

> Hoe werkt het?

*Aanmelden als vrijwilliger/mantelzorger
of meer informatie*

Bent u geïnteresseerd of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger of mantelzorger, dan kunt u contact opnemen met project TESS, tel.: 06 23906492 of via mail tess@tfw.nl.

Vermeld in de mail uw telefoonnummer, dan wordt u zo spoedig mogelijk terug gebeld.

Uitnodiging

De projectleider neemt contact met u, als mantelzorger of vrijwilliger op en nodigt u uit voor een kennismakingsgesprek. In dat gesprek bespreken wij uw vragen, wensen, motivatie en het project.

Zoeken naar een match

De organisatie gaat op zoek naar een goede match tussen de vrijwilligers en de mantelzorgers. Het leggen van contact en de kennismaking wordt door ons geregeld.

Begeleiding en bijeenkomsten voor vrijwilligers

De organisatie zorgt ervoor dat u, als vrijwilliger, goed begeleid wordt en organiseert trainingen en bijeenkomsten waarin u ervaringen uit kunt wisselen met andere vrijwilligers. Voor de vrijwilligers is er een basiscursus over mantelzorg in het algemeen, niet aangeboren hersenletsel, de mogelijke ondersteuning voor mantelzorgers en uw rol als vrijwilliger. Daarnaast is er altijd een medewerker van het project beschikbaar voor bijvoorbeeld het beantwoorden van vragen.

Omdat het een proefproject betreft zullen wij u ook vragen om bepaalde gegevens voor ons te registreren en regelmatig een vragenlijst in te vullen over bijvoorbeeld de tijdsinvestering, het effect van de ondersteuning enzovoort. Als vrijwilliger ontvangt u reiskostenvergoeding en bent u verzekerd tijdens de uren dat u als vrijwilliger binnen het project actief bent.

> Contactgegevens

Thuiszorg De Friese Wouden

Project TESS

Postadres Postbus 181
9200 AD Drachten

Telefoon 06 23906492

E-mailadres tess@tfw.nl

www.tfw.nl



TESS-project

Thuis En Samen Sterk





TESS

Thuis En
Samen Sterk

Thuis En
Samen Sterk

TESS

> Wat is het TESS-project?

Veel mensen zorgen, vele uren per week voor een familielid, of vriend(in). Deze mensen worden mantelzorgers genoemd. De mantelzorger zorgt meestal met liefde, maar de belasting kan te groot worden. Een mantelzorger kan niet altijd zomaar even van huis en heeft de tijd of energie niet om zich te verdiepen in de mogelijkheden om de zorg te verlichten. Niet alleen de patiënt, maar ook de mantelzorger krijgt te maken met een veranderde situatie. In het TESS-project, TESS staat voor Thuis En Samen Sterk, (onder)steunen vrijwilligers de mantelzorgers door naar hen te luisteren, wanneer nodig mee te denken over oplossingen en door te verwijzen naar de juiste organisaties. De vrijwilliger luistert en denkt mee, maar neemt de zorg niet over. Ook is de vrijwilliger er voor zomaar een praatje en om belangstelling te tonen voor de mantelzorger. Er hoeft geen sprake te zijn van een vraag of probleem. De vrijwilliger is een vertrouwenspersoon, iemand die de mantelzorger centraal stelt en waar nodig een wegwijzer in het oerwoud van ondersteuningsmogelijkheden. Het betreft in eerste instantie een proef van zeven maanden voor mantelzorgers van (ex)revalidanten van Revalidatie Friesland.

> Mantelzorgers

Zorgt u voor een familielid of vriend(in) met niet aangeboren hersenletsel en is deze persoon een revalidant (geweest) bij Revalidatie Friesland Beetsterzwaag dan komt u in aanmerking voor de begeleiding van een vrijwilliger. De vrijwilliger is geen professional van een instantie.

De TESS-vrijwilliger heeft de tijd om naar u te luisteren; naar hoe u de zorg die u verleent beleeft en om met u mee te denken wanneer u vragen heeft. Zou u het als mantelzorger prettig vinden om regelmatig contact te hebben met iemand die naar u luistert, waar u uw verhaal kwijt kunt en die het prettig vindt er te zijn voor u als mantelzorger? Een vrijwilliger die op de hoogte is van wat mantelzorg inhoudt, de mogelijkheden voor ondersteuning in uw regio kent, die hiervoor een cursus heeft gevolgd?

U bepaald zelf hoeveel en welke vorm van contact u wilt met de vrijwilliger. Zo nu en dan een telefoongesprek, e-mailcontact of even samen koffie drinken bij u thuis. U mag het aangeven.

> Vrijwilligers

U bent er voor de mantelzorger wanneer hij/zij u nodig heeft. U maakt samen met de mantelzorger afspraken over de manier van contact hebben en de tijdstippen waarop. De ondersteuning kan door middel van een telefoongesprek, e-mail, een bezoek aan de mantelzorger of een combinatie hiervan. Heeft u graag contact met mensen, kunt u goed luisteren, zoekt u graag samen met mensen naar oplossingen? Dan bent u de vrijwilliger die wij zoeken voor het project. U heeft regelmatig contact met de mantelzorger en bent in staat de mantelzorger door te verwijzen. Hierbij wordt u ondersteund vanuit het TESS-project. U hoeft niet van alle mogelijkheden in de zorg op de hoogte te zijn. Wij gaan uit van een gemiddelde tijdsinvestering van 2 uur per week per mantelzorger.

> Project

Het TESS-project is in eerste instantie tijdelijk, met de intentie om er vervolg aan te geven. Het doel van het project is het verminderen van de belasting van mantelzorgers en het voorkomen van overbelasting. Tijdens het project zal dus ook aandacht besteed worden aan het evalueren van het nut en de meerwaarde van de ondersteuning van de mantelzorger. Het project is een initiatief van Thuiszorg De Friese Wouden, Cozorg en Revalidatie Friesland. Het project loopt van september 2007 tot februari 2008. Daarna zal geëvalueerd worden of en op welke wijze het project voortgezet zal worden. Daarbij wordt gedacht aan andere doelgroepen.