

mnieuws

In dit nummer

Vergroot uw draagkracht

'Die netwerkconferentie
opende mijn ogen'

Zorg dat de zorg niet
wegvalt als u uitvalt

Interessante websites



De kracht van eigen verantwoordelijkheid

Sinds 2007 is de Wet maatschappelijke ondersteuning van kracht (Wmo). Een van de achterliggende gedachten is dat iedereen moet kunnen meedoen aan het maatschappelijke leven. Daarnaast vindt de overheid het belangrijk dat mensen meer verantwoordelijkheid nemen in hun eigen leven.

Prof. dr. Hans van Ewijk bezit waardevolle kennis over dit thema. Hij vertelt wat deze ontwikkeling voor mantelzorgers kan betekenen. Ook vertelt hij hoe gemeenten hierbij kunnen helpen. Van Ewijk is bijzonder hoogleraar Grondslagen van het Maatschappelijk Werk aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Tevens is hij lector aan de Hogeschool van Utrecht.

Eigen netwerk

Meer verantwoordelijkheid nemen, hoe moeten mantelzorgers dat eigenlijk doen? Wat het vooral niet betekent, is dat zij er alleen voor staan en alles zelf moeten regelen. Het betekent wél dat zij, voordat ze professionele hulp inschakelen, eerst moeten kijken naar oplossingen dicht bij huis.

Een mantelzorger die te veel taken heeft, kijkt eerst of hij in zijn eigen netwerk van familie en vrienden extra ondersteuning

kan vinden. Lukt dat niet, dan kan hij een beroep doen op vrijwilligers.

Capaciteit in vrijwilligerswerk

Het principe dat familieleden in eerste instantie voor elkaar zorgen, vindt Van Ewijk een mooi systeem. Ook al is het niet verplicht, het gebeurt al op grote schaal. Hij wijst erop dat de totale mantelzorg in Nederland niet veel meer kan groeien. Wel zou het vrijwilligerswerk nog wat uitgebreid kunnen worden. "Zeker bij de mensen die vroeg gepensioneerd zijn, zie ik mogelijkheden. Vrijwilligers kunnen bijvoorbeeld de rol van coach of mentor spelen. Het moet overigens geen verplichting worden, want dat werkt niet." Hetzelfde geldt voor gebruikmaken van vrijwilligerswerk.

Ondersteuning in directe omgeving

Van Ewijk vindt het belangrijk dat ons systeem van onder andere mantelzorg en vrijwilligerswerk behouden blijft. "Het stimuleren en mogelijk maken van dit systeem is een belangrijke taak van gemeenten. Zij moeten kijken naar wat mensen dichtbij nodig hebben. Mensen moeten vooral in hun directe omgeving ondersteund worden. Daarbij kun je denken aan voorzieningen op buurtniveau voor mensen die zorg nodig hebben, en aan

ruimten voor mensen die zorg leveren. Zorg op buurtniveau loont zich ook op een andere manier, omdat mensen dan niet uit hun sociale omgeving worden weggehaald."

Beroepskrachten

Professionele steun is belangrijk om dit sociale systeem in stand te houden. "Naast informele zorg en vrijwillige hulp, is ook professionele hulp onmisbaar. Ik denk aan een mengvorm van die drie. Daarbij zouden indicatiesystemen veel minder belangrijk moeten worden.

"Naast het huidige sociale systeem is professionele steun heel belangrijk"

Veel belangrijker is het om in de eigen buurt herkenbare professionals te hebben." Bij die beroepskrachten denkt Van Ewijk aan een wijkverpleegkundige met daarnaast een maatschappelijk werker. "Op die manier is het mogelijk om de kracht van de buurt te versterken. Hun belangrijkste taak is ondersteunen bij het sociaal functioneren van mensen. Zij kijken bijvoorbeeld ook of iemand nog voldoende sociale contacten heeft en of het mantelzorgsysteem het nog houdt." Bij overbelasting kunnen deze professionals dan bijvoorbeeld enkele taken van de mantelzorgers tijdelijk overnemen.

Gebruik uw talenten

Doe-het-zelf



Het was lang vanzelfsprekend om direct een beroep te doen op professionele zorgverlening. Dat gaat de komende jaren veranderen. De verzorgingsstaat wordt onbetaalbaar. Ook de samenleving zelf verandert en mensen krijgen steeds meer oog voor elkaar. Zelfregie is daarom ook een hot item in de mantelzorg.

