

najaar 2021 / € 2,95

# MANTELKRACHT

EDITIE AMSTERDAM-WEST

**Persoonlijke**

**kracht**

**Mbarka N'bir: "Het gaat om leiding nemen over je eigen leven."**

**Mantelzorgconsulent Marloes werd zelf mantelzorger**

**Rhea Labree: "Mijn dochter is mijn drijvende kracht."**



In samenwerking met MantelzorgNL

**Buurteam**  
Amsterdam



## COLOFON

Najaar 2021

MantelKRACHT is een uitgave van MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. MantelKRACHT verschijnt 3x per jaar. Deze lokale editie is tot stand gekomen i.s.m. Buurtteam Amsterdam West

### Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl  
communicatie@combiwel.nl

### Redactie

Laurette Kamminga,  
Marion Glaudemans,  
Frea de Jong

### Vormgeving

Saiid & Smale (pag 5/28)  
Eigen opmaak (pag 1-4/29-32)

### Druk

Senefelder Misset

De inhoud is met de grootste zorg samengesteld. Aan lezersaanbiedingen en teksten kunnen geen rechten worden ontleend.

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van MantelzorgNL.

www.mantelzorg.nl  
www.  
buurtteamamsterdam.  
nl/west



### Als je zelf mantelzorger wordt...

**Het is 2,5 jaar geleden. Ik fietste naar huis vanaf het werk, totaal gestrest en besepte opeens: 'ik ben zélf een overspannen mantelzorger'. Een rare gewaarwording als het je dagelijks werk is om deze mensen te ondersteunen.**

Eerder die dag had ik hysterisch door de telefoon staan schreeuwen tegen de assistente van mijn moeders huisarts. Mijn moeder was toen net verhuisd van het oude ouderlijk huis naar een leuke aanleunwoning. In het begin leek het goed te gaan, maar al gauw ging het helemaal niet goed: slecht eten en drinken, vallen, etc. De huisarts deed er naar mijn mening te laconiek over en de reden dat ik zo boos was, was door het overdreven hanteren van (en verschuilen achter) de privacywet. Mijn zus was contactpersoon en ik kon daardoor niet te woord worden gestaan.

Het waren soms lastige jaren, waarin ik vooral mijn uiterste best deed om elke vrijdag, mijn vaste mantelzorgdag, zoveel mogelijk eten en drinken in mijn inmiddels sterk vermagerde moedertje te krijgen. Dankzij de thuiszorg ging het allemaal nog net thuis, maar wij kinderen waren enorm blij toen ze in maart dit jaar eindelijk toestemde te verhuizen naar 'het grote huis', het verzorgingsgedeelte bij de aanleunwoning. Ook daar kende zij aanvankelijk een ervaring, met leuk meedoen aan activiteiten en gezelligheid en grappen tijdens het diner.

Maar de overgang kwam, net als die naar de aanleunwoning, te laat.

Dat zie ik ook in mijn werk. Het zou veel beter zijn zo'n stap te maken als je nog wat veerkracht en aanpassingsvermogen bezit. Zou voor de fantastische medewerkers in het verzorgingshuis ook veel leuker zijn trouwens.

Mijn moeder is nu in haar laatste levensfase en straks ben ik mantelzorger af. Maar waarschijnlijk niet voor lang, want schoonmoeder wordt er ook niet jonger en fitter op. En wie weet wat er verder nog op mijn pad komt. Uiteindelijk zal denk ik iedereen wel eens in zijn of haar leven mantelzorger zijn.

Mijn ervaringen als mantelzorger neem ik mee in mijn dagelijks werk. Doordat ik begrijp waar de zorgen, dilemma's en frustraties vandaan komen, kan ik een betere ondersteuner zijn voor mantelzorgers.

**Marloes Vermeulen,**  
Mantelzorgconsulent bij  
Buurtteam Amsterdam West



# MANTELKRACHT

Mantelzorger zijn, het is nogal wat. Ga er maar eens aanstaan. Naast een gezin of een baan nog voor een naaste zorgen. Hoe zorg je er dan voor dat je in je persoonlijke kracht blijft staan? Via Platform Mantelzorg Amsterdam, onderdeel van Cliëntenbelang Amsterdam, spreken wij veel mantelzorgers en we zien keer op keer: het is zo belangrijk om óók aandacht voor jezelf te hebben als je voor iemand zorgt. Elke week iets voor jezelf doen, hulp vragen als de zorg (te) zwaar wordt. Het klinkt egoïstisch, maar dat is het niet. Uiteindelijk is dat de enige manier om het zorgen op lange termijn vol te houden. Bij Platform Mantelzorg Amsterdam komen wij op voor de belangen van mantelzorgers. Wij willen dat op tijd hulp vragen mogelijk blijft, dat mantelzorgondersteuning bij de gemeente hoog op de agenda blijft

staan. Daarvoor hebben wij naast contact met Amsterdammers ook veel contact met organisaties en sleutelfiguren in de wijk. We halen signalen op en gaan daarmee naar de gemeente, waar het beleid wordt gemaakt. Het buurtteam is er ook voor mantelzorgers. Zij staan mantelzorgers bij met raad en daad. Ze weten de wegen en welke regelingen er zijn. Ook kunnen zij een luisterend oor bieden. Wij van Platform Mantelzorg Amsterdam zijn daar blij mee. Zo kan de mantelzorger in zijn persoonlijke kracht blijven.

**Jentiena Clement en Malène Duijst**  
Platform Mantelzorg Amsterdam

## 02

**Column**  
Marloes Vermeulen



**12. Creëer meer rust en overzicht**

## 16

**Leren accepteren**

Als je de situatie niet kunt veranderen



**22. Hobby's**  
Zorg voor de nodige ontspanning

## 04

**Mbarka N'bir**  
"Wij zetten vrouwen in hun kracht."



**Rhea Labree**  
"Ik strijd voor een inclusieve samenleving."

## En verder

- 05** Column Liesbeth Hoogendijk
- 08** Je mentale gereedschapskist
- 10** De kracht van de natuur
- 14** Een momentje voor jezelf
- 18** Vrijwilligerscoördinator bij MantelzorgNL
- 24** Mantelzorglijn: Vraag en antwoord

in  
n  
o  
u  
r

# Stichting Aminah

Als manager in de thuiszorg kwam Mbarka N'bir (56) achter voordeuren die normaal gesloten blijven. Ze zag dat mensen vaak te laat om professionele hulp vragen, zodat de mantelzorger vaak totaal opgebrand was. Met haar stichting Aminah verlaagt ze de drempel om hulp te vragen: "Informatie geven is het belangrijkste. Dat kunnen mensen zelf de juiste keuzes maken."

Mbarka N'bir richtte 5 jaar geleden Stichting Aminah op. Ze betrok een mooie locatie aan Bos en Lommerweg 385 waar (met name) vrouwen uit de buurt langs kunnen komen voor een kop koffie en gezelligheid, maar ook terecht kunnen voor praktische vragen en activiteiten. Mbarka: "Veel vrouwen in de buurt leiden een teruggetrokken bestaan. Terwijl ze veel potentie hebben, maar dat zien ze niet. Door vrouwen met elkaar in contact te brengen, kunnen ze veel van elkaar leren."

**Leiding nemen over je eigen leven** Stichting Aminah organiseert inloopspreekuren en informatiebijeenkomsten. Het begon met themabijeenkomsten die Mbarka samen met de GGD organiseerde: "Het was bedoeld voor moeders met vragen over de opvoeding van hun kinderen en vrouwen met vragen over gezondheid en vrouwenziektes. We gaven informatie in de eigen taal, samen met de vrijwilligers van de GGD." Tijdens deze middagen kwamen er ook andere verhalen naar boven: verhalen over huiselijk geweld of sociale status. Toen is Mbarka daar ook op ingesprongen.

Daar betreft ze dan ook partijen uit de buurt bij. Mbarka noemde haar buurtcentrum in Bos & Lommer Amira, dat leidster of prinses betekent in het Arabisch: "Het gaat over leiding nemen over je eigen leven, de regie pakken. En de prinses staat voor zelfrespect. Dat zijn twee belangrijke speerpunten van Stichting Aminah."

**Mantelzorgondersteuning** Mbarka geeft ook voorlichting over mantelzorgondersteuning: "Toen ik als manager thuiszorg in de wijk werkte, wakte dit mijn interesse al. Vaak waren mensen laat met het inschakelen van professionele zorg. En ze hadden ook niet de kennis om de zorg voor zichzelf lichter te maken. Toen ik met Stichting Aminah begon dacht ik: daar moet ik iets mee." Mbarka begon met het organiseren van informatiebijeenkomsten over mantelzorg. Ze richtte zich hierbij vooral op vrouwen met een niet-westerse achtergrond, ook omdat het vragen van hulp bij het mantelzorgen daar nog vaak een taboe is. "Wat ik bijvoorbeeld in de Marokkaanse cultuur zie, is dat het hele gezin het moeilijk vindt om buitenstaanders binnen te laten. Terwijl de mantelzorger wel aangeeft de zorg zwaar te vinden. Ik ga dan altijd in gesprek: wat zou je wél willen?"

