

Nieuwsbrief Mantelzorg



Thema: Grip op mantelzorg

In deze nieuwsbrief diverse artikelen, een nieuwe cursus en ontspanningsweekend. Alles over het thema 'Grip op mantelzorg', om jou handvatten mee te geven om grip te houden op je leven

Heb je vragen, tips of wil je meer informatie neem dan contact op met 0318 208080, stuur een mail naar info@malkander-ed.nl of bekijk onze [website](#) met nieuwe informatie.

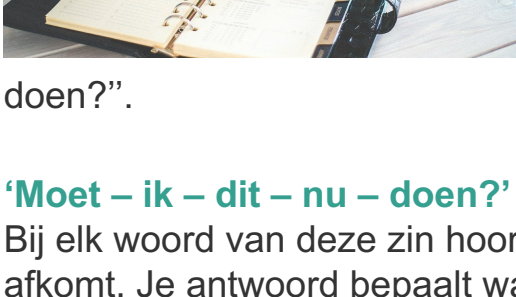
Hartelijke groet,
Team Mantelzorg
Folkert, Jan en Metty

Inhoud nieuwsbrief:

- Thema: Moet ik dit nu doen?
- Cursus: Grip op Mantelzorg
- Ontspanningsweekend 2025
- Podcast: Zorg voor Leefkracht
- Artikel: Hoe ik mezelf verloor in de zorg voor een ander
- Tip van de mantelzorgmakelaars
- Leestip: met weggeefactie: Fijn dat je er bent



Thema artikel: Moet ik dit nu doen?



Als mantelzorger komen er vaak veel taken en verantwoordelijkheden op je af. Naast dat je mantelzorger bent, ben je misschien ook nog vader of moeder van een gezin en of werknemer.

Kortom er zijn veel zaken die geregeld moeten worden. De vraag is of dit allemaal nu en door jou gedaan moet worden. De vraag die kan helpen om grip te krijgen is; "Moet ik dit nu doen?".

'Moet – ik – dit – nu – doen?'

Bij elk woord van deze zin hoort een vraag. Stel jezelf deze vragen als er een (zorg)vraag op je afkomt. Je antwoord bepaalt wat je ermee doet.

- **MOET** het of kan het?
Moet het, of is het een mogelijkheid? Soms heb je het gevoel dat je iets moet doen, dat het niet anders kan. Maar is het noodzakelijk of is het misschien alleen wenselijk, zou het fijn zijn, zou je naaste er prijs op stellen.
- **IK..** of iemand anders?
Is het per se zo dat jij het moet doen? Of zou ook iemand anders het kunnen doen?
- **DIT..** of is er een andere oplossing?
Is dit wat je het beste kunt doen, of zijn er ook andere oplossingen? Soms is de oplossing die de ander voorstelt of die jou te binnen schiet niet de beste oplossing.
- **NU..** of later?
Is het noodzakelijk dat je het nu doet, of kan het ook op een later moment? Soms schiet je gelijk in de actie. Terwijl je eigenlijk geen tijd of energie hebt om het gelijk te doen. Vraag bij een klus die op je afkomt: moet het nu, of kan het ook op een later moment?
- **DOEN..** of alleen een mededing?
Moet je iets doen, of is het alleen een mededeling die je naaste doet? Soms ervaar je een mededeling als een vraag om actie. En ga je gelijk aan de slag. Terwijl de ander dat helemaal niet direct van je verwacht.

In dit [animatiefilmpje](#) krijg je heldere prioriteiten kunt stellen aan de hand van 'Moet-ik-dit-nu-doen'.

Zelf aan de slag

Voel je de komende tijd een taak op je af komen? Een klus in de lucht hangen? Vraagt degene voor wie je zorgt je iets te doen? Ga niet gelijk over tot actie. Maar leun eerst eens achterover, neem de tijd. En vraag je af: **MOET..IK..DIT..NU..DOEN?** Misschien wel, maar misschien kan het ook anders.