Zelfregie gaat uit van de talenten en mogelijkheden die mensen bezitten. Deze kracht kan voor mantelzorgers bestaan uit bepaalde eigenschappen die helpen in de zorgverlening. Maar dit kan ook de kracht zijn om grenzen aan te geven of om hulp te vragen. Want dat is nodig om overbelasting te voorkomen. Zelfregie betekent dat mensen zelf de verantwoordelijkheid nemen voor de inrichting van hun leven. Zorgvragers beslissen dus ook zelf hoe eventuele ondersteuning eruitziet en welke rol professionele ondersteuning daarin speelt.

Zelfregie gaat uit van eigen kracht en talenten

Hulp dichtbij

Zorgen doet u niet alleen. Wanneer u ondersteuning kunt gebruiken, kunt u het beste eerst in uw directe omgeving kijken. Is er wellicht een familielid dat wat extra hulp kan geven, of wil een buurvrouw zich misschien inzetten? Daarnaast zijn er wellicht bepaalde mogelijkheden in de buurt, bijvoorbeeld een buurthuis waar mensen kunnen binnenlopen voor een kopje koffie of een zorginstelling die buurtmaaltijden aanbiedt. Ook vrijwilligers spelen een rol bij zelfregie, bijvoorbeeld vrijwilligers van Handen-in-Huis of de vrijwilligerscentrale. Het Steunpunt kan u adviseren en indien mogelijk ondersteunen met vrijwilligers, bijvoorbeeld wanneer u op vakantie gaat.



Eigen Kracht-conferentie: los het samen op

In een mantelzorgsituatie kunnen weleens problemen ontstaan. Een dochter vindt het bijvoorbeeld niet prettig dat zij veel meer tijd in de zorg voor haar moeder stopt dan haar broer doet. Of een jong gezin krijgt te maken met een zorgvraag en de gezinleden weten niet goed hoe ze de zorg in hun leven kunnen inpassen. Een ouder echtpaar wil per se thuis blijven wonen, maar dan moet er wel van alles voor hen worden geregeld. Zij weten niet hoe en hun enige zoon woont in Duitsland.

De bovenstaande voorbeelden zijn problemen die mensen wellicht met hun eigen sociale netwerk kunnen oplossen. Een manier om dat te doen, is de Eigen Kracht-conferentie. Familieleden en vrienden bespreken de problemen samen en beslissen wat er het beste kan gebeuren om de problemen op te lossen. Ze besluiten wie van de aanwezigen welke taken op zich neemt, of ze andere

hulp willen en zo ja, welke hulp. Dit alles leggen zij vast in een plan. Hiermee nemen zij dus zelf de verantwoordelijkheid. Zij bepalen hoe zij de problemen gaan oplossen.

Er bestaat een landelijke Eigen Kracht Centrale die dit soort bijeenkomsten coördineert. Buitenstaanders nemen geen deel aan de conferentie. Wel zijn er mensen die helpen door informatie te geven en wat zaken te regelen. Er zijn ook andere manieren om een dergelijke bijeenkomst te organiseren. Wanneer u geïnteresseerd bent in een bijeenkomst om samen met familie en vrienden een probleem aan te pakken, kunt u contact opnemen met uw Steunpunt Mantelzorg. De medewerkers informeren u graag over de mogelijkheden die het beste bij uw situatie passen.

Kijk voor meer informatie op: www.eigenkracht.nl

Mantelzorgcompliment omlaag

In 2012 gaat het Mantelzorgcompliment omlaag. Het nieuwe bedrag is € 200,-. Dat was voorheen € 250,-. Het Mantelzorgcompliment is een waardering voor mantelzorgers. Zorgvragers kunnen hiervoor een mantelzorgervoorzager voordragen.

Informatiekrant zelfhulp

Zelfhulp is een vorm van zorg waarbij de betrokkenen een gedeelte van de problematiek proberen op te lossen of hanteerbaar te maken in een groep. Steunpunten Mantelzorg organiseren verschillende ondersteuningsgroepen voor mantelzorgers. Ook bij de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant zijn veel specifieke zelfhulpgroepen actief. Bij deze stichting is een informatiekrant over zelfhulp verkrijgbaar. Deze krant bevat onder andere ervaringsverhalen en informatie over de ontwikkelingen op dit gebied. Via de website www.zelfhulpnetwerk.nl kunt u deze krant downloaden of aanvragen. Heeft u geen internet, dan kunt u bij uw Steunpunt terecht.

