

mnieuws

In dit nummer

Terugzien en vooruitkijken

Van 'Ik zou willen' naar
'Ik ga'

Landelijke campagne om de
Mantelzorger te 'zien'

Het 50^e nummer van M-nieuws ligt op de deurmat of in de mailbox. Als Steunpunt zijn we trots dat we deze mijlpaal hebben bereikt. Nu we even achterom kijken, zie je dat we met enige regelmaat themanummers hebben gemaakt. Dat blijven we doen want het aantal mantelzorgers is de afgelopen 17 jaar flink gegroeid en dat aantal zal alleen maar stijgen. Daarom blijven we ons inzetten om mantelzorg daadwerkelijk te verlichten. Door informatie te geven, bijeenkomsten te organiseren, hulpvragen te beantwoorden en een luisterend oor te bieden. Maar dit nummer vieren we even een klein feestje, blikken we terug en kijken we vooruit. Dat voorwaarts gaan, doen we samen met de mantelzorger en lezer van M-nieuws. Heb je onderwerpen die je graag een keer in M-nieuws terugziet, laat het ons weten!

Eerste nummer



Themanummer over psychische aandoeningen



Aandacht voor de jonge mantelzorger

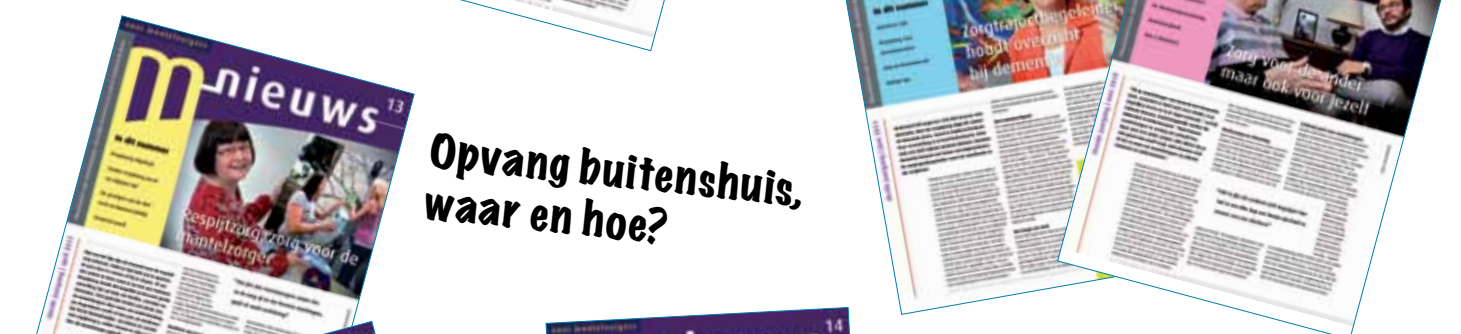


Mantelzorgen en werken, hoe dan?



Wet- en regelgeving

Zorgen voor dementerenden



Opvang buitenshuis, waar en hoe?



Techniek en robotica

De kwestie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een ‘opvallende kwestie’. Deze keer is de kwestie: ‘Humor helpt om door te gaan ook als het eigenlijk allemaal teveel wordt’.

En dat past mooi bij deze editie, want dit is de vijftigste nieuwsbrief voor mantelzorgers. Vijftig keer een moment om even pauze te nemen en iets voor jezelf te lezen. Tenminste... dat hopen we. Mantelzorgers staan er namelijk om bekend dat ze zelfs ontspanning efficiënt proberen te plannen. “Ik lees dit strak wel even”. Straks, dat mysterieuze tijdstip dat ergens zweeft tussen de was, de medicatie en het zoeken naar de huissleutels.

Maar nu je dit toch leest: humor blijkt heel waardevol te zijn om met moeilijke situaties om te gaan. Onderzoek laat zien dat lachen helpt om problemen beter het hoofd te bieden. Het verlaagt het stresshormoon en stimuleert het gelukshormoon. Het

helpt relativeren, ontspant het lichaam en verbetert de stemming. En het mooie is: het maakt niet eens uit of het een echte of een neplach is.

Als je ergens niets aan kunt veranderen, kan humor een manier zijn om om te gaan met stress en machteloosheid. Het is een soort overlevingsmechanisme. Door te lachen om dingen die eigenlijk niet grappig zijn kan het je helpen de mantelzorg vol te houden. Humor brengt luchtigheid in zware situaties. En door samen te lachen met degene voor wie je zorgt, wordt jullie band versterkt.