**Vraaggerichte hulp** Mbarka werkt altijd vraaggericht en probeert aan te sluiten bij de belevingswereld van iemand: "Het is belangrijk om rekening te houden met de cultuur waar



iemand vandaan komt. Soms vraag ik hierbij ook tips van mijn collega's: hoe moet ik dit aanpakken bij iemand met een Somalische afkomst, om een voorbeeld te noemen. Het zijn soms kleine dingen die net het verschil kunnen maken dat iemand wél de stap zet om hulp te vragen." Wat ook helpt: samenkomen. Buurtbewoners kunnen elke dag binnenlopen, er zitten altijd wel mensen aan de koffietafel. Dat werkt tweeledig: de vrouwen vinden aansluiting bij anderen in de buurt én zij vinden er ook herkenning: andere vrouwen lopen tegen dezelfde problemen aan: "Door informatie in de groep te delen, worden zij veel zekerder over hun kennis en weten ze de juiste wegen te bewandelen."

Samen met de vele partners en vrijwilligers weet Stichting Aminah buurtbewoners echt op weg te helpen. Mbarka: "Misschien is helpen niet het goede woord. Nee, wij verlichten."

*Lees het hele interview met Mbarka N'bir op [www.buurtteamamsterdam.nl/nieuws](http://www.buurtteamamsterdam.nl/nieuws)*

Liesbeth Hoogendijk  
Bestuurder MantelzorgNL

## Persoonlijke kracht

Mantelzorg overkomt je. Vaak sta je onverwacht voor een situatie waarin er zorg van je wordt verwacht die je nog nooit hebt verleend. Voor je vader, je zus of je beste vriend. Soms een paar uur in de week, maar vaak ook elke dag als het je partner of kind betreft. De meeste mantelzorgers vinden met vallen en opstaan hun weg in deze nieuwe situatie. Ze kennen hun talenten én hun beperkingen en schakelen tijdig hulp in van familie, vrienden of professionals. Dit raakt voor mij de kern van het begrip persoonlijke kracht: goed naar jezelf luisteren, opkomen voor jezelf en erkennen wat je wel én niet kunt.

Persoonlijke kracht betekent ook dat je aan je omgeving laat zien wat je doet en welke impact dat heeft op jouw leven en dat van je naaste. Laatst hoorde ik hiervan een mooi voorbeeld. Een man zorgde al jaren voor zijn zus met een handicap. Hij had haar in huis gehaald en dankzij zijn hulp ging het beter. Mooi, dacht de Wmo-consulent van de gemeente, dan kunnen wij onze hulp afbouwen.

De man was verbijsterd. Dat kon toch zomaar niet! Dankzij zijn hulp was zijn zus weliswaar gelukkiger, maar dat wilde niet zeggen dat haar beperkingen waren verdwenen en er geen professionele zorg meer nodig was. Samen met zijn broer die op grotere afstand stond, ging hij het gesprek aan met de gemeente. Ze hielden de Wmo-consulent een spiegel voor: 'Stel dat het om uw eigen zus gaat en u haar helpt, wat betekent het dan voor u als de professionele hulp wordt weggehaald?' Deze aanpak vind ik een mooi voorbeeld van persoonlijke kracht. Veel mantelzorgers houden te lang in

hun eentje alle ballen in de lucht totdat het niet meer gaat. Dat hoeft niet. Door op tijd te delen wat jouw mantelzorgtaken voor jou betekenen, zorg je ervoor dat de zorg je niet omver blaast. Ook buiten je eigen omgeving is hulp mogelijk. Denk aan een cliëntondersteuner of het mantelzorg steunpunt bij jou in de buurt. Vertel wat jij nodig hebt aan iemand die je vertrouwt. Vanuit je persoonlijke kracht en overtuiging: de zorg voor mijn naaste is niet alleen mijn verantwoordelijkheid.



## Dag van de Mantelzorg

# ‘Het geeft mij voldoening dat ik er voor mijn vrouw kan zijn’

Tijdens de Dag van de Mantelzorg zetten we de mantelzorg in de spotlight. Ondanks dat mantelzorgers zichzelf vaak niet zien als helden, zien wij bij MantelzorgNL ze wel zo. We wilden daarom in het concept voor de campagne van de Dag van de Mantelzorg de mantelzorg afbeelden als onzichtbare held. In het portret een gewoon persoon, maar met de cape als heldensymbool in de schaduw. Koen is één van de mantelzorgers die heeft meegewerkt aan deze campagne en deelt zijn verhaal.

Wie trouwt, belooft de ander liefde in voor- en tegenspoed. Op dat moment misschien nog niet wetende dat het leven er wel eens drastisch anders uit kan gaan zien. Dat overkwam ook de Zuid-Hollandse Koen (65) en zijn vrouw. Sinds zij de gevolgen van de ziekte van MS ervaart, is Koen naast haar geliefde man plots ook haar verzorger. Hij vertelt openhartig over zijn rol als mantelzorg voor zijn vrouw.

Als ze eind twintig zijn, trouwen Koen en zijn vrouw. Hun liefde wordt een paar jaar later bekroond met de komst van twee kinderen. Maar bij de bevalling van de tweede, gaat het mis. Koen: ‘We wisten toen al dat mijn vrouw MS had, dat was nog een lichte vorm. Maar bevallen met MS geeft bijna altijd complicaties.’ In de jaren die volgen gaat haar gezondheid steeds beetje bij beetje achteruit. ‘Inmiddels komt er elke dag thuiszorg bij ons over de vloer en ben ik 24/7 bereikbaar om voor haar te zorgen.’

### Van liefdesrelatie naar zorgrelatie

Voor Koen was die omschakeling van een liefdesrelatie naar een zorgrelatie wennen. Maar hij is ook realistisch: het



is haast egoïstisch om alleen de mooie dingen uit een relatie te willen meenemen. ‘Elke relatie is aan verandering onderhevig. Bij ons ging dat helaas wat sneller dan gemiddeld, en dat heeft zo zijn scherpe kantjes. Maar we zijn getrouwd in voor- en tegenspoed en de liefde overwint altijd. Ik zou me er niet goed bij voelen als ik deze narigheid uit de weg zou gaan. Het geeft mij juist veel voldoening dat ik er voor haar kan zijn, dat ik haar kan helpen.’

### Alleen op reis

Om zijn vrouw te kunnen geven wat ze nodig heeft én zichzelf enigszins te sparen, is Koen een jaar eerder gestopt met zijn baan, waar hij 44 jaar met plezier zijn werk deed. ‘Dat geeft mij weer wat meer ruimte voor mijn eigen hobby’s en mijn sociale leven, naast de zorg voor mijn vrouw. Zo ben ik gefascineerd door trainen, waar ik nu een boek over schrijf.’ Binnenkort gaat Koen een paar dagen in zijn eentje op reis. De zorg voor zijn vrouw draagt hij dan tijdelijk over aan hun dochter. ‘Doordat ik haar voor tweehonderd procent vertrouw, kan ik met een gerust hart weg. Heel vaak denk ik vooraf: is dit wel echt nodig, dat ik dit doe? Eenmaal op pad moet ik ook altijd weer even wennen aan het idee en het feit dat ik niet hoeft te zorgen. Maar achteraf gezien kom ik altijd weer tot de conclusie dat die

tijd voor mezelf me goed doet. Even niet op drempels letten, wat inmiddels door de rolstoel van mijn vrouw in mijn systeem zit. Even niet alert hoeven zijn voor een ander. Even totale rust, voor mezelf.’

Bijzonder is dat Koen en zijn vrouw hun zoon en dochter jaren geleden op het hart drukten om niet bij ze in de buurt te gaan wonen. Koen: ‘We wisten al vroeg dat mijn vrouw, hun moeder, ziek was. De zorg daarvoor wilden we ze besparen. Als je eenmaal in de buurt woont bij een moeder die zorg nodig heeft, ga je dat tóch oppakken. Daarom hebben wij ze aangeraden wat verder weg te gaan wonen. Het mooie: als we nu bij elkaar zijn is het contact wat intenser.’

### Diepere motivatie

Vanuit zijn omgeving zegt Koen veel begrip te krijgen voor de thuissituatie. ‘Door erover te praten beseffen mensen langzaam steeds beter hoe intensief het is wat ik thuis doe. Toch hoeven ze me geen held te noemen, die term heb ik nog nooit in mijn hoofd gehaald. Je moet met elkaar de samenleving, en wij onze mini-samenleving, overeind zien te houden. Ik doe dit niet vanuit dwang, maar vanuit een diepere motivatie. Vanuit liefde, vooral.’

