

# Mantelzorg infokrant

Najaar  
2020

Aan de bewoner  
van dit huis.

Gemeente  
**Súdwest-Fryslân**

## Mantelzorgers zijn onmisbaar

Beste inwoners, mantelzorgers,

Mantelzorgers blijven onmisbaar in onze samenleving. Zeker nu we met z'n allen op zoek zijn naar manieren waarop we wel zorg en ondersteuning kunnen bieden. Ik heb grote waardering voor de inzet van mantelzorgers. Velen van u zijn onmisbaar en leveren een waardevolle bijdrage aan de samenleving. Zelf ziet een mantelzorger dat vaak niet zo. Het is niet meer dan normaal om een ander te helpen. In deze tijd zijn we ons er extra van bewust hoe belangrijk de plek van de mantelzorger in het leven van een ander is.

Het is een uitzonderlijk jaar geweest met grote uitdagingen voor iedereen, zeker ook voor mantelzorgers. Omdat het coronavirus voorlopig nog niet weg is, blijft het belangrijk om de regels na te leven. Gelukkig zijn onze inwoners, organisaties en bedrijven heel creatief in het vinden van nieuwe manieren om contact te maken. Er zijn tal van plaatselijke maar ook landelijke initiatieven die in deze lastige tijd van betekenis willen zijn.

Hierbij ontvangt u de derde editie van de Mantelzorg Infokrant met tips, informatie en ervaringsverhalen. In de loop van dit jaar is de landelijke Campagne 'Deel je zorg' van start gegaan. Uit onderzoek blijkt dat er nog veel onbekendheid is over de hulp die de gemeente kan bieden. Juist met deze infokrant willen we u hierover informeren.

Pas goed op uzelf en op uw naasten.



Gea Wielinga  
Wethouder gemeente Súdwest-Fryslân



Goed zorgen voor een ander is iets moois. Zorg daarbij echter ook goed voor jezelf. Door over je zorg(en) te praten, je grenzen aan te geven en hulp te zoeken als het nodig is.

Bijna een half miljoen mantelzorgers voelt zich overbelast. Daarnaast is er een groep van een half miljoen mantelzorgers die overbelast dreigt te raken als zij niet meer ondersteuning krijgen. Daarom is het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport de campagne 'Deel je zorg' gestart om mantelzorgers te stimuleren over hun zorg(en) te praten en hulp te zoeken. En om duidelijk te maken dat er hulp beschikbaar is vanuit gemeenten. Daarnaast is er de Mantelzorglijn voor alle mantelzorgers in Nederland.

**Gemeente Súdwest-Fryslân en Stichting Sociaal Collectief doen hieraan mee.**

De start vond plaats tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger met regionale (digitale) activiteiten en presentjes. Begin van oktober 2020 vond een tweede week van de Jonge Mantelzorger plaats. Door het hele land werden activiteiten georganiseerd om aandacht te vragen voor deze doelgroep. Ook organiseerde het jongerenwerk van stichting Sociaal Collectief in klein verband een FUN-activiteit voor deze kinderen/

jongeren, die gericht was op ontmoeting en ontspanning.

Alle mantelzorgers die ingeschreven zijn bij de Stipepunten krijgen dit jaar nog een verrassing die in het teken staat van deze campagne.

Op [www.mantelzorg.nl/deeljezorg](http://www.mantelzorg.nl/deeljezorg) delen mantelzorgers hun ervaringen in online video's. Op deze website staan ook tips over hoe je je zorg(en) bespreekbaar kunt maken.

### Wat kunt u in deze krant lezen?

Op pagina 2, 3 en 4 vindt u informatie over de campagne 'Deel je zorg' en leest u verhalen van mantelzorgers. Op pagina 5 en 6 vindt u onder andere informatie over hulp en ondersteuning voor mantelzorgers.