Natuurlijk betekent dat niet dat je lastige gevoelens altijd moet negeren of weglachen. Lachen werkt het beste als een manier om op te laden, niet om je problemen te ontvluchten. Wil je met je mantelzorgproblemen of -zorgen aan de slag, weet dat je altijd een beroep kunt doen op Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Heb je vragen of wil je je hart luchten? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel Steunpunt Mantelzorg 088 0031 288.

Werken en Mantelzorg; hoe ga je het volhouden?

Politieke partijen maken een grote fout als ze denken te kunnen bezuinigen op de zorg door meer reguliere zorg naar mantelzorgers over te hevelen. Dat blijkt uit een grootschalige enquête onder ruim 2000 FNV-leden die mantelzorg verlenen. Meer dan de helft van de mantelzorgers maakt zich nu al zorgen of zij het mantelzorgen nog wel kunnen volhouden. Het FNV spreekt van mantelzorg als een duizenddingendoekje voor falend zorgbeleid. In het rapport ‘**Alarmerende signalen van mantelzorgers**’ komen mantelzorgers aan het woord en wordt duidelijk dat de rek er allang uit is.

Steeds meer mantelzorgers betalen letterlijk en figuurlijk de prijs van zorgbezuinigingen, met hun gezondheid, hun inkomen en hun baan. Mantelzorgers worden steeds vaker ingezet als onbetaald alternatief voor tekorten en bezuinigingen in de zorg. Mantelzorgers raken hierdoor overbelast, leveren vrije tijd en inkomen in en krijgen te weinig ondersteuning vanuit werk, gemeente en zorginstellingen.

Slechts 17,9 procent is tevreden over zijn of haar werk- privébalans. Mantelzorg wordt gegeven uit betrokkenheid en liefde, maar is allang geen vrijblijvende keuze meer. Passende hulp is vaak niet beschikbaar of moeilijk toegankelijk. Ook blijkt dat veel mantelzorgers die geïnterviewd zijn zelf in de zorg werken. En hen wordt gevraagd om juist meer uren te gaan werken terwijl ze vaak juist minder gaan werken om mantelzorg te kunnen geven.

Daarnaast geven zorgprofessionals aan dat het verschuiven van zorghandelingen naar mantelzorgers de druk in de zorg juist vergroot, omdat het aantal ongelukken hierdoor toeneemt. De collectieve verantwoordelijkheid voor goede zorg kan niet op de schouders van mantelzorgers worden afgeschoven. Beter is het om te investeren in professionele zorg en betaald mantelzorgverlof. En natuurlijk in structurele ondersteuning en erkenning voor mantelzorgers. In het onderzoeksrapport geven mantelzorgers duidelijk hun grenzen aan, aldus de interim-voorzitter van het FNV, het is nu aan de politiek om die grens ook daadwerkelijk te trekken.

Van ‘Ik zou willen’ naar ‘Ik ga’

We hebben allemaal wensen, dingen die nu nog niet zo zijn die we graag zouden willen veranderen. ‘Ik zou graag wat meer rust willen’, ‘ik zou graag beter mijn grenzen willen aangeven’, ‘ik zou graag meer tijd voor mezelf willen’, ‘ik zou graag wat minder stress willen ervaren’. Zeker als mantelzorger maken we ons er allemaal schuldig aan, maar iets willen is absoluut niet verkeerd. Belangrijker is wel: hoe maken we van ‘ik zou graag willen’ een ‘ik ga’ mentaliteit. Eigenlijk is het antwoord hierop vrij simpel.

Verandering in gang zetten

Op het moment dat je jezelf betrapt op de gedachte ‘ik zou graag willen dat...’, kun je proberen deze te veranderen. Herken de wens die uitgesproken is en verander deze door te zeggen ‘ik ga’. Laten we een voorbeeld pakken om het duidelijk te maken. Een alom bekend onderwerp waar mantelzorgers graag wat meer in zouden willen bereiken is balans. Laten we zeggen dat je meer tijd voor jezelf zou willen.

Je staat op een verjaardag, met in de ene hand een schaal hapjes en in de andere je telefoon, omdat je alweer een berichtje krijgt over hoe het thuis gaat. Je beseft: nee, dit wil ik eigenlijk niet. En je zegt tegen de persoon naast je: ‘ik ben altijd bezig, ik kom nauwelijks aan mezelf toe, en ik voel me

steeds opgejaagd’. Je vervolgt: ‘ik zou wel wat meer tijd voor mezelf willen’.

Zoals je het nu zegt klinkt het als iets van de verre toekomst, iets wat nu absoluut niet zo is, iets waar je nauwelijks controle over hebt. Maar dat kun je veranderen.

