



GoedVoorMekaarBoxNieuwsbrief

februari 2024

Veel lees- en kijkplezier bij de 10^e editie van onze twee- of driemaandelijks **GoedVoorMekaarBoxNieuwsbrief**.
Heb je ideeën, of een bijdrage voor de nieuwsbrief: ✉ info@goedvoormekaar.org

In deze editie:



Interview
Jolande Oerlemans

Saar
aan huis

MENTAAL
#GEZONDHELMOND
25 mei t/m 8 juni 2024

Gedicht
De Wijze



Wens / Gebed
Grip in Hellemond



In de spotlight: Chantal



Wist je dat...



Dit Ben Ik
Helga Willekens



De wijze



De wijze vormt zich
in de ontmoetingen
met zichzelf en met de ander
worden de getoonde emoties
en de betekenis van de
woorden die worden gekozen
om gedachten weer te geven
en te delen met een ander
aldoor beïnvloed.
Al doende zal een karakter
zich blijvend ontwikkelen
zonder daarbij de puurheid
van het zijn te verliezen.

Cor februari 2024





In de Spotlight: Chantal



Mijn naam is Chantal Cox en samen met mijn man, dochter van 14 en zoon van 11 woon ik in Milheeze. Sinds 1 december 2022 ben ik werkzaam bij LEVgroep als coördinator van het [Expertisecentrum Mantelzorg Helmond](#). Binnen deze functie hou ik me ook bezig met het project Dementievriendelijke Gemeente Helmond en de Vrijwillige Terminale Zorg.



Voordat ik startte bij LEVgroep ben ik bijna 20 jaar werkzaam geweest in de toeristisch/recreatieve sector. Eerst 7 jaar bij VVV Deurne als assistent-vestigingsmanager daarna 13 jaar als vestigingsmanager bij VVV Asten. Na al die jaren was ik toe aan verandering en vooral op zoek naar een baan waarin ik het verschil zou kunnen maken, waarin ik meer maatschappelijk betrokken kon zijn en waarin ik ook het gevoel had dat ik van meerwaarde was.



Sinds 2016 zijn mijn man en ik beiden mantelzorger voor onze chronisch zieke zoon. Toen onze zoon destijds plotseling ernstig ziek werd hadden wij graag iemand gehad die ons aan de hand nam en wegwijs maakte in het doolhof van wet- en regelgeving binnen het zorglandschap. Vandaar dat ik in 2021 ben gestart met de opleiding tot mantelzorgmakelaar. Een maand na mijn afstuderen kwam de vacature van coördinator Expertisecentrum Mantelzorg voorbij en bleken alle puzzelstukjes op zijn plek te vallen.



Nu, ruim een jaar later voel ik me als een vis in het water binnen deze functie en geeft het me veel voldoening om echt iets te kunnen betekenen voor mantelzorgers. Ik weet hoe belangrijk het is om oog te hebben voor de mantelzorger en daarom draag ik de GoedVoorMekaarBox een warm hart toe! De GoedVoorMekaarBox stelt de mantelzorger centraal; het draait eens niet om degene waarvoor gezorgd wordt, maar juist om degene die de zorg verleend. En die verdient een luisterend oor en oprechte aandacht, want zeg nu zelf:

Waar zouden we zijn zonder de mantelzorger?





Stage Zoe Sung: Onderzoeksresultaten



In het afgelopen jaar heeft [Tsai-Wei \(Zoe\) Sung](#) stage gelopen bij GoedVoorMekaar. Zoe studeert Toegepaste Gerontologie aan Fontys Hogescholen. In een eerdere editie van de GoedVoorMekaarNieuwsbrief vertelde Zoe al:

