

Mantelzorgkrant

Bewonersinitiatieven mantelzorgondersteuning Amsterdam Oost

special
najaar
2017

Zorgt u langdurig voor een familielid, buur, vriend of iemand anders in uw directe omgeving die een beperking heeft of chronisch ziek is? En doet u dit onbetaald en in uw eigen tijd? Dan bent u mantelzorger. Stadsdeel Oost ondersteunt bewoners die zich inzetten om mantelzorgers in hun buurt te helpen. In deze special leest u daar meer over.

Burgerjury

Het stadsdeel wil bewoners meer invloed geven op de besteding van de middelen die zij beschikbaar stelt. Daarnaast wil zij de ervaringsdeskundigheid van mantelzorgers inzetten bij het verder ontwikkelen van het aanbod op het gebied van mantelzorgondersteuning. Daarom is een bewonerscommissie ingesteld die de aanvragen van bewoners in behandeling neemt. De burgerjury bestaat uit 5 bewoners, één uit elk deel van Amsterdam Oost (Indische Buurt, Oostelijk Havengebied, Watergraafsmeer, IJburg en Oud Oost), die zelf ook mantelzorger zijn (geweest) of met de zorg en ondersteuning van kwetsbare bewoners te maken hebben. Een van de juryleden, Sevim, legt haar motivatie om aan de jury deel te nemen als volgt uit: "Ik ben zelf mantelzorger en het geeft mij dan ook een goed gevoel als mensen zich inzetten om andere mantelzorgers te helpen." Voor Lyan, een ander jurylid, is het een belangrijke manier om als burger te kunnen adviseren en meebevelen bij het vormgeven en uitvoeren van het gemeentebestuur met betrekking tot mantelzorg. Lyan: "Mijn persoonlijke ambitie is bij te dragen aan het versterken van bestaande en het doen ontstaan van nieuwe verbindingen tussen informele en formele krachten in de wijk. Mooie burgerinitiatieven met een hoog duurzaamheidsgehalte zijn parels die wij als gemeenschap moeten koesteren. De mantelzorger die behoefte heeft aan informatie, advies, lotgenotencontact of juist contacten buiten de mantelzorgsfeer, heeft dan een netwerk waar hij of zij van op aan kan."

In deze speciale uitgave van de mantelzorgkrant worden een aantal bewonersinitiatieven belicht die tot nu toe door de jury zijn gehonoreerd. We hopen dat u door het lezen van deze krant geïnspireerd wordt om zelf ook een activiteit op te zetten ter ondersteuning van mantelzorgers in uw buurt! Wilt u een plan indienen? Kijk dan op de websites van Civic of Dynamo voor meer informatie over de procedure. Of neem contact op met Felice Gaughan, ambtelijke secretaris van de burgerjury, via f.gaughan@amsterdam.nl of 06 16 52 24 66.



gezond
eten

Eet met ons mee

"Er zijn zoveel eenzame ouderen in de buurt. En hun zoons en dochters hebben niet altijd de tijd of mogelijkheden om hen te ondersteunen." Tiny Wever heeft jaren met senioren gewerkt en weet precies wat zij nodig hebben. Om ervoor te zorgen dat de ouderen in ieder geval goed eten, heeft ze het initiatief "Eet met ons mee" bedacht. Tiny maakt thuis gezonde maaltijden klaar en brengt ze op de fiets langs bij eenzame ouderen in Oostpoort en de Dapperbuurt. Vaak blijft ze nog even hangen voor een praatje of doet ze nog even een klusje in huis. Daarmee ontlast ze hun mantelzorgers en houdt ze gelijk een oogje in het zeil. Dat geeft de mantelzorgers een gerust gevoel. En zo nodig kunnen zij een beroep op Tiny doen om een keertje extra bij hun ouders langs te gaan of mee te gaan naar een afspraak als zij zelf niet mee kunnen. De juryleden zijn erg onder de indruk van de inzet en het grote hart van Tiny. Zij hebben Tiny geld toegewezen om een deel van haar kosten te vergoeden en denken met haar mee over de zakelijke kanten van haar initiatief.

Onlangs heeft de jury een aantal nieuwe initiatieven gehonoreerd. Zo worden in de Indische Buurt, het Oostelijk Havengebied en op IJburg nog meer initiatieven voor mantelzorgers met een migrantenachtergrond georganiseerd en komt er een cursus lachyoga voor mantelzorgers!



lachyoga

Wat
is uw
idee?



Vraag
geld aan
voor uw
idee!

Waarom bewonersinitiatieven?

