

" Ervaring is de beste leermeester." Spreekuur voor mantelzorgers door ervaringsdeskundige mantelzorgers, naasten van mensen met dementie.

Wat doen we?

Met ingang van februari 2018 starten we formeel met een spreekuur vóór mantelzorgers dóór mantelzorgers. Het spreekuur wordt om de week (in de even weken) op dinsdag van 11.00 uur tot 13.00 uur gehouden. Afhankelijk van de behoefte komt er ook een avondspreekuur.

Waarom ?

Binnen het Odensehuis Amsterdam treffen mensen met dementie, hun naasten (partners, kinderen, vrienden) vrijwilligers, stageaires en buurtgenoten elkaar in een open en hartelijke sfeer.

Ervaringen worden uitgewisseld, men leert van elkaar, ervaart steun van elkaar. Dat gebeurt informeel, tussen neus en lippen door, én in georganiseerde vorm; voor de mensen met dementie in de groepen : " leren leren ", en " de gedachtenkamer." Voor de mantelzorgers in de lotgenotengroepen. De ervaringswereld / belevingswereld, leefwereld staan centraal.

Leefwereld

Onderzoek wijst uit dat het helemaal niet gemakkelijk is hulp te vragen. Zeker in een fase waarin nog helemaal geen verzorging of verpleging nodig is. Onze ervaring is dat het in contact komen met mensen die vergelijkbare situaties hebben meegemaakt vrijwel meteen een gevoel van verlichting geeft, een gevoel van herkenning en erkenning. Erkenning van allerlei processen waar de buitenwereld vaak geen weet van heeft.¹

Wederkerigheid en gelijkwaardigheid

Het contact met een ervaringsdeskundige mantelzorger is bovendien een wederkerig en gelijkwaardig contact, het doet de ervaringsdeskundige mantelzorger zelf ook goed iets te doen met de opgedane ervaringen.

Waarmee kan je er terecht?

Om een eerste helpende hand te bieden ontwikkelen wij een inloopspreekuur, waar je terecht kunt met allerlei vragen op het gebied van dementie. Medische vragen, vragen hoe met de situatie om te gaan, of vragen over hoe met veranderende relaties met de buitenwereld om te gaan? Ons maakt het niets uit. Belangrijk vinden we naar je verhaal te luisteren en samen te puzzelen wat voor jou in deze situatie, op dit moment iets kan zijn waarmee je geholpen bent. (verder kunt)

Er zijn geen pasklare oplossingen, en ieder mens is uniek, met zijn eigen karakter, levensgeschiedenis en relaties. Wel zijn er patronen in hoe mensen er mee omgaan. Ook weten we uit ervaring dat iedereen zijn eigen weg leert te vinden. Bij het zoeken naar die eigen weg, het vinden van praktische oplossingen en voorbeelden aanreiken van oplossingen die anderen geholpen hebben een prettig leven te blijven leiden, staan wij voor je klaar.

We hebben een interne pool van ervaringsdeskundige mantelzorgers; van mensen die verstand hebben van PGB's (PersoonGebondenBudget) , tot en met mensen die workshops geven om je levensverhaal te schrijven .

Daarnaast kunnen we de weg wijzen naar tal van professionele organisaties en projecten. (buddy-projecten, mantelzorgcoaches, mantelzorgmakelaars, begeleiding, hulp, zorg en behandeling)

Voor wie?

Het spreekuur staat open voor zowel participanten van het Odensehuis als voor mensen die van buitenaf komen, doorverwezen worden of aan komen kloppen.

Wie zijn wij?

Margriet de Zwart en Iris van der Reijden, beiden al jaren betrokken bij het Odensehuis. Beiden het hele proces van het hebben van een naaste die de diagnose dementie kreeg meegemaakt. Margriet adviseert informeel al jaren mantelzorgers ("mantelzorger voor de mantelzorgers") en Iris ondersteunt de lotgenotengroepen.

¹ zie ook " Dagelijks leven met Dementie", Anne-Mei The , uitgeverij Thooris 2017.



Mantelspreekuur

vóór mantelzorgers

dóór ervaringsdeskundige
mantelzorgers, naasten van mensen met
dementie

Om de week (in de even weken)
dinsdag 11 - 13uur in het Odensehuis

In de steeg tussen Olympiaplein 58 en 60, tegenover het Sport
Medisch Centrum
Hygiëstraat 4
1076 RM Amsterdam

mantelspreekuur@gmail.com
Tel. 020 – 33 74 244