



## DE WINTER STAAT VOOR DE DEUR

Dit is de derde nieuwsbrief van het jaar 2011... Wat gaat een jaar snel! Net als in de voorgaande twee nummers reiken we u met deze nieuwsbrief informatie aan, waarvan we hopen dat die u iets brengt. Reacties op deze nieuwsbrief vernemen wij graag.

Traditioneel is het einde van het jaar een moment om terug te blikken. Bij die gewoonte sluiten we ons in deze nieuwsbrief aan. In dit afgelopen jaar zagen wij het aantal bij ons Steunpunt geregistreerde mantelzorgers stijgen tot 411. Fijn dat u allen de weg naar ons steunpunt vond. Ook in 2012 willen we u graag als mantelzorgers ondersteunen. Deze nieuwsbrief is één van onze manieren om dat te doen. Natuurlijk zijn wij er ook voor u, als u vragen heeft of ergens mee zit. Maak gebruik van onze expertise of van onze oren, die altijd bereid zijn om naar uw verhaal te luisteren.

December, we durven te stellen dat dit voor de meesten onder ons een drukke maand is. Met een reeks aan feestdagen. En misschien nog andere zaken die u dit jaar nog wil afhandelen. Deze tijd kan voor u als (werkende) mantelzorgers een adempauze zijn. Maar vermoedelijk betekent dit voor meerdere mantelzorgers gewoon een extra belasting, omdat de professionele zorg minder uren werkt of helemaal niet komt. Houd daarom in deze maand u zelf extra in de gaten! Wij geven hiervoor enkele tips in dit blad.

Natuurlijk maken we van de gelegenheid gebruik om alle mantelzorgers, hun hulpvrager en overige familie fijne feestdagen toe te wensen. Fijn om ook met elkaar te kunnen genieten van deze feestelijke tijd, hoewel dat misschien niet voor iedereen mogelijk is. Hopelijk geven deze dagen u weer de nodige energie om de mantelzorgtaken in het nieuwe jaar te kunnen blijven verrichten. Wij wensen u veel gezondheid, kracht en sterkte toe voor 2012.

Hilde van Pol en Ellen Kersten,  
Steunpunt Mantelzorg

## INHOUD

ONDERWERP	BLZ
De winter staat voor de deur	1
Inhoudsopgave	2
Om over na te denken	2
Colofon	2
Vanuit het kantoor van Menswel	2
Recht op Mantelzorgcompliment?	3
Themabijeenkomst Mantelzorgers	3
Interview met Hans Hessels	4
Terugblik op de Dag van de Mantelzorg	5
Mezzo: Nationaal Mantelzorgpanel	5
Hoe houd ik dit vol?	6
Nieuw: Sociale Klussendienst	6
Boekentip: de Paardenjongen	7
Mantelzorger en erfbelasting	7
Beste wensen voor 2012	7
Over het Steunpunt Mantelzorg	8

### OM OVER NA TE DENKEN

Hoe komt de bestuurder van een sneeuwschuiver bij zijn of haar werk?

### COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van: Stichting Menswel, Steunpunt Mantelzorg.

**Teksten, redactie en opmaak:** Ellen Kersten, e-mail: [ellen.kersten@menswel.nl](mailto:ellen.kersten@menswel.nl).

**Druk:** Editoo, Schaapsdrift 49, 6824 GP ARNHEM

**Foto's:** de foto op de voorpagina en op pagina 7, zijn ter beschikking gesteld door Mary van Rossenberg (fotoclub Pey).

Deze nieuwsbrief wordt toegezonden aan alle, bij het Steunpunt Mantelzorg geregistreerde mantelzorgers in de gemeente Echt-Susteren en aan bij het Steunpunt betrokkenen.

**Ook elektronisch:** op onze website vindt u de digitale versie van deze nieuwsbrief terug. Ga daarvoor naar [www.menswel.nl](http://www.menswel.nl), kies voor 'Welzijn' en vervolgens voor 'Mantelzondersteuning'.

