



## WAARDERING VOOR U WAARDEVOLLE WERK

Het is nog volop december terwijl ik dit berichtje schrijf. Velen mantelzorgers hebben gereageerd op het ontvangen van de mantelzorgwaardering van de Gemeente Alblasserdam. Het is een kleine blijk van waardering voor al het waardevolle werk dat u doet. U verdient het! Een paar van de lieve berichtjes die ik ontvangen heb:

"Hartelijk dank voor de Mantelzorgwaardering! Ik ben mantelzorger voor mijn dochter en doe het met veel plezier. Met haar gaat het op het moment gelukkig goed. WAT kan ik de VVV-bon goed gebruiken. Ik wens je plezier in je werk, succes met alles." "De Mantelzorgwaardering heb ik opgehaald. Wat attent en heel leuk om het te krijgen. Super bedankt." "Wow, dit is toch veel te gek, heel blij mee." "Ik voel me echt gewaardeerd, wat mooi dat dit mogelijk is in Alblasserdam."

De VVV-bon die u heeft ontvangen biedt helaas geen garantie dat dit volgend jaar weer mogelijk is. Dit hangt volledig af van het beschikbare budget en het aantal mantelzorgers. Maar zover is het nog niet dus voor nu wensen we u veel plezier met de bon.

Namens alle medewerkers van de SWA wens ik u hele fijne feestdagen en alvast het allerbeste voor 2025. Denkt u ook een beetje aan uzelf in deze drukke feestmaand? Tot volgend jaar!

- Groet van Mineke
- Bijeenkomst januari
- Planning
- Volhouden
- Mantelzorgers vertellen
- Geslaagde gespreksgroep



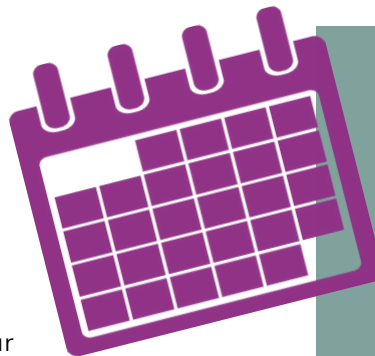
*Hartelijke groet. Mineke*

## BIJEENKOMST 30 JANUARI

**Thema 'Goede voornemens'**

Inloop- en koffieochtend in het Brughuis.  
Inloop: 9.45 uur. Start: 10.00 uur. Einde: ca 11.30 uur

De inloop- en koffieochtenden vinden plaats op donderdag. U bent van harte welkom en aanmelden is niet nodig. Breng ook gerust iemand mee!



## Planning inloop- en koffieochtenden:

- 30 januari
- 27 februari
- 27 maart
- 24 april
- 22 mei (29 mei is Hemelvaartsdag)

## HOE HOUD IK HET ZORGEN VOOR EEN ANDER VOL?

De zorg voor een naaste kan heel zwaar zijn. Het is belangrijk om te voorkomen dat u overbelast raakt. Hoe zorg je ervoor dat je gezond blijft en genoeg tijd voor jezelf neemt? Neem eens contact op met een van de welzijnscoaches van de Stichting Welzijn Alblasserdam in het Brughuis.

Op maandag-, dinsdag- en donderdagmorgen is er van 9.30 uur tot 12.30 uur een inloopspreekuur met een van de vier welzijnscoaches: Mineke, Harro, Hannie en Sabine. Mineke heeft op maandagmorgen altijd spreekuur. U hoeft dan geen afspraak te maken en kunt gewoon langskomen voor een gesprek. U kunt Mineke ook bellen of e-mailen om een afspraak voor een ander moment te maken.



