

mnieuws



In dit nummer

Voorkomen en genezen

'Ik wil graag voor mijn ouders zorgen'

Ontspoorde zorg

Test: overbelast of niet?

Overbelasting valkuil voor mantelzorgers

Irene Helderma werkt als preventiemedewerker en programmamanager bij Binnen, een onderdeel van Geestelijke Gezondheidszorg Eindhoven en de Kempen (GGzE). Ze vertelt dat mantelzorgers een rol kunnen spelen bij het herstel van cliënten. Ook naar de mantelzorgers zelf gaat aandacht uit. "De hulpverlening heeft steeds meer oog voor hen", vertelt Helderma. "We willen namelijk voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken."

Mensen zijn snel geneigd om meer voor iemand anders te zorgen dan voor zichzelf. Overbelasting treedt dan heel geleidelijk op. "Het begint bijvoorbeeld met wat problemen op het werk en daarna wordt de mantelzorger wat somberder en gespannen. Die



klachten worden steeds erger." Bij mantelzorgers van mensen met psychische of psychiatrische problemen gaat het vaak over de zorgen die zij zich maken, bijvoorbeeld wanneer hun naaste weer eens onvindbaar is of in de financiële problemen zit. Daarnaast komen ook lichamelijke klachten voor, zoals slapeloosheid en hoofdpijn.

Communiceren en grenzen stellen

Overbelasting kan soms voorkomen worden. Belangrijk daarvoor is het ontwikkelen van bepaalde vaardigheden, zoals het omgaan met probleemsituaties. Ook communiceren is belangrijk. Tevens speelt het stellen van grenzen een grote rol. Dit kunnen mantelzorgers bijvoorbeeld doen door aan te geven dat ze bepaald gedrag niet fijn vinden, of door duidelijke afspraken met de zorgvrager te maken. "Mantelzorgers die te maken hebben met iemand die ziek is geworden en tevens moeilijk gedrag vertoont, hebben vaak hun grenzen verschoven en tolereren steeds meer. De zorgvrager neemt dan steeds meer ruimte in, ruimte die gedeeltelijk van de mantelzorger zelf is."

Onwetendheid

Een andere belangrijke factor om overbelas-

"Mantelzorgers die te maken hebben met iemand die ziek is geworden en tevens moeilijk gedrag vertoont, hebben vaak hun grenzen verschoven en tolereren steeds meer."

ting te voorkomen is informatie verzamelen. Veel mantelzorgers van een zorgvrager met psychische of psychiatrische klachten vragen zich af of bepaald gedrag bij een ziekte hoort of een andere oorzaak heeft. Zij weten niet of zij de zorgvrager hierop kunnen aanspreken of niet. "Vaak lopen deze mantelzorgers op hun tenen en zijn ze bang dat ze iets verkeerd zeggen en het weer misgaat." Binnen geeft hier cursussen over. "Het kan nodig zijn om meer voor jezelf op te komen. Aan de andere kant is het vaak ook zo dat wanneer de mantelzorger weet dat bepaald gedrag bij een ziekte hoort, het gemakkelijker is om te denken: laat maar, het is niet persoonlijk bedoeld."

Mantelzorgers die zorgen voor een naaste met psychische of psychiatrische klachten kunnen ondersteuning vinden bij de GGZ. Ook mantelzorgers die zelf te maken krijgen met somberheid en spanningen kunnen hier terecht. Het Steunpunt Mantelzorg is daar ook altijd beschikbaar voor.

Bezuinigingen en pgb

Ook het persoonsgebonden budget (pgb) voor AWBZ-zorg wordt waarschijnlijk geraakt door de bezuinigingen van de overheid. Er liggen plannen op tafel om de pgb voor grote groepen mensen af te schaffen. Uit een onderzoek van Mezzo blijkt dat bijna de helft van de 450 ondervraagde mantelzorgers verwacht de zorg niet vol te houden als gevolg van de voorgenomen bezuinigingen. Als de kabinetsplannen doorgaan, is de kans groot dat nog meer mantelzorgers overbelast raken. Of deze plannen doorgaan en op welke manier ze dan worden uitgevoerd, is nog steeds onbekend.

