

Uw reacties, bedenkingen, bezwaren of zienswijzen kunt u schriftelijk richten aan: Burgemeester en wethouders Postbus 38, 8430 AA Oosterwolde



Mantelzorger Jacintha zorgt voor haar zoon Koen

Voor Jacintha begon mantelzorg niet met het krijgen van een label, maar met moeder zijn. Met ontdekken dat haar zoon Koen anders was. En met zoeken naar de beste manier om hem te helpen. “Ik had eerst totaal geen idee dat ik mantelzorger ben”, zegt Jacintha. “Het zorgen voor Koen overkwam ons gezin. Je groeit er gewoon in, zonder dat je het doorhebt.”

Al voordat Koen drie jaar geleden zijn diagnose kreeg, merkten Jacintha en haar man dat zijn ontwikkeling anders verliep. “In het begin was het vooral zoeken naar hoe we Koen konden helpen. Welk onderwijs past bij hem? Welke opvang? En wie heeft verstand van autisme? Het kostte veel energie om alles uit te zoeken.”

Leven ingericht op de zorg

Inmiddels gaat Koen naar speciaal onderwijs en twee keer per week naar een gespecialiseerde kinderopvang. Het gezinsleven is volledig ingericht op zijn zorg. Jacintha en haar man werken allebei parttime, zodat er altijd iemand thuis is. Familie en vrienden helpen waar dat kan. Ook Koens oudere broer Bowe staat graag voor hem klaar.

Koen heeft bij veel dagelijkse dingen hulp nodig, zoals eten en aankleden. Hij kan niet alleen thuisblijven. “Ook als je ’s ochtends haast hebt, moet je eerst zorgen dat Koen klaar is voor de dag. Pas daarna kun je zelf verder. Dat vraagt veel geduld en een goede planning.”

Als Koen ergens naartoe gaat, gaat er altijd iemand met hem mee. Zo volgt hij al vier jaar zwemles en gaat een van zijn ouders met hem het water in. “Het is steeds een kwestie van verdelen: wie doet wat en wie gaat waarheen?”

Het eerste besef

Pas toen Jacintha bij de gemeente een tandem aanvraag, omdat Koen niet zelfstandig kan fietsen, beseftte ze dat ze mantelzorger is. Mantelzorgconsulent Lyan Bergsma zag haar aanvraag en nam contact op.

“Ze vertelde dat ik eigenlijk mantelzorger ben en vroeg of ze ons ergens mee kon helpen. Ik was verrast, maar dacht: ja, dat is inderdaad zo.”

Sindsdien merkt Jacintha dat mantelzorgen meer is dan iets wat je gewoon doet. Het wordt erkend als een volwaardige taak. “Als werkende mantelzorger heb je bijvoorbeeld mogelijkheden om zorgverlof aan te vragen. Dat wist ik helemaal niet.”

“Als hij gelukkig is, ben ik dat ook”

Hoewel de zorg een constante verantwoordelijkheid is, krijgt Jacintha er ook veel voor terug. “Koen is een hartstikke vrolijke jongen. Hij tekent veel en leeft lekker in zijn eigen wereldje. Als hij gelukkig is, ben ik dat ook.”

Lees het hele verhaal

Benieuwd naar het volledige verhaal van Jacintha en Koen? Lees het op ooststellingwerf.nl/mantelzorger-jacintha-zorgt-voor-haar-zoon-koen.

Meer informatie

Heb je vragen over mantelzorg of wil je weten welke ondersteuning er voor jou is? Neem dan contact op met mantelzorgconsulenten Lyan en Maaike. Bel 0516 566 300 of mail naar mantelzorg@ooststellingwerf.nl. Meer verhalen en informatie vind je op hulpbijmantelzorgen.nl.

Fitte Bingo tijdens de Vitaliteitsweek

Van 21 tot en met 27 september is het Vitaliteitsweek in Ooststellingwerf. Onder het thema 'Lekker in je Vel' organiseren GGD Fryslân, JOGG (Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst), Scala Welzijn, Ooststellingwerf Beweegt en de gemeente samen met lokale verenigingen een week vol activiteiten rond bewegen, gezondheid en ontmoeten.

Doe ook mee met de Fitte Bingo!

Speel thuis, op school of op het werk, samen met vrienden, familie of collega's. Vink elke dag een vakje af en maak kans op een gezonde prijs.

Zo doe je mee

Knip deze bingokaart uit of haal een gratis bingokaart bij de bibliotheek, buurthuizen,

winkels, consultatiebureau of supermarkt. Heb je je bingokaart vol, of heb je een leuke foto bij een van de opdrachten? Deel 'm met #fittebingo of mail je foto naar goyoflo@ooststellingwerf.nl. De origineelste inzending wint een leuke prijs!

Meer informatie over de Fitte Bingo en het volledige programma vind je op scala-welzijn.nl/vitaliteitsweek.

Lekker
in je vel!
Vitaliteitsweek



Fitte BINGO

Maak
kans op een
gezonde
prijs!

Elke dag een vakje fitter. Hoeveel vakjes vink jij af in één week? Speel de Fitte Bingo thuis, op school of op je werk samen met vrienden, familie en collega's. Iedereen kan meedoen!



gezonde jeugd
gezonde toekomst



DIT IS OOSTSTELLINGWERF



SAVE
THE
DATE!

ZATERDAG

10 OKTOBER

DAG VAN DE
OOSTSTELLINGWERFSE
GESCHIEDENIS

Een inspirerende middag vol ontmoeting, verhalen en activiteiten rond de geschiedenis en cultuur van Ooststellingwerf.

Gemeentehuis in Oosterwolde
13.30 - 16.30 uur



INFORMATIEMARKT
Ontmoet organisaties



LEZINGEN
Verhalen en kennis



ACTIVITEITEN
Voor jong en oud



HISTORIE & CULTUUR
Ontdek onze rijke geschiedenis