

## In deze nieuwsbrief lees je meer over:

- Webinars voor mantelzorgers 'Veranderende relaties'
- Als jij het niet doet, wie dan wel? Bereid je voor op mantelzorg
- Oproep lotgenotencontact Mantelzorgers en NAH of PostCovid
- Boekentip: Zorgen van een mantelzorger
- Gespreksgroepen
  - Voor mantelzorgers met een partner in het verpleeghuis
  - Omgaan met Verlies
- Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

## Webinars voor mantelzorgers 'Veranderende relaties'

Dit najaar organiseren de samenwerkende steunpunten mantelzorg in Noord en Midden Limburg twee online bijeenkomsten met het thema "Veranderende relaties".

### Hulp geven of hulp ontvangen gaat niet vanzelf; wat is helpend hierbij?

**19 september 2023 van 19.00 - 20.00 uur**

Gespreksleider: Savannah Offermans van Algemeen Maatschappelijk Werk Midden-Limburg

In dit Webinar staan we stil bij het feit dat jij en je naaste een extra rol hebben gekregen. Jij bent mantelzorger en jouw naaste is zorgvrager geworden. Wat houdt dit precies in en hoe kun je een nieuwe balans vinden in je relatie zonder dat deze gebaseerd is op afhankelijkheid?

Ook kijken we naar de moeilijkheid van het vragen van hulp. Hoe kun je dit als mantelzorger aanpakken?

Tijdens het Webinar bespreken we dit. Wellicht inspireert het je om jouw eigen relatie onder de loep te nemen. Er worden handvaten gegeven om hier mee om te gaan. Ook is er ruimte om onderling vragen, tips en adviezen uit te wisselen.

### Levend verlies

**24 oktober 2023 van 19.00- 20.15 uur**

Inleider: Hanneke Claassens van Fontys Hogescholen

Veel mantelzorgers zorgen jarenlang voor iemand met een chronische ziekte of beperking. Verlies van gezondheid en zelfstandigheid heeft invloed op het dagelijks leven. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van verdriet en rouw.

Hanneke Claassens neemt je mee in vele verhalen. Ze laat ook zien wanneer en waarom er sprake is van levend verlies. Ze staat stil bij gevoelens van rouw die niet altijd herkend worden. Een ervaringsdeskundige zal vertellen over persoonlijke ervaringen.

### Aanmelden

De toegang is gratis. Aanmelden kan via: [mantelzorgondersteuning@bergen.nl](mailto:mantelzorgondersteuning@bergen.nl).

Na aanmelding ontvang je, voorafgaand aan de bijeenkomst een link om online via Microsoft Teams te kunnen deelnemen.



## Als jij het niet doet, wie dan wel?

Je ouders worden ouder. Vroeg of laat hebben zij zorg nodig.

- Wie gaat er dan voor ze zorgen?
- Ben jij dat? En als jij het niet doet, wie dan wel?
- Ga jij de rolstoel van je moeder duwen?
- Ga jij je vader wassen?
- Ga jij iedere dag voor je ouders koken?

Het is goed om hier alvast over na te denken.

De overheid verwacht namelijk steeds meer van mantelzorgers. Het is niet vanzelfsprekend dat jij de mantelzorg van je ouders wordt. Er zijn namelijk meer opties om dit op een goede manier te organiseren. Je hoeft het niet alleen te doen.

Breng in kaart wat jij wel en niet zou willen doen, en hoe je de zorg voor je ouders wilt organiseren. Denk daarbij ook aan hun woon- en leefsituatie en hun sociale netwerk.

Meer info: zie [wiedanwel.nl](http://wiedanwel.nl)

Wie gaat straks  
je vader naar  
bed brengen?

Als jij het niet doet, wie dan wel?

Bereid je voor op:  
[wiedanwel.nl](http://wiedanwel.nl)



## Oproep lotgenotencontact Mantelzorgers en NAH of PostCovid

In de drieluik 'Mantelzorg en het onbegrepen brein' hebben we bijeenkomsten gehad over PostCovid en NAH. Tijdens deze bijeenkomsten hebben mantelzorgers aangegeven lotgenotencontact te missen. Dit signaal willen we vanuit het Steunpunt Mantelzorg oppakken om samen met mantelzorgers te kijken hoe we hier invulling aan kunnen geven.