Jezelf ander gedrag aanleren kost tijd. Dus verwacht niet van jezelf dat je na het kijken van de animatie en het lezen van deze informatie gelijk alles anders kunt doen. Stap voor stap je gedrag bijschaven werkt meestal het beste.

Bron: [MantelzorgNL](#)

Cursus 'Grip op mantelzorg'



Femmy van Schetsen en Jolanda Aalbers geven de nieuwe cursus 'Grip op je leven met Mantelzorg'. Deze cursus is speciaal ontworpen voor mensen zoals jij, met intensieve zorgtaken. Het biedt nieuwe inzichten en praktische tips om aandacht te blijven besteden aan je veerkracht, welzijn en zelfzorg.

Onder leiding van sociaal werkers Femmy en Jolanda leer je hoe je de balans kunt vinden tussen zorgtaken en tijd voor jezelf. Zij hebben veel ervaring met het thema mantelzorg en samen geven zij mantelzorgers meer handvatten als het gaat om grip op mantelzorg.

De cursus start op donderdag **27 maart 2025**. Een cursus voor mantelzorgers die weten hoe zwaar het kan zijn en dat de constante zorg je volledig kan uitputten. Andere mensen die je spreekt hebben er wel begrip voor maar meestal ontbreken er concrete oplossingen. 'Je bent nooit echt ontspannen en staat altijd 'aan'. Herken je dat gevoel?

Femmy: 'Je bent niet alleen 'verzorger' maar ook partner, ouder, kind, broer, zus, vriend(in) en nog veel meer. Goed voor jezelf blijven zorgen voelt soms dubbel, vooral omdat de buitenwereld vaak niet begrijpt wat je doormaakt'.

Kleine aanpassingen kunnen al een groot verschil maken. En je hoeft dit niet alleen te doen. 'Toegeven dat je het bijna niet meer volhoudt en hulp vragen zijn geen tekenen van zwakte, maar juist van kracht', geeft Jolanda aan. 'Door goed voor jezelf te zorgen en milder naar jezelf te kijken, kun je uiteindelijk ook beter voor de ander zorgen'.

Inhoud cursus

De inhoud van de cursus is heel concreet en bestaat uit oefeningen die je tijdens de cursus maakt en ook uit kleine opdrachten die je thuis maakt. Ook is er voldoende tijd voor het delen van ervaringen met andere cursisten. Er kunnen maximaal 12 inwoners uit de gemeente Ede deelnemen.

Data en tijden

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van 19.15 – 21.15 uur en start op donderdagavond 27 maart 2025. De vervolgdata zijn 10 april, 24 april, 8 mei en 22 mei. De terugkombijeenkomst is op donderdag 26 juni. De cursus vindt plaats op de Galvanistraat in Ede. De eigen bijdrage is € 30,-- per deelnemer.

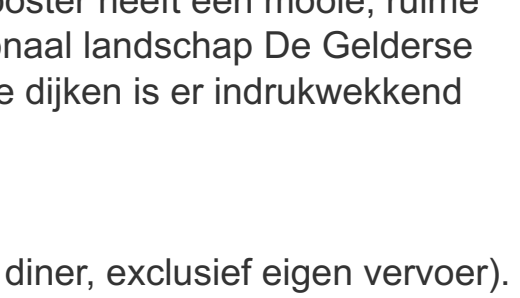
Meld je nu aan

Gun jezelf deze kans om weer energie te vinden voor de dingen die er echt toe doen, zowel voor jou als voor de mensen waar je van houdt. Meld je vandaag nog aan voor deze cursus en ontdek hoe je beter voor jezelf én degene voor wie je zorgt kunt zorgen. Je verdient het om je gesteund te voelen.

Heb je nog vragen bel dan met Malkander op 0318 208080 of stuur een e-mail naar info@malkander-ed.nl. Je kunt je ook direct aanmelden via [deze link](#). Wij nemen daarna contact met je op.

