

december
2010

nieuwsbrief

Dag van de mantelzorg groot succes
Activiteiten voor mantelzorgers in 2011
Buddyzorg Leiden
Marktwerving ook bij mantelzorg!

Informatie voor
mantelzorgers en
vrijwilligers

Kerst

Ik wens alle mensen toe
Dat met het verlichten van de kaarsen
De boom, de gedekte tafel, het gebed
Klanken van het koor, de geur van dennengroen,
Uw hart ook verlicht mag zijn
Met het goede wat is geweest
Een lief gebaar, een warme glimlach
Een prettige herinnering...

Ik wens alle mensen toe
Dat met de glans van kerstversiering
Goud, zilver, groen en rood
Verstuivend wit, de kachel aan
Er glans is voor u in deze dagen
En vrede in uw hart
Vrede met wat voorbij is misschien
Vrede met waar u nu bent
Vrede met wat u wellicht moeilijk vindt
Vrede met wat kan

Geen enkele dennenboom, geen tafelkristal,
Geen kaars, geen sneeuw op het raam,
Kan menselijkheid vervangen.
Dus wens ik alle mensen toe,
Een hart van goud, een zilveren tong,
Een geest die kan geven en ontvangen.
En de moed om groter te zijn
Dan alleen het eigen verlangen.

Janny Slagman



Voorwoord

Marktwerking ook bij mantelzorg!

Wat is dit nu denkt u?

Helaas ook Bureau Informele Zorg van ActiVite is geconfronteerd met het moeten indienen van offertes in sommige gemeenten om mantelzorg te kunnen bieden. En dan kan de uitslag zijn dat je het als organisatie niet meer mag doen. Alle lof van gemeenten over onze dienstverlening en de kwaliteit. Maar de prijs gaf de doorslag. Dit gaven de gemeenten aan.

Vanaf 1 januari 2011 stopt de subsidie relatie van de gemeente Alphen aan den Rijn, Nieuwkoop en Rijnwoude (met deze laatste gemeente was in 2010 al geen subsidierelatie meer) met Bureau Informele Zorg voor de mantelzorgondersteuning en Vrijwillige Hulp Thuis.

Wij vinden dit jammer en betreuren het dat we de mantelzorgondersteuning en het vrijwilligerswerk in genoemde gemeenten niet kunnen voortzetten. De ondersteuning en begeleiding (en scholing) van de hulpvragers, vrijwilligers en mantelzorgers in die gemeenten zullen we per 1 januari 2011 moeten stoppen.

De maatregelen van genoemde gemeenten betekenen echter niet dat Bureau Informele Zorg haar deuren sluit. We blijven ons inzetten voor mantelzorgondersteuning en vrijwillige hulp bij kwetsbare mensen. We blijven actief in de woonservicecentra van ActiVite, bij mensen thuis, bv. door middel van de Vriendendienst en andere projecten, bv. project In Beeld en een evt. nog te ontwikkelen flexpool en oppasdienst in Alphen aan den Rijn. In de gemeenten Kaag en Braassem, Leiderdorp en Leiden blijven de vrijwilligersdiensten en mantelzorgondersteuning wel voortbestaan.

We gaan ook zoeken naar andere mogelijkheden en nieuwe

ondersteuningsvormen. We willen namelijk u als hulpvrager en mantelzorger blijven ondersteunen! We willen graag u als vrijwilliger behouden!

Wij gaan ervoor! U ook?

Namens alle medewerkers van Bureau Informele Zorg van ActiVite

Marja Kraakman
Directeur Welzijn en preventie

Bereikbaarheid

Bureau Informele Zorg:

Coördinator: Ludwien Wassink

Consulenten Vrijwilligersdiensten:

- Vrijwillige Hulp Thuis:
 - Wilrieke Wildeman: Alphen aan den Rijn
 - Rita Lal: Leiden, Leiderdorp, Nieuwkoop en Kaag en Braassem
 - Marian Krol: Leiden
- BuddyZorg:
 - Marian Krol: Leiden
 - Wilma Jager: Alphen aan den Rijn en Nieuwkoop
- Vriendendienst:
 - Wilma Jager: Alphen aan den Rijn, Nieuwkoop, Kaag en Braassem.

