

Hattem Samen is een initiatief van Stichting Welzijn Hattem en zet in op verbinding tussen Hattemers in de vorm van onder meer koffie-inlopen, huisbezoeken, Repair Café, Op Koers, Welzijn op Recept en Mantelzorg.

Beste mantelzorgers

Voor je ligt de nieuwsbrief van het Steunpunt Mantelzorg van Stichting Welzijn Hattem. Deze nieuwsbrief komt twee keer per jaar uit en is bedoeld als achtergrondinformatie voor mantelzorgers.

Als mantelzorgers zorg je voor een familielid, vriend of kennis uit Hattem die hulpbehoevend is en ondersteuning nodig heeft bij dagelijkse activiteiten. Dit kan een mooie en dankbare taak zijn, maar het kan ook een uitdaging zijn die veel tijd en energie vergt.

In deze nieuwsbrief willen we je graag informeren en inspireren, zodat je als mantelzorgers goed geïnformeerd bent en weet waar je de juiste ondersteuning kunt vinden. We delen nieuws over de diensten en activiteiten die Stichting Welzijn Hattem aanbiedt. We hopen dat deze nieuwsbrief jou kan helpen zodat je naast je zorgtaken ook nog tijd en ruimte overhoudt voor jezelf. Want voor iedereen is het belangrijk om goed voor zichzelf te zorgen, en dat geldt ook zeker voor mantelzorgers!

Met vriendelijke groet,
Monique Scholten & Mariëtte van Raalte
Mantelzorgconsulenten

Neem voor informatie of om een afspraak te maken contact op per e-mail via steunpuntmantelzorg@swhattem.nl of telefonisch via 038-4432881



Aandacht voor jonge mantelzorgers

Mantelzorgers jonger dan 25 jaar noemen we jonge mantelzorgers. Het is een behoorlijk onbekende groep. Dat komt doordat kinderen zélf niet eens weten dat ze mantelzorgers zijn: ze groeien op in een zorgsituatie, dat is hun 'normaal'. Vaak komen ze er pas achter dat ze mantelzorgers zijn als ze ouder zijn of wanneer ze tegen problemen aan lopen. Ook zij kunnen bij SWH terecht voor tips en antwoord op hun vragen, maar dan moeten we elkaar wel kunnen vinden.

Als mantelzorgers weten jullie als geen ander wat het zorgen voor een ander inhoudt. Ken jij jonge mantelzorgers? Via de website van SWHattem kunnen zij zich gratis inschrijven. Dan krijgen zij in de week van de Jonge Mantelzorgers een cadeautje thuisbezorgd!

Wie zijn jonge mantelzorgers?

Sommige kinderen hebben een ouder, broertje, zusje, opa of oma die een langdurige ziekte, handicap of verslaving heeft. Helpen in het huishouden hoort er voor iedereen bij, maar wanneer je in een zorgsituatie vaker dan leeftijdsgenoten te

maken met huishoudelijke of zorgtaken ben je jonge mantelzorgers. Denk aan oppassen op broertjes of zusjes, helpen met wassen en aankleden, of meegaan naar de dokter. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar soms leidt het tot problemen op school, of dat je vaak afspraken of feestjes moet afzeggen. Dat kan invloed hebben op hun ontwikkeling en het verloop van hun verdere leven.

Omdat het meestal gaat om kinderen die school of studie combineren met mantelzorg ligt de leeftijdsgrens op 24 jaar.

Lees verder op pag. 2 ▶

WIST JE...

DAT ÉÉN OP DE VIJF KINDEREN EN JONGEREN JONGE MANTELZORGER IS? DAT ZIJN ER IN HATTEM ONGEVEER 700!



Tip: Hello 24/7

Heb jij al gehoord van de app Hello 24/7?

Deze app is speciaal voor mantelzorgers en kan o.a. helpen om de zorgtaken te verdelen, te communiceren met anderen die voor jouw naaste zorgen en alle informatie op één plek te houden. De startversie is gratis te gebruiken.

Ben jij via je werkgever aanvullend verzekerd (AV 1 t/m 4 sterren) bij Zilveren Kruis? Dan wordt het jaarabonnement voor Hello Premium 100% vergoed, zonder enig effect op je eigen risico.

