

Betty Schouwenaar was 9 jaar mantelzorger voor haar dementerende man

'Het zijn geen verloren jaren'

Betty Schouwenaar (81) staat optimistisch in het leven. De afgelopen 9 jaar was ze mantelzorger voor haar inmiddels overleden man Laurens, die aan dementie leed.



Betty Schouwenaar: 'Hij vroeg wel eens waarom doe je dit voor mij?'

Ze kijkt niet verbitterd maar eerder dankbaar terug. 'Wanneer de ziekte toeslaat is er desondanks niets mooier dan dat je partner thuis kan blijven.' Betty beseft heel goed dat dit niet voor iedereen weggelegd is. 'Voel je ook vooral niet schuldig wanneer je voor de keuze staat dat het beter is dat je je partner naar een verpleegtehuis laat gaan. Soms kan het niet anders. Ik heb het vaak in mijn omgeving gezien, dat mensen zich volledig weg-cijferden en er zelf aan onderdoor gingen.' Betty's man werkte al vanaf begin jaren '70 als hoofd civie-

le dienst bij de Christelijke Agrarische Hogeschool, nu Aeres. Haar drie kinderen wonen inmiddels niet in de regio, een zelfs in Griekenland.

Karakter

'Mantelzorg kan zo divers zijn. Afhankelijk van je eigen karakter, dat van je partner, en de aard van de ziekte. Gelukkig

was mijn man vrij gemakkelijk, hij bleef lief van karakter. We hebben vooral in het begin nog veel dingen samen kunnen blijven doen. Samen er op uit, samen fietsen. Hij vroeg wel eens waarom doe je dit voor mij? Dan antwoordde ik terug: je had toch hetzelfde ook voor mij gedaan?' 'Het is vooral belangrijk om er

in het begin veel over te praten. We konden nog samen onze plannen maken, afspraken maken. Het kan zomaar te laat zijn. We zijn zo lang mogelijk doorgegaan met hetzelfde leven. Het zijn zeker geen ver-

loren jaren geweest. Ook toen het veel minder ging, gingen we gewoon met z'n tweeën op visite. Hij hoorde er altijd bij. Wat dat betreft hebben we fijne steun in onze omgeving gehad.'

Hulp bij dementie: 'Soms sta je op een splitsing'

Om langer thuis te kunnen wonen met je zieke dementerende partner is professionele hulp uiteindelijk vaak onmisbaar. Dat is ook de ervaring van Betty. 'Bij de Mantelkring merkten ze dat ik vaker niet kwam opdagen. Zij hebben mij toen in contact gebracht met de Vrijwillige Intensieve Thuiszorg van Meerpaal Welzijn. Ook kreeg ik later hulp via Icare. Daarnaast zijn er ook andere goede organisaties zoals het OdenseHuis, het Alzheimer Café, het Respijthuis en OpenJeHart die veel steun kunnen bieden.'

Betty kwam via Mantelkring ook in aanraking met de cursus Creatief Leven die door ZamenEen wordt aangeboden. 'Dat was een mooie cursus, waarbij je leert bewuster te kiezen. Soms sta je op een splitsing, ga je nu linksaf of rechtsaf. De cursus doet dit vanuit een erg positief uitgangspunt. Dat past ook bij mij, want het glas bij mij is altijd half vol.'

Vragen over mantelzorg? Download de App!

Als mantelzorger loop je misschien tegen vragen aan. Download de App van MantelzorgNL waarmee je op een snelle en eenvoudige manier antwoorden vindt. Beschikbaar in de Apple App Store en Google Play

Vraag het mantelzorgcompliment aan

Nog geen 8 procent van de mantelzorgers in de gemeente Dronten vraagt het mantelzorgcompliment aan. Hierbij hebben zij recht op een saldo van 80 euro op de Pas van Dronten. Het mantelzorgcompliment aanvragen kan via e-mail mantelzorgdronten@meerpaal.nl of telefonisch 0321 388 710.

IN MEMORIAM Frans Wesselink

Op 20 augustus 2020 is Frans Wesselink overleden. Frans was vanwege zijn idealen en doelen een 'mensenmens'. Lid van netwerk Burgers in de Knel, medeoprichter van senioren-netwerk De Bijenkorf en mede-initiatiefnemer van de Coalitie ZamenEen. Als geen ander droeg hij het begrip 'samen' uit. Zonder Frans, maar mede dankzij Frans gaan de drie burgerinitiatieven nu samen. Onder de naam MeerSamen.



Werkgroep richt zich op alle leeftijden

Uit eerdere bijeenkomsten van ZamenEen kwam het duidelijke signaal dat mantelzorg meer aandacht zou moeten krijgen. Een speciale werkgroep houdt zich bezig met dit thema, dat voor alle leeftijden een belangrijke rol speelt bij eenzaamheid

ZamenEen heeft de aandacht verdeeld over de werkgroepen 18+, 45+, 75+ en mantelzorgers. Deze verdeling is geïntroduceerd tijdens de eerste bouwbijeenkomst vorig jaar december waar ook minister De Jonge aanschoof. Gebleken

is dat mantelzorg in al deze werkgroepen als belangrijk speerpunt is aangekaart.

Oorzaken

De werkgroep Mantelzorg is bezig met een inventarisatie van diverse kengetallen, zowel landelijk als lokaal. Uit diverse landelijke onderzoeken is gebleken dat mantelzorgers gemiddeld eenzaamder zijn. Voor lokale kengetallen is gebruik gemaakt van een onderzoek dat het burgerinitiatief De Bijenkorf hield over de oorzaken die bijdragen tot eenzaamheidsgevoelens onder



mantelzorgers. Belangrijke risicofactoren zijn: dementie, autisme, geldproblemen en depressie, maar ook lichamelijke en geestelijke verstandelijke handicap en psychiatrische aandoeningen als psychose.

Volgens actuele schattingen zijn er in Dronten ruim 5000 inwoners die zorg verlenen aan een naaste. Daarnaast zijn er bijna 4000 mensen die deze zorg ontvangen.

Wanneer ben ik mantelzorger?

Het Sociaal Cultureel Planbureau en Mantelzorg.nl omschrijven mantelzorg als volgt: 'Mantelzorg is alle hulp aan een hulpvragende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp, de hulp aan

huisgenoten en de hulp aan instellingsbewoners zijn meegenomen. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde 'gebruikelijke hulp'.

Een criterium dat onder meer de GGD Flevoland in onder-



zoeken hanteert is de volgende: je bent mantelzorger wanneer je langer dan 3 maanden of meer dan 8 uur per week voor een naaste zorg. De werkgroep neemt deze definitie over.

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. Deze drie initiatieven maken deel uit van de nieuwe thuishaven voor burgerinitiatieven in Dronten: Stichting MeerSamen. Wil je als organisatie ook meedoen met ZamenEen? Stuur een e-mail naar 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 ervoor 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.

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

coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