Help je mee?

Op de nieuwe website www.helpjeme.nl kunnen mensen die samen voor iemand zorgen, een gezamenlijke agenda maken. Doordat iedereen ziet welke taken er zijn, is het makkelijk om deze onderling te verdelen. Ook is het mogelijk om elkaar berichten te sturen. Na het oppakken van een taak, is het mogelijk om ter herinnering een gratis sms te ontvangen.

De website www.helpjeme.nl is een initiatief van Bureauvijftig en tot stand gekomen met de hulp van de provincie Noord-Holland en het Steunpunt voor Mantelzorg in Velsersbroek.

Voorkomen en genezen

Volgens de cijfers van het Sociaal Cultureel Planbureau zijn er in Nederland 450.000 mantelzorgers overbelast. Het is belangrijk om overbelasting te voorkomen. Wanneer een mantelzorger overbelast is, kan hij zelf ziek worden. Zijn zorgtaken kan hij dan niet meer uitvoeren.

Een zwaarbelaste mantelzorger is iemand bij wie vanwege een combinatie van factoren, waaronder de mantelzorg, het evenwicht tussen draaglast en draagkracht voortdurend onder spanning staat met een negatief effect op leven en gezondheid als gevolg. De situatie wordt door de mantelzorger gedurende een lange, onafgebroken periode ervaren als grote en/of fysieke druk (definitie van Steunpunt Informele Zorg Twente).

Zwaarbelast of overbelast?

Er is een verschil tussen zwaarbelast en overbelast. Iemand die zwaar belast wordt door de mantelzorg die hij verleent, hoeft niet per se overbelast te zijn. En iemand die overbelast is, is wellicht in de ogen van een ander helemaal niet zwaarbelast. Het gaat erom hoe een mantelzorger met zijn situatie omgaat. Er zijn verschillende groepen mantelzorgers die een verhoogd risico lopen om overbelast te raken. Dit zijn: mantelzorgers die een huisgenoot, terminale patiënt of iemand met een psychiatrische aandoening verzorgen, mantelzorgers die lange tijd intensief

hulp verlenen, voormalig mantelzorgers die zorg gaven aan een onlangs overleden naaste, mantelzorgers die zelf ouder zijn en gezondheidsproblemen hebben en erg jonge mantelzorgers.

Klachten bij overbelasting

Overbelast raakt een mantelzorger niet zomaar. Vaak neemt de zorg geleidelijk toe en wordt het steeds lastiger om bepaalde zaken te combineren, zoals de mantelzorg met het eigen gezin, werk en sociaal leven. Zwaar wordt het wanneer de zorgverlening niet meer te plannen is en de mantelzorger continu aanwezig moet zijn. De verplichtingen kunnen dan teveel worden. Vaak merkt een mantelzorger eerst dat hij niet lekker in

Er is een verschil tussen zwaarbelast en overbelast

zijn vel zit. Daarna volgen spanningsklachten en andere gezondheidsklachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, concentratiestoornissen, slaapproblemen, paniekgedrag of rusteloosheid. Overbelasting kan leiden tot overspannenheid en depressiviteit. Kortom: door overbelasting kunnen mantelzorgers zelf ziek worden.

Hulp vragen en ondersteuning zoeken

Hoe kunnen mantelzorgers overbelasting voorkomen? Dat is niet zo gemakkelijk te zeggen. Wat de situatie vaak alleen maar erger maakt, is een ander de schuld geven, verwijten maken en emotioneel reageren. Goed omgaan met de problemen die in de zorgsituatie ontstaan, kan helpen. Dit kan door planmatig te werken, te proberen om positief te denken en steun te zoeken bij anderen. Een keer je hart luchten kan bijvoorbeeld al verlichting geven. Veel mantelzorgers voelen zich verplicht om te helpen. Zij vinden het lastig om hulp te vragen, terwijl het delen van de taken veel verlichting kan bieden. Ondersteuning van professionele hulpverleners is ook een belangrijke factor in het voorkomen van overbelasting. Daarom is het belangrijk dat mantelzorgers het aanbod van het Steunpunt Mantelzorg en andere organisaties ook daadwerkelijk gebruiken.



