

Nieuwsbrief Mantelzorg



Thema: 'Blijf in contact'

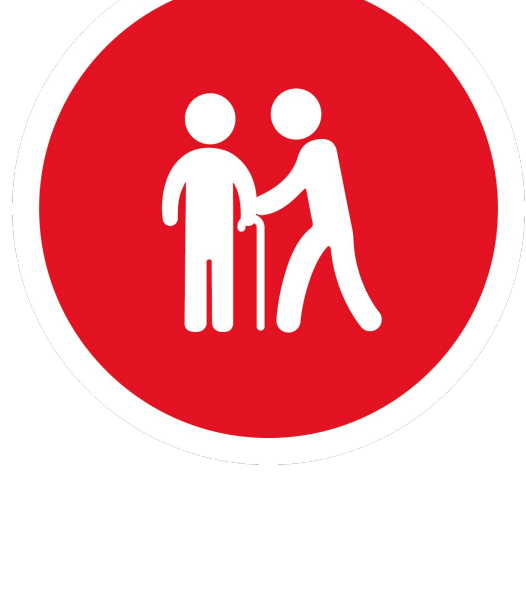
In elke nieuwsbrief Mantelzorg geven we extra aandacht aan een thema. Dit keer het thema: 'Blijf in contact'

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 artikel Blog: in contact blijven
- Documentaire Liefsteling
- Samen beter thuis
- Respijtweekend - nog enkele plaatsen vrij
- Logeerhuis Charim
- Tip van de mantelzorgmakelaars
- Boekentip met weggeefactie

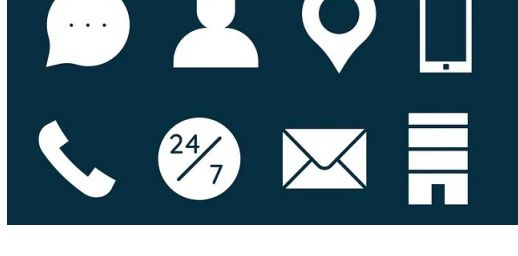


Thema artikel 'In contact blijven'

Heb je het gevoel dat je wereld steeds kleiner wordt door je mantelzorgtaken? Dat vriendschappen vervagen en je sociale kring steeds meer op de achtergrond raakt? Je bent niet alleen. Gelukkig kun je stappen zetten om je sociale contacten te behouden en zelfs te versterken. In deze blog ontdek je hoe.

Je bent niet de enige

Mantelzorg vraagt tijd, energie en aandacht. Vaak merk je pas later dat je minder vaak afspreekt met vrienden, familie of bureu. Misschien herken je het volgende:



- Afspraken toch moeten afzeggen vanwege afspraken met zorg of werk
- Vrienden die zich terugtrekken, soms omdat ze niet weten hoe ze je kunnen steunen
- Gevoel van eenzaamheid, terwijl je misschien nooit 'alleen' bent
- Het gevoel dat je leven stil staat en dat van anderen door gaat
- Minder energie of interesse in contacten vanuit de persoon voor wie je zorgt.

Waarom is jouw netwerk belangrijk? Het geeft je veerkracht!

Een sterke sociale kring is belangrijk in goede en uitdagende tijden. Het biedt steun, praktische hulp, een luisterend oor of ontspanning. Het vergroot je draagkracht, waardoor je net wat meer aan kunt. Maar hoe houd je die verbindingen in stand, ondanks alle drukte?

Kleine stap, grote impact

Hier zijn een paar praktische tips om je sociale kring levendig te houden:

- **Plan bewust tijd in voor sociale momenten**
Het klinkt misschien gek, maar zet verjaardagen, appmomenten, koffie met een vriend(in) of een familiediner vooraf in je agenda. Het hoeft niet lang te duren; zelfs een half uurtje samen kan al veel betekenen
- **Wees open over je situatie**
Veel mensen willen graag helpen, maar weten niet hoe. Door eerlijk te vertellen wat je meemaakt, geef je hen de kans om je te steunen. Dit kan al beginnen met een simpel appje: "Heb je zin om binnenkort af te spreken?"
- **Laat hulp toe**
Soms denken we dat we alles zelf moeten doen. Maar als een vriend aanbiedt om een boodschap voor je te doen, of een middagje op je naaste te passen, zeg dan "ja". Hierdoor krijg jij wat ademruimte en geef je hen een rol in jouw leven
- **Richt je op dat wat jou energie geeft**
Soms is het hobby om de zorg even te parkeren en juist contacten op te zoeken rondom interesses, hobby's en jouw talenten. Dat vraagt misschien energie, maar kan dit ook zeker geven!
- **Zoek deelgenoten**
Soms begrijpt je omgeving niet goed wat de impact is van je zorgen, of hebben zij zelf een intensieve drukke tijd. Dat kan frustrerend zijn. Een mantelzorggroep (online of offline) kan een uitlaatklep zijn en nieuwe sociale contacten opleveren.

