

Voor u ligt de eerste Mantelzorgkrant Hogeland. Een krant vol informatie, tips en ervaringen van mantelzorgers zelf. Het Steunpunt Mantelzorg Hogeland wil met deze krant aandacht vragen voor mantelzorg, mantelzorgers informeren en de weg naar hulp wijzen wanneer de zorg voor een naaste te zwaar dreigt te worden.

Mantelzorgers zorgen onbetaald voor een naaste. Bijvoorbeeld omdat diegene een beperking heeft, chronisch ziek is, een

verslaving heeft of vanwege ouderdom niet meer alles zelf kan. Die zorg is vaak langdurig en kan intensief zijn. De een wordt mantelzorg van de één op de andere dag, bijvoorbeeld wanneer uw partner wordt getroffen door een herseninfarct of uw kindje een beperking blijkt te hebben. Of u groeit er in. Pas als u achterom kijkt beseft u dat u al langere tijd, maar steeds een beetje meer, zorgt voor je moeder die aan dementie lijdt.

Mantelzorg is van alle leeftijden. Ook kinderen en jongeren kunnen mantelzorgers zijn. Dat betekent voor hen zorgen voor en zorgen om iemand. Maar ook vaak onvoldoende aandacht voor hun eigen behoeften. Het Steunpunt Mantelzorg is daarom bezig om activiteiten voor jonge mantelzorgers te organiseren en hen onder de aandacht te brengen bij bijvoorbeeld scholen, artsen en sportverenigingen. En natuurlijk kunnen jonge mantelzorgers bij het Steunpunt terecht met hun vragen, wensen of gewoon voor een luisterend oor.

We realiseren ons dat in deze krant nog lang niet alles is geschreven over mantelzorg en de ondersteuning die mogelijk is. Mantelzorg is er in heel veel soorten en maten. En daarom is er ook niet één manier om mantelzorgers te ondersteunen. Met deze krant hopen we een beeld te schetsen. En we nodigen u van harte uit om contact op te nemen met het Steunpunt Mantelzorg Hogeland. U kunt bij ons terecht met al uw vragen rondom mantelzorg.

Monica Blom en Marga van Reemst

Steunpunt Mantelzorg Hogeland



Marga van Reemst (links) en Monica Blom (rechts)

Monica

Ik ben Monica Blom, buurtwerker bij Mensenwerk Hogeland en samen met Marga van Reemst coördinator van Steunpunt Mantelzorg Hogeland. De gemeenten Winsum en De Marne zijn mijn werkgebied.

Sinds 2005 zijn het ondersteunen van mantelzorgers en mantelzorg meer bekendheid geven een belangrijk deel van mijn werk. In de loop der jaren heb ik heel wat mensen ontmoet en hun verhalen leren kennen. En iedereen heeft zijn of

haar eigen verhaal, iedere situatie is uniek.

Ik zie en hoor de kwetsbaarheid, de liefde, de boosheid en onmacht, het verdriet maar ook de mooie momenten en de humor. Ik bewonder de kracht en flexibiliteit en hoe mensen groeien in de zorg voor een naaste. Ik maak me zorgen over het feit dat veel mantelzorgers onzichtbaar zijn en dat mantelzorgers vaak over hun eigen grenzen gaan.

In mijn werk probeer ik me zoveel mogelijk in de mensen en de situatie waarin zij verkeren te verdiepen en naast de

mantelzorg te gaan staan. Ik kan niet alle lasten van een mantelzorgers wegnemen. Want als mantelzorgers wil je er zijn voor degene voor wie je zorgt. Maar samen kunnen we wel kijken hoe de draagkracht en draaglast zo goed mogelijk in evenwicht blijft.

Ik ben dankbaar dat ik onlangs zelf, kort maar zeer intensief, voor mijn eigen vader heb mogen en kunnen zorgen. In die korte tijd zijn, denk ik, alle aspecten van mantelzorg de revue gepasseerd. Niet kunnen inschatten waar je aan begint. De veranderende relatie tussen vader en dochter. Grenzen verleggen en er overheen gaan. Mijn zorgen delen met mijn lieve vrienden en collega's. De zorg delen met professionals. Werk en zorg combineren. Ik weet nu hoe het is om elke 3 uur iemand anders van de thuiszorg over de vloer te hebben (en dat was helemaal niet erg), je eigen vader te moeten verschonen, slapeloze nachten te hebben, alle huisartsen uit de wijde omtrek te hebben ontmoet, afscheid te nemen ... Ik heb kracht geput uit humor en uit de pareltjes die op mijn pad kwamen. Ik heb mijn zegeningen geteld en me gerealiseerd dat niet iedereen zo'n lange lijst kan maken als ik. Ik heb hier heel veel van geleerd. Voor mezelf, voor mijn omgeving en voor mijn werk.

Marga

Ik ben Marga van Reemst, sinds april 2018 werkzaam voor Mensenwerk Hogeland. Ook ik ben buurtwerker en coördinator van het Steunpunt Mantelzorg Hogeland. Mijn werkgebied ligt in de gemeentes Bedum en Eemsmond. Ik bied mantelzorgers een luisterend oor, denk mee met hen en hun naasten, en geef advies en voorlichting. Ook ik ben zelf mantelzorgers geweest, al noemde ik het toen niet zo. Mijn moeder kreeg de ziekte van Alzheimer nadat mijn

vader was overleden en ze heeft nog een hele tijd zelfstandig gewoond. Ik werkte, had twee kleine kinderen en kwam wekelijks bij mijn moeder op bezoek en deed de boodschappen. Met de geriatrisch verpleegkundige stemde ik de zorg rond mijn moeder af, dat was goed. Uiteindelijk moest ze in het verpleeghuis worden opgenomen, waar ik haar ook wekelijks bleef bezoeken. Dat gaf mij een fijn gevoel. Ik was blij dat ik dit voor haar kon doen. Zo weet je uit eigen ervaring hoe waardevol mantelzorg voor jezelf en de ander kan zijn. En dat je daarbij ook goed voor jezelf moet zorgen om alle ballen in de lucht te kunnen blijven houden.

Ik doe mijn werk met veel plezier, en ik hoop dat nog meer mantelzorgers en hun naasten hun weg naar het Steunpunt weten te vinden!

Ook organiseren we een leuke, ontspannende activiteit voor mantelzorgers uit alle vier gemeentes in het kader van de Dag van de Mantelzorg. Dit jaar kunnen mantelzorgers kiezen uit een van de volgende activiteiten: op woensdag 7 november 's middags een

high tea met accordeonist Ger-tie Bruin in De Meenschaar in Bedum. Op vrijdag 9 november pop en Nederlandse liedjes zingen onder muzikale begeleiding, uitwaaien op de dijk en genieten van een stamppotbuffet. Op zaterdag 10 november is er een vaartocht op het Lauwersmeer, waarbij u getrakteerd wordt op patat en kibbeling.

Daarnaast delende BMW-gemeentes ook in 2018 weer het mantelzorgcompliment uit als waardering voor het vele dat mantelzorgers voor hun naaste doen.

'Iedereen heeft zijn eigen verhaal, iedere situatie is uniek'

‘We zijn een team. En samen kunnen we dit aan’

Heidi Kuper en Loraine zitten samen aan tafel. Twee prachtige vrouwen met een sterke uitstraling. Loraine heeft al twintig jaar met tussenpozen last van paniekaanvallen, psychoses en depressies. Heidi, haar moeder, beleeft dat van dichtbij mee. Hoe gaan ze daarmee om?

Loraine, wanneer is het begonnen?

‘Ik was acht jaar, en mijn oma overleed. Dat hakte er heel erg in bij mij. Zo erg, dat ik daar twee jaar later nog last van had. Ik was heel verdrietig en voelde me in de steek gelaten. En niemand begreep me.’

Heidi, hoe was dat voor jou?

‘Ik wist niet wat ik ermee aan moest. Ik begreep Loraine inderdaad niet, maar ik zag wel dat het niet goed ging, en zocht hulp. Via de huisarts kwamen we terecht bij de afdeling psychiatrie van het UMCG. Daar bleek dat Loraine een extreem hoog EQ heeft, en dus heel gevoelig is voor de emoties van andere mensen. Later bleek ze ook ADD te hebben, Loraine merkt alles op en kan zich daardoor moeilijk concentreren. Loraine heeft twee jaar speltherapie gehad, en langzamerhand ging het beter.’

En hoe ging het toen verder met jullie?