Jonge mantelzorgers lopen verhoogd risico

Kinderen en jongeren die mantelzorg verlenen, lopen een groot risico om overbelast te raken. Uit buitenlands onderzoek is gebleken dat veel volwassenen die op jonge leeftijd mantelzorger waren, terugkijken op hun jeugd als een dramatische tijd. Ze raakten bijvoorbeeld sociaal geïsoleerd, mochten niet over hun problemen praten of werden zelf ziek. Vaak behaalden ze slechte resultaten op school en raakten de relaties met hun ouders, broers en zussen verstoord.

Een van de achterliggende oorzaken is dat jonge mantelzorgers niet snel om hulp vragen, terwijl dit hen wel zou kunnen helpen. Deze jonge mantelzorgers kunnen bijvoorbeeld met hun schoolmentor bespreken hoe zij hun schoolwerk het beste met hun zorgtaken kunnen combineren. Ook kunnen zij voor ondersteuning contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg.

Foto's: Joost van Velsen





Naam

Brigitte Zuidgeest*

Leeftijd

33 jaar

Situatie

Zorgt voor haar ouders

* In verband met privacy is deze naam gefingeerd.

‘Ik wil graag voor mijn ouders zorgen’

De ouders van Brigitte kampen allebei met lichamelijke gebreken en psychische problemen. Daarnaast dementeert haar vader. Ze liggen voortdurend met elkaar in de clinch. Het is zelfs zo erg, dat Brigitte bang is dat ze elkaar iets aandoen. Binnenkort wordt Brigitte's vader daarom uit huis geplaatst en zal de mantelzorg voor haar minder zwaar worden.

Brigitte heeft een gezin, werkt 24 uur per week als sociaal-cultureel werker en is ongeveer drie dagen per week bij haar ouders. Dan regelt ze allerhande praktische zaken,

zoals de administratie en de boodschappen. Wat de mantelzorg echt zwaar maakt, is de psychische ondersteuning die ze geeft. Brigitte: “Ik probeer conflicten tussen mijn ouders op te lossen. Tevens wil ik een positieve sfeer creëren en hen motiveren om bepaalde dingen te ondernemen.”

Geen verplichting

Voor Brigitte is het vanzelfsprekend dat ze haar ouders helpt en ze doet dit ook graag. “Ik doe het, omdat ik van ze houd.” Deze instelling geeft haar de kracht om de zorg vol te houden. “Ik leg de lat niet te hoog voor mezelf en waak ervoor dat het geen ver-

plichting wordt.” Energie haalt ze uit kleine dingen, want daarvan kan ze echt genieten. “Ik krijg veel van mijn ouders terug. Zo gaf mijn vader me laatst opeens een knuffel en had mijn moeder een leuk cadeautje voor mijn zoontje gekocht. Dat vind ik leuk.”

Tijd voor zichzelf

Af en toe de zorg loslaten lukt Brigitte goed. Per week bekijkt ze wanneer ze een moment voor zichzelf kan nemen. “Dan ga ik bijvoorbeeld muziek luisteren en ben ik even niet bereikbaar.” Wanneer het haar toch even te veel wordt, laat ze alles vallen. “Mijn lichaam geeft die overbelasting aan. Dan voel ik spanning in mijn buik en word ik emotioneel. Op zo'n moment kan ik ook niks meer voor iemand anders betekenen. Dat gevoel kan in een paar uur verdwenen zijn als ik me even kan terugtrekken, bijvoorbeeld door een wandeling in de natuur te maken.”

Het zal niet meer lang duren voordat Brigitte's vader in een verzorgingshuis gaat wonen. Brigitte denkt dat de nieuwe situatie rust met zich zal meebrengen. “Iedereen krijgt dan zijn eigen leven en ik zal alleen nog maar druk bezig zijn met praktische zaken.”

