

Elke mantelzorger verdient een steuntje in de rug

In de gemeenten Woensdrecht, Steenbergen en Bergen op Zoom zijn er steunpunten voor mantelzorgers. De drie steunpunten werken samen als Mantelzorg Brabantse Wal. In Steenbergen zijn Joyce Joosen en Vanessa den Biggelaar de gezichten van de organisatie. "We zijn er voor iedereen die voor een naaste zorgt en vragen heeft."

Ze bieden een luisterend oor en kennen de weg in het netwerk met andere organisaties op het gebied van zorg, wonen, onderwijs en welzijn. Soms zijn er heel duidelijke vragen. Over hoe je iets regelt bij het Wmo-loket van de gemeente bijvoorbeeld. Vaker is er sprake van een meer complexe hulpvraag. Er schuilt achter die ene vraag een heel levensverhaal. "Iemand kan binnen stappen met een vraag over een financieel probleem. Vaak blijkt er dan veel meer te spelen. Een mantelzorger kan het overzicht kwijt zijn en zich overbelast voelen. Samen met de cliënt zoeken we dan naar de beste oplossing." Soms blijkt er in het gezin meer aan de hand dan de mantelzorgers vertelt. Joyce en Vanessa noemen signaleren een wezenlijk onderdeel van hun functie. "We willen dat verborgen verhaal graag boven tafel krijgen. Daar gaan we niet zelf mee aan de slag. Daar zijn deskundigen voor en wij zorgen voor een warme overdracht."

Vrijwilligers

Bij het steunpunt wordt altijd gedacht vanuit het perspectief van de mantelzorger. "Dat is niet per se hetzelfde als hoe degene waarvoor gezorgd wordt tegen de dingen aankijkt. Vader of moeder kunnen heel tevreden zijn over hoe het allemaal gaat. Maar zoon of dochter moeten het volhouden. Bij hen kan de emmer langzaam overlopen." Ook in dat soort kwesties proberen Joyce en Vanessa met een passende oplossing te komen. Zij kunnen een

beroep doen op vrijwilligers die bijspringen. Vanuit het steunpunt in Steenbergen zijn zo'n 150 vrijwilligere ondersteuners beschikbaar. "Hun hulp is heel divers en gaat van het helpen bij het invullen van digitale formulieren tot het onderhoud van de tuin of iemand bijstaan bij een bezoek aan het ziekenhuis." Joyce en Vanessa zijn blij met zoveel hulpvaardige vrijwilligers. "Het zijn er nooit genoeg."

Activiteiten

Het steunpunt organiseert in tijden zonder corona regelmatig activiteiten voor mantelzorgers. In alle kernen van de gemeente worden in november vanwege de Dag van de Mantelzorg lunches georganiseerd voor de mantelzorger en de persoon voor wie ze zorgen. Vanwege corona kon dat vorig jaar niet doorgaan. "Als alternatief hebben we bij ongeveer 650 adressen pakketten bezorgd, met lekkere dingen en materialen om creatief aan de slag te gaan." Gelukkig kunnen nu ook de bijeenkomsten in het Mantelzorgcafé weer doorgaan. "We laten sprekers in buurthuizen vertellen over onderwerpen die aansluiten bij waar mantelzorgers tegenaan lopen. Notariskwesties, de Wmo; dat soort dingen."

Mantelzorg Brabantse Wal geeft ook in samenwerking met MantelzorgNL drie keer per jaar het magazine MantelKRACHT uit, waarin veel informatie terug te vinden is.

Jonge mantelzorgers

Speciale aandacht is er voor jonge mantelzorgers, een vaak vergeten groep. "Er zijn heel veel kinderen en jongvolwassenen die voor hun ouders of grootouders zorgen." De activiteiten voor jonge mantelzorgers mochten wel deels doorgaan. Er werden bijvoorbeeld taarten versierd en ook een clinic mountainbiken stond op het programma, net als een outdooractiviteit en een zeiltocht. In december staat natuurlijk het maken van kerststukjes weer op de planning. "Elke mantelzorger verdient een steuntje in de rug en een jonge mantelzorger al helemaal."

Vanzelfsprekend

Joyce en Vanessa benadrukken dat ze er voor elke mantelzorger zijn, jong en oud. "Soms ziet iemand zich niet eens als een mantelzorger. Het wordt vanzelfsprekend gevonden om thuis voor een ander te zorgen."

