



Dag van de  
Mantelzorg

# ONZICHTBARE HELDEN

November 2021 | Dag van de Mantelzorg



steun en toeverlaat  
emoties  
luisterend oor  
kostbare momenten



**tante  
Louise**

de beste zorg  
waar thuis ook is

**FIJNE DAG VAN  
DE MANTELZORG!**

## **BESTE MANTELZORGER,**

Onzichtbare helden. Dat is het thema dat MantelzorgNL meegeeft aan de Dag van de Mantelzorg op woensdag 10 november 2021. Een raak gekozen thema want mantelzorgers en de zorg die zij geven zijn vaak niet zo zichtbaar. En mantelzorgers zullen niet zo gauw zélf in het licht van de schijnwerpers stappen. Ze zien hun zorg als vanzelfsprekend:

**“Dat doe je gewoon voor elkaar.” Uit liefde.**

Ik vind dat prachtig. Maar ik vind ook dat mantelzorgers het verdienen om wél in het volle licht te staan. Daarom maken we bij tante dit jaar een magazine speciaal voor al onze mantelzorgers: voor u dus. Met persoonlijke verhalen, lastige situaties soms, maar ook geluksmomenten en wijze lessen. Iedereen heeft immers een bijzonder verhaal dat het waard is om verteld te worden.

Iedereen had dus ook voor dit magazine geïnterviewd kunnen worden. Maar omdat het magazine dan wel erg dik zou worden, hebben we ons moeten beperken...

Weet: dit magazine is voor u allemaal. Voor u als eerste contactpersoon bij wie dit blad op de mat valt. Maar net zo goed voor uw broer of zus, de buurman misschien, of een goede vriendin waarmee u de zorg deelt voor wie u samen liefheeft. Ook zij herkennen vast de verhalen en kleine geluksmomentjes. Geluk zit hem tenslotte in kleine dingen, maar deel het geluk en het wordt meer.

Veel leesplezier!

Hartelijke groet,  
Namens alle collega's van tanteLouise,

Jan-Kees van Wijnen  
Lid raad van bestuur



# INHOUD

- 3** Voorwoord
- 4** Inhoudsopgave en colofon
- 6** De superkracht van....
- 8** Interview met Sjef de Vos
- 10** Wist je dat...
- 12** De mantelzorgconsulenten van tanteLouise
- 15** Even voorstellen: het mantelzorgpanel
- 16** Interview Marleen van Schilt
- 18** Koken met tanteLouise
- 20** De superkracht van....
- 22** Interview met Karin Hall
- 24** What's new bij tante?
- 27** Woordzoeker
- 28** Steunpunten voor mantelzorgers
- 30** 9 tips van tante
- 32** Interview met Zuleyha Yasar
- 34** Zorg goed voor jezelf
- 36** Fotowedstrijd
- 38** Poster dag van de mantelzorg
- 40** Cartoon

## COLOFON

Dit magazine is speciaal voor mantelzorgers van cliënten van tanteLouise gemaakt, in het kader van de Dag van de Mantelzorg op 10 november. Deze dag is een initiatief van MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste.

De teksten in dit magazine zijn geschreven door Ben van den Aarssen. Op een paar na: de rubrieken wist je dat, what's new, 9 x tips en zorg goed voor jezelf zijn van de hand van de mantelzorgconsulenten en communicatiemedewerkers van tanteLouise.

<b>Fotografie</b>	Tonny Presser*
<b>Cartoon</b>	Eric Elich
<b>Vormgeving</b>	De Werkkamer
<b>Drukwerk</b>	Verloop drukkerij

*\*tenzij anders vermeld*

Samenstelling en eindredactie zijn gedaan door tanteLouise. Tante is dan ook verantwoordelijk voor de inhoud van dit magazine.

We hebben dit blad met liefde en aandacht gemaakt. Aangezien alle bestanden eind oktober naar de drukker zijn gegaan, kan het zijn dat sommige artikelen zijn ingehaald door de tijd.

Bedankt aan iedereen die heeft meegewerkt!

Heeft u vragen of opmerkingen? Stuur gerust een mailtje naar [mantelzorg@tantelouise.nl](mailto:mantelzorg@tantelouise.nl).



# DE SUPERKRACHT VAN...

Naantje: "Ik zou mijn dochter Ria niet graag willen missen. Ik mag het eigenlijk niet zeggen maar ik zou liever hebben dat ze niet op vakantie ging. Als ze weggaat neemt mijn zoon Ad het trouwens netjes over. En op zaterdagmiddag komt mijn dochter José vaak langs. José woont verder weg, zodoende."

Ria komt een paar keer in de week. Ze doet mijn post, houdt mijn kleerkast op orde, zorgt dat ik voldoende toiletartikelen heb en natuurlijk een koekske, voor het geval er visite komt. Boodschappen halen hoeft ze niet. Eten doen we hier samen. We wonen midden in de wijk en alles is verder in huis. Met Ria ben ik heel blij. Als ik iets heb, zeg ik het tegen haar. Ze begrijpt me. Ze heeft zelf altijd in het ziekenhuis gewerkt. Ze doet het gewoon erg goed."

## RIA

Naantje van Kinderen woont in Kardinaal de Jonglaan, een kleinschalige woonvoorziening van tanteLouise in Bergen op Zoom. Ze is blij met haar dochter Ria.



"Je blijft je zorg houden, hoewel pa en ma nu op een prachtige plek wonen en in goede handen zijn. Je hebt het administratieve gedeelte, je controleert de vuilnisbakken, zoekt samen naar de afstandsbediening die weer eens kwijt is en probeert alles te organiseren."

In de loop der jaren kwam er steeds meer zorg bij, thuis al en later in hun aanleunwoning in Hoogerheide. We deden de boodschappen, hielpen met het huishouden en doen al jarenlang de was. Gelukkig kunnen we de taken over vier mensen verdelen. Onze partners doen ook voluit mee. Die mantelzorg is voor ons vanzelfsprekend. Je kunt een beetje terugdoen voor alles wat ze voor ons gedaan hebben. We vinden het positief dat onze ouders nog steeds samen zijn, in dezelfde woonkamer. Van muziek worden ze beiden vrolijk. Je leert van de kleine dingen genieten. Als er een mooi bosje bloemen op tafel staat, zie je ze opfleuren."

Pieter (op de foto) en Christian Kint geven mantelzorg aan hun ouders in Vissershaven.

## PIETER & CHRISTIAN



"Een jaar of zeven geleden kregen we in de gaten dat Hèlène steken liet vallen. Het bleek Alzheimer te zijn. We hebben thuis een scheurkalender en een whiteboard waarop alle activiteiten staan."

's Avonds bereiden we samen de volgende dag voor en de andere ochtend zeg ik het nog een keer. Van huis uit heb ik veel geduld en help ik graag een ander. Hèlène heeft dat ook. Ze bezoekt twee dagen in de week de dagbesteding in Hof van Nassau en helpt er ook als vrijwilliger. Ze vindt het heerlijk om te doen. Samen fietsen we veel op de e-bike en genieten we. Als ik mijn kop een keer leeg wil maken pak ik de racefiets."

Johan Hallers is mantelzorger van zijn partner Hèlène Franken. Hèlène heeft Alzheimer en gaat naar de dagbesteding in Hof van Nassau in Steenbergen.

## JOHAN & HÈLÈNE



Coba: "Henry en Lisa steken hier elke dag hun kop binnen en hebben dan altijd wel wat te doen. Ze werken vanaf het begin als vrijwilliger in Stuijvenburgh, onderhand alweer een jaar of zestien. Zelf woon ik hier ruim twee jaar. Henry en Lisa helpen bij allerlei activiteiten, van een beurs van de modeltreinclub en rommelmarkten tot Sinterklaas. Henry rijdt soms met de duofiets. Voor de bewoners is zo'n ritje door de stad een belevenis. Sommigen van hen komen anders nooit buiten. In coronatijd bezochten Henry en Lisa samen met hun draaiorgel zowat alle vestigingen van tanteLouise in de stad. Lisa zit trouwens ook in de cliëntenraad en komt daar voor ons op. Ook voor mij staan ze altijd klaar. Ik ben vijfennegentig en zou niet weten wat ik zonder hen moest doen. Ze organiseren mijn post, ze dekken mijn bed op en verschonen het, ze doen de was voor me en als het nodig is dweilen ze de vloer een keer. Van de medewerkers mag je ook niet alles verwachten. Die mensen komen tijd tekort."

Coba Verdoolaege woont in Stuijvenburgh en krijgt mantelzorg van haar zoon Henry en schoondochter Lisa.

## HENRY & LISA



## Groene vingers en twee rechterhanden

Dag en nacht staat hij klaar voor zijn Marie. Maar ook zorgt Sjef de Vos voor de tuin van Stuijvenburgh en heeft hij altijd een oplossing in huis als er probleempjes zijn met de rollators en rolstoelen van andere bewoners. Sjef helpt met allerlei klusjes en biedt een luisterend oor aan iedereen. Bovenal draagt hij Marie op handen. "Als we wandelen ziet ze elk vogeltje en elke vlinder."

Drie jaar geleden kwamen ze samen naar Stuijvenburgh. Een vrije keuze was het niet. Marie kreeg steeds meer problemen, hoewel ze in hun appartement in de Julianaflat in de stad gelijkvloers woonden en pas de douche hadden laten aanpassen. "Het ging niet meer." De verhuizing deed hem meer pijn dan haar. "Ze is altijd gemakkelijk geweest."