Degene die naast je staat op het feestje knikt begripvol, maar jij laat het daar niet bij. Vol vertrouwen kijk je hem aan en zegt: ‘ik ga meer tijd voor mezelf nemen’.

Goed gedaan. Hardop uitsprekend tegen degene waar je naast staat, maar vooral tegen jezelf, wordt het een stuk realistischer. Het is een plan, misschien nog niet uitgewerkt, maar het is een plan.

Dan is er nog een stap die je gaat zetten. Met je net uitgesproken wens als toekomstfeit, zet je op dat moment de allereerste stap om je doel kracht bij te zetten. Je stopt je telefoon even weg, want jij gaat meer tijd voor jezelf nemen. Of je zegt tegen degene die je net appte dat je later reageert, want jij gaat meer tijd voor jezelf nemen. Of je plant meteen een uurtje voor jezelf in de agenda van morgen, want jij gaat meer tijd voor jezelf nemen. Of je appt die vriendin die al maanden vraagt of je mee gaat wandelen en typt bijna agressief van enthousiasme: ‘wanneer gaan we wandelen, want ik ga meer tijd voor mezelf nemen’.

Start met een minimale verandering

Doelen halen zit in kleine stappen. De eerste stap is de wens tot verandering en de tweede stap is een (kleine) verandering richting dat doel. Wat jouw doel ook is, zet de eerste stap naar een nieuwe uitkomst

meteen, hoe klein of hoe groot dan ook. Begin op dat moment en neem het heft in eigen handen. Hierdoor voel je je krachtig en ben je één stap dichterbij je doel. Mocht je nou helemaal overlopen en niet weten hoe je voor jezelf kunt kiezen, neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Wij kijken graag mee.



“Ik lees de verhalen met veel interesse en herkenning”

“Een blad voor mantelzorgers: is dat wel nodig? En hoe lang zou dat dan blijven bestaan?” Dat was wat ontwerper Esther Poulissen dacht toen ze gevraagd werd om M-Nieuws op te maken. 50 nummers en 17 jaar later heeft ze als mantelzorgster veel aan de verhalen die ze in een mooi jasje mag steken.

“Inmiddels ben ik zelf mantelzorger en lees ik de verhalen met veel interesse en herkenning. Door M-Nieuws én door mijn eigen ervaringen als mantelzorger heb ik pas echt een beeld gekregen hoe intensief en soms ook zwaar mantelzorg kan zijn.”

Ik vertrek!



Via deze weg wil ik jullie laten weten dat ik ben gestopt bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Er is een kans voorbij gekomen waardoor ik mijn werk als mantelzorg-

consulent dichterbij huis kan uitvoeren. Vanaf 1 februari zet ik mijn werkzaamheden voort bij de gemeente Deurne. Ik wil jullie bedanken voor het delen van jullie verhalen, de fijne contacten en het vertrouwen in mij. Samen met jullie heb ik veel geleerd en geadviseerd en heb ik vele mantelzorgers zien groeien. Ondanks mijn vertrek staat er nog steeds een fijn en warm team voor jullie klaar. Zij ondersteunen jullie graag met jullie vragen en verhalen. En wie weet tot ziens!

Groetjes, Loes van de Laar

Langdurig

Toen Esther gevraagd werd om mee te werken aan M-Nieuws dacht ze: hoe zwaar kan het nou zijn om voor je naaste een boodschapje te doen en een wasje te draaien? Maar de tijden en de maatschappij zijn veranderd en mantelzorg is voor veel mensen inmiddels veel meer dan een helpende hand. “Samen met mijn zus ben ik al een flink aantal jaren mantelzorger voor mijn moeder en samen met mijn man en schoonfamilie geef ik mantelzorg aan mijn schoonouders. Dat houdt veel meer in dan ik ooit had kunnen vermoeden! De boodschappen doen, wassen, huishoudelijke taken, de administratie en begeleiden bij onder meer doktersbezoeken: het is maar een greep uit de vele taken die je als mantelzorger kunt hebben. Het kost behoorlijk wat tijd. Als zelfstandig ondernemer kan ik in die uren niet werken. Er zit dus voor mij, net als voor veel andere mantelzorgers, ook een financieel aspect aan mantelzorg. Daarnaast heb ik onderschat hoeveel energie mantelzorg kost. Ik vind het behoorlijk pittig om langdurig mantelzorg te geven. De uitdaging, de wetenschap dat dit nog jaren nodig kan zijn en dat je waarschijnlijk nog meer mantelzorg moet gaan geven, vind ik mentaal soms echt lastig. Wat ik herken in veel ervaringsverhalen is dat je als werkende mantelzorger soms niet weet hoe je alle ballen in de lucht moet houden. Doordat ik alle verhalen die in M-Nieuws komen tijdens de opmaak van het blad lees, weet ik dat ik niet de enige ben die dit zo ervaart.”

