

## Mantelzorg nieuwsbrief juli 2024

# solidez

## MANTELZORG

Als mantelzorgers ligt je focus vaak bij de zorgtaken voor je naaste. Hoe kun je daarnaast ook goed voor jezelf blijven zorgen?

Het thema van deze nieuwsbrief is: Zorg voor je naaste en zorg voor leefkracht. We hopen je met deze nieuwsbrief weer veel informatie en inspiratie te bieden.

Bij Solidez Mantelzorg luisteren we graag naar je verhaal, en bieden we advies op maat. Neem gerust contact met ons op. Dit kan via [mantelzorgwageningen.nl](mailto:mantelzorgwageningen.nl)

Madelon Siep en Liesbet Moolenaar.

### Nieuws vanuit Solidez Mantelzorg

#### Jij bent niet de enige die dit meemaakt

##### Column door Madelon

Op het moment van schrijven is het 'De Week van de Jonge Mantelzorgers' en kijk ik terug op een mooie aftrap van de bewustwordingscampagne 'Meer dan je denkt'. Wethouder Guido van Vulpen ging in open gesprek met twee jonge mantelzorgers over hun ervaringen en sprak zijn waardering uit.

Met deze campagne hopen we te bereiken dat meer mensen in de omgeving van de jonge mantelzorgers deze jongere zien en erkennen. Af en toe eens vragen hoe het gaat, dat is iets waar we allemaal wel eens behoefte aan hebben. Een beetje aandacht voor jezelf, een luisterend oor en begrip vinden. Dit geeft vaak steun of het helpt om te ontdekken dat je niet de enige bent met bepaalde vragen, gevoelens of grenzen.

##### Steun aan elkaar

Het belang van herkenning en weten dat de ander iets soortgelijks meemaakt, kan al zo steunend zijn zonder dat er iets in de mantelzorgsituatie verandert. Ik zag het ontstaan tussen de jonge mantelzorgers die elkaar, voordat ze in gesprek gingen met de wethouder, nog niet kenden. Na het delen van hun persoonlijke verhaal, boden zij elkaar direct steun. Ze spraken af dat ze elkaar konden vinden in jongerencentrum Entree als het nodig was.

##### Blijvende impact

Die vanzelfsprekendheid van bondgenootschap onderling wens ik alle mantelzorgers toe. Het zou toch mooi zijn als de activiteiten die wij organiseren de mantelzorgers onderling meer verbinden. Dat er niet alleen (lotgenoten) contact is tijdens de activiteit, maar dat het ook daarna mag blijven bestaan.

We blijven werken aan de steun en erkenning voor (jonge) mantelzorgers die ze verdienen.

### Nieuws vanuit MantelzorgNL

#### Doe de test: Waar blijft mijn tijd?

Heb jij vragen als: het mantelzorgen kost me meer tijd dan ik eigenlijk heb, hoe ga ik daarmee om? Of hoe combineer ik mijn mantelzorgtaken met mijn werk en houd ik tijd over voor sport en ontspanning? En wil je meer inzicht?

Doe dan de test Waar blijft mijn tijd?

Na de test zie je in een overzicht waar je tijd naartoe gaat. Is je week in balans? Of wil je er iets aan veranderen? Bepaal waar jij verder over na wilt denken of waar jij hulp bij nodig hebt. In de test vind je informatie die je daarbij kan helpen.

Doe nu de [test](#)

We zijn benieuwd of de test nieuwe inzichten oplevert.

### Grenzen stellen

Overbelast raken door over je grenzen te (laten) gaan is voor naasten van mensen met psychische kwetsbaarheid één van de grootste valkuilen. Grenzen stellen moet. Zowel voor jezelf, als voor de ander.

'Over je grenzen gaan' betekent dat je meer doet dan wat je zelf wilt en/of kunt. Je kunt ook 'over je grenzen laten gaan': je accepteert dan gedrag van de ander, dat je eigenlijk niet wilt accepteren. In extreme vorm laat je 'over je heen lopen'.