Sjef (84) roept de eerste maanden in Stuijvenburgh terug in zijn herinnering. Het kleine geluk dat ze samen hadden. In het appartement waarin ze hun leventje samen konden voortzetten. "Ze kon toen ook nog met de auto mee." Marie ging achteruit, in haar hoofd vooral. Eerst was er nog de tussenoplossing. Marie bleef op de huiskamer eten. Sjef beneden in de grote zaal. Totdat ook dat niet meer ging en Marie verhuisde naar de gesloten afdeling, voor mensen met dementie. Liever had Sjef het anders gehad. Maar hij telt ook zijn zegeningen. "Ik bezoek haar elke dag. En ik help haar 's avonds altijd naar bed. Voor mij is dat belangrijk, even bij elkaar zijn. En het scheelt de medewerkers twintig minuten werk."

### Steun en toeverlaat

Sjef heeft altijd in de bouw gewerkt. Daarom verhuisden ze destijds vanuit Ossendrecht naar Bergen op Zoom. "Dat was gemakkelijker voor de pendel." Groene vingers heeft Sjef van huis



Marie en Sjef wonen allebei in woonzorgcentrum Stuijvenburgh in Bergen op Zoom

uit. "Ik heb lang een volkstuin gehad." Die kwaliteiten kwamen ook in Stuijvenburgh van pas. "De planten stonden er hier verlept bij. Daar zei ik iets van en zo is het begonnen."

Ondertussen is Sjef een steun en toeverlaat voor velen. Er is zelfs een heus spreekuur, beneden in de hal. Sjef pompt dan de banden van rolstoelen op, stelt rollators bij en doet allerlei klein onderhoudswerk. "Meteen hoor je al hun verhalen." Sjef springt ook bij als de



"Ik help haar 's avonds altijd naar bed. Voor mij is dat belangrijk, even bij elkaar zijn."

De buitentuin van Stuijvenburgh ligt er dankzij Sjef piekfijn bij

huismeester hem nodig heeft. "Ik heb twee rechterhanden." De buitentuin van Stuijvenburgh ligt er ondertussen piekfijn bij, dankzij Sjef. "Ik geef water, schoffel het onkruid, er is altijd wel wat te doen."

### Rondje

Sjef kijkt op de klok en naar buiten: het zonnetje schijnt. Mooi weer om met Marie een rondje te gaan doen. "Ze reageert op mijn voornaam en ziet bekende trekken." Vanuit de unit waar Sjef woont is het maar een paar stappen naar Marie (87). Ja, ze heeft best zin in een wandeling, zegt ze. "Als hij maar op tijd terug is." We vertellen Marie dat ze niet op ons moet letten, de mannen met de kladblok en het fototoestel. Doe maar alsof we er niet zijn, zeggen we. Dat herkent Marie. "Ik ben er zelf ook en ben er niet." Het nieuwe parkje bij

Stuijvenburgh is vanmiddag de bestemming. Soms gaan ze verder, tot aan de Binnenschelde toe. "Dan zet ik het motortje eronder." Sjef koestert dat rondje door de buurt. "Mooi dat we dit nog samen hebben."

### Koffie op zondagochtend

Gelukkig staat Sjef er niet alleen voor. Twee van de kinderen wonen ook in de stad. Nummer drie woont in Hoogerheide. Het mooiste moment van de week is de zondagochtend. Bijna altijd komt dan een van de kinderen op bezoek bij Sjef. Natuurlijk is Marie er dan ook bij. Een uurtje houdt ze het vol, voordat al die prikkels haar teveel worden. Het is een uurtje waarin de tijd stil staat. Gezellig samen koffie drinken, net als vroeger. "Het zijn kostbare momenten. Even lekker bij elkaar zitten. Dat geeft je de moed om verder te gaan." <

# Wist je dat...

...maar liefst 1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar en ouder mantelzorg is? Dat zijn circa 5 miljoen mensen! En er zijn meer interessante weetjes over mantelzorg.

- Ruim **4 MILJOEN** mantelzorgers geven langer dan 3 maanden hulp
- Bijna **1 MILJOEN** mantelzorgers geven intensieve, langdurige hulp
- Een **kwart** van de mantelzorgers beschouwt zichzelf als mantelzorg
- **1 op de 3** MANTELZORGERS weet in de gemeente NIET de weg naar informatie, advies of andere vormen van mantelzorgondersteuning te vinden
- **30 procent** van de mantelzorgers maakt gebruik van mantelzorgondersteuning
- **5 van de 6** mantelzorgers GENIETEN van de leuke momenten van het ZORGEN
- **1 op de 4** mantelzorgers combineert betaald werk met mantelzorg

Bij tanteLouise is van de eerste contactpersonen van onze bewoners ruim **70% een dochter of zoon**

Bronnen:  
Movisie, Vegro, MantelzorgNL en Volksgezondheidszorg.info



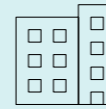
## Waar komt het woord mantelzorg vandaan?

Het woord 'mantelzorg' is in de jaren 70 van de 20e eeuw bedacht door de chemicus, internist en ziekenhuiswetenschapper Johannes Hattinga Verschure (1914-2006). Volgens Hattinga Verschure is de zorg die mensen aan elkaar geven, naast professionele zorg, erg belangrijk. Hij noemde dit mantelzorg: zorg die mensen verwarmt omdat ze elkaar er als een mantel mee omgeven. In zijn boek *Zelfredzame Ouderen* uit 1987 geeft hij de volgende definitie: 'Mantelzorg is alle zorg die genoten in een klein sociaal netwerk aan elkaar geven op basis van vanzelfsprekendheid en bereidheid tot wederkerigheid.' In andere woorden, schieff hij in hetzelfde boek: een sterk en fijn spinsel van 'zorgdraden' tussen mensen die bij elkaar horen.

Bron: Het boek *Zelfredzame Ouderen* is online te lezen via de Canon Sociaal Werk. [www.canonsociaalwerk.eu](http://www.canonsociaalwerk.eu)

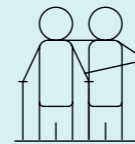
## Mantelzorgers in onze gemeenten

16



TanteLouise heeft 16 woonzorglocaties verspreid over de Brabantse Wal (gemeenten Steenbergen, Bergen op Zoom en Woensdrecht).

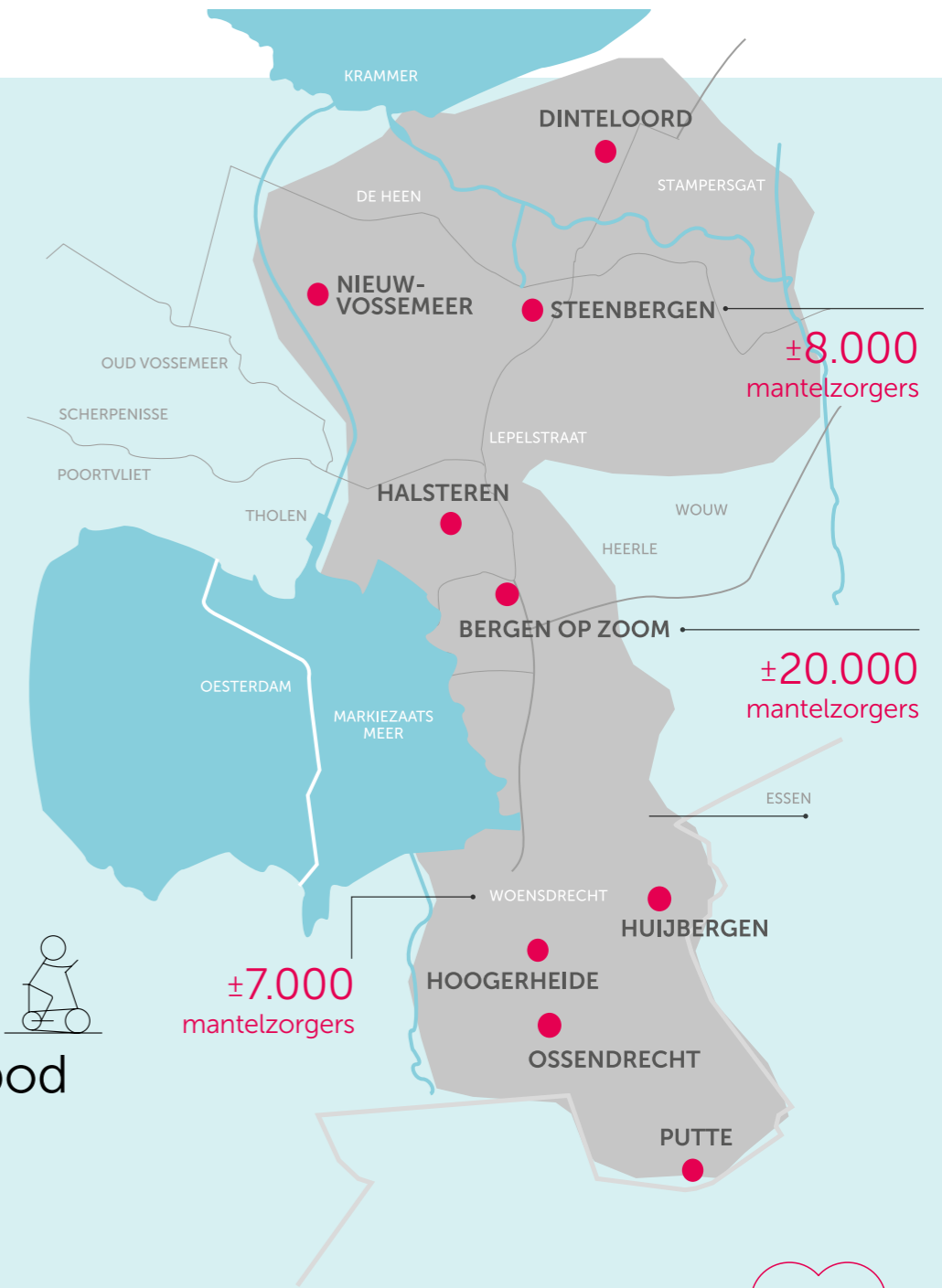
1300



Er wonen zo'n 1.300 mensen bij ons. Dat zijn voornamelijk ouderen, maar ook jongere mensen met bijvoorbeeld dementie, niet aangeboren hersenletsel (NAH) of het syndroom van Korsakov.