Ontspanningsweekend 2025 | Tijd voor jezelf

Als mantelzorger zorg je voor langere tijd voor een naaste, bijvoorbeeld een partner, kind of ouder. Het kan een intensieve taak zijn waardoor er weinig tijd overblijft voor ontspanning en rust. Daarom biedt Malkander de mantelzorgers een ontspanningsweekend aan.



Programma

Het programma start **vrijdag 9 mei** om 14.30 uur tot en met zondag 11 mei ± 13.30 uur. Het weekend wordt begeleid door twee mantelzorgprofessionals. Er is tijd en ruimte voor ontspanning, rust, gesprek en er worden twee workshops aangeboden.

Locatie

Het Houtenianen klooster in Huissen is in 1858 gebouwd. Het klooster heeft een mooie, ruime tuin, omringd door een kloostermuur. Het klooster ligt in het nationaal landschap De Gelderse Poort, aan de splitsing van de Rijn in Waal en Nederrijn. Vanaf de dijken is er indrukwekkend uitzicht over water en land.

Kosten

Deelname bedraagt €180 per persoon (inclusief ontbijt, lunch en diner, exclusief eigen vervoer). Je hebt je eigen kamer in het klooster met gedeeld sanitair.

Aanmelden

Meld je zo snel mogelijk aan, er is beperkt plaats. Voor meer informatie of aanmelden kun je bellen naar 0318-208080 of stuur een e-mail naar info@malkander-ed.nl Ook voor vragen bijvoorbeeld over de kosten voor deelname, kun je gerust contact met ons opnemen.

Podcast: Pauze voor mantelzorgers: Zorg voor leefkracht

Bijna iedereen zorgt ergens in zijn of haar leven wel een tijdje voor een ouder, familielid of een geliefde.

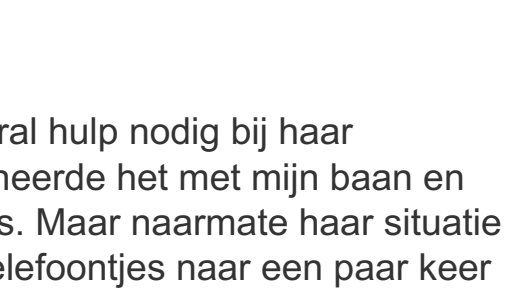
Maar wat als die zorg zwaar is en er weinig ruimte overblijft om voor jezelf te zorgen?

[Luister deze podcast over respijtzorg](#)

Artikel: Hoe ik mezelf verloor in de zorg voor een ander - en langzaam weer terugvond

Uit: Mantelzorgelijk.nl; 9 januari 2025

Mijn naam is Linda. Ik ben 45 jaar, moeder van twee tieners en mantelzorger voor mijn moeder, die sinds drie jaar kampt met ernstige dementie. Toen de diagnose kwam, zei ik meteen: "Ik zorg wel voor haar. Dat ben ik haar verplicht." Het voelde als iets natuurlijks, iets wat ik moest doen. Maar wat ik niet door had, was hoe groot die verantwoordelijkheid zou worden'.



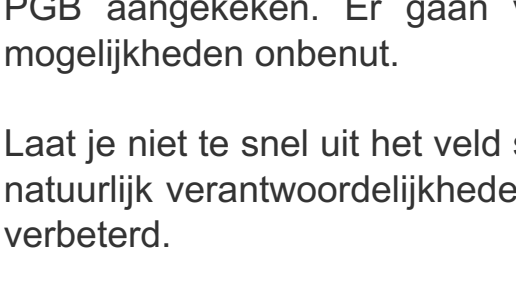
Hoe het begon

In het begin leek alles nog wel te overzien. Mijn moeder had vooral hulp nodig bij haar administratie en af en toe wat praktische zaken in huis. Ik combineerde dat met mijn baan en gezin, en ik zei tegen mezelf dat het "niet meer dan normaal" was. Maar naarmate haar situatie verslechterde, werd de zorg steeds intensiever. Van dagelijkse telefoontjes naar een paar keer per week langsgaan. Van samen boodschappen doen naar haar volledig helpen aankleden, wassen en eten.

