

De Dag van de Mantelzorg 10 november 2016

Mantelzorg & Schrijfster

Ineke Ludikhuize

Schreef het boek 'Een warme jas' voor mantelzorgers. Zij was jarenlang mantelzorgster voor haar man, oud-politicus Willem Aantjes. Heden ten dagen spreekt en schrijft zij over haar ervaringen als mantelzorgster. Tevens is Ineke adviseur geweest van het online oefenprogramma 'Zorgen voor 2' (Oefenen.nl). Haar boek vormde de basis voor het programma.



Sommige mensen worden het van de ene op de andere dag. Een gezinslid of iemand uit je nabije omgeving krijgt (bijvoorbeeld) een ongeluk of een ernstige ziekte en natuurlijk sla je meteen aan het regelen en zorgen. En ja, dan ben je mantelzorgster.

Ik groeide er langzaam in, in dat mantelzorgen. Mijn Wim deed eerst alles in en om huis. Dat was logisch, want hij was met pensioen en ik had een drukke baan. Langzamerhand nam ik steeds meer over en kwamen er nieuwe taken bij. Taken? Nee, laat ik dat niet zo noemen, want dat klinkt een beetje raar; alsof de zorg voor iemand die je lief is een vervelend klusje is. Nou, wacht even, ik had er echt niet altijd zin in, dus ja, misschien vond ik het soms toch wel een klusje.

Op een dag beseftte ik: wat ik doe, dat noemen ze nou mantelzorg! Dit is niet 'gewoon' er zijn voor je partner. Het is een baan erbij voor een oplopend aantal uren per week. Mantelzorgster dus. Vanaf het moment dat we dat thuis zo gingen benoemen, kwam er aandacht voor de vraag hoe we de zorg zo konden regelen dat we er allebei vrolijk bij bleven. Want als ik een ding heb geleerd: als mantelzorgster zorg je voor twee. Voor een ander en voor jezelf. Als je niet goed voor jezelf zorgt, kan je helemaal niet voor een ander zorgen.

De leukste ontdekking was: zorgen voor twee gold net zo goed voor mijn Wim. Hij deed wat hij kon zelf en zorgde met liefde en humor tot het laatst ook net zo goed voor mij.

Aldus, Ineke Ludikhuize

Zorgen voor 2

Op de Dag van de Mantelzorg heeft Oefenen.nl (voormalig Stichting Expertisecentrum EVT.nl) het nieuwe online programma 'Zorgen voor 2', gericht op mantelzorgers, officieel gelanceerd. De vraag naar en kosten van zorg nemen toe met als gevolg dat mantelzorg steeds belangrijker wordt. Ruim 1 op de 3 volwassenen Nederlanders gaf in 2014 mantelzorg aan een hulpbehoevende¹. Het online oefenprogramma *Zorgen voor 2* ondersteunt mantelzorgers met informatie en praktische tips om het mantelzorgen makkelijker te maken. Het programma richt zich primair op laagopgeleide (jong)volwassenen met een lage taalvaardigheid. In acht hoofdstukken biedt het programma

¹ Bronnen: www.mezzo.nl, 'Informeel hulp, wie doet er wat?', SCP, 2015

materiaal om vaardigheden aan te leren en kennis te verwerven over de mantelzorgtaak. Het programma 'Zorgen voor 2' is een initiatief van Oefenen.nl en ontwikkeld met middelen van de Gemeente Den Haag, Dienst Onderwijs en Oefenen.nl. Voor meer informatie: www.oefenen.nl

“Op deze speciale dag voor mantelzorgers presenteren wij met gepaste trots ons nieuwe online oefenprogramma. Het is een praktisch programma met filmpjes en opdrachten die gericht zijn op: (h)erkennen, reflectie op de eigen situatie, inzetten van hulp (praktisch en emotioneel), informatie, plannen en communicatie. Het doel van dit programma is het ondersteunen van de mantelzorgers door informatie te geven over waar je als mantelzorger mee te maken kunt hebben, praktische tips om de mantelzorgtaak makkelijker te maken en om emotionele steun te geven: een luisterend oor en een hart onder de riem. Een mantelzorger is niet zielig, maar heeft het soms wel zwaar”, aldus Ben Vaske, directeur van Oefenen.nl

Over Oefenen.nl

Stichting Expertisecentrum Oefenen.nl (voorheen ETV.nl) stelt mensen in staat om digitale basiskennis en basisvaardigheden op te doen. Om zich te ontwikkelen, individueel en in eigen tempo. Dit vergroot het zelfvertrouwen en maakt een sterkere participatie in de samenleving mogelijk. De portal *Oefenen.nl* is het startpunt voor mensen die interactief aan de slag willen met het verbeteren van hun basisvaardigheden. Op de website oefenen mensen op een informele manier met taal, rekenen, internetten en omgaan met geld. Tegelijkertijd leren deelnemers over thema's als bijvoorbeeld werk, gezondheid en opvoeding. Voor meer informatie: www.oefenen.nl