

In deze editie:

- Introductie
- Project 'Mantelzorg en beeldvorming'
- Mantelzorg nu
- Verandering
 - ✦ AWBZ
 - ✦ Wmo
 - ✦ Jongeren?
- Inspiratie
 - ✦ Bijeenkomsten
 - ✦ Gastlessen
 - ✦ Mantelzorgdag
 - ✦ Kleden
- Film- en boekentip
- Handige websites
- Agenda

Veerkracht is een uitgave van:

Steunpunt  Zorg voor Welzijn

Voorwoord

In deze editie mag ik even terugkijken op 2011 en kan vertellen dat ik dik tevreden ben over wat er aan ondersteuning kon worden gegeven en de reikwijdte van het onder de aandacht brengen van mantelzorg.

Omdat meer mantelzorgers dan vorig jaar hebben durven vragen en hebben durven wensen, is er veel meer maatwerk verricht en lijken de oplossingen ook wat bestendiger te zijn. Bij menig mantelzorgster is de eigen kracht gegroeid en dat is in mijn ogen wel het mooiste resultaat van 2011.

Mantelzorg blijft actueel. Aan de ene kant lezen we in de kranten over de verslechtering van onze positie als mantelzorgers door de veranderingen in de zorg, aan de andere kant werd er in november in het Noordhollands Dagblad een volledige pagina juist over de kracht van [jonge] mantelzorgers verteld.

En dan de werkers en hulpverleners om ons heen, we konden in 2011 veel medewerkers persoonlijk bijpraten over mantelzorg. We kregen de ruimte bij huisartsen, maatschappelijk werkers en mochten lessen geven over mantelzorg bij het Horizon College. Ook jongerenwerkers, pastoors en dominees zijn in 2011 persoonlijk uitgebreid bijgepraat en menig werkgever weet nu wat meer over mantelzorg en de mogelijkheid tot ondersteuning.

Tot slot, omdat het zo belangrijk is, de loketten bij gemeenten, de mensen van MEE, de ouderenadviseurs, maar ook de kinderafdeling in het WFG, we zien graag dat bij het persoonlijk contact de mantelzorgondersteuning in beeld blijft, ook in 2012. Om als mantelzorgster en partner in de zorg, aandacht en een stem te mogen hebben.

Ik wens u voor 2012 heel veel veerkracht en geluk met de mensen om u heen,

Elly Weel



**Soms ben JIJ
een lichtje!**

Leuk om een ander mee te bedanken of verrassen! Kosteloos te bestellen als ansichtkaart via:

mantelzorg@szvw.nl

* Maximaal 5 per persoon

Project: Mantelzorg en beeldvorming

In 2011 kreeg het Steunpunt door financiering van Provincie Noord-Holland de kans om aan de slag te gaan met de beeldvorming van mantelzorgondersteuning.

Het Steunpunt wil doorlopend de dienstverlening verbeteren. Dat doen we met buddyzorg al heel lang, maar ook voor mantelzorgondersteuning vroegen we ons vaak af: “wat kan beter en wat moet veranderen als de zorg om ons heen verandert?”.

We kwamen een paar punten tegen waarmee we aan de slag wilden gaan:

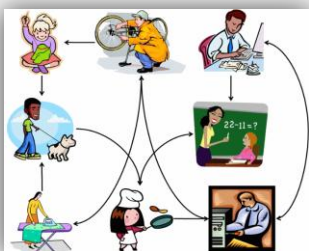
- In het aanbod van ondersteuning van mantelzorgers zien we dat er vooral gezocht wordt binnen de professionele zorg of in de inzet van vrijwilligers.
- De mogelijkheid voor professionele zorg en vrijwilligersinzet neemt voor een groep mantelzorgers af.
- Er ging kracht verloren van mantelzorgers door het gevoel te hebben de klager/vrager te zijn en vooral dankbaar te moeten zijn.
- Veel mantelzorgers missen ondersteuning vanwege ‘vraagverlegenheid’, men durft niet snel te vragen om hulp.