Samenwerken met professionals

Zelfregie gaat uit van de kracht die in mensen zit. Iedereen moet de mogelijkheden die hij heeft, goed benutten. Zelfregie betekent ook dat mensen zelf moeten beslissen hoe hun leven eruit ziet. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat er geen professionele hulpverlening meer is. Wel kunnen de relaties die mantelzorgers en zorgvragers met professionals hebben, veranderen. Zij zullen bijvoorbeeld meer op elkaar moeten vertrouwen. Ook zullen in de toekomst mantelzorgers, vrijwilligers en professionals meer moeten samenwerken.





‘Die netwerkconferentie opende mijn ogen’

Na het overlijden van zijn moeder bijna vier jaar geleden, werd ook Hans' vader ziek. Hans zorgde zo goed voor zijn vader, dat hij overbelast raakte. Na een gesprek met familieleden en zorgverleners kwam hij erachter hij de oplossing zelf in handen had.

Hans heeft een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Anderhalf jaar lang bezocht hij zijn vader elke dag na zijn werk. Ook ging hij altijd mee naar het ziekenhuis. “Ik zorgde voor mijn vader vanuit een gevoel van loyaliteit. Ook had ik medelijden met hem en wilde ik hem niet laten vallen. En

Vergroot uw draagkracht

Mantelzorg kan veel energie kosten. Hoeveel, dat is per persoon verschillend. Tenslotte heeft iedereen verschillende zorgtaken. Ook kan de een meer hebben dan de ander. Dat kan te maken hebben met de conditie, maar ook met het sociale netwerk en de manier van omgaan met problemen.

Wellicht zou u willen dat u wat meer draagkracht had, zodat u de mantelzorg beter aankunt. Hiervoor zijn allerlei cursussen en trainingen beschikbaar. Vaak worden deze

trainingen gegeven voor mensen die in een vergelijkbare situatie zitten of tegen dezelfde soort problemen aanlopen. Daardoor vinden de deelnemers veel herkenning bij elkaar.

Er is in de regio een groot aanbod aan cursussen en trainingen. In het schema ziet u een greep uit dit aanbod.

Wanneer u een draagkrachtversterkende cursus of training wilt volgen, kunt u contact opnemen met uw Steunpunt Mantelzorg. De mantelzorgconsulent kan met u meedenken over de ondersteuning die het beste aansluit bij uw situatie.

Cursus of training	Doelgroep
Samen leven op eigen kracht	partners van volwassenen met (mogelijk) autisme
Zorg voor elkaar, zorg voor jezelf	mantelzorgers van mensen met schizofrenie
Kinderen met pit	kinderen van 8 tot 12 jaar van ouders met psychische en/of verslavingsproblematiek
Kleur je leven	emotionele ondersteuning voor alle mantelzorgers
Vragen wat je vragen wilt	ouders van een kind met een verstandelijke beperking
Zorgen voor een ander, beter volhouden	alle mantelzorgers
Thematische groepen ter versterking van jezelf	alle mantelzorgers
Natuurlijk, een netwerk	ouders van een kind met een verstandelijke beperking
Goed verplaatsen	alle mantelzorgers
Ruggensteun	familieleden en mantelzorgers van ouderen met psychiatrische problemen

Naam

Hans Hendriks

Leeftijd

54 jaar

Situatie

Zorgt voor zijn vader

Foto: Jos Lammers

als ik eraan dacht wat er kon gebeuren als ik er niet was, kreeg ik een schuldgevoel.” De twee broers van Hans wonen ver weg en hebben een gezin. Zij steken dan ook minder tijd in de zorg voor hun vader. “Zij doen ook veel, maar omdat ik het dichtste bij woon, ben ik het snelst geneigd om naar hem toe te gaan.”

Overbelast

Na anderhalf jaar merkte Hans dat hij overbelast raakte. “Ik was sneller geïrriteerd en sneller moe. Mensen uit mijn omgeving zeiden dat ik ook aan mezelf moest denken.” Daarop besloot hij voortaan om de dag naar zijn vader te gaan. Die stap was echter onvoldoende om overbelasting te voorkomen. Hans kreeg ook lichamelijke klachten, waaronder een verhoogde bloeddruk. Uiteindelijk nam hij contact op met het Steunpunt Mantelzorg. “Het gesprek met de mantelzorgconsulent werkte verhelderend. Ze wees me erop dat ik overspannen zou raken als ik zo doorging.”

