

nieuws

In dit nummer

Nieuwe wetten: WvGGZ en Wzd

Jonge mantelzorgers; hulp, ondersteuning en studie

Respijtzorg: een overzicht



We moeten anders naar mantelzorg gaan kijken

.....

“Mantelzorgers worden zwaar belast. Dat blijkt al jaren uit onderzoeken. In coronatijd is die belasting bij veel mantelzorgers toegenomen. Enerzijds omdat ze extra zorg verleenden en zich extra zorgen maakten over de kwetsbare gezondheid van hun dierbaren. Anderzijds omdat ze zagen hoe dierbaren - en soms zichzelf - in een sociaal isolement raakten, waardoor eenzaamheid en somberheid op de loer lagen. Dan is het belangrijk om geestelijk fit en veerkrachtig te blijven. Met de laagdrempelige website www.mentalekracht040.nl geven we daar praktische tips en handreikingen voor.”

Joep Verbugt is voorzitter van de Raad van Bestuur van GGzE. Maar bovenal is hij een hartstochtelijk pleitbezorger voor een andere kijk op geestelijke gezondheidszorg én gemeenschapskracht in mantelzorg. “Mensen leven veel langer en dat is mooi. Maar het heeft ook een keerzijde. Bij ouderen komen

“Ik pleit voor meer ‘samenredzaamheid’.”

eenzaamheid, afhankelijkheid, kwetsbaarheid en somberheid vaak voor. Dat trekt een wissel op mantelzorgers. Zij zien vaak met lede ogen aan hoe het psychisch welzijn van hun naaste of dierbare vermindert. Met de praktische informatie en tips op de website willen we hen handvatten geven om goed voor hun naasten én zichzelf te zorgen. Psychische overbelasting komt namelijk relatief vaak voor bij mantelzorgers. Geestelijk fit blijven is belangrijk om mantelzorg op de lange duur vol te houden. Op de nieuwe website kan iedereen - dus ook mantelzorgers - gratis trainingen volgen, zoals ‘mindfulness’ of de ‘zelfhulp-training minder piekeren’.”

Samenredzaamheid

Anders kijken naar (mantel)zorg: dat is waar Joep al lang voor pleit. “Mantelzorgers voelen zich vaak heel verantwoordelijk voor degene voor wie ze zorgen. Zij dragen wezenlijk bij aan de zelfredzaamheid van oudere of kwetsbare mensen. Ik pleit voor meer ‘samenredzaamheid’. Een prachtig voorbeeld komt uit mijn eigen familie. Mijn jongste zoon - die trouwens het schilderij op de foto gemaakt heeft - heeft een verstandelijke beperking. Hij heeft altijd heel veel met zijn oma opgetrokken. Ze deden vaak samen boodschappen. Mijn zoon kan niet goed tellen, dus zorgde oma dat er afgerekend werd. Oma kon de zware tassen niet sjouwen en dus deed mijn zoon dat. Deze samenredzaamheid vind ik zó belangrijk.

Je vult elkaar aan en vervult tegelijkertijd je eigen behoefte aan sociaal contact. Zorgen voor elkaar zou weer gewoon moeten worden.”

Sociaal contact

Sociaal contact: dat was een stuk minder in coronatijd. Dat kan grote gevolgen hebben voor de gezondheid van mensen. Joep: “Het effect van sociale contacten wordt zwaar onderschat. Mensen die gezond oud worden hebben vaak veel bewogen, gezond geleefd én altijd veel sociale contacten onderhouden. Mantelzorgers vervullen daar juist in sociaal contact een belangrijke rol. Ik denk dat in coronatijd die rol extra belangrijk is geweest. Er was veel oog voor de lichamelijke gezondheid van mensen, maar dat gold veel minder voor de geestelijke gezondheid en veerkracht van mensen. Daarom hebben we de website versneld gelanceerd.”

Onderbelicht

Joep pleit al jaren voor meer aandacht (en geld) voor geestelijke gezondheidszorg. “In de top 10 van meest voorkomende ziekten staan maar liefst vier psychische aandoeningen. Er zijn dus heel veel mensen die kampen met angststoornissen, stemmingsstoornissen, depressie of een verslaving. En ook het aantal mensen met dementie stijgt hard. Een op de vijf Nederlanders heeft een gediagnosticeerde psychiatrische aandoening.

Vervolg op pagina 2

Toch wordt er weinig gesproken over deze ziekten, waardoor het stigma op psychische aandoeningen hardnekkig is.”

