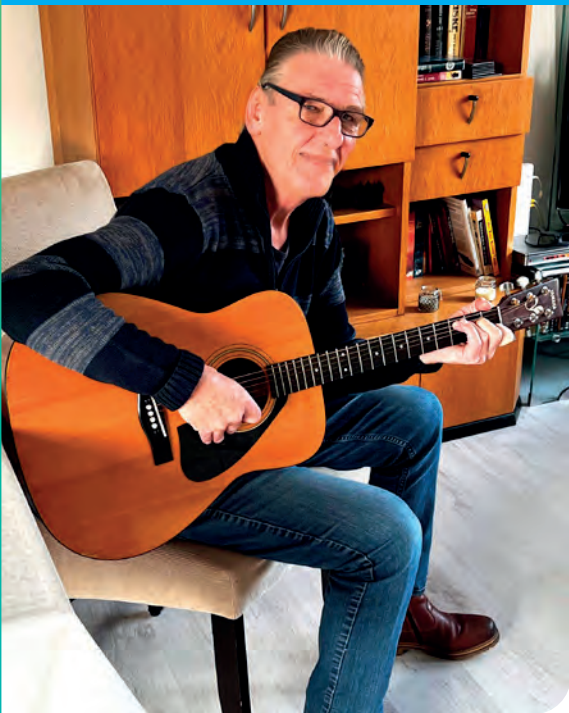


Met agenda 2022

Mantelzorg Magazine

"Ik ben tevreden als ik met muziek een glimlach op iemands gezicht krijg"



"Dit is de leukste baan van heel Nederland"

**'Uit je hoofd - In je lijf!'
Ontspannen en bewust
buiten bewegen**



**"Laat maar komen,
dan ben ik van het gezeur af..."**

Beste lezer,

Voor u ligt het nieuwe Mantelzorg Magazine 2022. We kijken terug op een bewogen 2021. Een jaar dat helaas meer door Corona werd bepaald dan we hoopten. Zo is de planning van activiteiten zeker in de eerste helft van het jaar regelmatig aangepast. Gelukkig waren er in de loop van het jaar wel weer bijeenkomsten op locatie mogelijk. Het was ook heel fijn dat wij de Week van de Mantelzorg voor een groot deel op locatie konden aanbieden zodat mantelzorgers elkaar weer echt konden ontmoeten.

Helaas namen in de laatste weken van 2021 de beperkingen weer toe. Het is nog onduidelijk in welke mate Corona het jaar 2022 zal beheersen. Het gebruikelijke jaaroverzicht met cursussen en gespreksgroepen is daarom in deze editie wat globaler van opzet. Voor exacte startdata en locaties verwijzen we naar onze website. In het jaaroverzicht ziet u ook de bijeenkomsten 'Uit je hoofd - In je lijf' staan. Dit aanbod is nieuw en op pagina 3 leest u wat dit programma precies inhoudt.

2021 betekende ook een afscheid en een welkom van verschillende collega's. Zo kan Hanneke ten Brinke na een dienstverband van bijna 25 jaar genieten van haar pensioen. Een gesprek met Hanneke en haar opvolgster Jessica vindt u in deze uitgave.

Uiteraard verdienen ook onze vrijwilligers aandacht. In deze editie staan daarom twee interviews die een goed beeld geven van het mooie werk dat zij verrichten. Tot slot geeft de terugblik op onze Week van de Mantelzorg een beeld van alle activiteiten die hebben plaatsgevonden. Misschien hebt u er ook aan deelgenomen en kunt u hiermee een beetje nagenieten.

Wij wensen u veel leesplezier en uiteraard kunt u ook in 2022 weer rekenen op onze ondersteuning en dienstverlening, in welke vorm dan ook!

Team Mantelzorg & Meer



Inhoudsopgave

3	'Uit je hoofd - In je lijf' Ontspannen en bewust buiten bewegen o.l.v. Manon de Ruiter
4	Online tools en informatie voor mantelzorgers
6	"Ik ben tevreden als ik met muziek een glimlach op iemands gezicht krijg" Interview met vrijwilliger Leo Brugman
8	Foto-impressie van de Week van de Mantelzorg
10	Aanbod voor mantelzorgers 2022
11	"Dit is de leukste baan van heel Nederland" Interview met Hanneke ten Brinke en Jessica van 't Slot
13	"Laat maar komen, dan ben ik van het gezeur af..." Interview Evert Nederveld en vrijwilliger Mirte Pruppers

'Uit je hoofd - In je lijf!'

Ontspannen en bewust buiten bewegen

Als mantelzorger wil je er zijn - en blijven - voor de ander. Maar soms is dat zwaar en kan het de nodige 'kopzorgen' geven. Daarom is het van groot belang om goed voor jezelf te zorgen en zo lekker mogelijk in je vel te blijven zitten. Om dit te bereiken biedt Mantelzorg & Meer het groepsprogramma **'Uit je hoofd - In je lijf'**. Wij werken daarbij samen met Manon de Ruiter, gecertificeerd Leef en beweegcoach en 'Slow-Sports' trainer. Dit programma is beschikbaar voor mantelzorgers in de regio Amstelland.

Ons lichaam communiceert voortdurend met ons. Het geeft ons duidelijke signalen zoals honger, dorst of pijn, maar het kan je ook wijzen op moeheid en emoties. Het is alleen de kunst om alle signalen te herkennen en een goede samenwerking met je lijf te hebben. Dit leer je in het groepsprogramma *"Uit je hoofd - In je lijf"*.

Het programma bestaat uit drie lessen waarin je op een ontspannen manier in contact komt met je lichaam. Dit doen we door te bewegen (wandelen afgewisseld met verschillende oefeningen) en met aandacht met je lichaam bezig te zijn (mind- en heartfulness oefeningen).

Het hele programma vindt plaats in het Amsterdamse bos. Natuur heeft namelijk een heilzame werking op stress en negatieve emoties. Positieve gevoelens en energie krijgen daardoor meer ruimte.