### Wist u dat?

'Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp, de hulp aan huisgenoten en de hulp aan instellingsbewoners zijn meegenomen. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde 'gebruikelijke hulp'. Bron (SCP, 2017)

- 1 op de 3 Nederlanders (16+) gaven in 2016 mantelzorg (circa 4,4 miljoen mantelzorgers).
- 750.000 mantelzorgers geven zowel langdurig (meer dan 3 maanden) als intensief (meer dan 8 uur per week) hulp.
- 8,6% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast (380.000 mantelzorgers).
- Ongeveer 5 op de 6 mantelzorgers geniet van de leuke momenten van het zorgen.
- 1 op de 4 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg.
- 1 op de 20 werknemers combineert betaald werk met minstens 8 uur mantelzorg per week (ongeveer 400.000 werknemers).
- Een kwart van de mantelzorgers beschouwt zichzelf als mantelzorger.
- 1 op de 3 mantelzorgers is niet op de hoogte van mantelzorgondersteuning.
- 1 op de 10 mantelzorgers heeft behoefte aan respijtzorg, maar krijgt het niet.
- 1 op de 5 jongeren tussen 12-16 jaar groeit op met een chronisch ziek gezinslid.

Bronnen: "Voor elkaar?", SCP, 2017; "Informeel hulp, wie doet er wat?", SCP, 2015; "Werk en mantelzorg", SCP, 2019; "Bezorgd naar school", SCP, 2020

## Mantelzorg- waardering 2020

Heeft u in 2020 nog geen Mantelzorgwaardering aangevraagd? Vraag dan samen met de persoon voor wie u zorgt de Mantelzorgwaardering van € 75,- aan! Dit kan alleen digitaal en tot uiterlijk eind van het jaar. Ga naar [www.sudwestfryslan.nl](http://www.sudwestfryslan.nl) voor de voorwaarden en ondersteuningsmogelijkheden.



Vragen over zorg, werk en inkomen of opvoeden? Het gebiedsteam helpt u graag! Vul het contactformulier in op [www.sudwestfryslan.nl](http://www.sudwestfryslan.nl) of bel ons op 14 0515 (zonder netnummer, optie 1 van het keuzemenu).





## De gemeente Súdwest-Fryslân werkt mantelzorgvriendelijk

De gemeente vindt het belangrijk dat werknemers werk en privé goed kunnen combineren. En dat is hard nodig. Maar liefst één op de vier werknemers is mantelzorger en zorgt langdurig en intensief voor een hulpbehoevende in zijn of haar omgeving. "Wij kunnen niet zonder deze mensen, ze zijn erg belangrijk in onze samenleving. Begrip van werkgever en collega's maakt een groot verschil voor een mantelzorger. Als werkgever kijken wij samen met de werknemer naar mogelijkheden om werk en zorg te kunnen combineren, zoals bijvoorbeeld het aanpassen van de werktijden. De erkenning die we hebben gekregen van de stichting Werk&Mantelzorg is een mooie bijkomstigheid. Goed voorbeeld doet goed volgen!", zegt wethouder Erik Faber.

## De Mantelzorgmakelaar is er ook voor werkgevers



De meeste mantelzorgers praten er niet graag over en soms is de balans tussen werk, zorgtaken en hun eigen leven zo verstoord dat verzuim het gevolg is.

### Het kan anders met een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid

Door je mantelzorgende medewerkers meer ruimte te geven ervaren ze minder klachten en kunnen zij de thuissituatie beter aan. Mantelzorgers hebben meer energie om hun werk goed te doen. Dat leidt tot minder verzuim en een hogere productiviteit. Een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid is aantrekkelijk voor je huidige en toekomstige werknemers en goed voor het imago van je bedrijf. In een tijd van krapte op de arbeidsmarkt kan dit het verschil maken.

Een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid is niet ingewikkeld. Vaak zijn een aantal aanpassingen aan het huidige beleid voldoende en effectief.

### Ga voor duurzame inzetbaarheid van je medewerkers.

Mantelzorgzaken verzorgt desgewenst een in-company Spreekuur Werk & Mantelzorg. Informeer naar de mogelijkheden!

Chantal Hoever-Prins is erkend Mantelzorgmakelaar en aangesloten bij de beroepsvereniging van Mantelzorgmakelaars (BMZM) en bij de beroepsvereniging van cliëntondersteuners voor mensen met een beperking (BCMB). Kijk voor meer info op [www.mantelzorgzaken.nl](http://www.mantelzorgzaken.nl). Kijk op [www.bmzm.nl](http://www.bmzm.nl) voor meer mantelzorgmakelaars in de buurt.