Ik dacht steeds: "Ik kan dit aan. Ik moet dit aan." Elke keer dat iemand vroeg hoe het met me ging, wuifde ik het weg. "Het gaat wel," zei ik. Ik wilde geen last zijn, niet zwak overkomen. Maar diep van binnen voelde ik de stress en vermoeidheid langzaam toenemen....

[Lees verder](#)

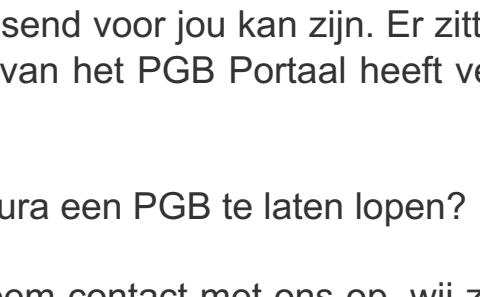
Jonge Mantelzorgers



Alles over activiteiten, cursussen en individuele gesprekken voor jonge mantelzorgers lees je in de [JMZGo Nieuwsbrief](#).

Tip van De Mantelzorgmakelaars uit de gemeente Ede

In de gemeente Ede zijn momenteel twee mantelzorgmakelaars werkzaam: [Godelieve Bredenbeek](#) en [Hildegunn Salberg](#) en geven informatie:



Benut de mogelijkheden van een PGB bij een WLZ indicatie; Vaak wordt er huiverig tegen een PGB aangekeken. Er gaan verhalen rond dat het zeer ingewikkeld is. Daardoor blijven mogelijkheden onbenut.

Laat je niet te snel uit het veld slaan, maar onderzoek of het passend voor jou kan zijn. Er zitten natuurlijk verantwoordelijkheden aan een PGB, maar de komst van het PGB Portaal heeft veel verbeterd.

Wist je dat het ook mogelijk is om naast de inzet van Zorg in Natura een PGB te laten lopen?

Voor nadere info kijk op [Persoonsgebonden budget pgb](#) of neem contact met ons op, wij zijn als mantelzorgmakelaars bekend met het gehele proces en geven uitleg en ondersteunen bij een aanvraag.

Boekentip

Fijn dat je er bent

Een **handboek voor de moderne mantelzorger**

Iedereen krijgt te maken met mantelzorg. Je bent mantelzorger, je wordt mantelzorger of je hebt in de toekomst mantelzorg nodig.

Eén op de drie Nederlanders is nu al mantelzorger en door vergrijzing en personeelstekorten neemt de vraag naar mantelzorgers komende jaren alleen maar toe. Wat misschien ver weg lijkt, is vaak heel dichtbij.

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

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

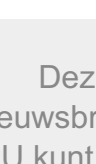


Hoewel mantelzorgers zich vaak alleen voelen, sta je er niet alleen voor. Daarom delen dertien mantelzorgers in dit boek hun ervaringen, waarmee ze alle kanten van het 'mantelzorgerschap' belichten. Als uit hun ontroerende verhalen iets blijkt is het wel: mantelzorg verandert je leven.

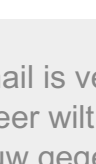
Gratis Boek ontvangen?

Malkander heeft vier boeken om weg te geven. Stuur een mailtje naar info@malkander-ed.nl met je naam, adres en vermeld dat je graag 'Fijn dat je er bent' wilt ontvangen. De eerste vier aanmeldingen sturen wij gratis een boek toe.

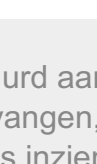
MET ELKAAR, VOOR ELKAAR



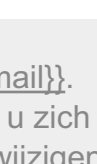
Facebook



Website



LinkedIn



Instagram

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@malkander-ed.nl toe aan uw adresboek.