#### Reactie

Wilt u reageren op deze nieuwsbrief? Graag! Neem daarvoor dan contact op met ons.

#### Contactgegevens:

Stichting Menswel,  
Chatelainplein 31,  
6102 BB ECHT-SUSTEREN.  
Tel. 0475-484848  
[www.menswel.nl](http://www.menswel.nl)



### UIT HET KANTOOR VAN MENSWEL

Wij -de medewerkers van het Steunpunt Mantelzorg- hopen dat we u in 2011 konden ondersteunen met de taak die u als mantelzorger uitvoert. Dit jaar zagen wij het aantal geregistreerde mantelzorgers stijgen. Men weet ons kennelijk steeds beter te vinden. Wellicht deed de van mond tot mond reclame hier zijn werk. Toch zijn we ook zelf voortdurend aan het speuren naar mantelzorgers. Omdat het aantal van 411 geregistreerde mantelzorgers nog niet overeenkomt met het aantal mantelzorgers dat er in de gemeente Echt-Susteren, statistisch gezien zou moeten zijn.

#### Jonge mantelzorgers

Onze stagiair Brahim Dagdaoui legde verschillende lijntjes uit om vooral de jonge mantelzorgers te vinden. Hij gaat naar de middelbare school-leerlingen om hen te wijzen op de ondersteuning die wij ook aan jonge mantelzorgers kunnen bieden.

#### Wijksteunpunten

Een nieuwe ontwikkeling die Menswel -op verzoek van de gemeente Echt-Susteren- inzet, is die van de ontwikkeling van Wijksteunpunten in deze gemeente. Zowel in het gemeenschapshuis in Roosteren als in Nieuwstadt is een start gemaakt met activiteiten. In Roosteren is er op maandagmiddag (van 13.30 tot 16.00 uur) open inloop in Nieuwstadt is het te doen op donderdagmiddag van (14.00 tot 16.00) uur. U kunt er terecht voor een kopje koffie en een praatje, maar ook voor informatie en advies. Er is een ouderenadviseur aanwezig.

Het idee achter de wijksteunpunten is: burgers die betrokken zijn bij hun eigen leefomgeving. Inwoners van jong tot oud, kunnen elkaar hier ontmoeten. En samen activiteiten op het gebied van zorgen dienstverlening voor alle doelgroepen opzetten. Een wijksteunpunt is geen doel op zich, maar een middel om mensen de kans te geven mee te doen en mee te blijven doen in de samenleving.

#### Van harte welkom

U bent van harte welkom bij het wijksteunpunt. Wie weet is het de plek waar u een paar ontspannen uurtjes kunt doorbrengen. Wie weet, tot ziens.

## RECHT OP HET MANTELZORGCOMPLIMENT?

Als mantelzorger kunt u in aanmerking komen voor een Mantelzorgcompliment. Het Mantelzorgcompliment is een geldbedrag, waarmee de overheid haar waardering voor het belangrijke werk dat mantelzorgers verrichten, laat blijken.

### Wie komt in aanmerking?

Helaas komen niet alle mantelzorgers in aanmerking. De indicatiestelling van het CIZ is het uitgangspunt. Iedereen die zorgt voor iemand indicatie voor AWBZ-thuiszorg van zes maanden of langer, waarin staat dat er mantelzorg wordt gegeven, komt in aanmerking voor het mantelzorgcompliment.