Wat ga je doen?

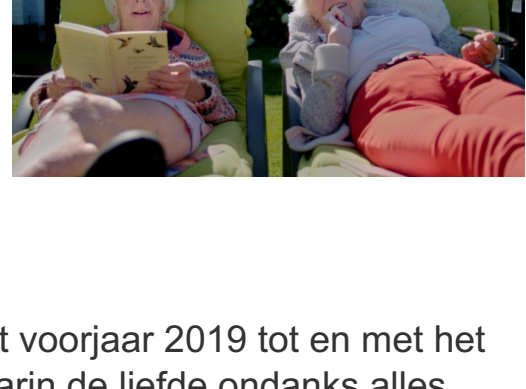
Pak vandaag je telefoon en stuur een bericht naar een vriend(in) die je al een tijd niet hebt gesproken. Nodig iemand uit voor een kop koffie, of kijk eens naar lokale mantelzorggroepen waar je aan kunt deelnemen. Je hoeft het niet alleen te doen, en met een beetje inzet kun je weer de verbinding voelen met de mensen die belangrijk voor je zijn.

Bron: mantelzorgoosterhout.nl

Documentaire Liefsteling

Een ode aan de liefde (op leeftijd)

"Genieten tot het gatje" is het levensmotto van Hetty en Jeanne. Ook al zijn ze niet de jongsten meer, Hetty (76) en Jeanne (91) gaan eropuit, dansen op het strand, genieten van muziek, cultuur en vooral van elkaar. Het kleurrijke leven van deze vrouwen verandert als dementie meer grip krijgt op Jeanne. Hetty moet aanzien hoe de ziekte gaten slaat in de persoonlijkheid en het vermogen van haar "liefsteling".



Documentairemaker Eva van Barneveld volgde het stel vanaf het voorjaar 2019 tot en met het najaar 2021, tijdens deze ingrijpende, maar ook mooie jaren, waarin de liefde ondanks alles overeind blijft.

In 2Doc: Liefsteling, maak je van dichtbij de uitdagingen mee waar Hetty als geliefde en als mantelzorger van Jeanne voor komt te staan. Wat kan nog wel, waar moet ze afscheid van nemen? Soms is haar geduld op of doet het pijn om een stukje van Jeanne te verliezen. Des te dankbaarder zijn ze als ze elkaar weer vinden, in een chanson, tijdens de danses of samen door de wind op het strand.

[Bekijk de documentaire hier](#)

Tip: Samen Beter Thuis

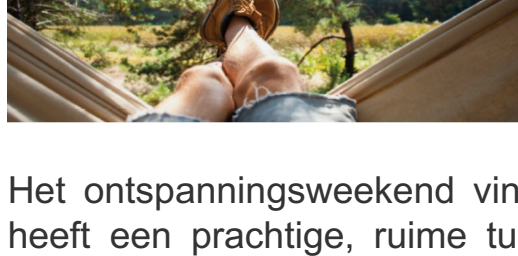
Samen Beter Thuis biedt praktische ondersteuning aan zorgontvangers en hun mantelzorgers.

De zelfredzaamheid en eigen regie worden ondersteund met informatieve instructiefilmpjes, online cursussen, tips en verwijzingen naar praktische informatie en workshops. Ook bieden beeldfragmenten een inkijk in de dagelijkse praktijk van zorg en welzijn.



Lees meer informatie op [de website](#).

Respijtweekend - nog enkele plaatsen vrij



Mantelzorg kan een intensieve taak zijn waardoor er weinig tijd overblijft voor ontspanning en rust. Daarom biedt Malkander een ontspanningsweekend aan.

Samen met andere mantelzorgers uit de regio organiseren we een weekend voor jou als mantelzorger. Er is tijd en ruimte voor ontspanning, rust, gesprek en er worden twee workshops aangeboden.

Het ontspanningsweekend vindt plaats in Het Dominicanenklooster in Huissen. Het klooster heeft een prachtige, ruime tuin, is omringd door een kloostermuur en ligt in een prachtige omgeving.

