

mnieuws

In dit nummer

Mantelzorgers staan er niet alleen voor

Mantelzorg in beeld:

'Ik heb mijn vrouw verloren, alleen is ze er nog'

Het nieuwe regeerakkoord



'Mantelzorg in de Buurt' bereikt allochtone mantelzorgers

De term mantelzorg is niet bij iedereen bekend en in sommige culturen is mantelzorg zo vanzelfsprekend, dat het geen keus overlaat aan de mantelzorg zelf. Het pilotproject **Mantelzorg in de Buurt probeert allochtone mantelzorgers te bereiken. Steunpunt Mantelzorg Verlicht en de stichting Palet voeren dit project samen uit.**

Aanleiding voor het project is dat beide organisaties merken dat het moeilijk is om allochtone mantelzorgers te bereiken, terwijl ook zij vaak ondersteuning kunnen gebruiken. Naast het feit dat zij vaak niet weten dat zij mantelzorg zijn, weten ze ook niet dat ze hulp kunnen krijgen. En als ze het wel weten, weten ze vaak niet waar.



Een huiskamerbijeenkomst voor mantelzorgers van niet-Nederlandse afkomst. Helemaal rechts Habiba.

Ook andere redenen kunnen meespelen. "Allochtone mantelzorgers kunnen moeite hebben met de bureaucratie of de ervaring hebben dat ze toch geen hulp krijgen", legt consultant bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht Conny Musch uit.

Schande om vreemden te laten zorgen

De Afghaanse Habiba Samar Rabie beaamt dat. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen. Habiba werkt fulltime op een kinderdagverblijf. Daarnaast is ze mantelzorg van haar moeder en schoonmoeder. Dat is zwaar, maar in haar cultuur is het niet gemakkelijk om hulp te vragen bij de zorg voor een familielid. "Andere Afghanen zouden raar naar ons kijken als de thuiszorg bij mijn moeder zou komen of ze in een verzorgingscentrum zou gaan wonen. Het zou een schande zijn om vreemde mensen voor haar te laten zorgen. Je moet alles zelf doen, ook al ga je eraan kapot."

Grote stap voorwaarts

Via de Afghaanse vereniging Roshan kwam Habiba in aanraking met het project. Dat mantelzorgers ondersteuning kunnen krijgen, wist ze niet. "Mijn schoonmoeder is gehandicapt, maar wat voor hulpmiddelen ik ook aanvraag, het werd afgewezen. Ik voelde me niet serieus genomen. Hetzelfde geldt voor haar indicatie. Ik was twee jaar lang aan het strijden met het CIZ. Nu het Steunpunt me helpt, heeft zowel mijn

moeder als schoonmoeder een indicatie gekregen. Dat is een grote stap voorwaarts. Ook kan ik nu beter voor mezelf opkomen."

Ambassadeur

Habiba is ambassadeur geworden voor het project Mantelzorg in de Buurt. Daarvoor kreeg ze eerst een training over hoe de sociale kaart van Eindhoven eruitziet en wat mantelzorg nou eigenlijk is. Ook heeft ze geleerd hoe ze mantelzorgers in haar netwerk kan benaderen. Dat is namelijk de bedoeling: de getrainde ambassadeurs zoeken in hun eigen netwerk naar gastvrouwen die thuis een bijeenkomst willen houden voor mantelzorgers uit hun netwerk. Op deze bijeenkomst geeft Conny voorlichting over mantelzorg.

Getrainde ambassadeurs zoeken in hun netwerk naar gastvrouwen

Succes

Tijdens de bijeenkomsten vertelt Habiba over haar ervaringen. "Ik krijg heel positieve reacties. De meeste vrouwen weten niet waar ze naartoe moeten, want hier gelden zoveel regels." De eerste bijeenkomst voor Afghaanse mantelzorgers was in ieder geval al een succes, want iedereen schreef zich in bij het Steunpunt. Het project Mantelzorg in de Buurt duurt nog tot en met maart 2011.

diversiteit in mantelzorg

Mantelzorgers staan er niet alleen voor

Van het verzorgen van een zieke partner, ouder of kind, het begeleiden van een gehandicapte vriend tot het doen van huishoudelijke klusjes voor een hulpbehoevende buurvrouw: mantelzorg is erg divers. Veel mensen in Nederland zijn mantelzorger, vaak zonder dat ze dat beseffen. Ze doen dit vanuit hun sociale band met de zorgbehoevende partner, ouder, kind, vriend of buur.