In 2022 staat het eerste programma gepland op 24 maart, 21 april en 19 mei, als de Coronamaatregelen het toelaten. In mei en in september starten een tweede en een derde cyclus.

De lessen zijn van 10.15 tot 11.30 uur. Aansluitend is er gelegenheid tot koffie/thee drinken.

Draag bij deelname sport/wandelschoenen met een goed profiel en kleding waarin je gemakkelijk kunt bewegen en die goed afgestemd is op het weer. Bij voorkeur verschillende laagjes. Neem voor meer informatie contact op via 020-5127250 of info@mantelzorgenmeer.nl

"Iedereen is enthousiast.
Ik zou graag weer
opnieuw mee
willen doen"

"Superleuke
ochtend gehad"

"Het is zo mooi
dat iedereen, op elk
niveau en sterkte
kan deelnemen
aan dit programma".

Online tools en informatie voor mantelzorgers



Als je mantelzorger wordt, heb je waarschijnlijk veel behoefte aan antwoorden, informatie en tips over hoe je met bepaalde zaken moet omgaan. Hoe blijf je goed voor jezelf zorgen? Hoe bied je praktische hulp en ondersteuning en hoe je wil je dat je omgeving omgaat met de situatie waarin je zit? Online zijn dan al veel antwoorden te vinden.

Vaak zijn websites vrij toegankelijk maar voor sommige instructies heb je een inlogcode nodig. Op onze website staat onderstaand overzicht met de links naar de betreffende sites. Je vindt dit overzicht op: www.mantelzorgenmeer.nl/mantelzorg/agenda/online-tools Uiteraard kunnen onze mantelzorgconsulenten en -makelaars je helpen en adviseren. Maak daar ook vooral gebruik van!

Dementie

Wat is dementie?

Deze website van Alzheimer Nederland beantwoordt veel vragen over dementie. Die vragen gaan van symptomen en behandeling tot praktische informatie en tips.

Training 'dementie op jonge leeftijd'

Online training van dementie.nl voor de omgeving van mensen bij wie dementie vóór het 65ste levensjaar optreedt. De training bestaat uit zes modules waarin alle aspecten rond het (omgaan met) dementie op jongere leeftijd worden behandeld.

Online training: Omgaan met veranderend gedrag

In deze training van dementie.nl leer je meer over het gedrag van je naaste met dementie. Waardoor verandert het gedrag en hoe kun jij daarmee omgaan? Je krijgt duidelijke tips en adviezen. Ieder hoofdstuk bestaat uit een video en een paar vragen die je voor jezelf kunt beantwoorden.

Video: Mijn naaste heeft dementie

Korte video van thuisarts.nl met tips voor mantelzorgers om het zorgen voor een naaste met dementie beter vol te houden.

Respijtzorg

Vervangende zorg voor mantelzorgers

Website van Mantelzorg.nl met uitlegfilmpjes over wat respijtzorg precies is en informatie en tips over hoe je de juiste zorg vindt voor je naaste.

Algemeen

E-learning "De Zorg de Baas"

Uitgebreide online training over hoe je jouw balans kunt vinden en behouden als je zorgt voor een naaste met een ziekte of beperking.

Hoe doe je dat? Zorgen voor je naaste of jezelf?

Op de site SamenBeterThuis.nl staan instructievideo's en adviezen over verzorgen en verplaatsen van je naaste. Maar ook over wat je zelf nodig hebt om het vol te houden.

E-Learning over helpen met aan- en uitkleden

Praktische tips op de site zorgbeter.nl over hoe je handig, ergonomisch en met zo min mogelijk (huid)belasting je naaste kunt aan- en uitkleden.

Filmpjes over praktische handelingen

Tiltechnieken, wassen, manoeuvreren en rijden en andere praktische handelingen.

MantelzorgBalans

Op balans.mantelzorg.nl staan oefeningen voor mantelzorgers om eigen grenzen te bewaken activiteiten in balans te brengen, doelen te bepalen en het contact zoeken met je omgeving.

Video voor jonge mantelzorgers op mantelzorg.nl

Is er bij jou thuis iemand langdurig ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief? Maak je je daarover vaak zorgen? Moet je thuis vaak meehelpen? Of zorg je vaak voor je familielid? Dan ben jij een jonge mantelzorger! In dit filmpje staan tips over hoe je daar het beste mee kunt omgaan.



GGZ

Als de zorg te zwaar wordt

Deze zelfhulp cursus is bedoeld voor iedereen voor wie de zorg voor iemand met psychische problemen zo zwaar is geworden dat de levenssituatie uit de hand loopt of dreigt te lopen. De training is ontwikkeld door Prezens, PuntP preventie en het Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning Amsterdam van Markant.

www.mantelzorgenmeer.nl/mantelzorg/agenda/online-tools

“Ik ben tevreden als ik met muziek een glimlach op iemands gezicht krijg”

‘Gooi er een kwartje in en hij begint...’ Zo kun je Leo Brugman wel omschrijven. Leo is vrijwilliger bij Mantelzorg & Meer en hij vindt het geweldig om muziek te maken bij de mensen waar hij op bezoek komt. Deze veelzijdige man heeft een enorm diverse werkervaring van industrie tot horeca en van entertainment tot logistiek. Zijn laatste baan was onderhoudsmonteur op Schiphol.

Verlies van werk door Corona en ziekte hebben een kink in de kabel veroorzaakt, maar Leo (62) kan niet stilzitten. Hij stortte zich vol op het vrijwilligerswerk en inmiddels heeft hij al verschillende mensen in en rond Uithoorn kunnen helpen en een luisterend oor geboden. Hij vindt het vooral leuk om muziek te maken met – en voor – de mensen waar hij op bezoek komt.

Heeft dat muzikale er altijd al ingezeten, Leo?

