaking in kleine groepjes uiteen te gaan. Op een schoolbord stonden een aantal categorieën zoals: 'mijn



kind vertoont moeilijk gedrag', 'wij moeten ons huis gaan verbouwen' en 'hoe kom ik aan goede pgb'er'. Staand om het schoolbord vertelde iedereen kort welk onderwerp de boventoon voert op het moment, op basis daarvan mocht iedereen een groepje uitkiezen om bij aan te sluiten.

Gestuntel en vrolijkheid

Fieneke: "De kennismaking daarna in het groepje ging inhoudelijk alle kanten op, maar wat voor iedereen overleidend staat is dat je op zo'n dag echt gehoord en begrepen wordt. Iemand zei: 'Hoe lief mijn vriendinnen en familie ook altijd reageren op verhalen over mijn kind, echt begrijpen doen ze het niet altijd'. In de herkenbaarheid zat ook vrolijkheid. Van een afstandje kunnen kijken naar je eigen gestuntel geeft lucht. Iemand vertelde dat ze bij een instantie pas wat bereikte toen ze

brak en in huilen uitbarstte. Daarop riep iemand: 'Je moet je partner laten huilen, dat werkt nog beter!'. Toen er na een half uurtje werd gevraagd om af te ronden, hadden we nog wel uren door kunnen praten."

Dat doorpraten kon gelukkig gewoon tijdens de heerlijke lunch. En daarna even uitwaaien. In de middag was er een programma rondom je wensen, dromen en verlangens. Je dromen van vroeger, wat daarvan nu misschien nog leeft en welke verlangens er op dit moment zijn. De meditatie en de workshops daarna gaven gelegenheid om hier uitgebreid bij stil te staan. Tot slot was er een borrel om de dag af te sluiten.

Lucht en kracht

"Een UP-event bijwonen voelt echt als opladen", besluit Fieneke. "Na

deze dag fietste ik rustig naar huis, zin om mijn gezin weer te zien. De week erna merkte ik dat ik milder voor mezelf was en ook beter kon vertragen in de omgang met mijn gezin. De erkenning dat wat je doet best bijzonder is, daar ruimte voor maken én andere ouders ontmoeten die als een spiegel werken voor wat jijzelf allemaal kan, geeft lucht en ook veel kracht. Is dat de echo van het UP-event? In ieder geval hangt sindsdien een kaartje op mijn koelkast met daarop een regenboog en de tekst 'The only way is Up.'"

Het volgende UP-event staat gepland in het voorjaar van 2025. De events worden voor 50% bekostigd door de deelnemers, de andere helft betaalt UP uit donaties. Informatie en aanmelden: www.upfoundation.nl.

"Mijn eigen ervaring helpt me te begrijpen wat anderen nodig hebben"

Stagiair, onderzoeker en mantelzorger in één.

STAGIAIR
BIJ
TANDEM



Haarlemmer Bo van der Meulen (25) is vierdejaarsstudent Social Work aan de Hogeschool van Leiden en loopt stage bij Tandem. Daar combineert hij het opzetten van een project voor jonge mantelzorgers met zijn afstudeeronderzoek naar mensen met parkinson. Beide onderwerpen raken hem persoonlijk sinds zijn vader bijna twee jaar geleden met de ziekte werd gediagnosticeerd. "Mijn afstudeeronderzoek is een mooie kans om er dieper op in te gaan, maar het voelt ook een beetje als een verwerkingsproces."

Een deel van de week richt Bo zich op de organisatie van een nieuw evenement voor jonge mantelzorgers in Heemstede, een groep waar de gemeente meer aandacht aan wil besteden. Dit project moet nog vanaf de grond worden opgebouwd. "We willen een terugkerend event neerzetten waar jongeren via leuke activiteiten met elkaar in gesprek kunnen gaan", legt hij uit. "Wist je dat bijna 1 op de 4 jongeren mantelzorger is? Vaak beseffen ze het zelf niet, maar ook 'zorgen maken' en 'zorgen hebben' maakt je al mantelzorger. Ik hoop dat we jongeren kunnen laten inzien dat ze er niet

alleen voor staan en dat er hulp beschikbaar is."

De rest van de tijd werkt Bo aan zijn afstudeeronderzoek. Het doel: de behoeften van mensen met de ziekte van Parkinson in kaart brengen. Daarvoor verzamelt hij data via online vragenlijsten in de regio Haarlem en voert hij gesprekken met patiënten en zorgprofessionals. "De behoeften verschillen sterk, afhankelijk van de leeftijd en de fase van de ziekte", merkt hij op. "Parkinson brengt veel onduidelijkheid met zich mee, zowel voor de patiënt als voor hun omgeving.

Daarom wil ik niet alleen onderzoek doen, maar ook een bijeenkomst organiseren waar patiënten en hun naasten elkaar kunnen ontmoeten en kennis en informatie kunnen delen." Zijn eigen ervaringen met mantelzorg helpt hem zich in te leven. "Gelukkig is de ziekte van mijn vader nog niet vergevorderd, maar ik begrijp nu wel beter wat ik zelf nodig heb en wat mij zou triggeren om naar zo'n bijeenkomst te komen. Mijn uiteindelijke streven? Meer aandacht en begrip te creëren voor iedereen die met parkinson te maken heeft!"

Bernice Franssen • Reable Nederland

De toekomst van mantelzorg is

ROOSKLEURIGER DAN JE DENKT



Andere kijk

Een aantal onderzoekers schetst regelmatig het doemscenario van een tsunami aan hulpbehoevende ouderen en een groot tekort aan mantelzorgers. Maar dat is volgens Bernice Franssen het probleem niet. Het gaat volgens haar vooral om daad- en vraagverlegenheid. Als voormalig lid van de Nationale DenkTank pleit zij voor het beter bij elkaar brengen van vraag en aanbod rond mantelzorg. En een positieve kijk op het onderwerp.

Bernice is ervaringsdeskundige. In de corona-periode bleek haar vader ongeneeslijk ziek. Bernice: “Van een energieke man veranderde hij snel in een hoopje mens. En ineens was ik mantelzorger. Het was sowieso een rare tijd. Ik woonde in Amsterdam, maar besloot tijdelijk weer terug te gaan naar mijn ouders in Culemborg. Omdat daar meer ruimte is, en omdat ik zo kon bijdragen aan de zorg voor mijn vader. In die zin was covid voor ons een zegen. De wereld stond stil, er waren geen verplichtingen en we hadden alle tijd en ruimte voor quality time met elkaar. We zijn in die periode heel dicht bij elkaar gekomen en hebben fijne gesprekken gevoerd. En ondanks dat de situatie verdrietig en pijnlijk was, was het ook heel mooi.”