► **vervolg voorpagina**

Inschrijven als jonge mantelzorger

Als jonge mantelzorger ben je altijd alert op je thuissituatie. Dat hoort er eenmaal bij, maar kan soms ook wel lastig zijn. Het is fijn om te weten dat je niet alleen bent en dat er mensen zijn die jou kunnen helpen als je dat wilt.

Je kunt je bij ons gratis inschrijven als jonge mantelzorger. Je krijgt dan 2x per jaar de nieuwsbrief, maar ook uitnodigingen voor activiteiten in de week van de Jonge Mantelzorger. En je krijgt elk jaar een bedankje voor je inzet als mantelzorger! Klik [hier](#) om je in te schrijven als jonge mantelzorger of scan de QR-code.



FunCare4Kids

FunCare4Kids organiseert door het hele land gratis Fundagen voor jonge mantelzorgers tussen de 6 en 16 jaar. Op die dagen kun je er even onbezorgd op uit. Zo staat er op **zaterdag 25 mei 2024**

een Fundag gepland op de Veluwe! Je kunt registreren via hun website. Daarna word je gebeld voor een kennismaking en kun je je aanmelden voor de Fundagen. Kijk voor meer informatie en registratie op www.funcare4kids.nl



Week van de Jonge Mantelzorger

Van 1 t/m 7 juni is het de week van de Jonge Mantelzorger. Alle jonge mantelzorgers die bij SWH bekend zijn krijgen dan een klein cadeautje thuis.

Op zaterdag 8 juni is er speciaal voor jonge mantelzorgers uit Hattem, Heerde en Epe een toneelvoorstelling waar je als mantelzorger samen met nog iemand gratis naartoe mag! De toneelvoorstelling is in de Heerd in Epe. De zaal gaat open om 13.30 uur en de voorstelling begint om 14.00 uur.



Onderzoek naar kinderen van ouders met psychische problemen

Sommige kinderen hebben een ouder met psychische problemen. Daardoor kunnen ze soms zelf ook een stemmingsstoornis ontwikkelen. Bijvoorbeeld een depressie of een bipolaire stoornis.

De een overkomt dat wel, de ander niet. Hoe dat kan, daar wordt wetenschappelijk onderzoek naar gedaan: het MARIO project. Hopelijk leren de wetenschappers zo hoe we beter kunnen voorkomen dat iemand een stemmingsstoornis krijgt. Ben jij tussen de 10 en 25 jaar en heb jij een ouder met psychische problemen? Dan kun je meedoen met het onderzoek. Kijk voor meer informatie op www.mario-project.nl

Blommetje

Op woensdagmiddag 5 juni organiseren we een wandeling met mantelzorgers, met als start- en eindpunt het Atrium van de Hof van Blom in Hattem. We maken samen een (Bl)ommetje.

De wandeling is ca. 4 kilometer en wordt begeleid door Ria Pool Meeuwse, geestelijk verzorger, en Mariëtte van Raalte van SWH Hattem. Tijdens het de wandeling kunt u met hen en met elkaar in gesprek over mantelzorg, of juist over iets anders. En we zijn natuurlijk lekker in beweging!

Aanvang: 14.45 uur, start wandeling om 15.00 uur.

Bij terugkomst om 16.00 uur staat er koffie, thee en wat lekkers voor ons klaar.

Aanmelden kan via het online aanmeldformulier op <https://forms.gle/zqyvmlLhs2JgeTzw6> of scan de QR-code.

Neem bij regen een paraplu mee. Bij heel slecht weer blijven we binnen in het Atrium.



TIPS

VOOR JONGE
MANTELZORGERS

1 PRAAT MET IEMAND DIE JE VERTROUWT

Het helpt om je hart te luchten en om te horen hoe anderen in je gezin de situatie beleven. Is dit binnen je gezin moeilijk? Denk dan eens aan een vriend, vriendin of iemand van school, bijvoorbeeld je mentor of een leraar, waarmee je het goed kunt vinden. Zoek iemand die je vertrouwt en trek aan de bel. Wie is belangrijk voor jou?

