



Beste Mantelzorger(s),

Hierbij de 2^e nieuwsbrief. In deze nieuwsbrief vertellen wij over webinars die binnenkort zullen worden aangeboden. Verder delen we foto's van de workshop Klein Geluk. Als bijlage om in te vullen sturen we de Leefplezierboom mee. Als laatste vertellen we over het Meedenktraject. Alvast veel leesplezier gewenst.

Terugblik Workshop Klein Geluk

We hebben een waardevolle middag in Stolwijk met een aantal mantelzorgers mogen meemaken. Maria Grijsma, gaf ons waardevolle tips en we hebben ook veel ervaringen met elkaar mogen delen. Deelnemers kregen het boekje 'Klein Geluk' mee naar huis. Wenst u dit boekje ook nog te ontvangen, dan kunt u deze bij ons op kantoor ophalen.



Webinars / workshops / bijeenkomsten

We zullen in het najaar onderstaande online webinars aan bieden. We hebben gekozen voor 2 data per onderwerp. We hopen op deze manier meer mensen de mogelijkheid te geven het webinar te volgen. De webinars zullen online worden aangeboden. Mocht u wat extra informatie willen ontvangen over op welke manier u online mee kunt luisteren, stuurt u dan een mailtje naar: mantelzorg@welzijnkrimpenerwaard.com

Webinars

4 en 5 oktober: Als meer intensieve zorg thuis of opname in verpleeghuis nodig is

15 en 17 november: Mantelzorg en werk: hoe blijf je in balans

1 en 2 december: Mantelzorg en zorgverzekering

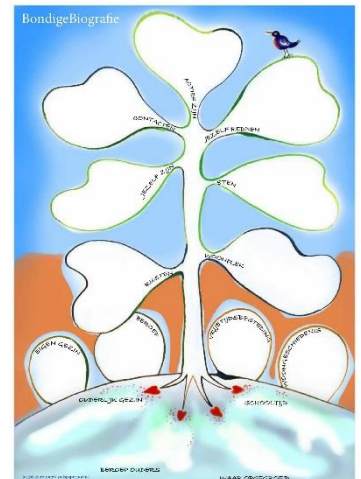
Bijeenkomst

21 juli: Themabijeenkomst 'GGZ en Mantelzorg', zie bijlage voor programma.

De Leefplezierboom

Soms is het lastig om 'alles' te vertellen als er bijvoorbeeld respijtzorg wordt ingezet voor degene voor wie u mantelzorgt. De Leefplezierboom zal hierbij kunnen ondersteunen. Dit formulier hebben we op een A4 gezet (zie bijlage) hierop kunt u invullen wat de zorgvrager fijn vindt.

U begint voor het invullen onderaan de pagina met het beroep van de zorgvrager zijn/haar ouders. Waar is de zorgvrager opgegroeid? Hierbij kunt u denken aan de geboorteplaats maar ook het soort/type huis. Bij het ouderlijk gezin kunt u invullen of er broers en zussen zijn. Bij rusten kunt u omschrijven op welke manier de zorgvrager graag slaapt. Is dat in een stoel met gordijnen dicht of juist met veel licht. Op zijn linker- of rechterzij. De Leefplezierboom kan helpen bij het op de juiste manier ondersteunen maar kan ook helpen om een gesprek te voeren.



Mantelzorgwaardering 2022 kunt u nog aanvragen!

Ook dit jaar geeft de gemeente Krimpenerwaard een waardering aan mantelzorgers die zorgen voor een inwoner uit de gemeente Krimpenerwaard in de vorm van Krimpenerwaard-cadeaubonnen ter waarde van € 100,00. Als u langer dan 3 maanden gemiddeld meer dan 8 uur per week mantelzorg verleend, kunt u een aanvraag indienen bij WelZijn Krimpenerwaard. U kunt het formulier vinden op onze website. Mocht u vragen hebben over de mantelzorgwaardering dan kunt u altijd contact met ons opnemen.

We zouden het leuk vinden als u met ons wilt delen wat u met de waarderingssonnen gaat doen. U kunt uw beleving delen:

mantelzorg@welzijnkrimpenerwaard.com



Dag van de mantelzorg, 10 november 2022

In de week van 10 november zullen we verschillende activiteiten aanbieden om u te bedanken voor alle inzet die u geeft aan uw naaste.

U kunt hierbij denken aan:

Gezamenlijk eten, virtueel boksen of naar een theatervoorstelling. Nadere informatie ontvangt u tegen die tijd van ons, houdt ook onze site in de gaten.

