

En...hoe gaat het eigenlijk met jou?

IZO

9 november 2023

1

Vier richtingen

- Goede ondersteuning voor jonge mantelzorgers
- Zorgprofessionals leren om beter samen te werken met mantelzorgers
- De overheid leren om de mantelzorgers te faciliteren:
- Niet wachten tot dat mantelzorgers zich melden maar zelf actief mantelzorgers opzoeken
- **Mantelzorgers helpen om zicht te krijgen op hun eigen situatie**

2

Boek: En..hoe gaat het eigenlijk met jou?

- Wat is mantelzorg?
- Ben ik mantelzorger?
- Wat betekent het voor mij om te zorgen voor mijn naaste?
- Waarmee zou ik op dit moment het beste ondersteund kunnen worden?
- Waar vind ik dat?

3

Het boek als hulpmiddel



Voor mantelzorgers

**Voor veel partijen
zoals gemeenten en
zorgaanbieders**

4

De routekaart als hulpmiddel



Na ieder hoofdstuk met uitleg een etappe van de route die je als mantelzorgers volgt: Het is altijd JOUW route

5

De routekaart met etappes



6

Ben ik mantelzorger?

- Je bent mantelzorger zonder dat je het in de gaten hebt:
- Het gaat vanzelf, je groeit erin
- Het wordt steeds meer
- Het kan een probleem worden
- Als je zelf je leven niet meer kunt leiden zoals je dat zelf wilt
- Dan moet je iets doen!

7

Voor wie zorg jij?

- Wanneer ben je daarmee begonnen?
- Wat was daarbij het motief?
- Is dat nog steeds hetzelfde?
- Wat doe je aan zorgactiviteiten?
- Hoeveel zorg geef jij per week?
- Niet alleen handelingen!
- Ook 'zorgen maken'
- Ben ik mantelzorger?

8

Wat betekent het zorgen voor je naaste voor jou?

- Schaamte , jezelf laten zien
- Erkenning en herkenning
- Schuldgevoelens , machteloosheid
- Eenzaamheid, gezien worden
- Permanente druk , angst
- Zorgen voor jezelf
- De omgekeerde rollen
- En nog veel meer gevoelens

9

Hoeveel druk geeft het?

- Kom niet aan mijn eigen leven toe
- Combinatie van zorg (gezin en ouders)
- Anderen tekort doen
- Altijd maar klaarstaan , voortdurend aandacht hebben
- Geen zelfstandigheid meer
- Conflicten thuis of werk
- Het laat me nooit meer los
- Permanente druk

10

Wat zou mij helpen?

- Geen twee situaties hetzelfde
- In de tijd verandert de behoefte aan zorg
- Formeel en informeel
- Informatie, advies, emotionele ondersteuning
- Scholing
- Praktische hulp, hulpmiddelen
- Respijtzorg
- Gerespecteerd onderdeel zijn van de zorg

11

Waar haal ik dat?

- De gemeente is verantwoordelijk voor de ondersteuning van mantelzorgers !
- Weet wat je nodig hebt
- Zoek informele hulp
- Soms zit het in je zorgverzekering
- Begin met zoeken
- De landelijke mantelzorglijn
- Mantelzorg.nl

12

Samenwerking tussen formele en informele zorg

- Samenwerken in plaats van marktwerking
- Neem de mantelzorger serieus: partner in zorg
- Inzet zorgvrijwilligers , ook in de buurt
- Onbenutte zorgkracht
- Maak beleid en draag dat uit , in een paar zinnen:
- Zowel naar eigen medewerkers als ook naar cliënten
- Verwachtingen helder maken
- Maak afspraken aan het begin van de zorg