

nieuws

In dit nummer

Gratis zelftests via de apotheek

Cultureel gebonden draaglast en draagkracht

Methode BordjeVol
Mantelzorg



Je staat er nooit alleen voor!

De meeste mantelzorgers kiezen niet bewust om voor een naaste te zorgen. Vanwege de emotionele band rollen ze er als het ware in. Het geven van zorg wordt als logisch gezien en wordt vaak met veel liefde gedaan. Gaandeweg komen daar taken bij, wordt de zorg intensiever of vermindert de lichamelijke of geestelijke veerkracht van de mantelzorgers. Wanneer draagkracht en draaglast uit balans raken kunnen mantelzorgers mentaal of fysiek overbelast raken. Ook hier geldt dat voorkomen beter is dan genezen. Regelmatig en tijdig nadenken over de grenzen van je zorgtaken en goed voor jezelf zorgen is hierbij van groot belang.

Klien van der Burgt kan het niet genoeg benadrukken: “Elke situatie is anders en ook de draagkracht van elke mantelzorgers is anders. Als mantelzorgconsulent bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht sta je naast de mantelzorgers en ben je alert op signalen van overbelasting. “Belangrijke signalen zijn piekeren, slaapproblemen, futloos zijn, stress en tijdsdruk ervaren, geen tijd voor jezelf nemen en lichamelijke klachten,” somt Nuran Bakir op. “Soms zijn mantelzorgers zo overbelast dat ze aangeven dat ze niet

weten hoe ze verder moeten. Ook horen we regelmatig dat mensen niet weten waar ze voor ondersteuning terecht kunnen.”

Inzicht en overzicht

Nuran en Klien bieden als mantelzorgconsulenten allereerst een luisterend oor. “Gehoord worden is enorm waardevol. Daarnaast vragen we ook door. Welke zorgtaken neem je op je? Wat zou er gebeuren als je er niet zou zijn? Wat maakt voor jou de mantelzorg zwaar en waar ben je mee geholpen? Een gesprek kan heel verhelderend zijn. We helpen om inzicht te krijgen in wat een mantelzorgers op zijn of haar bordje heeft liggen. Daarvoor gebruiken we de methode ‘Bordje vol’. Dat inzicht kan confronterend zijn, maar ook heel waardevol. Het geeft een overzicht van de verschillende aspecten van mantelzorg.”

Zorgen delen

Mantelzorgers kunnen in vertrouwen open en eerlijk hun zorgen met de mantelzorgconsulenten delen. Samen kijken ze welke stappen er gezet kunnen worden. Sommige mantelzorgers ervaren hierbij een drempel omdat zij zich moreel verplicht voelen om voor hun naaste te zorgen. Ook hoge verwachtingen vanuit familie of gezin kunnen hierbij een rol spelen geeft Nuran aan. “Het komt regelmatig voor dat een mantelzorgers het daarom moeilijk vindt om aan te geven dat hij of zij overbelast is”.

Open en eerlijk

Klien en Nuran benadrukken dat van belang is open en eerlijk te bespreken waar je als mantelzorgers tegenaan loopt. “Mantelzorgers willen anderen niet lastigvallen. ‘De kinderen hebben het druk met werk en eigen gezin’, ‘de familie woont ver weg of heeft zelf zorg nodig’ en ‘de burens kennen we niet zo goed’: die aannames horen we regelmatig”. Maar vaak willen mensen in de naaste omgeving graag een steentje bijdragen. Kleine dingen kunnen al een enorm verschil maken. Denk aan een boodschap doen, een oogje in het zeil houden, een praatje maken, de hond uitlaten of de vuilnisbak aan de straat zetten. Veel mensen willen graag praktisch ondersteunen maar weten niet hoe. Het delen van zorg wil niet altijd zeggen dat je de zorg door anderen laat overnemen. Het is ook belangrijk dat je je zorgen kunt delen, dat je vertelt wat je bezighoudt. Dat kan al enorm veel lucht geven.