Meedenktraject: korte en krachtige ondersteuning voor mantelzorgers

Bent u mantelzorger en loopt u tegen dingen aan? Zou u het fijn vinden als iemand eens met u meedenkt? Krijgt u bepaalde problemen niet opgelost? En weet u niet wie daarbij kan helpen? Misschien is een Meedenktraject bij Steunpunt Mantelzorg van WelZijn Krimpenerwaard dan iets voor u. We helpen u persoonlijk mee om te bekijken wat er speelt, denken mee en helpen u zaken regelen. Zo nodig verwijzen we u door naar de juiste hulp.

Meedenktraject

Herkent u zich in één van onderstaande situaties? Of heeft u een vergelijkbare vraag of situatie? Dan is een Meedenktraject iets voor u.

“Ik zorg voor iemand, heb een gezin en werk. Er ligt veel op mijn bord. Hoe houd ik alle ballen in de lucht?”

“Het zorgen vraagt (te) veel van mijn tijd en energie. Hoe zorg ik dat ik dit blijf volhouden en voorkom ik dat ik overbelast raak?”

“Ik zie door al het zorgen door de bomen het bos niet meer. Er speelt zoveel. Wat zou het fijn zijn als iemand eens met me meedenkt over mijn (mantelzorg)situatie?”

“Door corona heb ik veel extra zorg op me moeten nemen. Ik heb een pittige periode achter de rug. Ik ben de balans kwijt geraakt. Hoe creëer ik weer balans tussen de zorg en vrije tijd/werk/gezin?”

“Wat als ik plots uitval, wie zorgt er dan voor mijn naaste? Hoe maak ik een goed ‘noodplan’ voor als dat gebeurt?”

“Ik zorg met alle liefde voor mijn naaste. Maar soms maakt de situatie me ook verdrietig, boos of opstandig. Hoe komt dat toch en hoe kan ik hiermee omgaan?”

“Ik zorg voor iemand daarnaast ga ik nog naar school/studeer ik en heb ik een bijbaan. Ik wil mijn school/opleiding graag afmaken maar de combinatie met zorg en werk is heel pittig. Hoe pak ik dit aan?”

Hoe werkt het?

Wanneer u zich aanmeldt voor een Meedenktraject, heeft u eerst een uitgebreid telefonisch intakegesprek met één van onze mantelzorgadviseurs. Samen brengen we in kaart welke problemen er spelen. Vervolgens heeft u ongeveer 2 tot 5 (telefonische) vervolggesprekken waarin de mantelzorgadviseur met u meedenkt over uw situatie en over mogelijke oplossingen.

Wat kost het?

Het Meedenktraject kost u niets.

Social Media

Wij zijn, via onze nieuwe pagina's, te volgen op social media (Facebook en Instagram). Daar worden dagelijks foto's/video's en informatie gepost van onze acties, diensten en activiteiten. 'Like' onze pagina WelZijn Krimpenerwaard en u blijft van alles op de hoogte!