**Men hoeft mij geen held te noemen, ik doe wat ik kan vanuit een diepere motivatie**

## JE MENTALE GEREEDSCHAPSKIST

Als mantelzorgers is het belangrijk dat je mentale gereedschapskist goed op orde is. Dit is nodig om zelf overeind te blijven, tegenslagen aan te kunnen en lekker in je vel te zitten. Je hebt zelf veel invloed op de inhoud van jouw gereedschapskist. MantelKRACHT helpt je op weg!

### ORDE

Zorg voor structuur, orde en overzicht. Meer info op pag. 12/13.

### VERBINDING

Werk aan waardevolle relaties en verbondenheid ook bij veel tegenslag. Verwacht in MantelKRACHT voorjaar '22.

### DEEL JE ZORG

Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Kijk naar de mogelijkheden voor ondersteuning op [mantelzorg.nl/deelzorg](http://mantelzorg.nl/deelzorg) of praat met lotgenoten op de online community voor mantelzorgers: [deelzorg.nl](http://deelzorg.nl).



### PRAAT EROVER

Zorg voor een uitlaatklep en praat over je zorgen als je vast loopt. Praat bijvoorbeeld met een wandelcoach, kijk voor meer informatie op pag. 10/11.

### KRACHTVOER

Voeding heeft effect op je gezondheid en daarmee ook op je mentale gezondheid. Eet dus gezond. Tips vind je op pag. 25.

### TRAIN JE BREIN!

Zorg voor een goede mentale gezondheid met mindgym - MantelKRACHT '21- mei.



### ACCEPTATIE

Leer accepteren waar je geen invloed op hebt. Zie pag. 16/17.

### ZORG VOOR DE NODIGE ONTSPANNING

Trek de natuur in of ga lekker aan de slag met een creatieve of sportieve hobby. Inspiratie vind je op pag. 22/23 en 26/27.

### BEHOEFTE

Ken je eigen behoeften en neem de verantwoordelijkheid om in die behoeften te voorzien. Verwacht in MantelKRACHT voorjaar '22.

JE MENTALE  
GEREEDSCHAPSKIST

## Interview met Adriana Siegersma

## De kracht van de natuur

**Wist je dat 12 minuten wandelen in de natuur al een boost geeft aan je veerkracht en zelfvertrouwen? Dat maakt dagelijks wandelen dus een effectief middel om in balans te blijven. Voor mensen die te maken hebben met zware belasting kan het daarbij ook zinvol zijn om samen met een wandelcoach de natuur in te trekken. We spraken hierover met Adriana Siegersma. Zij is wandelcoach en ervaart vanuit die rol wat wandelen mensen kan brengen.**

**Wat doet een wandelcoach?**

'Een wandelcoach zet mensen fysiek én mentaal in beweging door samen de natuur in te trekken en daar met gerichte oefeningen aan de slag te gaan. Daarbij maak ik gebruik van de positieve effecten die de natuur op de mens heeft. De natuur heeft namelijk een bewezen herstellend vermogen. De vormen die we in de natuur tegenkomen zijn grillig en hebben vaak ook een herhalend element. Omdat de natuur in onze genen zit, verwerkt ons systeem deze vormen en herhalende elementen gemakkelijk en dat geeft positieve gevoelens.'

**Soms hoor ik dat mensen bang zijn dat ze tijdens de sessie met bomen moeten knuffelen of dat het een heel zweverige vorm van coaching is, maar dat is het absoluut niet.**

**Hoe werkt dat?**

'Tijdens het wandelen gebeurt er iets in de cortex, de buitenste laag van onze grote hersenen. De cortex kun je zien als een vergaarbak van alle problemen. Als je wandelt in de natuur, dan krijg je de kans deze vergaarbak te legen. Als wandelcoach stel ik je tijdens het wandelen vragen, waarmee ik het creatieve deel van je brein aanwakker. Zo train je als het ware je probleemoplossend vermogen waardoor je weer veerkrachtiger in het leven komt te staan. En een bijkomend voordeel van het wandelen in de natuur is dat we meer beweging krijgen en frisse lucht inademen. Dat heeft een positief effect op ons immuunsysteem en onze gezondheid.'

**Met welke hulpvraag komen mensen bij je?**

'Vaak komen mensen bij me met de klacht dat ze veel stress ervaren en hebben ze de wens om rust terug te vinden. Vaak

zijn dit ook mantelzorgers die gewoon heel veel ballen in de lucht moeten houden en daardoor vergeten om ook goed voor zichzelf te zorgen. Tijdens de sessies gaan we op zoek naar hoe je rust kunt plaatsen in het actieve leven waarin je bent vastgelopen.'

**Kun je een voorbeeld geven van iemand die geholpen is met wandelcoaching?**

'Een poosje terug heb ik iemand begeleid die heel erg overbelast was. Op haar laatste sessie vroeg ik haar of ze in het bos op zoek kon gaan naar een metafoor die goed paste bij haar gevoel. Na een poosje liet ze me haar antwoord zien: een omgevallen boom die opnieuw uitliep. Ze gaf aan dat ze zelf ook omgevallen was maar dat ze door de coaching weer nieuwe energie en inzichten heeft gekregen en dat ze daardoor weer kon groeien.'

**De natuur heeft een bewezen herstellend vermogen**

Over het algemeen kun je stellen dat je binnen 4 à 5 sessies inzichten krijgt en je je kwaliteiten weer kunt inzetten. Uit ervaring blijkt dat veel mensen een deel van de kosten van het coachtraject vergoed krijgen vanuit de werkgever. Kijk dus samen met je leidinggevende of via personeelszaken wat mogelijk is.

**Focusoefening om zelf te doen**

Neem eens een uurtje de tijd om de natuur in te gaan. Neem je mobiele telefoon of camera mee. Focus je tijdens het lopen op alle kleine bloemetjes die je tegen komt (of verzin iets anders waarop je je wilt focussen). Maak foto's van deze bloemetjes, het liefst van dichtbij. Als je terug bent van je wandeling, ga je de foto's bekijken en selecteer je de 20 mooiste bloemen. Hier kun je dan een boekje van maken.

Ga na afloop dat hele proces eens terug. Waar heb ik me eerst op gefocust? Wat viel me op? Wat vond ik er wel/niet leuk aan? Wat heb ik daarna gedaan. Door een dergelijke oefening te doen heb je kans dat je ineens een interesse gaat kweken in iets wat je eerder nog niet had. Vaak zie je dat mensen meer kunnen genieten in de natuur en dat het dus ook uitnodigt om er vaker te zijn.

Susanne de Bie

# Creëer meer structuur, rust en overzicht!

**Susanne de Bie is professionaal organizer, zij begeleidt en coacht mensen in de thuis-situatie die meer structuur, rust en overzicht willen in hun leven. Door haar ervaring als mantelzorgster, weet zij hoe lastig het kan zijn om de balans te vinden tussen zorg, werk en gezin.**

Ik herinner het me nog als de dag van gisteren; het overweldigende gevoel van 'niet weten waar te beginnen' toen ik die Koningsnacht, nu 7 jaar geleden gebeld werd: Mijn vader had een zeer zware beroerte gehad. Maar hij was juist de mantelzorgster van mijn moeder met Parkinson-dementie. Wat nu?

Er moest zoveel geregeld en besloten worden. Waar te beginnen, wie moest ik bellen, wat moesten we doen? Hoe ging ik dat allemaal regelen met ons gezin met 3 kinderen? Mijn hoofd leek te klein om alles te kunnen bevatten.

In de maanden die volgden, ben ik mezelf vaak tegengekomen. Door deze periode heb ik veel geleerd. Het belangrijkste is dat als het je lukt om dingen goed te organiseren (ook voor jezelf), dan kan dat in heftige of langdurige vervelende situaties echt houvast bieden. De wijsheden die ik in de loop van de jaren heb ontdekt en zaken die ik zelf graag had willen weten toen ik er zelf nog midden inzate heb ik samengevoegd in handreikingen en in workshops die ik nu geef. Het is mooi werk om mensen weer in hun kracht te zetten.

Meer informatie: [Biezondergeorganiseerd.nl](http://Biezondergeorganiseerd.nl)

**Onrust en stress hebben een nadelige invloed op eigenlijk alles in je leven; je gezondheid, je thuissituatie, je relaties en je werk. Het is dus belangrijk op zoek te gaan naar meer regie en overzicht. Zo kun jij je weer krachtiger en rustiger voelen.**

## Een aantal tips van Susanne die je kunnen helpen:

**1. Dosereren:** In het begin ging ik elke dag langs in het verpleeghuis (revalidatie en de crisisopvang). Soms 2x per dag. De huisarts zei toen; "Susanne, je ouders zijn nog maar 70, deze situatie kan nog wel 10 jaar duren. Kies voor een invulling die je ook op de lange termijn kunt volhouden. Je bent ook nog echtgenote en moeder van 3 kinderen".