Eerlijk verdeeld

De mantelzorgconsulent en Hans besloten dat zij een netwerkconferentie gingen beleggen. Dit is een gesprek tussen vertegenwoordigers uit de kring van zorg rondom de zorgvrager. Doel was om helder te krijgen welke taken bij Hans konden worden weggehaald. Gek genoeg bleek tijdens het gesprek dat Hans helemaal niet te veel taken uitvoerde. Alle taken waren namelijk eerlijk verdeeld. “De anderen vroegen naar de reden van mijn overbelasting. Ik bleek namelijk een heleboel taken te doen, die ik niet hoefde te doen. Dat voelde heel onprettig. Ik was al bijna vier jaar bezig met zorgen en kreeg daar totaal geen waardering voor.”

Uitdaging

Het gesprek bracht Hans een stap verder. “Die netwerkconferentie opende mijn ogen en we besloten dat ik aan mezelf moest gaan werken.” Dat doet Hans nu, samen met een coach. “Ik ga minder vaak en kortere tijd naar mijn vader. Daarnaast probeer ik mijn leven van een paar jaar geleden weer op te pakken. Ik ga dingen doen waar ik veel energie van krijg, zoals schilderen, fietsen en reizen. Ook ga ik aan mijn sociale netwerk werken. Binnenkort ga ik proberen om oude contacten op te halen. Aan mezelf werken is nu echt de grootste uitdaging. Doorgaan op de eerder ingeslagen weg is namelijk geen optie meer.”

Zorg dat de zorg niet wegvalt als u uitvalt

Staat u er weleens bij stil wat er gebeurt als u als mantelzorger uitvalt? Wie neemt dan de zorg over? En weet uw vervanger wat hij moet doen? Zorg dat u belangrijke taken van tevoren aan iemand overdraagt. Zodat de zorg niet wegvalt, wanneer u uitvalt.

Kenmerken van de mantelzorg

Valt u als mantelzorger uit, dan valt ook de zorg die u geeft weg. Eet uw moeder bijvoorbeeld slechts als ze de traditionele vlees-groenten-aardappels krijgt voorgeschoteld, dan is het handig wanneer uw vervanger daarvan op de hoogte is. Natuurlijk is het belangrijk om het medicijngebruik te noteren. En denk ook aan een dieet, bijvoorbeeld zoutloos en suikervrij. Daarnaast kan ook een bepaalde levenswijze een rol spelen in de zorg, zoals een religie. Sta eens stil bij de zorg en laat iemand in uw omgeving weten hoe de zorg verloopt. Noteer de belangrijkste zaken op papier en geef deze informatie aan uw vervanger.

Wees voorbereid

U kunt de volgende zaken noteren:

- Waar ligt belangrijke informatie, zoals de contactgegevens van de zorginstanties?
- Wat zijn de specifieke aandachtspunten bij de zorgverlening?
- Welke leefregels gelden er in huis?
- Welke hulpverleners komen er over de vloer?
- Wat eet en drinkt de zorgvrager? Heeft hij een bepaald dieet?
- Hoe communiceert de zorgvrager? Heeft hij bijvoorbeeld beperkingen door afasie?
- Hoe is het medicijngebruik? Denk aan de bewaarplaats van de medicijnen en het toedienen van de medicijnen (wijze waarop, tijdstip, aantal).

Het Steunpunt Mantelzorg kan u helpen om de mantelzorgtaken overzichtelijk op papier te krijgen. Neem hierover gerust contact op met uw Steunpunt.

Foto: Joost van Velsen



De redactie van M-nieuws wenst u heel fijne feestdagen en een gelukkig 2012 toe.

Websites

Interessante websites

www.mezzo.nl

Landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligers.

www.programmavcp.nl

VCP staat voor versterking cliëntenpositie. Deze organisatie komt op voor de belangen van mensen met een beperking.

www.pgb.nl

Dit is de website van Per Saldo, de belangenvereniging van mensen met een persoonsgebonden budget.

www.zorgbelang-brabant.nl

Deze organisatie zorgt voor belangenbehartiging, informatie, advies en ondersteuning voor alle gebruikers van zorg- en welzijnsvoorzieningen.

www.opkracht.nl

OpKraacht organiseert respijtarrangementen voor mantelzorgers.

www.eigenkracht.nl

De Eigen Kracht Centrale organiseert de gelijknamige conferenties.

www.zelfhulpnetwerk.nl

Dit is de website van Stichting Zelfhulpnetwerk Zuidoost-Brabant. Hierop staan bijvoorbeeld veel zelfhulpgroepen die in de regio actief zijn.

Overzicht steunpunten

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@welzijnbestoirschot.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 Stads-kantoor. 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

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. U kunt M-nieuws gratis ontvangen. Mail of bel naar uw Steunpunt in de buurt.

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