‘Mijn man en ik zijn gescheiden toen Loraine vijftien was. En Loraine ging bij hem wonen. Daar was ik niet zo blij mee, want ik merkte wel dat het niet zo goed ging met haar. Ze ging vaak niet naar school, omdat ze er wilde zijn voor haar vader. Gelukkig kwam ze uit eigen beweging terug. Ik was zo blij toen ze hier op de stoep stond!’

Ik kreeg een nieuwe partner, Gerrit. Hij heeft zelf ADHD, en heeft een heel goede klik met Loraine. Hij begrijpt haar heel goed, en kan mij uitleggen hoe zij dingen ervaart. Daardoor begrijp ik Loraine ook beter. En toen is het jarenlang goed gegaan met Loraine.’

Is er iets gebeurd waardoor het weer mis ging?

‘Ja. Toen ik twintig was, ik woonde inmiddels op mezelf, overleed mijn andere oma. Ik was zo verdrietig, en ik ging allemaal dingen zien die er niet waren. Lijkkisten, vliegende doodshoofden, mensen die me heel eng aankeken. Dat bleek een psychose te zijn, en ik werd opgenomen. Ik kreeg medicatie, de psychose ging over, maar ik belandde in een depressie. En dat ging zo een aantal keren achter elkaar door. In totaal ben ik negen keer opgenomen geweest.’

‘Een psychische ziekte is niet iets waarvoor je je hoeft te schamen’



Heidi en Loraine Kuper

Heidi: ‘Loraine is toen weer bij ons gaan wonen. Ze kon niet alleen zijn. Het is heel moeilijk om je kind zo te zien, ook omdat je het gevoel hebt dat je zo weinig kunt doen. Gelukkig knapte ze weer op. Ze kreeg een vriend, een huisje, en twee prachtkinderen. Alles leek goed te gaan.’

Maar toen ging het weer helemaal mis. Loraine kreeg opnieuw een psychose en zag de vreselijkste dingen. Ze wilde opgenomen worden, maar dan zouden de kinderen uit huis worden geplaatst, want haar vriend en zij waren inmiddels uit elkaar.

Wat hebben jullie toen gedaan?

‘Loraine is met de kinderen bij ons komen wonen. Ze was zo angstig en in de war dat ze niet alleen kon zijn. Dus was er altijd iemand bij haar. Ik, Gerrit, de buurvrouw of een vriendin van mij. Ik hoefde het niet alleen te doen. Ik heb heel goede vriendinnen bij wie ik mijn ei kwijt kon, maar die ook gewoon voor me klaar stonden en bij Loraine bleven zodat ik even weg kon.’

Hoe was dat voor jou, Loraine?

‘Het was een vreselijke periode. Maar ik wilde beter worden. Ik wilde er kunnen zijn voor mijn kinderen. Het voelt heel raar om als volwassen vrouw opeens zo afhankelijk te zijn van je ouders, maar ik had er alles voor over om beter te worden. Mijn moeder en Gerrit hebben me altijd serieus genomen en me behandeld als een volwassene. Ze deden nooit iets achter mijn rug om, ze luisterden naar me, ze zorgden dat ik rust kreeg. En zo ben ik er weer bovenop gekomen.’

Ik zie je knikken, Heidi.

‘Ja, want zo was het. Het was zwaar, maar door als een team samen te werken is het ons gelukt. Door open en eerlijk te zijn, niet alleen naar elkaar toe, maar ook naar anderen. Een psychische ziekte is niet iets waarvoor je je hoeft te schamen. En als je er open over bent, zie je dat mensen je graag willen helpen. En dat heb je nodig, hulp en steun van mensen om je heen.’

Hoe gaat het nu met je Loraine?

‘Het gaat goed met me. Ik woon weer in mijn eigen huisje, met de kinderen gaat het goed. Ik zorg dat ik voldoende rust krijg en een regelmatig leven leid. Dat

helpt me om in balans te blijven. Ik ben blij dat ik hier zit, en mijn verhaal kan vertellen.’

En waarom vind je dat belangrijk?

‘Psychische ziekten zijn heel zwaar. En helaas stapt er ook wel eens iemand uit het leven. Ik ben een besloten facebookgroep gestart voor mensen die psychische klachten hebben. Zodat we elkaar kunnen steunen. Ik wil mensen laten zien dat je moet blijven vechten. Kijk naar mij, ik ben achtentwintig, ik heb te kampen met psychose, depressie en paniekaanvallen. Nu gaat het goed, maar het blijft altijd een onderdeel van me en het kan altijd terugkomen. Maar ik laat me er niet door tegenhouden. Ik maak wat van mijn leven. En ik hoop dat ik zo anderen kan helpen om ook voor het leven te kiezen!’

‘Mijn psychose ging over, maar daarna belandde ik in een depressie’

Benieuwd naar de facebookgroep van Loraine? U kunt de groep vinden onder de naam “Leven met Paniek. Psychose. Depressie.”

‘Mijn ouders gaan bij mij inwonen, zo kan ik gemakkelijk op ze letten’

Een goed idee, of niet?

Als uw ouders een dagje ouder worden, en ze gaan lichamelijk of geestelijk achteruit, dan is het prettig als ze in de buurt wonen. U kunt dan een oogje in het zeil houden.

Maar wat als ze ver weg wonen? En jullie willen allebei graag wat dichterbij elkaar zijn? Dan zijn er verschillende opties:

- Bij elkaar in de buurt gaan wonen
- Bij elkaar gaan inwonen
- Uw ouders gaan in een mantelzorgwoning in uw tuin wonen
- U verbouwt uw woning tot een kangoeroewoning

Annet Visser, van de gemeente Beldum: ‘We kregen bij de gemeente vragen over mantelzorgwoningen. De ene keer via de Wmo, de andere keer via de afdeling Ruimte. Als zulke vragen leven, willen we daar als gemeente natuurlijk op inspelen. Daarom zijn we bij elkaar gaan zitten en hebben we uitgezocht wat de mogelijkheden zijn. Ook staat nu duidelijk op papier welke vragen bij welke afdeling horen. Zodat niemand van het kastje naar de muur wordt gestuurd’.

Inwoning

Denk samen goed na over deze stap, en maak van tevoren duidelijke afspraken met elkaar. Immers, als u bij elkaar in gaat

wonen, levert u privacy in. Er kunnen irritaties ontstaan. De relatie met elkaar kan veranderen. Bereid u zich daarom goed voor. Maak ook afspraken over de financiën, en over wat er gaat gebeuren als de situatie verandert, bijvoorbeeld bij overlijden.

Inwonen in een huurwoning mag zonder toestemming van de verhuurder, als de woning daar geschikt voor is. Wel is het verstandig om medehuuderschap aan te vragen. Want stel dat de huurder overlijdt. Dan moet degene die inwoont, de woning verlaten. Bij een koopwoning moet de hypotheekverstrekker soms toestemming geven. Vraag dit na bij uw bank.

‘Een mantelzorgwoning is een zelfstandige woning op het terrein van uw eigen huis’

Bij inwoning wordt u voordeurder. Dit kan invloed hebben op een uitkering of op toeslagen die u ontvangt. Voor informatie hierover kunt u terecht bij uw uitkeringsinstantie en de belastingdienst.

Mantelzorgwoning

‘Een mantelzorgwoning is een zelfstandige woning op het terrein van uw eigen huis. Deze woning is bedoeld voor degene die u verzorgt. U kunt een mantelzorgwoning bouwen, maar er zijn ook kant en klare woningen te

huur. U kunt ook een schuur of garage ombouwen tot mantelzorgwoning. Dit mag vergunningsvrij, aldus Annet Visser, ‘maar dat betekent niet dat er helemaal geen voorwaarden aan verbonden zijn. Er is een meldingsplicht, en u moet kunnen aantonen dat er sprake is van intensieve zorg of begeleiding. Ook is het zo dat de mantelzorgwoning alleen voor een mantelzorgsituatie bedoeld is. Als de mantelzorg stopt, mag u de mantelzorgwoning niet meer als woning gebruiken. Dan moet u bijvoorbeeld de badkamer en de keuken weghalen.’

Annet Visser: ‘Laat u goed informeren. De gemeente heeft alle informatie over de voorwaarden en het gebruik. Maar u kunt ook terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Hogeland.’

Kangoeroewoning

Een kangoeroewoning zijn twee woningen onder één dak. De woonruimtes hebben elk een eigen voordeur, en tussen de woningen is een afsluitbare verbinding deur. U kunt een bestaande woning splitsen, of een kangoeroewoning kopen of huren.