Zingeving

Zingeving heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in het leven van Bernice. Haar vader was geestelijk verzorger en aalmoezenier en zij had daarover vaak gesprekken met hem. Bernice: “Ik heb geschiedenis gestudeerd en was na m'n studie zoekende. Wat wil ik in mijn werkende leven? Toen stuitte ik op de Nationale DenkTank, een stichting die jaarlijks twintig jonge mensen met verschillende studieachtergronden bij elkaar brengt. Zij buigen zich over een maatschappelijk vraagstuk en in 2023 was dat vergrijzing en dan vooral ‘betekenisvol ouder worden’. Dat vond ik interessant omdat het over zingeving gaat. En ook over mijzelf. Hoe doe ik dat eigenlijk? Ouder worden doe je immers elke dag.” Het DenkTank-team van Bernice onderzocht waar ouderen zingeving uit halen en kwam al

snel op het thema mantelzorg. Uit hun onderzoek bleek onder andere dat dat voor veel ouderen een belangrijke bron van zingeving is. Op dit moment verleent ongeveer één op de drie 16-plussers in Nederland mantelzorg. Het staat buiten kijf dat de hulpvrager daarmee is gediend, maar ook de hulpverlener wint in deze relatie. Acht van de tien mantelzorgers geeft aan dat ze een goed gevoel krijgen door anderen te helpen. Mantelzorg is daarmee voor veel mensen in Nederland een belangrijke bron voor zingeving. Waarom wordt er dan toch een tekort aan mantelzorgers verwacht? Die conclusie zou je kunnen trekken als je naar deze cijfers kijkt: het aantal 65-plussers in Nederland stijgt naar verwachting van ruim 3,5 miljoen vorig jaar naar 4,8 miljoen in 2040. Tegelijkertijd neemt het aantal mantelzorgers sinds 2014 gestaag af.

Bernice: “Ik denk dat de verwachte afname te maken heeft met deze interpretatie: 50–65-jarigen worden beschouwd als potentiële mantelzorgers en 85-plussers worden beschouwd als massaal zorgbehoevend door onderzoekers. De ratio 50-65-jarigen tegenover 85-plussers neemt af en daaruit wordt geconcludeerd dat het aantal potentiële mantelzorgers afneemt. Maar daar kun je vraagtekens bij zetten omdat mantelzorgers in elke leeftijds-categorie voorkomen.”

Bewustwording

Bernice: “Uit eigen ervaring weet ik dat veel mensen gewoon uit liefde en vanzelfsprekendheid mantelzorg verlenen. En er zijn gelukkig in Nederland veel ondersteuningsmogelijk-

heden zoals lotgenotengroepen en verlof mogelijkheden op je werk. Maar als je jezelf niet als mantelzorger ziet - zoals ik lang deed - dan doe je daar ook geen beroep op. Daar sta je helemaal niet bij stil. Die bewustwording is dus belangrijk. Met ons project Mantelzorg&Jij proberen we daaraan bij te dragen.”

Daarnaast wordt volgens Bernice veel te weinig onderkend dat mensen in Nederland niet alleen ouder worden, maar dat zij ook gezonder ouder worden. Dit betekent dat er niet alleen ouderen met een hulpvraag bijkomen, er komen ook ouderen bij die kunnen zorgen voor anderen en die bijvoorbeeld langer doorwerken. *Bernice*: “De impact van de vergrijzing op het mantelzorgpotentieel en de arbeidsmarkt is daarmee niet zo ingrijpend als vaak wordt gedacht.”

Tussen 2003 tot 2023 is de gemiddelde levensverwachting zonder ernstige lichamelijke beperkingen voor mannen en vrouwen gemiddeld met circa 2,6 jaar toegenomen. Daarmee nemen per persoon de ‘onafhankelijke jaren’ toe. Als deze trend doorzet, leven we in 2040 gemiddeld 73,8 jaar in goede gezondheid. *Bernice*: “De ‘afhankelijke jaren’ waarin we hulpbehoevend zijn door matige of ernstige lichamelijke beperkingen nemen niet toe, maar beginnen op een gemiddeld steeds latere leeftijd. Een oudere van nu is heel anders dan een oudere van vroeger. Dat zou veel meer het uitgangspunt moeten worden.”

Hoopvol

Dat klinkt eigenlijk best hoopvol. *Bernice*: “Dat klopt. De trend is eigenlijk heel hoopvol, maar daar hoor je maar weinig over. Net als over de mooie kanten van het mantelzorger zijn. Het gaat meestal



Wat is Mantelzorg&Jij?

Mensen zorgen doorgaans voor naasten uit liefde en vanzelfsprekendheid. Mede hierdoor herkennen veruit de meeste mensen zichzelf niet in de term ‘mantelzorger’. Deze onwetendheid leidt er vaak toe dat mensen beschikbare ondersteuning voor hen niet of te laat vinden. Voor dit probleem biedt Mantelzorg&Jij een oplossing door mensen bewust te maken van hun mantelzorgrol door mantelzorgen als werkwoord in plaats van zelfstanding naamwoord te gebruiken. Daarnaast worden sleutelfiguren als zorgverleners ingezet voor bewustwording. Zij attenderen naasten van zorgbehoevenden op de (nieuwe) mantelzorgrol. Daarbij is een digitale gids ontwikkeld met ondersteuningsmogelijkheden.

over de zware belasting en de problemen. Ik hoop vooral dat Nederland wat meer een zorgzame gemeenschap wordt. In andere culturen is het heel normaal om zorg te delen. En als het teveel wordt, vraag je aan een buurman om bij te springen. Nederland is erg geïndividualiseerd en daardoor is er vraagverlegenheid. We vinden het moeilijk om kwetsbaar te zijn en om hulp te vragen. En aan de andere kant is er daadverlegenheid.