2 ZOEK OF VRAAG INFORMATIE OVER DE ZIEKTE OF BEPERKING

Weten wat er aan de hand is maakt de situatie niet altijd makkelijker maar wel duidelijker. Als je bijvoorbeeld weet waarom het gedrag van je broer met autisme anders is, helpt dit de situatie beter te begrijpen. Als je je zorgen maakt over de informatie die je vindt of als je er vragen over hebt, praat daar dan met iemand over en blijf er niet alleen mee rondlopen. Wat wil je nog weten?

3 VRAAG HULP

Slokt de zorg veel van je tijd en energie op? Ga dan samen met je ouders op zoek naar (professionele) hulp, zodat iemand met je mee kan denken hoe je



Uit: Stichting JMZ Pro;
Strategische Alliantie
Jonge Mantelzorg: 'Jonge
Mantelzorgers in beeld'.

meer tijd en energie overhoudt voor je eigen leven. Stichting Welzijn Hatter kan je verder helpen. Ook hulpverleners die bij de zorgvrager betrokken zijn weten vaak waar je naartoe kan gaan. Wie kan jou helpen?

4 ZORG GOED VOOR JEZELF

Je kunt de zorg voor de ander het beste volhouden als je ook goed voor jezelf zorgt. Zorg voor voldoende ontspanning en maak tijd voor (sociale) activiteiten die jou energie geven. Jouw gezondheid is belangrijk. Waar word je blij van?

5 ONTMOET ANDERE JONGE MANTELZORGERS

Zoek contact met anderen die ook zorgen voor een gezinslid. Vaak heb je aan een half woord genoeg en geeft het een prettig gevoel anderen te ontmoeten die precies snappen wat jij bedoelt en meemaakt. Wil jij ook andere jonge mantelzorgers ontmoeten? Kijk dan eens online, ga mee met een Fundag of neem contact op met Stichting Welzijn Hatter. Ken jij iemand die ook zorgt?

Cursus 'Minder stress door aandacht'

Op 6 maandagavonden in juli en augustus vindt er in Apeldoorn een cursus plaats, gebaseerd op mindfulness, waar mantelzorgers in Hatter ook aan mee mogen doen. De kosten voor de cursus bedragen € 30,-. Op maandag 27 mei is er een informatieavond over de cursus.

Aanmelden en meer informatie:
m.steunenberg@dekap.nl

Speciaal voor mantelzorgers:

Minder stress door aandacht

cursus gebaseerd op mindfulness

Zes maandagavonden van:
19.30 tot 21.15 uur

1, 8, 15 en 22 juli
5 en 19 augustus

Belangrijk dat je er elke avond bij bent.
Maandag 27 mei informatieavond vanaf 19.30 uur.

Locatie: de Kap, Regentesselaan 2B | Kosten cursus: 30 euro
Zijn de kosten een probleem? Overleg dan met Monique.

Interesse? m.steunenberg@dekap.nl of bel 06 - 4073 0579

Een vraag stellen aan SWHatter

Iedereen is bij Stichting Welzijn Hatter welkom om zonder afspraak even binnen te komen en een vraag te stellen.

Op de
DONDERDAGEN
IN DE
EVEN WEKEN van
10.00-11.00 uur
staat een
welzijnswerker
van SWHatter
voor u klaar in de
Open Poort,
Veldhoeve 1.

Dat kan over mantelzorg gaan, maar bijvoorbeeld ook over vrijwilligerswerk, woningaanpassing, financiën of leefstijl. Kom gerust langs voor antwoord op jouw vraag, tips en advies!

Je vindt ons in MFC De Marke, Daendelsweg 2. De deur staat open op maandag t/m donderdag van 9.00 tot 12.00 uur. Buiten deze tijden werken we op afspraak. We zijn telefonisch bereikbaar op maandag t/m donderdag van 9.00 tot 16.00 uur via 038 - 44 32 881.

Samen organiseren

Wegens afnemende belangstelling worden er minder activiteiten voor mantelzorgers georganiseerd door het Steunpunt Mantelzorg dan voorheen. We houden je per e-mail op de hoogte als er activiteiten zijn!

Heb je zelf behoefte aan een ontmoeting met andere mantelzorgers, of een idee voor een activiteit? Laat het weten en we gaan kijken of we het samen kunnen organiseren!