

nieuws

In dit nummer

Steunpunt Mantelzorg:
dé steunpilaar voor
mantelzorgers

Consulent Conny Musch

Mantelzorg in beeld:
Een zoon met Asperger



Niet alle mantelzorgers staan erbij stil dat ze mantelzorg verlenen

Nederland telt ongeveer 2,7 miljoen mantelzorgers. De term mantelzorg ontstond in de jaren tachtig toen het zorgstelsel zich, naast op de zorgvrager, ook op de zorgverlener ging richten.



Moniek
Lommen

Het betekent dat je zorgt voor een persoon met wie je een emotionele band hebt en die extra zorg nodig heeft vanwege een beperking of ziekte. Dat kan een partner zijn, een kind of een ouder, maar ook een vriendin of goede buurman. De landelijke richtlijn geeft aan dat een mantelzorgers minimaal acht uur per week zorg verleent gedurende minimaal drie maanden.

Moniek Lommen, regioadviseur bij Mezzo, de landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg, vertelt dat mantelzorg niet zomaar een stempel is die mensen krijgen opgedrukt. "Mantelzorgers doen iets extra's waardoor zij andere zaken niet kunnen doen, zoals fulltime werken. Onze maatschappij is de laatste decennia zodanig veranderd, dat mensen sneller overbelast kunnen raken. Daarom is het belangrijk dat mantelzorgers weten dat zij ondersteuning kunnen vragen, zodat ze wat meer ruimte krijgen. Zij kunnen bijvoorbeeld hulp krijgen van een vrijwilliger, meepraten tijdens een lotgenotencontact en een beroep doen op praktische en emotionele ondersteuning.

Mantelzorg of niet?

Vaak hebben mensen helemaal niet in de gaten dat ze mantelzorgers zijn. Tenslotte is het logisch dat je voor iemand van wie je houdt zorgt als dat nodig is. Denk bijvoorbeeld aan een moeder die voor haar kind met een beperking zorgt. Doordat deze vorm van zorg vroeger geen naam had, lijkt het alsof mantelzorg iets nieuws is. Mensen die al tientallen jaren mantelzorg verlenen, staan hier niet altijd bij stil. Gevolg hiervan is dat Nederland veel mantelzorgers heeft die geen gebruikmaken van de ondersteuning die voorhanden is, terwijl de zorgtaken dan gemakkelijker te dragen zijn.

Goed voorbereid

Vaak worden de mantelzorgtaken door de jaren heen steeds meer en neemt de belasting op de mantelzorgers toe. "Een mantelzorgers moet het meestal jaren volhouden, maar daarvoor heb je ook ontspanning nodig. Het gebeurt regelmatig dat mantelzorgers de zware belasting te laat zien aankomen." Als zij hier op voorbereid zijn en weten wat voor ondersteuning mogelijk is, kunnen zij al vroeg op de verhoogde zorgvraag inspelen. "Je kunt het bijvoorbeeld alvast met je werkgever bespreken en kijken of er een oplossing is als je meer tijd gaat besteden aan mantelzorg. Als je zulke dingen goed regelt, geeft dat wat meer rust. Daardoor zien mantelzorgers de toekomst vaak ook minder somber in."

Regelwerk uitbesteden

Bij mantelzorg komt meer kijken dan het verzorgen van de patiënt, bijvoorbeeld administratieve werkzaamheden. "Alle aanvragen vormen een jaarlijks terugkerende papierwinkel. En denk ook eens aan veranderingen in eigen bijdragen, bezwaarschriften aantekenen en steeds opnieuw je verhaal doen bij verschillende loketten. Dat zijn dingen waarvan een grote groep mantelzorgers overbelast raakt." Gelukkig zijn hier oplossingen voor. Zo hebben de Steunpunten Mantelzorg meer informatie over de bijbehorende papierwinkel en kunnen ze vaak ook helpen met het invullen van formulieren. Daarnaast bestaan er mantelzorgmakelaars en -consulenten die dit kunnen overnemen. Sommige gemeenten hebben een degelijke functionaris in dienst. Ook zijn er commerciële bureaus die dit verzorgen.