Uit onderzoek blijkt dat mantelzorgers van mensen met een psychische aandoening meer risico lopen op gezondheidsschade. Juist voor hen is het belangrijk om te kunnen rekenen op een luisterend oor en goede ondersteuning. Bij het steunpunt kunnen mantelzorgers van mensen met psychische problemen ook terecht voor informatie en ondersteuning.”

Kort

Mantelzorgwaardering

Als mantelzorg lever je een belangrijke bijdrage aan de zorg voor je naaste. Gemeenten waarderen deze inzet van mantelzorgers. Zij laten dat jaarlijks blijken via de mantelzorgwaardering, ook wel het mantelzorgcompliment genoemd.

Gemeenten krijgen hiervoor budget dat zij naar eigen inzicht mogen inzetten. De invulling verschilt daardoor per gemeente. Meer informatie over het mantelzorgcompliment in jouw gemeente lees je in het inlegvel.

Zorg je langere tijd intensief voor iemand in je directe omgeving? Dan ben je mantelzorg en kun je in aanmerking komen voor het mantelzorgcompliment. De woonplaats van degene die de mantelzorg ontvangt is bepalend voor het compliment.

Je komt voor het Mantelzorgcompliment in aanmerking als:

- Je in 2020 langer dan drie maanden achter elkaar mantelzorg hebt gegeven.
- Je voor minimaal 8 uur per week mantelzorg geeft.
- De zorg meer dan gebruikelijke zorg is.

Je bent geen mantelzorg en kan het mantelzorgcompliment niet ontvangen wanneer de zorg verleend wordt vanuit een PGB of vanuit betaald werk. Ook gebruikelijke zorg zoals zorg en opvoeding van gezonde kinderen of het helpen met huishoudelijk werk in je eigen gezin valt niet onder mantelzorg.

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: ‘Mantelzorgers in loondienst is dat een oplossing?’

Tijdens de eerste maanden van de coronacrisis hebben we ‘onze’ mantelzorgers zo goed mogelijk op de hoogte gehouden via het digitaal bulletin ‘Ruggensteun’. Informatie volgde elkaar snel op en na elke Ruggensteun kregen we veel reacties. In deze bijzondere tijden is het een uitdaging om mantelzorg te zijn. Door allerlei maatregelen kwamen mantelzorgers regelmatig in de knel.

In deze periode kwam ook voor het eerst in het nieuws dat zorgorganisaties mantelzorgers in loondienst nemen. Bij een instelling in Limburg krijgen mantelzorgers 10 tot 15 euro per uur om maximaal zes uur per week voor hun zieke vader of moeder te zorgen. Ook het thuiszorgbedrijf Informeles uit Zoetermeer heeft mantelzorgers in dienst. Het geld voor de betaalde mantelzorg komt van zorgverzekeraars, de gemeente of via de Wet langdurige zorg. De organisaties willen daarmee inspelen op de vergrijzing en het toenemende personeelstekort in de zorg.

Familieleden konden zich al voor een aantal zorgtaken laten inhuren via een persoonsgebonden budget, maar mantelzorgers in loondienst is een nieuw fenomeen. De vraag is of dit een goede ontwikkeling is. Voor degene die zorg nodig heeft lijkt het ideaal. En de mantelzorg krijgt betaald voor zorg die ze toch al vaak geeft. Bovendien bleek dat met het sluiten van de zorginstellingen mantelzorgers die in dienst waren wel gewoon bij hun familie mochten komen.

Natuurlijk verandert er wel wat in de verhouding tussen de mantelzorg en de zorgvrager. Je bent niet meer vrij in je keuze om wel of niet langs te gaan. Bovendien ben je geen bezoeker meer maar een werknemer. Wat als andere mensen in de instelling ziek worden. En wat als de zorgvrager geen familie heeft om deze zorg te bieden. Krijg je op deze manier geen ongelijkheid in de zorg. En wat als mantelzorgers graag in loondienst willen maar de instelling hier niet voor open staat. En als laatste maar niet onbelangrijk: is het eigenlijk wel te betalen al die zorg die door mantelzorgers wordt gegeven?

Wil je meer informatie of wil je reageren op deze kwestie? Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel het steunpunt mantelzorg 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.

Wet verplichte geestelijke gezondheidszorg (WvGGZ) en Wet zorg en dwang (Wzd)

Per 1 januari 2020 zijn de Wet verplichte geestelijke gezondheidszorg (WvGGZ) en Wet zorg en dwang (Wzd) in werking getreden.

