

**Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp
Slochterenweg 40
6835 DX Arnhem**

Telefoon:
026-3703540 (algemeen van 9-12u.)
026-3270174 (mantelzorg)

www.mvtarnhem.nl
info@mvtarnhem.nl

Facebook; MVTArnhem
Twitter; @mvtarnhem

Hulp vragen?
De normaalste zaak van de wereld

**Belangrijke data:
Zorgen voor een ander begint bij jezelf**
*:

(zie hiernaast)

Mantelzorgcafé:

Do.13 febr. van 14.00u tot 16.00u.
Aanwezig zijn mantelzorgmakelaars
Dorien Dullaert en Petra van Veen

Training mantelzorg & dementie*:

Do. 19 en 26 maart
van 19.00 tot 21.30 uur
Do. 1 en 8 oktober
van 19.00 tot 21.30 uur

* Aanmelding verplicht

Succesvolle cursus 'Zorgen voor een ander begint bij uzelf.'

In september 2019 heeft MVT Arnhem in samenwerking met Indigo de cursus 'Zorgen voor een ander begint bij uzelf' gegeven aan vrouwelijke mantelzorgers uit Arnhem Noord met een andere culturele achtergrond.

Tijdens 4 bijeenkomsten van twee uur werden de onderwerpen ontspanning, piekeren, nee zeggen en hulp vragen behandeld. Naast het behandelen van de theorie hielp het uitwisselen van ervaringen in de groep mee, om verandering in gang te zetten en beter voor jezelf te zorgen. Als mantelzorger is het vaak vanzelfsprekend om voor anderen te zorgen en klaar te staan. Toch is het belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen. Zo raak je als mantelzorger niet overbelast.

Aan het einde van de cursus kregen de dames een mooi certificaat mee naar huis. Bij de beoordeling van de cursus werd het rapportcijfer 9,5 gegeven. Punt van kritiek was dat de cursus nog langer had mogen duren. Wat natuurlijk een mooi compliment is! De eerstvolgende cursus wordt gegeven op donderdagmorgen van 09.30-11.30 uur 19 en 26 maart, 2 en 9 april 2020 voor mantelzorgers met een andere culturele achtergrond.

Locatie: Slochterenweg 40 te Arnhem

Ook wordt er een cursus gegeven voor alle mantelzorgers op maandagmiddag van 14.00-16.00 uur op 23 en 30 maart, 6 en 20 april 2020.

Locatie: Slochterenweg 40 te Arnhem

Voor de start van de cursus neemt de begeleider kort contact op met de belangstellende om te bespreken of de cursus inderdaad bij haar of zijn verwachtingen past.

Opgave kan via a.deibert@mvtarnhem.nl of telefonisch 026-3707855.



Nieuwe Herinneringen

Training over Mantelzorg & Dementie

Als u voor iemand zorgt met dementie, dan is elke dag een nieuwe uitdaging. Uw naaste verandert en lijkt niet meer degene te zijn die hij of zij was. Het contact met elkaar is minder vanzelfsprekend en u mist uw partner, maatje of ouder. U wilt zo goed mogelijk verder, maar hoe doet u dat?

MVT Arnhem heeft voor mantelzorgers in Arnhem een training samengesteld die u naast kennis over dementie, praktische handvatten en tips aanreikt die u inzicht geven en helpen in het omgaan met iemand met dementie.

De training bestaat uit 2 avonden:

De eerste avond neemt Marion de Rooter (wijkverpleegkundige) u mee in de wereld van Dementie. Wat is het? Welke vormen zijn er? Hoe ontstaat het? Wat betekent de ziekte voor het dagelijks gedrag, de omgeving en naasten van iemand met dementie? En kan iemand met dementie eigenlijk nog leren?

De tweede avond gaat Yvonne van Elferen (coach Nieuwe Herinnering) samen met u aan de slag over hoe u op een andere, positieve wijze om kunt gaan met de dementie van uw naaste, waardoor het contact verdiept en verbetert. Dat geeft meer ruimte aan u als mantelzorger en biedt focus op het nu en de toekomst.

Heeft u interesse, meld u zich dan aan! Deelname is kosteloos*.

De training wordt in 2020 twee keer aangeboden:

Voorjaar: donderdag 19 + 26 maart

Najaar: donderdag 1 en 8 oktober

Er wordt verwacht dat u beide avonden aanwezig bent.

