



Help, ontzorg de mantelzorger

Wist u dat er in Nederland 4 miljoen mantelzorgers actief zijn, waarvan binnen de gemeente Dronten ruim 4.000 personen? Dit vrijwilligerswerk is voor velen erg zwaar. Het kan zelfs tot eenzaamheid leiden. Daarom vraagt de Coalitie ZamenEen er via een manifest aandacht voor.

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit je directe sociale omgeving. De schatting is dat zo'n 10 tot 16% van alle mantelzorgers zwaar overbelast is. In Dronten zijn dat dus circa 600 tot 800 personen. De Coalitie waarschuwt ervoor dat het aantal snel gaat stijgen.

Gemeente, zorg voor regie

Ondersteuning kan mantelzorgers helpen die taak vol te houden. Daarom is binnen de Dronter Coalitie een werkgroep actief geweest.

Mensen worden ouder en moeten steeds langer thuis wonen.

De deelnemers zijn onder andere Meerpaal Welzijn, Stichting Onder Dak, PCOB, Humanitas, KBO en gemeente Dronten. Zij vinden dat mantelzorgondersteuning ingebed hoort te zijn in het sociaal domein. Hun belangrijkste boodschap: gemeente Dronten, ontzorg de mantelzorger.

Op zoek naar een luisterend oor? Bel het ZamenEen Contactpunt op 088-2802802

Vrijwillige Intensieve Thuiszorg, iets voor u?

In de gemeente Dronten kunnen mantelzorgers via Welzijn van De Meerpaal een beroep doen op de Vrijwillige Intensieve Thuiszorg. Vijf vrijwilligers geven een dagdeel per week ondersteuning aan een zieke en hun mantelzorger. De mantelzorger kan daardoor wat tijd voor zichzelf nemen. Een vrijwilliger en mantelzorger vertellen erover.

Joop Dekker (82) uit Dronten is **mantelzorger** voor zijn vrouw **Lenie** (85). "Ze is dementerend, heeft angstpsychoses en loopt steeds moeilijker. Je groeit er langzaam in mee, maar het kost veel energie. Maar natuurlijk ben ik er voor haar: we zijn onlangs 60 jaar getrouwd, en voor je geluk moet je knokken. Daarom ben ik zoveel mogelijk thuis. Ik ben dus erg blij met alle hulp die ik krijg van mijn familie, omgeving en vrijwilligers. Een dag per week gaat ze naar de dagbesteding van De Meerpaal. Daarnaast komt er een dag per week tegen de middag een paar uur een vrijwilligster van de Intensieve Thuiszorg. Zij doet een spelletje met mijn vrouw of wandelt met haar. Lenie vindt het fijn dat mensen haar die aandacht geven. Mij geeft het vooral de tijd om het huishouden te doen en de administratie bij te werken. Ik ben er erg dankbaar voor; die zorg wordt ondergewaardeerd."

Vrijwilliger Jelle Dekker (79) uit Dronten:

"Al een jaar of vijftien doe ik dit nu. Voor mij spreekt voor zich dat je zorgt voor de ander. Gedurende acht jaren kwam ik wekelijks een dagdeel, van half twee tot ongeveer half vier, langs bij een echtpaar. De vrouw was mantelzorger voor de man, maar die is inmiddels helaas overleden. Ik was er voor hem, voor een praatje of bijvoorbeeld een kop koffie. Medische zaken doen we niet. Ondertussen had de partner tijd voor zichzelf, om te gaan fietsen of boodschappen te doen. Even vrij te zijn van de zorg voor haar man. Het mooie is ook dat er een vertrouwensband ontstaat. Een goede klik is daarom van belang. Daar kijk ik ook naar in mijn rol als coördinator bij andere vrijwilligers."

Meer weten?

Bel 0321 - 388 710, of welzijn@meerpaal.nl

Helaas gaat de **Inspiratiedag** op zaterdag 2 oktober in De Meerpaal niet door. Vanwege corona vindt de organisatie dit nog te risicovol. Volgend jaar hopen we u weer te kunnen ontvangen.

Op zoek naar vriendschap of er even uit? Vraagelkaar!

Lijkt u het leuk om - samen - met iemand gezellig te wandelen, het theater te bezoeken, of een kop koffie te drinken? U bent niet de enige. Maar hoe vind je die ander? 'Vraagelkaar' kan daarbij ondersteunen. Meld je gewoon eens aan.

Drontenaar Sonja Zimmerman van Vraagelkaar. "Sinds de start in 2012 hebben we ruim 13.000 leden in heel Nederland. Het lidmaatschap is gratis; we willen wel graag weten wie zich aanmeldt, om mensen beter te verbinden. Het idee van oprichtster en mede-Drontenaar Janet Turkstra was dat ze het sociale netwerk van mensen wilde vergroten. Immers, door contacten voelen mensen zich gelukkiger."

"Heb je je aangemeld, dan kun je via de website vraagelkaar.nl een vraag stellen met wat je leuk vindt om te doen. Je kunt aangeven in welke regio je woont en welke interesses je hebt. Soms start een contact als praktische ondersteuning, wat uitgroeit tot vriendschap. Eventueel kunnen onze coaches je op weg helpen. Het is voor iedereen. Een verschil met andere organisaties is dat we uitgaan van gelijkwaardigheid. Dat leidt bij ons vaak tot duurzame vriendschappen."



Naast **vraagelkaar.nl** kun je ook op andere manieren een fijne buurtgenoot ontmoeten. Bij diverse gratis activiteiten (zie vraagelkaar.nl/cafes) kun je meedoen aan creatieve workshops, het spelcafé of een high tea. Als mantelzorger kun je via de Mantelzorgscan bekijken, wat je nodig hebt. In de dorpen worden Geluksaroussels georganiseerd, met workshops, zoals filosofie, schilderen en yoga. En dan is er nog de Gelukscaravan, die regelmatig op de markt op het Meerpaalplein staat. Kom eens langs voor een kopje koffie of gesprek. Vraagelkaar, gewoon doen! Tot ziens!