Mantelzorgconsulenten:

- Thécla Ammerlaan: Kaag en Braassem, Nieuwkoop en Leiderdorp
- Lyonne Maassen: Leiden
- Janny Slagman: Leiden
- Rietje Vrielink: Alphen a/d Rijn

Administratieve ondersteuning:

- Marieke Kortekaas

T: 071- 516 14 45

E: vrijwilligersdiensten@activite.nl en

E: mantelzorg@activite.nl



Vrijwilligersdiensten in de woonservicecentra:

Coördinator vrijwilligersdiensten:
Annemieke Kloet
T: 071 - 516 14 15

Algemene ondersteuning (administratief):
Ilse van Leeuwen
T: 071-332 00 80

Vrijwilligers De Schutse – Liduina – De
Agnes:
Mary Lardé
T: 0252 – 210547

Vrijwilligers St. Joseph – Alphen a/d Rijn:
Elly Blijenbergh
T: 0172 – 493341

Vrijwilligers Zuidervaart – Alphen a/d Rijn:
Paola de Boer
T: 0172 – 494813

Vrijwilligers Rijnzate – Alphen a/d Rijn:
Elly Blijenbergh en Paola de Boer
T: 0172 – 474961

Vrijwilligers Dillenburg – Leiderdorp:
Hester Monincx
T: 071 – 5412224

Vrijwilligers Driehoorne – De Vrienden
Sandra de Hollander
T: 0172 – 416280
Vrijwilligers Hof van Alkemade –
Roelofarendsveen
Hester Monincx en Annemieke Kloet

Nieuw mailadres!

Voor alle vragen over vrijwilligerswerk in de
woonservicecentra kunt u voortaan mailen
naar het nieuwe, gezamenlijke mailadres van
de medewerkers welzijnsdiensten:

vrijwilligerswsc@activite.nl

U kunt mailen naar dit adres in plaats van
naar de adressen van de individuele
medewerkers, zodat alle mails op de juiste
plek terecht komen en op tijd worden
beantwoord.



Vrijwilligers

Terugblik activiteiten

Beursvloer Bollenstreek Noord

Op 17 november vond de eerste beursvloer Bollenstreek Noord plaats. Een initiatief van de Lions Club Bollenstreek. De Beursvloer is een ontmoetingsplaats voor maatschappelijke organisaties, verenigingen en het bedrijfsleven waar contacten kunnen worden gelegd en deals worden gemaakt. Vraag en aanbod komen op een dynamische en sprankelende manier bij elkaar. Op de Beursvloer ontstaat een levendige handel in creativiteit, inzet, netwerken en enthousiasme. Dit alles komt ten goede aan de lokale samenleving.

Bureau Informele Zorg heeft diverse vragen uitgezet. Natuurlijk wordt er ook een tegenprestatie verwacht. O.a. is ons aanbod een voorlichting aan werkgevers van het bedrijf over mantelzorg en ondersteuning, naamsbekendheid in onze nieuwsbrief en op de website en natuurlijk krijgt een bedrijf automatisch een maatschappelijk gezicht wanneer ze ons ondersteunen.

Omdat er meer vragers dan aanbieders zijn, is het soms lastig om met de juiste mensen te kunnen netwerken. Maar na een uurtje hebben we beet. Eerst komen we in contact met de hovenier van de tuin van het Hof van Alkemade. Hij biedt aan om groen aan te bieden aan de verzorgingshuizen voor het maken van bloemstukjes. Daarna raken we in gesprek met twee mensen van een vuilverwerkingsbedrijf. Ze zijn erg geïnteresseerd in het werk wat we doen. Inzet van vrijwilligers en ook de mantelzorgondersteuning. Eén van hen blijkt zelf mantelzorger te zijn voor twee kinderen met een beperking. Ze werken niet in de juiste branche om onze vraag te vervullen, maar weten wel iemand die in "die zaken doet". We worden doorverwezen naar een imposante meneer die een zakenblad is begonnen en dit heeft linken met onze wens. Als we naar hem op zoek gaan wordt ons

nageroepen door de twee mannen; 'als het niet lukt, kom dan even terug!'. We raken met de man in gesprek en na vijf minuten hebben we een tweede deal gesloten. Hij verzorgd voor ons een mooie lichtgewicht tentoonstellingsset, die we kunnen meenemen naar plekken waar we voorlichting geven en vrijwilligers werven. Terwijl we de man een hand schudden om de deal te bevestigen, schuifelen de twee mannen van het vuilverwerkingsbedrijf nog even langs om er zeker van te zijn of het allemaal gelukt is. Een wederzijdse knipoog is voldoende om elkaar te begrijpen. Tevreden verlaten we de beursvloer, blij met de goede gedane zaken.

Vrijwilligersmarkt Leids Kapitaal

Op 18 september vond de vrijwilligersmarkt 'Leids Kapitaal' plaats in de Hooglandse Kerk. Diverse organisaties die met vrijwilligers werken, waren vertegenwoordigd. Het doel van de dag was om bezoekers kennis te laten maken met deze organisaties. Drie vrijwilligers hebben zich deze dag ingezet als ambassadeurs voor Bureau Informele Zorg, met als doel om nieuwe vrijwilligers te werven.



