



**Ander gedrag?
Geheugenverlies?
Mantelzorg?
Alleen/eenzaam?**





Wat is het Enigmahuis?

Het Enigmahuis is een gratis welzijnsvoorziening voor:

- (toekomstige) mantelzorgers van mensen met beginnende dementie of de diagnose Alzheimer;
- mensen met beginnende dementie;
- iedereen die zich alleen of eenzaam voelt.

Het Enigmahuis is een laagdrempelige voorziening. Een bezoek kost niets en er is geen indicatie vanuit de Wmo nodig. Ook vooraf aanmelden hoeft niet. Binnenlopen kan tijdens de openingstijden op elk gewenst tijdstip.

De sfeer in het Enigmahuis is gemoedelijk; iedereen kan er zichzelf zijn. Ondanks de verschillende leeftijden spreken we elkaar aan bij de voornaam. Ook tutoyeren we elkaar, daarom is deze brochure opgemaakt in de 'je-vorm'.

Wat biedt het Enigmahuis?

Het Enigmahuis biedt een luisterend oor, aandacht, een goed gesprek en handvatten om bijvoorbeeld de thuissituatie gemakkelijker te maken.

Je kunt je verhaal kwijt in het Enigmahuis. Je vindt er gezelschap en afleiding. De vrijwilligers luisteren graag en denken mee. Begrijp je niet hoe je je thuissituatie kunt verbeteren, dan kunnen de vrijwilligers met je meedenken. Ze geven je desgewenst tips.

Praten over actualiteiten en dingen die een ieder bezighouden

In het Enigmahuis praten we over van alles en nog wat. We hebben het ook over de (Enkhuizer) actualiteiten. En er wordt veel gelachen. Wil je iets specifiek doen, bijvoorbeeld een spel of activiteit, dan regelen we dat. In het Enigmahuis heb je zelf de regie. Niets hoeft, alles mag.

Als blijkt dat je meer of intensievere hulp nodig hebt, begeleiden we je bij de mogelijke vervolgstappen naar passende zorg en/of ondersteuning. De coördinator van het Enigmahuis kent het netwerk van zorgprofessionals.

Het is best heftig als je ervaart dat het gedrag van je partner of naaste steeds meer verandert. Je snapt niet hoe het komt en al helemaal niet hoe je er (samen) mee om moet gaan. De alledaagse dingen doen, zoals koffiezetten en eten koken, worden voor je partner lastig, maar ook samen dingen doen valt niet altijd mee. Dit veroorzaakt negatieve gevoelens en spanningen in huis, wat vaak tot ruzies leidt. Het helpt om er even uit te zijn. Je verhaal delen met lotgenoten en praten met vrijwilligers die hiervoor opgeleid zijn, voelt voor de meeste bezoekers fijn.

.....
Een vaste bezoeker: "De eerste keer vond ik het best spannend, maar nu kom ik hier iedere week. Ik kan hier mezelf zijn en ik hoef niets."
.....



Locaties en openingstijden

De locaties en openingstijden vind je op de achterzijde van deze brochure. In verband met eventuele onverwachte wijzigingen raden we je aan om de actuele openingstijden te controleren op www.enigmahuis.nl.

Voraf aanmelden hoeft niet. Ben je toevallig in de buurt en komt een bezoek aan het Enigmahuis spontaan in je op? Je bent altijd van harte welkom. De entree is gratis, net als de koffie en thee en het koekje erbij.

'Soepdag'

Iedere laatste vrijdag van de maand sluiten we de ochtend af met soep en een lekkere broodmaaltijd. Een spontane actie van een van onze vrijwilligers is uitgegroeid naar de maandelijkse vaste 'soepdag'. We weten dat onze bezoekers dit enorm waarderen. Ze doen een vrijwillige bijdrage in het spaarpotje op tafel. De inhoud van dat potje gebruiken we voor attenties bij lief en leed van de bezoekers en vrijwilligers en soms voor iets extra lekkers bij de koffie en thee.