Tijdstip: 19.00 - 21.30 uur, inloop is een kwartier voor aanvang.

locatie: MVT Arnhem, Slochterenweg 40, 6835 DX Arnhem (1e verdieping gebouw Petersborg)

Er kunnen maximaal 14 deelnemers per training deelnemen.

Om teleurstelling te voorkomen is het belangrijk om van te voren aan te melden via [mail a.deibert@mvtarnhem.nl](mailto:a.deibert@mvtarnhem.nl) (naam, adres, telefoonnummer) of per telefoon 026-370 7855.

*MVT biedt deze training gratis aan voor mantelzorgers in Arnhem. Voor u zijn er dus geen kosten aan verbonden. Voor MVT wel i.v.m. o.a. inhuur van de trainsters. Daarom is aanmelding geen vrijblijvende zaak. Mocht u onverhoopt toch verhinderd zijn, dan horen we dat graag tijdig van u.

Project HANDIG

Hulp bij Alledaagse Noodzakelijk Dingen Is Gemakkelijk

Of je nu vergeetachtig bent of de diagnose dementie hebt, technische snufjes ter ondersteuning van de zorg of het wonen kunnen heel erg handig en fijn zijn. Zowel voor degene die de zorg nodig heeft als voor de mantelzorger.

Om hier ervaring in op te doen, loopt er sinds een jaar in o.a. Arnhem het project HANDIG. Deelnemers aan het project kunnen deze technische snufjes thuis gratis uitproberen. Hun ervaringen worden bijgehouden en verwerkt.

Het project gaat nog 2 jaar door. Dus als u wilt aanhaken, kan dat zeker nog. Aanmelden voor het project kan via www.handig-gelderland.nl. U kunt ook bellen naar Maddy Kloet van MVT Arnhem, 026 - 327 1830 (werkdagen: maandag, dinsdag, woensdag)

Wilt u meer weten over dit project, bent u geïnteresseerd in de technische snufjes of nieuwsgierig naar de resultaten tot nu toe? Dan bent u 28 januari as van 15.00 - 17.00 uur van harte welkom bij de HANDIG Kennismakings- en Ervaringsbijeenkomst bij de HAN op de Ruitenberglaan 26 in Arnhem. Aanmelden voor 28 januari gaat via sandra.wolf@han.nl

Nieuw verschenen boeken te leen in de bibliotheek van MVT

Mijn moeder kookt soep van tafelpoten van Aefke ten Hagen

Waarom kan het leven van Fiep nooit normaal zijn?!

Mijn moeder kookt soep van tafelpoten gaat over de elfjarige Fiep, die opgroeit met een moeder met een bipolaire stoornis. Terwijl er in haar eigen leven al genoeg spannends gebeurt – ze ontdekt haar passie voor gitaarspelen en wordt voor het eerst verliefd, op Mats – maakt ze zich ook nog zorgen om wat er thuis gebeurt. Ze vindt het moeilijk om haar beste vriendin Sophie uit te leggen wat er met haar moeder aan de hand is. En ze durft Mats niet mee naar huis te nemen omdat ze bang is dat haar moeder weer raar zal doen.

Het boek Brus, (on)breekbare liefde van Pauline Kuiper.

De wereld van ernstig meervoudige beperkte mensen is vaak ongezien en onbegrepen. Wie niet beter kijkt, ziet misschien alleen iemand zitten in een rolstoel. Maar je zal verbaasd staan over de levenswijsheid die juist deze mensen bezitten. Laat je inspireren door de eerlijke verhalen van 20 broers en zussen (brussen) die opgegroeid zijn met de gebrokenheid van een ernstig beperkte broer of zus, maar waarin de onvoorwaardelijke liefde telkens overwint. In de hoop dat je een inkijk in deze verborgen wereld, begrip en erkenning geeft en je uitnodigt om anders te kijken naar hen en misschien zelfs naar jezelf.

Pauline is zelf een brus. Haar broer, Marco Papjes, overleed plotseling tijdens het maken van dit boek in november 2018. Ze heeft dit boek aan hem opgedragen.

Wil je 1 van deze mooie boeken een keer lenen uit de bibliotheek van het MVT, stuur dan een maitje naar info@mvtarnhem.nl



Theesalon

MVT Arnhem organiseert de theesalon voor Arnhemse vrouwen met een niet westerse achtergrond. De theesalon is een gezellige ontmoetingsplek voor vrouwen die intensief zorgen voor hun naaste familie.