Foto: consulenten Vrijwilligersdiensten Marian Krol en Rita Lal van werkgebied Leiden.

Themacarrousel/ActiVite Dag

Op 12 oktober 2010 waren alle vrijwilligers die actief zijn voor ActiVite uitgenodigd voor ons 2e Themacarrousel van dit jaar.

Er was voor gekozen om dit in combinatie te doen met de dag van ActiVite zodat we de vrijwilligers eens extra in het zonnetje konden zetten.

Rond half 6 was de hal van ons hoofdkantoor in Leiderdorp gevuld met vrijwilligers. Zeker 100 vrijwilligers hadden zich opgegeven voor deze bijzondere avond. Even na half 6 werd het buffet geopend en kon men genieten van een overheerlijk chinees buffet wat gedeeltelijk gesponsord was door chinees restaurant de Chinese muur uit Leiderdorp, het was erg lekker en iedereen heeft genoten.

Nadat Annemieke Kloet de aanwezigen welkom had geheten en er een paar huishoudelijke mededelingen waren gedaan werd gestart met de 1e ronde workshops. Er kon deelgenomen worden aan de volgende workshops:

Wijnproeverij, onder leiding van een deskundige verschillende wijnen proeven en leren over de herkomst ervan. Het maken van een ketting of armband. Autisme, een workshop verzorgd door de GGZ rijnstreek. En de interactieve workshop 'Bouwen aan je zelfvertrouwen'.

Soms was het even puzzelen maar uiteindelijk heeft iedereen toch leuke workshops kunnen volgen.

Na koffie met een gebakje ging men om 20.15 starten met de 2e workshopronde en ook deze werd goed bezocht.

Rond 21.30 is de avond afgesloten met een hapje en drankje en konden we terug kijken op een geslaagde en goed bezochte avond. We hopen dat u ook genoten heeft en zien u graag volgend jaar weer terug.



Foto: themacarrousel

Nieuws voor vrijwilligers in de woonzorgcentra

Verhuizing De Schutse

Een bedankje aan alle vrijwilligers van De Schutse is hier wel op zijn plaats. Het is een hectische tijd geweest tijdens de verhuizing van Sassenheim naar het tijdelijke adres te Noordwijkerhout. Een nieuw pand, een nieuwe omgeving, weg van het oude vertrouwde, bewoners die erg moeten wennen, nieuwe ruimtes, nieuwe indelingen en alles op een andere plaats, etc. En niet te vergeten het vervoer naar Noordwijkerhout toe. Om die reden hebben meerdere vrijwilligers het vrijwilligerswerk voor de bewoners van De Schutse moeten opgeven. Van deze vrijwilligers hebben we met elkaar afscheid genomen. Nog steeds draaien niet alle activiteiten op volle toeren in De Schutse, maar iedere keer wordt er een ander onderdeel onder handen genomen. Wij willen in ieder geval alle vrijwilligers die verbonden zijn aan De Schutse hartelijk bedanken voor hun inzet,

flexibiliteit, meedenken, het harde werken, gezelligheid, samenwerking, geduld etc!

Parkexpressie

In Alphen aan den Rijn staat het Parktheater. Hier is een afdeling te weten Parkexpressie. Vanuit deze afdeling is een plan ontstaan, het project 50pk, om een aanbod te gaan opstellen rondom kunst en cultuur. Tijdens een ochtend zijn een aantal bewoners uitgenodigd voor een voorstelling met daarna een gesprek/discussie.

Dit gesprek werd gevoerd om te weten wat wensen, behoeftes en belemmeringen van bewoners zijn op het gebied van actief en receptief deelnemen aan kunst en cultuur. Hierna werd aan ieder een mooi verzorgde lunch aangeboden.

Tijdens deze ochtend waren ook instellingen en bestuurders (zorg, kunst & cultuur, gemeente) die bij de doelgroep betrokken zijn, aanwezig. Er werd na de middag, tijdens een zogeheten werkatelier, doorgepraat over wenselijkheden, doelen, mogelijkheden en activiteiten die we voor elkaar kunnen hebben. Het ligt in de bedoeling op de locaties van ActiVite, in de woonservicecentra, op het gebied van kunst en cultuur meer te gaan doen.

Voor het komend jaar zullen we hier een vervolg aan geven.