Eigenlijk wel maar ik heb nooit les gehad hoor! Ja, een paar accordeonlessen, dat is alles. Het muzikale en kunstzinnige zit een beetje in de familie. Maar de andere instrumenten die ik bespeel heb ik me zelf eigen gemaakt.

‘De andere instrumenten...’ Ik zie een gitaar en een accordeon; bespeel je dan nog meer?

Oh, ja hoor! Naast gitaar en accordeon speel ik citer, keyboard en piano. Daarnaast heb ik in het verleden ook schuiftrompet en trombone gespeeld bij verschillende drumbands. Maar het liefst speel ik op de gitaar. Daar kan ik ook bij zingen, want ik zing graag. Met de accordeon lukt dat niet; dat zijn dan teveel handelingen.

En wat voor muziek speel en zing je dan?

Mijn repertoire is behoorlijk breed, maar wel wat ouder. Ballads, Rock, jaren ‘70 en ‘80 muziek. Dire Straits, The Eagles, Supertramp; maar ook Jim Reeves, Buddy Holly, en The Ramones. Daarnaast speel ik Nederlandstalig. Hazes bijvoorbeeld, maar ook Boudewijn de Groot, of Robert Long. En omdat ik 10 jaar op de Canarische eilanden heb gewoond, is mijn Spaanse repertoire ook aardig groot. Daarnaast speel ik af en toe Duits of Frans werk.



Behoorlijk veelzijdig inderdaad. En speel je dan alleen voor jezelf of treedt je ook wel eens op, in een café of zo?

Dat deed ik wel eens in de andere wijk waar ik heb gewoond. Tijdens een feestdag bijvoorbeeld. Mensen vinden dat leuk als je opeens begint te spelen. Maar ik wil geen verplichtingen. Als ik er geen zin meer in heb, stop ik. Ik speel dus slechts af en toe, en nu met Corona natuurlijk helemaal niet. Maar het is gewoon mijn hobby. Als ik met muziek een glimlach op iemand anders z’n gezicht krijg, ben ik al tevreden, dus als vrijwilliger samen met of voor iemand spelen vind ik helemaal leuk.

Hoe kwam het eigenlijk, dat je ook als vrijwilliger muziek ging maken?

Daar is de gemeente voor verantwoordelijk. Ik zat een tijdje wat minder goed in mijn vel. De gemeente bracht mij toen in contact met een maatje waarmee ik goed kon praten. Uiteraard hadden we het daarbij ook over mijn passie voor muziek. Hij wist vervolgens dat de organisatie waar hij voor werkte ook vrijwilligers zocht om muziek te maken met anderen. Zo ben ik zelf het vrijwilligerswerk ingerold. In zo'n setting heeft Vrijwilligerscoördinator Sietske mij ook horen spelen. Zij vroeg me vervolgens om dit ook voor Mantelzorg & Meer te gaan doen.

Als iemand nu dit interview leest en denkt: 'Goh, dat lijkt me leuk, kan Leo ook bij mij komen?' dan neem ik aan dat het wel in Uithoorn moet zijn toch?

Liefst wel, want ik heb geen rijbewijs en doe alles op de fiets. Maar Amstelveen of Aalsmeer kan ook wel hoor! Licht ook een beetje aan de click en de situatie. Als iemand het helemaal ziet zitten – en ik ook – dan is afstand een minder groot probleem.

En als je bij mensen op bezoek komt, speel je dan meestal vóór diegene of mét diegene?

Dat verschilt. Als iemand het leuk vindt om mee te zingen, kan dat natuurlijk. En als iemand zelf een instrument bespeelt, kunnen we samen muziek maken. Ik wil ook wel iemand op weg helpen met muziek maken, maar dan wel laagdrempelig. Een paar akkoorden leren bijvoorbeeld zodat ze getriggerd worden en het spelen echt leuk gaan vinden. Ik wil mensen liever begeleiden dan de muzikleraar uithangen. Mensen moeten zich vooral op hun gemak voelen bij mij. Dat vind ik het belangrijkste.

Tot slot: Wat doet muziek met mensen volgens jou?

Muziek heeft een helende werking op mensen. Dat zeg ik niet alleen, maar ik hoor het ook van medici. Ik lag een tijdje in het ziekenhuis en begon op mijn kamer een beetje te zingen. Mijn behandelaar hoorde dit en hij begon een praatje waarin hij vroeg of ik eens in het ziekenhuis wilde spelen en zingen omdat muziek zo'n goede uitwerking heeft op mensen. Dat heb ik later ook gedaan.

Muziek kan mensen triggeren. Je merkt dat bijvoorbeeld in een verzorgingshuis. Als ik daar speelde, zag ik de mensen opfleuren. Muziek verbindt mensen. Dat is geweldig om te zien. Het is mooi om als kleine schakel in de samenleving die verbinding te bieden. Natuurlijk zie ik ook wel dat er genoeg rottigheid is in de wereld, maar ja... Daar kun je dan tegenaan schoppen maar je kunt ook proberen om op jouw manier een steentje bij te dragen aan een fijnere samenleving! En dat doe ik graag.



Interesse?

Woont u in – of nabij – Uithoorn en lijkt het u leuk om samen met Leo Brugman muziek te maken? Neem dan contact op met Sietske Scheers om de mogelijkheden te bespreken. Bij interesse volgt eerst een kennismakingsgesprek tussen de aanvrager, de vrijwilliger en de vrijwilligerscoördinator.

Contact: sscheers@mantelzorgenmeer.nl of 06-14882027

Week van de Mantelzorg 2021

Geslaagde Week van de Mantelzorg 2021

Traditiegetrouw vond in november weer de 'Week van de Mantelzorg' plaats. Mantelzorg & Meer breidt de jaarlijkse 'Dag van de Mantelzorg' op 10 november altijd uit naar een hele week. Gelukkig waren er dit jaar ook weer fysieke activiteiten mogelijk. Dit jaar deden ruim 700 mantelzorgers mee. Zij konden kiezen uit meer dan 20 activiteiten. Zowel online als offline.