**2. Accepteren:** Verander wat je niet kunt accepteren en accepteer wat je niet kunt veranderen. Mijn ouders waren hele lieve zorgzame mensen, met oog voor anderen en elkaar. Ik vond het zo erg dat dit nu hun én ons leven was geworden. Ik kon er ook echt boos en opstandig om zijn. Maar dat bracht me niets. Op een gegeven moment heb ik de knop omgezet en geaccepteerd dat het zo was. Ik ben de tijd samen gaan koesteren, de blijdschap en liefde wanneer ik bij hen op bezoek was. Ik probeerde er zoveel mogelijk voor hen te zijn. Voor mij bleek 3x per week een mooie balans.

**3. Stilstaan:** Ook leerde ik stil te staan in plaats van te blijven doorrennen. Ik ben op gaan schrijven wat ik allemaal in mijn hoofd had zitten. Niet alles is even urgent en belangrijk, terwijl dit vaak wel zo voelt. Je kunt taken inplannen of er is iemand anders die het zou kunnen doen. Mijn man, broer, familie en vrienden hebben zoveel gedaan. Ik hoefde echt niet alles zelf te doen.

**4. Plannen:** Ik vond het vaak lastig om te bedenken wat we nu weer moesten gaan eten. En ik wilde ook graag gezond eten. Daarom stelden we een lijst op met onze favoriete recepten. Daar maakten we een 5 dagen menu van. Zo hoefden we minder vaak naar de winkel en hadden steeds alle benodigde ingrediënten in huis.

**5. Vereenvoudigen:** Ik merkte dat rommel in huis bij mij voor extra onrust zorgde. We hebben in de loop van de tijd best veel spullen weggedaan. Dat geeft ruimte en het scheelt zoveel tijd met opruimen en schoonmaken.

lezen / proeven / kijken

# Een momentje voor jezelf

(Persoonlijke) kracht is uit veel elementen te halen. Zo laat Muonir Toub zien dat een vegetarisch recept goed en vooral lekker krachtvoer kan zijn. En wist je dat er een app is die je in 20 krachtige minuten vertelt wat het belangrijkste nieuws van die dag is. En heb je de kracht even niet meer? Plof dan neer op de bank voor een mooie film of een fijn boek.

## WANDELAPPS

Sinds corona wandelen we wat af. Het is goed voor je lijf en tegelijkertijd maakt het je hoofd leeg. Inspiratie nodig voor een wandelroute? De App Natuurroutes van Natuurmonumenten geeft routes door prachtige natuurgebieden aangevuld met verhalen van boswachters. De Klompenpaden app biedt naast een duidelijke routenavigatie ook extra filmpjes, horeca en achtergrondinformatie.

## BOEKENTIPS



### Gelukkigewijspad - Wilco Kruijswijk

Word pelgrim op het Gelukkigewijspad: een hedendaagse pelgrimstocht van 125 kilometer in Midden Nederland. Een inspirerende route, waar je geluk voor jezelf én anderen vergroot door te delen en te ontvangen.



### 'Bij het licht van de maan'

Als een echtpaar dat overduidelijk nóg rijker is dan zij, een paar kilometer verderop een nóg groter en chiquer huis betreft, voelt de competitieve Flappy zich uitgedaagd om de nieuwkomers te laten zien wie het belangrijkste is in het dorp. Een uiterst vermakelijke comedy van Santa Montefiore.

## PODCAST TIP

Geen tijd voor de krant of journaal vandaag? De podcast 'De Dag' van NPO Radio 1 praat je elke middag in 20 minuten bij over het laatste nieuws. Zo blijf je altijd op de hoogte.



## RECEPT: VEGETARISCHE KEBAB

Voor 4 personen  
30 minuten bereidingstijd

### Ingrediënten

- 50g pijnboompitten en 50g ongezouten cashewnoten
- 50ml olijfolie
- 250g champignons, schoon-geveegd en in vieren
- 250g gemengde paddenstoelen (afhankelijk van seizoen), schoongeveegd en in stukjes
- 2 rode uien, in kleine blokjes
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 eieren
- 50g Parmezaanse kaas, fijngeraspt
- 150g paneermeel

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Rooster de pijnboompitten en cashewnoten in het ovenschaaltje in circa 8 minuten goudbruin in de oven en laat ze afkoelen.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak alle paddenstoelen op hoog vuur al



omscheppend in circa 4 minuten goudbruin. Voeg de rode ui en knoflook toe en bak ze 2 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper.

3. Schep de paddenstoelenmix in een bolzeef, druk het vocht er goed uit en laat in de zeef uitlekken en afkoelen. Doe de afgekoelde paddenstoelenmix met de pijnboompitten en cashewnoten in een keukenmachine en maal ze fijn. Breng op smaak met zout en peper.
4. Doe hier net genoeg paneermeel doorheen tot het mengsel er niet meer vochtig uit ziet. Laat het mengsel zeker 5 minuten staan, zodat het paneermeel het vocht kan opnemen. Als het mengsel

alsnog te nat is, kun je nog wat paneermeel toevoegen.

5. Verdeel het mengsel in vier gelijke porties en druk elke portie om een dikke satéprikker heen. Verwarm een koekenpan op laag vuur, giet er een scheutje olijfolie in en bak de vegetarische kebabs in circa 5 minuten om en om goudbruin.

Wil je vegetarische vrienden verrassen? Dan is deze kebab absoluut een aanrader. De Parmezaanse kaas zorgt voor de zilte smaak en de binding van het gerecht.



# Leren accepteren

**Als je de situatie niet kunt veranderen, dan heb je twee 'keuzes'... je kunt je erover frustreren of je accepteert het en je laat het los. Feitelijk heb je geen keuze en MOET je het wel accepteren. Want een gevecht met de realiteit verlies je altijd én het kost ontzettend veel energie. En die energie heb je juist zo hard nodig. Het accepteren wat je niet kunt veranderen is dus eigenlijk de enige weg naar innerlijke rust.**

## Ons brein wil controle

Het leven is onzeker en daarom proberen we het te controleren. We voelen ons zekerder als we controle hebben. Om controle te krijgen, gebruiken we onze gedachten: we piekeren, denken dingen uit en plannen. Hierdoor proberen we elke vorm van onzekerheid uit te bannen.

Maar veel dingen in het leven kunnen we niet controleren. Bijvoorbeeld het verloop van de ziekte van jouw naaste. Hierover blijven piekeren is begrijpelijk, omdat dit is wat jouw hoofd gewoon automatisch doet. Maar feitelijk heeft het totaal geen zin. Wat je ook denkt, je kunt de situatie er niet mee beïnvloeden. Dit zorgt voor frustratie en stress.

**Door een situatie die je niet kunt veranderen te accepteren en los te laten, kun je in ieder geval wél jouw gevoel daarover veranderen. Dat geeft innerlijke vrede en rust.**

## Kleine stappen en elke dag oefenen

Loslaten is niet makkelijk. Het is iets wat je moet leren. Met kleine stappen en door elke dag te oefenen. Hoe meer ervaring je erin hebt, hoe makkelijker het gaat. Maar waar begin je? Leren accepteren en loslaten doe je in 3 stappen:

### **Stap 1: Erkennen dat je het niet kunt controleren**

Als je merkt dat hetgeen waar je over piekert iets is waar je zelf niets aan kunt veranderen, dan is het belangrijk dit te erkennen. Als je dat niet doet dan stop je je hoofd en je lijf vol met zorgen en spanning. En dat gaat weer ten koste van je geluk, je geestelijke vrijheid en je innerlijke rust. Als je erkent dat je er geen invloed op hebt, dan voel je de last langzaam van je schouders vallen. Want als je het niet kunt veranderen, waarom zou je er dan druk over maken?

### **Stap 2: Beslissen dat je het accepteert**

Waarschijnlijk begrijp je wel dat je iets maar beter kunt accepteren. Maar tussen het begrijpen en het daadwerkelijk doen, ligt nog een wereld van verschil. Als je écht iets wilt accepteren, dan moet je ook écht beslissen dat je het accepteert. 'Ik snap niet alleen dat ik het moet accepteren, ik ga het ook doen!'. Die beslissing wordt makkelijker als je inziet dat er geen alternatief is. De situatie veranderen is niet mogelijk. Je erover frustreren is zinloos en kost je veel energie. Dan blijft alleen acceptatie als optie over.