De taken van Steunpunten

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) bepaalt dat gemeenten verantwoordelijk zijn voor de ondersteuning van mantelzorgers in hun regio. De meeste gemeenten hebben hiervoor een Steunpunt Mantelzorg ingericht. Deze Steunpunten geven informatie over hoe mantelzorg in te passen is in het leven, onder andere in combinatie met werk. Met individuele gesprekken of groepsbijeenkomsten bieden ze mantelzorgers steun, zodat ze niet overbelast raken. Ook op andere gebieden geven ze steun. Zo kunnen mantelzorgers ook bij het Steunpunt terecht voor hulp bij de administratie en kunnen ze er advies krijgen over mogelijke financiële tegemoetkomingen zoals fiscale aftrek, pgb en het Mantelzorgcompliment.

Allochtone mantelzorgers

Natuurlijk kunnen ook allochtone mantelzorgers bij het Steunpunt terecht. Hieronder verstaan we mensen die van oorsprong een andere nationaliteit hebben, zoals Turken, Marokkanen, Polen en Chinezen. Zij maken over het algemeen echter weinig gebruik van professionele mantelzorgondersteuning. In veel allochtone culturen

wordt familie zorg als vanzelfsprekend gezien. Soms is het zelfs een plicht. In dat geval is mantelzorg een familieaangelegenheid. Op het uit handen geven van die zorg kan een taboe rusten. Bovendien zijn ze vaak niet op de hoogte van de verschillende mogelijkheden.

Diversiteitsbeleid

Gemeenten besteden de laatste jaren steeds meer aandacht aan multiculturele mantelzorgondersteuning. Met diversiteitsbeleid willen ze allochtone mantelzorgers bereiken. Dit beleid richt zich op gelijke rechten en kansen voor verschillende groepen. Het wil tevens discriminatie en sociale uitsluiting tegengaan en gelijke behandeling bevorderen. Gemeenten proberen allochtone mantelzorgers in contact te brengen met partijen die belangrijk voor hen zijn. Dat zijn welzijnsorganisaties, huisartsen, GGD's, thuiszorgorganisaties, Steunpunten Mantelzorg en organisaties voor vrijwilligerszorg. In Nederland staan mantelzorgers - autochtoon én allochtoon - er dus niet alleen voor.



Mantelzorgcompliment voorwaarde voor verhoogde vrijstelling erfbelasting

Om in aanmerking te komen voor vrijstelling van erfbelasting na het overlijden van een familielid, moet je in het jaar daarvoor het Mantelzorgcompliment hebben ontvangen.

Wijziging successiewet

Op 1 januari 2010 is de successiewet gewijzigd en werd de erfbelasting ingevoerd. Mantelzorgers die voor een familielid zorgen en vijf jaar ingeschreven staan op hetzelfde adres, hebben na het overlijden van het familielid recht op een vrijstellingsbedrag van erfbelasting. De Belastingdienst stelt echter verschillende voorwaarden aan deze verhoogde vrijstelling. Belangrijk is in ieder geval dat de mantelzorger het Mantelzorgcompliment heeft ontvangen in het kalenderjaar vóór het jaar van overlijden.

Aanvragen Mantelzorgcompliment

Deze voorwaarde kan mensen die mantelzorg verlenen een onaangename verrassing bezorgen, wanneer hun familielid overlijdt. Het Mantelzorgcompliment was namelijk oorspronkelijk bedoeld als waardering voor de mantelzorger en niet als criterium om te bepalen of hij wel of geen mantelzorger is. Om uiteenlopende redenen vragen veel mantelzorgers geen Mantelzorgcompliment aan. Volgens de Belastingdienst hebben zij dan geen recht op een verhoogde vrijstelling. Om hiervoor wel in aanmerking te komen, moeten mantelzorgers dus opletten dat zij elk jaar het Mantelzorgcompliment aanvragen.

Weetjes

Waar komt mantelzorg vandaan?

Het woord 'mantelzorg' is in 1971 bedacht door de Utrechtse hoogleraar ziekenhuiswetenschappen Hattinga Verschure. In zijn studie naar het verschijnsel zorg maakte hij onderscheid tussen zelfzorg, professionele zorg en mantelzorg. Hij gebruikte de term 'mantelzorg' omdat deze zorg een verwarmende beschutting biedt aan de zorgontvanger, net zoals een mantel doet.

Ook Martinus van Tours, beter bekend als Sint Maarten, wordt genoemd als bron van het begrip 'mantelzorg'. Deze heilige uit de middeleeuwen gaf de helft van zijn mantel weg aan een bedelaar. Sint Maarten werd geprezen vanwege zijn vermogen om zichzelf weg te cijferen.