We willen ons niet bemoeien met een ander, dus bieden hulp ook niet zomaar aan. Daar is nog heel veel winst te behalen. Ik span me nu in om ervoor te zorgen dat we veel meer op die manier met elkaar het gesprek aangaan. Heb je hulp nodig? Vraag rond in je netwerk en realiseer je dat mensen er ook zingeving uit halen als ze jou helpen. En zie je iemand die hulp nodig heeft? Bied het aan!”

Mantelzorgers ontmoeten

Kom op verhaal en leer mensen kennen in een zelfde situatie als jij.

Check voor activiteiten
in de 2^e helft van 2025
vanaf juni onze website.

Verhalenkaravaan

Een plaats van ontmoeting, herkenning en erkenning voor iedereen die betrokken is bij iemand met een psychische kwetsbaarheid.
Wo 29 jan, 26 mrt, 28 mei • 19.00 - 21.00 uur
Plein 1 - Julianaplein 1, Heemstede

Café voor ouders met een zorgintensief kind

Ouders houden veel ballen in de lucht. Extra zorgen maakt dit vaak nog pittiger. Ontmoet andere ouders, deel ervaringen en krijg informatie waar je mee verder kunt.
Di 25 februari • 19.30 - 21.00 uur (inloop v.a. 19.15 uur).
Ouders van kinderen t/m 21 jaar.
Do 10 april • 19.30 - 21.00 uur (inloop v.a. 19.15 uur).
Ouders van kinderen boven 21 jaar.
Meer info: tandemmantelzorg.nl

Buurtcafé voor mantelzorgers

Ontspannen samenkomen en ontdekken dat je niet de enige bent met zorgen om een naaste.
Wo 26 februari, 30 april & 25 juni • 14.30 - 16.30 uur
Wijkcentrum Da Vinci - Leonardo da Vinciplein 73, Haarlem

Mantelzorgcafé

Ontspannen samenkomen en ontdekken dat je niet de enige bent met zorgen om een naaste. Thema: Wilsbekwaamheid
Di 18 maart • 16.00 - 17.30 uur (inloop v.a. 15.30 uur)
Ontmoetings- en activiteitscentrum de Schakel,
Pijnboomstraat 17, Haarlem.

Parkinson Café Haarlem & Omstreken

Informele ontmoetingen voor mensen met de ziekte van Parkinson en/of Parkinsonisme en hun partners, familie en vrienden.
Elke 2^e dinsdag van de maand.
o.a. **11 februari, 11 maart** • 14.00 - 16.00 uur
Wijkcentrum De Wereld - Laan van Berlijn 1, Haarlem

Ontmoeten voor mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden en andere geïnteresseerden.

Alzheimer Café Bennebroek
Do 13 maart • 19.30 - 21.00 uur (inloop v.a. 19.00 uur)
Welzijn Bloemendaal - Kerklaan 6, Bennebroek
Alzheimer Café Bloemendaal
Do 16 januari • 19.30 - 21.00 uur (inloop v.a. 19.00 uur)
Do 22 mei • 19.30 - 21.00 uur (inloop v.a. 19.00 uur)
Welzijn Bloemendaal - Bloemendaalseweg 125, Bloemendaal
Alzheimer Café Haarlem Elke 1^e maandag van maand.
o.a. **3 februari, 3 maart** • 19.30 - 21.00 uur (inloop v.a. 19.00 uur)
Trefpunt 't Trionk - Van Oosten de Bruijnstraat 60, Haarlem
Breinplein Zandvoort
Di 28 januari, 25 maart & 17 juni
19.30 - 21.00 uur (inloop v.a. 19.00 uur)
Pluspunt - Flemmingstraat 55, Zandvoort
Trefpunt Heemstede
Wo 15 januari, 19 maart & 21 mei
19.30 - 21.00 uur (inloop v.a. 19.15 uur)
Plein 1 - Julianaplein 1, Heemstede

Workshops voor mantelzorgers

Kijk voor meer informatie en aanmelden op onze website.

2-daagse workshop: Omgaan met dementie

Welke vormen van dementie zijn er? Welke veranderingen kunnen zich voordoen? Hoe ga je daarmee om en wat zijn de gevolgen voor jou als mantelzorger?
Wo 15 & 22 januari • 19.00 - 21.30 uur
Di 11 & 18 maart • 13.00 - 16.00 uur
Do 3 & 10 april • 13.00 - 16.00 uur
Ma 12 & 19 mei • 19.00 - 21.30 uur

Van huis naar opname

Wat komt er allemaal bij kijken wanneer degene voor wie je zorgt niet meer thuis kan wonen en wat doet dit met jou?
Di 11 februari • 10.30 - 12.30 uur

Beter slapen en minder stress

In deze workshop leer je dat alles wat je doet of laat invloed kan hebben op je slaap. Speciaal voor mantelzorgers die stress en slaapproblemen ervaren.
Di 25 februari • 10.00 - 13.00 uur

Aan de wandel met aandacht voor jezelf

Al wandelend in het prachtige gebied van Nationaal Park Zuid-Kennemerland kom je tot rust, krijg je ruimte in je hoofd en is er tijd en aandacht voor jou.
Wo 12 maart • 10.00 - 12.00 uur

Training voor naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid

Tijdens 8 bijeenkomsten krijg je handvatten om om te gaan met de spanning, verantwoordelijkheid en aandoening van je naaste. **8 bijeenkomsten** • 14.00 - 16.00 uur
Ma 7 & 14 april • Ma 12, 19 & 26 mei • Ma 2, 9 & 16 juni

Grenzen stellen

Hoe herken je je grenzen, wanneer je zorgt voor een ander en hoe bewaak je deze? **Ma 14 april** • 13.30 - 16.30 uur

Rust in je hoofd

In deze workshop leer je wat beelddenken is en hoe dit voor een verfrissende manier van denken en ruimte in je hoofd zorgt.
Wo 4 juni • 10.30 - 12.30 uur

Een goede balans

Respijt, time-out of 'een adempauze voor de mantelzorger'. Uitdrukkingen die je als mantelzorger waarschijnlijk vaker voorbij hoort komen. Eigenlijk betekenen ze gewoon dat het van belang is om tijd voor jezelf te hebben.



Dit is voor iedereen belangrijk, maar zeker wanneer je voor een naaste zorgt. Tijd waarin je dingen kunt doen waar je energie van krijgt of juist van ontspant. Tijd waarin je even niet hoeft te zorgen. Je bent namelijk niet alleen mantelzorger.