Buddyzorg

Buddyzorg Leiden op de kaart

Het idee voor Buddyzorg, het koppelen van een maatje aan iemand met een levensbedreigende ziekte, is bedacht door de Shanti-beweging. Shanti, dat 'vrede', of 'innerlijke rust' betekent, is opgericht in Berkley (Verenigde Staten) in 1974. De vrijwilligers van Shanti willen de kwaliteit van leven van ernstig zieken verbeteren door een luisterend oor en praktische hulp te bieden. Dit alles op basis van gelijkwaardigheid.

De vrijwilligers van Shanti in de jaren zeventig stonden vooral kankerpatiënten bij. In de jaren tachtig werd het model overgenomen door de homobeweging.



Wegens gebrek aan ondersteuning van de overheid en uit solidariteit met elkaar, stonden homo's aidspatiënten bij in de strijd tegen de toen nog onbekende en dodelijke ziekte. In 1984 ging het eerste buddyproject van start bij Schorer in Amsterdam. Die eerste buddygroep discussieerde over de beste naam voor dit nieuwe type vrijwilliger. Het moest een naam zijn die een begrip kon worden. Uiteindelijk kozen ze voor de Amerikaanse naam Buddy. Een maatje, een vriend. Iemand die solidair is, iemand die zich verbonden voelt met een persoon en hem of haar daarom wil ondersteunen.

Na de start van het eerste Buddyproject in Nederland ging het snel. Vanuit de GGD, homo-organisatie COC en het Bureau voor Maatschappelijk Werk ontstonden diverse buddyprojecten. Nederland telt er inmiddels ongeveer twintig.

De buddy's werken allang niet meer alleen voor hiv/aids-patiënten. Door de uitvinding van de combinatie van aidsremmers in 1996 is het aantal sterfgevallen door hiv/aids sterk afgenomen. Daardoor nam vanuit die groep de vraag naar buddy's af. Mensen met andere ernstige of levensbedreigende ziekten vroegen juist om een buddy.

Inmiddels zijn ook in de gemeente Leiden de eerste tien buddykoppelingen door Bureau Informele Zorg gerealiseerd. In 2011 gaan we ons inzetten om nog meer mensen die het nodig hebben te kunnen voorzien van een buddy. Een fijne gelijkwaardige gesprekspartner en steun om het leven wat te veraangemen.

Ken je iemand in Leiden die behoefte heeft aan ondersteuning van een buddy of spreekt het je aan om buddy te worden? Neem dan contact op met Bureau Informele Zorg; 071 5161415 of vrijwilligersdiensten@activite.nl

Vrijwilligerswerk: uit de actualiteit

Werkloze vrijwilliger moet weer solliciteren

Werklozen in de WW en deels arbeidsongeschikten in de WIA/WGA krijgen straks geen ontheffing meer van de sollicitatieplicht als zij vrijwilligerswerk doen. Dat blijkt uit een brief die minister Henk Kamp (Sociale Zaken) donderdag aan de Tweede Kamer stuurde.

Naar verwachting treedt het besluit begin volgend jaar in werking voor nieuwe gevallen. Volgens Kamp blijkt uit een evaluatie van de ontheffing, die in 2006 mogelijk is gemaakt, dat vrijwilligerswerk de kans op een betaalde baan voor werklozen niet vergroot. Het staat WW'ers en mensen in de WIA volgens de minister wel vrij om vrijwilligerswerk te gaan doen, zolang het niet hun plicht om beschikbaar te zijn voor de arbeidsmarkt in de weg staat.

Het is volgens Kamp ook niet noodzakelijk voor het verrichten van vrijwilligerswerk om werklozen te ontheffen van de verplichting een baan te zoeken. Dit in tegenstelling tot WW'ers en deels arbeidsongeschikten die een calamiteit in de privésfeer hebben of intensieve mantelzorg verlenen aan een zorgbehoevende naaste. Hiervoor blijft de mogelijkheid voor tijdelijke ontheffing wel bestaan.

In de onderzochte periode van 1 november 2006 tot 1 november 2008 is aan 5110 WW'ers en een klein aantal deels arbeidsongeschikten ontheffing verleend van de verplichting beschikbaar te zijn voor de arbeidsmarkt. Drie op tien tijdelijke ontheffingen hadden te maken met een calamiteit, bijvoorbeeld een sterfgeval in de familie, ziekte of een woningbrand. Ruim 20 procent had betrekking op mantelzorg.

Bijna de helft van de ontheffingen is verleend wegens vrijwilligerswerk. Net als bij mantelzorg gaat het hier vooral om oudere



werklozen. Volgens Kamp heeft slechts 25 procent van de betrokken vrijwilligers aangegeven dat dit hun kans op werk heeft vergroot. Ook re-integratiecoaches noemen het niet reëel te denken dat de werklozen door het vrijwilligerswerk makkelijker aan het werk geholpen kunnen worden.