We zijn eerst op zoek gegaan naar wat mantelzorgers zelf een succesformule vonden. We vroegen op jaarmarkten door heel West-Friesland mantelzorgers naar gouden tips en adviezen. Heel vaak werd een vorm van wederkerigheid genoemd. Een paar voorbeelden. Een buurman en buurvrouw, die voor de andere buurvrouw koken. Ze delen de kosten en als ruil voor het koken krijgen ze de krant mee. Of een aan huis gebonden mantelzorgster heeft het boodschappen doen geruild tegen strijkwerk. Tijd voor tijd. En ze waren er allemaal wat trots op. Meer trots als dankbaar. En het waren er veel, die uitruilden. Ik keek er echt van op. En deze mensen vertelden ook dat het makkelijker is als je wat uitruilt, dan wanneer je vraagt.

We zijn zelf aan de slag gegaan en bespreken de opgedane kennis in gesprekken met mantelzorgers. We denken met ze mee of ze binnen hun netwerk van familie, burens en vrienden ook zouden kunnen ruilen. En dat hoeft niet eens uit nood, soms is ruilen uit gemak al heel wat waard. En ik moet zeggen.. de voorbeelden leiden best tot inspiratie, je komt niet zomaar overal zelf op.

De beeldvorming over de mantelzorgondersteuning door professionals in zorg en welzijn was vaak wat eenzijdig. Door inspiratiebijeenkomsten te organiseren kwam er ruimte om het beeld van ondersteuning aan mantelzorgers flink te verrijken. Vooral door in te gaan op communicatie met mantelzorgers en het samen versterken van de kracht van mantelzorgers en degene waar voor gezorgd wordt.

Daarnaast zijn we ook aan de slag gegaan met het beeld te versterken van het delen van mantelzorg met familie en vrienden, kortom het eigen netwerk. Want ook mantelzorgen doe je heel vaak samen. Het mag wat ons betreft wat beter in beeld.



Mantelzorg nu

Mantelzorg. Wat is het huidige beeld? U bent waarschijnlijk mantelzorger, anders las u dit wellicht niet. Hoe kijkt u tegen het begrip mantelzorg aan? De officiële definitie van onze koepelorganisatie **Mezzo** luidt: *Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie.*

Nederland telde in juli 2011 1,1 miljoen mantelzorgers die minimaal acht uur per week en/of langer dan drie maanden voor een naaste zorgen. Daarvan is bijna een half miljoen mantelzorgers (zwaar) overbelast. Zij zorgen 24 uur per dag en 7 dagen per week voor een ander. Mantelzorgers zien hun zorgtaak nog steeds als iets vanzelfsprekends, iets wat je met liefde doet voor elkaar. 80 procent van de zorg in Nederland wordt gegeven door mantelzorgers.

De vraag naar en de druk op mantelzorgers neemt toe. Bijvoorbeeld doordat mensen langer en vaker thuis blijven wonen in plaats van dat zij verhuizen naar verpleeg- of verzorgingshuizen of instellingen. Daarnaast is er natuurlijk de vergrijzing, neemt het aantal chronisch zieken toe en neemt de verzorgingsstaat af door de bezuinigingen van het huidige kabinet. (bron: mezzo.nl)

Annika van Zonneveld

Veranderingen: Wmo

De Wet maatschappelijke ondersteuning, krijgt een nieuwe werkwijze, genaamd 'De kanteling'. Deze werkwijze houdt in, dat gemeenten minder snel een individuele voorziening zullen gaan verstrekken. Er wordt gekeken naar collectieve diensten; een oplossing voor een groep mensen. Ook willen ze meer hulpvragen opvangen in de directe sociale omgeving van de hulpvrager. Het doel is om iedereen in staat te stellen volwaardig mee te doen aan de samenleving. Dit zoveel mogelijk met behoud van eigen regie en zelfstandigheid.