Onze vrijwilligers

In het Enigmahuis werken lieve oplettende vrijwilligers die intern worden opgeleid door een professional. Ze zorgen ervoor dat iedere bezoeker zich op zijn of haar gemak voelt. Ze hebben voor iedereen een luisterend oor, ze zijn een vraagbaak en ze bieden handvatten.



Vrijwilligers signaleren en herkennen gedrag

Onze vrijwilligers zijn ervoor opgeleid om bepaald gedrag te herkennen en te analyseren.

Ze herkennen en begrijpen waar (toekomstige) mantelzorgers mee stoeien. Als het met een bezoeker niet zo goed gaat, hebben de vrijwilligers dat vrij snel in de gaten. Zo nodig maken ze het bespreekbaar met de betreffende persoon en proberen te helpen.

Vrijwilligers bouwen een band op met bezoekers

Onze vrijwilligers werken op vaste dagen. Op deze manier leren ze de bezoekers goed kennen en bouwen ze een band met hen op.

Ze houden ervan om de bezoekers op hun gemak te stellen. Al onze vrijwilligers zijn zorgzaam en kunnen goed en geduldig luisteren.

.....
Een vrijwilliger: "De gesprekken in het Enigmahuis zijn zeer divers. Er hangt een goede sfeer. De bezoekers die vaak komen leren elkaar steeds beter kennen en ondersteunen elkaar zo goed ze kunnen. Dat is mooi om te zien. Mijn werk in het Enigmahuis vind ik zinvol. Helemaal als ik een bezoeker weer een stapje verder heb kunnen helpen."
.....



Wat een gedoe... Ben ik mantelzorgger?

Het verhaal van een mantelzorgger die het Enigmahuis bezoekt geeft je misschien antwoord als je met deze vraag rondloopt.

"Thuis liep het tussen mijn vrouw en mij al een tijdje moeizaam. Ik begreep haar af en toe helemaal niet en was soms de wanhoop nabij.

Een keer kwam ik thuis, gaf mijn vrouw een zoen en vroeg of ze nog koffie in de thermoskan had. Mijn vrouw zei dat ze het niet wist. Ik trof een enorme ravage aan in de keuken. De koffie lag werkelijk overal. De kan met water stond op het aanrecht en de koffiepot zat vol met losse koffie.

Ik begreep er niets van. Boos ben ik de kamer weer ingelopen en riep verontwaardigd: wat heb je er een zootje van gemaakt. Waarom ligt er overal koffie in de keuken? Mijn vrouw antwoordde dat ze niet meer wist hoe ze koffie moest zetten en dat ze toen maar wat anders was gaan doen.

Niet te begrijpen, maar opeens kon mijn vrouw geen koffie meer zetten. Vanaf dat moment was ik dus mantelzorgger, maar dat wist ik toen natuurlijk niet. Ook niet waar ik met al mijn vragen en frustraties naartoe kon. Ik had zoveel vraagtekens in mijn hoofd!

'Gelukkig geen vragenvuur, wel een luisterend oor'

Via via had ik gehoord over het Enigmahuis. Daar ben ik toen met mijn vrouw naartoe gegaan. We werden in het Enigmahuis heel gastvrij ontvangen. We konden lekker gaan zitten, kregen wat te drinken en hebben leuk gekletst over koetjes en kalfjes en het mooie weer.

Gelukkig kregen we geen vragenvuur. De vrijwilligers vertelden ons dat als we onze situatie wilden delen zij er voor ons waren. Inmiddels voel ik me er zo vertrouwd dat ik bepaalde situaties en mijn uitdagingen met hen deel. Zij geven mij soms handvatten en laten me zien hoe ik met veranderend gedrag kan omgaan."

Herken jij jezelf in het verhaal van deze Enigmahuisbezoeker?

Dan ben jij waarschijnlijk ook een mantelzorger. En hiervoor hoef je dus niet perse je partner te verplegen. Kom je ook een keer langs? in het Enigmahuis kun je veilig je verhaal doen. Het geeft rust en zelfvertrouwen.