Bron: www.binnenlandsbestuur.nl

Mantelzorg

Terugblik activiteiten

*Impressie Dag van de Mantelzorg,
10 november 2010*

Alphen aan den Rijn

Dit jaar was er voor de Dag van de Mantelzorg in Alphen aan den Rijn een unieke samenwerking tussen Bureau Informele Zorg en twee scholen voor voortgezet onderwijs in Alphen aan den Rijn. Leerlingen van het Wellantcollege waren deze middag uw gastheer/gastvrouw en zij assisteerden bij de diverse workshops. Dit deden zij in het kader van een maatschappelijke stage, die iedere leerling van het voortgezet onderwijs in Alphen aan den Rijn moet volgen. Een maatschappelijke stage is een stage waarbij middelbare scholieren vrijwilligerswerk doen tijdens hun middelbare schoolperiode. De leerling doet tijdens de stage iets voor een ander of voor de samenleving zonder er iets voor terug te verwachten.

Leerlingen van de VMBO Groene Hart Leerpark verzorgden een verwenworkshop onder leiding van twee docenten.

Mantelzorgers konden hun handen, nagels laten verzorgen of kiezen voor een eenvoudige gezichtsreiniging.

Verder waren er nog vier andere workshops en de dag werd afgesloten met een spetterend dinerbuffet. De dag was een enorm succes, maar liefst 130 mantelzorgers hebben Avifauna bezocht.



Kaag en Braassem

Voor de mantelzorgers in de gemeente Kaag en Braassem werd in het Hof van Alkemade een diner georganiseerd.

De mantelzorgers werden onder het genot van een drankje welkom geheten, waarna wethouder Floris Schoonderwoerd de verloting voor de verwenweekenden hield. Het diner werd opgeluisterd door een optreden van de zanggroep "Er welt een traan". Er werd meegezongen en geklapt. Al met al een heel gezellige heel gezellige avond voor bijna 60 mantelzorgers.



Na de koffie gingen de mantelzorgers aan de slag met het bloemstukje onder leiding van José Remmerswaal.

Na de lunch ging iedereen naar huis met het bloemstukje, een roos en pakketje met onder meer voordeelbonnen van Zorg en Zekerheid.

We kunnen terugkijken op een zeer geslaagde ochtend!

Leiden

In Leiden hebben ook dit jaar Bureau Informele Zorg, de Leidse Vereniging van Mantelzorgers en Stichting Radius hun krachten weer gebundeld, en gezamenlijk een middag- en avondprogramma georganiseerd op de Dag van de Mantelzorg. 's Middags konden mantelzorgers en belangstellenden vanaf de markt de Waag binnenlopen voor een warm drankje, informatie & advies op maat, en gezellige muziek. Op de markt hebben medewerkers van verschillende organisaties hun best gedaan om zoveel mogelijk mantelzorgers aan te spreken. En met succes!

's Avonds hebben in diezelfde Waag zo'n 80 mensen deelgenomen aan een buffet, dat werd opgeluisterd door de klanken van 'Dansorgel de Cubaan'. Voorafgaand aan het buffet werden de eerste exemplaren van de Leidse mantelzorgwijzer officieel uitgereikt aan mantelzorgers en vertegenwoordigers van betrokken organisaties. De komende tijd wordt deze handige wegwijzer verspreid onder huisartsen, apotheken en zorg- en welzijnsorganisaties.



Nieuwkoop

De Dag van de mantelzorg in de gemeente Nieuwkoop werd dit jaar gehouden in de Rank in Nieuwkoop. Dit jaar was er gekozen voor een ochtendprogramma met workshops schilderen en bloemschikken. Door de geringe aanmeldingen voor het schilderen kon dit niet doorgaan.

De ochtend werd geopend door wethouder Jelle Moraal, die een respijt weekend verlootte. De winnaar, Mw. Boot, was totaal verrast en reuze blij.





Mantelzorgconsulent: uit de praktijk

Door Janny Slagman

Het was een koude, heldere morgen. Ik ga bij mevrouw op bezoek vandaag. Huis bezoek. Mevrouw is na vele jaren zorgen voor haar man thuis gebleven van haar werk. Overspannen. Als ik aankom staat de koffie klaar en schuiven we allebei aan tafel. Na een half uur zitten er in de asbak naast haar kopje koffie 3 sigaretten peukjes. Ze praat, praat en praat. Huilt af en toe ook. Verontschuldigt zich dat ze moet huilen. Ik haal een pakje papieren zakdoekjes uit m'n tas en schuif die naar haar toe. Ik grap wat en zeg dat ik onlangs toch maar heb besloten te investeren in de zakdoekjes fabriek. Ik ben op alles voorbereid. Ze glimlacht door haar tranen heen, zucht eens diep en zegt dat ze echt niet weet hoe het nu verder moet.