Ruimte geven en gunnen

Veel mensen vinden het lastig om hulp te vragen en toe te laten. Dat is begrijpelijk vindt Klien. “Toch kan delen van zorg veel verlichting geven. Het helpt om de draagkracht en draaglast in evenwicht te houden”. Er zijn verschillende mogelijkheden voor mantelzorg ondersteuning.

Vervolg op volgende pagina

Nieuwe vormen van wonen 'Tussen thuis en verpleeghuis'

De tijd dat iemand naar een verzorgingshuis kon om daar ouder te worden ligt ver achter ons. Tussen thuis wonen en het verpleeghuis komen steeds meer tussenvormen, waarin nieuwe mogelijkheden van mantelzorg ontstaan. Tegelijkertijd is er op dit moment te weinig aanbod om in de stijgende vraag te voorzien. Gezien de grote vraag naar mogelijkheden van nieuwe vormen van mantelzorg heeft MantelzorgNL een podcastreeks 'Tussen thuis en verpleeghuis' gemaakt. In vier afleveringen wordt het onderwerp wonen vanuit verschillende kanten belicht. Gastheer Maarten Bouwhuis gaat hierbij in gesprek met Ginette Klein van MantelzorgNL, Clasiën Ouderdorp van Vereniging Eigen Huis en mantelzorger Gerdien Beumer. Zij bespreken onder andere wat er allemaal mogelijk is aan verschillende woonvormen, wat er zoal bij komt kijken om dat te regelen én wat de financiële, juridische en sociale gevolgen zijn voor de mantelzorger en de naaste. De afleveringen zijn te luisteren via je eigen podcastapp of via de link hieronder.

Meer weten?

Meer informatie over mantelzorg en wonen vind je op www.mantelzorg.nl/wonen

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: 'Hoera, Mantelzorg bestaat 50 jaar'.

In 1972 werd het begrip 'Mantelzorg' bedacht door Johannes Hattinga Verschure, hij was zowel arts als scheikundige. Volgens Hattinga Verschure is de zorg van de ene mens voor de andere erg belangrijk. Hij noemt dit mantelzorg: zorg die mensen verwarmt omdat ze elkaar er 'als een mantel mee omgeven'. Het is de zorg die je in een klein netwerk aan elkaar geeft, als vanzelfsprekend en op basis van wederkerigheid. Natuurlijk bestond er al veel langer burenhulp en zorgde je voor je naaste. Mantelzorg werd vooral geïntroduceerd als tegenhanger van de zich steeds maar verder ontwikkelende dure professionele zorg. Mantelzorg werd gezien als ideaal, om de verzorgingsstaat een halt toe te roepen moesten zelfzorg en ook mantelzorg meer aandacht krijgen.

Is er nu na 50 jaar mantelzorg reden voor een feestje?

Natuurlijk is het idee goed, ik zorg nu voor jou dan zorg jij straks voor mij. Dichtbij, vertrouwd, zelf aangeven wat je belangrijk vindt. In de praktijk blijkt deze wederkerigheid vaak maar beperkt. En veel mantelzorgers staan er alleen voor. Mantelzorg kreeg door de jaren heen wel steeds meer aandacht maar helaas vooral vanwege allerlei politieke redenen. Op de eerste plaats natuurlijk omdat het

'onbetaald' wordt gegeven. Mantelzorg werd dan ook iets wat vooral gestimuleerd moest worden. En dat is meteen de valkuil. Mensen zorgen voor een ander omdat ze elkaar kennen, vanwege de relatie die je met elkaar hebt. Je laat je naaste niet zomaar in de steek. Dat hoeft helemaal niet gestimuleerd te worden. Veel belangrijker is het om te zorgen dat mensen mantelzorg kunnen geven naast alle andere dagelijkse activiteiten die aandacht vragen. Hoe hou je de balans, aandacht voor elkaar, combinatie met werk, tijd voor jezelf en ga zo nog maar even door. Als mantelzorger sta je hier niet alleen in. Gemeenten hebben een functie in het ondersteunen van mantelzorgers en ook werkgevers hebben hier een rol in. Ga in gesprek en natuurlijk kun je altijd bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht terecht.

