

Broodje Kennis op maandag 3 juni 12.00 – 13.15 uur – Huisartsen Eemland

Onderwerp: **Wie zorgt er voor de mantelzorger?** door Amanda Minkema van Mantelzorg Café Soest

Programma:

- **Voorstellen Amanda**
 - van beroep coach, trainer
 - voormalig mantelzorger moeder, schoonmoeder, stiefdochter
 - 15 jaar actief in mantelzorgondersteuning:
 - sinds 2007 vrijwilliger bij Alzheimer Nederland
 - sinds 2009 als personal coach, begeleider contactgroep dementie Hilversum
 - sinds 2016 met zelf ontwikkelde cursus Stilstaan bij jezelf (2 x per jaar)
 - sinds 2017 een Mantelzorg Café (elke 1^e woensdagmiddag van de maand)
 - sinds 2021 met contactgroep Dementie/NAH (elke 4^e donderdagmorgen in de maand)
 - sinds 2023 een NAH Café (in de avond 4 x per jaar).

- **Begrip mantelzorger**
 - wanneer ben je mantelzorger? Regel 3 maanden minimaal 8 uur per week; nu anders.
 - welke mantelzorgers zijn er? Ouder, partner, kind, vriend, buur; jonge-, werkende mz.
 - je rolt er ongemerkt in en het bepaalt steeds meer je leven
 - vanzelfsprekendheid: zorgen voor en rekening houden met is gewoon (hoort toch zo?!)

- **Waarom dit onderwerp?**
 - Maatschappelijke ontwikkelingen (personeelstekort, langer thuis)
 - Verhoogde inzet van mantelzorgers en hun netwerk vragen om meer ondersteuning

- **Waarom sta ik hier?**
 - omdat ik me het lot van mantelzorgers aantrek en ik me inzet om hen vooral mentaal te ondersteunen. Mentale belasting kan enorm zijn en tot serieuze overbelasting leiden.

- **Waar loopt een mantelzorger tegenaan?**
 - weg niet weten in woud van regelgeving (WMO/WLZ/PGB);
 - weg niet weten in woud van hulpverleners (binnenkort start Mantelzorgtest.nl);
 - gevoel er alleen voor te staan (deels buitenaf en deels door zelf);
 - onduidelijkheid over toekomst;
 - geen zeggenschap over eigen leven;
 - gevoel onvoldoende gezien, erkend en gewaardeerd te worden.

- **Wat helpt de mantelzorger te kunnen blijven zorgen?**
 - Goed beeld van individuele zorgsituatie (om verwachtingen te managen) INFORMATIE.
 - Naast aandacht voor zorgvrager ook gezien worden door hulpverleners.
 - Praktische ondersteuning en hulp HULP.
 - Professionele ondersteuning bij de mentale uitdaging ook goed voor zichzelf te zorgen.
 - Emotionele ondersteuning (verhaal kwijt en herkenning van ervaringen bij anderen = lotgenotencontact) DELEN
 - Ruimte voor zichzelf voor balans en voldoende draagkracht RUIMTE.

- **Wat doen Mantelzorg Café Soest, Contactgroep en cursus Stilstaan bij jezelf**
 - Mantelzorg Café Soest heeft maandelijkse themamiddagen met onderwerpen die speciaal voor mantelzorgers ondersteunend en interessant zijn; ook ontmoeting met lotgenoten voor herkenning, erkenning, verbinding en tips.
 - Contactgroep dementie/NAH bestaat uit maandelijks ontmoeten van een vaste groep mantelzorgers om hun verhaal te delen, voor herkenning, erkenning, verbinding en tips.
 - Cursus 'Stilstaan bij jezelf' brengt mantelzorgers in 5 stappen door een bewustzijnsproces waarbij mantelzorgers ontdekken hoe ze op intrinsieke wijze hun mantelzorg op bij hen passende wijze kunnen invullen, zodat zij meer kwaliteit van leven ervaren en kunnen blijven zorgen. Vrij durven uitkomen voor eigen behoefte, grenzen stellen en durven vragen.
- **Op welke wijze kunnen zorgprofessionals in de 1^e-lijns zorg hun bijdrage leveren?**
 - Brede kijk op situatie client met inzet voor en bereidheid tot preventief handelen.
 - Naast de zorg voor de zorgvrager ook aandacht voor de mantelzorgers.
 - In geval van vermoeden of onduidelijkheid over de status van de mantelzorgers
 - vraag door,
 - maak eventueel een aparte afspraak met mantelzorgers of
 - verwijst door naar beschikbare ondersteuningsmogelijkheden (zie hieronder voor – lotgenotencontact of professionele ondersteuning).

om te voorkomen dat de mantelzorgers ook een intensieve zorgvrager wordt.
- **Wie zorgt er dus voor de mantelzorgers?**
 - eigen netwerk (familie, vrienden, burens, kennissen, clubjes)
 - professioneel netwerk (zie lijst zorgverleners hieronder)
 - lotgenoten (zie lijst hieronder)
 - maar bovenal de mantelzorgers zal vooral voor zichzelf moeten zorgen om zichzelf de ruimte te geven om
 - = op te laden (draaglast versus draagkracht)
 - = grenzen aan te geven en
 - = gebruik te maken van wat er aan steun beschikbaar is.

SITUATIE IS VAAK NIET TE VERANDEREN WEL HOE WE ERMEE OMGAAN
en daar hebben ze onze professionele hulp keihard bij nodig!!!!

Lotgenotencontact:

- Diverse cafés (Alzheimer, Mantelzorg, NAH etc.)
- Contactgroepen
- Wijk- Buurt- en Inloophuizen
- Cursussen (Stilstaan bij jezelf, Omgaan met dementie, Mindfulness etc.)

Ondersteuning van professionals voor mantelzorgers:

- Huisarts
- POH, POH-GGZ
- Specialist Ouderen Zorg (SOG)
- Casemanager Dementie
- Wijkverpleegkundige
- Maatschappelijk werker

- Specialistisch verpleegkundige
- Thuiszorg
- Steunpunt Mantelzorg
- Mantelzorg Consulent
- Ouderenadviseur
- (Onafhankelijke) clientondersteuner
- Ambulant begeleider/Individueel Begeleider Thuis (IBT)
- Psycholoog
- Ergotherapeut
- Fysiotherapeut
- Themabijeenkomsten
- Cursussen