Nu de eerste storm in het gesprek geluid is beginnen we nu stap voor stap naar de mogelijkheden te kijken. Is er vanuit werk begrip voor haar situatie thuis? Zijn er flexibele werktijden mogelijk? Kan ze misschien tijdelijk wat minder gaan werken? Hoe zou ze thuis wat meer hulp kunnen krijgen zodat ze ook eens wat voor zichzelf kan gaan doen?

Als ik na anderhalf uur de kou weer in stap, schud ze me de hand en bedankt me. Ik bel haar over 2 weken voor de volgende stappen.....

Kijk voor meer foto's op www.activite.nl!



Landelijk nieuws over mantelzorg

Mantelzorgcompliment

Het laatste nieuws over het mantelzorgcompliment is dat er op 10 november, de Dag van de Mantelzorg, landelijk zo'n 190.000 maal 250 euro is uitgekeerd aan mantelzorgers. Heeft u geen mantelzorgcompliment ontvangen, en vraagt u zich af of u er voor in aanmerking komt? Neem contact op met de mantelzorgconsulenten van Bureau Informele Zorg (zie de contactgegevens voorin deze nieuwsbrief). Wellicht kunnen we u helpen het compliment voor 2011 aan te vragen (mits de regeling door de regering wordt voortgezet.)



Boekentips

Boek: 'Had ik het maar geweten' - Ruud Dirkse & Caro Petit



Het boek '*Had ik het maar geweten*' is sinds het verschijnen in november 2009 uitgegroeid tot het best verkochte boek over dementie. '*Had ik het maar geweten*' staat boordevol praktische tips voor familie, vrienden en verzorgenden.

Veel zorginstellingen, casemanagers, mantelzorgorganisaties en anderen bevelen het boek inmiddels aan.

Het boek kijkt af van andere boeken over dementie, omdat het vooral gaat over wat mensen met dementie nog wel kunnen. Ondanks de ernst van de ziekte heeft het

boek een positieve ondertoon. Veel lezers stellen dit op prijs. Ook gaan veel tips over het bewaken van de eigen grenzen van familieleden.

Het boek is gebaseerd op ervaring van vele familieleden en deskundigen. Het biedt de omgeving van de dementerende hulp bij de begeleiding gericht op communicatie, gedrag, omgaan met geheugenproblemen, mentorschap bij medische en financiële kwesties, activiteiten. In het boek is ook veel aandacht voor praktische hulpmiddelen en technische ondersteuning, die het leven van mensen met dementie en hun omgeving kunnen veraangenamen.

Zo'n 70% van de dementerenden woont gewoon thuis. Dit boek gaat vooral over de thuissituatie, maar biedt familieleden en zorgverleners van dementerende bewoners van zorginstellingen ook houvast.

Douwe Draaisma - Vergeetboek

Waarom hebben we zo'n slecht geheugen voor dromen? Bestaat verdringen? Wat gebeurt er met gedeelde herinneringen als degene waar je die herinneringen mee deelde er niet meer is? Hoe kan het dat een collega wel uw idee heeft onthouden, maar is vergeten dat het úw idee



was? De lastigste vragen die je over het geheugen kunt stellen gaan niet over herinneren maar over vergeten, schrijft Douwe Draaisma in *Vergeetboek*. Waarom bestaat er eigenlijk geen vergeettechniek? Waarom hebben portretten de neiging onze herinneringen aan gezichten te wissen? Wie kan met de hand op zijn hart verklaren zich – los van foto's – te herinneren hoe zijn dierbaren er tien jaar geleden uitzagen? In het denken over vergeten wordt zichtbaar wat we van onze herinneringen hopen of vrezen. De 'eerste herinnering' markeert niet alleen het begin van ons geheugen, maar onderstreept tegelijk de vergeten jaren die daaraan vooraf zijn gegaan. De vier, vijf dromen die we ons nog herinneren verwijzen naar al die dromen die we ons bij het wakker



worden misschien nog herinnerden, maar al snel vervluchtigden. Ons goede geheugen voor 'eerste keren' herinnert ons ook aan al die keren die er op volgden en die we zijn vergeten.