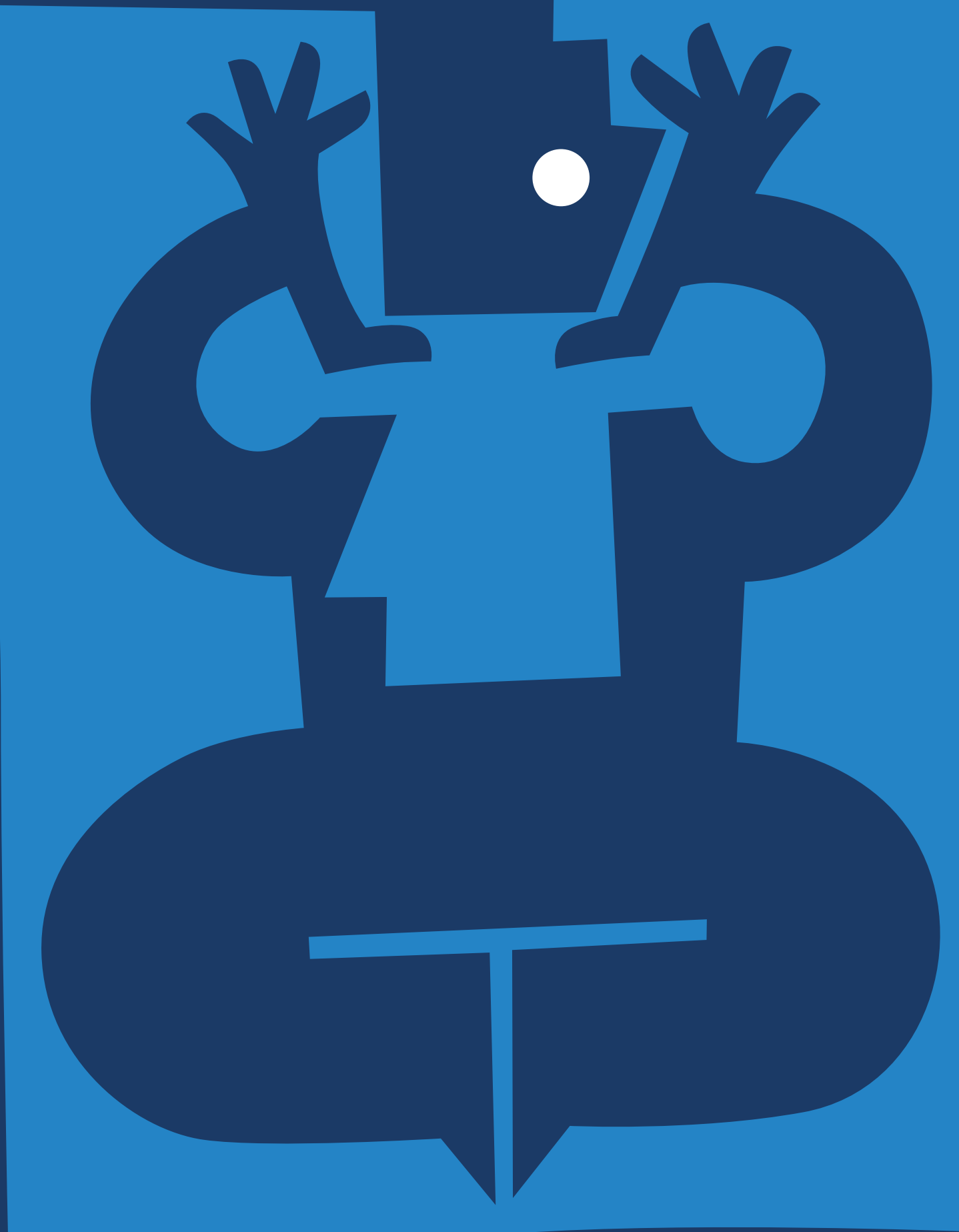
### **Stap 3. Laat het los**

Loslaten kan voor velen lastig zijn, maar het is gelukkig een vaardigheid die je jezelf kunt aanleren. Je kunt dingen loslaten door het hardop voor jezelf te bevestigen. Dit doe je door er ook echt even bewust voor te zitten, de uitdaging te bekijken en voor jezelf te bevestigen dat je er geen invloed op hebt en de realiteit accepteert.

Wat kun je tegen jezelf zeggen:

- Ik erken dat ik hier geen invloed (meer) op heb.
- Het is zoals het is en ik heb er vrede mee.
- Ik laat los wat ik toch niet kan veranderen.
- Ik stop de weerstand in mijn hoofd en accepteer de werkelijkheid.
- Ik laat het over aan het universum/God (of waar je dan ook in gelooft).

Frank de Moei, Newstart.nl



Michèle van Vuuren

# Vrijwilligerscoördinator bij MantelzorgNL

**Michèle werkt al zeven jaar met veel passie bij MantelzorgNL. Ze begon als medewerker bij de Mantelzorglijn. En werkt nu als coördinator van de vrijwilligers. Vanuit deze functie zorgt zij er onder andere voor dat mantelzorgers hun verhaal kunnen delen. Door te bloggen, voorlichting te geven of in de media hun verhaal te vertellen. Dat zorgt voor de nodige inspiratie en herkenning.**

'Ik heb zelf een dochter met een meervoudige beperking en heb ook ervaren dat je klem kan komen te zitten in een situatie. Ik weet daarom hoe belangrijk het is om met andere mantelzorgers te sparren en van anderen te horen wat mogelijke oplossingen zijn voor het probleem waar je tegenaan loopt. Ook is herkenning in andere verhalen super belangrijk, het inspireert en je weet dat je niet alleen staat.'

Dit is dan ook de motivatie die Michèle drijft om mantelzorgers en hun verhalen aan elkaar te linken. Ze onderhoudt nauw contact met alle vrijwilligers en weet bij persvragen wie er - afhankelijk van het onderwerp en het moment - past om zijn verhaal te vertellen.

'Ik heb veel persoonlijk contact met iedereen in ons vrijwilligersbestand. Dit vind ik heel belangrijk, omdat mantelzorg zelf ook

heel persoonlijk is. Iedereen moet zich daarbij ook vrij voelen aan te geven of het wel of niet past op dat moment.'

Onlangs werd MantelzorgNL benaderd door Radio 5 met de vraag of we konden helpen om mantelzorgers te vinden die hun verhaal wilden doen over specifieke onderwerpen. Er zijn toen acht verschillende podcasts uitgezonden met daarin verschillende type mantelzorgers.

'Deze podcasts duren elk ongeveer een uur. Dit gaf echt de mogelijkheid om de diepte in te kunnen en per situatie meerdere onderwerpen te belichten.

Zo zocht ik al een tijdje naar een mooi medium voor een dame uit ons bestand. Zij zorgt voor haar man die enkele jaren geleden een herseninfarct kreeg. Zelf is ze 46 en samen hebben ze twee tieners. In de podcast gaat het bijvoorbeeld over hoe het voor hun kinderen was om hun

**'Herkenning in andere verhalen is super belangrijk, het inspireert en je weet dat je niet alleen staat.'**

vader - zoals zij hem kenden - te verliezen en hoe zij dit een plekje kunnen geven terwijl ze midden in de pubertijd zitten. En hoe zij zelf tegen de veranderende relatie aankijkt en haar weg kan vinden in de combinatie werk en mantelzorg.'

'Het mooie van zo'n podcast is dat het een naslagwerk is dat online blijft. Zo kunnen heel veel mensen ook echt wat aan deze verhalen hebben, ook later na de uitzendingen. Er zijn namelijk zoveel mantelzorgers die tegen dezelfde problemen aanlopen. Het zou mooi zijn als ze hiervoor tips kunnen krijgen, maar alleen al de herkenning kan al zo waardevol voor ze zijn.'



Podcast 'En toen werd ik mantelzorger' vanaf 10 november te beluisteren.

**Wil jij ook je verhaal vertellen in de media? Neem dan contact op met Michèle (m.vanvuuren@mantelzorg.nl)**





**DomusCura**  
WONINGEN MET ZORG

Op zoek naar een mantelzorgwoning? 🏠 Dan bent u bij DomusCura aan het juiste adres!

Onze mantelzorgwoningen zijn energiezuinig, goed geïsoleerd en worden geheel op maat gemaakt. Door middel van een mantelzorgwoning kunt u mantelzorg verlenen óf ontvangen in een vertrouwde omgeving.

Benieuwd naar onze modellen, specificaties en prijzen? Vraag dan geheel vrijblijvend onze brochure aan via het contactformulier op onze website [www.domuscura.nl](http://www.domuscura.nl)



[www.domuscura.nl](http://www.domuscura.nl) - 0318-769161 – [info@domuscura.nl](mailto:info@domuscura.nl) – Nieuweweg 229 in Veenendaal

**Maaltijdservice.nl**  
Laat het koken  
maar aan ons  
over!

Voor kwaliteit en betrouwbaarheid: [www.maaltijdservice.nl](http://www.maaltijdservice.nl)

Wat eten we?