# Werkende mantelzorgers en de rol van werkgevers

## Maak mantelzorg bespreekbaar op het werk

"Medewerkers die werk en privé in balans hebben, zijn vitaler, productiever, innovatiever, werken beter samen en zijn meer tevreden over hun werk."

Één op de vier mantelzorgers combineert de mantelzorg met een baan. Dat is 31% van de werkende vrouwen en 22% van de werkende mannen. Balans vinden tussen werk en zorg is een hele uitdaging. Het helpt enorm als werkgevers weten dat een medewerker ook mantelzorger is.

Aandacht, begrip en samen zoeken naar de beste oplossing zorgen ervoor dat werknemers zich vitaler voelen en dat het ziekteverzuim daalt.

### Mantelzorgvriendelijke werkomgeving

Een kwart van de werkende mantelzorgers bespreekt de mantelzorgsituatie niet met collega's op het werk. Bij 44% is de leidinggevende niet op de hoogte. Terwijl juist daar een groot deel van de oplossing ligt. In een mantelzorgvriendelijke werkomgeving gaan werkgever en werknemer samen op zoek naar de beste oplossing om werk en mantelzorg goed te combineren. Daar heb je als werkgever ook belang bij. Medewerkers die vastlopen in de combinatie van werk en zorg, overwegen vaker om minder te gaan werken, een andere werkgever te zoeken of zelfs helemaal te stoppen met hun werk.



Werkgevers, leidinggevenden, collega's en mantelzorgers kunnen samen zorgen voor een mantelzorgvriendelijke werkomgeving.

### Vijf praktische tips voor werkgevers:

1. Praat erover. Maak mantelzorg een vast bespreekpunt tussen leidinggevende en medewerker. Vergeet niet het team hierbij ook te betrekken. Als collega's op de hoogte zijn van de situatie, ontstaat er meer begrip. Bijvoorbeeld als een collega (tijdelijk) werk moet overnemen.

2. Geef informatie. Zorg dat het beleid en de regelingen in de organisatie bekend, bespreekbaar, actueel en vindbaar zijn. En help een medewerker door aan te geven bij wie ze terecht kunnen, in de organisatie maar ook bij andere instanties.
3. Schenk aandacht. Geef aandacht, toon begrip en denk mee in oplossingen, zowel op korte als lange termijn.
4. Denk aan de baten. Denk niet in kosten, maar in baten op de lange termijn: inzet-

5. baarheid, gezondheid en loyaliteit. Zorg voor teamspirit. Schenk ook aandacht aan teamspirit. Samen leven, samen werken, samen zorgen. Mantelzorg kan iedereen overkomen.

Meer informatie over het combineren van werk en mantelzorg is te vinden op [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl).

## Adviesraad Wmo en Jeugd Súdwest-Fryslân:

# Werkgroep Mantelzorg Súdwest-Fryslân zoekt versterking

De adviesraad Wmo en Jeugd Súdwest-Fryslân is de onafhankelijke adviesraad voor alle inwoners van Súdwest-Fryslân op het gebied van hulp en ondersteuning van de gemeente (Wmo en jeugdzorg). Speciale aandacht hebben we voor kwetsbare inwoners.

Vanaf 2015 is er een speciale werkgroep voor mantelzorgers; de werkgroep Mantelzorg. Wij bestaan momenteel uit vijf leden. Maar we kunnen wel wat versterking gebruiken. En zijn daarom op zoek naar nieuwe leden!

### Wat doet de werkgroep Mantelzorg?

Als werkgroep kijken we naar waar de mantelzorgers behoefte aan hebben, waar ze tegenaan lopen en wat veel voorkomende problemen zijn. We maken voorstellen voor de gemeente om dit op te lossen zoals een wegwijzer voor mantelzorgers maar ook jonge mantelzorgers en school.

