



Nieuws van Tandem

Nieuws voor mantelzorgers

Dag van de Mantelzorg 2009

Het zit er weer op, wij kunnen terugkijken op een geslaagde dag. Simone van Fulpen onze eigen 'huisjournalist' heeft een mooie terugblik gemaakt.

Door: Simone van Fulpen

'Het inspireren van anderen naar geluk, brengt jezelf geluk', deze spreuk las ik thuis op de Dag van de Mantelzorg. Hoe toepasselijk het voor deze dag was, merkte ik later in het gemeentehuis te Bloemendaal. Dit majestueuze gebouw was op 10 november het decor voor verschillende workshops speciaal georganiseerd voor mantelzorgers. Die middag keek ik mee met de workshops schilderen, bloemschikken en lachyoga.

In de ruimte waar lachyoga wordt gegeven, staan in een kring de stoelen opgesteld. Op iedere stoel ligt een visitekaartje van Alida van Leeuwen de lachpsycholoog met daarop een mooie spreuk. 'Vrolijke mensen zijn als zonneschijn, ze vrolijken iedereen om hen heen op.' En: 'Je kan niet gelukkig worden, je kan alleen gelukkig zijn.'

Positieve effecten

Alida: "Je hoeft niet echt te lachen om de positieve effecten van lachen te krijgen. Er komt toch endorfine vrij, waardoor je je gelukkig gaat voelen. Vanmiddag gaan we veel oefeningen doen waarbij we verschillende spieren gaan gebruiken. Buikspieren, oogspieren, kaakspieren." Iedereen doet enthousiast mee met oefeningen als kauwgum kauwen en elkaar kushandjes toewerpen en knipogen geven. Het verwondert mij niets als er tussen deze mensen een fijne vriendschap zou ontstaan.

Netwerken en bloemschikken

Bij de workshop bloemschikken zijn de dames aan het werk met de opbouw van een schaal. Hanneke Kenselaar is voor het eerst op de Dag van de Mantelzorg. Hanneke: "Ik had mij ingeschreven voor mozaïeken, maar die workshop ging helaas niet door. Daarom belandde ik vanochtend in de workshop 'Netwerken'. Dat ging over



sociale netwerken en het was voor sommige mensen best heftig en emotioneel. Maar het was ook heel positief en er werd echt wat met de emoties gedaan."

Cadeautje schilderen

Als laatste neem ik een kijkje bij de workshop schilderen. Desirée Mesker-Jager leidt de workshop. Manuela Jansen-Hogerhijde schildert haar paard. Manuela: "Het is een cadeautje aan mijzelf om elke dag met ons paard te kunnen rijden, heerlijk door de natuur. Mijn zoon Lion van 11 rijdt ook paard. Hij heeft skeletisch blasi, een aandoening aan zijn gewrichten en wervels. Maar ons paard is rustig als hij met Lion rijdt, bij mij kan hij wel eens ondeugend zijn. Hij lijkt het aan te voelen."

De workshops zijn afgelopen en iedereen komt voldaan naar buiten. Het is een fijne dag geweest voor al die hardwerkende mantelzorgers. Ze stonden vandaag zelf in het zonnetje.

Lotgenotencontact mantelzorgers

Verschillende malen is in Tandemnieuws aandacht geweest voor de lotgenotengroepen van Tandem. De groepen worden begeleid door een vrijwillige lotgenoten-

coach die speciaal daarvoor is opgeleid door Tandem. De groepen bestaan uit maximaal 8 deelnemers en komen eens in de zes weken samen. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname. Voor deelname is een kennismakingsgesprek met de mantelzorgconsulent. U kunt zich voor deze groepen bij Tandem opgeven via info@tandemzorg.nl of via onze website www.tandemzorg.nl of via telefoon: 023 - 891 06 10.

Extra aandacht vragen wij voor de volgende groepen: Lotgenotengroep voor mantelzorgers van Borderline patiënten. Er zijn twee groepen, één in Zuid-Kennemerland en één in Midden-Kennemerland. Bij de groep die samen komt in Midden-Kennemerland is nog ruimte voor nieuwe mantelzorgers. Zorgen voor iemand met Borderline vraagt veel van de mantelzorger. De persoon is vaak onvoorspelbaar in zijn gedrag en vindt het moeilijk om zich staande te houden in de maatschappij. De omgeving heeft vaak geen idee hoe het is om te zorgen voor een naaste met Borderline. Daarom kan het zo prettig zijn om ervaringen te delen met anderen die ongeveer hetzelfde meemaken. De groep komt eens in de zes weken samen in Verzorgingshuis Westerheem in Heemskerk.

Lotgenotencontact in Uitgeest en Zandvoort

Tandem biedt ook ondersteuning aan mantelzorgers in de gemeenten Uitgeest en Zandvoort. Twee kleinere gemeenten die wat verder weg liggen van de grotere gemeenten als Beverwijk en Haarlem. Daarom willen wij specifiek in deze gemeenten een lotgenotengroep opstarten voor mantelzorgers. Deze groepen zullen niet gerelateerd zijn aan één ziektebeeld maar is bedoeld voor mantelzorgers die in de betreffende gemeente wonen. Zo hoeven zij niet ver te reizen om toch deel te kunnen nemen aan een lotgenotengroep. De mantelzorgers die bekend zijn bij Tandem en woonachtig zijn in deze gemeenten krijgen een persoonlijke uitnodiging. Kent u iemand die misschien nog niet bekend is bij ons en woont in Uitgeest of Zandvoort? Wijs hen op dit aanbod!