‘Als u in een kangoeroewoning gaat wonen, kunt u die als één woning in laten schrijven bij het kadaster. Maar de gemeente moet dan wel toestemming geven voor het verhuren van de tweede

woning. En woningsplitsing moet u aanvragen bij de gemeente’, aldus Annet Visser. Wie in een kangoeroewoning gaat wonen, heeft hetzelfde adres, en een gedeeld huishouden. Dit kan gevolgen hebben voor u uitkering en toeslagen. Ook hier geldt: voor informatie hierover kunt u terecht bij u uitkeringsinstantie en de belastingdienst.’

Wmo

‘In sommige gevallen kan ook het Wmo-loket iets betekenen voor mantelzorgers die één van deze mogelijkheden overwegen. Wmo-voorzieningen zijn maatwerk, dus hangt dat af van de persoonlijke situatie van de mantelzorg en de zorgvrager. Het Wmo-loket en de afdeling ruimte werken samen op dit gebied, en als er vragen zijn over wonen en mantelzorg, bespreken we die samen. Zo worden onze inwoners het beste geholpen’, besluit Annet Visser.

Voor vragen over wonen en mantelzorg kunt u terecht bij de gemeente, maar ook bij Mezzo; www.mezzo.nl, en u kunt natuurlijk ook naar het Steunpunt Mantelzorg. Zij hebben heel veel informatie en kunnen u ondersteunen bij het uitzoeken van de informatie die u nodig hebt.



Aanpassingen in huis

Voor wie te maken krijgt met lichamelijke beperkingen, zoals slechter of niet meer kunnen lopen, slechthorendheid, slechthoortheid, kan thuis blijven wonen een hele opgave worden: drempels worden hindernissen, je hoort de bel niet meer, u durft niet meer goed douchen omdat de vloer zo glad is. En als u als mantelzorg voor iemand zorgt, loopt u hier ook tegenaan. Want iemand helpen met douchen in een gladde badkamer is gevaarlijk, voor uzelf en voor degene die u helpt.

Zelf doen

Gelukkig kunt u zelf van alles doen om uw woning veiliger en zorgvriendelijk te maken. Zoals drempels weghalen, antislipmatten in de badkamer, een beugel bij het toilet of een bel installeren die niet alleen geluid maakt, maar ook een lichtsignaal geeft (flitsbel). Zo zijn er heel veel mogelijkheden. Het Steunpunt Mantelzorg Hogeland heeft hier veel informatie over, maar u kunt ook terecht bij het Wmo-loket van uw gemeente. Eenvoudige aanpassingen waarvoor de materialen gewoon te koop zijn bij de bouwmarkt, betaalt u over het algemeen zelf.

Aanvragen

Anders wordt het als er specialistische hulpmiddelen nodig zijn, of als er grote aanpassingen in de woning nodig zijn. Bij de Vegro kunt u hulpmiddelen kopen of huren. Denk daarbij aan een hoog-laagbed, een rolstoel of een tillift. Deze kunt u aanvragen bij het Wmo-loket. Het hangt van uw persoonlijke situatie af of u deze hulpmiddelen vergoed krijgt. Meestal betaalt u een eigen bijdrage. Het kan dan voordeliger zijn om een hulpmiddel zelf aan te schaffen. Als er grote woningaanpassingen nodig zijn, dan kunt u misschien beter verhuizen naar een aangepaste woning. Kunt u een woningaanpassing niet betalen en gaat u naar het Wmo-loket? Zij kijken samen met jou wat de beste oplossing is. En dat kan verhuizing naar een aangepaste woning zijn.

Zelf kopen

Wilt u een hulpmiddel zelf kopen? Er zijn ook tweedehands hulpmiddelen te koop. Op sites zoals www.tweedehandshulpmiddelen.nl en www.zorgoutlet.nl vindt u tweedehands hulpmiddelen. Deze hulpmiddelen zijn gekeurd en gereinigd. De site www.scouters.nl wijst u de weg naar het hulpmiddel dat u nodig heeft.



Marc Verschuren

Sandra Herkströter

‘Mantelzorg kan je zomaar overkomen’

Marc Verschuren, wethouder in de gemeente Winsum met in zijn portefeuille onder meer de WMO, kan hier helaas over meepraten: ‘In het voorjaar van 2009 ging mijn vriendin naar de huisarts met wat vage gezondheidsklachten. Ze werd doorgestuurd naar het ziekenhuis, en na twee dagen onderzoek kregen we de uitslag. Ze bleek ongeneeslijk ziek te zijn. Kanker. Ze ging meteen een behandeltraject in, in de hoop dat ze dan nog een paar maanden langer zou leven. Dus het was ook meteen ziekenhuisbezoeken, behandeling, controles, en ga zo maar door. Helaas sloeg de behandeling niet aan.’

Marc en zijn vriendin werkten bij dezelfde werkgever. ‘Die was heel begripvol en begaan met ons. In de eerste periode was mijn vriendin nog redelijk fit en kon ze alles nog zelf. Toen nam ik vooral vrij om mee te gaan naar het ziekenhuis en andere afspraken. Maar toen ze zieker werd, ging ik voor haar zorgen. Ook toen was mijn werkgever flexibel. Ik mocht thuis werken, verlof opnemen, ik kreeg alle ruimte. Dat had ik nodig, want anders houd je het niet vol. En zo hadden we ook tijd met elkaar’

Wie zorgt voor een ander, kan ondersteuning krijgen. Het hangt van de situatie af wat voor ondersteuning dat is. ‘In de laatste weken kwam er thuiszorg. Ook 24-uurszorg. Het ziekenhuis regelde dat, en dat was echt heel fijn. Want van alles regelen, daar staat je hoofd dan niet naar’, aldus Marc.

De gemeente regelt ook ondersteuning voor mantelzorgers. Mantelzorgers kunnen terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Hogeland. Voor een luisterend oor, voor vragen op allerlei gebied, voor contact met andere mantelzorgers. Via het Wmo-loket kunnen er bijvoorbeeld hulpmiddelen worden aangevraagd.

Marc: ‘Ik zie dat we als gemeente, dichtbij de burgers, steeds beter inspelen op wat mensen nodig hebben. Sinds 1 januari 2015, toen de Wmo naar de gemeente is gegaan, is er veel veranderd en ook verbeterd, ook in de ondersteuning van mantelzorgers. En dat is goed, want als je voor iemand anders zorgt, ben je blij als er iemand met je meedenkt en je ondersteunt.’

Marc: ‘Als je zorgt voor een ander, een dierbare, ben je daar heel erg mee bezig en dat kan je helemaal opslokken. Het heeft mij geholpen om ook tijd voor mezelf te nemen. Al was het maar zoiets simpels als een eind lopen met de hond. Contact met anderen, ook heel belangrijk. Om even een praatje te maken. Of samen een kop koffie te drinken. Zodat je weet dat je er niet alleen voor staat.’

‘Gewoon’ zorgen voor je zieke partner of kind is ook mantelzorg

‘Voor veel mensen is het heel vanzelfsprekend. Natuurlijk zorg je voor je gehandicapte kind, je zieke man, je demente echtgenote. Dat mensen dat doen en heel gewoon vinden, is prachtig. Maar het is goed om te weten dat je het niet alleen hoeft te doen. Dat er hulp en ondersteuning is’, vindt Sandra Herkströter, wethouder in de gemeente Eemsmond met in haar portefeuille onder andere de Wmo.

‘Uit mijn eigen omgeving weet ik dat daar soms veel te laat gebruik van wordt gemaakt. Eén van mijn ooms zorgde voor zijn vrouw, die al vrij jong ging dementeren. Ze liep telkens weg, dus hij moest haar steeds in de gaten houden. Daarom nam hij haar overal mee naartoe. Zoals naar vergaderingen. Of naar uitvoeringen van de muziekvereniging. Want hij wilde wel de dingen blijven doen waar hij energie uithaalde. Dat leidde tot pijnlijke situaties: mijn tante ging keihard meezingen tijdens een muzikuitvoering. Of ze stelde allemaal vragen bij een vergadering. Mijn oom zag niet dat dit eigenlijk niet meer kon. Pas toen mijn tante boven uit het raam klom, viel, en haar heup en schouder brak, besepte hij dat er iets moest veranderen. Nu woont ze in een verpleeghuis. Hij gaat elke dag op bezoek en doet daar vrijwilligerswerk. Het gaat met allebei beter.’