Tijd voor jezelf nemen

Het vrijwilligerswerk kan ook veel taken overnemen. Toch vinden mantelzorgers het over het algemeen moeilijk om een vrijwilliger toe te laten. "Het is niet altijd prettig om een vreemde in huis te hebben, of om iemand anders voor je familielid of vriend te laten zorgen. Maar de meeste mantelzorgers die deze stap uiteindelijk wel hebben genomen, hebben achteraf spijt dat ze dit niet eerder hebben gedaan. Want als een vrijwilliger je zorgtaken af en toe overneemt, heb je de mogelijkheid wat meer tijd voor jezelf te nemen. En dat is belangrijk, tenslotte moeten de meeste mantelzorgers het nog lang volhouden."

Steunpunt Mantelzorg: dé steunpilaar voor mantelzorgers

Veel gemeenten beschikken over een Steunpunt Mantelzorg. Daar kunnen mantelzorgers terecht voor professionele begeleiding.

Praktische en emotionele ondersteuning

Mantelzorgers kunnen verschillende soorten ondersteuning krijgen. Zo kan in specifieke gevallen een vrijwilliger of professional enkele uren per week de zorgtaken thuis overnemen. Ook kunnen mantelzorgers in sommige gevallen een onkostenvergoeding krijgen. Voor deze hulp kunnen mantelzorgers terecht bij een Steunpunt Mantelzorg. Dit kan praktische ondersteuning zijn, zoals hulp bij de aanvraag van een zorgindicatie. Ook kan het gaan om emotionele ondersteuning, bijvoorbeeld wanneer de zorg voor een naaste even teveel wordt.

Activiteiten steunpunten

In Nederland zijn ongeveer honderd Steunpunten Mantelzorg. Hier werken beroepskrachten en vrijwilligers. Mantelzorgers kunnen zich melden bij een steunpunt in hun omgeving. Zij kunnen dan bij het

steunpunt terecht voor persoonlijke gesprekken, cursussen en lotgenotencontact. Daarnaast doen de Steunpunten Mantelzorg elk jaar mee met de Dag van de Mantelzorg en verzorgen zij respijctiviteiten, zoals mantelzorgweekenden waar mantelzorgers even op adem kunnen komen.

Structuur

De gemeenten financieren de Steunpunten Mantelzorg vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). In deze wet staat dat gemeenten ervoor moeten zorgen dat er ondersteuning is voor mantelzorgers. Zij zijn verplicht hiervoor een beleid te formuleren. Dit kunnen zij op hun eigen manier doen. De overkoepelende organisatie Mezzo heeft hiervoor wel criteria op papier gezet. Veel steunpunten werken samen op regionaal niveau.

Iedereen die meer informatie wil over mantelzorg, zich afvraagt of hij mantelzorg is of zich direct wil inschrijven, kan contact opnemen met het dichtstbijzijnde Steunpunt Mantelzorg. Een overzicht van alle steunpunten in Nederland staat op www.mezzo.nl.

Mantelzorgcompliment gewijzigd

Om de toegang tot het Mantelzorgcompliment te versoepelen, heeft staatssecretaris Bussemaker de huidige regeling aangepast. Het Mantelzorgcompliment bestaat sinds vorig jaar. De overheid keert deze vergoeding onder bepaalde voorwaarden uit aan mantelzorgers

Aanpassingen

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) hoeft niet meer vooraf vast te stellen dat de mantelzorg een deel van de professionele zorg overneemt. Daarnaast neemt het ministerie bij langlopende indicaties aan dat er mantelzorg gegeven wordt. Iedere extra-murale AWBZ-indicatie van minimaal 12 maanden geeft daarom recht op het Mantelzorgcompliment. Dit geldt ook voor meerdere aaneengesloten AWBZ-indicaties die samen minimaal 12 maanden zijn. Daarnaast wordt het bedrag van € 250,- waarschijnlijk verlaagd naar € 230,-.