## GESLAAGDE GESPREKSGROEP

voor mensen met dementie en mantelzorgers in Alblasserdam

Op 6 december vond in het Odensehuis Alblasserdam de laatste bijeenkomst plaats van de zesdelige gespreksgroep 'Eerder Erbij voor mensen met dementie en hun mantelzorgers'. Deze cursus, onderdeel van een onderzoek van de Vrije Universiteit van Amsterdam (VU), richt zich op het belang van vroegtijdige ondersteuning bij dementie. Onder leiding van welzijnscoach en mantelzorgconsulent Mineke Boon en vrijwilliger Gre Baas werden diverse onderwerpen besproken zoals: symptomen, acceptatie van de diagnose en praktische hulp. Deelnemers vonden de bijeenkomsten zinvol en gezellig. Mineke benadrukt het belang van gesprekken met mensen met dementie: "Het delen van ervaringen van mensen met dementie en hun mantelzorgers draagt bij aan beter begrip en acceptatie van dementie." In 2025 hopen we bij voldoende belangstelling weer met een nieuwe groep te starten. Wilt u meer weten? Neem dan contact op met Mineke Boon via het Brughuis 078 - 202 11 11 of via de e-mail. [m.boon@stichtingwelzijnalblisserdam.nl](mailto:m.boon@stichtingwelzijnalblisserdam.nl).



## MANTELZORGERS VERTELLEN...

Het verhaal van mantelzorgster Els en de impact van mantelzorg op relaties

Erik is nog maar 45 jaar als hij in januari een fietsongeluk krijgt en niet-aangeboren hersenletsel (N.A.H) oploopt. Sindsdien kan hij geen prikkels meer verdragen en heeft hij een 'kort lontje'. Zijn vrouw Els: "Het is al 6 jaar geleden, maar de datum staat in mijn geheugen gegrift. Het is goed dat we toen geen idee hadden wat er allemaal op ons af zou komen."

### Zeldzame momenten als man en vrouw

Het leven van Erik en Els verandert ingrijpend. De nieuwe situatie trekt een zware wissel op hun jonge kinderen en hun relatie. "Er zijn nog wel momenten die je echt samen als man en vrouw hebt," vertelt Els. "We lachen nog wel samen en soms slaat hij een arm om mijn schouder. Maar het idee van 'we doen het samen, ik ben er voor je', dat kan niet meer. Ik ben mijn maatje kwijt." "Erik zou me zo graag willen helpen, maar hij kan het niet. Dat vindt hij heel erg en daar is hij erg verdrietig over. Dus ik hou het maar voor mezelf, al betekent dat extra druk voor mij."

### De impact van mantelzorg op relaties

Van de mensen die voor hun partner zorgen, heeft ruim 80 procent te maken met negatieve gevolgen voor de relatie. De balans in de relatie kan verstoord raken waardoor deze niet meer gelijkwaardig aanvoelt. Deze extra druk op de relatie moeten we niet onderschatten. Zorgtaken zetten de oorspronkelijke relatie onder druk. Ben je nog wel de partner, het kind of de ouder van je naaste? Of ben je puur de zorgverlener geworden?

**Mineke:** "Dit zijn onderwerpen waar niet iedereen aan denkt bij mantelzorgondersteuning. Als mantelzorgconsulent probeer ik te helpen bij het in stand houden van de band tussen mantelzorgster en zorgvrager. Dat is essentieel in het voorkomen van overbelasting. Samen kun je bekijken hoe de onderlinge band kan blijven, ook als iemand ziek wordt."

**De nieuwsbrief Mantelzorgondersteuning versturen we maandelijks naar mantelzorgers die bij ons ingeschreven staan zodat zij op de hoogte blijven van activiteiten en ondersteuning in Alblasserdam. Aan- of afmelden voor de nieuwsbrief kan via Mineke Boon, mantelzorgconsulent van Stichting Welzijn Alblasserdam.**

[m.boon@stichtingwelzijnalblisserdam.nl](mailto:m.boon@stichtingwelzijnalblisserdam.nl) | 06 - 13 27 95 40

Stichting Welzijn Alblasserdam | Het Brughuis | Ieplaan 2 | 2951 CB Alblasserdam | 078 - 202 11 11  
[info@hetbrughuis.nl](mailto:info@hetbrughuis.nl) | [www.hetbrughuis.nl](http://www.hetbrughuis.nl)