‘Als je zorgt voor een ander, is het belangrijk om ook voor jezelf te blijven zorgen. Daar kan de gemeente bij helpen. Door bijvoorbeeld dagopvang voor je dementerende partner te regelen. Zodat je even tijd voor jezelf hebt. Je kunt ook terecht bij de mantelzorgondersteuners van Mensenwerk Hogeland. Zij luisteren naar je en kijken samen met jou hoe je de mantelzorg vol kunt houden. Want al zorg je met veel liefde voor je naaste, het kan veel van je vragen. Daar mag je best wat ondersteuning bij krijgen’, besluit Sandra.



Mariëtte de Visser

Menne van Dijk

‘Ik vind het belangrijk dat mantelzorgers zelf kunnen kiezen’

Dat zegt Mariëtte de Visser, wethouder van de gemeente De Marne met in haar portefeuille onder andere de Wmo. ‘En daarmee bedoel ik niet het wel of niet kiezen voor mantelzorg, want ik hoor toch vaak dat mensen daar min of meer inrollen. Of heel geleidelijk aan mantelzorgtaken gaan doen. En dan opeens ben je mantelzorger. Nee, wat ik bedoel is dat elke situatie anders is, en elk mens ook. Dus de behoefte die mantelzorgers hebben aan ondersteuning, is ook heel divers. Als gemeente proberen we zoveel mogelijk aan die verschillende behoeften tegemoet te komen met passende ondersteuning. Een voorbeeld is dat mantelzorgers zelf beslissen of ze daar bekendheid aan geven. Wil je in het mantelzorgregister van het Steunpunt Mantelzorg? Dat kan. Maar het hoeft niet. Wil je ondersteuning bij de taken die je doet? Van de thuiszorg bijvoorbeeld? Ook daar geldt, dat kan. Maar het hoeft niet.’

De gemeente heeft de wettelijke taak om mantelzorgers te ondersteunen. Dat doen de BMWE-gemeenten dan ook. De uitvoering daarvan ligt bij het Steunpunt Mantelzorg Hogeland. Mantelzorgers kunnen bij het Steunpunt terecht met al hun vragen. Zij kunnen zich daar ook laten registreren als mantelzorger. Wie dat doet, wordt jaarlijks uitgenodigd voor de Dag van de Mantelzorg en ontvangt een nieuwsbrief. Wie niet geregistreerd wil worden, krijgt natuurlijk evengoed hulp.

‘Vanuit mijn functie spreek ik regelmatig mantelzorgers. De één vindt het heel prettig om ondersteuning te krijgen en een jaarlijks waarderingmomentje van de gemeente. We doen dat omdat we mantelzorg belangrijk vinden. Maar er zijn ook mantelzorgers die dat niet willen. En dat respecteren we ook. Iedereen mag daar zijn eigen keuze in maken’

Mantelzorg is veel meer dan iemand helpen

Menne van Dijk, wethouder van de gemeente Bedum met in zijn portefeuille onder andere de Wmo: ‘Als je gaat zorgen voor een naaste die ziek is, dan is dat heel ingrijpend. Het kost tijd en inspanning, maar dat is eigenlijk het eenvoudige deel. Want als het gaat om iemand die dicht bij je staat, speelt er meer. Het kan zijn dat je in een situatie komt waar de ouder-kindrol omdraait. Of dat je partner, bijvoorbeeld bij dementie, al wegglijdt uit je leven terwijl hij of zij er nog is. Dan is het niet alleen zorgen voor, maar heb je zelf ook pijn en verdriet. Die emotionele aspecten maken de mantelzorg misschien nog wel zwaarder dan de tijd en de inspanning die het vergt.’

Vanuit de Wmo kan de gemeente mantelzorgers ondersteunen. Een mantelzorger is iemand die zorgt voor een ander, zoals een familielid, een vriend of een buurman of -vrouw. Als die zorg te zwaar wordt, kunt u bij de gemeente terecht. De gemeente gaat met u in gesprek en samen kijkt u wat de mogelijkheden zijn om de zorg te verlichten.

‘Nu mensen langer thuis blijven wonen, wordt mantelzorg en omzien naar elkaar steeds belangrijker. En dat kan ook in kleine dingen zitten. De buurvrouw meevragen naar een koffieochtend. Of gewoon af en toe een praatje maken met iemand die zorgt voor een ander. Zodat mensen weten dat ze niet alleen staan,’ besluit Menne.

Mantelzorg: u hoeft het niet alleen te doen!

Mantelzorg. De een wordt er heel plotseling mee geconfronteerd, zoals Marc Verschuren, de ander kiest er bewust voor, zoals Kees Haan. Maar het kan ook iets zijn wat in uw leven sluipt, als u samen ouder wordt en uw partner wordt bijvoorbeeld ziek. En dan bent u mantelzorger, en u heeft vragen. Hoe komt u aan hulpmiddelen? En welke hulpmiddelen zijn er eigenlijk? Kan ik thuiszorg krijgen? Is er dagopvang voor mijn man? Kan ik mijn ouders in huis nemen? En wat is daarvoor nodig? U hoeft dit niet allemaal zelf uit te zoeken. U kunt bijvoorbeeld terecht bij:

- het **Steunpunt Mantelzorg Hogeland**, voor een luisterend oor, informatie en advies, begeleiding en emotionele steun. Ook kunt u via het Steunpunt cursussen en trainingen volgen en kunt u andere mantelzorgers ontmoeten, als u daar behoefte aan hebt.
- **Mensenwerk Hogeland**. Mensenwerk Hogeland regelt de cliëntondersteuning voor mensen die hulp krijgen vanuit de Wmo. Dat betekent dat als u bij de gemeente ondersteuning of zorg aanvraagt, iemand van Mensenwerk bij het keukentafelgesprek kan zijn om u te ondersteunen.
- Uw **eigen huisarts** voor informatie, advies en doorverwijzing.
- Het **Wmo- of zorgloket** van de gemeente voor bijvoorbeeld het aanvragen van thuiszorg, hulpmiddelen of een pgb.
- de **Rijksoverheid**. Via de site www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg vindt u informatie over mantelzorg en veel links naar andere nuttige sites. De site www.regelhulp.nl geeft informatie over hoe u verschillende soorten hulp en zorg kunt regelen.
- **Per Saldo** is de landelijke vereniging voor mensen met een pgb en geeft veel informatie over hoe u een pgb kunt aanvragen en wat er dan allemaal op u afkomt. De site van de Sociale Verzekeringsbank, www.svbabc.nl/pgb is ook heel nuttig als u erover denkt een pgb aan te vragen.
- **MEE Groningen** voor cliëntondersteuning voor mensen die zorg en ondersteuning krijgen vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz): informatie, advies en algemene ondersteuning
- **Zorgbelang Groningen**: Zorgbelang Groningen behartigt de belangen van iedereen die in de provincie Groningen gebruikt maakt van zorg vanuit de Wlz. Voor informatie en advies, om ervaringen te delen, maar bijvoorbeeld ook voor een vertrouwenspersoon jeugdhulp.
- **De mantelzorgmakelaar**: Een mantelzorgmakelaar is een onafhankelijke wegwijzer in de wereld van de zorg. Hij of zij kan u helpen bij vragen over zorg, wonen, inkomen, werk, welzijn, wetten en regels en verzekeringen. Hij kan samen met u kijken naar knelpunten en mogelijkheden binnen uw mantelzorgsituatie. Een mantelzorgmakelaar wordt vaak vergoed als u een aanvullende zorgverzekering heeft. Kijk hiervoor in uw polisvoorwaarden.

- **Mezzo** is de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. Op hun site vindt u veel informatie en advies over een breed scala aan mantelzorgonderwerpen.
- **Platform Hattinga Verschure** is de belangenbehartiger van mantelzorgers in de provincie Groningen.

Adresgegevens:

Steunpunt Mantelzorg Hogeland

De Meenschaar,
Kapelstraat 9, 9781 GK Bedum
(kantoor gebied Bedum en Eemsmond)

Coördinator Bedum/Eemsmond:

Marga van Reemst
M 06 11916893 (ma, di en do),
E m.vanreemst@mensenwerkhogeland.nl

Coördinator De Marne/Winum:

Monica Blom,
M 06 48874339 (ma t/m do en vrij ochtend),
E m.blom@mensenwerkhogeland.nl

MEE Groningen: www.mee groningen.nl

Zorgbelang Groningen: www.zorgbelang-groningen.nl

Mantelzorgmakelaar: www.bmzm.nl/zelfstandig-mantelzorgmakelaars-groningen

Mezzo: www.mezzo.nl

Platform Hattinga Verschure: www.sphv.nl

Rijksoverheid: www.rijksoverheid.nl

Per Saldo: www.pgb.nl



De huisarts: spil in het web

Elke huisarts komt in aanraking met mantelzorgers; bijvoorbeeld doordat ze samen met degene voor wie ze zorgen op het spreekuur komen. Of een mantelzorger heeft zelf klachten gekregen door overbelasting en stress. Of een mantelzorger komt advies vragen aan de huisarts.

