

Nieuwsbrief Solidez Mantelzorg



Solidez Mantelzorg

Solidez Mantelzorg ondersteunt mantelzorgers, zorgvrijwilligers en beroepskrachten. Het aanbod voor mantelzorgers:

- Een luisterend oor, om stoom af te blazen, ervaringen en gevoelens te delen
- Informatie en advies over bijvoorbeeld vervangende zorg of wettelijke regelingen
- Themabijeenkomsten, activiteiten en cursussen
- Lotgenotencontact; gespreksgroepen over omgaan met ziektebeelden en verlies

Daarnaast geeft Solidez Mantelzorg voorlichting aan beroepskrachten en vrijwilligers en behartigen zij de belangen van Wageningse mantelzorgers.

Wij begeleiden mantelzorgers individueel en in groepsverband. Je kunt ons treffen bij jou thuis, op kantoor of tijdens een van onze activiteiten op diverse locaties in Wageningen. Neem gerust contact op voor bijeenkomsten, lotgenotencontact en cursussen en trainingen voor mantelzorgers.

T 0317 46 88 18
E mantelzorgwageningen@solidez.nl

VPTZ Wageningen, Renkum en Ede

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

Als je ervoor kiest om thuis te sterven, kan er een moment komen dat er extra hulp nodig is. Je redt het niet alleen met de thuiszorg en de inzet van familie, vrienden en buren.

Het is dan goed om tijdig aan de bel te trekken. Hulp van vrijwilligers kan in deze fase van onschatbare waarde zijn.

Onze vrijwilligers zijn speciaal getraind om ondersteuning te bieden in de laatste levensfase. Een luisterend oor, tijd en aandacht voor jou als patiënt en mantelzorger.

Vaak is 'er zijn' al heel waardevol. Samen met de mantelzorgers en de beroepsmatige zorg doen de vrijwilligers wat gedaan moet worden in deze onzekere, maar ook bijzondere periode.

Wij verrichten geen medische handelingen en zijn er niet voor zware huishoudelijke taken, maar ondersteunen jou en je mantelzorger.

T 06 21 96 03 52
E vptz@solidez.nl

Inleiding

Deze nieuwsbrief gaat over levend verlies. Levend verlies gaat over chronische rouw, bijvoorbeeld het afscheid nemen tijdens het leven, de uitdagingen van het stukje bij beetje verliezen van gezondheid of een dierbare.

In deze nieuwsbrief lees je over:

- Wat is levend verlies
- Het proces van aanpassing
- Rouw bij ziektebeelden
- Begeleiding
- Palliatieve zorg
- Activiteiten

Levend verlies



Verlies en verdriet staan om de hoek in ieders leven. We worden er allemaal mee geconfronteerd. En waarschijnlijk meer dan eens in ons leven.

Rouw wacht niet op de dood om zijn intrede te doen. Zodra de diagnose van een ernstige en ongeneeslijke ziekte valt, kom je in een rouwproces terecht. Manu Keirse* heeft dit levend verlies genoemd.

Enkele voorbeelden die hij noemt zijn:

- Leven met een kind met een ernstige beperking;
- Leven met een chronische lichamelijke of psychische aandoening;
- Leven met iemand die verslaafd is;
- Ongewenste kinderloosheid;
- Ouders en kinderen die door een verstoorde relatie elkaar niet meer zien.

In al deze voorbeelden gaat het om een verlies dat blijft leven. Een verlies dat niet afneemt en wonden die niet genezen. Deze vorm van verlies vraagt voortdurend aanpassen en brengt belangrijke veranderingen in je leven met zich mee.

Je kunt hierbij denken aan behandelingen die impact hebben op je sociale leven, een vochtbeperking of dieet. Je probeert hierin evenwicht te vinden, zonder volledig greep te verliezen.

Wanneer een dierbare een ongeneeslijke aandoening heeft, begint het afscheid vaak al tijdens het leven. Dit proces van *levend verlies* kan lang duren en brengt intense emoties met zich mee. Of het nu gaat om dementie, ALS, Parkinson of een andere palliatieve aandoening, naasten en zorgverleners worden geconfronteerd met een geleidelijke, soms onzichtbare rouw.

Levend verlies is een levenslang proces. Je kunt wel accepteren dat je naaste (denk aan kind, partner, ouder, vriend of buur) een beperking of een aandoening heeft, maar het verdriet daarover blijft.