Het aantal mantelzorgers neemt toe, onder andere door de zorg voor (dementerende) ouderen die langer thuis blijven wonen. Niet alle mantelzorgers weten waar ze ondersteuning kunnen vinden. Door het stimuleren van laagdrempelige initiatieven van bewoners voor mantelzorgers in hun omgeving, kunnen nog meer mantelzorgers ondersteuning krijgen en geïnformeerd worden over de voorzieningen die er voor hen zijn. Zij kunnen daardoor de zorg voor hun naaste beter organiseren en tegelijkertijd goed voor zichzelf blijven zorgen! Bewonersinitiatieven kunnen uit diverse activiteiten bestaan. Belangrijk daarbij is dat de initiatieven ervoor zorgen dat de mantelzorger zich bewust wordt van de ondersteuningsmogelijkheden die er zijn en meer regie krijgt over zijn of haar leven als mantelzorger.

Seniorencafé

In de Hofkerk in Watergraafsmeer vinden sinds november vorig jaar bijeenkomsten plaats van het Seniorencafé. De initiatiefnemers zijn beide mantelzorgers voor hun ouder wordende moeders. Een van de initiatiefnemers Lidy Knol: 'In Watergraafsmeer zijn weinig activiteiten voor senioren en hun mantelzorgers. Met het Seniorencafé willen we in die behoefte voorzien.' Iedere donderdagmiddag is er muziek, dansen en zijn er spelletjes en gezellige ontmoetingen mogelijk. Af en toe worden uitjes georganiseerd. En bij mooi weer vinden activiteiten in de tuin plaats. De senioren kunnen alleen komen, waardoor hun mantelzorgers even tijd voor zichzelf hebben, of ze komen met hun mantelzorgers om ook eens een keer samen wat leuks te doen. Er is informatie over voorzieningen voor ouderen en mantelzorgers en bezoekers worden zo nodig doorgestuurd naar de juiste instanties. De jury vindt dit een mooi initiatief voor mantelzorgers, vooral voor oudere echtparen die voor elkaar zorgen en daarmee elkaars mantelzorger zijn. Meer informatie over het Seniorencafé is te vinden op www.senioren-cafe.nl

zorgen
voor
elkaar



Radio Steunkous

Radio Steunkous is een lokaal radioprogramma voor bewoners die zorg krijgen. Willem Jaegers, een bewoner die bij de radio betrokken is, diende een aanvraag in voor een aantal live uitzendingen op locatie, speciaal over mantelzorg. De juryleden vonden dit zo'n leuk idee dat zij zijn initiatief hebben ondersteund met een financiële bijdrage voor de technische en organisatiekosten die daarbij kwamen kijken. In samenwerking met de professionals van de radio heeft hij drie live uitzendingen verzorgd op verschillende plekken in Oost: in de Jungle in de Dapperbuurt, de Hofkerk in Watergraafsmeer (in samenwerking met het Seniorencafé) en buiten op het Kastanjeplein. De uitzendingen zijn druk bezocht door buurtbewoners. De uitzendingen bestonden uit een mix van informatie over voorzieningen voor mantelzorgers, gezellige muzikale optredens en veel ervaringsverhalen. Er werd ook aandacht besteed aan de subsidieprocedure voor bewonersinitiatieven.

Mantelzorg op tocht

Fatima el Kaddouri zet zich in voor mantelzorgers met een migrantenachtergrond. Zij merkt dat zij een extra steuntje in de rug nodig hebben naast de formele zorg. Of hulp nodig hebben om de weg te vinden naar de juiste zorg en ondersteuning. Zowel voor hun naaste voor wie zij zorgen, als voor zichzelf als mantelzorgers. Fatima heeft in samenwerking met andere organisaties in de Indische Buurt en het Oostelijk Havengebied op verschillende plekken bijeenkomsten georganiseerd voor mantelzorgers. Vandaar de naam 'Mantelzorg op tocht'. Ze kregen daar een gezond ontbijt of lunch geserveerd en konden kennismaken met andere mantelzorgers. Daarnaast konden zij vragen stellen over alles wat met mantelzorg te maken heeft. Fatima: "Deze bijeenkomsten zijn vooral bedoeld om mantelzorgers te helpen hun netwerk te vergroten. Zo kunnen zij ook een beroep op elkaar doen." De jury vindt dit een mooie manier om nog meer mantelzorgers te bereiken met informatie en ondersteuning. Via de bijeenkomsten is in ieder geval één koppeling gemaakt: twee mantelzorgers die elkaar tijdens de bijeenkomsten hebben leren kennen, helpen elkaar nu met allerlei praktische zaken waar zij als mantelzorgers mee te maken krijgen.