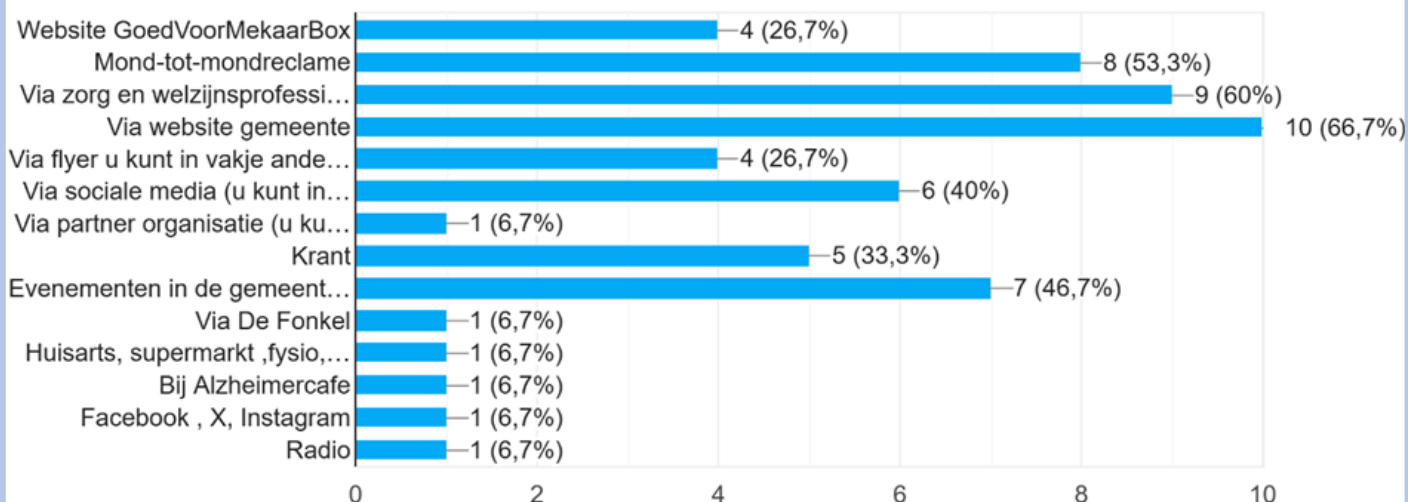
"Ik ben in eerste instantie in contact gekomen met GoedVoorMekaarBox via mevrouw Ineke Folgerts (LEVgroep). Ineke zei dat misschien een goed idee was om met het project in contact te komen. In 2021 hebben we op de opleiding een onderzoek gedaan naar ondersteuning van mantelzorgers en hebben we verschillende interviews gehouden om ideeën op te doen. Ook hebben we toen een interview gehouden met Bas van Poppel, de projectleider van GoedVoorMekaarBox. Ik vond het project echt mooi en inspirerend. Daarom heb ik weer opnieuw contact gezocht voor mijn 3^e jaars stage (...)"

Tijdens haar stage onderzocht Zoe op welke wijze project GoedVoorMekaarBox meer bekendheid kan krijgen bij de Helmondse mantelzorger. Een belangrijke onderzoeksvraag, want wanneer mantelzorgers niet weten dat dit project bestaat, kunnen zij uiteraard ook geen GoedVoorMekaarGesprek+Box aanvragen.

Zoe concludeert "de bevroagde mantelzorgers vinden dat vooral 'meer bekendheid' gerealiseerd zou mogen worden via mond-op-mond reclame, via zorg- en welzijnsprofessionals, via de (website van de) gemeente, via evenementen in gemeente Helmond en via diverse media (social media, website, krant e.d.)."

Gelukkig deed en doet GoedVoorMekaar al het nodige om meer bekendheid te krijgen bij de Helmondse mantelzorger, en tegelijk zijn er voldoende aanknopingspunten om zaken te verbeteren. Deze lijken vooral te liggen in verbeterde (domeinoverstijgende) samenwerking tussen zorg- en welzijnsorganisaties.