Bron: Manu Keirse - Helpen bij verlies en verdriet

** Prof. dr. em. Manu Keirse is klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde en de autoriteit in Nederland en België als het gaat om verdriet, verlies, rouw en de laatste levensfase.*

Werkende mantelzorgers en rouw

Vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met zaken in ons priveleven die invloed hebben op ons werk. Zoals de zorg voor familieleden of rouw die diep ingrijpt en je leven op z'n kop zet.

Dan kan het belangrijk zijn om vragen te stellen als: wat heb je nodig om op een goede en gezonde manier aan het werk te blijven of weer aan het werk te gaan?

Mantelzorg

In een samenleving waarin we steeds ouder worden, krijgt vrijwel iedereen te maken met mantelzorg. Mantelzorg heeft veel mooie kanten. Maar het vraagt ook tijd, energie en aandacht. Vooral de combinatie werk en zorg kan zwaar zijn.

Rouw

Werken en rouwen tegelijk is niet eenvoudig. Hoe snel iemand weer kan werken, verschilt per mens. Voor de een is werk een goede afleiding, voor de ander een zware opgave. In alle gevallen is het belangrijk hoe werkgever en collega's een medewerker (weer) ontvangen. Goede begeleiding bevordert het welbevinden en de loyaliteit van het hele team.

Bespreekbaar maken

Het is van meerwaarde om in gesprek te gaan met je leidinggevende en directe collega's over de mantelzorgsituatie en bijkomende rouw. Wanneer de werkgever en collega's een luisterend oor bieden, meedenken en aanpassingen mogelijk zijn. Helpt dit je om de combinatie van werk, mantelzorg en rouw beter vorm te geven en vol te houden.

Wil je in gesprek over dit thema om te sparren of wil je meer algemene informatie? Neem dan contact op met [Solidez Mantelzorg](#).

Wil je met iemand de regelingen induiken die er zijn voor mantelorgers, dan kan een [mantelzorgmakelaar](#) op dit vlak met je meedenken en kijken wat er voor jou van toepassing is.

Bron: CNV

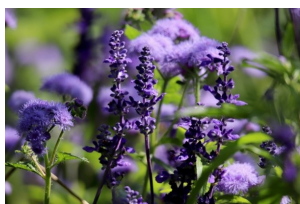
Nieuws vanuit MantelzorgNL



Levend verlies en het proces van aanpassing

Carin is verlies- en rouwtherapeut. Ze kreeg op jonge leeftijd zelf te maken met levend verlies. Dat zette haar op latere leeftijd aan om andere te helpen. Lees haar verhaal op de website van [MantelzorgNL](#). Daarin vertelt ze over de impact op het hele gezin en over de emoties die erbij horen.

Rouw bij ziektebeelden



[Hersenletsel.nl](#) geeft uitleg over rouw bij Niet Aangeboren Hersenletsel. Er wordt beschreven hoe levend verlies eruit ziet en welke emoties zich kunnen voordoen in de rouw.

[Dementie.nl](#) schrijft over verlies voelen bij dementie en beetje bij beetje afscheid nemen.

[Kanker.nl](#) geeft suggesties over wie kan begeleiden bij rouw.

Begeleiding

Begeleiding door een verpleegkundig specialist

De verpleegkundig specialisten in het ziekenhuis zijn vaak goed op de hoogte van de gevolgen van een bepaald ziektebeeld. Zij kunnen je begeleiden, informeren en adviseren.

Bijvoorbeeld over voeding, vermoeidheid, pijnbehandeling, emotionele problemen, concentratieproblemen en re-integreren op het werk. Ook kan de verpleegkundig(e) (specialist) je informeren over wat andere zorgverleners kunnen bieden. Zij kunnen je hier eventueel naar verwijzen.

Informeer naar de mogelijkheden bij je behandelend arts.

Begeleiding door een rouw- en verliesbegeleider

Het verlies van gezondheid kan ingrijpend zijn. Het kan confronterend zijn voor het toekomstbeeld dat je had of kan je laten nadenken over het einde van het leven.

Soms lukt het niet om er alleen of met naasten uit te komen. Wanneer je hulp nodig hebt om met iemand te praten over de gedachten en gevoelens die je hebt, kun je terecht bij een rouw- en verliesbegeleider.

