



We hebben het Professorenpad verlaten.
Voorlopig post adres: Julius Caesarlaan 122, 2314 BE Leiden
Nieuw mail adres of mailadres nog niet gemeld? Graag doorgeven: lvvm.loeff@hccnet.nl

NIEUWSBRIEF aug. 2020, 23^e jrg. nr 3

Zorgt u voor een naaste?

Hoe hervind je gemoedsrust als de wereld zo verandert

Welkom bij Mantelzorgcafé Leiden:

Mantelzorgen in het "nieuwe normaal"

In het Huis van de Buurt Vogelvlucht,
Boshuizerlaan 5, Leiden

Dinsdag 22 september, 13.30 - 16.00 uur

Organisatie: LVvM, EVA, INCLUZIO

Begeleiding: Jolanda Looije, trainings
bureau 'Toegepaste Helderheid'

Alles is aangepast aan de RIVM regels.

Betaald parkeren in de buurt, in B zone.

Opgeven: voor 14 sept, via website of tel.

wijzijneva.nl/agenda/mantelzorg-cafe-leiden-mantelzorgen-in-het-nieuwe-normaal
of 071 2074191, vragen: Sandra Cuvelier.

Een hectische tijd

Angst voor eigen welzijn en van anderen beperkt je en verkleint je wereld. Wat is het nieuwe normaal? Niet alleen die anderhalve meter, maar een nieuwe moraal.

Hoe daar in als mantelzorg je eigen koers te houden en vertrouwen krijgen?

Wat betekent dit nieuwe normaal voor onze eigen situatie? Daarover wisselen we ervaringen en tips uit via de methode verbindende communicatie. We gaan uitvinden wat onze eigen behoeftes zijn. En vandaar kijken we hoe je op eigen manier verbinding kan maken met anderen. Het geeft inzicht in wat jij nodig hebt met meer vertrouwen mantelzorg te kunnen zijn.

De opbrengst:

= bewust zijn van eigen behoeften als Mens en Mantelzorg.

= inzicht in wat je ondersteunt als Mantelzorg en wat je uit balans brengt.

= ervaring van 'samen en verbinding'.

= uitwisselen van ervaringen en tips.

Activiteiten voor mantelzorgers

= **6 augustus** hielden we onze jaarlijkse **stads wandeling**. Ditmaal liepen 3 kleine groepen een gedeelte van het singelpark. Een groot succes. Ieder was verrast door de diversiteit en de gids wees ons op veel bijzonderheden. De algemene reactie was: "Volgend jaar weer een stuk van dit park!"

= **Parkinson Café. Do.14.00–16.00 u.**

Dorpscentrum, Lijtweg 9, Oegstgeest.

In de corona proof grote zaal. Aanmelden per mail. info@parkinsoncafe-oegstgeest.nl

17 sept. ervaringen in corona tijd, 15 okt.

Aangepast sporten, 19 nov. Apotheek.

= **Nabestaanden Café. Zo. 14.30-16.00 u.**

grote zaal Monuta Gitstraat 1, bij Rhijnhof.

30 aug. *Hoe ziet jouw land van rouw er uit?*

= **Ervaringen met dementie** te melden op

<https://www.transmuralis.nl/nieuws/781-dementiemonitor-mantelzorg-2020>

= **Inloophuis Scarabee.** OudeVest 17.

Zie kalender www.inloophuisscarabee.nl

met aangepaste activiteiten.

Familieruzies in de Coronatijd

Het leven in Corona-tijd kent veel nieuwe aspecten. Zo brengt het virus mensen bij elkaar: iedereen beleeft immers dezelfde problemen. Daarnaast leidt het ook wel tot ongemakkelijke situaties of zelfs ruzies.

Bemoeizuchtige schoonzus

Mieke zorgt al jaren voor haar man Aad, die verschillende kwalen heeft en sinds kort ook beginnende dementie. Ze werd altijd door de zus van Aad goed gesteund. De vrouwen zijn goede vriendinnen geworden, maar Corona heeft alles veranderd.