Lees verder op de [website](#) van naasten in kracht voor waardevolle en praktische informatie over dit onderwerp.

### Oudergroep: Kind met autisme

Voor ouders met kinderen tussen de 6-16 jaar start op maandag 9 september de 'Oudergroep: kind met autisme'. Tijdens de ontmoetingen staan de vragen en eigen inbreng van de ouders centraal. Er is veel ruimte voor het delen van tips en ervaringen. Beide ouders zijn welkom maar alleen deelnemen is ook mogelijk. Deelname is gratis.

##### Begeleiding

De groep wordt begeleid door Marisca van der Hoeven van Speciaal voor jou en Monique Lenselink van Coaching de Paardenblik. Beiden brengen hun kennis en ervaring in en begeleiden de gesprekken.

##### Wat komt aan de orde?

De volgende onderwerpen komen aanbod:

- Uitleg over autisme.
- Waar is informatie te vinden?
- Schoolkeuze, sociale contacten, hobby's.
- Aanleren van nieuwe vaardigheden
- Omgaan met boosheid en andere gevoelens.
- Eigen leervragen van de ouders.
- De 7<sup>e</sup> bijeenkomst is (als dat mogelijk is) met de kinderen erbij en wordt gepland in afstemming met de ouders. Na de laatste bijeenkomst gaat de groep verder als zelfstandige ondersteuningsgroep.

##### Wanneer

De oudergroep komt 7 keer bij elkaar op:

Maandagavond 9 en 23 september, 7 oktober, 4 en 18 november en 13 januari van 19.30 tot 21.30 uur in het Startpunt, Rooseveltweg 408A, Wageningen.

De datum voor de 7<sup>e</sup> bijeenkomst wordt gepland in afstemming met de ouders. Na de 7<sup>e</sup> bijeenkomst gaat de groep zelfstandig verder.

##### Meer informatie en/of aanmelden

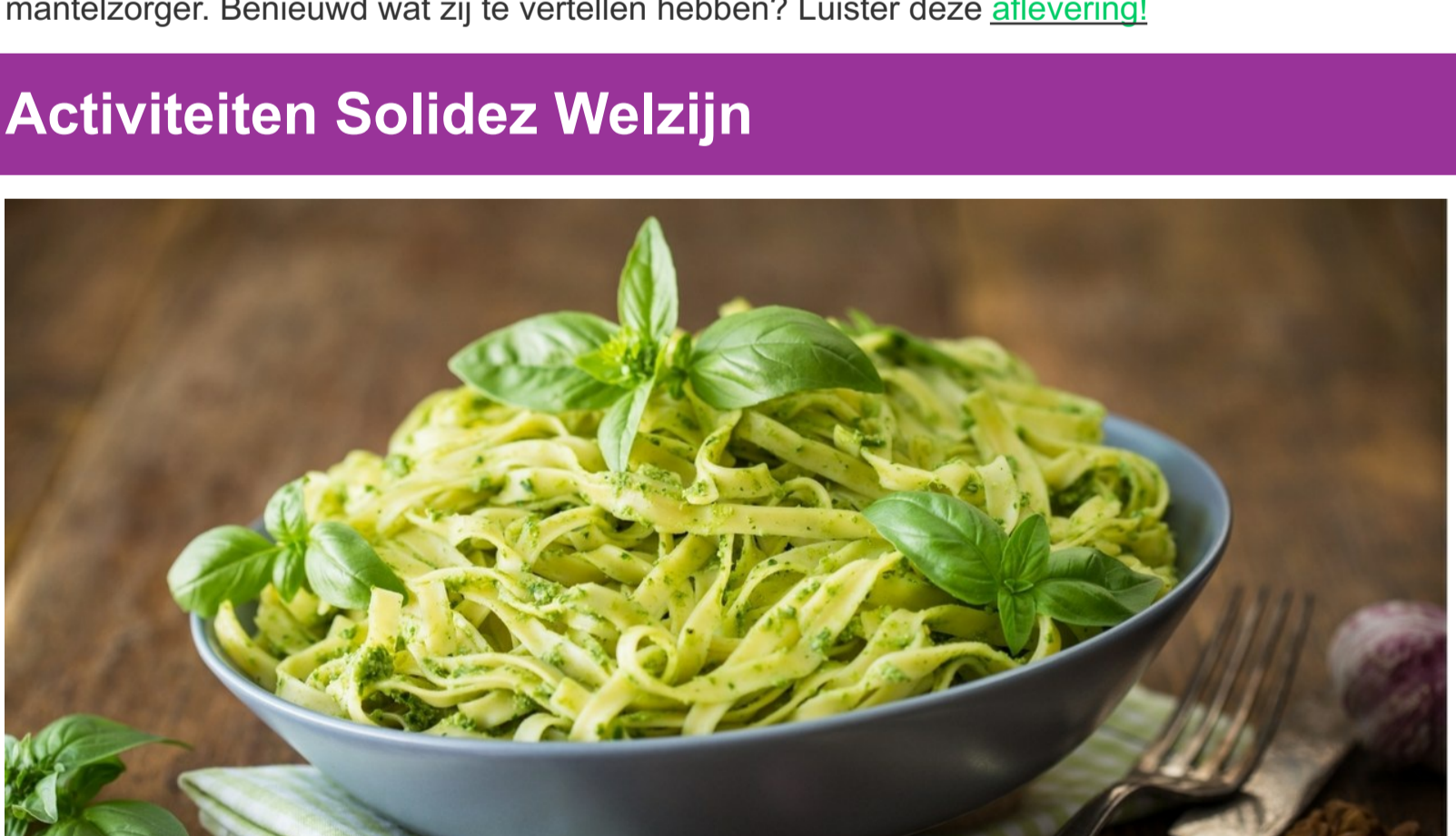
- Neem contact op met Marisca van der Hoeven. Bel 06 47 81 53 15. Of stuur een e-mail naar [marisca@speciaal-voorjou.nl](mailto:marisca@speciaal-voorjou.nl).
- Kijk voor meer activiteiten op [www.wageningen.nl/jeugdengezin](http://www.wageningen.nl/jeugdengezin)

