

## Mantelzorgers snakken weer naar onderling contact via Mantelkring

Voor veel mantelzorgers is de deelname aan de activiteiten van Mantelkring een belangrijke uitlaatklep. Even je verhaal delen met anderen, even de dagelijkse zorgen vergeten en fijn samen ontspannen. Dat stond allemaal op een laag pitje vanwege corona, maar de mantelzorgers en coaches zijn blij dat er toch voorzichtig weer opgestart kan worden.

Normaal is het een gezellige bedoening op een doorde-weekse dag in de Dorpsboerderij in Dronten. Hier starten de bijeenkomsten van Mantelkring voor hun wekelijkse ronde in het Wisentbos, om daarna gezellig af te sluiten met een kop koffie. Vanwege corona stonden alle activiteiten stil, dus ook geen thema bijeenkomsten, Creatieve Salons of

weekenduitjes waarbij de mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten. Wel wordt er vanaf 1 juni weer gewandeld in Dronten, Swifterbant en Biddinghuizen. Op gepaste afstand, en helaas nog zonder de gewaardeerde nazit.

### Telefonisch contact

Coach Jannie Turksema. 'We hebben veel opgevangen met telefonisch contact, maar de behoefte is erg groot onder de



Coach Jannie Turksema



vaste leden om elkaar weer eens te zien. We hebben het gekscherend wel vergeleken met de koeien die in het voorjaar weer voor het eerst de wei in mochten. Je merkt best dat mensen gestreter zijn geraakt van het binnen zitten. Een uitlaatklep is erg belangrijk, en vooral om je verhaal met andere mantelzorgers te delen. Vaak willen mensen ook niet

hun eigen familie er telkens mee lastig vallen. Bij Mantelkring zorgen we dat we de mensen aan de praat krijgen en dat de verhalen er gewoon uit komen.'

De telefonische aandacht wordt zeer gewaardeerd, want niet iedereen durft de deur uit. 'Dat is voor de mensen uit de risicogroepen ook heel begrijp-

baar en soms gewoon het verstandigste. Elke mantelzorger heeft een persoonlijk verhaal of andere omstandigheden. Er zitten ook nogal wat mensen die tot de risicogroep behoren, of waarvan de partner kwetsbaar is. Het is goed voor ze om te weten dat we er altijd voor hen zijn. Op deze manier kunnen we al in een vroeg stadium constateren waar extra aandacht nodig is zodat we misschien een echte overbelaste situatie kunnen vermijden.'

Ben jij mantelzorger en heb je interesse in Mantelkring? Kijk op [www.mantelkring.nl](http://www.mantelkring.nl) of bel met 088-7878988. Neem ook gerust contact op wanneer je even je verhaal kwijt wil.

## Corona komt hard aan bij achterban Stichting Onder Dak

De Stichting Onder Dak behartigt al vanaf 1994 de belangen van mensen met een beperking en chronisch zieken in de gemeente Dronten. Volgens voorzitter Judy Koopman is de coronacrisis hard aangekomen bij de achterban.

'Maar we proberen met kleine stapjes weer dingen uit, maar zolang er geen vaccin is blijven de kwetsbare mensen veel risico lopen.'

In maart schreef Judy nog een column over eenzaamheid in de Kletskrant van Onder Dak. Ze belichtte daarbij diverse aspecten van eenzaamheid, op het

moment dat de coronacrisis nog moest beginnen. Verlies van een partner, werkloosheid en daling van inkomen, gangbare zaken waardoor je in een isolement kunt raken, situaties die iedereen wel begrijpt. Maar er zijn ook omstandigheden waarbij de eenzaamheid onderbelicht blijft, zo stelde

Judy. Wanneer je partner je verlaat en je geacht wordt om na een half jaar niet meer eenzaam te zijn. Of wanneer je door je ziekte noodgedwongen aan huis gekluisterd bent.

### Afhankelijk

'Als je afhankelijk bent van anderen, omdat je weinig energie hebt om er zelf op uit te gaan, dan is het heel zwaar als niemand meer langs kan komen. Helemaal wanneer je vriendenkring ook bestaat uit mensen



Archieffoto Stichting Onder Dak

die zelf chronisch ziek zijn.' En toen kwam de coronacrisis ook nog om de hoek kijken. 'Het komt bij onze achterban hard aan. Zo hebben we van meerdere gezinnen bericht ontvangen dat een familielid naar een afdeling van Coloriet ging en dat de familie niet langs kon komen. Dat treft de familie vaak nog harder dan degene die opgenomen is.' Stichting Onder Dak organiseert allerlei activiteiten, waarvan het merendeel op dit moment stilligt. 'We gaan met kleine stapjes dingen uitprobe-

ren, maar het risico is met kwetsbare mensen op dit moment te groot.'

### 'Hallo'

Zelf wijst Judy nog maar eens op de eenvoudige kleine dingen die eenieder kan doen. 'Kijk eens om je heen en sta open voor andere mensen en de mogelijkheid dat zij eenzamer zijn dan op het eerste gezicht lijkt. Een simpel 'hallo' op straat geeft iemand al het gevoel gezien te worden. En dat is vaak al voldoende voor de eerste stap.'

### 'Ondanks alle beperkingen blijven we meepraten'

Een belangrijke taak van Onder Dak is deelname aan de Adviesraad Sociaal Domein, dat het gemeentebestuur adviseert over het sociaal maatschappelijk beleid. Er wordt daarbij kritisch gekeken naar de regels van de gemeente. Kan iedereen meedoen? Kan iedereen alle voorzieningen krijgen. Judy Koopman: 'Wat dat betreft moeten we gewoon aan de bak. Dat betekent dus ook: veel beeldvergaderen, maar alles went. Ik heb het er graag voor over, want er is ontzettend veel werk aan de winkel, vooral nu. Ondanks alle beperkingen blijven we meepraten, er kunnen en moeten nog zoveel zaken beter.'



Voorzitter Judy Koopman

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **Ook meedoen?** Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op [www.zamen-eeen.nl](http://www.zamen-eeen.nl). Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar [aanmelden@zamen-eeen.nl](mailto:aanmelden@zamen-eeen.nl) en we nemen contact met je op. **Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten?** Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen. **Tips, suggesties of een bijdrage leveren** aan het ZamenEen Journaal? Mail dan naar [info@zamen-eeen.nl](mailto:info@zamen-eeen.nl).

[www.zamen-eeen.nl](http://www.zamen-eeen.nl) Facebook: [zameneen](https://www.facebook.com/zameneen)