Huisarts Marieke de Kleuver, die werkt in Uithuizen en Uithuizermeeden: 'mantelzorg is ontzettend belangrijk. Ik denk dat de zorg in zou storten als er geen mantelzorg zou zijn. Er zijn zoveel mensen die iets doen voor een ander, dat is geweldig. Soms duurt mantelzorg jaren en ligt overbelasting op de loer. De huisarts heeft daarin een belangrijke taak: luisteren, meedenken, advies geven en vaak ook heel praktisch mensen helpen om ondersteuning te vinden als ze dat nodig hebben. Thuiszorg, bijvoorbeeld. Of vrijwilligersorganisaties. Of respijtzorg, zodat iemand een week op

vakantie kan. Het belangrijkste voor mantelzorgers is dat ze de balans houden tussen zorgen voor een ander en zorgen voor zichzelf. Want als je die balans kwijtraakt, houd je het niet vol.'

'Een huisarts is opgeleid om te luisteren naar mensen, en door vragen te stellen hun situatie helemaal helder te krijgen. Zonder oordeel. Ik kan dan ook samen met de mantelzorger en degene die zorg krijgt, bespreken wat er precies aan de hand is. Wat er allemaal speelt. Welke problemen en klachten er zijn. Of thuis blijven wonen nog haalbare kaart is, en of dat dan beter kan. Soms ook in overleg met andere partijen, zoals de thuiszorg. En dan in overleg te zoeken naar een goede oplossing,' besluit Marieke.

Mantelzorg en werk

Bent u mantelzorger? En heeft u daarnaast ook een betaalde baan? Daarin staat u niet alleen: één op de vier werkende vrouwen in Nederland heeft mantelzorgtaken. En datzelfde geldt voor één op de zeven werkende mannen.

Verlofregelingen

De combinatie van werken en zorg is vaak zwaar. Zeker als de zorg lang duurt, of steeds zwaarder wordt. Voor wie in die situatie zit, zijn er verschillende verlofregelingen waar u gebruik van kunt maken. Zoals calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en langdurend (onbetaald) zorgverlof. Elke werknemer heeft hier recht op, want dit zijn wettelijke

regelingen. Maar: in een Cao kunnen hierover aanvullende of afwijkende afspraken staan. Die Cao-afspraken gelden dan boven de wettelijke regelingen.

Wilt u gebruik maken van één van deze verlofregelingen? Vraag dit dan aan bij uw leidinggevende. U kunt met hem of haar overleggen welke verlofregeling het meest geschikt is. Ook is het belangrijk

om te weten wat dit voor uw inkomen betekent. Daarbij kan de afdeling P&O u helpen.

Flexibel werken

Vindt u werk en zorg lastig te combineren? Soms kan het helpen om bijvoorbeeld op andere tijden te gaan werken. Of om voor een deel van uw uren thuis te werken. Of om tijdelijk minder te werken. Dit

is geregeld in de Wet Flexibel Werken. Deze wet geeft u het recht om hierom te vragen. De werkgever mag de aanvraag om minder uren te werken, weigeren. Op de site www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/arbeidsovereenkomst-en-cao/vraag-en-antwoord/wanneer-mag-ik-meer-of-minder-uren-werken leest u hier meer over.

Praat erover

Hoe lastig het ook is, vertel aan uw leidinggevende en collega's in welke situatie u zit. Door dit met anderen te delen komen mensen soms tot creatieve, verrassende en warme oplossingen. Zo hebben collega's van een mantelzorger ooit allemaal één uur van hun vakantieverlof ingeleverd zodat hij bij zijn vrouw kon zijn in de laatste fase van haar leven.

Werkgevers en mantelzorg

'Wanneer je als bedrijf de mogelijkheid hebt om mantelzorgers te ondersteunen, moet je het zeker doen.'

Woorden van Peter Kwast, adviseur arbeidsrecht en arbeidsvoorwaarden bij Gasunie. Gasunie is een erkend mantelzorgvriendelijke organisatie. Peter: 'Een jaar of vijf geleden kwam het balletje aan het rollen, doordat dit onderwerp door een van de vakbonden op tafel werd gelegd. Wij hebben het opgepakt. We hebben in het bedrijf een enquête gehouden, om erachter te komen hoeveel van onze medewerkers mantelzorger zijn, hoeveel tijd ze daarin steken en hoe ze dat combineren met hun werk. Toen we dat in beeld hadden, heb ik gezorgd voor een duidelijk overzicht met alle wettelijke regelingen die er zijn. Maar daar hebben we het niet bij gelaten: we hebben dit in het hele bedrijf onderwerp van gesprek gemaakt, zodat onze medewerkers weten dat Gasunie ze ook in mantelzorgtaken tegemoet willen komen. En met meer dan alleen wat in de wet staat. Wij geven werknemers ruimte om hun mantelzorgtaken te vervullen.'

'Mantelzorg is in dit hele bedrijf onderwerp van gesprek'

'Dat klopt helemaal', vult Ad Weterings, inkoper energie, aan. 'Wij hebben een gehandicapte dochter, Anou, die lang thuis heeft gewoond. Mijn vrouw deed het leeuwendeel van de zorgtaken, maar natuurlijk sprong ik ook bij. Bij Gasunie heb ik gemerkt wat een verschil het maakt als een bedrijf hier bewust mee bezig is. Ik kreeg altijd de ruimte die ik nodig had. Moest ik onverwacht een ochtend vrij? Geen probleem. Thuiswerken? In overleg kon dat altijd. Dat betekent veel voor me. En dat maakt ook dat ik zelf nooit moeilijk doe over bijvoorbeeld een weekend doorwerken als het nodig is. Omdat Gasunie ook voor mij klaar staat.'

Peter: 'Als het in de bedrijfsvoering past, zou ik elke ondernemer aanraden in te zetten op een goed mantelzorgbeleid. Want mantelzorgvriendelijk zijn betekent dat je oog hebt voor je medewerkers en hun behoeften en dat je met ze meedenkt. Nou, dat krijg je dubbel en dwars terug: gemotiveerde en toegewijde medewerkers. Goed voor je medewerkers, goed voor je bedrijf, goed voor de maatschappij!'

'Bij Gasunie kreeg ik altijd de ruimte om voor mijn dochter te zorgen'

Voor meer informatie over mantelzorgvriendelijke organisaties: www.werkenmantelzorg.nl



Peter Kwast (links) en Ad Weterings (rechts)

'Ik had graag contact gehad met andere kinderen die mantelzorger zijn'

Anniek¹ was nog een kind toen haar vader last kreeg van psychische klachten: 'Mijn vader bleek manisch-depressief te zijn. Daardoor ging hij zich heel anders gedragen. Eerst begreep ik er helemaal niets van. Waarom deed hij zo raar? Ik was ook gewoon boos op hem. Toen ik ging begrijpen dat het een ziekte is en hij er niets aan kon doen, werd het anders. Ik zag dat hij er zelf ook veel last van had. Hij raakte zijn baan kwijt, en zijn vrienden wisten niet wat ze met de situatie aan moesten en lieten hem in de steek. Toen mijn ouders gingen scheiden, stond hij er helemaal alleen voor. En toen ben ik voor hem gaan zorgen.'

Anniek nam allerlei verantwoordelijkheden op zich. Ze hiep haar vader met het huishouden, ze ging mee naar afspraken met zijn behandelaars, ze deed zijn administratie, ze hielp hem met solliciteren. Ze

was ook de contactpersoon voor de GGZ, waar haar vader in behandeling was.

'Achteraf vind ik het best raar dat de GGZ het prima vond dat een meisje van zeventien contactpersoon was voor een volwassen man. En dat ik bij gesprekken met artsen zat, vaak heftige gesprekken. Maar ik stond in de overlevingsstand en deed het gewoon. Ik kon gelukkig wel mijn ei kwijt bij mijn moeder en bij een goede vriendin. Want het was soms eenzaam. Ik maakte heel andere dingen mee dan mijn leeftijdgenoten, en die begrepen dat vaak ook niet. De andere kant is dat het me ook een goed gevoel gaf. Ik zag dat ik mijn vader echt tot steun was, dat ik iets voor hem kon betekenen.'