- Lekker gezond, makkelijk én betaalbaar.
- 160+ koelverse maaltijden, dagelijks bereid door onze koks.
- Voor-, hoofd-, nagerechten, bijgerechten en drankjes.
- Hollandse pot, Italiaans, Oosters, wereldkeuken.
- Ook voor dieetwensen als zoutarm, eiwitrijk, of gemalen.
- Zoveel mogelijk verse ingrediënten.

Hoe werken we?

- Vóór 12 uur besteld, morgenvroeg koelvers in huis.
- Bestel ons weekmenu of kies losse gerechten.
- Minimaal 12 dagen houdbaar, ook in te vriezen.
- Makkelijk en snel te verwarmen in magnetron of oven.
- Betaling via iDEAL of strippenkaart, geen abonnement.



Heeft u vragen?

Pak uw korting en kijk voor meer informatie op [www.maaltijdservice.nl](http://www.maaltijdservice.nl).  
Of bel ons op 0413-432023 (ma-vr 09.30-13.00).



Lekker, gezond én makkelijk



15% korting  
met code: MANTEL15  
(geldig tm 31 Januari 2022\*)

\*niet geldig op proefpakketten en maaltijdboxen

**Een mantelzorger is goud waard**

**Geef de VVV Cadeaukaart!**

- ✓ Verkrijgbaar in **GRATIS** Mantelzorg mapje én cadeauverpakking.
- ✓ De breedst besteedbare cadeaukaart van Nederland: te gebruiken in duizenden winkels, webshops, restaurants, sauna's, attractieparken, musea, etc.
- ✓ Saldo 100% veilig en in delen te besteden.
- ✓ De cadeaukaart is van paperboard, draagt het FSC keurmerk en valt onder de Werkkostenregeling.
- ✓ Vandaag besteld, vandaag verstuurd, óók naar huisadressen.

Ga naar [vvcadeaukaarten.nl/acties](http://vvcadeaukaarten.nl/acties) en bestel het **GRATIS** Mantelzorgsetje\*.

\* Actie geldig tot en met 10 november 2021.

Neem voor meer info en maatwerkbestellingen contact op via [sales@vvcadeaukaarten.nl](mailto:sales@vvcadeaukaarten.nl) of bel onze accountmanagers Ina Miché 06 - 83245924 of Roland Keijzer 06 - 51723450.



# Hobby's

**Een hobby is niet alleen een leuke tijdsbesteding. Het werkt ook kalmerend en het kan je stressniveau omlaag brengen. Door met iets bezig te zijn waar jij je helemaal in kunt verliezen, vergeet je even de wereld om je heen. Zo kun je ontspannen en jezelf weer opladen. We vroegen een aantal mantelzorgers wat hun hobby is en werden verrast door de leuke en inspirerende reacties.**



Francis van den Broek in haar keramiek atelier

## Francis - Keramiek

Naast de 24/7 zorg voor mijn thuiswonende man, na zijn hersenbloeding in 2017, ben ik naar de kunstacademie gegaan om weer iets echt voor mezelf te doen. En ik ben maar gelijk mijn eigen keramiekatelier begonnen op een prachtige plek vlakbij het bos. Mijn reddingsboei. Zo houd ik de zorg die me zwaar valt weer wat beter vol!

## Koen - Modeltreinen

Er is een sluimerende hobby naar voren gekomen nu ik met vroegpensioen ben. Als kind had ik al iets met treinen. Zowel modelspoor (treintjes op zolder) als grootspoor (in het echt). Maar als je gaat studeren, werken, trouwen en verzorgen dan zijn dat je prioriteiten. Deze hobby werkt prima als uitlaatklep en laat zich goed combineren met mijn zorgzaken. Mocht ik onderweg ergens ontsporen: mijn verzameling in spe zal geborgd gaan worden bij een professionele club.

## Monique - Zelf lampen maken

Ik werk fulltime, zorg voor mijn gezin en heb mantelzorgtaken. Dat is veel, waardoor ik echt wat nodig had om te ontspannen. Op Pinterest kun je veel inspiratie krijgen om dingen te knutselen. Als ik dan iets leuks zie, dan kijk ik of ik het zelf kan maken. Zo zag ik een keer een lamp met een pistool die ik graag wilde hebben, maar deze was behoorlijk duur. Toen dacht ik 'dat kan ik ook'. Ik vond het zo leuk om te doen dat ik nu lampen maak van van alles en verkoop ik ze zelfs. Ik heb inmiddels wel 250 lampen verkocht.

Ik merk dat ik na een uurtje knutselen geen spanningen meer heb, waarmee ik anders blijf zitten. Zo vergeet ik mijn zorgen een beetje en word ik helemaal zen. Benieuwd naar de lampen? Kijk dan op Facebook, *Lampen van Monique*.

## Erica - Geocoachen

Mijn hobby is geocoachen, een soort schatzoeken voor volwassenen noem ik het (zie ook [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)). Wereldwijd liggen miljoenen kokertje, bakjes of andere voorwerpen verstopt om gevonden te worden.

Geocachen is van iedereen, voor iedereen, gratis en overal ter wereld te doen. Vaak is de 'cache' verstopt op een bijzondere plek. Plaatselijke pareltjes vanwege het uitzicht, de historie, een persoonlijke favoriete plek van iemand, of juist omdat het bereiken ervan een avontuur/uitdaging is. Via deze hobby kom ik op plekken waar ik nog nooit geweest ben, zelfs in mijn eigen regio. Het zoeken (en vinden) prikkelt en stimuleert, het smaakt vaak naar meer. Voor mij een ideale hobby omdat je het altijd kunt doen (24/7) en het is buiten. In plaats van alleen 'een rondje' te lopen is er nu een doel. Ideaal om je hoofd leeg te maken, stress los te laten en even de zinnen te verzetten.

**'Ideaal om je hoofd leeg te maken, stress los te laten en even de zinnen te verzetten.'**

## Ferry - Tekenen/schrijven

Ik ben een tijd geleden door de ellende waar ik in zat begonnen met schrijven. Dit mondde uit in een boek. Daarna begon ik mijn oude hobby met tekenen weer op te pikken en sinds een jaar teken ik wekelijks een strip in de lokale krant. Zo heb ik uit een negatieve situatie toch iets moois overgehouden. Ik koester daarom ook de moeilijke tijden die ik gehad heb. Ze hebben me ook dicht bij mijn naasten gebracht.



Onlangs verscheen het kinderboek Udo de Uitvinder met tekeningen van Ferry Segers. (foto Wendy van Lijssel)



# Twée uitgelichte vragen aan de mantelzorglijn

Heb je zelf een vraag? Bel of app ons (030) 760 60 55 (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00u). Of kijk op mantelzorglijn.nl.

**Ik (vrouw 29 jaar) ben mantelzorgster voor mijn moeder die chronisch ziek is. De zorg is eigenlijk een vanzelfsprekendheid voor mij. Ik heb al zorgtaken zolang ik mij herinner. Vorig jaar ben ik uit huis gegaan om samen te gaan wonen met mijn vriendin. Verder ben ik net begonnen aan een nieuwe baan. Dit alles valt me veel zwaarder dan ik had verwacht. Ik weet niet meer hoe ik alles kan combineren: de zorg, werk, mijn eigen huishouden en ook nog tijd vrijhouden om leuke dingen te doen. Ik voel me hierdoor steeds vaker erg gestrest. Hebben jullie advies voor mij?**

Wat heb je veel taken op je bord. Helemaal niet gek dat je het zwaar vindt om dit allemaal te combineren. Het is belangrijk om te onderzoeken hoe je balans kunt vinden tussen al deze taken. Veel steunpunten mantelzorg bieden cursussen aan waarin mantelzorgers worden geholpen om de balans weer te vinden. In zo'n cursus leer je om stil te staan bij je eigen situatie en waar nodig

veranderingen aan te brengen. Ook worden er cursussen gegeven over het combineren van werk en mantelzorg. Neem contact op met het steunpunt mantelzorg in je gemeente om navraag te doen naar het cursusaanbod. Het volgen van een cursus bij een steunpunt is meestal gratis.

**EXTRA TIP:** sommige aanvullende zorgverzekeringen bieden ook een vergoeding om een cursus voor mantelzorgers te volgen. Je kan dan bijvoorbeeld denken aan een cursus mindfulness. Vraag bij je verzekeraar wat de mogelijkheden zijn.