### Werkwijze

Over het algemeen is de gemeente Súdwest-Fryslân positief over onze plannen en worden ze daadwerkelijk uitgevoerd. We hebben nauw contact met het gebiedsteam van de gemeente en Stichting Sociaal Collectief met de Stipepunten. Er zijn al veel positieve resultaten bereikt, maar er moet ook nog wel veel meer gebeuren!

### Interesse?

Ben je geïnteresseerd in het werk van onze werkgroep en ben je per maand minimaal 2 tot 4 uur beschikbaar, dan zoeken wij jou. Vanzelf-

sprekend zoeken wij ervaringsdeskundigen, zoals degenen die nu mantelzorger zijn. Maar ook als je mantelzorger bent geweest ben je zeer welkom. Werkgroepleden krijgen reiskostenvergoeding en een vergoeding per overleg. Interesse? Stuur een mail naar [arjenkuiper@home.nl](mailto:arjenkuiper@home.nl).

### Maak mantelzorg mogelijk!

Arjen Kuiper  
Voorzitter Werkgroep Mantelzorg

# Oproep





# Peter

“Door op mijn werk te vertellen dat ik mantelzorg verleen, kan ik er beter zijn voor mijn collega's en mijn moeder.”



De 65-jarige Peter werkt als onderhoudsmonteur en zorgde 26 jaar voor zijn moeder die door een hersenbloeding eenzijdig verlamd raakte. Onlangs is zij overleden. Peter heeft zijn werkgever altijd op de hoogte gehouden van zijn mantelzorgtaken zodat hij in goed overleg alles kon regelen.

Peter was 40 jaar toen zijn moeder een hersenbloeding kreeg. “Ik lag in scheiding en woonde tijdelijk bij mijn ouders. Door de hersenbloeding raakte mijn moeder eenzijdig verlamd. Mijn vader vond het moeilijk om haar te verzorgen. Als ze hulp nodig had, keek hij mij aan. Zo is het mantelzorgen er langzaam ingeslopen.”

## De zorg

Wat klein begon, werd steeds groter. “Haar benen raakte versleten en haar motoriek werd slechter. Ik ben bij mijn ouders blijven wonen om voor mijn moeder te zorgen en mijn vader te steunen. Ik deed het huishouden, zorgde voor het eten, waste mijn moeder, kleepte haar aan, hielp haar naar het toilet. Tussendoor ging ik gewoon naar mijn werk.”

“Mijn moeder wordt dement en heeft een zware epilepsieaanval gehad, waardoor haar lichaam is verzwakt. Het was niet meer te doen om haar thuis te verzorgen. Het besluit om haar uit huis te plaatsen, was moeilijk.”

## Openheid

Peter werkt als onderhoudsmonteur en vertelde zijn werkgever vanaf het begin over de zorg voor zijn moeder. “Ik vind het fijn dat hij op hoogte is. Hierdoor kan ik met een gerust hart en in goed overleg voor mijn moeder zorgen. Soms neem ik wat dagen bijzonder verlof op. Soms werk ik wat langer door. Mijn werkgever en ik komen er altijd wel uit. Dat is fijn. Ik krijg ook tips en handvatten van mijn bedrijfsmaatschappelijk werker. Ik schaam me hier niet voor. Ik vind juist dat je er over moet durven praten. Je redt het niet alleen.”

## Mantelzorgmakelaar

Toen de vader van Peter overleed was zijn moeder opeens veel alleen thuis. “Ik heb toen professionele hulp gezocht. Met hulp van de mantelzorgmakelaar in Apeldoorn regelde ik huishoudelijke hulp voor mijn moeder en een ochtend dagbesteding. Ook bleek ik vanuit het persoonsgebonden budget betaald te

# Zorg del

## Hier leest u de Peter, Kayleigh

kunnen worden, waardoor ik minder ben gaan werken om er voor mijn moeder te kunnen zijn.”

## Zorg delen

Inmiddels is de moeder van Peter verhuisd naar een verpleeghuis. “Mijn moeder wordt dement en heeft een zware epilepsieaanval gehad, waardoor haar lichaam is verzwakt. Het was niet meer te doen om haar thuis te verzorgen. Het besluit om haar uit huis te plaatsen, was moeilijk. Maar ik vind het fijn dat ik de zorg nu kan delen.”