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.

Vervolg van voorpagina

Natuurlijk kun je kijken of anderen die dichtbij staan iets kunnen doen zoals familie, vrienden en burens. Maar ook vrijwilligers en professionals kunnen ondersteunen. Het bieden van vervangende mantelzorg, ook wel respijtzorg genoemd, kan zowel thuis als ergens anders plaatsvinden. Het kan op een vaste dag in de week of af en toe een paar dagen bijvoorbeeld in het weekend. Soms is er een indicatie nodig maar dat is lang niet altijd zo. Samen met mantelzorgers kunnen we de wensen verkennen en waar nodig 'wegwijzer' zijn in de mogelijkheden. Het inzetten van vervangende zorg is belangrijk om de zorg beter vol te houden. Het geeft mantelzorgers tijd voor ontspanning en zorgt dat je als mantelzorger tijd hebt om 'leuke' dingen te ondernemen met je naaste. Zo kun je ook aandacht blijven geven aan de relatie die je met elkaar hebt; om als partners, broer of zus, vrienden of kind en ouder met elkaar om te blijven gaan.

Extra aandacht

Een specifieke groep mantelzorgers zijn jonge mantelzorgers. Dit zijn kinderen en jongeren die opgroeien met een gezinslid die zorg nodig heeft. Zij kunnen worstelen met de balans tussen de zorg en de ruimte en vrijheid die ze nodig hebben om zichzelf te ontwikkelen. Binnen het steunpunt mantelzorg heeft iedere consulent een specifiek aandachtgebied. Zo houdt Klien zich bezig met jonge mantelzorgers en richt Nuran zich met name op mantelzorgers met een niet-westerse migratieachtergrond. Ook is er speciale aandacht voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie en mantelzorgers van iemand met een niet-aangeboren hersenletsel. Maar natuurlijk kunnen alle mantelzorgers met vragen terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Gratis zelftests als je zorgt voor een kwetsbare naaste

Mensen met een kwetsbare gezondheid die niet gevaccineerd kunnen worden, en hierdoor in thuisisolatie zitten, kunnen elke maand een gratis pakket met zelftesten ophalen bij de apotheek. De gratis zelftesten zijn bedoeld voor mensen die door hun kwetsbare gezondheid het huis niet uit durven of geen mensen durven te ontvangen. Mantelzorgers, zorgverleners en familieleden kunnen ook deze testen gebruiken als zij over de vloer komen.

Hoe werkt het?

Je kunt per maand één pakket met 25 zelftesten ophalen, je hebt geen recept nodig. Wel zal je apotheek enkele voorwaarden controleren:

- De zorgvrager zit in thuisisolatie, omdat hij/zij door kwetsbare gezondheid bang is om corona te krijgen.
- De zorgvrager kan (op advies van arts of vanwege de leeftijd) geen vaccin krijgen of heeft een afweerstoornis.
- De zorgvrager kan maar één pakket per maand krijgen.

Meer informatie over de gratis zelftests en beschermingsmiddelen vind je op de [website van de Rijksoverheid](http://website.van.de.Rijksoverheid).

Het is onder bepaalde voorwaarde ook mogelijk om beschermingsmiddelen via de apotheek te krijgen. Dit geldt voor mantelzorgers, pgb gefinancierde zorgverleners, en cliënten waarbij sprake is van thuisisolatie omdat de zorgvrager niet ingeënt kan worden vanwege medische redenen en of een afweerstoornis.

Deze regeling liep tot 1 januari 2022. Naar verwachting wordt de regeling verlengd tot de zomer, hierover zijn op dit moment gesprekken. Op dit moment is er nog genoeg voorraad en mogen apotheken deze voorraad verstrekken.