Foto: Ster design

Ontspoorde zorg: mishandeling zonder opzet

Naar schatting krijgen jaarlijks meer dan 130.000 ouderen in Nederland te maken met ouderenmishandeling. In een kwart van deze gevallen gaat het om ontspoorde zorg. Het fenomeen is voor de meeste mensen onzichtbaar, want het vindt plaats achter gesloten deuren.

Ontspoorde zorg betekent dat een partner of ander familielid bij de zorgverlening uit onmacht en overbelasting overgaat tot geweld. Er is dus geen sprake van opzet. De mishandeling kan fysiek zijn, maar dat hoeft niet. Andere vormen van mishandeling komen namelijk ook voor, zoals psychische mishandeling, materiële benadeling, verwaarlozing en seksueel misbruik.

Geen opzet

Ontspoorde zorg kan vele vormen aannemen, van lichte grensoverschrijding tot ernstige mishandeling. Vaak is niet alleen de zorgvrager slachtoffer, maar ook de mantelzorger zelf. Hij ziet geen uitweg meer en zou het graag anders zien. Overbelasting kan de aanleiding zijn, maar ontspoorde zorg kan ook voortkomen uit onkunde of onwetendheid. Bijvoorbeeld doordat de mantelzorger niet weet wat de juiste manier is om de zorgvrager uit bed te helpen en hem daardoor ongewild pijn doet. Ook komt het voor dat de mantelzorger niet weet hoe hij met de zorgvrager moet omgaan of hij het veranderende gedrag, bijvoorbeeld van een dementerende, niet als een aspect van de ziekte herkent.

Wanneer u vermoedt dat er in uw omgeving sprake is van ontspoorde zorg, kunt u contact opnemen met het Steunpunt.

Voorbeelden van ontspoorde zorg

Annie, de dochter van de 70-jarige meneer Jansen, doet iedere week in het weekend zijn boodschappen en het grootste deel van het huishouden. Ze werkt veertig uur per week en heeft een gezin. Meneer Jansen kijkt niet erg uit naar haar bezoeken. Hij is niet meer goed ter been. Wanneer zijn dochter vindt dat hij niet opschiet of in de weg loopt, trekt ze hem hardhandig aan zijn arm of geeft ze hem een duw. Meneer Jansen schaamt zich voor zijn blauwe plekken en wil het er niet over hebben.

Het echtpaar De Vries is al oud, maar woont nog zelfstandig. Ze krijgen thuishulp en mevrouw De Vries doet alleen de lichte huishoudelijke taken nog zelf. Meneer De Vries kan helemaal niet meer helpen, want hij is eenzijdig verlamd na een hersenbloeding. Ook kan hij bijna niet meer praten. Zijn denkvermogen is niet aangetast. Meneer De Vries komt nooit meer buiten, omdat mevrouw De Vries dit met al haar extra taken erbij te veel gedoe vindt. Meneer De Vries vindt het verschrikkelijk dat hij nu altijd binnenzit, maar wat hij ervan vindt, heeft ze hem nooit gevraagd.



Test: overbelast of niet?

Er bestaan verschillende testen waarmee mantelzorgers kunnen meten of zij overbelast zijn. Een veelgebruikte test is de Caregiver Strain Index. Test hier of u zelf overbelast bent.

Vul achter de onderstaande uitspraken in of ze wel of niet op u van toepassing zijn. Een score van minimaal zeven keer 'ja' duidt op overbelasting. Wanneer blijkt dat u overbelast bent, is het verstandig om contact op te nemen met het Steunpunt Mantelzorg. De mantelzorgconsulent kan u helpen met het vaststellen van de oorzaak en aard van de overbelasting.

Caregiver Strain Index

	Nee	Ja
1 Mijn nachtrust is verstoord.		
2 Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd.		
3 Ik vind het lichamelijk zwaar.		
4 Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen.		
5 Ik heb mijn dagelijkse manier van doen moeten aanpassen.		
6 Ik heb mijn plannen moeten wijzigen.		
7 Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden.		
8 Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar.		
9 Het gedrag van mijn man/vrouw maakt me soms van streek.		
10 Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden.		
11 Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie.		
12 Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen.		
13 Ik leef onder financiële druk.		