## Een greep uit ons zorgaanbod

- Dagverzorging
- Kortdurend verblijf
- Geriatrisch revalidatiecentrum bij Bravis ziekenhuis
- Palliatieve zorg, onder meer bij hospice De Markies
- Specialistische thuiszorg door het Topklinisch Verpleegkundig Team (TVT)
- Ondersteuning door bijvoorbeeld geriatrisch consulenten, mantelzorgconsulenten, nazorgconsulenten en geestelijk verzorgers
- Behandelingen zoals fysiotherapie en ergotherapie, ook aan huis



Meer weten over het zorgaanbod van tanteLouise? Kijk op [www.tantelouise.nl](http://www.tantelouise.nl)

Goed om te weten: TanteLouise maakt een nieuwe website! Dat doen we om onze cliënten en mantelzorgers nog beter te helpen met het vinden van de juiste zorg. We verwachten dat de website in het voorjaar van 2022 klaar is.

Samen kijken welke ondersteuning nodig is

## Elke mantelzorger is een held... maar ook helden kunnen het niet alleen

Het gevoel dat je er alleen voor staat. Verdriet. Machteloosheid. De samenwerking met de zorgprofessionals die beter kan. Niet gehoord worden. Het zijn emoties en ervaringen die elke mantelzorger kent. De mantelzorgconsulenten van tanteLouise bieden altijd een luisterend oor. "Wij zijn de bruggenbouwers tussen professionals en mantelzorgers."



José en Petra zijn er om mantelzorgers te begeleiden, bij elke stap van dat vaak pijnlijke proces om je vader, moeder of partner los te laten. Het gaat om praktische zaken die geregeld moeten worden. Maar ook emoties spelen een grote rol.

Schuldgevoelens, overbelasting en op je tenen lopen, dag na dag, dat doet wat met een mens. Voor José en Petra staat het als een paal boven water: elke mantelzorger bij tanteLouise is een held. Maar ook helden kunnen het niet alleen. "Samen kijken we welke ondersteuning nodig is."

### Corona

Elk jaar organiseren José en Petra bij tanteLouise de landelijke Dag van de Mantelzorg, tenminste in tijden voor corona. Het niet doorgaan van die dag vorig jaar deed hen pijn. "Juist omdat die periode bij mantelzorgers heeft gezorgd voor veel boosheid en emoties. De deur was een tijd dicht voor bezoek. Er waren zoveel beperkingen. Dat was voor mantelzorgers een heel moeilijke tijd. In die tijd hebben wij ontzettend veel met mantelzorgers gebeld."

Als aanspreekpunt voor mantelzorgers weten José van der Linden en Petra Heijmans hoe groot de impact van een verhuizing naar het verpleeg- of verzorgingshuis is. Hele levens worden overhoop gehaald. Bij de cliënt en zeker ook bij de mensen om hen heen. Ze horen alle verhalen, telkens anders en toch ook met veel overeenkomsten. "Het grijpt diep in je bestaan in als je ineens een deel van de zorg aan anderen moet overdragen."



Mantelzorgconsulenten José (rechts) en Petra met de cape die ze speciaal voor dit magazine lieten maken. "Elke mantelzorger bij tanteLouise is voor ons een held."

### Waardering

Zes keer per jaar organiseren ze het mantelzorgpanel (zie ook pagina 15). "Als vertegenwoordigers van de mantelzorger horen we graag alle verhalen uit de eerste hand." José en Petra zijn ook de bedenkers van dit magazine. "Helden verdienen hun eigen blad. Zij mogen in de schijnwerpers staan." Een dag voor mantelzorgers en een eigen

magazine: het zijn verdiende blijken van waardering. "We hebben elkaar nodig. We kunnen niet zonder elkaar."

### Belangrijkste klankbord

De mantelzorgconsulenten zijn bij tanteLouise de spin in het web voor mantelzorgers. Mantelzorgers komen bij hen terecht via bijvoorbeeld de geriatisch consulent, die de nieuwe bewoner thuis heeft begeleid.



“Helden verdienen hun eigen blad. Zij mogen in de schijnwerpers staan.”

Of via de cliëntadviseur, nog zo iemand die de bewoner goed heeft leren kennen. Ook komen er doorverwijzingen van teamleiders en locatiemanagers. Het belangrijkste klankbord is en blijft de mantelzorg zelf. “Zij kennen de hele voorgeschiedenis, het hele verhaal.” Voor een prettig verblijf zijn goede afspraken tussen mantelzorg en zorgprofessionals nodig. “Om over en weer te weten wat we van elkaar mogen verwachten en om de mantelzorg in zijn of haar kracht te zetten.” Wat ze ook belangrijk vinden: er is voor de mantelzorg meer mogelijk dan vaak wordt gedacht. “Het is niet zo dat tanteLouise de zorg volledig overneemt. De dingen die je altijd hebt gedaan kun je blijven doen, van medicijnen geven tot koffie zetten.”

### Contact

Heb je vragen aan José of Petra? Stuur ze gerust een mailtje: [mantelzorg@tantelouise.nl](mailto:mantelzorg@tantelouise.nl). Of bel met het Cliëntenservicebureau van tanteLouise op 0900 – 900 4444.

### Nieuwe taken

Wat José en Petra eigenlijk willen zeggen: de bewoners en hun mantelzorgers houden de regie. “Als professionals komen we op visite bij de cliënt. Daarom kloppen we ook altijd op de deur, voordat we naar binnen stappen. We zijn te gast bij de bewoner en komen als derden binnen.” In de huizen van tanteLouise ontstaan nieuwe netwerken én nieuwe taken voor de mantelzorg. “De rol van de mantelzorg binnen tanteLouise en elke zorginstelling zal alleen maar toenemen en belangrijker worden. We hebben te maken met personeelstekorten en vergrijzing. Die ontwikkeling zet zich door en leidt tot een andere rol voor de mantelzorg.”

Hoe er dat precies uit gaat zien, daar wordt binnen tanteLouise over nagedacht. “Het is onze uitdaging om de zorg met minder middelen op het vereiste niveau te houden en waar het kan zelfs te verbeteren. Vast staat dat in dat proces, naast domotica en technologische innovaties, voor de mantelzorg een belangrijke rol is weggelegd.” <

Even voorstellen

# Het mantelzorgpanel van tanteLouise

Samen met mantelzorgconsulenten Petra Heijmans en José van der Linden vormen zij een adviesorgaan en klankbord voor tanteLouise. Ze brainstormen over alles wat met mantelzorgen binnen tanteLouise te maken heeft. Het panel bestaat naast de cliëntenraden en is een laagdrempelige en leuke manier om mee te denken over mantelzorg.

Fotografie: eigen foto's



Yolanda van Opdorp, Heideduin  
Mantelzorg van: haar moeder

‘Ik vind het belangrijk dat mantelzorgers inbreng hebben binnen tanteLouise en dat zij elkaar weten te vinden. Ik ben regelmatig te vinden op Heideduin, dus schroom niet als er vragen zijn.’



Carina van Loon, Bosgaard  
Mantelzorg van: haar vader

‘Ik vind het zinvol om van andere deelnemers te horen waar zij tegenaan lopen en om met elkaar mee te denken. We kunnen ook aan tanteLouise aangeven waar aandacht voor nodig is.’



Aad Visser, Hof van Nassau  
Mantelzorg van: zijn vrouw

‘Ik wil andere mantelzorgers graag helpen bij vragen en problemen en meedenken over hoe dingen anders kunnen. Ik kom elke dag op bezoek in Hof van Nassau, dus spreek me gerust aan.’



Conja Boon, Moermont  
Mantelzorg van: haar moeder

‘Het is fijn om te kunnen sparren met andere mantelzorgers die voor dezelfde (zware) taak staan, maar ook om met tanteLouise mee te kunnen denken.’



Hilde Machielsen-Koopal,  
Residentie Moermont  
Mantelzorg van: haar man

‘Sinds 2019 woont Jos in Moermont. We waren in dat jaar 50 jaar getrouwd. Sinds het weer mag, kom ik iedere dag op bezoek.’