De keuze was dit jaar groot. Creatieve mantelzorgers konden bloemschikken, droogboeketten maken en een online tekenworkshop of foto-workshop volgen. Op cultureel gebied waren er virtuele rondleidingen door Amsterdam en

fysieke rondleidingen in het Cobramuseum. De sportievelingen konden bowlen, meedoen aan een golfclinic, of online pilates-lessen volgen. Mantelzorgers die vooral gezelligheid zochten, konden samen eten of online meedoen met een Pubquiz.

De Week van de mantelzorg werd mede mogelijk gemaakt door financiële bijdragen van de gemeenten Aalsmeer, Amstelveen, Haarlemmermeer, Ouder-Amstel en Uithoorn, de Bavo Stichting Heemstede, Stichting Sint Nicolaas Gasthuis, de J.C. Ruigrokstichting en het Fonds Sluyterman van Loo.



"Weer eens iets heel anders gedaan, hartstikke leuk"

"Superleuke ochtend gehad"

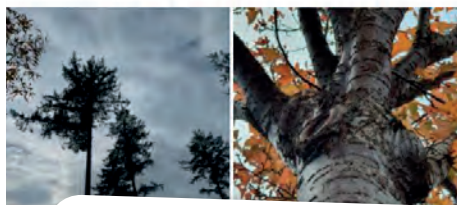


"De energie die ik deze 1,5 uur heb opgedaan bij de rondleiding is genoeg om er voor mijn partner met NAH weer tegenaan te gaan."

"Heerlijk, en ook even weg uit de sleur"

"Nogmaals hartelijk dank voor de leuke workshop. Wij hebben er van genoten."

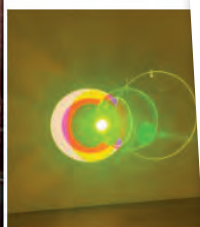
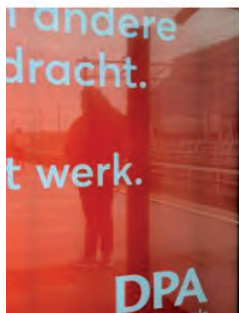
Resultaten van maandag (naar boven kijken)



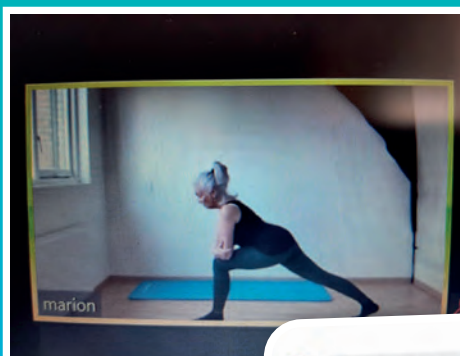
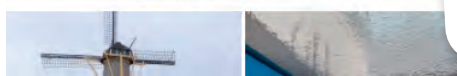
"Ik ben zó blij dat ik weer iets gezelligs kan doen!"



Resultaten van woensdag (reflecties)



"Wat een heerlijke avond! Voelde echt als een uitje, zeker met het Snolleballekesdonsje. We hebben genoten van deze online pubquiz"



"Ik ben weer helemaal ontspannen. Bedankt!"



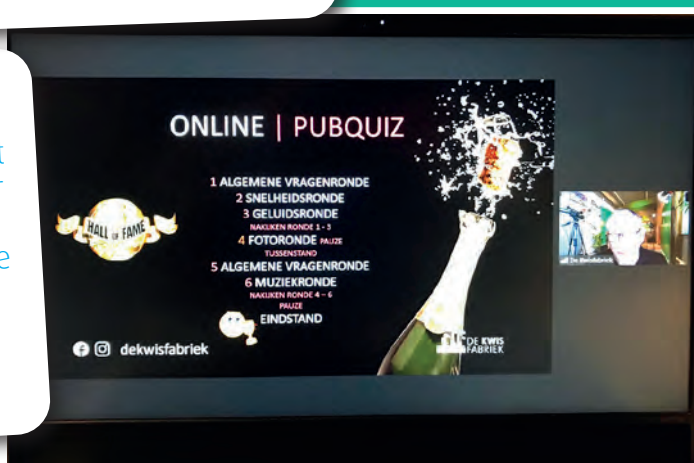
"Ik ben zó blij dat ik weer iets gezelligs kan doen!"



"Leuk om te doen, Bedankt! Maar het valt nog niet mee om dat balletje in de put te krijgen..."



"Zeer interessant en leuk om dit gezien en gehoord te hebben"



Aanbod voor mantelzorgers 2022

check de
website

In dit overzicht ziet u het aanbod van cursussen, bijeenkomsten en gespreksgroepen per maand weergegeven. Op het moment van verschijnen van dit magazine is het vanwege corona nog onduidelijk in hoeverre wij in 2022 bijeenkomsten op locatie kunnen organiseren. Daarom staan er geen exacte tijden, data en locaties in dit overzicht. Raadpleeg onze website of bel ons voor het meest actuele overzicht met locaties en startdata. Deelname aan onze cursussen en bijeenkomsten is altijd gratis.