Programma en kosten

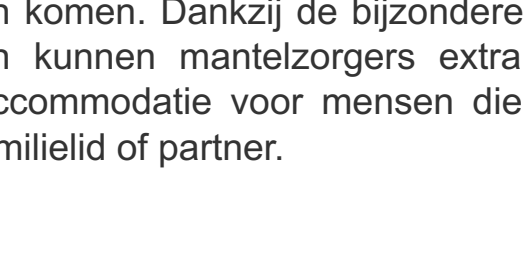
Het programma is van vrijdag 9 mei 14.30 uur t/m zondag 11 mei ±13.30 uur. Het weekend wordt begeleid door tweemantelzorgprofessionals. Deelname bedraagt €180 per persoon (inclusief ontbijt, lunch en diner). Je hebt je eigen kamer in het klooster met gedeeld sanitair.

Aanmelden

Meld je aan voor het weekend door te bellen naar Malkander: 0318 208080 of stuur een mail naar info@malkander-ed.nl met je contactgegevens.

Logeerhuis Charim

Charim opende vrijdag het nieuw gerealiseerde Logeerhuis bij Woonzorgcentrum De Engelenburgh. In het Logeerhuis nemen vrijwilligers en zorgprofessionals tijdelijk de ondersteuning in zorg over. Zo kunnen mantelzorgers even afstand nemen en nieuwe energie opdoen.



Het Logeerhuis biedt plaats aan mensen die thuis wonen en ondersteuning krijgen van een mantelzorger. Soms raken mantelzorgers overbelast en in dat geval biedt het Logeerhuis uitkomst. De persoon voor wie zorg nodig is, kan tijdelijk in het logeerhuis verblijven, zodat de mantelzorger even op adem kan komen. Dankzij de bijzondere samenwerking van maar liefst acht verschillende gemeenten kunnen mantelzorgers extra ondersteuning krijgen. Het Logeerhuis is een speciale hotelaccommodatie voor mensen die normaal gesproken de zorg en ondersteuning krijgen van een familielid of partner.

[Lees meer over het Logeerhuis](#)

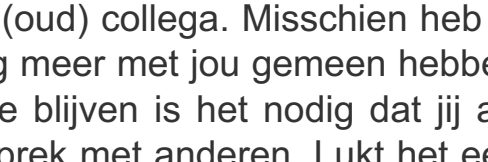
Jonge Mantelzorgers



Meer informatie, activiteiten, cursussen en nieuwsbrieven voor jonge mantelzorgers lees je via [JMZGo!](#)

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:



Vaak horen wij van mantelzorgers dat ze hun sociale activiteiten hebben stilgelegd. Geen tijd en energie voor sporten, vrijwilligerswerk of koffie drinken met een (oud) collega. Misschien heb je het gevoel dat vrienden, die een "zorgeloos" leven leiden, weinig meer met jou gemeen hebben en denk je dat ze jouw situatie niet begrijpen. Om in contact te blijven is het nodig dat jij als mantelzorger je ruimte durft te nemen. Ook voor het goede gesprek met anderen. Lukt het een keer niet om fysiek af te spreken, kijk dan bijvoorbeeld of (video)bellen wel kan.

Ruimte maken om je "eigen ding" te kunnen doen, betekent voor iedereen wat anders. De zorg voor je naaste delen met anderen uit je netwerk kan een oplossing zijn. Als dit geen optie is, kan een vrijwilliger of vervangende mantelzorg via een organisatie uitkomst bieden.

Check je aanvullende zorgverzekering voor de mogelijkheden en neem eventueel contact op met ons. Wij hebben een groot netwerk en kennen de organisaties die actief zijn in onze regio.

Voor meer informatie neem contact op met Godelieve via www.mantelzorgwijs.nl of met Hildegunn via www.omsyn.nl

Boekentip

Verbindend communiceren, hoe dan?