Peter van Tilburg,  
Hof van Nassau  
Mantelzorg van: zijn moeder

‘Niet de reglementen en beleidsnota's moeten leidend zijn, maar de menselijke maat. Schroom niet om me aan te spreken!’



Angelique Tieman,  
Het Nieuwe ABG  
Mantelzorg van: haar moeder

‘Mantelzorgers zelf vinden de zorg die ze geven vaak vanzelfsprekend, maar dat is het zeker niet. Ik wil andere mantelzorgers graag helpen zichzelf te laten horen.’



Heb je vragen of suggesties die je aan het panel wil meegeven?

Zoek dan het panellid van jouw locatie op! Wil je zelf meedoen in het panel? Leuk! Mail José of Petra op [mantelzorg@tantelouise.nl](mailto:mantelzorg@tantelouise.nl)



Duimpjes omhoog voor de kookkunsten van chef Marleen van Schilt

## Je probeert de zintuigen te prikkelen

Het wordt spaghetti vandaag, met gehakt, roerbakgroenten en saus. Korte pasta en daardoor gemakkelijker te eten voor de bewoners van de Bunt, de gesloten afdeling voor mensen met dementie in Heideduin in Hoogerheide. Chef in de keuken is vandaag mantelzorgster Marleen van Schilt, zoals ze dat elke dinsdagmiddag is. "Ik kook altijd vers en probeer iets op tafel te zetten wat ze anders niet zo gauw krijgen."



Marleen kookt elke dinsdagmiddag voor bewoners van de Bunt



Marleen met haar vader Jan

"Dit is toch het moment waar je een beetje naar uitkijkt, een hele week lang."

Marleen is de dochter van Jan de Bruin, een van de bewoners van de Bunt. Thuis lukte het niet meer met Jan (89). Alzheimer dwong hem drie jaar geleden om te verhuizen. Thuiszorg, dagbesteding, het was allemaal niet meer genoeg. Boven de pannen vertelt Marleen het verhaal van haar ouders. Hoe emotioneel het moment van de verhuizing was, voor haar moeder vooral. "Ze zijn 61 jaar getrouwd." Gelukkig woont haar moeder Lenie om de hoek, nog altijd zelfstandig. Straks komt Lenie langs om de maaltijd aan haar man te geven. Jan blijft de laatste tijd vooral op zijn kamer. Beddagen, noemt Marleen het. Ze weet dat haar vader die maaltijd waardeert, hoewel praten voor hem steeds moeilijker wordt. "De duimpjes gaan altijd omhoog."

### Beleving

Ze rolde er vanzelf in, in haar wekelijkse kookuurtje. "Voor de bewoners is het een soort

van beleving. Je probeert hun zintuigen te prikkelen. Als het lekker gaat ruiken, doet dat wat met een mens." Natuurlijk doet ze het vooral om dichtbij haar pa te zijn. En om de medewerkers van de Bunt te helpen. "Die meiden hebben echt geen halfuur over om die maaltijd uit te serveren en al die extra aandacht te geven." Marleen merkt dat de bewoners ouder worden. "In het begin hielpen ze nog wel eens met het schillen van de aardappelen, nu gaat dat niet meer."

### Liefde

De pastaschotel is bijna klaar. Acht monden heeft Marleen te voeden. Mooi is het moment als pa, ma en dochter samen zijn. Jan lust graag spaghetti. Een driehoekje vol liefde is het. Marleen geniet. "Dit is toch het moment waar je een beetje naar uitkijkt, een hele week lang." <

# Koken met tante Louise



Een lekkere, snelle en gezonde maaltijd voor doordeweeks. En een heerlijk recept voor een speciale gelegenheid om – samen met je naaste? – uitgebreid van te genieten. Chef-kok John-Willem van Dijk van tanteLouise schreef ze voor je uit.

**Eet smakelijk!**

John-Willem: “Halloumi is een stevige witte kaas, die uitermate geschikt is om te bakken of te grillen. Baba anousch, of baba ganoush, is een mediterrane spread gemaakt van aubergines die in de meeste supermarkten kant en klaar te koop is.”

## Bosgaard-wrap met geroosterde halloumi

### Voor 4 stuks:

- 4 tortillawraps • 50 gram spinazie
- 2 eetlepels groene pesto
- 100 gram baba anousch (auberginespread)
- 225 gram halloumi (dit is een kaassoort)
- 50 gram zongedroogde tomaatjes
- Peper en zout
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 10 gram pijnboompitten

### Bereiding:

Rooster de pijnboompitten op laag vuur in een droge, hete pan. Houd de pijnboompitten in beweging zodat ze niet verbranden. Haal ze als ze goudbruin zijn uit de pan en laat afkoelen.

Snijd de halloumi in plakken van een halve centimeter dik. Bak de halloumi in de zonnebloemolie aan beide zijden goudbruin. Breng op smaak met zout en peper. Haal uit de pan, laat afkoelen en snij in repen van een halve centimeter breed.

Laat de zongedroogde tomaatjes uitlekken en snij in reepjes.

Besmeer de wraps met de baba anousch. Beleg met de halloumi, de tomaatjes en de pesto. Verdeel de pesto en de spinazie erover. Rol de wraps strak op en snij schuin doormidden.

**Lekker met een groene salade!**

John-Willem: “Dit gerecht is een van de nieuw ontwikkelde gerechten op onze locatie Bosgaard, specifiek voor onze speciale doelgroep geschreven. We houden rekening met smaakveranderingen die ontstaan bij het ouder worden. Varkenswangen zijn een ondergewaardeerd stukje supermals vlees, vol van smaak.”

## Gestoofd varkensvlees met spinazie en aardappelpuree

### Voor 4 personen:

- 1200 gram varkenswangen (bestel vooraf bij de slager)
- 40 gram reuzel of roomboter
- 200 gram uien, in ringen gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesakt
- 1 bospeen, schoongemaakt en in blokjes gesneden
- 25 ml zonnebloemolie, of andere neutrale olie
- Snufje gedroogde tijm
- 1 eetlepel grove mosterd
- 1 fles blond bier naar eigen voorkeur
- 1 laurierblaadje
- Zout en peper naar smaak
- 20 gram aardappelzetmeel

### Spinazie:

- 50 gram roomboter
- 600 gram verse spinazie
- 3 eetlepels crème fraîche
- Peper en zout naar smaak

### Aardappelpuree:

- 800 gram aardappels, geschild
- 150 ml volle melk
- 100 gram roomboter
- Zout, peper en nootmuskaat naar smaak

### Bereiding:

**Dag vooraf:** Snij het vlees in blokken van circa 4 centimeter en meng het vlees met het bier.

**Op de dag zelf:** Laat het vlees uitlekken en bewaar het vocht. Bak het vlees aan in de olie gemengd met de reuzel of roomboter, tot deze rondom goudbruin is. Voeg de wortel, knoflook, tijm en laurier toe en bak even door. Voeg het marinadevocht weer toe en voeg water toe, zodat het vlees net onder water staat. Kook het geheel op zacht vuur, gedurende minimaal 2 uur, tot het vlees botergaar is. Voeg de mosterd toe. Meng het aardappelzetmeel met water zodat je een papje krijgt en voeg toe aan het kokende mengsel. Kook even door zodat het geheel goed bindt. Breng op smaak met zout en peper.

### Voor de puree:

Kook de geschilde aardappels gaar. Verwarm de melk en de boter tot deze laatste gesmolten is. Giet de aardappels af, laat even droogstomen en voeg het melkmengsel toe. Stamp het geheel fijn en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

### Voor de spinazie:

Roerbak de spinazie in de roomboter op laag vuur tot deze slinkt, voeg op het laatst de crème fraîche toe en breng op smaak met zout en peper.

# DE SUPERKRACHT VAN...

„Ik ben erg blij met alles wat ze voor me doen. Want anders heb ik niemand meer.“ Dat zegt Ad van Hooijdonk over haar neef Leon en diens echtgenote Bep. Tante Ad kan altijd rekenen op Leon en Bep. Leon houdt de post bij. Bep haalt de boodschappen en doet de was. Vanuit hun woonplaats Roosendaal gaan ze geregeld bij tante Ad langs. Leon en Bep verzorgen met hun bedrijf Rondomtrom slagwerklessen in de wijde regio. Ze zijn het rijden gewend. „We zouden al jaren met pensioen moeten zijn, maar daarvoor hebben we geen tijd.“ Voor een ommetje langs tante Ad maken ze altijd tijd, hoe druk ze ook zijn. „Dat doe je gewoon. Je laat haar niet in de steek.“

Ad van Hooijdonk woont in De Nieuwe Haven, Dinteloord. Ze krijgt mantelzorg van neef Leon en nichtje Bep.

**Leon & Bep**



„Op mijn achttiende overleed mijn vader en bleef ik als enig kind achter, met de zorg voor mijn doofstomme moeder. Lang woonden we naast elkaar. Dat was ideaal.“

In die kwade winter van 2009 is ze gevallen en brak ze haar linker bovenarm. Na de revalidatie keerde ze terug naar huis, maar het ging niet meer. Gelukkig kon ze terecht in De Beukenhof. Ik heb haar beloofd dat ik elke dag zou langskomen en dat doe ik, samen met onze hond Mojo. Ik geef haar fruit, lekkere dingen, koffie en zorg ervoor dat haar boterham voor 's avonds klaar staat. We communiceren op onze eigen manier, met gebaren en ze kan goed liplezen. Mijn moeder is een taaie doorzetter. Tot op late leeftijd ging ze zelf om boodschappen, de rollator helemaal volgeladen. Iedereen in de winkels in Putte kende haar. Rationeel kan het niet wat ik doe. Maar ik sla geen dag over. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan.“

Piet van Oevelen zorgt voor zijn 101-jarige moeder in De Beukenhof in Putte.