Zorgt u voor iemand die geen AWBZ-indicatie heeft? Maar doet u wel taken waarvoor een indicatie mogelijk is (geen huishoudelijke hulp)? Dan kunt u in aanmerking komen voor een Mantelzorgcompliment wanneer degene voor wie u zorgt een nulurenindicatie aanvraagt. De zorgvrager mag één keer per jaar aan een mantelzorger het Mantelzorgcompliment geven. In 2012 bedraagt het de hoogte ervan € 200,-

**Wat moet u doen?**  
Degene voor wie u zorgt, ontvangt automatisch een bericht van de Sociale Verzekeringsbank (SVB) dat hij of zij de mantelzorger een compliment mag geven. De SVB stuurt daarvoor een formulier waarop de zorgvrager vermeldt wie de mantelzorger is. U ondertekent dit formulier allebei en stuurt het terug naar de SVB. Rond de Dag van de Mantelzorg, 10 november, betaalt de SVB de eerste Mantelzorgcomplimenten als het formulier tijdig is ingezonden (meestal vóór 1 oktober). Heeft u geen indicatie, maar voert toch AWBZ-taken uit, dan kunt u een nulurenindicatie aanvragen. Vraag dit eventueel bij ons na.

### Meer informatie?

U kunt terecht bij het Steunpunt Mantelzorg voor meer informatie. Of kijk op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl). U vindt hier of u in aanmerking komt voor het Mantelzorgcompliment, hoe u een nulurenindicatie kunt aanvragen, veelgestelde vragen en advies op maat. Ook op de website van het SVB ([www.svb.nl](http://www.svb.nl)) vindt u informatie. U kunt ook contact opnemen met de SVB, telefoon: (030) 264 8444, e-mail: [mantelzorg@svb.nl](mailto:mantelzorg@svb.nl)



## THEMABIJeenKOMST MANTELZOR- GERS: VOOR VELEN EEN EYE-OPENER

Op dinsdag 1 november 2011 vond, in de Gooj Kamer van het Museum van de Vrouw in Echt, de themabijeenkomst "Mantelzorgers en Mindfulness" plaats.

### Wat is Mindfulness?

Eenvoudig gezegd is oplettendheid [mindfulness]: je van elk moment bewust zijn. Oplettendheid wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bijilstaan. Het is een systematische aanpak om nieuwe manieren van controle en wijsheid in ons leven te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijk vermogen tot ontspanning, aandacht, bewustzijn en inzicht."

### Ruime belangstelling

Alle, bij het Steunpunt Mantelzorg van Menswel geregistreerde mantelzorgers (en dat zijn op het moment van schrijven 411 personen) ontvingen vooraf een uitnodigingsbrief voor deze bijeenkomst. Ook werd de themabijeenkomst aangekondigd op onze website van Menswel, op Hyves, op Facebook en in 't Waekblaad. Er deden 28 uiteindelijk deelnemers mee aan de bijeenkomst. Jack en Monique Genders van Qi-Motion uit Echt verzorgden het thema.

### Reacties:

De deelnemers luisterden tijdens de workshop naar de uitleg en deden enthousiast mee met de aangeboden oefeningen. Er werden diverse vragen gesteld. Wat men achteraf onder meer zei: "Als ik in het vervolg iets doe, al is het maar een brief posten, doe ik het met aandacht." en "Je kunt 'Ik moet dat doen' ook omdraaien en zeggen 'Ik mag dat doen'. Ook zei iemand dat dit volgens haar het moment was om je te realiseren dat je iets moet doen met het aangeboden.

### Volgende themabijeenkomst

In 2012 organiseert Menswel weer nieuwe themabijeenkomsten voor geregistreerde mantelzorgers. De onderwerpen daarvoor staan nog niet vast. Uiteraard gaat het over mantelzorg en alles wat daarbij komt. Maar ook uw suggesties zijn welkom. Laat ons weten welk onderwerp u interesseert, dan kijken wij wat de mogelijkheden zijn voor een thema-bijeenkomst daarover. **Wij horen het graag van u!**





## INTERVIEW MET HANS HESSELS, BEVLOGEN VRIJWILLIGER

Wat ik met mantelzorg heb? Daarvoor moeten we terugkijken naar het verleden. Zes jaar terug trad ik toe tot de werkgroep Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) van de gemeente Echt-Susteren. Deze werkgroep werd opgericht voorafgaand aan de invoering van de Wmo. Mantelzorg is één van de prestatievelden die genoemd zijn in deze wet. Daarnaast ken ik het mantelzorgen "van huis uit"; omdat mijn vrouw al langere tijd ziek is. Momenteel zijn wij zelfs elkaars mantelzorgers.