De term Mantelzorg is moeilijk vertaalbaar. De Belgen noemen het 'familiezorg'. In het Engels zeggen ze 'informal care' en Frankrijk spreekt van 'service de proximité'. In sommige culturen is het vanzelfsprekend dat familie voor elkaar zorgt. Daarom bestaat er in die talen geen woord voor mantelzorg. Dat geldt bijvoorbeeld voor de Turkse en Marokkaanse cultuur, maar ook voor veel Zuid-Europese culturen.

Bronnen: Kooiker, Sjoerd en Boer, Alice de, *Portretten van mantelzorgers*, SCP, oktober 2008; website *InterActive Terminology for Europe*

De redactie van M-nieuws wenst al haar lezers fijne feestdagen en een gelukkig en liefdevol 2011 toe



Ik heb mijn vrouw verloren, alleen is ze er nog

Onlangs nam Leon de moeilijkste beslissing uit zijn leven: na 16 jaar huwelijk gaat hij scheiden. De reden? Zijn Zuid-Europese vrouw is ernstig geestesziek en de situatie is onhoudbaar geworden. "Het gaat nu om mijn gezondheid en die van onze kinderen."

Leons vrouw is zonder medicijnen niet meer te hanteren. Ze leidt aan waanbeelden en heeft psychoses. Omdat ze zelf denkt dat ze niet ziek is, maar de mensen om haar heen

een complot tegen haar smeden, neemt ze haar medicijnen niet in. Dat kan alleen onder dwang en al meerdere malen is daar de rechter aan te pas gekomen.

Woedeaanvallen

Om schijnbaar niets kan zijn vrouw enorme woedeaanvallen krijgen, zoals die keer dat iemand uit de buurt haar kinderen een snoepje wilde geven en zij dacht dat er vergif in zat. Of toen een zakenrelatie Leon

Naam

Leon de Bruijn*

Leeftijd

42

Mantelzorg

Heeft een vrouw die psychisch ziek is

** Deze naam is vanwege privacy gefingeerd*

gedag zei op een bedrijfsuitje en zijn vrouw haar aanviel. Die uitbarstingen gaan gepaard met zowel verbaal als fysiek geweld.

Op de bank

Wanneer zijn vrouw ziek is geworden, weet Leon niet precies. "Zoiets gebeurt langzaam, het sluipt erin. Ze is van Zuid-Europese afkomst en ik dacht eerst dat het haar temperament was." Nu ligt ze alleen nog maar op de bank. Leon doet alles alleen: werken, voor de kinderen zorgen en het huishouden. Hij ging zelfs uit loondienst en als zelfstandige werken, zodat hij flexibeler was en de situatie thuis beter kon hanteren.

Zware psychose

Vijf jaar geleden ging het helemaal mis: Leons vrouw kreeg een lange, zware psychose. Daarna was Leon erg alert. "Het klinkt bizar, maar je bent continu bang voor een psychose en probeert dus alles te doen om dat te vermijden. Als ze bijvoorbeeld een koopaanval had, slikte ik dat, omdat ze anders agressief werd." Na elke psychose takelde ze nog verder af. "Ze reageert nu kinderlijk en je kunt geen echt gesprek meer met haar voeren. Ik heb mijn partner verloren, maar ze is er nog."

Machteloos

Leon heeft van alles geprobeerd om hulp te krijgen, maar dat was niet gemakkelijk omdat zij zelf niet meewerkte. "Ik heb altijd een heel machteloos gevoel gehad. Geen enkele instantie kon mij helpen en ik moest altijd maar doorrennen." Hulp van vrienden of familie krijgt Leon weinig. Ook haar eigen familie helpt niet. "Geestesziekten zijn daar nog meer taboe." Dat een van haar tantes aan dezelfde ziekte leed, werd tot voor kort verzwegen. Terug naar haar land van herkomst kan ze in ieder geval niet. "Haar familie heeft al aangegeven dat zij daar niet op zitten te wachten. Er is daar ook geen adequate hulp voorhanden."

Tussen wal en schip

Pas geleden gingen Leons ogen open. "Ik heb mezelf al die tijd helemaal weggecijferd. Lang houd ik het niet meer vol. Daarom heb ik emotioneel afscheid van haar genomen." De knoop is doorgehakt. "Scheiden was een onmogelijke beslissing, maar met deze problemen val je veel tussen de wal en het schip. Er is niemand die daar iets aan kan doen en niemand voelt zich verantwoordelijk. Behalve ik en ik krijg het niet opgelost."