**Piet**



„Bijna elke dag stap ik wel bij mijn ouders binnen. Ik doe de was, haal boodschappen en ondersteun mijn moeder. We delen alles, mijn ma en ik. Ze voelt veel verantwoordelijkheid voor mijn vader en wil die zorg liever niet uit handen geven. Omgekeerd wil ik ook graag mijn verhaal kwijt. Je blijft altijd een dochter, ook al heb je zelf twee kinderen en twee kleinkinderen. Soms heb je het gevoel dat je als mantelzorger aan de grens zit.“

Toch ga je altijd weer door, dat is wel een kracht van me. Natuurlijk valt het niet altijd mee om te werken op de plek waar je ouders wonen. Ik werk wel op een andere afdeling. Soms zie je dingen waar je iets van zou willen zeggen. Maar je wil geen zeur zijn of je collega's ergens op aanspreken.“

Mariëtte Helmons werkt op Onze Stede in Steenbergen, waar ook haar ouders wonen.

**Mariëtte**



**LINDA**

„Dit voorjaar waren mijn ouders 60 jaar getrouwd. Ik vind het fijn dat we dit samen gevierd hebben in Stuijvenburgh. Ik ben dankbaar dat mijn ouders in hetzelfde verzorgingshuis mogen wonen. Zo kunnen zij elkaar toch regelmatig zien, ook al wonen ze niet op dezelfde kamer. Mijn moeder heeft Alzheimer en mijn vader vasculaire dementie. Ik heb geen broers of zussen, waardoor de mantelzorg op mijn schouders neerkomt. Ik heb afgelopen jaren veel geleerd, tenslotte is iedere vorm van dementie anders en ieder mens ook. Mijn kracht is mij te richten op de mooie momenten die je nog samen hebt. Als ik bijvoorbeeld bij mijn moeder op visite ga en ze mij een grote glimlach geeft, is mijn dag goed. Ik ben blij dat ze me nog steeds herkent. Daarnaast krop ik dingen niet op, ik praat makkelijk over wat je als mantelzorger meemaakt. Praten lost misschien niets op, maar het lucht wel op. Mijn partner en lieve vrienden zijn daarin een grote steun. Ook is er enorm veel aandacht en hulp van iedereen die op Stuijvenburgh werkt. Er wordt fantastisch voor mijn ouders gezorgd. Tot slot wil ik nog tegen alle mantelzorgers zeggen: hou vol, kanjers!“

Linda Hermsen zorgt voor haar ouders in Stuijvenburgh in Bergen op Zoom.



'Samen ontdekken we nieuwe wegen, met humor en kracht'

## Samen ontdekken we nieuwe wegen, met humor en kracht

Wat wel eens vergeten wordt: ook medewerkers van tanteLouise zijn vaak mantelzorgers. Karin Hall is een van hen. Karin is leerling-verpleegkundige in Residentie Moermont op de NAH-woning, bestemd voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Thuis is er Iain, haar man die na een herseninfarct met dezelfde problemen te maken heeft. Samen voeden ze hun twee kinderen op, met Iain als unieke thuispapa. "Ik ben trots dat we het zo ver hebben gebracht."

Het moet vooral geen zielig verhaal worden, zegt Karin aan het begin van het gesprek. Ze wil het vooral over kracht en optimisme hebben, hoe moeilijk het leven met NAH ook is. "Ik heb eigenlijk twee fulltime banen." Zeven jaar geleden veranderde plots haar bestaan. Ineens was Iain een ander mens. Iemand die ze niet kende. Haar dochter vond hem, na het infarct. Nog een geluk dat ze er snel bij waren. Iain heeft haast geen lichamelijke beperkingen, al is hij soms duizelig en heeft hij links minder kracht. Het is vooral dat korte lontje, die stemmingswisselingen en de vermoeidheid. Een leven dat dag voor dag zorgvuldig moet worden gepland. Precies zoals op de NAH-woning in Moermont. Zeven jaar later heeft Iain nog altijd moeite om te accepteren wie hij is. Karin is vooral blij dat hun relatie het heeft gehouden en dat ze nooit de handdoek in de ring heeft gegooid. "Maar het heeft veel tijd en tranen gekost."

### Hulp

Met reuzenstappen vertelt Karin over die zeven achterliggende jaren. En hoe ze een nieuwe wending aan haar leven gaf. Ze was teamleider bij een grote bank toen Iain, half Schots/half

Engels, ineens een patiënt werd. Iain knokte voor zijn herstel, in een revalidatie die veel pijnlijke momenten kende. Het was een tijd van emoties, boosheid en wanhoop. "Hij vloekt in het Engels." Het infarct treft het hele gezin, ook Karin had professionele hulp nodig. Ze schaamt zich er niet voor om het te zeggen. Eerst waren er nog de partnerbijeentkomsten. "Maar daarna ben je klaar en sta je er alleen voor."

Karin wist uit de put te klimmen, mede dankzij de ondersteuning door het in NAH gespecialiseerde bureau HersenZ. Drie jaar geleden veranderde ze van baan en stapte ze binnen bij tanteLouise. Een reorganisatie bij de bank gaf haar net het zetje dat ze nodig had. "Ik wist al veel langer dat mijn hart niet bij financiën lag, maar in de zorg."

### Op haar plek

Karin werkte binnen tanteLouise in de ouderenzorg en met dementerende bewoners, voordat ze begin dit jaar naar de NAH-woning kwam. Ze voelt zich helemaal op haar plek. "De herkenning is groot, vooral naar de mannen toe. Ik weet wat ze meemaken.



"...ik herken die korte lontjes, het gebrek aan overzicht."

Ik ben ervaringsdeskundige, tegen wil en dank. Ik begrijp hun frustraties en hun emoties, het gevoel dat ze geen man meer zijn. Ik herken die korte lontjes, het gebrek aan overzicht en dat ze dingen vergeten." Dat inleven in de bewoners heeft ook zijn grenzen, zegt ze er meteen bij. Karin straalt kracht en kordaatheid uit. En juist dat soort eigenschappen wil ze graag op bewoners overbrengen. "Ik vind ze niet zielig. NAH overkomt je. Daar heb je geen greep op. Maar hoe je ermee omgaat, dat is een keuze. Het zijn allemaal volwassen mensen. Ze mogen zich bewust zijn van hun eigen verantwoordelijkheid."

### Engelengeduld

Karin zorgt in de NAH-woning voor structuur, planning en houvast. Die ondersteuning geeft ze graag. "Ik weet uit eigen ervaring dat je engelengeduld nodig hebt." Karin helpt bij tal van praktische zaken, van financiële dingen tot het opstellen van boodschappenlijstjes. Pamperen van bewoners doet ze niet. "Het uiteindelijke doel is zelfredzaamheid." Natuurlijk heeft ze een extra oog voor de mantelzorgers in de woning. "Ik heb zelf ook een hele zoektocht achter de rug, voordat we ons als gezin hier een weg in wisten te vinden. NAH is niet leuk, écht niet. Samen ontdekken we nieuwe wegen, met humor en kracht. Ik ben trots dat we het zover hebben gebracht." <

# What's new bij tante?



De nieuwbouwlocatie in de Raadhuisstraat in Hoogerheide. Foto: tanteLouise

Gelukkige bewoners: dat is wat we willen. Elke dag weer zetten onze medewerkers en vrijwilligers zich daarvoor in. Om de beste zorg ook in de toekomst te kunnen geven, moeten we blijven vernieuwen. Waar zijn we zoal mee bezig?

## Bouwen aan de toekomst

Op verschillende plaatsen is tanteLouise bezig met nieuwe locaties. Zo wil tante het vroegere **St. Elisabeth in Halsteren** slopen. We onderzoeken de mogelijkheden voor een nieuw gebouw in combinatie met een nieuw hospice. In de **Raadhuisstraat in Hoogerheide** kan de bouw van een nieuw verpleeghuis voor 138 bewoners starten, zodra het bestemmingsplan definitief is. Ook in **Bergen op Zoom** waaronder op de plek van huize St. Catharina - in de volksmond 't Ketriontje genoemd - en in **Steenbergen** werken we samen met onze partners aan plannen voor nieuwe huisvesting.

Elke locatie van tante - of het nou een bestaande of een nieuwe is... - moet bijdragen aan onze vier **hoofddoelen**: de gelukkige cliënt, de gelukkige medewerker, slimme bedrijfsvoering en toonaangevend in innovatie. We kijken daarom zorgvuldig naar opzet en schaalgrootte, het gebruik van ondersteunende zorgtechnologie en naar een leefomgeving die stimulerend is en het thuisgevoel versterkt. Leefplezier is voor tante heel belangrijk. Gastvrijheid, vrijheid en sfeer zijn daarom leidend in onze plannen. En een omgeving die uitnodigt tot contact, mensen activeert en betreft bij de locatie en mogelijkheden biedt voor dagbesteding.