Waar ik aanvankelijk tegenaan liep, was dat er nog geen volwaardig steunpunt bestond voor mantelzorgers. Zij konden nergens terecht om over hun situatie te praten of om vragen te stellen. Als werkgroep overlegden we hierover met wethouder Beckers. Toen is besloten om een zelfstandig steunpunt mantelzorg op te zetten bij Menswel, toen nog SWE geheten. Het was een uitdaging om de mantelzorgers in de gemeente in beeld te brengen. Allengs groeide het aantal geregistreerde mantelzorgers tot de circa 400 die er nu bekend zijn.

### Mantelzorgers in de knel

Vanaf 2012 treedt er een verzwaring op van de taken van de mantelzorgers. In de eerste plaats is er de factor leeftijd. Mensen bereiken in toenemende mate een hogere leeftijd. Als zij door hun kinderen verzorgd dienen te worden, zijn die zelf vaak ook al

tegen de 60 jaar oud en krijgen kwaaltjes, ziektes of gebreken.

Ook komt er meer druk op de capaciteit van de verzorgingstehuizen. Dat betekent dat alleen mensen met een zogenaamd zorgzwaartepakket (ZZP) van de categorie drie en hoger (somatisch ziek of dementerend) nog kunnen worden opgenomen. Ouderen met een ZZP 1 en 2, dus met lichtere beperkingen / ouderdomskwalen blijven thuis wonen. Dat betekent extra belasting voor mantelzorgers.

Door bezuinigingen wordt het huishoudelijk zorgaanbod via de Wmo beperkt. Norm-uren voor schoonmaak zijn gehalveerd, terwijl ook de klassenindeling voor hulp bij de huishouding wordt afgeschaft en zorg in uren en minuten wordt berekend.

Het zijn de mantelzorgers die deze bezuinigingen eventueel op moeten vangen. Zij zullen aan de slag moeten om ramen te wassen, te strijken en extra schoonmaakwerk te doen.

Door de overgang van de taken rondom begeleiding vanuit de AWBZ naar de gemeenten, is een groot aantal mensen deze vorm van begeleiding kwijtgeraakt. In de gemeente Echt-Susteren geldt dat verlies voor circa 80% van deze mensen. Zij hadden voorheen professionele begeleiding, dagopvang etc. Deze begeleiding en de voorkoming van sociaal isolement komt nu ook op het bordje van de mantelzorgers.

De mogelijkheden om het isolement zelf te doorbreken, door gebruik te maken van open buurt- of gemeenschapshuizen zijn zeer beperkt in onze gemeente.

Kortom, de mantelzorgers van nu en straks krijgt een groot deel van de vergrijzing en de bezuinigingen van de overheid voor de kiezen. Eénmaal per jaar een bloemetje of af en toe een ondersteunend gesprek via het steunpunt, houdt deze onmisbare mensen niet op de been. Structureel moet de begeleiding verbeterd worden. Er zou ook een reële waardering voor deze mantelzorgers opgezet moeten worden, bijvoorbeeld met behulp van het bedrijfs- en verenigingsleven in onze gemeente. De gemeente en de gemeenteraad hebben hierin een belangrijke taak.

### Schuldgevoelens

Voor een mantelzorgers spelen vaak ook schuldgevoelens mee. De omgeving staat snel klaar met een oordeel als de mantelzorgers tijd voor zichzelf maakt. Terwijl het iedereen vandaag of morgen kan overkomen: verplicht worden om mantelzorg op je te nemen. Erg prettig als er dan mensen in je omgeving zijn die je ondersteunen, al is het maar door eens de hond uit te laten.