## Zorg voor jezelf

Soms twijfelt Peter er aan of hij er goed aan heeft gedaan om zijn moeder naar een verpleeghuis te verhuizen. “Zeker als ze zegt dat ik haar ‘op straat’ heb gegooid. Het is best een grote verandering na al die jaren. Het heeft grote impact. Daarom heb ik psychische hulp gezocht via de huisarts. Je kunt het niet allemaal opkroppen, dan loop je vast.”

## Geen spijt

Het mantelzorgen heeft grote impact op het leven van Peter. “Dat heeft het al 26 jaar, maar ik heb er geen moment spijt van. Ik heb ook zulke mooie herinneringen. We zijn bijvoorbeeld ieder jaar op vakantie gegaan. Dan huurden we een bus, zodat alle spullen van mijn moeder mee konden. Mijn moeder genoot daar zo van en de dankbaarheid was groot. Ik heb altijd gedaan wat mijn hart mij ingeeft.”

# Kayleigh

“Door erover te praten, voelde ik mij gezien.”



Dit is een ervaringsverhaal van een jonge mantelzorger. Kayleigh is 26 jaar, werkt bij een kinderdagverblijf en als gespecialiseerd thuisbegeleider. Daarnaast zorgt zij voor haar broertje Jethro (23 jaar), die een ernstig meervoudige beperking heeft.

Kayleigh: “Op mijn 15<sup>e</sup> kreeg ik in de gaten dat ik mantelzorger ben. Mijn moeder vroeg mij toen of ik een weekendje weg wilde met andere jonge mantelzorgers. Tot dat moment waren we in mijn ogen een volstrekt normaal gezin.” De ouders van Kayleigh wilden hun andere twee kinderen zo min mogelijk belasten met de zorg voor hun jongste zoon Jethro, die een ernstige meervoudige beperking heeft. “Natuurlijk ontkwamen mijn jongere broer en ik er niet aan om af en toe te helpen met eten geven, luiers verschonen of het aankleden. Als er iets met Jethro was, pasten wij ons automatisch aan.”

## Mezelf wegcijferen

“De zorg voor Jethro heeft mij al vroeg zelfstandig gemaakt. Aan de andere kant kreeg ik wel last van faalangst. Op school wilde ik alles zo goed mogelijk doen, omdat mijn ouders altijd zo druk waren met Jethro. Ik cijferde mezelf steeds vaker weg. Dat merkte ik bijvoorbeeld tijdens mijn stage, waar ik heb moeten leren ruimte op te eisen in de drukke agenda's van mijn begeleiders.”

## Gezien worden

“Op de basisschool was iedereen op de hoogte van mijn thuissituatie. Op de middelbare school heb ik het alleen aan vriendinnen en mijn mentor verteld. Dat was een bewuste keuze. Ik herinner me dat we met de hele klas een keer naar een film keken over een jongen zonder armen en benen. Na afloop maakten een paar jongens hier grappen over. Dat deed pijn. De mentor heeft de jongens daar toen op aangesproken en kwam na de les even naar me toe om te vragen hoe het met mij ging. Dat gaf me het gevoel dat ik gezien werd. Dat gevoel kreeg ik ook bij Steunpunt Mantelzorg. Want zorgverleners in het ziekenhuis of de woongroep spraken altijd alleen met onze ouders. Mijn broertje en ik werden er nooit bij betrokken.”

## Erover praten

Het moment dat Kayleigh beseftte dat ze mantelzorger was, bracht een ommekeer teweeg. “Het was een verademing om met mensen te praten die je oprecht begrijpen. Mijn vriendinnen deden hun best, maar helemaal snappen deden ze het niet en dat kan ik ze ook niet kwalijk nemen. Een paar jaar lang ben ik meegegaan met de mantelzorgweekendjes van Steunpunt Mantelzorg en deed ik mee aan verschillende activiteiten. Behalve dat het prettig was om met elkaar te praten, was het fijn om leuke dingen samen te doen. Ik heb zo zelfs mijn vriend leren kennen. Hij is ook mantelzorger. Zijn broer heeft een verstandelijke beperking en een stofwisselingsziekte. We begrijpen elkaars situatie hierdoor heel goed.”