“Je staat altijd ‘aan’”

Goed voor jezelf zorgen, zorgt dat je goed voor de ander kunt zorgen. Het is een veelgehoord cliché. Maar clichés zijn nu eenmaal waar. Hoe je goed voor jezelf zorgt, is voor iedereen anders. Vaak moet je als mantelzorgers daar je weg in zoeken en vinden. Marie-Claire Merkelbach vertelt hoe zij de balans tussen draagkracht en draaglast steeds weer weet te vinden.

“Laten we eerlijk zijn: als het met Joris goed gaat, gaat het met ons hele gezin goed,” erkent Marie-Claire eerlijk. Dat gezin bestaat uit haar partner, de 17-jarige Joris, zijn tweelingbroer Marnix en twee honden. “Al snel na de geboorte bleek dat Joris zich waarschijnlijk anders zou gaan ontwikkelen vanwege zuurstoftekort tijdens de bevalling. Hij is een lichamelijke fors beperkte jongen. Zeker in het begin wilden we graag veel zelf doen. Gaandeweg hebben we dat steeds meer losgelaten. We hebben al meer dan 12 jaar een persoonsgebonden budget. Daaruit betalen we zorgverleners die zorg aan huis geven. Wat voor mij enorm belangrijk is: de mensen die zorg komen verlenen moeten een klik met Joris én met ons hebben. Dat

is een belangrijke voorwaarde om zorg met een gerust hart uit handen te geven. Die zorg deels uit handen geven, geeft ons ruimte om te kunnen werken en tijd aan de andere gezinsleden te besteden.”

“Ik voel me moeder, geen mantelzorgers”

Tijd maken voor jezelf

Marie-Claire noemt zichzelf niet graag mantelzorgers. “Ik ben 100% moeder van Marnix en Joris. De zorg voor Joris is in de loop der jaren gelijk gebleven, terwijl die normaal gesproken afneemt naarmate kinderen ouder worden. In het contact is Joris een echte puber, maar de verzorging blijft vergelijkbaar met die van een baby. Joris is volledig afhankelijk van een ander om goed te kunnen functioneren. Daarom sta ik altijd ‘aan’. Je bent toch altijd alert op een geluid of een signaal dat hij hulp nodig heeft. Om op te laden en energie te krijgen, is het belangrijk dat je jezelf soms bewust even ‘uit’ zet. Ik doe dat door heel bewust tijd te maken voor sporten, met de honden wandelen, met vrienden af te spreken en door tijd door te brengen met mijn man. Voor mij werkt het goed om die momenten in te plannen en ze ook echt te gaan doen. Ik merk dat deze zelfzorg me goed doet en energie geeft.”

Luister naar je gevoel

Plannen en regelen is sowieso belangrijk in de mantelzorg voor Joris. “Een vast ritme geeft hem en ons hele gezin duidelijkheid,” vertelt Marie-Claire. “Dat vaste ritme helpt ook om als mantelzorgers rustmomenten in te bouwen. Zo start ik altijd de dag rustig met een kopje koffie en een ontbijtje. Dat dagelijkse moment voor mezelf helpt me om op te laden.” In de loop der tijd heeft Marie-Claire ervaren dat het enorm belang-

Naam

Marnix (17), Joris en Marie-Claire Merkelbach

Situatie

Zorgen gezamenlijk voor Joris die meervoudig beperkt is.

rijk is om naar haar eigen gevoel te luisteren en met je gezin, familie en eventueel werkgever te bespreken wat de grenzen van of juist de rek in mantelzorg zijn. In het afgelopen jaar werd het gezin behoorlijk op de proef gesteld, omdat Joris 3,5 maand in het ziekenhuis lag vanwege ernstige darmcomplicaties. Dag en nacht zijn om de beurt Marie-Claire en haar partner bij hem geweest. Vanwege corona mocht er naast de ouders maar één zorgverlener voor Joris zorgen. Daardoor konden Joris’ ouders wel twee dagen werken en even op krachten komen. De rek was er toen behoorlijk uit, maar mede dankzij een goed meewerkende werkgever is het gelukt de mantelzorg over-eind te houden. “Een flexibele werkgever helpt om mantelzorg te organiseren en vol te houden,” vindt Marie-Claire. “Bij mijn vorige en huidige werkgever kan ik een aantal uren flexibel werken. Ook als er iets onverwacht gebeurt, is er - zo hebben we mogen ervaren - begrip en ruimte om zaken te regelen. Dat helpt om mantelzorg op de lange duur goed vol te houden.”