In *Vergeetboek* put Draaisma uit psychologie en psychiatrie, neurologie en filosofie om een antwoord te vinden op de moeilijkste vragen die je over vergeten kunt stellen. Wat is het lot – of de verblijfplaats – van verdrongen herinneringen? Kunnen geheugensporen werkelijk uit onze hersenen verdwijnen of 'vergeten' we doordat die sporen niet meer toegankelijk zijn? Draaisma voert de lezer langs de theorieën over waarom het geheugen pas zo laat op gang komt, de oorzaken voor het vergeten van dromen en de verklaring voor 'onbewust plagiaat'. Hij stelt ons voor aan soldaat S., die zelfs zijn eigen gezicht niet kon onthouden, en aan professor Z., die door een acute Korsakov alles vergat wat hij twee jaar eerder in zijn autobiografie had beschreven. Draaisma schreef het In Memoriam van Henry M., die door een geheugendefect leefde in een 'nu' ter breedte van een halve minuut. Hij fileert de mythe van *total recall* en analyseert de controverse over de vraag of verdringen bestaat. Maar hij verdiepte zich ook in afscheidsbrieven, geschreven aan de vooravond van de executie, om te onderzoeken hoe hun schrijvers probeerden te ontkomen aan 'de tweede dood': vergeten worden door je dierbaren. Zo werd *Vergeetboek* wat er nog niet was: een encyclopedie van wat we over vergeten moeten weten.

Boek: Autisme voor dummys



boek.

De Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) vindt het belangrijk dat informatie over autisme een breed publiek bereikt. Daarom heeft de NVA besloten een inhoudelijke bijdrage te leveren aan de totstandkoming van dit

Autisme voor Dummys bevat een schat aan informatie voor diegenen die pas net bekend zijn met autisme of er meer over willen weten om dat zij iemand kennen die autisme heeft.

Dit boek is een nagenoeg letterlijke vertaling van de Amerikaanse editie *Understanding Autism for Dummys*. De informatie in deze vertaling is dan ook grotendeels gebaseerd op de situatie in de Verenigde Staten, maar waar nodig aangepast en aangevuld met relevante informatie voor de situatie in Nederland. Bovendien bevat het boek een bijlage waarin de NVA aanvullende Nederlandstalige hulpbronnen geeft over autisme, met o.a. websites, adressen en titels van Nederlandstalige boeken. De Nederlandse Vereniging voor Autisme is er voor kinderen en volwassenen met autisme en hun omgeving: ouders, familieleden, docenten, hulpverleners en andere geïnteresseerden. De NVA streeft ernaar de maatschappelijke positie van mensen met autisme te versterken. Dit doet zij onder andere door belangenbehartiging, ouderondersteuning, voorlichting, deskundigheidsbevordering, stimulering van onderzoek en kwaliteitsbewaking van de zorg.

Voor meer informatie over de NVA verwijzen wij u graag naar de website www.autisme.nl.

Boek: Mijn moeder is psychiatrisch, impressies van een dochter - Elzie



De auteur koos, omwille van de privacy van haar moeder, voor de schuilnaam Elzie. De bundel bevat een verzameling columns die eerder in het kwartaalblad *Relatief* werden gepubliceerd.

Elzie verzamelde momentopnames van het leven van haar moeder, die in een andere stad in een beschermde woonvoorziening verblijft - uit het (psychiatrische) leven gegrepen impressies die ontroeren, herkennen en raken. Elzie schetst van binnenuit een liefdevol beeld van een moeder die voor

contact met de buitenwereld is aangewezen op haar dochter.

De zorg voor een moeder die in een psychiatrische instelling verblijft, en de moeite die het kost om contact of een relatie met deze ouder te onderhouden, daarover is weinig geschreven. De auteur vertelt hierover in haar persoonlijke columns. In een stijl die voor anderen in vergelijkbare situaties veel herkenning zal geven. Maar ook lezers die onbekend zijn op dit terrein weet zij te raken met haar persoonlijke verhalen waarmee zij hen een helder en indringend 'kijkje in de keuken' geeft.

De tragische dood van Elzie's zus veranderde de verhouding van Elzie tot haar 'psychiatrische moeder' ingrijpend. Van dochter-op-afstand werd Elzie mantelzorgster van haar moeder, en dat zal zij blijven. Zij besloot te schrijven over wat er gebeurt als zij op bezoek is bij haar moeder en wat dat met haar doet.

**Boek: Volov, de wonderbaarlijke
belevissen van mijn autistische zoon
– Ria Mathijsen**



Willem houdt van auto's, en vooral van Volvo's. Als hij de kans krijgt, peutert hij razendsnel het bumpervignet van een Volvo af en laat het ongezien in zijn broekspijp glijden, om iets van dat mooie bij zich te hebben.