In het juninummer van M-nieuws leest u meer over het Mantelzorgcompliment.

Mantelzorgconsulent Conny Musch

Mantelzorg kan heel zwaar zijn

Op Steunpunt Mantelzorg Verlicht in Eindhoven werken een mantelzorg-coördinator en twee mantelzorgconsulenten. Conny Musch, zelf ook mantelzorg, is er al bijna zeven jaar consulent.



Een luisterend oor bieden. Foto Joost van Velzen

Het vak is ze als het ware ingerold. Daarbij komt haar achtergrond als trainer en coach goed van pas. "Dit werk past bij mij en ik kan er veel van mezelf in kwijt", vertelt Conny. "Mensen begeleiden vind ik prettig, net als een luisterend oor bieden en hen helpen weer grip op hun leven te krijgen. Ook houd ik ervan activiteiten te organiseren voor een groep mensen die ondersteuning nodig heeft." Cre-

atieve bijeenkomsten, lotgenotencontact en leerzame workshops zijn voorbeelden van activiteiten die Conny samen met haar collega's organiseert. Voor veel mantelzorgers zijn deze activiteiten erg belangrijk. "We merken dat sommige mantelzorgers het gemakkelijker vinden om naar een activiteit van het steunpunt te komen dan dat zij bijvoorbeeld een ochtend gaan winkelen."

'Mensen begeleiden vind ik prettig'

Huisbezoek

Een mantelzorgconsulent heeft een afwisselende baan. Elke werkdag is weer anders. "Vanmorgen ben ik begonnen met een huisbezoek", vertelt Conny. "Een mantelzorg die met mijn hulp een zorgindicatie bij het Centrum Indicatiestelling Zorg had ingediend, had daarop antwoord ontvangen. Zij wilde hier een toelichting op. Samen hebben we erover gepraat en de verdere aanpak besproken." Later, op kantoor, handelde Conny heel wat telefoontjes af. "Zo had ik een man aan de lijn die zich afvroeg of hij mantelzorg was. Hij zorgde al twintig jaar voor zijn zieke vrouw. Omdat dit via de telefoon wat lastig te bespreken is, heb ik een huisbezoek met hem

afgesproken. Als hij mantelzorg is, kan hij zich bij ons inschrijven en kunnen we hem ondersteunen. Zo kunnen zwaarbelaste mantelzorgers twintig uur per jaar individuele ondersteuning van ons ontvangen."

Zorgen voor je medemens

Mantelzorg start vaak met het bieden van een beetje hulp, zoals boodschappen doen of een keer meegaan naar de dokter. "Vaak begint het langzaam en overkomt het je als het ware. Toch moet je jezelf wel afvragen welke betekenis je aan mantelzorg geeft. Het kan lastig zijn een grens aan te geven. Wij helpen daarbij, omdat we vinden dat mantelzorgers ook tijd voor zichzelf moeten vrijmaken. Dat geeft hen de mogelijkheid om even bij te tanken." Conny vindt het belangrijk dat mensen elkaar helpen. "De maatschappij is alleen zo veranderd, dat het heel zwaar kan zijn. Zeker als je meerdere dingen tegelijk wilt doen, zoals voor je gezin zorgen, mantelzorg bieden, werken en sociaal actief zijn." Hoewel de beweegreden van veel mantelzorgers is dat zij het waardevol vinden om iets voor hun medemens te doen, is Conny van mening dat mantelzorgers tevens een grote taak op zich nemen. "Als zij die taak niet vervullen, hebben we een probleem. Voor de reguliere zorg zou het waarschijnlijk erg zwaar zijn om alle huidige mantelzorg over te nemen."



Naam

Christine van Beek*

Leeftijd

46

Mantelzorg

Heeft een 18-jarige zoon met contactstoornis Asperger

*De naam van de geïnterviewde is op verzoek gefingeerd

'Dat mantelzorg niet alleen voor ouderen is, wist ik niet'

Christine van Beek (46) zorgt al achttien jaar voor haar zoon, die lijdt aan de contactstoornis Asperger. De mantelzorg die zij verleent, heeft veel invloed op haar leven.