Praat over je gevoelens

Mantelzorgers doe je met liefde. Maar dat betekent niet dat het altijd eenvoudig is. Dan is het prettig om je zorgen, gevoelens of problemen te delen met anderen die je écht begrijpen. Voor Marie-Claire is dat het groepje van acht gezinnen met een kind dat meervoudig gehandicapt is. “Daar delen we lief en leed mee en we gaan elk jaar gezamenlijk een weekendje weg. Het fijne is dat je elkaar goed begrijpt. Vaak hebben we aan een half woord al genoeg. We steunen elkaar als iemand het moeilijk heeft én we hebben enorm veel plezier met elkaar. Ook dat helpt om de draagkracht goed te houden. Misschien is dat ook wel wat ik van Joris geleerd heb: genieten en dankbaar zijn voor de kleine dingen in het leven, want daar zit de dag vol mee”!

Wil je meer weten over mantelzorg-
ondersteuning? Neem dan gerust
contact met ons op. Mail naar
info@mantelzorgverlicht.nl of
bel het steunpunt mantelzorg
088 0031 288 voor Eindhoven en
088 0031 168 voor Valkenswaard.



Cultureel gebonden draaglast en draagkracht

Dé mantelzorg bestaat niet, elke mantelzorg is anders als persoon en heeft te maken met een andere achtergrond en (zorg)situatie.

Om aan te sluiten bij de ondersteuning die mantelzorgers nodig hebben kan het belangrijk zijn om bepaalde groepen mantelzorgers te onderscheiden omdat voor hen specifieke aandachtspunten gelden. Mantelzorgers met een migratieachtergrond zijn bijvoorbeeld zo'n specifieke groep.

Mantelzorgers met een niet-westerse migratieachtergrond bieden vaker intensief en langdurige hulp aan naasten dan autochtone Nederlanders. Ook weten mantelzorgers met een niet-westerse migratieachtergrond minder vaak welke vormen van ondersteuning voor hen beschikbaar zijn. En mensen die wel op de hoogte zijn van de mogelijkheden voor ondersteuning maken daar vaak geen gebruik van. Verder valt op dat allochtone mantelzorgers vaak alléén de zorg verlenen binnen het gezin (familie). Dit alles maakt dat mantelzorgers met een migratieachtergrond een grotere kans hebben op overbelasting (Pharos, 2019). Daar komt nog bij dat zij vaak extra taken hebben op het gebied van begeleiding (zoals tolken) naar instanties. De belasting van de mantelzorg kan ook worden vergroot door onbekendheid met ziektebeelden, zoals dementie. Soms is er ook sprake van schaamte, vanwege het gedrag van de persoon met dementie. Daardoor wordt pas in een laat stadium hulp gezocht, wat weer leidt tot een hoge belasting van de mantelzorg.

Traditionele plicht

De motivatie om mantelzorg te verlenen, ligt bij allochtone mantelzorgers in de traditionele plicht om binnen de familie zorg te zoeken én te geven. Er ontstaat een complex beeld van liefde, trots, traditionele en morele opvattingen, schaamte, schuldgevoel en druk van familie en gemeenschap.

Ook is bekend dat allochtone ouderen een hogere verwachting van hun kinderen hebben wat betreft zorg, dan autochtone ouderen.