**Mijn vader (89) woont op dit moment nog zelfstandig in mijn ouderlijk huis. Er komt thuiszorg, huishoudelijke hulp en ik ben veel bij hem om hem te ondersteunen. Mijn vader wil heel graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat begrijp ik maar ik twijfel of het nog wel langer kan. Ik denk dat hij ook wel vereenzaamt. Hij komt niet meer veel buiten te deur. Het zou**

heel fijn zijn om met iemand te kunnen overleggen over de mogelijkheden voor mijn vader maar ik heb geen broers of zussen. Ik twijfel heel erg. Kan ik nog extra zorg inschakelen zodat pap thuis kan blijven of moet ik met hem in gesprek over de mogelijkheid om bijvoorbeeld naar een aanleunwoning te verhuizen?

Misschien is het Meedenktraject van de Mantelzorglijn iets voor jou? Het Meedenktraject begint met een (telefonisch) intakegesprek met een van de mantelzorgcoaches, waarbij je samen in kaart brengt welke knelpunten er spelen. In een aantal vervolgesprekken zal de mantelzorgcoach met je meedenken over je situatie en mogelijke oplossingen. Een Meedenktraject bestaat uit ongeveer 2 tot 5 telefonische gesprekken. Er zijn geen kosten aan verbonden. Soms speelt er in een zorgsituatie zoveel dat je door alle bomen het bos niet meer ziet, het is dan fijn als er iemand met je meedenkt.



## KRACHTVOER

# Met gezonde voeding beter in je vel

Wist je dat hormonen (met name bij vrouwen) veranderingen in jouw hele lichaam kunnen veroorzaken? Ze bepalen voor het overgrote deel je gezondheid, je vitaliteit én je humeur. Het is dus belangrijk dat jouw hormonen in balans zijn om je goed te voelen.

### Symptomen en levensfase

Sommige hormonen veranderen gedurende de dag, terwijl andere hormonen geleidelijk veranderen naarmate je ouder wordt. Door de juiste voeding kun je je hormonen positief beïnvloeden. Hierdoor kun je niet alleen je weerstand verbeteren. Maar verbeter je ook je stemming, krijg je meer energie én werk je toe naar een fitter lichaam.

Een aantal voedingstips:

### Wat meer?

- Probeer zo veel mogelijk onbewerkt voedsel te eten en ook zo veel mogelijk te variëren. Want in kant en klaar producten zitten veel ongewenste toevoegingen en zout.
- Eet dagelijks veel groenten en fruit en drink water of kruiden-thee. Deze producten zorgen ervoor dat je PH-waarde op

orde blijft waardoor je een stuk gezonder bent. Ook zorgen groenen en fruit voor de nodige vezels, wat een positief effect heeft op je darmen en je weerstand.

- Zorg voor gezonde omega vetzuren. Omdat ons lichaam deze vetzuren niet zelf kan aanmaken, moeten we ze uit onze voeding halen. Dit kun je doen door (wat vaker) vette vis zoals haring, makreel of sardines te eten. En door je salades te verrijken met een avocado en koudgeperste olie zoals olijfolie, pompoenolie of lijnzaadolie.

### Wat minder?

- Suikers zorgen voor een instabiele bloedsuikerspiegel. Vermijd daarom zoveel mogelijk

geraffineerde koolhydraten (zoals witte rijst, witte pasta, wit brood, pizza). Maar laat ook (melk)chocolade, frisdranken, zoet broodbeleg en kant-en-klare sauzen en kruidenmixen zoveel mogelijk staan.

**TIP!** Wil je hier meer over weten? Vraag dan eens advies bij een orthomoleculair therapeut bij jou in de buurt.

• Verminder de inname van transvetten. Transvetten verhogen de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk. Transvetten zijn ontwikkeld door de industrie om olie en vet makkelijker te kunnen verwerken in een kuipje margarine of een spuitfles bakvet. Maar je kunt beter kiezen voor kokosolie om in te bakken. Of kiezen voor een lekkere laag roomboter op je boterham.

Irene, Ginette, Janine en Yvonne van de Mantelzorglijn



# Vergroten van je bewegings- vrijheid door middel van dans

Petra van Aken is performer, bewegings- en dansdocent en beeldend kunstenaar. Via beweging wil zij creativiteit en bewustzijn bij mensen op gang brengen. 'Het gaat altijd om empowerment: het creëren van bewegingsvrijheid en ruimte voor verbeelding. Mijn uitdaging is om dit in het klein mogelijk te maken, op je stoel en in je eigen (verzorgings)huis. Juist dáár zijn energie, persoonlijke motivatie en bewegingsvrijheid zo ontzettend belangrijk.'

Tijdens de coronapandemie bedacht Petra van Aken de methode 'DuoDans', waarbij positieve gezondheid, dans en beweging én kunst hand in hand gaan. 'DuoDans is een dansvorm waarin je met duo's of in groepen beweegt, samen met zelf ontwikkelde, vrolijk gekleurde danssticks in verschillende maten. Deze sticks hebben zachte bolletjes aan de uiteinden. Ze helpen met bewegen, spelen en aanraken. Zo heb je op een veilige manier contact met elkaar, zonder dat er woorden nodig zijn. En met speelse aanrakingstechnieken, zoals het licht tikken aan de zijkant van het lichaam, bevordert je het lichaamsbewustzijn en de sensitiviteit.'

### Een duet is pret voor twee

De oefeningen kunnen op de (rol)stoel, staand en bewegend door de ruimte uitgevoerd worden. Je danst samen. Beiden beweeg je en word je bewogen. Je kunt dus geven maar mag ook ontvangen.

En zo kun je samen ontspannen en ben je even gelijkwaardig. En juist die gelijkwaardigheid kan in een mantelzorgsituatie - waarin de zorgvrager vaak juist afhankelijk is van de mantelzorger - weer heel verfrissend werken.

Door met elkaar te dansen, ga je op drie verschillende lagen met jezelf en elkaar aan de slag.

- **Vitaliteit:** Het gaat om het ontladen van spanning en het versterken van kracht, flexibiliteit, balans en conditie. Ook gaat het om het ervaren van de bewegingsruimte. En het is natuurlijk ook gewoon leuk!
- **Communicatie:** Met verschillende werkvormen, waarin je soms leidt en soms volgt, ontstaat een mooie interactie. Dit geeft de mogelijkheid om elkaar ook emotioneel te ontmoeten. Óók in situaties waarbij woorden niet meer mogelijk zijn.
- **Creativiteit:** Je stapte samen even uit de realiteit en ontmoet elkaar in de schoonheid van de beweging. Samen

creëer je iets waar je trots op kunt zijn én je stimuleert tegelijkertijd je eigen creativiteit en probleemoplossend vermogen.

Wanneer het moeilijk is om met woorden te communiceren, kun je met speelse oefeningen weer even contact en plezier met elkaar hebben. 'We dansen op mooie muziek. Soms wat sneller, waarmee we ook direct aan de conditie werken.'

### De schoonheid van de beweging

'Samen dansen met de danssticks heeft ook iets esthetisch. Met meerdere mensen kun je bijvoorbeeld een soort molecuul maken. Ik wil mensen hiermee graag inspireren. Daarom werk ik ook met groepen die de extra uitdaging aan willen gaan en hier foto's van willen laten maken. We kunnen dan exposeren in een galerie en anderen laten zien dat mensen in beweging met elkaar mooi is om naar te kijken.'

Meer info en contact: [vanakenbeweegt.nl](http://vanakenbeweegt.nl)



Benieuwd? Petra heeft op de community 'Deel je zorg' ook een leuke thuisoefening voor je geplaatst.

NIEUW

de  
EGMONDEN



**Welkom bij de volledig rolstoeltoegankelijke vakantieappartementen van De Egmond.**  
Op een rustig gelegen locatie aan de duinrand van Egmond aan Zee kunt u genieten van een ontspannen en onbezorgde vakantie in onze appartementen.