Dit zijn de twee opvolgers van de Wet bijzondere opnemingen in psychiatrische ziekenhuizen (Bopz). De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd houdt toezicht op de naleving van deze wetten.

In het kort

De WvGGZ regelt de rechten van mensen die te maken hebben met verplichte zorg vanwege een psychische of psychiatrische aandoening. De WvGGZ geldt voor mensen bij wie een psychische stoornis leidt tot gedrag dat ernstig nadeel dreigt te veroorzaken voor henzelf of voor anderen.

Als er geen vrijwillige zorg mogelijk is om dat ernstig nadeel weg te nemen, kan de rechter verplichte zorg opleggen.

De Wzd is gericht op mensen met een psychogeriatrische stoornis (bijvoorbeeld demantie) en mensen met een verstandelijke beperking. De wet regelt dat aan iemand tegen zijn wil zorg verleend kan worden als dat nodig is om te voorkomen dat diegene zichzelf of iemand anders ernstig benadeelt. Dit wordt in de Wzd onvrijwillige zorg genoemd.

De wet regelt wanneer onvrijwillige zorg kan worden verleend, welke besluitvormingsprocedure daaraan vooraf gaat en wanneer evaluatie van onvrijwillige zorgverlening moet plaatsvinden.

Kijk voor meer informatie over deze nieuwe wetten op:

www.dwangindezorg.nl/wvggz

www.dwangindezorg.nl/uitvoering/wzd



“Ik kon alle aandacht op de mantelzorg richten”

“De coronatijd was niet gemakkelijk. Maar er zat, ondanks het sociale isolement, ook een positieve kant aan. Veel verplichtingen vielen weg en in deze tijd kon ik alle aandacht op de mantelzorg richten,” zegt Angelique Nijs. Zij geeft al enkele jaren - samen met haar partner, zijn zussen en broers - intensieve mantelzorg aan haar ouders en schoonouders. Om dit te kunnen blijven doen, moest ze na de corona-uitbraak haar eigen sociale leven flink aanpassen. Toch vond ze de intelligente lockdown vooral zwaar voor haar ouders en schoonouders.

“Toen corona uitbrak, kwam ik voor een belangrijke keuze te staan. Wilde ik mantelzorg blijven geven, dan moest ik voor de veiligheid van mijn ouders en schoonouders mijn eigen sociale leven op een lager pitje zetten,” vertelt Angelique. “Toch was die keuze voor mij gemakkelijk. Vooral toen mijn ouders en schoonouders werden ‘opgesloten’ in hun eigen huis. Ze konden bijvoorbeeld niet meer naar hun clubjes of even naar de winkel. Mijn schoonouders hebben veel kinderen en kleinkinderen, maar die durfden niet op bezoek te gaan uit angst om hun ouders of grootouders te besmetten. Een sociaal isolement lag dus op

de loer.” Daarom ging Angelique extra vaak bij haar ouders en schoonouders langs. “Ik wilde veilig met mijn ouders en schoonouders omgaan. Daarom koos ik ervoor om niet te gaan sporten, alleen op rustige momenten naar de winkel te gaan en geen vrienden te bezoeken of ontvangen. Ook vermeed ik drukke plekken, zoals terrasjes en restaurants. Met één vriendin ging ik, op anderhalve meter afstand, wandelen. Daar had ik geen moeite mee, want daardoor kon ik wél blijven mantelzorgen. En dat doe ik met heel veel liefde! Het fijne is dat mijn partner volledig achter me staat. Hij helpt praktisch mee met de mantelzorg, ontzorgt me thuis in een aantal taken en nam zelf ook alle coronamaatregelen in acht. Daardoor kon ik intensieve mantelzorg blijven geven. Daar ben ik heel dankbaar voor.”

“Het steunpunt bleef gelukkig ondersteunen”

Extra zorg

Angelique paste dus haar sociale leven aan om veilig te kunnen blijven mantelzorgen. “Niet iedereen in mijn omgeving begreep dat, maar voor mij was het heel logisch. Ik wil het niet op mijn geweten hebben dat ik iemand ziek zou maken.” Daarom hield Angelique ook afstand tot haar ouders en schoonouders, al vond ze dat lastig. “Mijn schoonouders krijgen niet veel mee van de buitenwereld. Ze dachten dat het wel meeviel met ‘dat virus’. Mijn partner en ik hebben vaak moeten herhalen waarom al die voorzorgsmaatregelen nodig waren.” Naast de extra zorgen, en soms ook angst, voor corona, was er ook extra mantelzorg en ondersteuning nodig. Zo deed Angelique boodschappen voor haarzelf, haar ouders en schoonouders. Vanwege de gezondheidsrisico's konden niet alle naaste familieleden bij haar ouders of schoonouders op bezoek komen. “De zus van mijn moeder durfde niet naar Brabant te komen. Daarom heb ik