Uiteraard houden we iedereen op de hoogte van de voortgang.



Joep de Groot (bestuursvoorzitter van CZ Zorgkantoor) en Conny Helder (bestuursvoorzitter van tanteLouise) tekenen de samenwerkingsovereenkomst

## Duurzame coalitie

De ouderenzorg staat voor grote uitdagingen. Het aantal ouderen neemt de komende twintig jaar enorm toe. De arbeidsmarkt krimpt. De verwachting is dat mensen langer zelfstandig moeten - en vaak ook willen - blijven wonen. TanteLouise denkt daarom na over de toekomst van de zorg binnen én buiten het verpleeghuis. Hoe houden we de zorg goed, betaalbaar en toegankelijk? Hoe kunnen we mensen die nog zelfstandig wonen, zo ondersteunen dat zij veilig, gelukkig en betekenisvol hun leven kunnen leiden?

We werken met CZ Zorgkantoor samen in een zogenoemde 'duurzame coalitie' om nieuwe manieren en oplossingen te vinden. "Met als belangrijkste doel dat mensen de juiste zorg op de juiste plek krijgen", zegt Conny Helder. "Zo nodig in een zorginstelling, maar veel liever nog in de thuissituatie. Met de juiste ondersteuning, óók voor mantelzorgers."

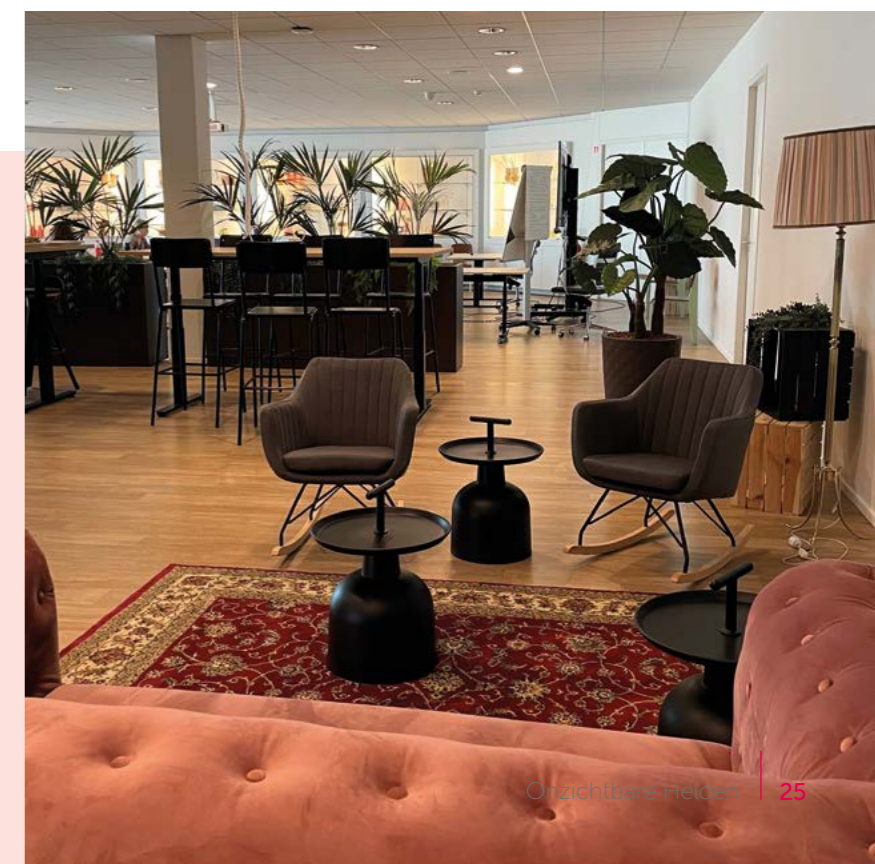


Foto: tanteLouise

## Tante's Zorglab

Sinds kort heeft tanteLouise er een locatie bij: Tante's Zorglab in Steenbergen. Geen zorglocatie, maar een broedplaats voor innovatie. In het Zorglab delen en ontwikkelen we nieuwe kennis. Op deze plek komen medewerkers van tanteLouise bijvoorbeeld kennis maken met nieuwe innovaties. En ontvangen we bezoekers uit de zorgsector, zelfs vanuit het buitenland, om van elkaar te leren.

[lees verder >](#)





## Innovatief

Zoals je wellicht weet, investeert tanteLouise volop in nieuwe zorgtechnieken. Dat zit hem niet alleen – juist niet! – in de techniek, maar vooral om de gedachte erachter en in de bijbehorende zorgverlening.

Zo werken we op alle locaties al een tijd met de Wolk heupairbag. De Wolk draag je onder je kleding en heeft airbags die razendsnel opblazen bij een val. Dat voorkomt heupfracturen. Dat bespaart niet alleen veel leed en ellende, maar zorgt er ook voor dat onze bewoners met een geruster hart kunnen blijven bewegen. En dat onze medewerkers en vrijwilligers hen met een geruster hart daartoe kunnen aansporen. Met de Wolk wonnen we dit jaar de titel 'Zorgvernieuwer 2021'!

De Wolk is slechts één van onze innovaties. Meer weten? Kijk eens op [tantelouise.nl/innovatie](http://tantelouise.nl/innovatie)

Foto: Maartje Brockbernd

# Woordzoeker

M	I	C	S	O	I	F	A	F	E	H	E	O	R	U	J	J	Y
Q	N	Z	U	P	Q	A	M	I	M	P	N	E	Y	O	R	O	H
E	N	T	E	M	T	R	T	U	R	D	G	G	T	E	W	O	N
W	O	F	Y	E	U	A	M	S	E	R	U	L	N	I	B	Y	S
P	V	F	L	W	L	J	E	R	O	E	K	T	W	S	O	K	A
U	A	U	O	E	R	I	S	Z	I	R	R	M	Q	D	E	L	M
U	T	C	R	H	T	T	L	G	A	A	C	X	E	S	O	K	E
V	I	L	I	N	E	E	E	C	P	R	Q	W	K	G	T	S	N
X	E	X	E	U	T	R	H	O	K	H	S	B	E	T	F	H	W
X	H	M	N	N	Y	T	I	N	F	O	R	M	A	T	I	E	E
V	E	I	A	G	N	I	T	S	A	L	E	B	R	E	V	O	R
D	N	M	F	E	I	T	A	P	I	C	I	T	R	A	P	D	K
G	E	C	O	M	M	U	N	I	C	A	T	I	E	F	K	N	E
Z	D	E	Y	N	E	T	O	N	E	G	T	O	L	C	B	Y	N
I	F	G	V	X	F	V	F	A	C	I	L	I	T	E	R	E	N
M	E	D	I	E	H	N	E	K	K	O	R	T	E	B	Q	U	S
V	I	G	R	O	Z	T	J	I	P	S	E	R	P	M	H	E	D
W	L	K	V	O	N	M	I	S	B	A	A	R	Z	W	L	D	I

BETROKKENHEID  
COMMUNICATIE  
DEMENTIE  
FACILITEREN  
INFORMATIE  
INNOVATIE  
KRACHT

LIEFDE  
LOTGENOTEN  
MANTELZORGER  
ONDERSTEUNING  
ONMISBAAR  
OVERBELASTING  
PARTICIPATIE

PARTNER  
REGIE  
RELATIE  
RESPIJTZORG  
SAMENWERKEN

## Verhalen over het hospice

Hospice De Markies in Bergen op Zoom biedt palliatieve zorg aan mensen die nog maar kort te leven hebben. Er is plek voor zes gasten. Om mensen meer bekend te maken met hoe het er in een hospice aan toe gaat, maakte Stichting Vrienden van Hospice De Markies een serie verhalen van 12 mensen die bij het hospice zijn betrokken. Waaronder Bart de Jong, mantelzorger van zijn vader die vorig jaar in het hospice verbleef. "Ik wist hiervoor niet wat een hospice was, maar het bleek de perfecte plek voor hem. Mijn vader was geen patiënt hier maar een persoon. De goede zorg was fijn voor hem en voor de familie. We hebben goed afscheid van hem kunnen nemen." Lees het mooie verhaal van Bart en de andere verhalen op [www.vriendenhospicedemarkies.nl](http://www.vriendenhospicedemarkies.nl)



Foto: Gijs Proost

# Elke mantelzorger verdient een steuntje in de rug

In de gemeenten Woensdrecht, Steenbergen en Bergen op Zoom zijn er steunpunten voor mantelzorgers. De drie steunpunten werken samen als Mantelzorg Brabantse Wal. In Steenbergen zijn Joyce Joosen en Vanessa den Biggelaar de gezichten van de organisatie. "We zijn er voor iedereen die voor een naaste zorgt en vragen heeft."

Ze bieden een luisterend oor en kennen de weg in het netwerk met andere organisaties op het gebied van zorg, wonen, onderwijs en welzijn. Soms zijn er heel duidelijke vragen. Over hoe je iets regelt bij het Wmo-loket van de gemeente bijvoorbeeld. Vaker is er sprake van een meer complexe hulpvraag. Er schuilt achter die ene vraag een heel levensverhaal. "Iemand kan binnen stappen met een vraag over een financieel probleem. Vaak blijkt er dan veel meer te spelen. Een mantelzorger kan het overzicht kwijt zijn en zich overbelast voelen. Samen met de cliënt zoeken we dan naar de beste oplossing." Soms blijkt er in het gezin meer aan de hand dan de mantelzorgers vertelt. Joyce en Vanessa noemen signaleren een wezenlijk onderdeel van hun functie. "We willen dat verborgen verhaal graag boven tafel krijgen. Daar gaan we niet zelf mee aan de slag. Daar zijn deskundigen voor en wij zorgen voor een warme overdracht."