Omdat de gekantelde werkwijze meer uitgaat van de leefwereld van de zorgaanvragers levert dit kwalitatief betere oplossingen en ook kostenbesparingen op. Het betekent echter voor veel gemeenten ook een ingrijpende verandering, zowel in de interne organisatie als in de relatie met burgers en partnerorganisaties.

Voor u betekent dit, dat wanneer u een aanvraag doet, de Wmo medewerker zal kijken naar uw individuele situatie, tijdens een zogenaamd keukentafelgesprek bij u thuis. Alle aspecten van uw situatie worden in kaart gebracht en er wordt u een aanbod gedaan. Bij dit aanbod wordt rekening

gehouden met de volgende drie stappen:

- *Stap 1:* De mogelijkheden in uw eigen omgeving; denk aan mantelzorgers/familie, vrienden, burens en kennissen. Ook wordt gekeken naar wat u, door een uitruil van diensten, nog voor uw eigen omgeving kunt betekenen.
- *Stap 2:* Wanneer nodig, wordt er gezocht naar een oplossing in collectieve voorzieningen.
- *Stap 3:* Wanneer stap 1 & 2 te weinig oplossing bieden, wordt er gekeken naar mogelijkheden voor individuele voorzieningen.

Lian Beentjes



Veranderingen: AWBZ

De Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) vergoedt medische kosten, die niet onder uw zorgverzekering vallen. De meeste mensen, die in Nederland wonen of werken, zijn verzekerd voor AWBZ-zorg. Als u zorg wilt aanvragen uit de AWBZ heeft u een indicatie nodig van Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) en of Bureau Jeugdzorg. In de loop van de jaren is de AWBZ enorm uitgebreid. Daarmee zijn de kosten erg gestegen. Om deze reden wordt er in de politiek al lange tijd gesproken over manieren om te besparen op deze kosten. Het kabinet stelt hiertoe een aantal veranderingen voor. Het is soms nog onduidelijk wanneer deze veranderingen worden doorgevoerd, of wat de precieze omvang ervan is. Hieronder volgt een overzicht van de voorstellen van het kabinet.

Begeleiding naar gemeenten: Alle begeleiding en dagbesteding verdwijnen uit de AWBZ en komen te vallen onder de verantwoordelijkheid van de gemeenten. Volgens het regeerakkoord gaat deze maatregel voor nieuwe cliënten in per 2013; voor de overige cliënten is dit 2014.

Jeugdzorg naar gemeenten: In de toekomst wordt alle jeugdzorg geregeld door de gemeenten. In de huidige situatie voeren de provincies, zorgverzekeraars en zorgkantoren elk een deel van de jeugdzorg uit. Deze organisaties moeten 'hun' stukje jeugdzorg allemaal overdragen aan de gemeenten.

Revalidatiezorg naar Zorgverzekeringswet: Vanaf 2013 valt de kortdurende revalidatiezorg in een verpleeghuis niet meer onder de AWBZ, maar onder de Zorgverzekeringswet.

Aanscherping definitie verstandelijk gehandicapten: De regering gaat de definitie van een verstandelijke handicap aanscherpen. Nu ligt de IQ-grens voor licht verstandelijk gehandicapten op 85. De regering is van plan deze grens te verlagen tot 70. Met deze aanscherping behoren mensen met een IQ van boven de 70 niet meer tot de categorie 'verstandelijk gehandicapten' en maken zij aldus geen aanspraak meer op AWBZ-zorg. In 2012 vindt een onderzoek plaats naar de haalbaarheid van deze maatregel.

Scheiden van wonen en zorg: Er vindt een scheiding plaats van wonen en zorg. In de toekomst moeten alle bewoners van zorginstellingen huur gaan betalen. Om dit voor hen financieel draaglijk te houden, kunnen zij aanspraak maken op huurtoeslag. Daarnaast gaat de eigen bijdrage voor AWBZ-zorg omlaag. Het is nog onbekend per wanneer de regering deze maatregel wil uitvoeren.

Zorgkantoren worden zorgverzekeraars: In de toekomst verdwijnen de zorgkantoren; de AWBZ blijft wel bestaan. In plaats van de regionale uitvoering door de zorgkantoren gaan de zorgverzekeraars de AWBZ uitvoeren voor hun eigen verzekerden. Het is nog onduidelijk wanneer dit precies gaat plaatsvinden. Naar verwachting zal dit rond 2013 zijn. (bron: <http://www.zorgkantoordwo.nl>)

Lian Beentjes

Veranderingen: kinderen

In het Noordhollands Dagblad stond eind november een artikel waarin geschreven werd dat kinderen in West-Friesland geacht worden mee te helpen in het huishouden en er bij Wmo verstrekkingen ook een beroep op hen gedaan wordt. Dit wijkt af van de landelijke richtlijn die stelt dat kinderen niet verplicht gesteld worden. Het beroep dat de Westfriese gemeenten nu op kinderen gaat doen is onderdeel van de nieuwe manier van uitvoering van de Wmo. Daar is ook een keerzijde aan. "In recente Jeugdmonitoren geeft een kwart van de jongeren (12-15 jaar) aan op te groeien met de structurele zorg voor een ziek familielid thuis. Ze lopen er niet mee te koop, maar het heeft grote gevolgen voor de manier waarop ze opgroeien op korte en op lange termijn. Bij jonge mantelzorgers zien we vaak problemen in de persoonlijke ontwikkeling en het ontplooiën van de eigen identiteit. Dit kan zich uiten in zichzelf wegcijferen, schuld- en schaamtegevoelens, schoolverzuim en alcohol- en drugsmisbruik." (bron: mezzo.nl)

Annika van Zonneveld

Inspiratie: bijeenkomsten

Het afgelopen jaar heeft Steunpunt Zorg voor Welzijn een aantal inspiratiebijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomsten werd er een uur lang informatie over uiteenlopende onderwerpen gegeven. Deze onderwerpen zijn gebaseerd op zaken waar alle deelnemers in hun rol als mantelzorger mee te maken hebben of krijgen. Onderwerpen, zoals: hoe ga ik op gelijkwaardig niveau in gesprek met professionals, hoe verloopt een proces van gezondheidsverlies, wie wil ik zijn en wat laat ik zien, hoe bewaak ik mijn grenzen?

Tijdens het opvolgende uur wordt de kennis besproken aan de hand van persoonlijke praktijkvoorbeelden. De onderwerpen geven zicht op de eigen rol. Hierdoor kun je jezelf versterken. Deelnemers kunnen natuurlijk ook zelf onderwerpen aandragen. Waar wilt u meer informatie over of waarin wilt u meer geschoold worden? Zo is

bijvoorbeeld mindmapping op verzoek aan bod gekomen, nadat een deelnemer opnoemde dat haar hoofd zo vol zat.

Volgend jaar zullen we weer nieuwe bijeenkomsten organiseren. Iedere mantelzorger kan dan ook weer komen. U kunt per onderwerp kiezen of de bijeenkomst uw interesse heeft of welk onderwerp u inspireert. Mocht u zelf al een onderwerp willen aandragen, mail dit dan de redactie van de Veerkracht.

Bernadette Vonk



“De onderwerpen geven zicht op je eigen rol. Hierdoor kun je jezelf versterken.”

Inspiratie: gastlessen

Door de goede samenwerking met het Horizon College op het gebied van stage aanbod, gezamenlijke trainingen en doorverwijzen was er voldoende vertrouwen ontstaan om als Steunpunt workshops te mogen geven aan klassen met een bovengemiddeld aantal mantelzorgers. De betrokkenheid, maar ook de vanzelfsprekendheid van het zorgen van deze jonge mantelzorgers was enorm. Ik zag moed, kracht, maar ook een gezond gevoel van ‘er zat van zijn’.

Door uitgebreid stil te staan bij hoe je als mantelzorger er zelf voorstaat, door uitgebreid stil te staan bij mogelijkheden om je zorg te delen, of je kennis over je zorg te vergroten vloog de tijd. De veelal uitbundige jongeren waren nu doodstil, slurpten de informatie bijna op. Het was goed, dat er op zijn tijd ook ruimte was voor een gulle lach.

De workshops hebben bij een aantal leerlingen al direct gezorgd voor een makkelijker gesprek met de mentor en voor passende ondersteuning. Het is bijna een cadeau om deze workshops te mogen doen en dit te ervaren.

Elly Weel





Inspiratie: mantelzorgdag

Het was weer zo ver, de jaarlijkse dag voor de mantelzorg heeft op 10 november jl. plaats gevonden bij Steunpunt Zorg voor Welzijn! Het thema wat centraal stond tijdens deze dag was Sint Maarten. Er waren circa 45 gasten.

Bij binnenkomst kreeg iedereen een kop soep en belegde broodjes. Na deze lunch hebben de drie studenten, Jurrian Bruggenkamp, Mariska van der Made en Naima Erroufi een quiz gepresenteerd. Uiteraard ook met Sint Maarten in de hoofdrol. Iedereen deed enthousiast mee, want er waren natuurlijk hele mooie prijzen, gemaakt door de deelnemers van **Leekerweide**, te winnen (twee heuse wegrestaurants, mooie kaarsen en een budha). Na de quiz vertelde Pastoor Weel over Sint Maarten. Er werd aandachtig geluisterd. Vervolgens werd er koffie en thee uitgedeeld en de prijsuitreiking bekend gemaakt.

Als verrassing werd de dag afgesloten met een bezoek aan het carillon van de Grote Kerk aan het Kerkplein in Hoorn. Naar een wandeling, mocht iedereen naar boven in het carillon en vertelde **stadbeiaardier Frits Reynaert** over zijn werk en het carillon. Dit was een leuke afsluiter van een zeer geslaagde mantelzorgdag. We hopen dat u net zo genoten heeft!

Naima Erroufi

Inspiratie: kleden

Tijdens de (jaar)markten in de regio West-Friesland hebben we mantelzorgers op straat gevraagd naar hun ervaringen en vooral tips voor andere mantelzorgers. Daar werd enthousiast op gereageerd en er zijn grote stukken stof volgeschreven. Een greep uit de gedachten van anderen:



Boekentip: Licht in het duister

Licht in het duister is een hoopvol boekje voor iedereen die met ziekte wordt geconfronteerd. Wie ziek is, kan er een houvast in vinden om de regie over zijn of haar leven in handen te houden. Voor de naaste familieleden en vrienden bevat het tal van suggesties om de zieke te helpen en nabij te zijn. Hoe kun je van je dokter een goede dokter maken? Hoe kun je een crisis omzetten in een kans? Hoe kun je door de pijn en het leven met beperkingen heen toch geluk ervaren? Hoe kun je je voorbereiden op wat komen gaat? Hoe kun je zelf bewaken dat je in de gezondheidszorg ten volle tot je recht komt? Kortom, een boekje om telkens weer ter hand te nemen. (<http://tinyurl.com/boek-mkeirse>)



Auteur
Manu Keirse

Uitgever
Lannoo

Publicatiejaar
2008

Soort publicatie
Hardcover (111 pag.)

Prijs
€ 17,95
(Bol.com)

Filmtip: Gerrit & Joke

Gerrit is 58 jaar als hij hoort dat hij aan de ziekte van Alzheimer lijdt. Samen met zijn vrouw Joke zoekt hij een manier om te leven met dementie. Aanvankelijk blijft Gerrit thuis wonen. Na verloop van tijd wordt hij opgenomen op een verpleeghuisafdeling voor jonge mensen met dementie. Vanaf het begin van zijn ziekteproces heeft Gerrit een duidelijke euthanasiewens. In de woorden van de SCEN arts een vrijwillig, duurzaam en weloverwogen verzoek. Zijn verzoek wordt echter niet opgevolgd als de strijd tegen dementie te zwaar wordt.