“Mijn schoonzus was erg bang”, vertelt Mieke. “Ik vond dat overdreven, ze is nog geen 70 en kerngezond. Desondanks bleef ze vanaf medio maart thuis zitten. Passen op Aad wat ze vroeger geregeld deed, zat er niet meer in. Dat nam ik haar absoluut niet kwalijk. Maar ik kon niet accepteren dat ze mij en Aad wilde leren hoe wij moesten leven. Ze vond onverantwoord dat ik winkels bezocht en met Aad in een park wandelde. Ze was woedend toen ik – zodra de eerste versoepeling van de regels kwam – naar de kapper en tandarts ging. Ze bleef herhalen dat ik Aad in gevaar bracht en dat ik zijn dood op mijn geweten zou hebben. Op een gegeven moment wilde ik geen contact meer met haar, maar toen begon ze Aad met haar domme adviezen lastig te vallen. Ze maakte hem angstig en onzeker.”

Roekeloze vader

Mark vindt zichzelf geen mantelzorger van zijn vader maar hij is dat in feite wel. Mark: “Pa is 81, redelijk gezond en slim. Toch moet ik na de dood van mijn moeder die alle touwtjes in handen had, regelmatig bijspringen. Bijv. bij de administratie, digitale bestellingen en soms met boodschappen. Mijn vader is niet erg praktisch, hij is van nature een dromer. Ook is hij opvallend onvoorspelbaar. Hij zorgde altijd goed voor zijn gezondheid maar alle Corona-regels vond hij onzin. Hij wilde niet thuis blijven, ging vrienden in andere steden bezoeken.

Weigerde om zijn handen vaker te wassen. Hij heeft kunnen regelen dat zijn fysiotherapie al die tijd doorging terwijl dat volgens mij niet noodzakelijk was. Zijn huishoudelijke hulp hoefde van hem niet beschermd te werken hoewel ik mondkapjes en handschoenen voor haar had klaargelegd. Op een moment belde pa mij met de mededeling dat hij verkouden was en koorts had. Dat bleek geen Corona te zijn maar het heeft mij een hoop zenuwen gekost.

Onmogelijke eisen

Cynthia en Hans wonen sinds kort samen. Het feit dat Hans achttien jaar ouder is was voor Cynthia geen obstakel: ze viel voor zijn charme en intellect. Corona heeft hun relatie echter op proef gesteld. Cynthia: “Het probleem lag bij mijn zoon van 22, die nog thuis woonde. Hans was ontzettend bang dat hij het virus in huis zou halen. Niels is verkoper bij een bouwmarkt en kon natuurlijk niet thuis werken. Daarnaast zag hij na zijn werkdag zijn vrienden. Ik kan me voorstellen dat Hans angstig was, hij is 75 en heeft COPD. Begrijpelijk dat hij mijn zoon zo veel mogelijk vermeed. Niels hield ook rekening met zijn wensen. Dat was voor Hans helaas niet voldoende. Hij eiste dat mijn zoon wegging om bij zijn oudere zus tijdelijk in te trekken. Dat vond ik te veel gevraagd. Maar Hans bleef doordrammen, wat de sfeer in huis niet beter maakte...”

Hoe loopt dat af

Uiteindelijk zocht Niels een andere woning en kon hij in onderhuur bij een collega. Cynthia: “Hij en Hans hebben een goed gesprek gehad en vrede gesloten”. De schoonzus van Mieke bood excuses aan. Ze gaf toe dat ze door angst voor besmetting was verblind. Mieke is niet meer boos op haar. “Het is nu eenmaal een rare tijd. Vreemd en ongepast gedrag hoort er soms bij”, zegt ze. De vader van Mark gaat nog steeds met zijn roekeloos handelen door. “Nu kan dit wel doordat de situatie rustiger is”, zegt Mark. “Maar mocht het virus weer toeslaan, zal ik pa een lesje geven. De pandemie is nog niet voorbij, daarom is iedereen verplicht goed voor zichzelf te zorgen en rekening met anderen te houden.