Foto: Anke van Hest

Nieuws

Binnen: nieuw merk van GGzE

Om een duidelijker onderscheid te maken in haar activiteiten, werkt Geestelijke Gezondheidszorg Eindhoven (GGzE) sinds 2009 met een merkenbeleid. In het nieuwe merk 'Binnen' brengt GGzE activiteiten als preventie en diversiteit onder. Met cursussen, trainingen, voorlichting en collectieve preventie richt het merk zich op mensen met psychische problemen en hun omgeving. Omdat mantelzorg zwaar is en een grote emotionele druk op mensen kan leggen, biedt Binnen ook een aantal cursussen speciaal voor mantelzorgers aan.

Raster Welzijn uit Deventer winnaar MOVISIE Diversiteitsprijs 2010

Tijdens de **Onbeperkte Diversiteitsdag** op 1 november in Amsterdam werd de winnaar van de MOVISIE Diversiteitsprijs 2010 bekendgemaakt. MOVISIE,

een kennisinstituut voor maatschappelijke ontwikkeling dat zich onder andere bezighoudt met mantelzorg, reikt deze prijs jaarlijks uit aan een project voor diversiteit op lokaal, regionaal of landelijk niveau. Dit jaar was het thema: 'Leven met beperkingen'. Met het project 'Onbeperkt actief - onbeperkt meedoen' sleepte Raster Welzijn uit Deventer de prijs in de wacht. Dit project is een initiatief voor bewoners met en zonder verstandelijke beperking om actief samen te leven in hun buurt.

OpKracht nieuwe stichting

De voormalige afdeling Landelijke Respijt Arrangementen van Mezzo is een zelfstandige stichting geworden onder de naam **Stichting OpKracht**. OpKracht wil er met haar aanbod voor zorgen dat mantelzorgers 'op kracht komen'. De bijbehorende website is: www.opkracht.nl

Het nieuwe regeerakkoord

Wat verandert er voor mantelzorgers?

In het regeerakkoord van het nieuwe kabinet VVD en CDA met gedoogsteun van PVV is bijna 1 miljard euro vrijgemaakt voor verbetering van de kwaliteit van de ouderenzorg. Ook is in het akkoord opgenomen dat het kabinet met voorstellen komt die meer ruimte bieden voor meegroeiwoningen, mantelzorgwoningen en meergeneratiewoningen.



Naast deze positieve berichten zijn er ook forse bezuinigingen aangekondigd. Zo gaat het kabinet 3 procent korten op de tarieven voor persoonsgebonden budget (pgb). Tevens worden er wijzigingen aangebracht in de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ).

Minder tijd en geld

Het kabinet wil dat gemeenten vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) nog meer taken op zich nemen. Naast de ondersteuning van mantelzorgers krijgen zij er de verantwoordelijkheid voor jeugdzorg, dagbesteding en begeleiding bij. Bovendien wordt er 150 miljoen euro gekort op de Wmo. Daarnaast wordt het aantal ambtenaren teruggedrongen. Kortom, gemeenten moeten met minder mensen en middelen meer taken gaan uitvoeren.

Bezuinigingen extra belasting

Mantelzorg is belangrijk in Nederland. Deze vorm van informele hulp dringt namelijk de zorgkosten terug. Ongeveer 3,5 miljoen Nederlanders verlenen mantelzorg. De druk op mantelzorgers is momenteel al groot. Uit een recent onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat ruim 450.000 mantelzorgers overbelast zijn. Nu heeft het nieuwe kabinet zich voorgenomen op de formele zorg te gaan bezuinigen. Daardoor raken zorgbehoefte mensen nog meer aangewezen op de hulp van familieleden en vrienden. Bovendien zullen veel voorzieningen die bedoeld zijn om mantelzorgers te ontlasten, verdwijnen. Zo worden mantelzorgers met de voorgenomen bezuinigingen nog eens extra belast.

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 l.v.laarhoven@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
Smits van Oyenlaan 1a, 6026 CN Maarheeze
Telefoon (0495) 59 17 70
E-mail ellenderikx@paladijn-welzijn.nl
www.paladijn-welzijn.nl
Openingstijden: maandag van 13.00 tot 17.00 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 8.30 tot 17.00 uur
Wekelijkse spreekuren op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur in Inwonersplein van het stadskantoor.

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
Jan Deckersstraat 26, 5591 HS 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: Lous van Laarhoven (Best), Liesbeth Hendriks (Eindhoven), Anke van Hest (Veldhoven). Met medewerking van: Marjolein Dubbelman (Heeze-Leende), Marlies Kivits (Geldrop-Mierlo, Nuenen, Son en Breugel), Ellen Derikx (Cranendonck), Franic Verkuijlen (Laarbeek), Ine van Ham (Oirschot) en René van Nieuwkuijk (Valkenswaard). Vormgeving: www.sterdesign.nl. Eindredactie: Totemtaal Communicatie.