Het zorgen voor en de zorgen om haar

vader gingen toch hun tol eisen bij Anniek. Ze kreeg depressieve klachten en voelde dat het niet goed ging.

'De zorg voor mijn vader ging voor mijn eigen leven. Ik ging soms niet naar school als het slecht ging met mijn vader. Of ik meldde me ziek van mijn werk, omdat ik met mijn vader naar een afspraak moest. Ik zag in dat dat niet goed voor me was, dat ik mezelf weer op de eerste plek moest leren zetten.

Ik zocht hulp bij een psycholoog. Dat had ik nodig om los te kunnen laten. Om te zien dat mijn vader een volwassen man is, die zelf weer de verantwoordelijkheid voor zijn leven moest gaan nemen. Gelukkig ging het beter met mijn vader, dat hielp ook.'

Anniek kan nu weer een dochter zijn voor haar vader in plaats van een mantelzorger.

Ze houdt wel een oogje in het zeil. Maar haar vader heeft zijn eigen leven, hij heeft weer mensen om zich heen. En Anniek studeert, heeft een eigen woning en een vriend.

'Deze situatie is veel gezonder. Voor ons allebei. Het is natuurlijk heel mooi dat je zorgt voor je vader of moeder. Maar je moet ook kind kunnen zijn. Je eigen leven is ook belangrijk. Doe het niet alleen.

Zoek hulp. Mij zou het geholpen hebben om te praten met kinderen die in dezelfde situatie zaten. Als ik nu iemand ontmoet die ook mantelzorger is, voel ik meteen verbinding. Je begrijpt elkaar en dat praat heel makkelijk. Dat heb ik toen gemist.'

Ben jij een jonge mantelzorger? Het steunpunt Mantelzorg Hogeland is er ook voor jou!

'Ik stond in de overlevingsstand en deed het gewoon'

'Het is mooi dat je zorgt voor je vader of moeder, maar je moet ook kind kunnen zijn'

¹ De naam Anniek is om privacyredenen gefingeerd.

Verwendag voor jonge mantelzorgers in DoeZoo

Op 17 oktober was er in DoeZoo in Leens een verwendag voor jonge mantelzorgers. Een dag waarop jonge mantelzorgers niet hoeven te zorgen, maar zelf verwend worden en een leuke, gevarieerde dag hebben. Dat is in elk geval de inzet van Steunpunt Mantelzorg Hogeland en Ton van der Made, de beheerder van DoeZoo.

Ton: 'Ik ken jonge mensen van wie een, of zelfs beide ouders, ziek zijn. Dat is nogal wat. Niet alleen is het verdrietig, deze kinderen helpen hun ouders waar het kan. Als zo'n situatie wat langer duurt, dan ligt ook de armoede op de loer omdat mensen hun werk kwijtraken. Je ziet dan dat kinderen een bijbaantje nemen om ook geld binnen te brengen. Best pittig.'

Daarom werk ik ook graag mee aan deze verwendag. DoeZoo is niet alleen een bedrijf, we hebben ook een belangrijke maatschappelijke functie. We gaan hier uit van de mogelijkheden van elk individu. En we geloven dat als je het samen doet, je verder komt. Daarom kunnen mensen hier terecht voor dagbesteding. Daarnaast zoeken we elk jaar een project dat bij onze doelstellingen past. Dit jaar is dat dus de verwendag. We doen het niet alleen, het Steunpunt Mantelzorg is natuurlijk betrokken, en om er een echte verwendag van te maken, heb ik ook andere ondernemers uit de buurt gevraagd of ze mee willen doen. Want ook hier geldt, als we het samen doen, wordt het een nog mooiere dag voor de jonge mantelzorgers!'



Geldzaken

Als iemand langdurig ziek wordt, of is, heeft dat ook financiële gevolgen, op allerlei gebieden. In dit artikel stippen we een aantal van die gevolgen aan. Het is onmogelijk om in dit kader alles te benoemen, ook omdat iedere situatie verschillend is. Voor uitgebreide informatie of informatie over een specifiek onderwerp kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg Hogeland. Ook is er informatie te vinden bij Mezzo, de Belastingdienst en de SVB (sociale verzekeringsbank).

Vergoedingen

Er is geen algemene vergoeding voor mantelzorg. Maar er zijn verschillende regelingen voor mantelzorg.. Bijvoorbeeld voor reizen en parkeren. Ook is er individuele bijzondere bijstand en is er extra kinderbijslag voor gehandicapte kinderen. Een aantal mogelijkheden op een rij:

Extra kinderbijslag

Kinderen die thuis wonen en intensieve zorg nodig hebben, hebben recht op dubbele kinderbijslag. Dit vraagt u aan bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

Reiskosten

Als mantelzorger heeft u vaak extra reisen en parkeerkosten, bijvoorbeeld voor ziekenhuisbezoek. Soms vergoedt de gemeente of de zorgverzekering (een deel van) deze kosten. Ook is het soms mogelijk deze kosten af te trekken bij de belastingaangifte. En u mag natuurlijk ook degene die u begeleidt vragen om een bijdrage in de kosten.

Tegemoetkoming voor hoge zorgkosten

Degene voor wie u zorgt, heeft vaak hoge



zorgkosten. In de BMW-gemeenten kunnen mensen met een laag inkomen die hun eigen risico helemaal hebben verbruikt, een tegemoetkoming krijgen. Die kunt u aanvragen bij Werkplein Ability. Ook is het soms mogelijk om zorgkosten af te trekken bij de belastingdienst. Vindt u het lastig om zelf aangifte te doen? Verschillende organisaties hebben vrijwil-

ligers die u hierbij kunnen helpen, zoals Humanitas en de FNV. Ook organiseert de gemeente spreekuren waar u terecht kunt met vragen over belastingaangifte.

Eigen bijdragen

Wie zorg krijgt vanuit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) betaalt daarvoor een eigen bijdrage. De hoogte

van die eigen bijdrage hangt af van uw vermogen en uw inkomen. Daarbij wordt uitgegaan van de situatie van 2 jaar geleden. Op de site www.hetcak.nl/zelf-regelen/eigen-bijdrage-rekenhulp staat een rekenhulp, waarmee u ongeveer kunt uitrekenen hoe hoog uw eigen bijdrage zal zijn.

Als u een uitkering krijgt

Bent u mantelzorger en krijgt u een WW- of bijstandsuitkering? Dan kunt u met een aantal zaken te maken krijgen.

WW-uitkering

Krijgt u een WW-uitkering, en verleent u zulke intensieve mantelzorg dat dit niet met een betaalde baan te combineren is? Dan kunt u een vrijstelling van de sollicitatieplicht aanvragen. Die is zes maanden geldig, en kan in uitzonderlijke gevallen telkens met een maand worden verlengd. U vraagt dit aan bij uw werkcoach.

Heeft u, voor u werkloos werd, mantelzorg verleend waarvoor u vanuit een PGB betaald werd? Dan heeft u misschien recht op het mantelzorgforfait. Dat betekent dat de jaren waarin u mantelzorg verleende, voor de helft meetellen als arbeidsverleden voor uw WW-uitkering. U moet dan wel bewijzen kunnen laten zien.

Bijstand

Krijgt u een bijstandsuitkering? Dan is het goed om van de volgende zaken op de hoogte te zijn:

Vrijstelling sollicitatie/reïntegratieplicht

Er is geen algemene regel voor vrijstelling van de sollicitatie/reïntegratieplicht bij een WW-uitkering. Bent u mantelzorger met een intensieve zorgtaak en krijgt u een bijstandsuitkering? Vraag dan aan uw werkcoach bij Werkplein Ability wat voor u de mogelijkheden zijn.

Tegenprestatie

Gemeenten mogen mensen met een bijstandsuitkering vragen om naar vermogen een tegenprestatie te leveren. Daarbij kunnen ze een uitzondering maken voor mensen die al veel vrijwilligerswerk doen en voor mantelzorgers. Ook hiervoor kunt u terecht bij Werkplein Ability. Maar: de gemeente mag het geven van mantelzorg nooit verplichten, ook niet als tegenprestatie!

Kostendelersnorm

Als u bij elkaar in huis gaat wonen omdat u dan gemakkelijker mantelzorg kunt verlenen, wordt de kostendelersnorm toegepast. Kort gezegd komt het erop neer dat hoe meer volwassen mensen in één huis wonen, hoe lager de bijstandsuitkering per persoon wordt.