Je bent ook partner, student, werknemer, kind, vriend, enzovoorts. Mantelzorg heeft impact op de andere rollen die je vervult. Tijd voor jezelf is belangrijk om een goede balans tussen al deze rollen te creëren. Maar waar haal je die tijd vandaan als je (intensief) voor een naaste zorgt?

Kijk eens in de Respijtspiegel

Herken je dit? Heb je eindelijk een moment voor jezelf? Dan ben je bijna vergeten waar je echt energie van krijgt. Kijk eens in de respijtspiegel. Helemaal in de ruststand? Juist actief of creatief... Beantwoord de vragen en zie meteen hoe jij de batterij weer oplaadt! De respijtspiegel vind je op www.tandemmantelzorg.nl/kijk-eens-in-de-respijt-spiegel/



Je eigen netwerk

Mensen in je omgeving willen vaak graag helpen, maar weten niet altijd waarmee ze je kunnen helpen. Zoals Ghitta Schipper zegt in het interview op pagina 5 "Je moet er wel om vragen, die hulp, ze komen natuurlijk niet vanzelf". Dus probeer

duidelijk aan te geven waar je hulp bij nodig hebt, zodat jij wat tijd voor jezelf krijgt. Soms weet je dat zelf ook niet goed. Als hulpmiddel kun je dan kijken op www.eventandemen.nl.

Hier krijg je in een paar stappen inzicht in wat je allemaal doet en waar je hulp bij zou kunnen gebruiken. Het vragen om hulp is voor veel mensen spannend. Maar hulp is vaak dichterbij dan je denkt.



Respijtzorg aan huis

Het kan natuurlijk lastiger zijn wanneer jij je naaste niet alleen kunt laten en er niemand uit de omgeving is die af en toe bij jouw naaste kan blijven, zodat jij even weg kan. Maar ook dan zijn er verschillende mogelijkheden. Zo kun je denken aan een respijtvrijwilliger via een organisatie in de buurt zoals Pluspunt, BUUV of Tandem. Deze vrijwilligers blijven een dagdeel bij je naaste, zodat jij met een gerust hart even tijd voor jezelf kunt nemen. Een andere optie is professionele hulp in te schakelen om je naaste gezelschap te houden. Hier zijn verschillende mogelijkheden voor. Veel van deze mogelijkheden vind je op www.helpenzorgen.nl. Deze website geeft een overzicht van respijtzorg in de regio.



Respijtzorg buitenshuis

Een andere mogelijkheid is dat je naaste tijdelijk ergens anders ondersteund wordt of verblijft. Hierbij kun je denken aan één of een aantal keer per week een dagcentrum bezoeken. Er zijn veel verschillende dagcentra in de regio met ieder hun eigen doelgroep, van kinderen die meer zorg nodig hebben tot mensen met een haperend brein. Een andere vorm van respijtzorg buitenshuis is geplande logeerszorg. Je naaste kan dan op een locatie in de regio verblijven. Er is dan 24 uur per dag zorg en toezicht beschikbaar en de logés zijn welkom bij de activiteiten van de locatie. Gemiddeld duurt een logeerpartij tussen de drie dagen en drie weken. Ook voor respijtzorg buitenshuis vind je het overzicht op www.helpenzorgen.nl



Respijtcoach

Vind je het fijn als iemand met je meedenkt, je helpt de eerste stap te zetten om hulp te vragen, of helpt met het zoeken naar iets wat past bij jouw situatie? Neem dan contact op met de respijtcoaches van Tandem. Zij denken graag met je mee en helpen uitzoeken hoe het zit met zaken als kosten en vergoedingen. De Tandem-respijtcoaches zijn telefonisch bereikbaar op 023 - 891 06 10 of per e-mail via respijt@tandemmantelzorg.nl.



Puzzel mee en win!

Vul aan de hand van de omschrijving de gevraagde antwoorden in. In sommige vakjes staat een getal; daarvoor geldt dat in vakjes met hetzelfde getal dezelfde letter komt te staan. In het geval van personen moet zowel voor- als achternaam worden ingevuld. In de gekleurde kolom komt de oplossing te staan. Stuur deze oplossing vóór **1 maart 2025** naar de redactie van dit blad om kans te maken op één van de prijzen. Dit kan per mail: info@tandemmantelzorg.nl onder vermelding van 'oplossing puzzel' of per post: **Antwoordnummer 1827, 2000 WC Haarlem.**

De volgende prijzen zijn te winnen ...



Podium cadeaukaart

Dé landelijke theater & concert cadeaukaart is besteedbaar voor de aanschaf van tickets bij aangesloten theaters, schouwburgen, pop-podia of theaterfestivals. Ga naar een van de voorstellingen uit het magazine of kies zelf iets moois uit!