Hier in huis gaat de mantelzorg ook door. Toch bouw ik mijn inzet als vrijwilliger af. Het gaat lichamelijk niet meer allemaal. Wel blijf ik lid van de cliëntenraad van verzorgingstehuis Vastrada. Ik hoop in 2012

bij het Hospice in Mariaveld (Susteren) nog vrijwilligerswerk te doen. Me inzetten voor de belangen van andere, is mijn tweede natuur. Opkomen voor de mens die het zelf niet kan verwoorden. Het mooiste zou zijn als ik een opvolger krijg. Tenslotte zijn we op de wereld voor elkaar!



## TERUGBLIK OP DE DAG VAN DE MANTELZORG

Wij hoeven het de meeste lezers niet meer uit te leggen: mantelzorg is de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door familieleden, vrienden, kennissen en burens. Er zijn in Nederland zo'n 3,7 miljoen mensen die zo voor een ander zorgen. Zo'n 750.000 mantelzorgers zorgen meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden. In Echt-Susteren zijn er, statistisch gezien, zo'n 1200 mantelzorgers. Daarvan zijn er 411 bij ons bekend.

### Dag van de mantelzorg

Zoals ook in voorgaande jaren, was er op donderdag 10 november 2011 de dag van de mantelzorg. Op deze dag staan, vanzelfsprekend, de mantelzorgers centraal. Door heel Nederland worden op deze dag activiteiten georganiseerd om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Dat gebeurde ook in Echt-Susteren.

Vanuit het Steunpunt Mantelzorg kwam bij alle, bij ons geregistreerde mantelzorgers, een attentie terecht, in de vorm van een bloemenbon. Voor jonge mantelzorgers was er een bioscoopbon. Deze attentie werd mede mogelijk gemaakt door de gemeente Echt-Susteren.

### Leuke reacties

Wij vinden dat u als mantelzorger deze attentie zonder meer verdient. Toch leuk dat verschillende mensen een bedankje per e-mail stuurden. Een paar mensen stuurden hun bon terug en gaven aan dat zij geen mantelzorger meer zijn.

### Mantelzorgcompliment

Als mantelzorger heeft u misschien recht op een mantelzorgcompliment. Kijk hiervoor op pagina 3.



## NATIONAAL MANTELZORGPANEL

### Geef uw mening over mantelzorgtaken!

Mezzo ondersteunt mantelzorgers. Wilt u graag laten weten wat u van bepaalde mantelzorgtaken vindt? Dan is het Nationaal Mantelzorgpanel van Mezzo de manier om uw mening te laten horen.

### Wat houdt het in?

Met het Nationaal Mantelzorgpanel kan Mezzo online snel de meningen van mantelzorgers peilen over onderwerpen die met mantelzorg te maken hebben. Dat gaat via een aantal meerkeuzevragen. Onderwerpen die aan bod kunnen komen gaan over financiën, ervaringen met hulpverlening of politieke ontwikkelingen.

### Voor wie is het?

Alle mantelzorgers, of ex-mantelzorgers, kunnen mee doen aan het Nationaal Mantelzorgpanel. Het maakt niet uit of u lid of geen lid bent van Mezzo. Elke (ex-)mantelzorger is welkom om zijn stem te laten horen.

### Hoeveel tijd kost het?

Het invullen van de meerkeuzevragen kost ongeveer vijf tot tien minuten van uw tijd. U ontvangt acht tot twaalf keer per jaar een uitnodiging om aantal meerkeuzevragen in te vullen.

### Waarom zou u mee doen?

Mezzo kan met de reacties van u en andere mantelzorgers zien waar mogelijke knelpunten of problemen zitten. Mezzo krijgt een beter beeld van waar mantelzorgers behoefte aan hebben. Mezzo kan dan beter de belangen behartigen van u en andere mantelzorgers in Nederland. Mantelzorg kan meer onder de aandacht gebracht worden bij de media. Hierdoor krijgt mantelzorg meer bekendheid in Nederland. Mezzo kan door meningen van mantelzorgers haar producten en diensten verbeteren. Kortom: Met uw mening kan Mezzo veel bereiken!