Wil jij meedenken over lotgenotencontact voor mantelzorgers van mensen met NAH of mensen met PostCovid? Hoe zou een groep eruit kunnen zien? Bijeenkomsten fysiek of digitaal? Hoeveel deelnemers? Verhalen delen of een thema bespreken?

Kortom: heb jij behoefte aan lotgenotencontact? Wil je meedenken om vorm te geven aan een nieuwe contactgroep voor mantelzorgers?

Neem dan contact op met Eefke Lommen van Steunpunt Mantelzorg Bergen.

E: [mantelzorgondersteuning@bergen.nl](mailto:mantelzorgondersteuning@bergen.nl)

M: 06-5266 9359

## Boekentip: Zorgen van een mantelzorger

'Zorgen van een mantelzorger' van Anne Margriet Pot is een persoonlijk en deskundig boek over de dagelijkse dilemma's waarmee een mantelzorger te maken krijgt. Toen haar eigen moeder dementie kreeg en haar vader een ernstig herseninfarct, werd zij, als professional in de zorg, op een nog heel andere manier geconfronteerd met mantelzorg en ziekte. Anne Margriet Pot neemt de lezer mee op haar zoektocht om 'het goede' te doen.

- ISBN: 9789043533423
- Pagina's: 128 pagina's



## Gespreksgroepen

### Voor mantelzorgers met een partner in het verpleeghuis

De opname van je partner kan veel verschillende emoties oproepen. Verdriet, opluchting, maar ook twijfel. Je vraagt je misschien af of je wel juist hebt gehandeld. En of ze wel goed genoeg voor je naaste zullen zorgen. Heb je behoefte aan een luisterend oor en het uitwisselen van ervaringen met mensen in soortgelijke situatie? Laat het dan weten. In september start een groep voor mensen met partner of naaste in een verpleeghuis:

Dag: vrijdag 15 september 2023 (iedere twee weken in de oneven week)

Tijd : van 10:30 tot 12:00 uur

Locatie: Lieke Martenszaal, Den Asseldonk, Bergen

Info en aanmelden bij: Eefke Lommen, Steunpunt Mantelzorg Bergen, mantelzorgondersteuning@bergen.nl.



### Omgaan met verlies

Bij deze groep 'Omgaan met verlies' ontmoet je anderen die ook hun partner verloren hebben, mensen die begrijpen waar je het over hebt en waar je ervaringen mee kunt delen. Aan de orde komen onder andere reacties op rouw, omgaan met familie en vrienden, omgaan met eenzaamheid en hoe verder zonder je dierbare.

Dag : Iedere eerste donderdag van de maand

Tijd : van 10:30 tot 12:00 uur

Locatie: Lieke Martenszaal, Bibliotheek Bergen

Info en aanmelden bij: Eefke Lommen, Steunpunt Mantelzorg Bergen, mantelzorgondersteuning@bergen.nl.

Deze gespreksgroep wordt georganiseerd door Steunpunt Mantelzorg Bergen en Synthese.



## Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

Meestal gaat alle aandacht uit naar de persoon waarvoor je zorgt. Als mantelzorgers heb je misschien ook wel vragen of zorgen over je eigen situatie. En dit zijn andere vragen dan de vragen die je stelt over de persoon waarvoor je zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij mij, mantelzorgondersteuner Eefke Lommen, terecht kunt.

Aandacht voor jou als mantelzorgers is belangrijk. Het zorgt ervoor dat de kans minder groot is dat je zelf overbelast raakt. Je eigen verhaal vertellen lucht op. Of we bekijken samen hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen.

*Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de 17de uitgave.*

Heb je tips, vragen of suggesties?

Geef dit dan door via mantelzorgondersteuning@bergen.nl

of telefonisch via het Klant Contact Centrum (0485) 34 83 83.

Daar kun je je ook aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief.

*synthese*  
thuis in je wijk

 proteion



*Zorg jij voor een naaste en is ondersteuning welkom?*

Neem dan gerust contact op met Eefke Lommen  
Steunpunt Mantelzorg Bergen  
Werkdagen: dinsdag, donderdag, vrijdagochtend.



06 - 52 66 93 59



mantelzorgondersteuning@bergen.nl