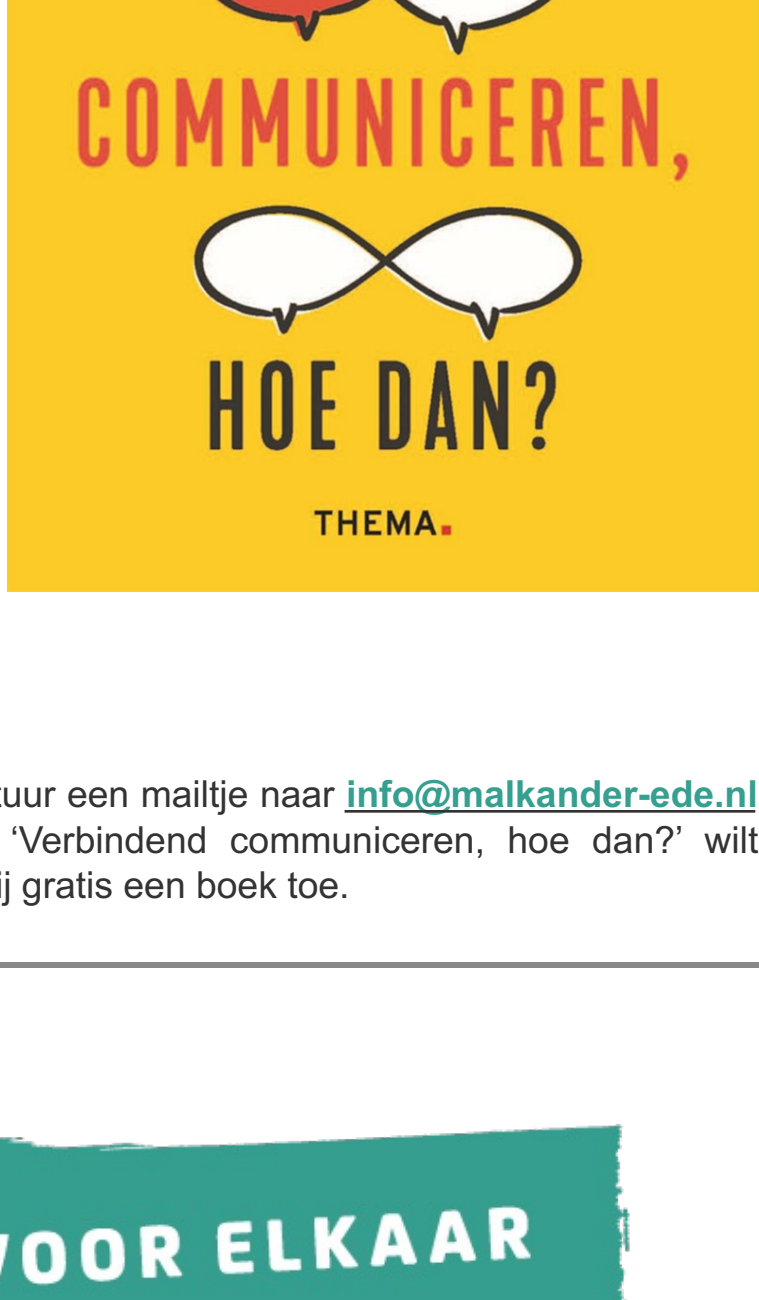
Met verbindende communicatie voorkom je conflicten of kom je er samen snel en in goed contact uit. Maar hoe doe je dat, verbindend communiceren?

Conflicten kosten waardevolle energie. Ondanks goede intenties kan contact onttaarden in oeverloos gedoe. Hoe kom je constructief voor jezelf op, zodat de kans dat je gehoord wordt groot is? Hoe maak je verbinding, zelfs als je de boodschap van de ander eigenlijk niet wilt horen? Hoe voorkom je conflicten zonder jezelf weg te cijferen? Hoe dan?

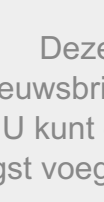
Verbindend communiceren is werken aan een levenshouding waarin je besloten hebt te stoppen met negatief gedrag naar jezelf of anderen, om bij te dragen aan een mooier leven, vanuit wezenlijke inzichten. Het is veel meer dan communicatie: het is een rijke filosofie, met een eenvoudig model en heldere handvatten. Vanuit de verbinding met jezelf kun je helder zijn over wat er in je omgaat en vanuit nieuwsgierigheid naar de goed(en) kun je vormgeven aan wat voor ieder goed is. Van ik, naar jij, naar wij: het gaat om het creëren van een omgeving waarin iedereen tot bloei komt.

Gratis Boek ontvangen?

Malkander heeft drie boeken om weg te geven. Stuur een mailtje naar info@malkander-ed.nl met je naam, adres en vermeld dat je graag 'Verbindend communiceren, hoe dan?' wilt ontvangen. De eerste drie aanmeldingen sturen wij gratis een boek toe.



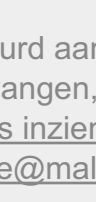
MET ELKAAR, VOOR ELKAAR



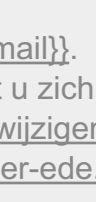
Facebook



Website



LinkedIn



Instagram

Deze e-mail is verstuurd 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.