Tips

Of ze nog tips voor mantelzorgers hebben? Joyce en Vanessa zien veel mantelzorgers tegen hun grenzen aanlopen. "Je moet zorgen dat je vooral ook leuke dingen voor jezelf blijft doen. Dingen waar je blij van wordt. En deel je verhalen met anderen. Durf te vertellen wat je allemaal meemaakt, aan burens en andere mensen in je netwerk. Het lucht op en je hebt de kans dat mensen je spontaan hulp aanbieden, als is het maar de hond uitlaten of boodschappen doen."

[Lees verder op de volgende pagina >](#)

"Er schuilt achter die ene vraag vaak een heel levensverhaal."





Laat je registreren

Joyce en Vanessa raden iedere mantelzorg aan zich te registreren bij het steunpunt in zijn of haar gemeente. Die inschrijving heeft veel voordelen.

Zo ontvang je drie keer per jaar het magazine MantelKRACHT en blijf je op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen en bijeenkomsten. Je kan uiteraard zelf kiezen waar je wel of geen gebruik van maakt.

Waar moet je zijn?

Brede Welzijnsinstelling Woensdrecht
Huijbergseweg 3
4631 GC Hoogerheide
0164-672049

Mantelzorg Bergen op Zoom
Jacob Obrechtlaan 5
4611 AP Bergen op Zoom
0164-299491

Mantelzorg Steenberg
Fabriksdijk 6
4651 BR Steenberg
0167-750850

Of kijk op www.mantelzorgbrabantsewal.nl

9X

Soms is het als mantelzorg een hele puzzel. TanteLouise geeft je 9 tips!

1 Wees duidelijk over je betrokkenheid

Geef bij de verhuizing of tijdens de eerste zorgleefplanbespreking aan wat jouw rol als mantelzorg is. Waar wil je als mantelzorg graag bij betrokken worden? Wat kan en wil je betekenen voor je naaste? Vraag naar de mogelijkheden om bij je naaste te logeren of om bepaalde zorgtaken uit te voeren.

2 Wees trots op wat je doet

Als mantelzorg heb je al gauw de neiging om jezelf weg te cijferen. Ook is het voor anderen soms vanzelfsprekend dat je voor iemand zorgt, waardoor mantelzorgers (helaas) te weinig complimenten krijgen. Besef dat wat je voor jouw naaste doet bijzonder is!

3 Deel de zorg

Is de zorg voor je naaste lang en intensief? Kijk of kinderen, kleinkinderen, burens, vrienden en kennissen van je naaste ook eens op bezoek kunnen komen en een gedeelte van de zorg (tijdelijk) over kunnen nemen. Vraag om hulp! De meeste mensen vinden het fijn als ze kunnen helpen.

tips van tante

4 Bespreek je werksituatie

Ben je mantelzorg, maar heb je daarnaast nog een baan? Dat is soms lastig te combineren. Bespreek daarom met je werkgever wat mogelijk is, bijvoorbeeld werken op aangepaste tijden.

5 Vragen? Zoek naar antwoorden

Voor of na de verhuizing heb je misschien veel vragen. Over de diagnose, de behandeling, het ziekteverloop of de prognose. Stel ze en ga actief op zoek naar antwoorden. Informeer ernaar bij de contactverzorgende, de teamleider, het mantelzorgpanel of via het lotgenotencontact. Informatie over mantelzorg kan je vinden bij onze eigen mantelzorgconsulenten (zie pagina 12) of bij het steunpunt mantelzorg (zie pagina 28) in jouw gemeente.

6 Wat kan er nog wel?

Misschien zie je vooral wat je naaste niet meer kan. Vecht daar niet tegen maar beweeg erin mee. Kijk wat hij of zij nog wél kan. Zelfstandig fietsen kan wellicht niet meer, maar samen op de duofiets misschien nog wel. Ook samen met de rolstoel naar buiten of een bakje koffie in de huiskamer kan heerlijk zijn.

7 Zorg goed voor jezelf

Wordt het even te veel, trek je dan even terug of vraag om hulp. Hulp vragen is geen zwakte, integendeel zelfs! Schakel professionele hulp in en praat met vrienden en familie. Zorg voor wat afleiding door te wandelen of te lezen. Maak tijd vrij voor wat ontspanning (zie ook onze tips op pagina 34).

8 Deel je kennis

Jij weet als geen ander wat belangrijk is voor je naaste. Je kent hem of haar immers door en door. Vertel dit aan de zorgmedewerkers en laat het vastleggen in het zorgdossier.

9 Lach

Tot slot: als je voor iemand zorgt, gebeuren er ook genoeg leuke dingen. Het is gezond om daar samen om te lachen. Dat werkt aanstekelijk, geeft energie en zorgt voor een gevoel van verbondenheid.