### Meer informatie of aanmelden:

<http://www.nationaalmantelzorgpanel.nl>

### Mantelzorgers laat je horen!





## HOE HOUD IK DÍT VOL?

### Ook voor u zijn er grenzen!

Hoe lang en hoe intensief u de mantelzorg kunt volhouden, hangt nauw samen met uw eigen mogelijkheden en omstandigheden. Maar ook voor u zal gelden dat er grenzen zijn, waar u niet overheen zou moeten gaan. Het is erg belangrijk om tijdig uw eigen grenzen te zien en te erkennen.

### Hoe doe je dat dan?

Een geweldige graadmeter voor het stellen van uw eigen grenzen is...uw eigen lichaam. Iemand die hooggevoelig is, of in een burnout zit, ervaart bijvoorbeeld meer prikkels en ook meer grenzen in zijn of haar lichaam. Ga maar na: je zit er anders bij wanneer je iets leuk vindt, dan wanneer je iets niet leuk vindt. Het voelt dan ook gewoon anders in je lijf.

### Vooraf: voelen

En om dat voelen gaat het precies bij het stellen van grenzen. Wat voelt u in uw lijf? Uw lichaam werkt dan net al een controlelampje in het dashboard. Wat heeft uw autootje nodig als het lampje gaat branden? Uw grenzen zijn úw grenzen. Iedereen heeft weer andere dingen nodig om zich goed te voelen. Het is zeker belangrijk om daarover te communiceren, om zo elkaar beter te begrijpen. Met elkaar praten maakt duidelijk wat er in u en in de ander leeft. Want uw grenzen zijn niet tegen de ander, maar voor u zelf!

### Win-win situatie

Goed voor uzelf zorgen en tijd vrij maken voor ontspanning, is ook in het belang van degene die u verzorgt. Er ontstaat dan een situatie waarbij iedereen tot zijn recht kan komen. Want wat heeft die er aan als u plotseling af moet haken, omdat u zelf ziek wordt of het niet meer aankunt?

### Goede voornemens?

Natuurlijk hoeft u niet te wachten tot het nieuwe jaar. Hieronder staan een aantal praktische tips, waar u meteen mee aan de slag kunt. Veel succes!

- Sta geregeld stil bij de vraag “Hoe voel ik me nu? Realiseer voor u zelf wat uw eigen mogelijkheden en beperkingen zijn en wat die van anderen zijn.

- Al eens uw best gedaan om echt te ademen? Dat lucht letterlijk op en maakt u meer bewust van uzelf

en van het moment.

- Als u zich verdiept in het ziektebeeld van de hulpvrager, weet u beter wat u kunt verwachten en wat er op u af kan komen. Informatie krijgt u bij de huisarts, een patientenvereniging of op het internet.

- Houd eens een dagboek bij, als u dat nog niet doet. Noteer wat u deed, als is het maar in de vorm van een lijstje. Zo kunt u patronen herkennen en wellicht een beter zicht op uw situatie krijgen. Schrijven hoeft dan niet elke dag. Maar reserveer twee of drie schrijfmomenten in uw agenda.

- Zorg goed voor uzelf, dan pas kunt u ook voor een ander zorgen. Is er ook iemand die er voor ú is? Een soort “achterwacht”, die er is op moeilijke momenten? Zodat u ook eens adem kunt halen of uw verhaal kwijt kunt? Kom anders naar het Steunpunt Mantelzorg.

- Ook belangrijk: iemand die alles eventjes van u kan overnemen. Dat heet respijtzorg. U kunt bij ons navraag doen over de mogelijkheden, of deze op onze website lezen.

- Durf te vragen! Vraag steun en advies: u kunt altijd een beroep doen op de huisarts, de wijkverpleging, ons steunpunt mantelzorg, de thuiszorg en eventuele andere hulpverleners. Vraag ook uw familie en anderen om de zorg te delen.