Machtiging bankpas

Heeft u van degene voor wie u zorgt een machtiging gekregen om zijn of haar bankpas te gebruiken? Gebruik deze dan echt alleen voor uitgaven voor die persoon. Anders loopt u het risico uw uitkering kwijt te raken, omdat u over dat geld kunt beschikken. Ook moet u de gemeente (Werkplein Ability) vertellen dat u deze machtiging hebt gekregen. Anders kunt u een boete krijgen voor het schenden van de inlichtingenplicht.

‘Ik weet dat alles goed geregeld is voor mijn zoon. Ook voor de toekomst’

Janneke de Vries¹ is moeder van twee zoons. Jan, haar jongste, heeft autisme en een licht verstandelijke beperking. ‘Ik wist al vrij snel dat er iets met Jan was. Toen hij naar de peuterspeelzaal ging, werd dat wel heel duidelijk. Er volgde onderzoek en een diagnose.

‘Ja, wat doe je dan? We hebben gekeken naar hoe Jan is en wat hij nodig had; hij ging naar een school voor zeer moeilijk lerende kinderen. Jan voelde zich daar op zijn gemak en dus was er ruimte om te leren. Hij heeft daar onder andere heerlijk leren koken. Thuis ging het ook. Niet altijd even goed, natuurlijk. Een kind met autisme betekent vaak dat je je aan moet passen aan je kind. Want je kind kan zich maar heel moeilijk aanpassen aan jou. Toch voelde ik me zeker geen mantelzorgster, maar gewoon moeder. Jan is een heel leuke jongen met een geweldig gevoel

voor humor. Dus er werd ook heel wat gelachen bij ons thuis. En wat ook hielp: mijn man en ik werkten allebei drie dagen. We deelden de zorg en we hadden ook allebei iets anders dan alleen ons gezin. Op je werk ben je er even uit, en dat helpt je om de situatie te relativeren.’

Jan doorliep de school en via de stages die hij had gelopen, kon hij in de catering aan het werk. ‘In die periode ging het goed met Jan. Hij had het naar zijn zin op het werk en thuis. Maar op zijn werk kwamen grote veranderingen. Dat was teveel voor Jan, die structuur en duidelijkheid nodig heeft. Hij kwam thuis te zitten. Toen overleed mijn man. Jan bereikte een dieptepunt. Hij kwam zijn bed niet meer uit, ver-

zorgde zichzelf niet meer, en hij kon het niet meer verdragen als ik wegging. Dat was een zware periode, waarin ik steeds meer tijd aan de zorg voor Jan besteedde, en er voor mezelf bijna niets overbleef. Jan kreeg wel begeleiding, maar zij wisten niet wat ze met hem aan moesten en bereikten niets. Ik heb dat vol kunnen houden doordat ik toch ruimte voor mezelf maakte, met vriendinnen afspraken en activiteiten voor mezelf had. Maar ik realiseerde me wel dat het anders moest: ik heb niet het eeuwige leven, en als ik er niet meer ben, heeft Jan een veilige plek nodig.

Ik heb dat vol kunnen houden doordat ik toch ruimte voor mezelf maakte, met vriendinnen afspraken en activiteiten voor mezelf had. Maar ik realiseerde me wel dat het anders moest: ik heb niet het eeuwige leven, en als ik er niet meer ben, heeft Jan een veilige plek nodig.

Ik ging op zoek naar die plek. Een lange zoektocht. Ik ben heel veel instellingen langs geweest, maar er was niet

één plek waar ik echt een goed gevoel bij kreeg. Bij toeval kwam ik toen in contact met een coach. Zij is Jan gaan begeleiden. En dat ging goed. De klik was er. Het was een lang traject, maar Jan woont nu zelfstandig, met begeleiding thuis. Fantastische begeleiders, die altijd voor hem klaar staan. De begeleiding wordt betaald uit het PGB via de WLZ (Wet Langdurige Zorg). Ik voel me nu ook geen mantelzorgster meer: Jan woont op zichzelf en kan door met zijn leven. Jans’ broer is samen met mij mentor en bewindvoerder, dus als ik wegval, staat Jan er niet alleen voor. Ik kan me nu weer gewoon Jans’ moeder voelen. Dat is gelukt doordat ik hulp heb gezocht. En dat zou ik alle mantelzorgers graag willen meegeven: zoek hulp voor je overbelast raakt!’

¹ De namen in dit artikel zijn om privacyredenen gefingeerd

‘Ik heb niet het eeuwige leven en Jan heeft een veilige plek nodig’

‘We vormen een team, ook met de mantelzorgers’



Aldus Coby Boneschansker, van Buurtzorg De Marne. ‘Als wij komen kennismaken met een nieuwe cliënt, is daar vaak een mantelzorgster bij. We bespreken dan ook altijd de rolverdeling: wie doet wat, waar kunnen we elkaar voor bellen, zijn er nog andere mensen op wie we een beroep kunnen doen, enzovoorts. En die samenwerking maakt de zorg alleen maar beter. Wij, als thuiszorg, zijn er voor de verpleegtechnische handelingen, zoals wonden verzorgen. Maar we helpen mensen ook met douchen en aankleden, we geven medicatie, en we houden natuurlijk ook in de gaten hoe het met iemand gaat. En ook daarbij is de mantelzorgster onmisbaar. Want een mantelzorgster ziet onze cliënt soms dagelijks en merkt daardoor sneller op als er iets verandert. En dan kunnen ze ons altijd bellen.’

Mantelzorgers geven om degene voor wie ze zorgen. Waardoor ze soms teveel taken op zich nemen. En overbelast raken. Het is belangrijk om hulp te vragen voor het zover is.

‘Ik zie vaak wel dat een mantelzorgster overbelast dreigt te raken. Dan ga ik in gesprek. Luisteren naar de mantelzorgster. Hoe het gaat, waar ze zorgen over hebben, waar ze tegen aanlopen. Dat kunnen dingen zijn die wij als thuiszorg kunnen overnemen. Of ik neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg. Om te kijken of er bijvoorbeeld een vrijwilliger beschikbaar is die wat taken kan overnemen. Mantelzorgers vinden het vaak lastig om zorg uit handen te geven. Maar als je je zorgen kunt delen en het samen kunt doen, houd je het beter vol’, besluit Coby.

‘Onze bewoners vinden het heerlijk als hun familie of vrienden hier ook over de vloer komen’

Aldus Nienke Zuidema, woonbegeleidster in de Twaalf Hoven. ‘In de Hoven werken we met belevingsgerichte zorg. Dat betekent dat we zoveel mogelijk aansluiten bij de belevingswereld van onze bewoners. Dus kunnen ze zelf bepalen hoe laat ze willen opstaan, welke activiteiten ze doen, enzovoorts.’

Mevrouw Ruben knikt: ‘Ik kan niet stilzitten. Ik wil altijd iets te doen hebben. En ik ben dol op planten. Dus ik zorg hier voor de planten op het balkon. En ik ga vaak naar buiten om te wandelen of te fietsen. Met mijn dochter, of met een vrijwilliger. Dat vind ik fijn.’

‘Je ziet het, hulp van mantelzorgers en vrijwilligers is hier onmisbaar. We willen ook dat de familie en vrienden van onze bewoners zich hier welkom voelen. Familie is hier altijd welkom. Er staat koffie of thee klaar, en als dat niet zo is mogen ze het zelf maken. Vaak doen mensen dat ook, en schenken dan meteen ook alle bewoners koffie in als ze dat willen. Zo creëren we hier met zijn allen een thuisgevoel. Twee keer per jaar organiseren we een leuke activiteit waar we familie en andere betrokkenen voor uitnodigen. Zo laten we onze waardering zien.’

Ans Buikema is het hier helemaal mee eens. ‘Mijn ouders woonden hier eerst samen. Helaas is mijn vader overleden.



Mevrouw Ruben

Mijn zus en ik komen hier elke week. Ik ga dan wandelen met mijn moeder. Of we drinken koffie. Ik heb goed contact met Nienke en haar collega's: ze bellen me altijd als er iets is. En als ik graag iets wil,

zoals een bezoekje van mijn moeder bij mij thuis, maken zij het mogelijk. Geweldig. Nienke en haar collega's hebben ook altijd een luisterend oor als ik dat nodig heb. Dat is heel prettig.’

‘Ook als iemand opgenomen is, of misschien wel juist dan, zijn mantelzorgers onmisbaar. Zij kunnen als geen andere het vertrouwde gevoel van thuis aan onze cliënten geven’, besluit Nienke.