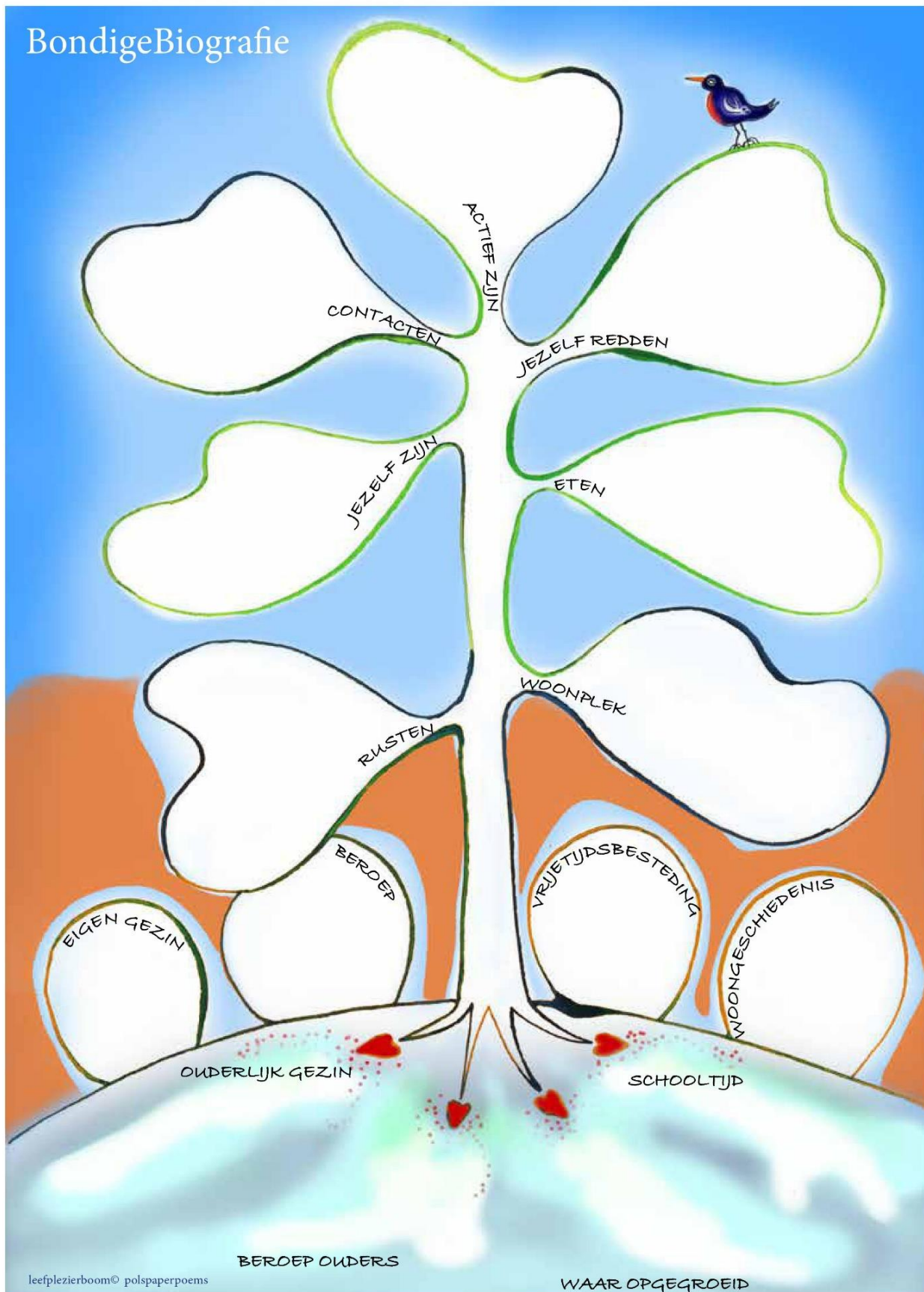


Hierbij de QR code die verwijst naar de Mantelzorgpagina op onze website.



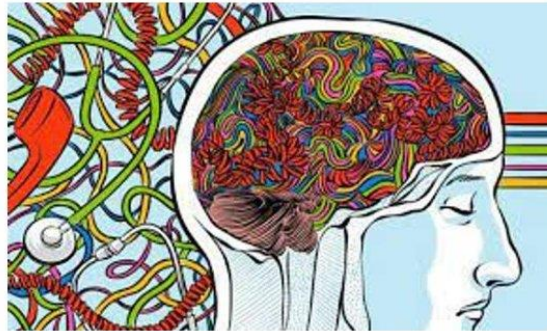
Hartelijke groet van WelZijn Krimpenerwaard







Themabijeenkomst GGZ en Mantelzorg



'Je zorgen maken om' speelt een grote rol bij naasten die iemand ondersteunen bij depressie, autisme, verslaving, borderline, psychose of andere GGZ problematiek. Het is dan fijn om een luisterend oor, steun of tips te ontvangen van anderen die een vergelijkbare ervaring hebben, of van beroepskrachten die oog en oor hebben voor de naaste.

Stichting KernKracht in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg van WelZijn Krimpenerwaard organiseren een thema-avond 'GGZ en Mantelzorg' waar we met jullie als naaste en/of ouders in gesprek gaan

Hoe ziet de avond eruit?

De focus van deze avond ligt op het elkaar ontmoeten en het uitwisselen van ervaring. De vragen zoals "Houd je het nog vol? Wat heb je nodig? Waar loop je tegenaan?" zullen we stellen om uiteindelijk jullie ondersteuningsbehoefte in beeld te krijgen om wellicht frequenter een ontmoetingsavond te organiseren met thema's die bij jullie passen.

Waar en wanneer?

Datum: Donderdag 21 juli 2022

Tijd: 19.30 uur - 21.30 uur

Waar: Oranjeplaats 45 B, 2871 TL Schoonhoven

Aanmelden voor: themabijeenkomst GGZ en mantelzorg

Om je aan te melden voor de themabijeenkomst GGZ en Mantelzorg stuur je een mail naar: mantelzorg@welzijnkrimpenerwaard.com onder vermelding van GGZ met daarbij je naam, mailadres en telefoonnummer.