Informeer bij je zorgverzekeraar of deze ondersteuning vergoed wordt en met welke begeleiders zij contracten hebben. Je kunt deze ondersteuningbehoefte ook bespreken met de huisarts. De huisarts kan verwijzen naar een instelling of vrijgevestigde praktijk.

Palliatieve zorg



Palliatieve zorg is meer dan alleen de zorg in de stervensfase. Het begint vaak al bij de diagnose en strekt zich uit tot ver na het overlijden. Want ook nazorg is een essentieel onderdeel.

Een aanrader is de palliatieve podcast van Carend: [De Carend Podcast | Luisteren](#). Deze podcastserie heeft verschillende seizoenen. In het eerste seizoen gaat het over 'Van begin tot einde', de weg die patiënten en naasten afleggen van slecht nieuwsgesprek tot na de dood. In het tweede seizoen ligt de nadruk op zingeving. Het derde seizoen gaat over 'Het verlichten van klachten'.

In de laatste aflevering wordt stil gestaan bij nazorg. Je luistert naar een gesprek met Marcella Tam*. Samen verkennen ze waarom goede nazorg essentieel is – voor naasten, voor professionals en voor de samenleving. Hoe neem je écht afscheid? Wat hebben mensen nodig in de periode na het overlijden van een dierbare? En wat kunnen we beter doen? Een gesprek over erkenning, rituelen, ruimte voor rouw en het belang van gezien worden – juist als het leven van een ander is geëindigd.

Wil je meer informatie over carend? Bezoek de website carend.nl/over-ons

** Marcella Tam is ontwikkelingssociologe, therapeut, ambassadeur van het Nationaal Programma Palliatieve Zorg II en projectleider van Oog voor Naasten en Nabestaanden. Ook schreef zij het indrukwekkende boek Medereiziger.*

Alzheimer Trefpunt Wageningen

Alzheimer Trefpunt

Wageningen



alzheimer
nederland

alzheimer
trefpunt

Wat is Alzheimer Trefpunt Wageningen?

Alzheimer Trefpunt Wageningen organiseert iedere 2^e maandag van de maand een bijeenkomst voor iedereen met een vorm van dementie en hun naasten. Met deskundige sprekers, betekenisvolle onderwerpen en informatie over (omgaan met) dementie. Je bent welkom om te luisteren, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Veilig, vertrouwd en laagdrempelig. Aanmelden is niet nodig. De toegang is altijd gratis.



Bijeenkomsten 2025

Maandag 16 juni:
Maandag 8 september:
Maandag 13 oktober:
Maandag 10 november:
Maandag 8 december:

Mantelzorg voor mensen met dementie.
Bewindvoering en mentorschap
Positieve gezondheid en voeding
De dag door met dementie
Rouw en verlies

Tijd:

15.00-17.00 uur

Locatie:

Café Pieter Pauw (Vilente Pieter Pauw)
Costerweg 75, Wageningen

Meer informatie

Kijk op www.alzheimer-nederland.nl/veluwe-vallei-grebbe.nl.

Of neem contact op met Jolande Moolhuizen: j.moolhuizen@alzheimerwilligers.nl

Activiteiten Solidez Welzijn

Workshop: Zelfzorg voor mantelzorgers

Het belang van tijd voor jezelf nemen

Als je mantelzorger bent, is het belangrijk dat je naast de zorg voor je naaste(n) ook voor jezelf zorgt. Zelfzorg stelt je in staat om je energie en veerkracht te behouden, zodat je beter in staat bent om voor anderen te zorgen. Het helpt ook om stress te verminderen en je emotionele welzijn te bevorderen. Door regelmatig tijd voor jezelf te nemen, kun je jezelf opladen en voorkomen dat je uitgeput raakt.

Tijdens deze workshop gaan we aan de slag met zelfzorg aan de hand van verschillende werkvormen. Deze helpen je om even 'uit te zoomen' van de mantelzorgsituatie en 'in te zoomen' hoe jij als mantelzorger tijd voor jezelf kunt nemen.



Datum: Donderdag 2 oktober

Tijd: 9:30-11:30 uur

Locatie: 't Palet, Rooseveltweg 408a, 6707 GX, Wageningen.

We maken gebruik van de vergaderruimte op de 2^e etage.

Kosten: er zijn geen kosten aan verbonden

Deelnemers: maximaal 8 mantelzorgers

Workshopleider: Madelon Siep-Vermeer,

mantelzorgconsulent bij Solidez Welzijn

Aanmelden: mantelzorgwageningen@solidez.nl of 06-30674309

Cursus Grip op je leven met mantelzorg



De 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 ervaren begeleiders leer je hoe je de balans kunt vinden tussen de zorgtaken en tijd voor jezelf.