Naam

Angelique Nijs

Situatie

Is samen met haar man en broers en zussen mantelzorg voor haar ouders en schoonouders.

mijn moeder geleerd hoe ze kan videobellen. Ook mijn schoonouders hielp ik om op deze manier contact met hun kinderen en kleinkinderen te onderhouden. Een oplossing die ik trouwens zelf ook gebruikte om in contact te blijven met mijn vrienden. Mijn schoonouders waren overigens dolblij met de tekeningen die de achterkleinkinderen opstuurden. Zo hadden ze het gevoel dat ze niet vergeten werden.”

Talent ontdekken

De intelligente lockdown maakte voor Angelique extra duidelijk wat voor haar de waarde van mantelzorg is. “Met kleine dingen kun je iemand heel blij maken. Mantelzorg is méér dan zorg geven of regelen. Het is vooral ook liefdevol tijd en aandacht geven. Even een spelletje doen of gezellig kletsen: daar worden mijn ouders en schoonouders gelukkig van. Al moet ik eerlijk bekennen dat de mantelzorg zo intensief is dat je bijna nooit meer puur voor de gezelligheid bij ze langsgaat.” Reden voor Angelique om extra zorg aan huis te regelen. Daarbij ontdekte ze een nieuw talent. “Mijn kracht zit in het uitzoeken en regelen van allerlei zorg voor mijn ouders en schoonouders. Daar zou ik in de toekomst meer werk van willen maken. Zelf ben ik heel blij dat ik extra hulp heb geregeld. Dat is nodig om op lange termijn de intensieve mantelzorg vol te houden. Er zijn heel veel mogelijkheden voor mantelzorgondersteuning, maar dan moet je wel de weg weten. Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht kent die weg en ondersteunt je praktisch. Aan het steunpunt heb ik trouwens echt veel gehad. Naast praktische info vind ik het luisterend oor en lotgenotencontact bij het steunpunt heel fijn.”

Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel het steunpunt mantelzorg 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.



Jonge mantelzorgers in de knel. Soms kun je wel wat hulp gebruiken

Veel jongeren wonen thuis samen met iemand die extra zorg nodig heeft. Omdat er bijvoorbeeld sprake is van ziekte, een handicap of psychische problemen zoals verslaving of een depressie. Deze jonge mantelzorgers maken zich vaak zorgen, helpen extra mee of zorgen voor dat familielid. En in deze corona tijd wordt het er niet makkelijker op.

Uit onderzoek blijkt dat veel mensen steeds meer last hebben van psychische klachten en vooral jongeren lijden mentaal onder de crisis. De meest voorkomende klachten onder jongeren zijn stress, eenzaamheid en aanhoudende vermoeidheid. Het zijn vooral praktische problemen die stress veroorzaken maar ook het gebrek aan contact speelt hierbij een rol.

Zorg als jonge mantelzorger goed voor jezelf

- Deel je zorg. Praat met iemand die je vertrouwt. Zorg delen lucht op.
- Bespreek het op school. Vertel je leraar, mentor, decaan dat thuis iemand zorg nodig heeft. Er zal begrip zijn als je een keer iets niet af hebt of er een keer niet bent. En misschien zijn er dingen waarmee school je kan helpen.
- Geef aan wanneer het te veel is. Het is niet egoïstisch om te vragen of anderen zorg over nemen, maar echt nodig om het vol te houden.

- Je kunt ook hulp vragen bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Een luisterend oor, of om je door te verwijzen naar iemand die je verder kan ondersteunen.
- Blijf leuke dingen doen. Ook al heb je het al druk. Tijd voor jezelf is heel belangrijk!
- Zoek informatie als iets niet duidelijk is over de ziekte of beperking. Stel vragen aan je familie, huisarts of een verpleegkundige. De antwoorden kunnen je geruststellen.

Ondersteuning voor jonge mantelzorgers

Er zijn verschillende manieren om jonge mantelzorgers te ondersteunen. Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht neemt dit jaar deel aan twee projecten namelijk Me-we en Bordje-Vol. Mantelzorgconsulenten hebben hierbij trainingen gevolgd om jonge mantelzorgers beter verder te kunnen helpen.