Maar hij weet eigenlijk wel: pikken mag niet...

Volov gaat over Willem, de autistische zoon van Ria Mathijsen. Het is een vrolijke, spannende en ook ontroerende roman die je in één adem uitleest.

Voor een autist is de buitenwereld vaak een angstaanjagende chaos, maar de volwassen Willem is toch uit huis gegaan. Hij woont in een instituut, krijgt echt werk, wordt verliefd, mag zelf met de bus naar zijn moeder – maar alles gaat op een bijzondere, andere manier. Niets is normaal in de wereld van Willem, en hij rolt van de ene wonderbaarlijke belevissen in de andere. En

hij is gelukkiger geworden dan zijn moeder ooit voor mogelijk hield.



Agenda

Activiteiten voor mantelzorgers dec. 2010 t/m mrt. 2011

<i>Datum & tijd</i>	<i>Activiteit</i>	<i>Locatie</i>	<i>Meer info of aanmelden</i>
Dinsdag 11 januari 14.00 – 16.00 uur	Inloopmiddag	Leiden, locatie wordt nader bekend gemaakt via de huis-aan-huisbladen en www.activite.nl	Van te voren aanmelden niet nodig, entree en koffie/thee gratis.
Donderdag 3 februari 10.30-12.30 uur	Contactgroep 'Zorgen voor iemand met dementie'	Wijkservicecentrum de Lepelaar, Apollotoren 2, Leiden	Aanmelden via mantelzorg@activite.nl of 071-5161445. Deelname gratis.
Donderdag 17 februari 19.30 – 21.30 uur	Themabijeenkomst	Regenboogkerk Watermolen 1, Leiden	Van te voren aanmelden niet nodig, entree en koffie/thee gratis.
Zaterdag 12 februari 10-15 uur (incl. gratis lunch)	Workshop 'Zorgen voor een ander: praktische tips & trucs'	Hoofdkantoor Activite, Simon Smitweg 8, Leiderdorp	Aanmelden tot 1 februari via mantelzorg@activite.nl of 071-5161445. Deelname gratis. Max. aantal deelnemers: 20
Dinsdag 8 maart 14.00 – 16.00 uur	Inloopmiddag	Leiden, locatie wordt nader bekend gemaakt via de huis-aan-huisbladen en www.activite.nl	Van te voren aanmelden niet nodig, entree en koffie/thee gratis.
Dinsdag 15 maart	Jasserie-ochtend Leiderdorp, i.s.m. Pluspunt	Locatie, tijd en thema worden nader bekend gemaakt	Van te voren aanmelden niet nodig, entree en koffie/thee gratis.
Vrijdag 18 – 25 maart, 1 - 8 – 15 april, 20 mei 10.00-12.00 uur	Cursus De Zorg de Baas	Wijkservicecentrum de Lepelaar, Apollotoren 2 Leiden	Aanmelden tot 7 maart via mantelzorg@activite.nl of 071-5161445. Deelname gratis. Max. aantal deelnemers: 10



Informatie

ActiVite

Via deze antwoordstrook kunt u aangeven of u nadere informatie toegestuurd wilt krijgen betreffende genoemde onderwerpen. Daarnaast kunt u aangeven of u behoefte heeft aan contact met een mantelzorgconsulent.

U kunt de antwoordstrook in een envelop zonder postzegel toesturen aan:

Bureau Informele Zorg
ActiVite
Antwoordnummer 10815
2350 VB Leiderdorp

Antwoordstrook

(vergeet niet uw gegevens onderaan in te vullen)

Ik wil graag de volgende informatie ontvangen:

- Zorgen voor een zieke thuis
- Cursus Mantelzorgers: de zorg de baas!
- Cursus Mantelzorg en werk:
 - 'combineren kun je leren'
 - Alles is anders (I en II)
- Vrijwilligersdiensten
 - Vrijwillige Hulp Thuis
 - Buddyzorg
 - Vriendendienst
 - Vrijwilligerswerk in een van de woonservicecentra
- Informatie over Mezzo, landelijke organisaties voor mantelzorgers
- Ik wil graag contact met een mantelzorgconsulent
- Ik wil graag contact met een consulent vrijwilligersdiensten

Naam :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Telefoonnummer :

Organisatie (indien van toepassing)

- Ik (ben geen mantelzorger meer en) wens verder geen informatie meer te ontvangen.
- Ik ontvang de Nieuwsbrief voortaan graag digitaal.

Naam:

e-mail adres: