

Lichtspoordag – 30 oktober 2021

Workshop: **Mantelzorg signaleren en ter sprake brengen**

Door: **Alide Snitselaar**

1. Wat is mantelzorg

- a. De officiële definitie zoals die in de Wmo gebruikt wordt, is:
'Mantelzorg is zorg en ondersteuning die mensen vrijwillig en onbetaald verlenen aan mensen met fysieke, verstandelijke of (sociaal)psychische beperkingen in hun familie, huishouden of anderszins sociale netwerk. Het gaat om hulp die de gebruikelijke hulp die in redelijkheid mag worden verwacht van partners, ouders, kinderen of andere huisgenoten overstijgt.'
- b. Voorbeelden:
 - i. Ouder wordende partner
 - ii. Kind met zorg
 - iii. Alleenstaande ouder
 - iv. Echtgenoot met psychische problematiek
 - v. Partner met chronische ziekte
 - vi. Alleenstaande buurman
 - vii. Gemeentelid met weinig contacten

2. Ontdekken van mantelzorg

- a. Waarom belangrijk?
 - i. Erkenning
 - ii. Verhaal kwijt kunnen
 - iii. Gesprek op gang brengen met ...
 - iv. Voorkomen van ...
 - v.
- b. Hoe ontdek je het? We beperken ons nu tot ouderen. Signalen zijn
 1. Een van beiden in het ziekenhuis
 2. Niet meer bezoeken van activiteiten, samen fietsen
 3. Spanning tussen de partners – brommerig, zwijgen
 4. Tuin of huis niet op orde
 5. ...
- c. Signalen van overbelasting:
 1. Lichamelijk: hoofd- of buikpijn, verhoogde bloeddruk, hyperventilatie, pijn in nek, schouder of rug, duizeligheid, toenemende vermoeidheid, afnemende eetlust of juist vraatzucht.
 2. Psychisch: schaamte- en schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, snel geëmotioneerd zijn, piekeren.
 3. Gedragmatig: rusteloosheid, chaotisch, onverdraagzaam, agressief, verwaarloosd uiterlijk, meer roken en drinken, gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.

3. In gesprek met ouderen over mantelzorg – niet altijd gemakkelijk

- a. Schaamte – je hangt de vuile was niet buiten
- b. Loyaliteit – hij/zij kan er ook niets aan doen
- c. Niet willen zeuren – ik kon het altijd goed aan
- d. Spanning – een van de twee wil er niet aan dat hij/zij hulpbehoevend is.

4. Zorgvuldig luisteren en eventueel

- a. Respect – ook als de keuze niet de uwe is
- b. openvragen stellen, doorvragen – vertellen is het belangrijkste in deze
- c. valkuilen
 - i. oordelen
 - ii. verhaal toe-eigenen – over jezelf of anderen beginnen
 - iii. adviezen en oplossingen aandragen
 - iv. vergelijken – je bent niet de enige
 - v. ...
- d. erkenning geven
 - i. hele verhaal laten vertellen
 - ii. ruimte voor emoties
 - iii. benoemen van de zwaarte
 - iv. wie weet hiervan? Hulpbronnen aanboren.
 - v. ...
- e. verbindend spreken
 - i. zo dat de ander het kan en mag horen
 - ii. het zorgt niet voor scheiding of afstand tussen de partijen
 - a. vertel eens iets over je man, je kinderen
 - b. is er iemand bij wie je je kunt uiten?
 - c. wat kost jouw deze situatie?
 - d. waar haal je moed en kracht vandaan?
 - e. wat zouden de kinderen wel kunnen doen?
 - f. wat maakt dat je zo moeilijk hulp kunt vragen?
 - iii. Vragen die scheiding aanbrengen
 - a. maar dat mag hij helemaal niet doen
 - b. de kinderen laten u in de steek
 - c. niemand heeft tijd tegenwoordig
 - iv. afwisselend achter de een of ander gaan staan
 - a. hoe is dit voor u
 - b. heeft uw man in de gaten dat ...
 - c. als ik dit aan hem zou vragen?
 - d. wat zou u tegen uw kinderen willen zeggen
 - e. hoe vindt u het dat uw vrouw iedere dag komt
 - f. u bent hier alleen, weet u ook hoe het voor uw vrouw is
 - g.

5. Samenvatting

- a. Zorgvuldig luisteren, erkenning geven, niet oordelen, trouw blijven ... het kan heel veel betekenen.
- b. Als u zich zorgen maakt, dan kunt u met de personen zelf bespreken of u daar wat mee moet. Eventueel aanmoedigen om de situatie bij bijvoorbeeld de huisarts bespreekbaar te maken. Nooit achter de rug van iemand om, of er moet echt gevaar dreigen. Maar ook dan kunt u zeggen: ik vind dat dit niet zo verder kan, als u het zelf lastig vindt om het aan de huisarts te vertellen, dan ga ik dat doen.