Praktische informatie:

Cursusdata: 17 september, 8 oktober, 29 oktober, 19 november en 10 december

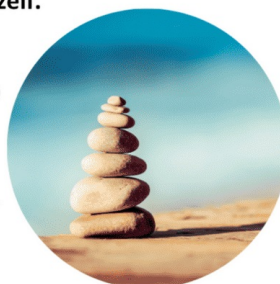
Tijd: Woensdagochtend van 9:30-12:00 uur

Locatie: 't Palet, Rooseveltweg 408a, 6707GX, Wageningen. Vergaderruimte 2e etage.

Kosten: € 30,00 per persoon

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. Ontdek hoe je beter voor jezelf én degene voor wie je zorgt kunt zorgen. Je verdient het om je gesteund te voelen.



Meld je aan via mantelzorgwageningen@solidez.nl of via 06 30 67 43 09

solidez
WELZIJN



Solidez Mantelzorg
Rooseveltweg 408A
6707 GX Wageningen
0317 31 75 53 | info@solidez.nl

Cursus Omgaan met dementie



Zorgt u voor een naaste met dementie?

Dan kan de cursus Omgaan met dementie u ondersteunen

Doel van de cursus

De cursus, onder leiding van Monique van de Wakker (Buurtmaatschappelijk werker Solidez) en Christina van Uffelen Casemanager dementie) biedt ondersteuning en begeleiding. Er wordt ingegaan op de oorzaken en het verloop van deze ziekte waardoor u beter kunt inspelen op gedrag en emoties, en hierin een (nieuw) evenwicht kunt vinden. De zorg is daardoor langer en beter vol te houden.

Data: maandag 15, 22 en 29 september en 6 oktober en 3 november

Tijd: 14.00-16.00 uur

Locatie: Huis van de Wijk Ons Huis, Harnjesweg 84 Wageningen

Kosten: € 40,00 inclusief koffie/thee en materialen

Aanmelden: bij Monique via m.vandewakker@solidez.nl of via 06 22 97 61 33 (maandag en dinsdag bereikbaar)

De cursus is voor mantelzorgers woonachtig in Wageningen, of waarvan de naaste met dementie in Wageningen woont.

solidez
WELZIJN



Solidez Mantelzorg
Rooseveltweg 408A
6707 GX Wageningen
0317 31 75 53 | info@solidez.nl

Solidez Mantelzorg



Madelon Siep-Vermeer

Mijn aandachtsgebieden zijn:

- Werk & Mantelzorg
- Ouders & verzorgers van zorgintensieve kinderen Naasten en GGZ
- Respijtzorg



Liesbet Moolenaar

Mijn aandachtsgebieden zijn:

- Jonge mantelzorgers
- Naasten en dementie
- Naasten en NAH
- Naasten in de palliatieve fase

Eén van mijn drijfveren is er voor elkaar zijn. Mantelzorgers doen dit bij uitstek.

Naast dat ik er voor mantelzorgers ben, begeleid ik ook vrijwilligers en ben ik er om beroepskrachten te informeren, te adviseren en kennis met hen te delen.

Mijn drijfveer in mijn werk is het zoeken en zien van de lichtpuntjes. Ik zet de mantelzorger voorop, het is mijn taak om er voor de mantelzorger te zijn. Soms door een goed gesprek, een andere keer door de wirwar aan wetten en regels te verhelderen. Met altijd als doel om de situatie iets lichter of draaglijker te maken.

Ik kan het niet altijd oplossen, ik kan er wel voor je zijn en meedenken.

Het is een rol die op je weg komt, maar daarmee niet vanzelfsprekend, of altijd makkelijk.

In mijn werk vind ik het belangrijk dat mantelzorgers meer in beeld komen, en er met hen meegedacht wordt als er steun of hulp nodig is. Dat geldt zeker ook voor jonge mantelzorgers. Dat kan op heel veel plekken: In het ziekenhuis, thuis, op school, bij een regelloket etc.

Vanuit het steunpunt mantelzorg draag ik daar graag laagdrempelig, versterkend en betrokken mijn steentje aan bij.



Facebook



Website



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 mantelzorgwageningen@solidez.nl toe aan uw adresboek.



Laposta