- Neem een vel papier en noteer welke activiteiten kosten u energie? Kunt u deze anders aanpakken? Wat geeft energie, kunt u dat uitbreiden? Ga voor u zelf na wat u helpt om letterlijk in balans te blijven.

## NIEUW: SOCIALE KLUSSEDIENST IN ECHT-SUSTEREN

In je eentje winkelen, boodschappen doen, een wandeling maken of ergens een kopje koffie drinken is niet altijd gezellig. Herkent u dat? Dan is er goed nieuws voor u. Want Stichting Menswel richtte, naast haar reeds bestaande Klussendienst, de 'Sociale Klussendienst' op.

### Enthousiaste vrijwilligers

Deze nieuwe klussendienst werkt met vrijwilligers die graag mensen op sociaal gebied ondersteunen. De sociale klussendienst is vooral bedoeld voor senioren en mensen met een beperking, die geen beroep kunnen doen op familie, vrienden of kennissen.

### Kosten en aanmelding

Voor deze vorm van klussenhulp worden u géén kosten berekend. Valt u binnen de doelgroep en wilt u een klus aanmelden? Dat kunt u doen door een e-mail te sturen aan klussendienst-menswel@live.nl. Of u kunt bellen naar 06-25197915 op dinsdag en vrijdag van 09.00 uur tot 12.00 uur.

### Meer informatie

Wilt u zich als vrijwilliger aanmelden, of heeft u nog vragen? Neem in beide gevallen telefonisch contact op met Patricia Bex van Menswel, via tel. 06-19079690 of per mail [patricia.bex@menswel.nl](mailto:patricia.bex@menswel.nl)

## Boekentip: De Paardenjongen



Geschreven door: Rupert Isaacson  
ISBN: 9789023467021 (kost € 12,50)

De Paardenjongen is het ontroerende en waargebeurd verhaal over de zoektocht van vader Rupert Isaacson naar de belevingswereld van zijn autistische zoon.

Rowan heeft driftbuien, angstaanvallen, is hyperactief en ontwikkelt zich niet zoals je normaal gesproken zou mogen verwachten. Als hij 2,5 jaar is wordt de diagnose autisme gesteld. De wereld stort in voor zijn ouders. Binnen korte tijd verliezen zij alle contact met hem.

Op een dag kruipt Rowan tijdens een wandeling door een afrastering. Opgetogen lachend laat hij zich op zijn rug op de grond vallen, pal voor een grote merrie. Rupert weet als paardentrainer dat de situatie levensgevaarlijk is: één verkeerde beweging kan de merrie doen schrikken en ertoe leiden dat Rowan wordt vertrapt.

Wat er dan gebeurt is even bijzonder als ongelooflijk...

Rupert gaat op zoek naar de therapeutische kracht van paarden en uiteindelijk besluit het gezin om een reis naar Mongolië te gaan maken, de enige plek ter wereld waar het nomadenvolk volgens oude rituelen samenleeft met paarden.

Het wordt een reis die het uiterste vergt van het gezin, maar die hun levens ook voorgoed zal veranderen.

Een prachtig meeslepend verhaal. Het geeft een goed beeld van het leven met een autistisch kind en is tegelijkertijd een uniek verhaal.

Dit boek is een aanrader voor iedereen die met autisme te maken heeft!

## Mantelzorg en erfbelasting

In onze nieuwsbrief tipten we het al aan: met ingang van 1 januari 2010 is de erfbelasting ingevoerd (voorheen successierecht). Voor mantelzorgers kan dit positieve gevolgen hebben. Want zij kunnen recht hebben op een verhoogde vrijstelling. Geldt dit misschien voor u?

### Voorwaarden

U dient voor die verhoogde vrijstelling te voldoen aan de voorwaarden onder A of onder B.

A. Familieleden waarvan de een mantelzorg verleent aan de ander, zijn partners voor de erfbelasting als ze aan de volgende voorwaarden voldoen:

1. De mantelzorger heeft een mantelzorgcompliment

ontvangen in het kalenderjaar voor het jaar van overlijden.