1e kwartaal 2e kwartaal 3e kwartaal 4e kwartaal

Mantelzorgers van chronisch zieken en mensen met een beperking					
De zorg de baas, 5 dagdelen	Amstelveen	mrt+apr	mei+jun	sep+okt	nov
	Haarlemmermeer	mrt+apr		okt	
Gespreksgroep Levend Verlies, 3 dagdelen	Amstelveen	feb	apr+mei		okt
Gespreksgroep	Hoofddorp	jan+mrt	apr+jun	jul+sep	okt+dec
	Nieuw Vennep	jan+mrt	apr+jun	jul+sep	okt+dec
Mantelzorgcafés	Haarlemmermeer	jan+mrt	mei+jun	sep	okt
	Amstelveen	jan+mrt	mei+jun	sep	okt
Mantelzorgers van iemand met Niet Aangeboren Hersenletsel					
Omgaan met NAH, 5 of 6 dagdelen	Amstelveen	jan+feb			
	Haarlemmermeer			sep+okt	
Gespreksgroep NAH	Haarlemmermeer	jan+mrt	apr+jun	jul+sep	okt+dec
Mantelzorgers van iemand met dementie					
Omgaan met dementie - voor partners, 7 dagdelen	Hoofddorp	mrt+apr		sep+okt	
	Amstelveen	mrt+apr			okt+nov+dec
Omgaan met dementie - voor kinderen, 2 dagdelen	Hoofddorp	mrt			okt
	Amstelland (online)	jan+feb	jun		nov
Gespreksgroep dementie - voor partners	Amstelveen	jan+feb+mrt	apr+mei+jun	jul+aug+sept	okt+nov
	Hoofddorp	jan+mrt	apr+jun	jul+sep	okt+dec
Gespreksgroep - voor kinderen van iemand met dementie	Uithoorn	feb	apr+mei	sep	nov
	Aalsmeer	jan	apr	aug	nov
	Aalsmeer (online)	jan+mrt	apr+jun	jul+sep	okt+dec
	Haarlemmermeer (online)	jan+mrt	apr+jun	jul+sep	okt+dec
Gespreksgroep - voor mantelzorgers van jonge mensen dementie	Amstelveen	feb	apr+jun	sep	nov
Informatiebijeenkomst voor mantelzorgers en belangstellenden	Aalsmeer	feb	mei		okt+dec
Alzheimercafé - ism Alzheimer Nederland	Amstelveen	jan+feb+mrt	apr+mei+jun	aug+sep	okt+nov
	Hoofddorp	jan+ feb+mrt	apr+mei+jun	aug+sep	okt+nov
	Uithoorn	feb	apr+jun		okt+dec
	Badhoevedorp	feb	apr+jun	sep	nov
Mantelzorgers van iemand met parkinson					
Gespreksgroep Parkinson	Amstelveen	jan+feb	apr+mei+jun	aug+sep	nov
Mantelzorgers van iemand met psychische klachten					
Gespreksgroep, maandaggroep	Amstelveen	jan+feb	apr+mei	jul+sept	okt+dec
Gespreksgroep, dinsdaggroep	Amstelveen	jan+mrt	apr+mei	jul+sept	okt+dec
Ouders van een kind met autisme					
Oudercontactgroep Autisme, dinsdaggroep	Amstelveen	jan+feb+mrt	apr+mei+jun	sep	okt+nov
Oudercontactgroep Autisme, woensdaggroep	Hoofddorp	jan+feb+mrt	apr+mei+jun	sep	okt+nov
Wandelgroepen					
Wandelgroep onder begeleiding		mrt	jun	sep	dec
Uit je hoofd, in je lijf, 3 dagdelen	Amstelveen	mrt	apr+mei		
	Amstelveen		mei+jun		
	Amstelveen			sep	okt
Jonge mantelzorgers					
Meet up (altijd buiten de vakantieperiodes)		feb	apr	aug	nov
Workshops			apr		okt
Week van de Jonge mantelzorger			jun		

“Dit is de leukste baan van heel Nederland”

Er zijn steeds minder medewerkers die een kwart eeuw bij dezelfde werkgever blijven werken. Daarom is het ook bijzonder dat Mantelzorg & Meer-collega Hanneke ten Brinke dit wel bijna bereikt heeft. Bijna, want ze heeft de 25 jaar niet helemaal volgemaakt. Sinds oktober geniet ze van haar pensioen. In Jessica van 't Slot vindt ze een goeie opvolger die met veel energie en enthousiasme het werk van Hanneke overneemt. Hoe kijkt Hanneke terug op al die jaren? En hoe ziet Jessica haar functie bij Mantelzorg & Meer? Genoeg aanleiding voor een dubbelinterview met Hanneke en Jessica.

Om met jou te beginnen Hanneke: hoelang heb je precies bij Mantelzorg & Meer gewerkt?

Om eerlijk te zijn, wist ik het zelf ook niet exact, dus ik heb het vanochtend opgezocht. Het blijkt dat ik op 1 juli 1998 ben begonnen. Met dat gegeven heb ik uitgerekend dat ik bij mijn vertrek 23 jaar en 3 maanden in dienst ben geweest.

Een lang dienstverband, maar niet je eerste; wat heb je gedaan vóór je bij Mantelzorg & Meer kwam?

Ik ben na mijn HBO-V begonnen als wijkverpleegkundige in de Haarlemmermeer. Dat heb ik ongeveer 12 jaar gedaan en daarna kwam ik bij een project dat de samenwerking moest bevorderen tussen zorg- en welzijnsorganisaties. Ik was daar de verbindende schakel tussen de organisaties.

Na dat project kreeg ik bij Aanvullende Thuiszorg een coördinerende functie om de terminale zorg te regelen bij patiënten. Dat heb ik een

paar jaar gedaan. In die tijd ontstond bij mij de behoefte om meer met groepen te werken. Mijn leidinggevende wees me toen op een functie bij een ander team dat ze aanstuurde. Daar zochten ze iemand om vrijwilligers te scholen. Dat bleek het Steunpunt Mantelzorg te zijn, en zo ben ik hier terechtgekomen. Mijn eerste functie was dus coördinator vrijwilligers. Nu doen mijn collega's Helen, Leonie, Sietske en Simone dat. Het Steunpunt Mantelzorg (nu Mantelzorg & Meer) bestond in die tijd uit slechts drie mensen en de inzet van vrijwilligers was onze enige taak.

Dus in die 23 jaar is de organisatie behoorlijk gegroeid.

Klopt. Het is niet meer te vergelijken met hoe we zijn begonnen. Daarom heb ik het ook 23 jaar vol gehouden, want het werk en ons aanbod veranderde steeds. Er kwamen nieuwe cursussen en activiteiten bij. Zo werd ik na een paar jaar Mantelzorgconsulent in plaats van coördinator.