Iemand met Asperger heeft veel sturing nodig bij het uitvoeren van dagelijkse dingen. "Mijn zoon is niet zo sociaal vaardig en leeft in zijn eigen wereld. Hij moet overal bij betrokken worden, heeft weinig vrienden en zit veel thuis. Dat is een groot verschil met mijn vijftienjarige dochter: zij wil van alles ondernemen."

Mantelzorg is tijdrovend

Christine heeft haar handen vol aan de zorg voor haar zoon. "Dat beseffen mensen niet altijd. Veel dingen kan hij niet alleen. Vandaag ben ik bijvoorbeeld met hem naar de huisarts

geweest. Ook zoek ik van alles voor hem uit, over begeleiding bijvoorbeeld. Dat is veel werk. Zo heb ik er anderhalf jaar over gedaan om een rugzakje, dat is begeleiding op school, aan te vragen. En nu start ik weer met een nieuwe PGB-aanvraag." Daarnaast probeert Christine haar zoon meer structuur aan te leren. Dingen die ze hem moet leren, variëren van tandenpoetsen tot huiswerk maken. "Het vraagt veel tijd, geduld en doorzettingsvermogen voordat deze dingen in zijn systeem zitten."

Het besef

Dat Christine's zoon Asperger heeft, weet ze pas twee jaar. Het begon toen hij naar de middelbare school ging en daar steeds slechtere resultaten behaalde. "Op een gegeven moment kregen we door dat er meer aan de hand was, te meer omdat hij erg slim is. Dat is ook de reden dat hij het zo lang heeft kunnen

verbloemen." Bij het feit dat ze mantelzorg was, had ze nooit stilgestaan. Ze beseftte dit pas toen ze vorig jaar een brief kreeg waarin stond dat ze een mantelzorgcompliment kon aanvragen. "Je zorgt voor je kind, dat gaat eigenlijk automatisch. Bij mantelzorg dacht ik altijd aan de zorg voor ouderen. Nu weet ik dat zorgen voor een kind met een beperking ook onder mantelzorg valt. Ik vind dat mantelzorg moet loskomen van ouderenzorg. Gelijkgestemden kunnen namelijk veel steun aan elkaar hebben, iedereen heeft tenslotte zijn eigen stukje ervaring."

Invloed op privéleven

De zorg voor haar zoon heeft veel invloed op Christine's leven. Buiten de deur gaan werken is moeilijk, omdat een fulltime baan niet mogelijk is. Ook heeft ze weinig tijd voor zichzelf. Het zwaarste vindt ze de psychische belasting. "De mantelzorg kost me veel energie. Daarnaast maak ik me zorgen over de toekomst. Je bent verantwoordelijk voor je kinderen, maar op een gegeven moment streef je ernaar om hen een bepaalde mate van zelfstandigheid mee te geven. Als dat niet lukt, blijf je altijd met die zorg bezig." Christine acht de kans klein dat hij op zichzelf gaat wonen. "Maar vooralsnog ben ik vooral bezorgd over wat hij na zijn middelbare school gaat doen. Zelf is hij niet in staat om vooruit te kijken. Hij wil wel gaan studeren, maar weet nog niet wat. Eigenlijk heeft hij helemaal geen toekomstplannen."

Nieuws

Mantelzorgweekend PuntExtra

Van 5 tot en met 7 juni en van 30 oktober tot en met 1 november organiseert PuntExtra in samenwerking met Mezzo een mantelzorgweekend. Dit is bedoeld voor deelnemers van PuntExtra en vindt plaats in Hotel Conferentiecentrum Boschoord in Oisterwijk. Elke dag is er een groepsbijeenkomst. Het mantelzorgweekend kost € 65,- (exclusief drankjes). Aanmelden kan via het Adviescentrum van PuntExtra, telefoon (040) 230 85 38. Mantelzorgers die geen

deelnemer zijn van PuntExtra kunnen dit worden en vervolgens meteen van dit aanbod gebruikmaken.