- Appartementen voor 2 tot en met 8 personen
- Volledig ingerichte en in hoogte verstelbare keuken
- De aangepaste badkamer is van alle gemakken voorzien
- Elektrisch in hoogte verstelbare bedden
- Een ruim balkon bij elk appartement
- Elektrische rolstoelfiets en strandrolstoel te huur
- Ook te reserveren als groepsaccommodatie

Meer informatie over De Egmond vindt u op [www.de-egmond.nl](http://www.de-egmond.nl)



# MANTELZORG

**EEN MANTELZORGER IS IEMAND DIE GEDURENDE LANGERE TIJD INTENSIEF ZORGT VOOR EEN NAASTE, BIJVOORBEELD EEN PARTNER OF OUDER MET DEMENTIE. DIT KAN SOMS ZWAAR ZIJN OF PROBLEMEN OPLEVEREN.**

## Wat kan de mantelzorgconsulent bieden aan de mantelzorg?

- ✓ Informatie en advies over regelingen en voorzieningen
- ✓ Hulp bij praktische vragen zoals het regelen bv. hulp bij huishouden, vervoer of dagbesteding
- ✓ Advies bij financiële zaken
- ✓ Een luisterend oor en ondersteuning bij emotionele problemen
- ✓ Meedenken over wat de zorg en ondersteuning betekent op lange termijn
- ✓ Lotgenotencontact, informatiebijeenkomsten en workshops

## VOOR HULP EN ONDERSTEUNING KUNT U CONTACT OP NEMEN MET ONZE MANTELZORGCONSULENTEN:

### BAARSJES:

SAFIYE OZTURK | [S.OZTURK@BUURTTEAMAMSTERDAMWEST.NL](mailto:S.OZTURK@BUURTTEAMAMSTERDAMWEST.NL) | 06 - 57596741

### BOS EN LOMMER:

HAJAR FIKRI | [H.FIKRI@BUURTTEAMAMSTERDAMWEST.NL](mailto:H.FIKRI@BUURTTEAMAMSTERDAMWEST.NL) | 06 - 15158364

### OUD-WEST:

MARLOES VERMEULEN | [M.VERMEULEN@BUURTTEAMAMSTERDAMWEST.NL](mailto:M.VERMEULEN@BUURTTEAMAMSTERDAMWEST.NL) | 06 - 13066148

### WESTERPARK:

SANDER SEBTI | [S.SEBTI@BUURTTEAMAMSTERDAMWEST.NL](mailto:S.SEBTI@BUURTTEAMAMSTERDAMWEST.NL) | 06 - 57595586



# De Gibraltar

**Toen de dochter Rhea Labree (49) gehandicapt bleek te zijn, stond haar leven ineens stil. Ze kwam in de medische molen terecht, maar ruimte om haar ervaringen te delen met anderen was er niet. De professionele zorg was goed geregeld, maar oog voor de mens achter de mens was er nauwelijks. Vanaf dat moment wist Rhea dat het anders kon, dat het anders móést.**

Rhea: "Ik was 21 toen ik moeder werd van een meisje, Amber. Het eerste jaar was er niets aan de hand, maar ineens kreeg zij een ernstige vorm van epilepsie. Wat volgde was een reeks aan bezoeken aan allerlei specialisten. Artsen wisten lang niet wat er met haar aan de hand was, maar dat zij zich niet goed ontwikkelde was duidelijk. Ze kon niet zelf lopen, praten of eten. Een neuroloog adviseerde dat ik haar naar een kindertehuis zou brengen, waar ze goed voor haar konden zorgen. Dat wilde ik absoluut niet. Ik heb toen een persoonsgebonden budget (pgb) aangevraagd, heb zorg ingekocht en ben me helemaal gaan storten op de zorg voor mijn dochter, samen met de vader van Amber, waarmee ik co-ouderschap had."

## Een huis vol apparatuur

Rhea kwam er al gauw achter dat de professionele zorg wel goed geregeld was, maar daarbuiten miste ze veel. "Ik had mijn hele huis vol apparatuur staan en Amber kreeg de beste zorg, maar je wil dat je kind ook geniet van spelen of beweging. Wat voor

ouders van een gezond kind normaal is, zoals gaan zwemmen met je kind of naar de speeltuin gaan, is voor ouders van een gehandicapt kind helemaal niet zo normaal. Ik wilde ook *quality time* met mijn dochter." Ze ging op zoek naar ouders om haar ervaringen mee te delen en vond een groepje dat ze al kende van de ergotherapie en de logopedie. "We liepen allemaal met hetzelfde rond, maar vonden het heel lastig om een plek te vinden waar we samen konden zijn. En de zorg voor je kindje ging altijd voor. Dat werkte niet. We hebben in die tijd meerdere initiatieven opgestart, maar het kwam steeds niet van de grond, omdat onze kinderen veel zorg en aandacht vroegen."

## Een andere wending

Toen Amber overleed op 12-jarige leeftijd, kreeg het leven van Rhea een andere wending. Ze was op dat moment zwanger van haar tweede kind: "Dat was heel dubbel, dat leven en dood hand in hand gaan. Een heftige en verdrietige tijd." Rhea beviel van een gezonde zoon. Ze begon aan een koksopleiding en stortte zich op gezonde voeding. "Vanaf dat moment ben ik heel actief geworden in de wijk. Ik nam deel aan evenementen, zoals de Fresh in de les weken waar ik meedeed aan een campagne om kinderen te stimuleren minder suiker te eten en te drinken. Ik ging ook buurtfeesten organiseren, of bood gezonde vegetarische maaltijden aan tijdens de Avondvierdaagse aan de wandelaars (Avond4maal). Mijn netwerk breidde zich enorm uit en ik kreeg ook contacten bij

stadsdeel West."

## De Gibraltar

De wens om iets te betekenen voor ouders met een gehandicapt kind bleef in haar achterhoofd aanwezig. Rhea wilde nog steeds die plek waar mensen zich op hun gemak voelden, zonder het gevoel te hebben dat ze werden aangestaard of nagekeken. En toen kwam daar in 2017 ineens de mogelijkheid om in Buur-thuis De Gibraltar in Bos en Lommer te trekken. Samen met Jolanda Mulder, waarmee ze Avond4maal organiseerde schreef Rhea een pitch voor de gemeente om in aanmerking te komen het buurthuis te betrekken. En met succes: "Jolanda en ik waren verliefd op die plek geworden. Bij het buurthuis was een inclusieve speeltuin, waar ook kinderen met een handicap kunnen spelen. Op dat moment werd daar nog weinig gebruik van gemaakt. We waren vastbesloten om van het buurthuis én de speeltuin een succes te maken. De gemeente gunde ons die kans."



Inmiddels is het 4 jaar later en De Gibraltar draait op volle toeren. Rhea: "Er zijn allerlei activiteiten; van yoga tot haken, van muziek en tekenen voor ouderen tot uiteenlopende kinderactiviteiten.

Buurteam Amsterdam is ook regelmatig aanwezig in het buurthuis, voor Amsterdammers met bijvoorbeeld vragen over zorg of geld. En daarnaast begint de speeltuin ook een steeds grotere aantrekkingskracht te krijgen. Er is geen enkele speeltuin in Amsterdam zo inclusief als De Gibraltar."

## Ook aandacht voor ouders

Jolanda en Rhea zijn momenteel aan het kijken hoe ze nog meer ouders kunnen bereiken, zodat zij naar de speeltuin komen. "We organiseren nu op zondagen soms leuke middagen. In de zomer hadden we het zomerfeest en laatst organiseerden we een klankenspel." Behalve voor de kinderen, is er op dit soort dagen ook aandacht voor de ouders. Rhea: "Er wordt vaak vergeten hoe zwaar het is om te mantelzorgen voor de vaders en de moeders. Je moet schakelen tussen gewone wereld en gehandicaptenwereld. Heel veel dingen kosten heel veel tijd en energie: aanvragen doen, medicijnen bijhouden, bezoeken aan het ziekenhuis. En daarnaast is er nog de constante alertheid. Je bent nooit echt helemaal vrij. Daarom zijn die speciale zondagen ook juist voor de ouders. Dan kunnen ouders ook even ontspannen. En zij kunnen eindelijk eens ervaringen uitwisselen met andere ouders. Waar ik vroeger zelf behoefte aan had, dat probeer ik nu te organiseren voor andere ouders."

## Een inclusieve samenleving

Rhea is nog lang niet klaar met strijden voor de rechten van het gehandicapte kind. "De ervaringen die ik met mijn dochter had, zijn echt mijn drijvende kracht. We zijn er nog lang niet, bij die inclusieve samenleving. Ik voel elke keer een oerkracht om steeds bij de gemeente of organisaties aan te zwengelen: denken jullie ook aan kinderen met een handicap? Het is zo belangrijk dat kinderen zich thuis voelen in hun eigen wijk. Dat er rekening met hen wordt gehouden. Als je kind ziek is of overlijdt, dan heb je als ouder de puf niet om voor de rechten van je kind te strijden. En daarom doe ik het voor hen."

Lees het hele interview met Rhea Labree op [www.buurteamamsterdam.nl/nieuws](http://www.buurteamamsterdam.nl/nieuws)



Stichting De Gibraltar runt een laagdrempelig buurthuis in de Bos en Lommer in Amsterdam. Een plek waar veel buurtbewoners zich welkom voelen, een buurthuis. Het ontmoetingscentrum is gelegen in een rolstoelvriendelijke speeltuin.

De Gibraltar, Haarlemmerweg 645-A, Amsterdam  
[www.degibraltar.nl](http://www.degibraltar.nl)



**Buurtteam**  
Amsterdam



# Buurtteam Amsterdam, altijd hulp dichtbij

wij helpen bij vragen over zorg • geld • wonen • gezondheid • werk • ontmoeten • veiligheid