Hoe herken ik de signalen?

Geheugenproblemen

Geheugenproblemen kunnen wijzen op de eerste symptomen van dementie. Je komt niet op woorden of je begrijpt bepaalde woorden of verhalen niet meer. Je verliest steeds vaker de draad van een gesprek. Andere signalen zijn een verstoord dag- en nachtritme, overdag veel slapen en tot niets komen, 's nachts onrustig zijn en vaak uit bed gaan en ongebruikelijke zaken doen. Soms eet iemand veel of juist heel weinig tot niets. Het gebeurt ook dat iemand moeite heeft met uit- en aankleden, terwijl dat eerder geen probleem was.

Eenzaamheid

Je spreekt van eenzaamheid als iemand zich eenzaam voelt. Iemand krijgt nooit bezoek of post, wordt nooit gebeld en gaat nergens naartoe. Je ziet het meestal aan de troep in huis. Gezondheidsklachten zijn ook een graadmeter: veel medicijngebruik, lusteloosheid, slapeloosheid en depressiviteit. Andere lichamelijke kenmerken zijn een gespannen lichaamshouding, een lichte frons, neergetrokken mondhoeken die soms een lichte trilling hebben. Claimgedrag is ook een kenmerk; iemand probeert je zolang mogelijk aan de praat te houden, vraagt negatieve aandacht of wil veel laten zien.

De genoemde symptomen duiden niet enkel en alleen op dementie of eenzaamheid. Voor een echte diagnose is een arts nodig.

Meer informatie vind je op www.alzheimer-nederland.nl.



Tips

De Belmobiel

Slecht ter been, heb je geen eigen vervoer of wil je graag gebracht en/of gehaald worden? Bel dan even met de Belmobiel. De contactgegevens vind je op de achterzijde van deze brochure.

Het Alzheimer Café Enkhuizen

Elke vierde dinsdag van de maand - behalve in juli en december - is er een themabijeenkomst in Herfstzon aan het Kwakerspad in Enkhuizen. Speciaal voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden. Er is ook vaak een vrijwilliger of professional van het Enigmahuis aanwezig. De zaal gaat open om 19.00 uur en het programma start om 19.30 uur. In de pauze is er gelegenheid voor het stellen van vragen. Vooraf aanmelden is niet nodig. Contact: 0228 - 562 563.

De AlzheimerTelefoon

Alzheimer Nederland biedt een luisterend oor en advies bij het omgaan met dementie. Tel. 0800 - 5088. Ze staan je 7 dagen per week tussen 09.00 en 23.00 uur te woord.

Voor elkaar in Enkhuizen

Vrijwilligers bieden zeven dagen per week een luisterend oor of een helpende hand voor een klusje. Je kunt ze ook vragen of er iemand is die af en toe een kopje koffie bij je komt drinken. Tel. 0228 - 350 555. Door de week van 09.00 tot 17.00 uur. In het weekend van 13.00 tot 17.00 uur.





> als je hoofd vol vragen zit

Contactgegevens

06 - 452 641 05 / 0228 - 350 500

enigmahuis@welwonen.nu

www.enigmahuis.nl

Locaties en openingstijden in Enkhuizen

De actuele openingstijden staan altijd op www.enigmahuis.nl.

Woensdag 13.30 - 16.30 uur Hertenkamp, Wilhelminaplantsoen 2

Donderdag 09.30 - 12.30 uur Huis van de Buurt IJsselzand, Anjerstraat 1

Vrijdag* 09.30 - 12.30 uur Hertenkamp, Wilhelminaplantsoen 2

*) Iedere laatste vrijdag van de maand 'soepdag'.

Belmobiel

Wilt u gebracht en/of gehaald worden? U kunt de Belmobiel reserveren tot 24 uur van tevoren op maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 en 10.30 uur op telefoonnummer 0228 - 321 020.

Het Enigmahuis is een welzijnsvoorziening van Welwonen. Deze brochure is van 26-10-2021.