Lengte van de video: 52 min.

De video Gerrit & Joke, incl. het boekje, kost € 11 (excl. verzendkosten). U kunt de video (op DVD) met boekje bestellen via www.alzheimer nederland.nl



Gerrit Stoffers lijdt aan de ziekte van Alzheimer. Aanvankelijk blijft hij thuis wonen.

Handige websites

<http://www.steunpuntzorgvoorwelzijn.nl>

<http://www.stichtingdewering.nl>

<http://mantelzorg.startpagina.nl>

<http://www.werkenmantelzorg.nl>

<http://www.familievan.nl>

<http://www.carenzorgt.nl>

<http://www.helpjemee.nl>

<http://www.brusjes.nl>

<http://www.mezzo.nl>

<http://www.pgb.nl>

<http://www.ciz.nl>

<http://www.netwerkpalliatievezorg.nl>

<http://www.zonnebloem.nl>

<http://www.mezzo.nl/mantelzorglijn>

<http://www.handeninhuys.nl>

<http://www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl>

<http://www.rondommantelzorg.nl>

<http://www.parnassia.nl>

<http://www.mantelzorgchat.nl>

<http://www.villawilgaerden.nl>

<http://www.inloophuispisa.nl>

<http://www.respijtwijzer.nl>

Website van het steunpunt

Website van stichting De Wering

Handige links naar diverse organisaties

Over het combineren van een baan met zorg

Familie van mensen met psychische problemen

Voor het coördineren van zorg

Voor het coördineren van zorg

Broers en zussen van zieke of beperkte kind

Koepelorganisatie en info voor mantelzorgers

Per saldo; informatie en advies over het pgb

Centrum Indicatiestelling (AWBZ)Zorg

Over zorg aan ongeneeslijk zieken en naasten

De Zonnebloem

Mantelzorglijn voor vragen van mantelzorgers

24-uur mantelzorgvervanging aan huis

Digitaal contactpunt voor mantelzorgers

Advies en ondersteuning

Specialist in psychiatrie

Chatten met lotgenoten en professionals

Zorghotel Villa Wilgaerden

Inloophuis voor kankerpatiënten en naasten

Even de zorg uit handen geven

Steunpunt Zorg voor Welzijn
C. Ravenstraat 49/40
1624 TE Hoorn

Telefoon
0229 - 272196

E-mailadres
info@szvw.nl

Steunpunt Zorg voor Welzijn heeft als visie dat bij voorkeur de ondersteuning aan mantelzorgers gericht is op veerkracht, waarbij mantelzorgers mogelijkheden worden aangereikt om terug te veren naar eigen kracht, gebruik makend van het eigen netwerk of van lokale welzijnsorganisaties en verenigingen.

Redactie

Annika van Zonneveld
a.vanzonneveld@szvw.nl

Elly Weel
e.weel@szvw.nl

0229 - 272196



We zitten ook op het web!
Bezoek ons op:

www.szvw.nl
www.szvw.hyves.nl
www.twitter.com/SZvW

Steunpunt Zorg voor Welzijn



Elly Weel



Lian Beentjes



Erik Brouwer



Rein Dekker



Bernadette Vonk



Marian Meyles



Annika van Zonneveld



Riek Jonges



José Koenen

Algemene e-mailadressen

Steunpunt Zorg voor Welzijn - info@szvw.nl

Mantelzorgondersteuning - mantelzorg@szvw.nl

STEUNPUNT ZORG VOOR WELZIEN
COMMANDEUR RAVENSTRAAT 49/40
1624 TE HOORN