Bioscoopbon

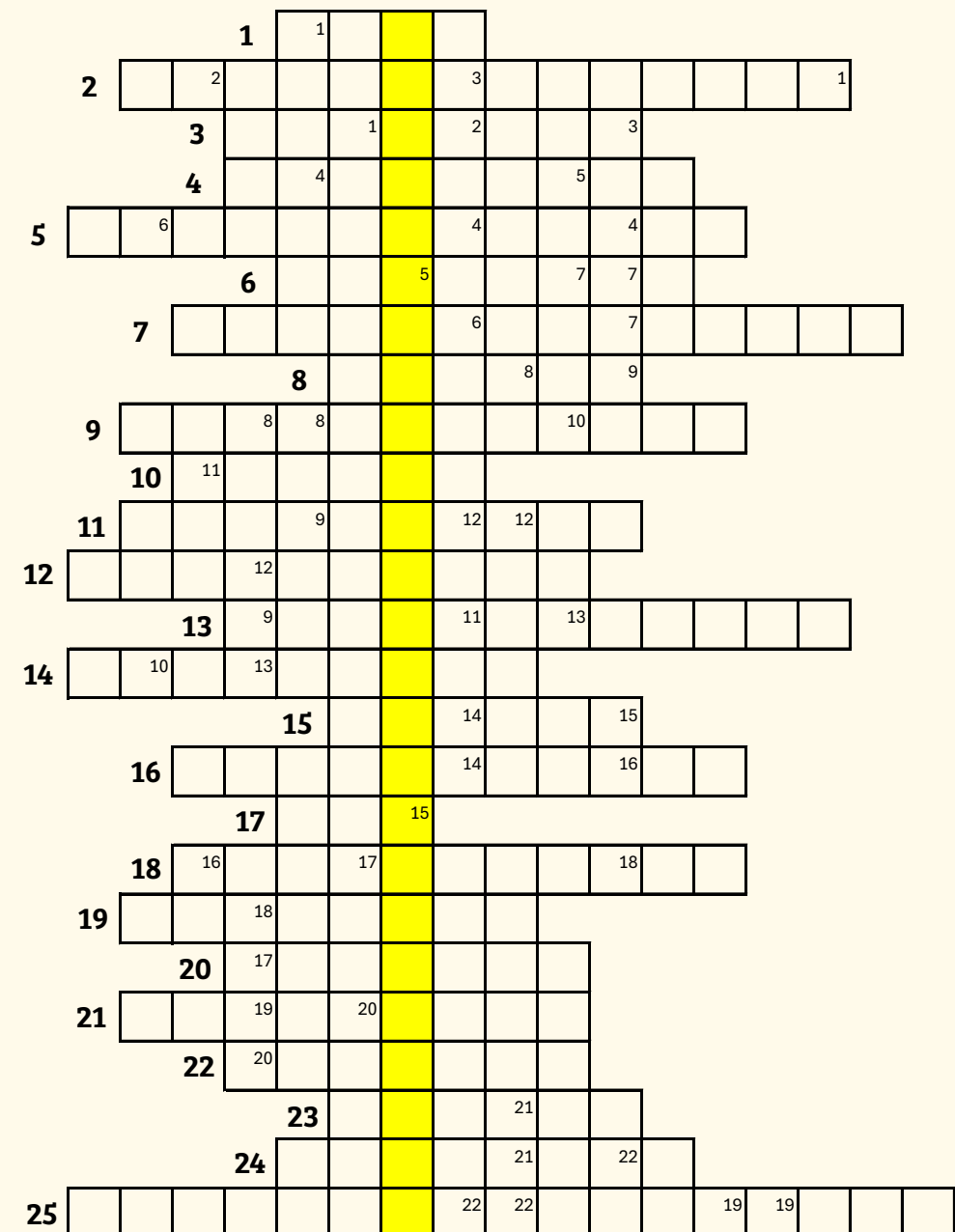
Het leukste cadeau in het donker... Met deze bioscoopbon kun je samen met iemand anders naar een film van jouw keuze. Actie, humor, romantiek of een familiefilm: er komt ongetwijfeld een film van jouw smaak uit. De Nationale Bioscoopbon is te besteden bij alle bioscopen en bijna alle filmtheaters, te vinden op www.bioscoopbon.nl



De puzzel in dit magazine werd jarenlang verzorgd door Henk Tempelaar. Henk kreeg toen hij begin 30 was de ziekte van Parkinson, zijn vrouw Marion werd zijn mantelzorger. Toen Marion werd getroffen door kanker, draaiden de rollen om en werden ze elkaars mantelzorger. Daarover verscheen een artikel in een eerdere editie van het Tandem Magazine. Door het progressieve karakter van zijn ziekte, moest Henk een leven lang dingen loslaten die hij niet meer kon doen. Zoals (zaal)voetballen, orgelspelen

en zijn dagelijkse rondje joggen. Toch wist hij altijd een nieuwe invulling te vinden in zijn leven, bijvoorbeeld schaken, zwemmen en dus het ontwerpen van puzzels. Na zijn verhuizing naar Schoterhof lukte ook dit niet meer en nam zijn zoon Johan de taak over – waarbij zijn vader de puzzels als eerste 'testte'. Op 7 september 2024 overleed Henk Tempelaar op 70-jarige leeftijd, nadat eerder zijn vrouw Marion in 2022 al overleed.

Philippine



- Winnaar van het Eurovisie Songfestival 2024, museum in Amsterdam én veelgezochte Disney-vis
- Nieuwe burgemeester van Rotterdam
- Plantkundige naar wie de grote speeltuin in Bennebroek/Heemstede genoemd is
- Tot deze klasse dieren behoort de krokodil
- Nederlandse oud-voetballer die scoorde in de WK-finale van 1974, geboren in Heemstede
- Hoofdstad van Malta
- Datingprogramma met Yvon Jaspers
- Bij deze sport wonnen de mannen én de vrouwen in 2024 Olympisch goud
- Basisingrediënt van hummus
- Kaartspel waarbij je 'sans (atout)' kunt bieden/spelen
- Populaire singer-songwriter en TikTokker, bekend van o.a. 'Anne-Fleur vakantie', 'Sugardaddy' en 'Huisfeestje'
- Schrijfster van onder meer de kinderboeken 'De brief voor de koning' en 'De zevensprong'
- Zandvoortse zanger, scoorde grote hit met 'Terug in de tijd'
- Aan deze zee ligt Bulgarije
- Haarlemse straat uit Monopoly
- Presentator van 'De avondshow', stapte over van VPRO naar RTL
- Dit 'Haarlemse' dier is het dodelijkste dier ter wereld
- 'Bijnaam' van het vliegtuig van de president van de VS
- Eigenaar van social media-platform X
- Van deze tv- en filmkomedie uit de jaren 80 en 90, over een asociale familie, wordt een spin-off gemaakt
- Oud-Keltisch griezelfeest dat in Nederland in opkomst is
- Wiskundige naam voor een achthoek
- Deze superheld waakt over Gotham City
- Zo noem je iemand die een onweerstaanbare drang tot brandschichten heeft
- "..., zie ik brede rivieren traag door oneindig laagland gaan" én tv-programma van Omroep Max

Samen sterk in de zorg voor een partner

Van lotgenoten naar vrienden

Annelies en Joke ontmoetten elkaar bij een Tandem-lotgenotengroep in wijkcentrum De Wereld, met als thema's 'het haperende brein' en 'alzheimer'. Wat begon als incidenteel contact met lotgenoten, groeide uit tot een waardevolle en hechte vriendschap.

"Het proces van zorgen voor je partner wordt vaak niet begrepen door je omgeving: 'Je man leeft toch nog...' zeggen ze dan. Gaandeweg verdwijnen mensen uit je leven waarvan je dacht dat het vrienden door dik en dun waren," vertellen Joke en Annelies eensluidend. In de lotgenotengroep vonden ze juist mensen die hen wél begrepen.