“Ik zou willen dat elke mantelzorger een persoonlijke coördinator krijgt.”

Overbelasting

Niet alleen de rol van de mantelzorger maar ook de maatschappij is veranderd. “Je moet je als mantelzorger iedere keer overal opnieuw in verdiepen: van tv-abonnement tot verzekeringen en van belastingzaken tot medische afspraken. Je moet er iets van we-

Naam

Esther Poulissen

Situatie

Zorgt samen met haar zus voor haar moeder

ten en je moet vaak ook dingen regelen. En dan heb ik het nog niet over mantelzorgondersteuning gehad. Er is veel mogelijk, maar het aanbod is soms zo versnipperd en deels weer overlappend, dat je niet weet waar je moet beginnen. Mijn grote wens is dat elke mantelzorger een coördinator krijgt die weet wat voor ondersteuning er is, welke wetten en regels er zijn en die samen met jou de situatie in kaart brengt, uitzoekt wat je nodig hebt en dat voor je in gang zet. Als alles dan op de rails staat, kun je als mantelzorger weer zelf aan het roer staan. Dan zou je bijvoorbeeld met een halfjaarlijks ‘onderhoudsgesprek’ bij die coördinator waar nodig tijdig kunnen bijsturen. Ik denk dat dit veel mantelzorgers stabiliteit en duidelijkheid zou geven. Daarmee verklein je het risico op overbelasting. Door de mantelzorg is Esthers verhouding tot haar moeder ook veranderd. “De relatie moeder-dochter wordt anders en soms ook op scherp gezet, zeker als je als mantelzorger extra moet inspringen. Je staat bijna altijd in de zorgstand en er is weinig tijd om gewoon eens een kop koffie te drinken en te kletsen. Je voelt je ook verantwoordelijk voor de zorg. Daarom is het soms moeilijk om voor jezelf te kiezen en de grenzen van mantelzorg aan te geven. Ook dat lees ik regelmatig terug in de verhalen in M-Nieuws. Het is prettig om te weten dat ook andere mantelzorgers dit zo ervaren en dat minder positieve gevoelens over de zorgrelatie er ook mogen zijn. Erkenning dat mantelzorg pittig is, helpt me daarbij. Ik probeer tips wel op te volgen, zoals tijd in te plannen voor mezelf en het leren aangeven van grenzen in mijn situatie. Dat is nodig om mantelzorg te kunnen blijven geven op lange termijn.”

Ervaringsverhalen

Het verschil met 17 jaar geleden is dat er nu meer mantelzorgers zijn waarop ook een steeds intensiever beroep wordt gedaan. Daarmee wint M-Nieuws alleen maar aan belang, vindt Esther. “Juist de ervaringsverhalen zijn belangrijk om te delen. Ik merk wel dat in de loop der jaren ook steeds meer aandacht uitgaat naar verhalen van zorgprofessionals. Dat is waardevol, maar voor mij blijven de verhalen van andere mantelzorgers dé reden om M-Nieuws te maken. Die verhalen hebben echt meerwaarde! Dat geldt trouwens ook voor het feit dat M-Nieuws ook nog als gedrukte vorm verschijnt. Natuurlijk is de nieuwsbrief ook digitaal beschikbaar. Maar mijn indruk is dat een gedrukte nieuwsbrief nog steeds veel mantelzorgers bereikt. En juist dat is erg belangrijk! Het is mooi dat ik vanuit mijn vakkennis bij mag dragen aan meer informatie voor mantelzorgers. Dat doe ik elke keer weer met trots en plezier. Op naar de honderdste uitgave!”

Campagne zet mantelzorgers in het licht

In heel Nederland zetten mantelzorgers zich dag in dag uit in voor een naaste. Vaak onbetaald, vaak onzichtbaar. De landelijke campagne 'ZIEN dat zij er voor iemand ZIJN' van het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport, en MantelzorgNL wil daar verandering in brengen.

De boodschap is simpel maar krachtig: waardering hoeft niet groot te zijn om veel te betekenen. Een luisterend oor, een maaltijd langsbrengen of even helpen met boodschappen kan al verlichting geven. Mantelzorgers dragen veel op hun schouders, vaak naast werk en een gezin, en vragen zelf niet snel om hulp. Daarom is het zo belangrijk dat hun omgeving laat merken dat ze gezien worden.