Dvd over Brabantse mantelzorgers

Vorig jaar zond Omroep Brabant de dertiendelige serie 'Mantelzorg en respijt in Brabant' uit. In elke aflevering werd een mantelzorggeportretteerd. Deze serie is uitgebracht op dvd en te bestellen via BRIZ. De prijs zal ongeveer € 20,00 zijn, inclusief verzendkosten. Bestellen kan door een e-mail te sturen naar: info@briz.nl. Mensen

zonder internet kunnen de aanvraag via het steunpunt regelen.

NAH Netwerksite

NAH Netwerk Zuidoost Brabant, een samenwerkingsverband van 18 regionale organisaties, heeft eind 2008 een nieuwe website gepubliceerd: www.nahzobrabant.nl. Op deze site staat informatie over niet-aangeboren hersenletsel (NAH). De site heeft een aparte pagina voor mantelzorgers.

Wijziging AWBZ-begeleiding

Vanaf 1 januari dit jaar is de Algemene wet bijzondere ziektekosten (AWBZ) veranderd. Alleen mensen

met matige en ernstige beperkingen op een aantal specifieke onderdelen krijgen nog AWBZ-begeleiding. Gaat het alleen om persoonlijke verzorging, deelname aan de maatschappij of psychische klachten zoals depressie, dan krijgen mensen geen indicatie meer. Dit betekent dat het aantal uren begeleiding in bepaalde gevallen minder kan worden. Vermoedt u dat u hiermee te maken krijgt, neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg. Doorlopende indicaties veranderen pas in 2010. Een andere verandering is dat vanaf volgend jaar een eigen bijdrage wordt ingevoerd voor volwassenen die AWBZ-begeleiding krijgen.

Doe de Mantelzorgtest

Mantelzorg verlenen is voor velen een zware taak. Deze zorg kan erg belastend zijn. Dat heeft niet iedereen meteen in de gaten.

Wilt u weten of uw mantelzorgtaken een te grote belasting voor u zijn, dan kunt u dit testen met de Mantelzorgtest. Deze vindt u op de website van Mezzo (www.mezzo.nl).

De test heeft u snel gemaakt: u moet hiervoor dertien vragen beantwoorden. Als blijkt dat u te zwaar belast bent, kunt u bijvoorbeeld contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg.

Als je voor een ander zorgt, dan is deze nieuwsbrief voor jou...



Mantelzorg is veelomvattend. Foto Joost van Velzen

... want ongeveer een op de tien Nederlanders is mantelzorger. Iedereen die zorg verleent aan familieleden of bekenden met een chronische ziekte of beperking heet mantelzorger.

Mantelzorg is veelomvattend

De was doen voor je buurman die is opgenomen in het verzorgingshuis, boodschappen doen voor oma die slecht ziet, het huishouden regelen voor je moeder die een herseninfarct heeft gehad, samen met je hulpbehoevende partner naar huisarts of specialist gaan, dag en nacht zorgen voor je dementerende schoonvader: dit is allemaal mantelzorg.

Situatie waar je inrolt

Mantelzorg is geen baan waarnaar je solliciteert, je rolt er vanzelf in. Omdat je kind een beperking blijkt te hebben, omdat je partner chronisch ziek wordt of je buurvrouw slecht ter been raakt. Soms blijft het werk beperkt tot een paar uurtjes per week, soms wordt het een dagtaak. Maar altijd betekent mantelzorg dat je je van een ding voortdurend bewust bent: een naaste rekt op mijn steun.