Me-we staat voor mentaal welbevinden

Het Sociaal Cultureel Planbureau onderzoekt samen met Vilans hoe jonge mantelzorgers omgaan met stress en hoe zij het beste ondersteund kunnen worden. Met deze gegevens zijn interventies ontwikkeld. In een aantal bijeenkomsten krijgen jonge mantelzorgers van 15 t/m 17 jaar inzicht in de eigen situatie, zelfbeeld en de rol die je als jonge mantelzorger speelt. Hoe ga je met de situatie om, wat zou je willen (veranderen) en hoe zou je dat met kleine stapjes kunnen bereiken. De bedoeling is om de mentale veerkracht van de jongere te vergroten. Heb je belangstelling voor deze

bijeenkomsten of wil je meer informatie, neem dan contact op met het steunpunt.

Bordje-vol is een andere methode

Deze methode helpt om inzicht te krijgen wat je als mantelzorger allemaal 'op je bordje' hebt. En hoe je hier mee om kunt gaan. Deze methode is geschikt voor alle mantelzorgers. Bordje-vol wordt gebruikt bij de Meet-up Moeder aan de lijn - jongeren en mantelzorg. Op vrijdag 9 oktober zal in Dynamo dit evenement voor jonge mantelzorgers (14-18 jaar) plaatsvinden onder leiding van host Tim Senders (bekend van televisie en al jong mantelzorger voor zijn opa) aan de hand van filmfragmenten en interviews gaan jongeren met elkaar in gesprek over wat het betekent om voor iemand te zorgen.

Goed nieuws voor studerende mantelzorgers

Vanaf 2023 wordt het mogelijk om per studiepunt collegegeld te betalen. Zo ben je flexibeler om naast je studie ook mantelzorg te verlenen. Dit is het zogenaamde 'flexstuderen'. Op deze manier kun je beter in je eigen tempo te studeren.

Pilots laten zien dat studenten naast het studeren makkelijker mantelzorg kunnen verlenen. Mantelzorgende studenten die deelnamen aan de pilot gaven aan dat ze anders al gestopt waren met hun studie. De Tweede Kamer vindt dat flexstuderen zo snel mogelijk wettelijk verankerd moet worden, zodat in ieder geval uiterlijk in 2023 het betalen per studiepunt mogelijk wordt bij alle opleidingen en instellingen.

Respijtzorg; een overzicht

Respijtzorg is een vorm van mantelzorgondersteuning. Het wordt ook wel vervangende mantelzorg genoemd. Het is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorger een adempauze te geven. Door af en toe vrij te zijn van mantelzorgtaken, kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden.

Er zijn veel mogelijkheden om de zorg even los te laten. Vaak wordt er helemaal niet gesproken over respijtzorg.

- de zorg kan thuis of buitenshuis gegeven worden.
- vaak is de zorg vooral gericht op degene die hulp nodig heeft en heeft de

mantelzorger er indirect profijt van.

- De zorg kan door professionals of door vrijwilligers gegeven worden.
- De zorg kan eenmalig of herhaaldelijk en voor korte of voor langere tijd worden gegeven.

Verschillende vormen van respijtzorg

- **Respijtzorg light:** hierbij gaat het vaak om een activiteit voor de naaste, waarbij de mantelzorger kan kiezen om wel of niet mee te gaan. Bijvoorbeeld groeps wandelen, wennen op de dagopvang of samen op vakantie.
- **Aanwezigheidszorg:** iemand die bij de naaste thuis blijft zodat de mantelzorger even iets voor zichzelf kan doen. Bijvoorbeeld een vrijwilliger of individuele begeleiding thuis.

- **Dagopvang:** de naaste kan één of meerdere dagen per week naar een locatie waar hij of zij een passende activiteit doet. Denk aan een buurthuis, wijkcentrum of zorgboerderij. De mantelzorger heeft dan de hele dag voor zichzelf.
- **Logeeropvang:** de naaste gaat een nachtje of meerdere nachten logeren. Bijvoorbeeld in een logeerkamer, zorghotel of gastgezin.

Door af en toe vrij te zijn van mantelzorgtaken, kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden. Welke vorm het meest geschikt is, hangt af van de zorgsituatie en de voorkeuren van de mantelzorger én de zorgvrager. Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht helpt je graag verder als je meer wilt weten over respijtzorg.