Door al die ontwikkelingen bleef het voor mij aantrekkelijk om hier te werken. Ik heb het hier ook altijd naar mijn zin gehad en ik heb ook altijd geroepen 'dit is de leukste baan van heel Nederland'. Al die contacten met je netwerk en met de gemeente en natuurlijk alle contacten met mantelzorgers. Zij zijn altijd blij met wat je doet.

Je hebt dus met veel plezier gewerkt.

Is dat ook hoe je terug kijkt op al die jaren?

Ja, maar naast het plezier ook met voldoening en trots over wat we met ons allen bereikt hebben. We hebben een prachtig 'product'. Er is zó veel! Mensen die zich nu aanmelden hebben veel keuzes. Ons aanbod gaat van individuele en familie-gesprekken naar cursussen tot gespreksgroepen. Het kan allemaal.

Zeker in deze laatste maand waarin ik Jessica inwerk, zie ik extra goed hoe leuk deze baan is. Daarbij helpt het natuurlijk ook dat ik zie hoe enthousiast Jessica al die taken overneemt. Het is gewoon erg leuk om mijn werk op een presenteerblaadje over te dragen aan haar. Dus ja: ik kijk met plezier, trots en voldoening terug op al die jaren.

Maar als de overdracht voltooid is, moet je al die mooie taken uit handen geven... Met welke activiteiten vul jij vanaf oktober je dagen?

Het lekkerste lijkt me dat je iedere dag kunt kiezen wat je wilt doen. Ik heb verschillende plannen: Zo wil ik Franse les volgen en vrijwilligerswerk doen en werken in de moestuin. Het lijkt me ook heerlijk om meer tijd te kunnen besteden aan mijn kinderen en kleinkinderen. Daarnaast wil ik veel wandelen en fietsen. Mijn sociale contacten onderhouden kan straks ook doordeweeks. Maar ik vul het nog niet helemaal in. Het is een fijn idee dat mijn weken niet helemaal vol zitten.

Een mooi vooruitzicht voor na 30 september. Mantelzorg & Meer gaat straks zonder jou verder. Heb je nog een advies of raad voor iedereen die achterblijft?

Poe.. moeilijk... Het belangrijkste lijkt me dat jullie goed blijven luisteren naar wat de mensen willen. Denk niet: 'wij weten wel wat je nodig hebt', maar luister naar de cliënt. Zo is er nu vraag naar nieuw digitaal aanbod. Gespreksgroepen via Zoom bijvoorbeeld. Dat moet Mantelzorg & Meer verder faciliteren. Daarnaast hoop ik dat

Mantelzorg & Meer heel sterk blijft staan als team om gezamenlijk onze mooie producten te blijven uitdragen.

En wat zou je specifiek voor je opvolger Jessica willen meegeven?

Allereerst: ik ben superblij met Jessica. Ik zie dat ze er volledig voor gaat en ik hoop dat ze het net zo leuk gaat vinden als ik. Misschien kan ze de functie nog wat meer uitbreiden en aanpassen op haar eigen manier, want ik denk dat er heel veel kansen liggen. 'En daar gun ik je alle goeds in, Jessica!'

Jessica: 'wat mooi gezegd, allemaal... Dankjewel Hanneke!'

Dit vormt ook meteen een mooi bruggetje naar jou, Jessica! Allereerst: Wie is Jessica van 't Slot?

Oh jee... Nou, even in het kort: ik ben 57 jaar en moeder van vier kinderen en oma van vijf kleinkinderen. Ik hou ontzettend veel van de natuur; wandelen, fietsen. Maar ook van vakanties, terrasjes, kortom: het goede leven! Tot mijn 49ste deed ik vooral administratief werk en besteedde ik veel aandacht aan mijn gezin. Daarna maakte ik een switch naar de zorg en ben ik gaan werken als Verpleegkundige. Vervolgens werd ik teamleider bij Cordaan. Ik werkte bij de afdeling VVT (verpleging, verzorging en Thuiszorg). Ik heb dus veel ervaring in thuiszorg, verpleging en revalidatie. De psychogeriatrische en de somatische zorg voor ouderen zorg had daarbij altijd mijn bijzondere interesse.

Wat sprak je precies aan in deze functie bij Mantelzorg & Meer, die toch wat meer naast de zorg staat?

Voor de levensverhalen en ervaringen van de mensen. De mensen vertellen over hun leven; ze delen hun leven met je en dat kan heel kwetsbaar zijn. Ik ben geïnteresseerd in die verhalen en ervaringen en wil graag weten waarom bepaalde keuzes zijn gemaakt... Ik ben een echt 'mensen-mens'. Het effect van diverse ziektebeelden op naasten en daarin ondersteuning bieden is natuurlijk zeer dankbaar werk.

En heb je al een idee hoe je Hannekes functie bij Mantelzorg & Meer wilt vormgeven?

Natuurlijk in eerste instantie zo goed mogelijk voortzetten wat Hanneke heeft opgebouwd, 'want jij hebt iets gebouwd, Hanneke, wat ik graag wil

voortzetten'. Maar daarnaast wil ik ook kijken naar die nieuwe kansen en mogelijkheden die jij ook al noemde. Natuurlijk wil ik ook mezelf verder ontwikkelen.

En heb je al een beeld bij die nieuwe mogelijkheden? Waar zie jij kansen voor Mantelzorg & Meer?

Ik denk dat er veel kansen liggen op het gebied van social media en digitale dienstverlening; zaken waarvan ik nu nog niet eens kan bedenken dat ze er zijn. Dat lijkt me met name belangrijk voor de jonge mantelzorgers. Dat wordt weliswaar niet mijn persoonlijke werk, maar ik kan zeker meedenken over de uitbreiding van die mogelijkheden.

Ik zie dat je daar enthousiast over wordt. Welke andere zaken geven je in het bijzonder energie in deze voor jou nieuwe organisatie?