Joke, maritiem restaurateur bij de Rijksdienst voor het Cultureel Erfgoed, leerde haar man Ib in 1993 kennen tijdens haar werk voor het Tromsø University Museum in Noorwegen. Samen zijn ze ouders van dochter Isabel, Ib heeft nog een dochter Lene uit een eerdere relatie. In 2015 kreeg Ib een herseninfarct en stond hun wereld op zijn kop. Toen Ib in 2018 zijn tweede herseninfarct kreeg en halfzijdig verlamd raakte, stond Joke voor nieuwe uitdagingen. Ondanks de goede begeleiding vanuit het Hersenz-programma, nam Ibs stabiliteit af.

Verbonden en gesteund

Tijdens vervolgonderzoeken naar zijn haperende brein, raadde een mantelzorgconsulent van Tandem Joke aan om eens deel te nemen aan een lotgenotengroep. Joke: "Ik was in eerste instantie sceptisch: aan wildvreemden je ziel en emoties blootleggen... Maar vanaf de eerste bijeenkomst voelde ik me verbonden en gesteund, vooral door Annelies. Het gevoel van herkenning en begrip in de groep is enorm waardevol. Soms is een half woord al genoeg."

In het voorjaar van 2024 verhuisde Ib naar de Heemhaven, wat een nieuw hoofdstuk in Jokes leven inluidde. Hoewel dit niet altijd gemakkelijk is, voelt Joke zich gesterkt door de steun van de groep en haar vriendschap met Annelies: "Het delen van jouw zorgen, verdriet en frustraties in de lotgenotengroep is van eminent belang: het is niet vreemd dat je jezelf zo voelt."

Op slag verliefd

Annelies, vroeger werkzaam in de wijkzorg en bij Centrum Maliebaan



in Utrecht, en haar man Joop, oud-directeur van een basisschool en geschiedenisliefhebber, leerden elkaar kennen via hun respectievelijke ouders. Joop was op slag verliefd, en niet veel later zwichtte Annelies ook. Een jaar later waren ze getrouwd.

Ze hebben samen een prachtige familie opgebouwd: een dochter, een zoon en vier kleinkinderen. Na jaren van onzekerheid en vertwijfeling, kreeg Joop uiteindelijk de diagnose alzheimer, met specifieke problematiek op het spraak-/taalgebied. Annelies: "Enerzijds erg verdrietig, maar ook een opluchting. Eindelijk een bevestiging van wat ik al langere tijd vreesde".

Annelies wilde haar man zo goed mogelijk ondersteunen en vond bij Tandem een scala aan workshops. Toen een mantelzorgconsulent haar vroeg om deel te nemen aan een lotgenotengroep, aarzelde ze: "Ik dacht: al die emotionele verhalen van anderen, ik heb al genoeg aan de mijne..." Toch besloot ze te gaan, en vanaf de eerste bijeenkomst voelde ook zij zich thuis. Het klikte direct met Joke, vooral door de wederzijdse (h)erkenning en steun. "De lotgenotengroep bij Tandem is een opstap naar vriendschap," zegt Annelies.

Nieuw tijdperk

Voor Annelies en Joke betekent deze groep veel meer dan alleen steun. Het heeft geleid tot vriendschap en verbondenheid die hen door moeilijke tijden helpen, laten lachen en genieten van de mooie momenten. Nu zowel Joop als Ib zijn verhuisd naar de Heemhaven in Heemstede, breekt voor Annelies en Joke een nieuw tijdperk aan. Hoewel de zorgen niet verdwijnen, voelen ze zich gesterkt door hun vriendschap en blijven ze

optimistisch. "Als ik op bezoek ga, hoe tref ik hem dan aan? Ook het verdriet is niet opeens anders of weg. En wie ben ik nu eigenlijk? En wat wil ik met mijn leven nu?", vullen Annelies en Joke elkaar aan. Het bewijs voor een echte hechte vriendschap voor het leven.



Tandem biedt diverse groepen voor lotgenotengroepen aan. Onder andere zorgen voor een naaste en een wandelgroep. Ook zijn er groepen gericht op ziektebeelden als dementie, NAH of psychische kwetsbaarheid. Als je al deelneemt aan een lotgenotengroep en je naaste wordt opgenomen of komt te overlijden, kan je nog een jaar lang deelnemen. Deelnemen of meer weten? Neem dan contact op via 023 891 06 10 of mail naar info@tandemmantelzorg.nl

Wereldverbeteraar op persoonlijk niveau



Hetty van Halder is al jarenlang een vertrouwd gezicht als consulent en mantelzorgmakelaar bij Tandem. Ze werkt er sinds 2006, nog vóórdat het Tandem heette.

In april neemt ze afscheid, omdat ze dan met pensioen gaat. Daarbij geeft ze haar collega's een op het eerste gezicht opmerkelijke afscheidswens mee: "Ik wens Tandem toe dat ze overbodig worden!".

Die uitspraak heeft misschien enige uitleg?

Hetty: "Het klinkt wellicht een beetje onaardig zo hè? Maar wat ik bedoel is: stel dat het zó goed geregeld is dat er geen aparte organisatie voor mantelzorgers meer nodig is. Dat er bij sociale wijkteams, mensen bij de gemeente, artsen, zorgmedewerkers en ga zo maar door, aandacht is voor de mensen om de verzorgde heen. Zodat mantelzorgers het vol-

houden, minder brandjes hoeven te blussen, de regelzaken snel en makkelijk in orde kunnen maken... Dat zou toch eigenlijk het mooiste zijn?".

Klinkt als de ideale wereld.

"Dat is wel grappig, want toen ik met dit werk begon was ik heel idealistisch, echt een wereldverbeteraar. Ik hoorde bij de eerste lichting afgestudeerde mantelzorgmakelaars, zat vol jeugdig elan en had

het gevoel dat we echt iets unieks konden betekenen. Ik wilde echt de boer op, grote projecten doen, de pers opzoeken, overal zorgen dat er aandacht was voor 'mantelzorg'... In de loop der jaren ben ik juist steeds meer voldoening gaan halen uit de ondersteuning van individuele mantelzorgers. Op het juiste moment het juiste gesprek voeren, of precies datgene regelen waar een mantelzorger op stuk loopt, zodat

hij of zij weer verder kan. Op persoonlijk niveau het verschil maken."