10. Op welke manier denkt u dat er meer bekendheid aan de GoedvoorMekaarBox gegeven mag worden?



Daarnaast onderzocht Zoe eveneens wat de redenen zijn voor mantelzorgers om juist wel of geen GoedVoorMekaarGesprek+Box aan te vragen. Uit de verzamelde data blijken de meest voorkomende redenen te liggen in behoefte aan ondersteuning, informatie én 'het kunnen delen' met iemand. Enkele reacties op de vraag naar wat de motivatie was om een GoedVoorMekaarGesprek aan te vragen:

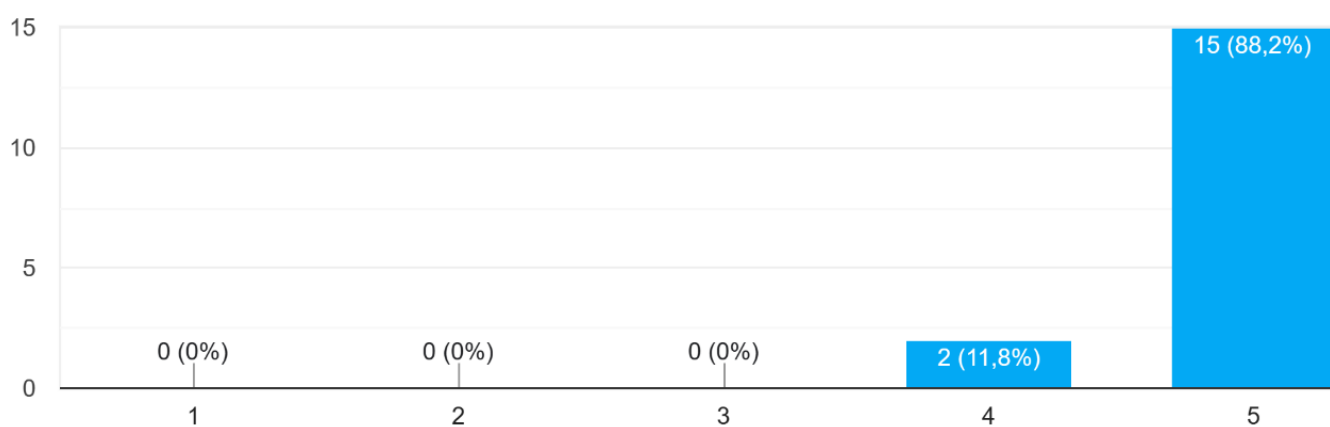
- *Ik wilde kijken wat ik kan doen om de mantelzorg beter planbaar en uitvoerbaar te maken.*
- *(...) omdat ik tegen muren aanliep.*
- *Omdat de zorgprofessional mij erop attendeerde.*
- *Ik wilde weten welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn.*
- *Zelferkenning.*
- *(...) ik wilde informatie verkrijgen.*

Ook vroeg Zoe aan mantelzorgers ná een GoedVoorMekaarGesprek, wat zij van dit gesprek vonden. Zoe concludeert dat mantelzorgers de dienst gemiddeld sterk nuttig en waardevol vinden. Ook concludeert zij dat de overgrote meerderheid het GoedVoorMekaarGesprek zou aanraden aan andere mantelzorgers.

20. Zou u de dienst aan andere mantelzorgers aanraden?

17 antwoorden

GoedVoorMekaarGesprek



Enkele reacties op de vraag wat de reden is waarom zij GoedVoorMekaarGesprek+Box zouden aanraden:

- ✓ *Positief hoe je aan 't denken wordt gezet.*
- ✓ *Ik gun iedereen zo'n moment voor zichzelf.*
- ✓ *Het is een heel leuk gesprek waarin mantelzorg echt wordt gewaardeerd.*
- ✓ *Het is leerzaam en je krijgt waardering ook in de vorm van de Box.*
- ✓ *Interessant en geeft je gelegenheid tot reflectie.*
- ✓ *Duidelijke informatie gekregen.*
- ✓ *Fijn dat je kunt delen met iemand.*

Super bedankt Zoe voor al je inzet en de prettige samenwerking én de nuttige resultaten uit je onderzoek !





Een klein interview met Jolande Oerlemans

In de CacaoFabriek ontmoeten wij [Jolanda Oerlemans](#), regiomanager Van Saar aan Huis Helmond e.o. en Meijerijstad. Zij is uitgenodigd, omdat Saar aan Huis met folders over haar dienstverlening uiteraard niet ontbreekt in de GoedVoorMekaarBox, reden om eens kennis te maken...