Mantelzorg kan je treffen

Met deze campagne wordt benadrukt hoe waardevol mantelzorg is voor de mensen voor wie ze zorgen én voor de samenleving als geheel. De oproep is bedoeld voor iedereen: kijk om je heen, herken mantelzorgers in jouw omgeving en laat merken dat je ziet wat zij doen.

Iedereen kan zomaar mantelzorger worden. Hieronder zie je twee van de zes mantelzorgers die in de campagne centraal staan. Misschien herken je iets van je eigen verhaal in een van hen. Via de website: www.mantelzorg.nl/onderwerpen/campagnes/zien-dat-zij-er-voor-iemand-zijn kun je meer informatie zien en lezen over de specifieke verhalen.



Kenneth is docent op het VMBO en mantelzorger voor zijn vrouw Angelique, die hersenletsel heeft en een rolstoel gebruikt. Zeven jaar geleden viel Angelique flauw en stootte haar hoofd tegen de badkamervloer. Gelukkig heeft de werkgever van Kenneth veel begrip voor de situatie waardoor hij de mantelzorg kan combineren met een fulltimebaan.



Kiona werkt bij de gemeente. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen. Daarnaast is ze mantelzorger. Haar moeder lijdt aan vroege dementie. Dat houdt in dat al voor je vijftenzestigste de diagnose van dementie wordt gesteld. Zelf is ze pas 30 en is al vroeg mantelzorger van haar moeder geworden. Vooral emotioneel moet ze steeds meer afscheid van haar moeder nemen.



Vijftig tips voor ontspanning

Als mantelzorger heb je het druk met zorgen voor de ander. Maar zorg je ook voor jezelf? Bij het steunpunt zien we vaak mensen die nauwelijks tijd nemen om even te ontspannen. Toch is dat erg belangrijk om het vol te houden. Hieronder staan vijftig tips om je een beetje te helpen.

Zelfzorg & Ontspanning

- 1 Neem elke dag 5 minuten voor jezelf.
- 2 Drink voldoende water.
- 3 Ga even naar buiten voor frisse lucht.
- 4 Luister naar je favoriete muziek.
- 5 Doe een korte ademhalingsoefening.
- 6 Plan één moment per week puur voor ontspanning.
- 7 Zet een kop thee en geniet bewust.
- 8 Lach om iets grappigs - humor helpt!
- 9 Schrijf drie dingen op waar je dankbaar voor bent.
- 10 Gun jezelf een kleine traktatie.

Praktische Tips

- 11 Maak een weekplanning om overzicht te houden.
- 12 Zet afspraken in één centrale agenda.
- 13 Vraag hulp bij zware klussen.

- 14 Gebruik een timer zodat je niet te lang met één taak bezig bent.
- 15 Maak een boodschappenlijst vooraf.
- 16 Leg belangrijke telefoonnummers klaar.
- 17 Zet medicatie in een pillendoosje.
- 18 Houd een notitieboekje bij voor vragen aan artsen.
- 19 Maak een map voor alle zorgdocumenten.
- 20 Gebruik een app voor herinneringen.

Communicatie & Hulp

- 21 Durf hulp te vragen - het is geen zwakte.
- 22 Spreek verwachtingen uit met familie.
- 23 Plan een vast overlegmoment met betrokkenen.
- 24 Deel zorgtaken waar mogelijk.
- 25 Gebruik korte, duidelijke afspraken.
- 26 Vraag om een luisterend oor als het zwaar voelt.
- 27 Informeer burens over de situatie.
- 28 Maak een lijst van mensen die kunnen inspringen.
- 29 Zet een noodplan op papier.
- 30 Wees eerlijk over je grenzen.

Gezondheid & Energie

- 31 Eet regelmatig en gezond.
- 32 Slaap zoveel mogelijk op vaste tijden.
- 33 Doe lichte beweging, zoals wandelen.

- 34 Stretch even tussendoor.
- 35 Vermijd teveel cafeïne.
- 36 Neem pauzes tijdens zorgtaken.
- 37 Plan een rustdag als het kan.
- 38 Luister naar je lichaam.
- 39 Ga op tijd naar de huisarts bij klachten.
- 40 Zorg ook voor je mentale gezondheid.

Positiviteit & Balans

- 41 Vier kleine successen.
- 42 Zet een vrolijke foto op een zichtbare plek.
- 43 Praat over leuke herinneringen.
- 44 Kijk een feelgood-film.
- 45 Zet een plant in huis voor een frisse sfeer.
- 46 Maak een afspeellijst met favoriete nummers.
- 47 Plan iets om naar uit te kijken.
- 48 Geef jezelf complimenten.
- 49 Sta stil bij wat goed gaat.
- 50 Herinner jezelf: Je doet ertoe!