Waarom werd je eigenlijk mantelzorgmakelaar?

"Ik werkte voor het Nationaal Park Zuid-Kennemerland, waar ik verantwoordelijk was voor communicatie en educatie. Dat heb ik met veel plezier gedaan, waarbij ik de laatste jaren steeds meer affiniteit ontwikkelde met 'de ouder wordende mens'. Ondertussen had ik een cursus 'levensverhaal' gedaan, om zo samen met mijn moeder haar verhaal op te schrijven. Zij was door een auto-ongeluk lichamelijk gehandicapt geraakt en ik begreep door die cursus dat ik zelf mantelzorger was. Dat woord bleef hangen en toen ik vervolgens een advertentie zag staan voor de post-hbo opleiding mantelzorgmakelaar, heb ik me aangemeld."

Hoe is 'de mantelzorg' veranderd in de afgelopen pakweg 20 jaar?

"Het woord mantelzorg moest je destijds zo ongeveer nog spellen, inmiddels is dat een ingeburgerde term. Verder richtten we ons in het begin vooral op werkende mantelzorgers. Werkgevers realiseren zich inmiddels veel beter het belang van wat je 'duurzaam inzetbare medewerkers' noemt. Verder heeft mantelzorgondersteuning af en toe een nieuw jasje, nieuwe kleuren of nieuwe vormen erbij gekregen. Wat hetzelfde is gebleven, is dat de echte ondersteuning ligt in de gesprekken die je voert, of de steun die je biedt in de vorm van lotgenotengroepen of praktische workshops."

En hoe kijk je naar de toekomst van mantelzorg?

"Ik heb wel de indruk dat er in het kader van 'naastenparticipatie' méér op het bordje van de mantelzorger terecht komt. Bijvoorbeeld doordat mensen langer thuis moeten wonen, ook als ze dat niet volledig zelfstandig meer kunnen. Maar ook door de personeelsschaarste in



"Je deelt veel persoonlijke dingen met elkaar. Over en weer overigens, want ik vertel ook over mijn eigen leven. Dat maakt het contact menselijker."

de zorg, waardoor zorgmedewerkers gewoon minder tijd hebben. Voor mantelzorgers betekent dit dat ze moeten leren om 'nee' te zeggen en ook om hulp voor zichzelf te vragen. Zelf praat ik met buurtgenoten over het idee van een Knarrenhof, zodat je op elkaar kunt letten en voor elkaar kunt zorgen. We zullen, denk ik, meer over zulke vormen na moeten denken."

Wat vond je het leukste aan je werk?

"De onverwachte wendingen. Aan het begin van de dag dacht ik vaak: wat ga ik vandaag weer meemaken? Met sommige mantelzorgers heb ik al vanaf het begin dat ik hier werkte contact. Niet doorlopend hoor, maar dan kon iemand die ik een tijd niet

gesproken had zomaar opeens bellen. Het is ook heel veelzijdig werk. Soms gaat het om praktische regelzaken of mensen wegwijzen maken in het zorglandschap, soms juist om het sociaal-emotionele aspect. Zelfs als je mensen al heel lang kent, word je nog regelmatig verrast. Het vertrouwen dat mensen je daarbij geven heb ik ook altijd heel bijzonder gevonden. Je deelt veel persoonlijke dingen met elkaar. Over en weer overigens, want ik vertel ook over mijn eigen leven. Dat maakt het contact menselijker. Maar je zit ook soms bij het eerste gesprek met iemands bankafschriften op de tafel. Wie ben ik dat ik dit allemaal zien mag, denk ik dan vaak."

Weet je al wat je na je pensionering gaat doen?

"Voor mij begint een nieuwe fase in mijn leven. Ik stop zo ongeveer tegelijkertijd met werken als mijn man, we kunnen ons nog niet zo goed voorstellen hoe ons leven er straks uitziet. Als vriendinnen vroegen of ik niet eens wat minder moest gaan werken zei ik stevast: hoezo, waarom moet dat nou? Dus het wordt eerlijk gezegd wel een uitdaging, al lijkt de kans dat ik stil ga zitten me niet zo groot. Bovendien ben ik onlangs oma geworden, dus dat biedt weer ruimte voor andere dingen waar ik erg blij van word."

Afscheid Hetty Op woensdag 16 april is Hetty hele dag aanwezig bij Zuiderhout, haar favoriete flexplek. Iedereen die het leuk vindt, kan daar langskomen voor een kop koffie of thee en natuurlijk om afscheid te nemen. Want, zo zegt ze zelf: "Naast de collega's wil ik natuurlijk vooral afscheid nemen van alle mantelzorgers. Dáár heb ik altijd voor gewerkt en daarmee wil ik mijn afscheid vieren."

Mantelzorgers muizenissen

Ik rijd met twee facturen naar de Ziggo-vestiging in de binnenstad. Het blijkt lastig om de verschuldigde bedragen voortaan automatisch van de rekening van mijn moeder af te schrijven. Dat ging namelijk via de rekening van mijn vader, die twee jaar geleden overleed.

Omdat die rekening is opgeheven en de afschrijving dus niet meer lukt, komen er elke keer 25 euro incassokosten bovenop 'op basis van wettelijk vastgestelde richtlijnen.' Extra reden om dit kleine klusje snel te regelen dus! Mijn moeder heeft echter geen flauw benul hoe de computer werkt. Het wachtwoord is ze bovendien vergeten en waar ze dat heeft opschreven, weet ze niet meer. Telefonisch en online krijg ik het niet voor elkaar, dus op naar de winkel. Daar blijken de medewerkers de cursus 'begrijpend knikken' met succes te hebben gevolgd.

Of het nu geregeld is? Er werd mij verzekerd van wel, maar als inmiddels ervaren mantelzorger heb ik er een hard hoofd in. Ondertussen heeft een monteur wel een nieuw kastje geplaatst. Inclusief ander telefoonnummer. Ook zo lekker handig. Dat moest aan iedereen worden doorgegeven, waarbij mijn moeder het niet meer uit haar hoofd geleerd krijgt terwijl ze haar oude nummer nog moeiteloos opdreunt.