## Vrijwilligers

Bij het steunpunt wordt altijd gedacht vanuit het perspectief van de mantelzorger. "Dat is niet per se hetzelfde als hoe degene waarvoor gezorgd wordt tegen de dingen aankijkt. Vader of moeder kunnen heel tevreden zijn over hoe het allemaal gaat. Maar zoon of dochter moeten het volhouden. Bij hen kan de emmer langzaam overlopen." Ook in dat soort kwesties proberen Joyce en Vanessa met een passende oplossing te komen. Zij kunnen een

beroep doen op vrijwilligers die bijspringen. Vanuit het steunpunt in Steenbergen zijn zo'n 150 vrijwilligere ondersteuners beschikbaar. "Hun hulp is heel divers en gaat van het helpen bij het invullen van digitale formulieren tot het onderhoud van de tuin of iemand bijstaan bij een bezoek aan het ziekenhuis." Joyce en Vanessa zijn blij met zoveel hulpvaardige vrijwilligers. "Het zijn er nooit genoeg."

## Activiteiten

Het steunpunt organiseert in tijden zonder corona regelmatig activiteiten voor mantelzorgers. In alle kernen van de gemeente worden in november vanwege de Dag van de Mantelzorg lunches georganiseerd voor de mantelzorger en de persoon voor wie ze zorgen. Vanwege corona kon dat vorig jaar niet doorgaan. "Als alternatief hebben we bij ongeveer 650 adressen pakketten bezorgd, met lekkere dingen en materialen om creatief aan de slag te gaan." Gelukkig kunnen nu ook de bijeenkomsten in het Mantelzorgcafé weer doorgaan. "We laten sprekers in buurthuizen vertellen over onderwerpen die aansluiten bij waar mantelzorgers tegenaan lopen. Notariskwesties, de Wmo; dat soort dingen."

Mantelzorg Brabantse Wal geeft ook in samenwerking met MantelzorgNL drie keer per jaar het magazine MantelKRACHT uit, waarin veel informatie terug te vinden is.

## Jonge mantelzorgers

Speciale aandacht is er voor jonge mantelzorgers, een vaak vergeten groep. "Er zijn heel veel kinderen en jongvolwassenen die voor hun ouders of grootouders zorgen." De activiteiten voor jonge mantelzorgers mochten wel deels doorgaan. Er werden bijvoorbeeld taarten versierd en ook een clinic mountainbiken stond op het programma, net als een outdooractiviteit en een zeiltocht. In december staat natuurlijk het maken van kerststukjes weer op de planning. "Elke mantelzorger verdient een steuntje in de rug en een jonge mantelzorger al helemaal."

## Vanzelfsprekend

Joyce en Vanessa benadrukken dat ze er voor elke mantelzorger zijn, jong en oud. "Soms ziet iemand zich niet eens als een mantelzorger. Het wordt vanzelfsprekend gevonden om thuis voor een ander te zorgen."

## Tips

Of ze nog tips voor mantelzorgers hebben? Joyce en Vanessa zien veel mantelzorgers tegen hun grenzen aanlopen. "Je moet zorgen dat je vooral ook leuke dingen voor jezelf blijft doen. Dingen waar je blij van wordt. En deel je verhalen met anderen. Durf te vertellen wat je allemaal meemaakt, aan burens en andere mensen in je netwerk. Het lucht op en je hebt de kans dat mensen je spontaan hulp aanbieden, als is het maar de hond uitlaten of boodschappen doen."

[Lees verder op de volgende pagina >](#)

"Er schuilt achter die ene vraag vaak een heel levensverhaal."





## Laat je registreren

Joyce en Vanessa raden iedere mantelzorg aan zich te registreren bij het steunpunt in zijn of haar gemeente. Die inschrijving heeft veel voordelen.

Zo ontvang je drie keer per jaar het magazine MantelKRACHT en blijf je op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen en bijeenkomsten. Je kan uiteraard zelf kiezen waar je wel of geen gebruik van maakt.

## Waar moet je zijn?

Brede Welzijnsinstelling Woensdrecht  
Huijbergseweg 3  
4631 GC Hoogerheide  
0164-672049

Mantelzorg Bergen op Zoom  
Jacob Obrechtlaan 5  
4611 AP Bergen op Zoom  
0164-299491

Mantelzorg Steenberg  
Fabriksdijk 6  
4651 BR Steenberg  
0167-750850

Of kijk op [www.mantelzorgbrabantsewal.nl](http://www.mantelzorgbrabantsewal.nl)

# 9X

Soms is het als mantelzorg een hele puzzel. TanteLouise geeft je 9 tips!

## 1 Wees duidelijk over je betrokkenheid

Geef bij de verhuizing of tijdens de eerste zorgleefplanbespreking aan wat jouw rol als mantelzorg is. Waar wil je als mantelzorg graag bij betrokken worden? Wat kan en wil je betekenen voor je naaste? Vraag naar de mogelijkheden om bij je naaste te logeren of om bepaalde zorgtaken uit te voeren.

## 2 Wees trots op wat je doet

Als mantelzorg heb je al gauw de neiging om jezelf weg te cijferen. Ook is het voor anderen soms vanzelfsprekend dat je voor iemand zorgt, waardoor mantelzorgers (helaas) te weinig complimenten krijgen. Besef dat wat je voor jouw naaste doet bijzonder is!

## 3 Deel de zorg

Is de zorg voor je naaste lang en intensief? Kijk of kinderen, kleinkinderen, burens, vrienden en kennissen van je naaste ook eens op bezoek kunnen komen en een gedeelte van de zorg (tijdelijk) over kunnen nemen. Vraag om hulp! De meeste mensen vinden het fijn als ze kunnen helpen.

# tips van tante

## 4 Bespreek je werksituatie

Ben je mantelzorg, maar heb je daarnaast nog een baan? Dat is soms lastig te combineren. Bespreek daarom met je werkgever wat mogelijk is, bijvoorbeeld werken op aangepaste tijden.

## 5 Vragen? Zoek naar antwoorden

Voor of na de verhuizing heb je misschien veel vragen. Over de diagnose, de behandeling, het ziekteverloop of de prognose. Stel ze en ga actief op zoek naar antwoorden. Informeer ernaar bij de contactverzorgende, de teamleider, het mantelzorgpanel of via het lotgenotencontact. Informatie over mantelzorg kan je vinden bij onze eigen mantelzorgconsulenten (zie pagina 12) of bij het steunpunt mantelzorg (zie pagina 28) in jouw gemeente.

## 6 Wat kan er nog wel?

Misschien zie je vooral wat je naaste niet meer kan. Vecht daar niet tegen maar beweeg erin mee. Kijk wat hij of zij nog wél kan. Zelfstandig fietsen kan wellicht niet meer, maar samen op de duofiets misschien nog wel. Ook samen met de rolstoel naar buiten of een bakje koffie in de huiskamer kan heerlijk zijn.

## 7 Zorg goed voor jezelf

Wordt het even te veel, trek je dan even terug of vraag om hulp. Hulp vragen is geen zwakte, integendeel zelfs! Schakel professionele hulp in en praat met vrienden en familie. Zorg voor wat afleiding door te wandelen of te lezen. Maak tijd vrij voor wat ontspanning (zie ook onze tips op pagina 34).

## 8 Deel je kennis

Jij weet als geen ander wat belangrijk is voor je naaste. Je kent hem of haar immers door en door. Vertel dit aan de zorgmedewerkers en laat het vastleggen in het zorgdossier.

## 9 Lach

Tot slot: als je voor iemand zorgt, gebeuren er ook genoeg leuke dingen. Het is gezond om daar samen om te lachen. Dat werkt aanstekelijk, geeft energie en zorgt voor een gevoel van verbondenheid.





## “Hier in hun eigen huiskamer voelen mensen zich op hun gemak”

Zuleyha Yasar werkt op de Turkse dagbesteding van tanteLouise in Moermont. Thuis is ze mantelzorgster van haar inwonende moeder Elmine. Zuleyha is ook vertrouwenspersoon voor veel mensen in de Turkse gemeenschap in Bergen op Zoom. “Ik hou veel ballen tegelijk in de lucht en ben een echte acrobaat geworden. Je moet altijd de juiste balans zien te vinden.”

Waar Zuleyha is, is de lach nooit ver weg. Ze is thuis in twee culturen en weet die zonder moeite te verbinden, zoals de brug over de Bosporus op het schilderij aan de muur van de dagbesteding.

In de huiskamer is er meer dat aan het land van herkomst doet denken. Oriëntaalse lampen, waterpijpen, kleedjes, het voelt een beetje als Turkije. “Alles roept hier verhalen en herinneringen op.” In de vroegere dagbesteding in Huize Avondvrede kon Zuleyha nog veel meer uitpakken. “We hadden daar volop ruimte.”