Voor hen is het heel vanzelfsprekend om te zorgen voor familie en is mantelzorgen gewoon. Soms weet iemand niet dat ze mantelzorger is. Doordat het zo vanzelfsprekend is, is het juist ook moeilijk om grenzen te stellen, nee te zeggen en hulp te vragen. Hierdoor wordt mantelzorg vaak als zwaar ervaren.

Herkent u zichzelf hierin? Dan bent u van harte welkom. In de theesalon is het fijn om met lotgenoten, dus mensen die in dezelfde situatie zitten, te praten en krijgt u tips en informatie die kunnen helpen de zorgtaak te verlichten. Allemaal op een gezellige en informele manier. Daarnaast worden er gasten uitgenodigd die specifieke kennis delen.

De theesalon is op dinsdag 28 januari en 17 maart van 9.15-11.15. U hoeft u hier niet voor aan te melden. De cursus "nee zeggen en hulp vragen" is op dinsdagochtend 19 mei en 26 mei van 9.15-11.15 in Presikhaaf. Hiervoor is aanmelden wel nodig. Safure Karatay en Hannelie Wijma zijn namens MVT Arnhem aanwezig en vertalen in het Turks als dat nodig is. Mocht u mee willen doen dan kunt u dat aangeven bij Anita Deibert.

Indien onbestelbaar:

MVT Arnhem
Slochterenweg 40
6835 DX Arnhem

Gratis training voor Kinderen die opgroeien in een stressvolle thuis-situaties(met zorg)

Opgroeien in een gezin waarvan je vader of moeder veel aan het hoofd heeft of veel stress ervaart, is niet gemakkelijk. Het kan de sfeer thuis beïnvloeden.

Het kan ook zijn dat je je thuis niet prettig voelt en dat je steun en geruststelling mist. Soms draait alles (even) om je vader of moeder. Waar sta je dan als kind?

KOPP/KVO staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen bv wanneer je moeder borderline syndroom heeft of je vader depressief is. Dat kan soms best pittig zijn. Mogelijk kan het delen en het praten over de situatie je helpen.

Leeftijd van 16-25 jaar: Kopstoring, in samenwerking met Trimbos. Online chatbox met 8 wekelijkse bijeenkomsten waarin je (anoniem) met andere jongeren, onder begeleiding van deskundigen, ervaringen kan delen en tips of informatie kan verkrijgen. Deelname is kosteloos.

Kijk voor voor meer informatie en aanmelding op de website: www.kopstoring.nl. De eerst volgende start datum is woensdag 15 januari 2020 en de chat bijeenkomsten vinden wekelijks plaats op woensdag van 17.00 -18.30 uur.

Zorgen delen kan je zorg schelen.



Combineren van Mantelzorg taken en Studie ?

Dit kan best een lastige situatie zijn. Welke keuze maak je? Hoe ga je hiermee om? En wat kan de opleiding waar je studeert aan ondersteuning bieden?

In onderstaande link lees je wat de mogelijkheden zijn binnen de HAN, de Hoge School voor Arnhem en Nijmegen: <https://medium.com/sambyhan/hu-mantelzorger-ik-e659c5746ed2>.

Wil je meer of aanvullende informatie over dit thema? Stuur dan een mail naar h.massen@mvtarnhem.nl of bel met 026 - 370 35 40.

Onderzoek 'Mantelzorg & Werk'

Universiteit Leiden is bezig met een onderzoek naar Mantelzorg & Werk. Daarvoor nodigen ze mantelzorgers uit hun vragenlijst in te vullen.

Met het onderzoek wil de Universiteit inzicht krijgen in de manier waarop werkende mantelzorgers ondersteund zouden willen worden.

Dus, ben je mantelzorger, 23 jaar of ouder, doe je betaald werk voor tenminste 12 uur in de week, heb je een leidinggevende? Zo ja, vul dan de vragenlijst in. De link naar vragenlijst is https://leidenuniv.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_6LlBNQ35aeEJSHX.

Meedoen is op vertrouwelijke basis en duurt 15 a 20 minuten. Onder de inzenders worden 40 cadeaubonnen van 10 euro verloot.