Overzicht steunpunten

Voor informatie, advies en begeleiding kunnen mantelzorgers terecht bij het Steunpunt in hun gemeente. Daarnaast geven de Steunpunten emotionele en praktische ondersteuning. Ook kunnen zij vervangende mantelzorg (respijtzorg) regelen. Tevens verzorgen de Steunpunten educatie en lotgenotencontacten.

Aarle-Rixtel, Beek en Donk, Lieshout en Mariahout (Laarbeek)

Steunpunt Mantelzorg/
Vrijwillige Hulpdienst Laarbeek
Otterweg 27, 5741 BC Beek en Donk
Telefoon (0492) 46 42 89
E-mail stichting@welzijnlaarbeek.nl
www.welzijnlaarbeek.nl
Spreekuur: maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur

Best, Oirschot

Steunpunt Mantelzorg Best
Nazarethstraat 173, 5683 AK Best
Telefoon (0499) 77 01 00
E-mail infopunt@welzijnbest.nl
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur
Steunpunt Mantelzorg Oirschot
De Loop 67, 5688 EW Oirschot
Telefoon (0499) 33 51 42
E-mail ine.van.ham@stichting-welzijn.nl
Bereikbaar elke werkdag van 9.00 - 13.00 uur



Budel, Budel-Schoot, Budel-Dorplein, Maarheeze, Soerendonk, Gastel (Cranendonck)

Steunpunt Mantelzorg Cranendonck
Dr. Anton Mathijssenstraat 19A, 6021 CK Budel
Telefoon (0495) 59 17 70
E-mail ellenderikx@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag van 9.00 tot 13.00 uur en dinsdag van 9.00 tot 15.00 uur

Eindhoven

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven
Deken van Somerenstraat 4, 5611 KX Eindhoven
Telefoon 088 0031 288
E-mail info@mantelzorgverlicht.nl
www.mantelzorgverlicht.nl
Iedere werkdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur
Spreekuren op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur, Inwonersplein Stadskantoor. M.u.v. schoolvakanties.

Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel

Geldrop-Mierlo
Stationsstraat 33, 5664 AP Geldrop-Mierlo
Telefoon (040) 286 75 25
E-mail t.vinken@levgroep.nl
Nuenen c.a.
Berg 22, 5671 CC Nuenen
Telefoon (040) 283 16 75
E-mail a.perdaen@levgroep.nl
Son en Breugel

17 Septemberplein 59c,
5691 DG Son en Breugel
Telefoon (0499) 49 05 17
E-mail m.kivits@levgroep.nl

Heeze-Leende, Sterksel

Stichting Paladijn
Schoolstraat 48-50, 5591 HM Heeze
Telefoon (040) 226 55 97
E-mail marjoleindubbelman@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl

Valkenswaard, Dommelen, Borkel & Schaft

Steunpunt Mantelzorg
Maastrichterweg 51, 1^e etage,
5554 GE Valkenswaard
Telefoon (040) 201 31 36
E-mail informatiecentrum@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur

Veldhoven

Steunpunt Mantelzorg Veldhoven
Burgemeester van Hoofflaan 70,
5503 BR Veldhoven
Telefoon (040) 253 42 30
E-mail steunpuntmantelzorgveldhoven@swove.nl
www.swove.nl
Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

M-nieuws wordt u aangeboden door uw Steunpunt. Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar. In M-nieuws vindt u actualiteiten en andere belangrijke informatie over mantelzorg. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Bel of mail hiervoor naar een van de bovenstaande Steunpunten.

Redactie: Liesbeth Hendriks (Eindhoven), Anke van Hest (Veldhoven) en René van Nieuwkuijk (Valkenswaard). Met medewerking van: Lous van Laarhoven (Best) Marjolein Dubbelman (Heeze-Leende), Marlies Kivits (Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel), Ellen Derikx (Cranendonck), Henrie Bouwmans (Laarbeek), Ine van Ham (Oirschot). Vormgeving: www.sterdesign.nl. Eindredactie: Totemtaal Communicatie. © M-nieuws is auteursrechtelijk beschermd.