### Schotels vol heimwee

Op maandag, woensdag en vrijdag is de Turkse dagbesteding in Moermont geopend. Op twee van de drie dagen kookt Zuleyha ook. Schotels vol heimwee. “Geuren doen altijd denken aan vroeger.” Wat er verder gedaan wordt? De bezoekers handwerken, schilderen en soms wordt er ballontennis gespeeld, met de tafel van de huiskamer als speelveld. “Vanwege het ruimtegebrek moeten we improviseren.” Zuleyha is geboren in Turkije en opgegroeid in Bergen op Zoom. Ergens in het gesprek komen die twee wortels prachtig samen. “Soms zetten we ook een Turks mezijske op.”

### Eerste gast

Het verhaal van de Turkse dagbesteding begint zeven jaar terug. Zuleyha werkt in de thuiszorg en hoort over de problemen bij een Turkse dame. De bezoekende zorgprofessional liep er soms tegen muren op, wist niet hoe te handelen. Tot Zuleyha op een keer mee ging. Ineens ging de zon schijnen. “Ik zag een schrikachtig en wantrouwig vrouwtje, tot ik haar in het Turks aansprak. Ze vloog me om de hals en begon te huilen, vroeg me waarom ik niet eerder was gekomen. Het raakte me diep.” Die ontmoeting leidde rechtstreeks tot de start van de Turkse dagbesteding, met Zuleyha als kartrekker. “En weet je wat mooi is: die mevrouw die ik had bezocht was onze eerste gast en komt hier nog steeds.”

### Over de streep

En ja, ook haar eigen moeder behoort tot de vaste bezoekers. Weer die lach. “Zij is mijn lokkertje.” Want ja, het valt niet mee om ouderen uit de Turkse gemeenschap over de streep te trekken en te verleiden om naar de dagbesteding te komen. “Ouders verwachten dat hun dochter voor hen zorgt, zo is de traditie. Ze gaan er vanuit dat hun dochter altijd voor hen klaar staat.” Voor de zonen ligt het



“Turkse mantelzorgers lopen vaak tegen hun grenzen aan.”

Elmine, de moeder van Zuleyha, behoort tot de vaste bezoekers van de Turkse dagbesteding in Moermont

anders. “Zij worden op handen gedragen en hoeven niet te zorgen.” Van schoondochters wordt evenmin verwacht dat zij bijspringen in de verzorging. “Daarom lopen ook Turkse mantelzorgers vaak tegen hun grenzen aan.” Het is volgens Zuleyha lastig om die traditie te doorbreken. “Binnen de Turkse gemeenschap in de stad kent iedereen elkaar. De sociale druk is groot.”

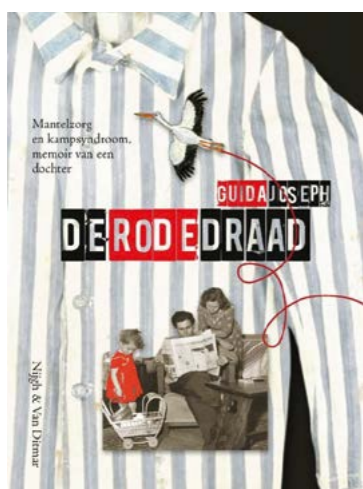
### Vol

Zuleyha is de steun- en toeverlaat van veel Turkse ouderen in de stad. “Als klein meisje ging ik altijd al met mensen mee naar de huisarts of het ziekenhuis, om te vertalen. De vertrouwensband is sterk.”

De Turkse dagbesteding in Moermont voorziet in een behoefte. “Die mensen hebben de Nederlandse taal nooit geleerd. Je mag niet verwachten dat ze na veertig jaar nog gaan integreren. Hier in hun eigen huiskamer voelen ze zich op hun gemak.”

Zuleyha heeft ook korte lijntjes met de Turkse moskee in de stad. In het gebedshuis weten ze ook hoe groot het probleem voor Turkse mantelzorgers is. Bijna honderd Turkse 70-plussers zouden gebaat zijn met dagbesteding, in Moermont of op een andere plek. Met acht cliënten per dag is de Turkse huiskamer volgens Zuleyha vol. “We hebben een serieus capaciteitsprobleem.” <

# Zorg goed voor jezelf



Uitgeverij: Nijgh & Van Ditmar

## De Rode Draad van Guida Joseph

In deze 'graphic memoir' tekent illustrator Guida Joseph over de mantelzorg voor haar moeder en het oorlogstrauma van haar overleden vader. Guida is getuige van de manier waarop haar moeder, licht dementerend en alcoholistisch, de ouderdom inglijdt. Een schitterend boek vol inzichten en humor.

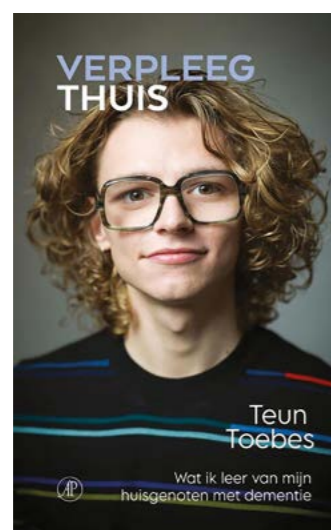
Even op adem komen?  
Op deze pagina vind je leuke lees-, luister- en doetips!



## Ma van Hugo Borst

Al drie jaar verzorgt Hugo Borst zijn moeder, die aan dementie lijdt. Op ontroerende en vaak tragikomische wijze schrijft hij over de ingrijpende gevolgen van haar aftakelende geest en de onvermijdelijke verhuizing naar een verpleeghuis. Intussen haalt hij herinneringen op aan zijn jeugd en aan zijn moeder in betere tijden.

Uitgeverij: Lebowski



## VerpleegThuis van Teun Toebes

Teun ging op 21-jarige leeftijd in een verpleeghuis wonen. Via sociale media, talkshows en nu ook zijn boek zet hij zich dagelijks in om mensen met dementie onderdeel te laten zijn van de samenleving. In VerpleegThuis beschrijft hij op ontwapenende wijze het leven op de gesloten afdeling en de ontroerende gesprekken die uitmonden in vriendschappen.

Uitgeverij: De Arbeiderspers



## Spelend leren

In een serious game leer je spelenderwijs over belangrijke onderwerpen. Vilans maakte het spel DemiZorg, om te oefenen in de omgang met dementie. En tanteLouise maakte zelf 'Wie helpt!?', over herkennen van ouderen mishandeling. Speel DemiZorg via [www.vilans.nl/themas/mantelzorg](http://www.vilans.nl/themas/mantelzorg) Speel Wie Helpt!? via de App Store of Google Play

## Podcast over mantelzorgen



Naar podcasts luisteren is een heerlijke vorm van ontspanning. Een podcast luister je vanaf je smartphone, met oortjes in, gewoon terwijl je een wandeling maakt of de was opvouwt. Luister bijvoorbeeld naar 'En toen werd ik mantelzorger', een podcastreeks van de EO in samenwerking met MantelzorgNL. Vanaf 10 november komen er 8 afleveringen uit waarin EO-presentator Tom Herlaar elke week met een mantelzorger praat.

De podcast luister je door een podcast-app te installeren op je smartphone. Zoek vervolgens op 'En toen werd ik mantelzorger'.

## Aan de wandel

Afgelopen jaar lanceerden hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder en de Herstichting de app 'Ommetje'. Bedoeld om Nederlanders aan de wandel te krijgen tijdens de coronacrisis. Maar ook na de lockdowns is het belangrijk om te blijven bewegen. Download de app in de App Store of Google Play en kijk hoeveel stappen jij en je vrienden dagelijks halen! Kijk op [www.hersentichting.nl](http://www.hersentichting.nl)

## Natuur in deze regio

Het gebied waar tanteLouise is gehuisvest is prachtig. De Dintelse Gorzen in Steenberg, landgoed Vrederust in Halsteren, de Kalmthoutse Heide in Woensdrecht, Het Markiezaat in Bergen op Zoom... Het zit hier vol met prachtige natuur! En vaak is er wel een leuke horecagelegenheid in de buurt om koffie te drinken. Ideaal om er in alle rust even op uit te gaan door te wandelen of fietsen. Inspiratie nodig?

Kijk op [natuurmonumenten.nl](http://natuurmonumenten.nl), [staatsbosbeheer.nl](http://staatsbosbeheer.nl) of [vvbrabantsewal.nl](http://vvbrabantsewal.nl).

## Lotgenoten ontmoeten kan via:

- [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)
- [www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl)
- [www.hetgetij.com](http://www.hetgetij.com)

# JIJ BENT DE SUPERHELD!



We weten dat mantelzorgers zichzelf doorgaans niet als held zien, maar tanteLouise ziet jullie wel zo! Daarom nodigen we je uit om een leuke superhelden-foto te maken samen met je naaste. Knip het masker en het wolkje uit, maak er twee elastiekjes en/of een satéprikker of ander stokje aan vast – of houd ze gewoon voor je gezicht – en leef je uit! Stuur je foto naar [mantelzorg@tantelouise.nl](mailto:mantelzorg@tantelouise.nl) en wie weet win je samen met je naaste een high-tea (die kan ook worden bezorgd indien gewenst).

Let op: als je ons een foto stuurt, dan geef je tanteLouise daarmee toestemming om deze foto te gebruiken voor publicatie op de tv-schermen op locaties en sociale media.



# DAG VAN DE MANTELZORG

10 november 2021