Dan kom ik toch weer terug op die levensverhalen

en ervaringen die ik eerder noemde. Daar ben ik in geïnteresseerd en het lijkt me mooi om van daaruit de behoeftes van de mensen te kristalliseren. Daar ligt voor mij de uitdaging, en uit het vaststellen en boven water krijgen van een behoefte bij een cliënt. Dat kan in een persoonlijk gesprek zijn maar ook in een cursus. Je staat zó dichtbij de cliënt, of mantelzorger... Dat voelt heel fijn en geeft veel energie.

Je gaat veel mantelzorgers zien in de regio Amstelland. Wat zou je nu al willen zeggen tegen al die mantelzorgers die je gaat ontmoeten de komende tijd?

Eigenlijk heel praktisch: zoek contact op het moment dat je hulp nodig hebt, en twijfel niet om contact op te nemen, want er is hulp. En doe ook vooral mee met de cursussen van Mantelzorg & Meer. Want ook in die korte tijd dat ik hier ben, zie ik al dat die inhoud echt heel erg goed is.

“Laat maar komen, dan ben ik van het gezeur af...”

Dat was de reactie van Evert Nederveld toen hij het aanbod kreeg dat Mirte Pruppers wekelijks bij hem langs zou komen als vrijwilliger. Maar wat is hij blij dat hij het aanbod heeft geaccepteerd! Er is sprake van een bijzondere click tussen Mirte en Evert. Ze zien elkaar nu in principe elke zondag om gezellig te praten en te leren van elkaars verhalen. Mantelzorg & Meer is benieuwd wat hun bindt en waarom er sprake is van zo'n goede click. Genoeg aanleiding voor een interview met beiden op zondagochtend in Nieuw Vennep.

“Die zondagochtend is eigenlijk zo gegroeid.” Zegt Mirte aan het begin. “Eerst bezocht ik Evert doordeeweeks. Omdat ik inmiddels het huis uit, ben en niet meer in Nieuw Vennep woon, werd afspreken in het weekend handiger. Op zaterdag was Evert echter zelf vrijwilliger bij oorlogsmuseum ‘Crash’. De zondagochtend bleek toen het handigste moment.”

Jullie hebben een goede ‘click’. Dat is best bijzonder gezien het leeftijdsverschil. Wat vormt die click tussen jullie?

“Wat enorm verbindt is dat Mirte studeert aan de Vrije Universiteit en dat ik daar 40 jaar heb gewerkt.” zegt Evert. Ik heb daar van alles gedaan. Zo heb

ik bijvoorbeeld veel studenten op de foto moeten zetten. Het was net als in de gevangenis, want iedere student moest bij het maken van de foto ook een nummer voor zich houden zodat de foto later weer naar de juiste student te herleiden was.

Dat zal nu wel iets subtieler zijn geregeld, denk ik, Mirte?

“Ja, gelukkig wel... Tegenwoordig stuur je zelf je foto in en die wordt dan op je pasje geplakt.”

En wat bindt jullie nog meer? Jullie zullen het niet alleen over de VU hebben neem ik aan.

“Zeker niet.” zegt Mirte. “De gesprekken kunnen over van alles en nog wat gaan. Plantjes



bijvoorbeeld, of de familie van Evert, maar ook over vroeger, over de oorlog bijvoorbeeld.

Zojuist kwam de oorlog al even ter sprake bij het oorlogsmuseum 'Crash'. Wat is dit precies voor museum Evert?

"Crash is een luchtoorlogsmuseum hier in de gemeente voor het opgraven en herkennen van vliegtuigen die in de Tweede Wereldoorlog zijn neergestort. Helaas lukt het me niet meer om daar vrijwilligerswerk te doen vanwege verminderde mobiliteit en omdat ik last heb van de geheugenstoornis MCI. Maar ik heb het altijd met veel plezier gedaan."

Staat het onderwerp Tweede Wereldoorlog niet behoorlijk ver van je af, Mirte?

"Ja, dat klopt, maar mijn vader is wel erg geïnteresseerd in de oorlog en hij leest daar ook veel over. Op die manier krijg ik er natuurlijk ook veel van mee. Maar het mooie is dat ik door de gesprekken met Evert toch ook weer veel nieuwe dingen hoor en leer. Dat is ook wat onze connectie zo bijzonder maakt. Omdat onze leeftijden zover uit elkaar liggen, heeft hij heel andere kennisgebieden waarover hij veel weet dan ik. Ik luister daar érg graag naar."

En is dat ook omgekeerd, Evert?

"Jazeker, Ik vind het mooi om te horen hoe het er

nu aan toe gaat bij de VU en om te horen hoe het studentenleven nu is. Ik ben ook benieuwd hoe ze de coronatijd hebben beleefd. Dat is natuurlijk enorm balen geweest voor de studenten."

En als jullie samen praten, is dat dan altijd hier thuis of is dat ook wel een tijdens een wandelingetje?

Mirte: "Nee, eigenlijk praten we hier altijd samen aan tafel en met mooi weer zitten we in de tuin. Toen ik aan Evert 'gekoppeld' werd, was meteen duidelijk dat hij bijvoorbeeld niet wilde wandelen." "Ik loop heel slecht" vult Evert aan "dus daarom hou ik daar niet van, maar 'de zorg' zegt nu dat ik wat meer moet bewegen, dus ik moet wel iets doen."

Dus binnenkort misschien toch samen wandelen met Mirte?

We zien wel. Ik heb het pas deze week gehoord. Misschien kunnen we naar de nieuwe bankjes bij het wandelgebied 'De Vennepertocht'."

Mirte, je zei net 'toen ik gekoppeld werd...' Vond je dat niet heel spannend? Zo van: waar kom ik terecht? Zeker met het grote leeftijdsverschil... Hoe ervoer jij dat?