Gespreksgroep Omgaan met dementie

Jannie (67) vertelt: ‘Ik ben vorig jaar naar de gespreksgroep geweest. Vijf avonden voor mensen die te maken hebben met dementie. Ik ging ernaar toe omdat mijn man begint te dementeren. Ik wist eigenlijk niet zoveel over dementie, en was bang voor wat ons nog te wachten zou staan,’ zegt Jannie.

Koos Pettinga, afdelingshoofd bij De Twaalf Hoven, organiseert deze gespreksgroep: ‘De eerste avond heet “Wat is dementie?”. De psychologe van De Hoven legt uit wat dementie is, welke vormen er zijn, wat de verschijnselen zijn, wat het verloop is. Zo heeft elke avond een onderwerp. Maar de ontmoeting met elkaar is minstens zo belangrijk. De groep van vorig jaar bestond uit tien mensen. Dat is een mooi aantal, want dan is er ook alle ruimte om met elkaar te praten en vragen te stellen.’

‘Er kwam van alles aan bod. Hoe je omgaat met dementie, wat voor hulp er is, welke activiteiten er zijn. Zoals dagopvang, bijvoorbeeld. Ik heb er veel aan gehad. Het helpt me om beter om te gaan met de dementie van mijn man. De gespreksgroep was ook gezellig, je raakt gemakkelijk aan de praat met mensen die hetzelfde meemaken als jij’, vult Jannie aan. ‘Als je te maken hebt met dementie, is deze gespreksgroep echt een goed idee. We zijn zelfs nog een keer extra bij elkaar gekomen, gewoon voor de gezelligheid.’

‘De invulling van de vijfde avond is vrij, want we spelen ook in op wat de deelnemers vragen’, zegt Koos. ‘We organiseren deze cursus in samenspraak met het Steunpunt Mantelzorg. Vorig jaar in Winsum en in Bedum. En als er vraag naar is, kunnen we dit ook in andere plaatsen organiseren.’

Het Steunpunt Mantelzorg Hogeland organiseert elk jaar cursussen en trainingen, vaak samen met andere organisaties. Daarbij sluit het Steunpunt zoveel mogelijk aan op vragen die mantelzorgers hebben. In het najaar van 2018 zijn de volgende onderwerpen aan bod gekomen:

- Psychiatrie in de familie (samen met Lentis)
- Mindfulness
- Gespreksgroep Omgaan met dementie
- Thema-avond over autisme

Wie interesse heeft in een van deze onderwerpen, of graag informatie wil over een ander onderwerp, kan contact opnemen met Monica Blom of Marga van Reemst.

Coördinator Bedum/Eemsumd:

Marga van Reemst
M 06 11916893 (ma, di en do),
E m.vanreemst@mensenwerkhogeland.nl

Coördinator De Marne/Winsum:

Monica Blom
M 06 48874339 (ma t/m do en vrij ochtend),
E m.blom@mensenwerkhogeland.nl

Vrijwilligerswerk: je doet het niet alleen voor een ander

'...ik krijg veel waardering en ik heb vaak de leukste gesprekken met de mensen die ik help!'

Dat vindt tenminste Kees Haan, die een vrijwilliger in hart en nieren is. Onder andere voor De Zonnebloem en voor Werk op Maat. Maar ook in zijn eigen buurt is Kees actief. Toen de buurman ziek werd, hielp hij de buurvrouw met de dagelijkse zorg voor haar man. Helaas is de buurman overleden, maar de buurvrouw staat er niet alleen voor: Kees gaat drie keer in de week op bezoek om te kijken of alles goed gaat, helpt haar in huis en houdt de tuin netjes. Zo kan zij thuis blijven wonen.

'Het zorgen voor mensen zit nu eenmaal in mij. En daar wil ik ook iets mee doen. Ik ben schilder, maar de zorg heeft me altijd getrokken. Op latere leeftijd heb ik een zorgopleiding gevolgd. Maar toen was er niet genoeg werk. Het is heel mooi dat ik nu toch iets met mijn talent kan doen! En ik krijg er zoveel voor terug: ik leer allerlei mensen kennen, ik krijg veel waardering en ik heb vaak de leukste gesprekken met de mensen die ik help!'

Kees is zelf mantelzorger, maar met zijn vrijwilligerswerk ondersteunt hij ook mantelzorgers. Bent u mantelzorger, en wilt u ondersteuning van een vrijwilliger? Dat kan! Er zijn verschillende organisaties die een geschikte vrijwilliger voor u kunnen zoeken. Wilt u juist als vrijwilliger iets voor een ander betekenen? Dan kunt u terecht bij één van onderstaande organisaties.

De Hoven verzorgt wonen met zorg, dagopvang, verpleeghuiszorg en respijtzorg in onder meer Baflo, Bedum en Winsum. Samen met het Steunpunt Mantelzorg Hogeland organiseren zij de gespreksgroep 'Omgaan met dementie'. Contact: 050 3672060 en www.dehoven.nl

Humanitas 't Hoogeland is een vrijwilligersorganisatie die in veel plaatsen in de BMWGE actief is. U kunt bij hen terecht voor onder andere vriendschappelijk huisbezoek en hulp bij de administratie. U kunt bellen of via de site contact opnemen. Contact: 06 45029915 en www.humanitas.nl/afdeling/t-hoogeland

Veur Mekoar is het netwerk voor de informele zorg in de gemeente Eemshoek, waar hulpvragen en hulpdiensten bij elkaar worden gebracht. Wilt u graag af en toe bezoek? Of hulp bij de boodschappen? U kunt terecht bij Veur Mekoar. Contact: 0595-433245 en www.stichtingwerkopmaat.nl/veur-mekoar

Veur Mekoar Roodeschool: Dinsdagmorgen van 9.30 tot 11.30 uur in de Steunsteete Roodeschool. T. 06-83856601 E. veurmekoarroodeschooleo@gmail.com

Ondersteuning nodig?

U kunt terecht bij het Wmo-loket of zorgloket van de gemeente

Zorgt u voor uw partner, kind of ouder? Kunt u wel wat ondersteuning gebruiken? Neem dan contact op met het Wmo- of zorgloket van de gemeente. Zij kijken samen met u naar uw situatie en welke ondersteuning u nodig heeft.

Jeannette Reinders, consulent van het zorgloket: 'Als iemand zich bij ons meldt met een hulpvraag, gaan we op huisbezoek. Dat is belangrijk, want zo leer je mensen kennen in hun eigen omgeving. We bespreken dan samen wat de situatie is, en welke hulp of ondersteuning iemand nodig heeft. Denk dan bijvoorbeeld aan huishoudelijke hulp. Zo kan een mantelzorger worden ontlast, waardoor hij of zij het zorgen vol kan houden. Wat ik ook vaak bespreek is dagbesteding. Als je partner met Alzheimer een of twee keer per week naar een dagbesteding gaat, heb jij even tijd voor jezelf. Zodat je boodschappen kunt doen. Of naar de kapper.'

'Ook verwijst ik mantelzorgers altijd door naar het Steunpunt Mantelzorg. Als ze dat willen, geef ik zelf hun naam door, en dan neemt het Steunpunt contact op. De mensen van het Steunpunt geven informatie en advies, en bieden een luisterend oor. Ook kunnen mantelzorgers daar cursussen en trainingen volgen en andere mantelzorgers ontmoeten. Daar hebben mantelzorgers vaak steun aan.'

Het Wmo zorgloket van de BMWGE gemeenten is te bereiken van maandag tot en met donderdag van 8.30 tot 16.30 en op vrijdag van 8.30 tot 12.00 uur op het telefoonnummer 0595-443737.

De Helpende Hand in Winsum is een vrijwilligersorganisatie die op allerlei manieren kan ondersteunen. Denk aan hulp bij de boodschappen, oppassen bij een dementerende, kleine klusjes in en om het huis. U kunt via de site contact opnemen.

www.helpendehandwinsum.nl

Lentis biedt geestelijke gezondheidszorg, forensische gezondheidszorg en ouderenzorg. In samenwerking met het Steunpunt Mantelzorg Hogeland organiseert Lentis de cursus 'Psychiatrie in de familie'. Meer weten? U kunt contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg: 0595 745 090

Vrijwilligershulp Bedum voor bezoekwerk en vervoer: B. de Groot, 050 3013768, A. Prins 050 301 7694; voor Noord- en Zuidwolde: Alie Zuurveen T. 050 3012988.

Werkgroep VoorElkaar, Burenhulp Zuidwolde voor burenhulp op een informele manier: E. VoorElkaar@pbzuidwolde.nl, 06 81957647. Spreek een bericht in, dan bellen we terug.