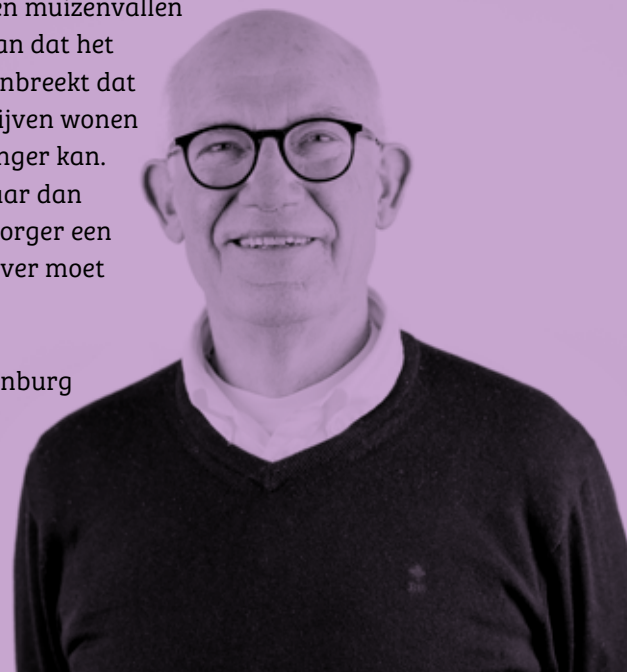
Het zijn van die momenten die elke mantelzorger beleeft. Dat je eigenlijk geen tijd hebt, maar dingen toch doet. Omdat het gewoon niet anders kan. Hoe frustrerend is het dan als ogenschijnlijk eenvoudige klusjes worden bemoeilijkt door stugge, logge organisaties en hun structuren. Dan wordt mantelzorgen meer plannen, organiseren en vooral heel flexibel zijn met je eigen agenda. 'Eenvoudige' bezoeken aan de tandarts worden zomaar een

logistieke operatie. Net als het inplannen van de grieprik en de coronaprik (en het blijkt in de praktijk lastig te zijn om die twee te combineren...).

Er zijn ook veel andere taakjes die opeens onderdeel van je vaste routine worden, maar die wel volledig nieuw zijn. Regelmatig de ijskast nakijken bijvoorbeeld op artikelen die over datum zijn. Of boodschappen terugbrengen die geheel overbodig zijn aangeschaft. Toen ik onlangs een 'rondje koelkast' maakte en een onaangebroken appeltaart in de vuilniscontainer gooide, zag ik vanuit mijn ooghoek een muis door een spleetje wegschieten. Daar heeft mijn moeder een afkeer van, dus ik heb meteen maar een valletje geplaatst. Nu zei wijlen mijn schoonmoeder al: als je één muis hebt, heb je er altijd meer. Dat blijkt te kloppen. De teller met gevangen muizen staat inmiddels op drie. Dat betekent ook dat ik drie keer op de fiets ben gesprongen nadat mijn moeder belde of ik langs wilde komen om het diertje af te voeren, want zelf durft ze dat niet.

Als mantelzorger wil je niet te veel klagen, wat je doet doe je als vanzelfsprekend, uit liefde voor degene voor wie je zorgt. Maar dat wil niet zeggen dat het altijd makkelijk is. Ter relativering denk ik daarom regelmatig: liever mantelzorgen, naar de Ziggo, de koelkast uitruimen en muizen vallen plaatsen, dan dat het moment aanbreekt dat het thuis blijven wonen echt niet langer kan. En dat ik daar dan als mantelzorger een beslissing over moet nemen.

Jaap Bonkenburg



Tandem Mantelzorg

ma t/m vr 8.30 - 18.00 uur
T 023 891 06 10 (ook voor WhatsApp)
info@tandemmantelzorg.nl
www.tandemmantelzorg.nl

Facebook

www.facebook.com/
tandemcentrumvoormantelzorgondersteuning

Instagram

@tandemmantelzorg

Meer informatie over respijtzorg

www.helpeverzorgen.nl

Meer informatie voor jonge mantelzorgers

www.jmz.nu

Instagram

@nietalleenzorgen

Breng je netwerk in kaart

www.eventandemen.nl

Inloop voor Mantelzorgers

Gewoon binnenlopen voor een vraag of een gesprekje met een consulent, een afspraak is niet nodig.

Haarlem

Dinsdag (Iedere oneven week)
15.00 - 17.00 uur
Tandem - Schoterweg 83, Haarlem

Woensdag (Iedere even week)

12.30 - 14.30 uur
Wijkcentrum Da Vinci
Leonardo Da Vinciplein 73, Haarlem

Donderdag (Iedere even week)

11.00 - 13.00 uur
Trefpunt 't Trionk
Van Oosten de Bruijnstraat 60, Haarlem

Donderdag (Iedere eerste donderdag van de maand)

10.00 - 11.00 uur
Wijkcentrum Alleman
Jan Sluijterslaan 11, Haarlem

Heemstede

Dinsdag (Iedere even week)
10.00 - 12.00 uur
Plein 1 - Julianaplein 1, Heemstede

Zandvoort

Dinsdag (Iedere even week)
14.00 - 17.00 uur
Pluspunt - Flemingstraat 55, Zandvoort

Kijk voor alle actuele dagen en tijden in de agenda op de website

Met Tandem Nieuwsbrief

Velen van jullie ontvangen inmiddels onze digitale nieuwsbrief Met Tandem. Wil je deze nieuwsbrief ook ontvangen? Meld je aan via onze website of stuur een mail met je gegevens naar **info@tandemmantelzorg.nl** **LET OP!** Regelmatig komt mail waarvan je niet expliciet hebt aangegeven deze te willen ontvangen in je SPAM/JUNK of ongewenste e-mailbox. Om dit te voorkomen kun je **info@tandemmantelzorg.nl** toevoegen aan jouw lijst van veilige afzenders.

Colofon Tandem Magazine is een uitgave van Tandem Mantelzorg en verschijnt 1x per jaar **Redactie** Nikki Alkemade - Patty Dingjan - Nicoline Vrouwe *i.s.m.* De Coalitie **Fotografie** Ramon Philippo, medewerkers + relaties Tandem Mantelzorg **Correspondentieadres Redactie** Tandem Magazine Postbus 6166 - 2001 HD Haarlem



Geen enkele
mantelzorger
***hoeft er alleen
voor te staan.***