2. Zij zijn bloedverwanten in de eerste graad.(ouder/kind)

3. Ze hebben na de achttiende verjaardag van de jongste partner minstens een half jaar een gezamenlijk huishouding gevoerd op één adres.

4. Ze staan allebei minimaal een half jaar op dat adres ingeschreven in de basisadministratie persoonsgegevens van de gemeente of een vergelijkbare administratie buiten Nederland.

5. Ze hebben een door een notaris opgemaakt samenlevingscontract met een zorgverplichting.

B. Familieleden waarvan de één mantelzorg verleent aan de ander, zijn ook partners voor de erfbelasting als ze aan de volgende voorwaarden voldoen:

1. De mantelzorger heeft een mantelzorgcompliment ontvangen in het kalenderjaar voor het jaar van overlijden.

2. Ze zijn bloedverwanten in de eerste graad.(ouder/kind)

3. Ze hebben na de achttiende verjaardag van de jongste partner minstens vijf jaar een gezamenlijke huishouding gevoerd op één adres.

4. Ze staan allebei minimaal vijf jaar op dat adres ingeschreven in de basisadministratie persoonsgegevens van de gemeente of een vergelijkbare administratie buiten Nederland.

Maar...**LET OP:**

Als een mantelzorger samenwoont met beide ouders, dan zijn de ouders elkaars partner en niet de partner van de mantelzorger.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)

## Beste wensen voor 2012

Wij wensen u  
geluk en vrede  
liefde voor elkaar  
aandacht voor u zelf  
en voor uw naasten  
kortom, een prachtig jaar!





## Het Steunpunt Mantelzorg van Menswel

Eén op de tien mensen in Nederland is mantelzorger. Dat betekent dat er in de gemeente Echt-Susteren 1.500 mensen als mantelzorger actief zijn. Bij ons Steunpunt is een deel van deze mantelzorgers bekend. Wij zijn nog op zoek naar de 'onbekende' mantelzorgers. Zodat we hen kunnen ondersteunen en adviseren.

Mantelzorgers zijn mensen die lange tijd intensief voor iemand zorgen, zonder dat ze daarvoor betaald worden. Het is echter geen vrijwilligerswerk. De mantelzorger heeft vaak geen keuze, omdat dit voortvloeit uit een sociale relatie.

### Waarvoor kunt u terecht bij het Steunpunt Mantelzorg?

Het Steunpunt Mantelzorg biedt op verschillende manieren ondersteuning aan mantelzorgers en belanghebbenden uit de gemeente Echt-Susteren en is er voor mantelzorgers van alle leeftijden!

U kunt bij ons terecht voor:

- informatie en advies
  - een luisterend oor
  - emotionele steun
  - belangenbehartiging
  - praktische hulp en inzet van vrijwilligers ter ondersteuning en ontlasting van mantelzorgers.
- Daarbij is uw vraag steeds ons uitgangspunt.

### Nog meer

Ook ontmoeting met andere mantelzorgers is iets dat het Steunpunt biedt. Het steunpunt organiseert cursussen, activiteiten, en de dag van de Mantelzorg. Wij werken nauw samen met andere organisaties zoals MEE, Orbis, de Thuiszorg en de gemeente.

Het steunpunt is aangesloten bij MEZZO. Dit is een landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg.

### Contactgegevens

Stichting Menswel  
Chatelainplein 31  
6102 BB ECHT-SUSTEREN  
tel. 0475-484848  
www.menswel.nl



Deze nieuwsbrief is gemaakt met de SMIC software.

Al 1000 organisaties maken gebruik van SMIC om op **eenvoudige** wijze een **professioneel en betaalbaar** blad te maken. Wilt u ook laten zien waarom uw organisatie zo bijzonder is? SMIC is de uitkomst!

Voor meer informatie: Riëtte van Rooij • riette@smic.nl • 085 - 773 774 2 • www.smic.nl