gezond
ontbijt of
lunch



Locatie: Meevaart
Datum: 24 Maart 2017 #PICCOLLAGE



elkaar
leren
kennen

Zorg voor Elkaar

Ook het initiatief van Faouzia richt zich op mantelzorgers met een migrantenachtergrond. Met name rondom het Sumatraplantsoen. Faouzia: "Deze mantelzorgers zijn niet altijd in beeld bij gemeente en welzijnsorganisaties. Het is voor hen zo vanzelfsprekend om voor hun naasten te zorgen dat zij hier geen kenbaarheid aan geven. Daarom krijgen ze zelf te weinig aandacht en waardering." Faouzia heeft met de financiële ondersteuning van de burgerjury en met organisatorische ondersteuning van Life & Style, samen met andere vrijwilligers bijeenkomsten voor mantelzorgers uit de buurt georganiseerd. De mantelzorgers hebben samen gekookt, de vrouwen hebben samen muziek gemaakt en gedanst en zij hebben ervaringen uitgewisseld over wat het voor hen betekent om mantelzorgers te zijn. De ontspannen sfeer maakt het makkelijker om over dit onderwerp te praten. De aanwezigen worden zich bewust van hun positie als mantelzorgers en gaan samen op zoek naar informatie over verdere ondersteuningsmogelijkheden.

Boks

Rijna Veerkamp woont in Watergraafsmeer. Zij is al jaren mantelzorgers voor haar bejaarde moeder. Dat is af en toe best zwaar. En er komt veel regelwerk bij kijken. Dat gaat vaak gepaard met heftige emoties. Rijna: "Als mantelzorgers kom ik mijzelf regelmatig tegen: boosheid, onmacht, verdriet en onbegrip brengen mij vaak uit balans." Via een medewerker van sportstimulering kwam ze in contact met een bokstrainer. Met behulp van de financiële ondersteuning van de jury, organiseert Rijna nu wekelijkse boklessen voor mantelzorgers in Oost. In het boksen kunnen zij hun emoties kwijt. En zij kunnen aan hun lichamelijke conditie werken. Want volgens een van de deelnemers is het ook heel belangrijk dat je als mantelzorgers fit bent, om het goed vol te kunnen houden. Na de lessen drinken ze nog wat samen en wisselen ze ervaringen uit. Dat zorgt voor een extra stukje steun aan elkaar.



lekker
afreageren



Radio
Steunkous
op locatie

Bas de tuinman

Bas is een echte doener. Hij doet al langer vrijwilligerswerk in de Indische Buurt. Zijn specialiteit is het opknappen van tuintjes. Bas: "Mensen worden weer trots als een verwaarloosde buitenruimte er weer mooi uitziet. Ze gaan anderen weer uitnodigen, pakken sociale contacten weer op." Hij ziet veel oudere bewoners en bewoners met een beperking die het niet lukt om zelf hun tuintjes op te knappen. En mantelzorgers die daar geen tijd voor hebben. Of niet de nodige kennis. Dan kunnen ze Bas inroepen. Hij neemt de mantelzorgers daarmee een flinke klus uit handen. Bas pakt als het even kan de klus samen met de bewoner en mantelzorgers aan. Zo kunnen ze het de volgende keer hopelijk zelf doen. En weten ze hoe ze het bij moeten houden. Bas heeft via de burgerjury geld gekregen voor gereedschap en andere benodigdheden.

tuin
op orde



Jonge mantelzorgers

Ook jongeren hebben vaak met mantelzorg te maken, als een familielid ziek is of ondersteuning nodig heeft. Het is dan belangrijk dat zij een goede balans weten te vinden tussen hun taken als mantelzorgers en hun eigen ontwikkeling als jongere. Zij moeten zich goed kunnen blijven concentreren op school en werk en voldoende tijd hebben voor vrijetijdsactiviteiten, ontspanning en sociale contacten. De jury was dan ook blij dat er een initiatief was van Abderrahim Elbahyaoui, uit de Indische Buurt, die een activiteit voor jonge mantelzorgers wilde organiseren. Abderrahim: "Bij jongeren is het belangrijk om eerst een vertrouwensband op te bouwen, voordat zij vrij durven spreken over hun ervaringen als mantelzorgers. En hen zelf invloed te geven op de keuze voor een activiteit". Het project was een combinatie van ontspanning en bewustwording. De jongeren zijn, met financiële ondersteuning van de jury, een weekendje weg geweest waarbij zij er lekker op uit zijn gegaan en ervaringsverhalen hebben uitgewisseld over hun positie als jonge mantelzorgers.

er op uit



Meer informatie?

De door de burgerjury gehonoreerde activiteiten worden aangekondigd via lokale mediakanalen. Meer informatie over de initiatieven is op te vragen bij Felice Gaughan via f.gaughan@amsterdam.nl

Meer informatie over het aanbod voor mantelzorgers in Amsterdam Oost vindt u op de websites van Civic, Dynamo en de gemeente Amsterdam, via lokale media zoals www.buurtbalie.nl en bij buurtpunten en participatiecentra bij u in de buurt.

www.dynamo-amsterdam.nl
www.civicamsterdam.nl
www.amsterdam.nl/mantelzorg



✘ Gemeente
✘ Amsterdam
✘ Oost