Saar
aan huis



Wie is Jolanda Oerlemans?

Ik ben een energieke en bevlogen dame die graag haar tanden ergens in zet. Mensen kennen mij als een tikkie eigenwijs, als iemand die trouw is aan zichzelf en aan de eigen waarden en graag 'haar eigen ding doet'. Wat mij ook goed typeert is dat ik iemand ben die in mogelijkheden denkt en daarbij de grenzen opzoekt.

Waar kun jij echt van genieten?

Ik ben een levensgenieter met een voorliefde voor rock muziek, hoewel ik klassieke muziek ook erg kan waarderen. Verder wandel ik veel en graag, bij voorkeur met mijn hond Bieks, een Tibetaanse Terriër, die qua karakter denk ik ook wel een beetje op mij lijkt. En voor een spannende film (drama) ben ik altijd wel te porren.

Wat deed en doet Jolanda Oerlemans zoal?

Ik ben iemand die altijd in de zorg heeft gewerkt, vanaf mijn 18^e levensjaar al eigenlijk. Destijds ben ik gestart als gezinsverzorgster, wat inhield dat ik hele dagen bij gezinnen werkte, iets wat nu niet meer bestaat uiteraard. Ik heb vervolgens allerlei studies gedaan en ben uiteindelijk bij Zuidzorg begonnen als alpha-bemiddelaar. Later heb ik bij Zuidzorg gewerkt als manager in de thuiszorg, waar ik verantwoordelijk was voor aansturing en coaching van medewerkers, alsook voor de realisatie van sector- en afdelingsdoelstellingen, een rol vergelijkbaar met wat ik hierna deed bij Laverhof (van 2015 tot 2022).

Hoe ben je uiteindelijk bij Saar aan Huis gekomen?

Ik ben zelf mantelzorger geweest van zowel mijn vader als moeder: 5 jaar voor mijn vader, die als nierpatiënt 3 x per week thuis dialyseerde, en voor mijn moeder die 't laatste stuk van haar leven in een hospice doorbracht. Door mijn drukke baan kon ik er voor mijn gevoel onvoldoende voor mijn moeder zijn op 't eind, iets wat mij sterk heeft laten afwegen hoe ik mijn professionele leven verder invulling wilde geven. Het heeft er sterk aan bijgedragen dat ik uiteindelijk de stap zette om te solliciteren bij Saar aan Huis.

Wat is Saar aan Huis en wat doe jij daar?

Ik werk als regiomanager bij [Saar aan Huis](#), een commerciële, landelijke opererende organisatie die graag met andere zorgaanbieders samenwerkt. Zo leveren we, samenwerkend met de reguliere zorg, aanvullende mantelzorg via 1) particulier inkopen, 2) via vergoeding aanvullende verzekering van zorgverzekeraars of 3) via PGB (bij Wlz). Daarnaast bieden we steeds meer hulp in onderaannemerschap van reguliere zorgaanbieders. Altijd is er een huisbezoek of uitgebreide digitale kennismaking, waarbij we sterk nadruk leggen op "Wie is de cliënt?", om vervolgens een échte match te zoeken met een zorgprofessional. En ik voel me nu als een vis in het water en bouw dan ook graag mee aan verdere groei van Saar aan Huis.

Wat wil je wellicht nog meer kwijt?

Ik geloof sterk dat we met z'n allen meer uit de medische zorg moeten geraken en meer naar de voorkant moeten bewegen, en veel meer op 'welzijn' moeten insteken. Ik heb daarom ook sterk overwogen me aan te sluiten als [GoedVoorMekaarCoach](#), omdat ik zie dat de werkwijze van GoedVoorMekaar precies dat doet: mantelzorgers in hun kracht zetten. En waar deze extra coach-rol nu niet past in mijn drukke leven, sluit ik me later wellicht alsnog aan bij dit prachtige initiatief!

Lezing Mantelzorg KBO Brouwhuis



Wat? Lezing mantelzorg
Wanneer? Woensdag 28 februari van 14.00 - 16.00 uur
Waar? Wijkhuis De Loop, Peeleik 7 in Helmond (Brouwhuis)
Voor wie? Deze lezing is gratis toegankelijk voor iedereen !!!

GoedVoorMekaar
KBO-Brouwhuis
Lezing Mantelzorg



Dus niet alleen KBO leden uit Brouwhuis, Rijpelberg en Dierdonk zijn welkom, maar juist óók niet-leden: Iedereen is dus welkom !! En jij wellicht nog mensen die zo'n lezing en gezellige bijeenkomst interessant kunnen vinden? Laat het ze gerust weten...

GoedVoorMekaar verzorgt voor KBO Brouwhuis een lezing over mantelzorg. Deze interactieve lezing wordt verzorgd door Bas van Poppel. Hij prikkelt met belangrijke vragen, interessante korte video's, een enquête en enkele ludieke opdrachten. Ook zal hij de nodige informatie delen over GoedVoorMekaar dat de Helmondse mantelzorger, die dat zelf zou willen, tegemoet komt met een steuntje in de rug in de vorm van een gratis coachgesprek en informatie- en caedeaupakket. Zien wij ook jou op deze middag?

Info info@kbo-brouwhuis.nl | info@goedvoormekaar.org

Website <https://www.goedvoormekaar.org> | <https://www.kbo-brouwhuis.nl/2024/02/03/mantelzorgmiddag/>

Tel: 06 3863 0893 (GoedVoorMekaar) of 0492 598 989 (LEV Groep)



Grip in Hellemond



*Geef ons ruimte, rust, vertrouwen, liefst geen raad, geen tips of tricks,
't is aan onszelf en het kost moeite en wij weten: geen quick fix.
Wij leren hoe vrijwillig lijden wegen leidt naar ware groei,
Wij zien wat 'rijk zijn' echt betekent, onze troef is onze bloei.*



*Wat ons waard was en ons waard is, wijst welhaast de hemel in,
dus wij leren 't gat te dichten tussen ons en binnenin,
zien ons denkfout, kijken verder, dieper naar wat bij ons past,
vragen, leren en proberen, en opnieuw bijten wij vast.*

*Autonomer, 't liefste samen, géén dwang of controledrang,
zelfregie gegroeid met moeite, ons geluk daarom in zwang.
Werken slechts met snot voor ogen, ach dat doen wij nu niet meer,
borst vooruit, schouders eronder, bottom-up, al doet 't zeer.*



*Zo ons kruis door ons gedragen, met meer grip door weer en wind,
ons gedrag en hart vol liefde, ons bekend maakt ons bemind.
Samen maken wij de wereld, leven waardig, trots, gezond;
samen doen we mee en maken samen ons mooi Hellemond.*



Dit ben ik Helga Willekens



Soms ben je direct nieuwsgierig naar iemand en naar wat die persoon doet en beweegt. Zo ook wanneer Helga Willekens contact zoekt met GoedVoorMekaar. Het is de energie en vastberadenheid die uit haar korte pitch nogal tot de verbeelding spreekt waardoor wij besloten maar eens een digitaal kopje koffie/thee te plannen...

Helga blijkt al bijna 12 jaar zelfstandig ondernemer te zijn. Zij richt zich met haar dienstverlening op het ondersteunen van (oudere) zorgvragers en hun mantelzorgers. Op basis van haar jarenlange ervaring als medisch secretaresse op de poli Oogheelkunde van het Maxima Medisch Centrum, weet ze dat ze floreert bij contact met mensen, iets wat in haar voormalig beroep steeds schaarser werd. De stap naar een zelfstandig bestaan, met optimaal en persoonlijk cliëntcontact, was een grote wens. Inmiddels zorgt Helga al lange tijd vanuit Nivo Care voor gezelligheid, meedenken met, en ondersteuning bieden aan haar cliënten gericht op ontzorgen én meer zelfredzaamheid.



Speciaal aandacht verdient haar boek **Dit Ben Ik En Dit Is Mijn Verhaal**. Dit invulboek maakte Helga, omdat zij vaak stuitte op het gegeven dat bij "verhuizing" van cliënt naar zorg- of verpleeginstelling er op allerlei verschillende manieren het persoonlijk verhaal van de cliënt die inhuist wordt geregistreerd.

Waar meestal wel in een digitaal systeem een anamnese en een cliëntverhaal te vinden is, is dat vaak niet in fysieke vorm op iemands kamer of afdeling. Het bewoog Helga om hier een mooi antwoord op te vinden, en zij besloot de pen op te pakken...

Dit Ben Ik En Dit Is Mijn Verhaal geeft een cliënt en/of naasten de mogelijkheid zélf inhoud te geven aan het persoonlijk én (dus) belangrijk verhaal. Met dit persoonlijk verhaal in boekvorm is 't voor elke zorgprofessional erg gemakkelijk dat verhaal even te, wie op dat moment dan ook de zorgprofessional is.

Ook voor de zorgvrager en naasten is het een handzaam boek, waarin aan de hand van belangrijke hoofdstukken over familie, opgroeien, woongeschiedenis, karakter, werkend leven, stamboom, hobby's, voorkeuren, muziek, herinneringen, etc. het persoonlijk verhaal kan worden opgetekend. Dat kan door de zorgvrager zélf worden gedaan wanneer deze daar toe in staat is en/of door familie of andere naasten.

GoedVoorMekaar onderschrijft het belang van (de mogelijkheid tot) op de persoon afgestemde zorg, omdat daarmee wordt bijgedragen aan kwaliteit van leven en kwaliteit van zorg. Dus hoe mooi zou het zijn wanneer het boekje Dit Ben Ik, En Dit Is Mijn Verhaal voor iedereen beschikbaar is én binnen handbereik? In ieder geval is het **>>> eenvoudig te bestellen via de webwinkel van Nivo Care <<<**

MENTAAL #GEZONDHELMOND

25 mei t/m 8 juni 2024

Binnen het [Helmonds Preventie Akkoord](#) werken diverse partijen in Helmond samen om gezondheidsverschillen te verkleinen. Ook onze mentale gezondheid daarbinnen is van groot belang, maar staat bij teveel mensen onder druk. De tafel Gezond Eten & Bewegen zal daarom, samen met wie mee wil doen, in Helmond in de periode 25 mei t/m 8 juni 2024 aandacht schenken aan mentale gezondheid.

Op diverse locaties verdeeld over deze periode vinden straks allerlei activiteiten plaats, met als doel om:

- het taboe op het thema te verkleinen en
- bespreekbaarheid te vergroten;
- aanbod zichtbaar te maken;
- te inspireren en informeren;
- handvatten te geven

We bieden uiteraard een podium voor ook lokaal ondersteuningsaanbod, en zijn erg benieuwd welke partijen interesse hebben zich straks te laten zien.



Wordt vervolgd...

In de afgelopen periode zijn uiteraard weer de nodige GoedVoorMekaarGesprekken gevoerd. We vragen deelnemende mantelzorgers steeds na afloop wat zij van het coachgesprek vonden, wat in lijn was met de verwachtingen en wat hiervan wellicht afweek, en in welke mate zij het gesprek nuttig en waardevol vonden. Gelukkig weten we dat we verreweg de meeste mantelzorgers blij waren het gesprek te hebben aangevraagd, en zeker niet alleen omdat zij de GoedVoorMekaarBox met waardevolle informatie en lokale cadeautjes ontvingen. Ook door verkregen inzichten en gezette stappen in de (zelfgekozen) juiste richting blijken als waardevol te worden ervaren...



Wist je dat...



... Gemeente Helmond een nieuwe folder heeft waarin alle vervoersmogelijkheden staan voor mensen die minder mobiel zijn, en dat deze folder te downloaden is via de [website van LEVgroep](#), en dat deze zelfde website ook ander lokaal mantelzorgnieuws verzamelt en deelt over verschillende onderwerpen en thema's, zoals o.a.

[lotgenotencontact](#)

[vrijwillige terminale zorg](#)

[Mantelzorghulpmiddelen.nl](#)?



... [Alzheimer Nederland](#) en [ZonMw](#), samen met het [Ministerie van VWS](#) het **Nationaal Dementie Congres** organiseren op **maandag 15 april 2024** en dat ook jij daar naar toe kunt gaan? >> [Link aanmelden](#) <<

... dat het landelijk programma Waardigheid & Trots, dat beoogt in Nederland om de langdurige ouderenzorg toekomstbestendig te maken, ondersteuning biedt middels o.a. [tools](#), [lerende netwerken](#), [leergangen](#), of [maatwerk ondersteuning](#)? Nieuw is dat een aantal communicatieplatforms t.b.v 'Samenwerken met de Mantelzorger' is verzameld in een handig [overzicht](#)?



**Waardigheid en trots
voor de toekomst**

... dat GoedVoorMekaar weer 'n aantal nieuwe **Vrienden van** heeft mogen verwelkomen? Dank !!





OPROEP Help jij ook mee...

...met het **vinden en bereiken** van mantelzorgers? Speerpunt van project GoedVoorMekaarBox blijft 't vinden en bereiken van Helmondse mantelzorgers, en hen o.a. vertellen dat ze 'n **GoedVoorMekaarGesprek** kunnen aanvragen. Het blijft dan natuurlijk altijd en vooral een beslissing van de mantelzorger zelf, maar belangrijk is wel dat men weet dat die mogelijkheid er is !

Hoe jij kunt helpen?

Waarschijnlijk weet jij zelf best wat je zou kunnen doen, als zorg- en welzijnsprofessional of buurtbewoner, of als manager, werkgever, clubgenoot of wat dan ook. Simpelweg iemand wijzen op het project is ook maar een kleine moeite, toch? Om jou daar toch wat bij te helpen zijn de nodige informatiematerialen en informatieve video's beschikbaar, waarmee jij de Helmondse mantelzorger kan informeren over project GoedVoorMekaarBox.

Vraag deze materialen aan:

info@goedvoormekaar.org

Hé Mantelzorger!

Hoe gaat het met je?



Zorg je voor een naaste?

Het kan lastig zijn om alle ballen in de lucht te houden. Goed voor jezelf zorgen is belangrijk om mantelzorg te kunnen blijven geven. Ook als het nu nog goed gaat.

Hoe doe jij dat?

Krijg aanknopingspunten in het **GoedVoorMekaarGesprek** + gratis **GoedVoorMekaarBox** met info en goodies.

Vraag het nu aan!

Bel **0492 - 59 89 89** of stuur een mail naar aanvraag@goedvoormekaar.org

contact via whatsapp



info & aanvragen



Hoe werkt het?

- Coachgesprek bij jou thuis óf op locatie in Helmond waarin je:
 - Inzicht krijgt in je eigen situatie m.b.v. de GoedVoorMekaarMonitor
 - Jouw ervaringen/verhaal deelt (wat je kwijt wilt)
 - ontdekt wat je behoefte is en ideeën vormt om mee verder te gaan
 - de GoedVoorMekaarBox krijgt met toelichting
 - einde coachgesprek



www.goedvoormekaar.org

Check hieronder - mocht je dat nog niet eerder hebben gedaan - de **instructievideo** voor zorg- en welzijnsprofessionals en dit voorbeeld op het [GoedVoorMekaar YouTube kanaal](#) met hierop, op aanvraag, allerlei (80) **video's van mantelzorgers** die vertellen over de soms lastige situaties en uitdagingen + acties binnen hun rol als mantelzorger...



GoedVoorMekaarBox is mede mogelijk gemaakt door o.a.



Dit is onze wijk.nl



KANSRIJK Mierlo-Hout



HYPOTHEKERKHOF



Dit is Helmond



de Bibliotheek Helmond - Peel



Boek & Kantoor De Ganzerveer



savant zorg



LEV HELMOND



WIJZER IN ZORG

HAPPINESS LAB.



Sociale Teams Helmond



Gemeente Helmond



Subsidiefonds Kruisvereniging Helmond