Zorg ook voor jezelf

Zorgen voor een ander geeft veel voldoening. De waardering die je krijgt, maakt het de moeite waard. Toch kan deze zorgtaak zwaar zijn. Eerst denk je: "dat doe ik wel even." Maar dan blijkt het ingrijpender

dan je dacht, of veel langer te duren. Ook is mantelzorg vaak moeilijk te combineren met werk, hobby's of gezin. Oververmoeidheid of spanningen kunnen het gevolg zijn. Je wereld wordt steeds kleiner. Zo ver wil je het natuurlijk niet laten komen. Daarom is het belangrijk dat je niet alleen goed voor de ander, maar ook goed voor jezelf zorgt. Goed voor jezelf zorgen, kan op allerlei manieren. Vaak ken je die van jezelf. Onder de druk van het zorgen kan dat anders zijn. Dan kun je behoefte hebben aan iemand die naar je luistert. Die met je meedenkt en helpt de stap te zetten die je nu nodig hebt.

Hoe krijg je ondersteuning?

Op Steunpunt Mantelzorg Laarbeek kunnen mantelzorgers terecht voor informatie en persoonlijke begeleiding. De mantelzorger staat hierbij centraal. Of het nu gaat om advies, verwijzing, bemiddeling, emotionele of praktische ondersteuning: het steunpunt helpt je verder. Steunpunt Mantelzorg Laarbeek werkt nauw samen met diverse organisaties die in Laarbeek actief zijn. Medewerkers van het steunpunt beantwoorden je vragen en maken desgewenst een afspraak voor je met de coördinator mantelzorgondersteuning.

Het spreekuur is als volgt:

- maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur
- dinsdag en donderdag van 13.30 tot 15.00 uur



Inloopochtend

Op donderdag 26 maart organiseert Steunpunt Mantelzorg Laarbeek een inloopochtend met als thema: praktische hulp voor mantelzorgers. Deze inloopochtend is bedoeld voor alle mantelzorgers uit Laarbeek. Tijdens deze ochtend ontmoet je andere mantelzorgers die wellicht in dezelfde situatie verkeren en met wie je ervaringen kunt uitwisselen. Ook als je vragen hebt, ben je van harte welkom. De inloopochtend duurt van 10.00 tot 12.00 uur en vindt plaats in het Ontmoetingscentrum aan de Otterweg 29 in Beek en Donk. Heb je interesse, aarzel dan niet maar loop gerust binnen. Aanmelden is niet nodig.

Vervoer en vervangende zorg

Wil je komen, maar heb je geen vervoer? Bel dan tijdens de spreekuren naar het steunpunt. Dit geldt ook wanneer je een vrijwilliger nodig hebt om degene voor wie je zorgt gezelschap te houden.

De spreekuren zijn als volgt:

- maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 10.30 uur
- dinsdag en donderdag van 13.30 tot 15.00 uur

Telefoonnummer: 0492 - 46 42 89



M-nieuws wordt u aangeboden door Steunpunt Mantelzorg Laarbeek. M-nieuws verschijnt vier keer per jaar en informeert mantelzorgers over actuele zaken en ondersteunt ze hen bij de mantelzorg die zij verlenen. M-nieuws kunt u gratis ontvangen. Het Steunpunt Mantelzorg is een onderdeel van:



Redactie: Anke van Hest (Veldhoven), Esther de Raad (De Kempen), René van Nieuwkuijk (Valkenswaard) en Lous van Laarhoven (Best). Met medewerking van: Liesbeth Hendriks (Eindhoven), Franic Verkuijlen (Laarbeek), Marjolein Dubbelman (Heeze-Leende), Ine van Ham (Oirschot) en Ellis Eilander (Geldrop-Mierlo, Nuene, Son en Breugel). Vormgeving: www.sterdesign.nl. Eindredactie: Totemtaal Communicatie.

Voor informatie, aanmelding of wijzigingen kunt u terecht bij: Steunpunt Mantelzorg Laarbeek, Otterweg 27, 5741 BC Beek en Donk. Telefoon: 0492 - 46 42 89. www.welzijnlaarbeek.nl
E-mail: stichting@welzijnlaarbeek.nl
Openingstijden: Maandag, woensdag en vrijdag van 9.00-10.30 uur. Dinsdag en donderdag van 13.30-15.00 uur.