### Podcasttip: Zorg voor leefkracht

Wat nou als het jou overkomt... Je kind, broer of zus heeft plotsklaps meer zorg nodig. Of die ooit zo zelfstandige ouders kunnen niet meer alles zelf en vragen steeds vaker jouw hulp.

Hoe blijf je overeind en waar kun je terecht als de zorgvraag steeds groter wordt? In de podcast: Zorg voor leefkracht, kun je een gesprek beluisteren tussen een expert en een ervaren mantelzorgers. Benieuwd wat zij te zeggen hebben? Luister deze [aflevering!](#)

### Activiteiten Solidez Welzijn



Gezellig, gezond en goedkoop samen eten!

Geef je op voor de  
**Wageningse Buurtmaaltijd**

sign up for the Wageningen Neighbourhood meal

**vrijdag 5 juli 2024**

##### Menu:

- Champignonsoep met croutons
- Pasta pesto & gemengde salade
- IJstaart met slagroom & chocolade

**Inloop:** 17.30 uur

**Maaltijd:** 18.00 - 20.00 uur

**Kosten:** € 2,00 pp (alleen contant)

##### Menu:

- Mushroomsoup with Croutons
- Pasta Pesto & mixed salad
- Icecake with whipped cream & chocolate

**Walk in:** 17h30

**Meal:** 18h00 - 20h00

**Costs:** € 2,00 pp (cash only)

**Kom je ook?**  
Reserveer snel, via e-mail of telefoon,  
want vol is vol!

**Want to join?**  
Sign up now, by e-mail or phone,  
limited seats

**solidez**  
WELZIJN

Huis van de Wijk De Nude  
Kortestraat 2 6702 BH Wageningen  
[denude@solidez.nl](mailto:denude@solidez.nl) 0317 41 91 71  
[www.solidez.nl](http://www.solidez.nl)

**WageningenHelpt  
Elkaar**



Facebook



Website

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 [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl) toe aan uw adresboek.

Laposta