Mirte: "Ik vond het wel een beetje spannend, maar ik was vooral ook heel benieuwd bij wie ik terecht zou komen. Gelukkig hadden we eerst een kennismakingsgesprek bij Mantelzorg & Meer

en daar was ook de Vrijwilligerscoördinator bij aanwezig. Dat was wel prettig. Tijdens dat gesprek werd al snel duidelijk dat het met de click wel goed zat. Maar het is fijn dat de coördinator altijd bij het eerste gesprek aanwezig is, want je weet vooraf toch niet zo goed wat je wachten staat."

Hoe kwam je er toe om vrijwilligerswerk te doen bij Mantelzorg & Meer? Dat ligt toch niet heel erg voor de hand als je jong bent en studeert.

"Ik kwam daartoe omdat ik heel erg bezig was met mijn studie en het werk daar omheen. Die studie is heel analytisch. Ik miste daarbij het contact met mensen en het helpen van mensen. Daarnaast is vrijwilligerswerk in mijn familie heel normaal. Bij het onderzoeken van de mogelijkheden kwam ik bij Mantelzorg & Meer terecht en het 'bezoekwerk' sprak me meteen aan."

Daar zijn we als Mantelzorg & Meer ook heel blij mee! En hoe was dat voor jou, Evert toen je hoorde dat er een jonge vrijwilliger voor jou was?

"Dat was een heel proces... Het heeft lang geduurd voordat ik akkoord ging met dagbesteding en met het koppelen aan een vrijwilliger. Mijn casemanager stimuleerde wel aanvullende activiteiten, maar ik zat er helemaal niet op te wachten. Men dacht dat ik – als man alleen – me te pletter zou vervelen, maar dat is helemaal niet het geval. Ik ben een 'leesmaniak'; ik interesseer me overal voor, dus mijn dag is zo om. Maar goed: ik ben toch akkoord gegaan. Eerst met de dagopvang bij 'Boerengeluk'. Daar kan ik dieren verzorgen en plantjes zaaien in de moestuin. Gaandeweg vond ik dat steeds leuker worden. Ik heb nu ook echt interesse in plantjes. Ik had geen plannen meer voor de toekomst, maar nu wil ik ook in mijn eigen tuin plantjes zaaien. Het is leuk om weer met de toekomst bezig te zijn."

En daarna kwam ook nog het aanbod om je te koppelen aan een vrijwilliger... Wat dacht je toen?

Eigenlijk dacht ik: Ach ja... Laat maar komen, dan ben ik van het gezeur af. En nu denk ik vaak: Had ik er maar eerder aan toegegeven om van het gezeur af te zijn, dan had ik ook eerder contact gehad met Mirte! Dus ik prijs nu Vera, mijn Casemanager, de hemel in, dat ze dit toch heeft doorgezet."

En hoe lang is dit nu geleden? Hoe lang zien jullie elkaar al?

We werden gekoppeld nog vóór Corona uitbrak." zegt Mirte "Maar we hadden elkaar nog niet

ontmoet. En door corona kwam dat er ook niet meer van. In september 2020 werd er weer wat meer mogelijk en toen is het contact echt tot stand gekomen. Dat is nu ruim een jaar geleden."

En hoe kijken je medestudenten naar jouw vrijwilligerswerk? Heb je het er wel eens over met ze?

"Niet vaak. Soms komt het ter sprake; bijvoorbeeld als ik aangeef dat ik ergens niet bij kan zijn om dat ik op dat moment Evert bezoek. Ze vragen dan wel wat ik precies doe en ze vinden dat vaak ook heel leuk. Het opent hun ogen ook wel. Ze denken er niet aan dat dit ook mogelijk is. Ze zeggen dan wel vaak dat het hun leuk lijkt om op zo'n manier iemand te spreken die een heel ander leven leidt."

En werf je dan ook wel eens? Zo van: Je kunt je ook aanmelden als vrijwilliger?

Sommigen hebben daar wel naar gevraagd; hoe je dat doet of hoe je je daarvoor kunt aanmelden. Maar volgens mij heeft dat er nog niet toe geleid dat anderen zich ook daadwerkelijk hebben aangemeld."

Tot slot: zit het vrijwilligerswerk op zondagochtend en het studentenleven elkaar niet in de weg? Dat je bijvoorbeeld een feestje hebt of dat je uitgaat met andere studenten?

"Jij stelt nu de vragen aan haar die ik haar ook in het begin vroeg..." zegt Evert lachend. Mirte: Nee hoor, dat is goed te combineren. We gaan vaker door de week uit dan in het weekend omdat veel studenten in het weekend naar huis gaan. Maar soms komt het inderdaad niet uit en dan slaan we een weekje over of kom ik op een ander moment."

Vrijwilligerswerk

Vrijwilligers geven mantelzorgers de mogelijkheid om iets voor zich zelf te doen en even niet te hoeven zorgen. Deze ontspanning maakt dat de mantelzorger het zorgen voor een naaste langer volhoudt op een prettige manier. En de verzorgde heeft een paar leuke uurtjes de vrijwilliger.

Heb je ook interesse in vrijwilligerswerk bij Mantelzorg & Meer? Neem dan contact op met een van de coördinatoren! Stuur een mail naar info@mantelzorgenmeer.nl of bel met 020-5127250.

HOE
MAAK IK
BEZWAAR?

WIE
KAN MI
HELPEN?

IK HEB
HET GEVOEL ER
ALLEEN VOOR
TE STAAN

IK HEB
BEHOEFTE AAN
WATTYD
VOOR MEZELF

IK
BEN ZO
MOE

IK MOET
DIT TOCH
KUNNEN!

IK BEGRYP
MYN PARTNER
NIET MEER, HI IS
ZO VERANDERD

AL DIE
WETTEN EN
REGLS, IK WEET
HET NIET MEER

MANTELZORGER

► VRAAG HULP ◀

VOORKOM OVERBELASTING

WIJ STAAN NAAST U!



020 512 72 50
info@mantelzorgenmeer.nl
www.mantelzorgenmeer.nl