Zorg aanvaarden

Dit alles bij elkaar kan ervoor zorgen dat de draaglast en de draagkracht uit balans raakt en er overbelasting ontstaat. Hoewel het moeilijk zal zijn, is het voor deze groep mantelzorgers wel belangrijk om gebruik te maken van beschikbare hulp. Zo zijn er thuiszorgorganisaties met een islamitische achtergrond die mogelijk beter aansluiten bij de behoefte van degene die zorg nodig heeft. Ook in de dagopvang zijn er mogelijkheden die hierbij aansluiten.

Verder is het belangrijk om toch bespreekbaar te maken wat de zorg met je doet en waar je tegenaan loopt. Kijk of je het in je familie kunt bespreken of neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

En aan de andere kant is het goed om op te merken dat naast het ervaren van belasting, mantelzorgers ook voldoening kunnen beleven aan het verlenen van zorg. Zeker als je hiervoor waardering krijgt en je je gesteund voelt.



Foto: MantelzorgNL

Methode BordjeVol Mantelzorg

De methode 'BordjeVol Mantelzorg' is ontwikkeld door WeHelpen. Sinds 2020 is de coöperatie WeHelpen onderdeel van de stichting Wijzelf. Zij ondersteunen partijen door middel van informatietechnologie zodat mensen elkaar (digitaal) kunnen vinden en (fysiek) hulp kunnen vragen of bieden.

Speciaal voor mantelzorgers is BordjeVol ontwikkeld om inzicht te krijgen in alle werkzaamheden en zorgtaken die deel uitmaken van iemands leven. BordjeVol bestaat uit werkbladen en speelkaarten. Hiermee wordt stapsgewijs in beeld gebracht wat er allemaal speelt. BordjeVol helpt mantelzorgers om keuzes te maken in bijvoorbeeld het organiseren van de zorg.

Werkbladen en speelkaarten

Met de werkbladen worden de volgende stappen doorlopen:

- Wat speelt er allemaal in het leven én wat lukt niet meer?

- Wat is de balans tussen draaglast en draagkracht?
- Welke dingen geven en kosten energie?
- Welke dingen lukken nu niet meer, maar wil iemand toch graag weer oppakken?
- Wat zijn de eigen ondersteuningsbronnen (informele hulp)?
- Welke andere ondersteuningsbronnen zijn er (bijvoorbeeld gemeente, welzijnsorganisaties, belangenorganisaties, dienstverleners, werkgever, zorgverzekeraars of hulpmiddelen)?
- Welke veranderingen wil iemand en welke acties kunnen worden geformuleerd?

Op de speelkaarten staan vrijwel alle dingen die kunnen voorkomen: niet alleen in de zorg voor de naaste, maar ook in het eigen leven daarnaast. Dagelijkse taken zoals huishouden, boodschappen en zorg voor kinderen. Ook minder tastbare zaken komen langs: denk aan nachtrust en quality time samen. Er zijn ook lege kaartjes, als iemand belangrijke dingen mist.

Het onderzoeken van je eigen zorgsituatie kan confronterend zijn, maar ook prettig om aan de hand van kaartjes je zorgtaken in beeld te brengen. Er kunnen onderwerpen aan de orde komen die je zelf niet zo snel zou bedenken, maar die soms een grote rol spelen. Het geeft je een gevoel van erkenning voor de hoeveelheid zaken die relevant zijn en waardoor je je wellicht uit balans voelt.

Wil je meer weten over de methodiek BordjeVol en/of over andere producten van Wijzelf? Kijk voor meer informatie op www.bordjevol.nl www.wijzelf.nl

Wil jij ook meer inzicht krijgen in jouw zorgsituatie en wil je samen met een consulent van het steunpunt de methodiek BordjeVol eens doorlopen, neem gerust contact met ons op via 088 0031 288 of stuur een mailtje naar info@mantelzorgverlicht.nl

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven
www.mantelzorgverlicht.nl
info@mantelzorgverlicht.nl
088 0031 288

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Valkenswaard
www.mantelzorg-valkenswaard.nl
info@mantelzorgverlicht.nl
088 0031 168