“Ik vind het fijn dat ik nu weet dat ik hulp kan vragen bij het steunpunt als dat nodig is.”

## De toekomst

Jethro is nu 23 jaar en woont in een woongroep. Elke dinsdag komt hij thuis. “Vanwege de coronamaatregelen heb ik hem weken niet kunnen zien. Ik wilde hem zo graag een knuffel geven. Ik weet natuurlijk dat het nodig was, maar snapt Jethro waarom hij ons zo lang niet heeft gezien?” Kayleigh denkt veel na over de toekomst. “Voor het geval mijn ouders komen te overlijden, hebben we een aantal zaken laten vastleggen. Als het zover is, neem ik alle zorg die Jethro nodig heeft over. Mijn broertje neemt het financiële gedeelte voor zijn rekening. Ik hoop heel erg dat Jethro mijn ouders nog lang niet hoeft te missen. Ik wil wel zijn zus blijven en niet een soort vervangende moeder worden. Ik vind het fijn dat ik nu weet dat ik hulp kan vragen bij het steunpunt als dat nodig is, want ik weet dat de zwaarste periode nog gaat komen.”



# en helpt verhalen van en Zakia.

Dit is een ervaringsverhaal van mantelzorgster Zakia. Zakia is 50 jaar, ze werkt parttime en sinds een paar jaar zorgt ze voor haar moeder met Alzheimer. Enkele maanden geleden heeft Zakia besloten om haar moeder in huis te nemen.

Zakia: "Toen ik zes jaar geleden hoorde dat mijn moeder (85 jaar) Alzheimer had, kwam dat aan als een harde klap. Ik had zoveel vragen. Hoe ga je ermee om? Hoe gaat het nu verder met haar? Kan ze nog wel zelfstandig wonen? Uiteindelijk heeft mijn moeder eerst een paar jaar zelfstandig gewoond. Toen we merkten dat ze steeds angstiger werd, is ze bij mij en mijn gezin in komen wonen. Dat is nu een paar maanden zo."

## Zorg delen

Zakia deelt de zorg voor haar moeder met haar broer en zus. "Mijn zus helpt mijn moeder met douchen, mijn broer gaat mee naar doktersafspraken. Het is fijn dat we de zorg op deze manier een beetje met elkaar kunnen delen. Ik vind het mooi dat ik mijn moeder de reuring van een gezinsleven kan geven. Een nadeel van het inwonen is dat iedereen er vanuit gaat dat ik altijd voor mijn moeder zorg. Ook in vakanties. Dat vind ik weleens lastig. In vakanties zou ik graag wat meer tijd hebben voor mijn gezin."

## Routine

Zo nu en dan geeft Zakia haar grenzen aan bij haar familie. "Maar het lastige bij dementie is dat een ander de zorg ook niet zomaar een middagje over kan nemen. Je moet zoveel uitleggen. Het kost dan minder tijd en energie om zelf voor mijn moeder te zorgen. Andersom is mijn moeder ook gewend aan mij. Na een uitstapje naar mijn broer of zus wil ze weer naar huis."

## Passende zorg

Zakia vindt het lastig om passende professionele hulp te vinden voor haar moeder. "Door de dementie valt mijn moeder terug op vroeger. Hierdoor spreekt ze alleen Arabisch. Het is moeilijk om zorg te vinden passend bij haar taal en cultuur. Via mijn werk in de maatschappelijke zorg kwam ik in contact met artsen uit Heerlen. Zij vertelden dat zij ook merken dat er behoefte is aan zorg in het Arabisch, passend bij de Marokkaanse cultuur. Ze zijn aan het kijken of ze deze zorg op kunnen zetten. Ik hoop dat dit gaat lukken."

"Zij heeft ook altijd voor mij gezorgd en ik wil haar het gevoel geven dat ze altijd welkom is."

# Zakia

"Het helpt om ervaringen uit te wisselen met andere mantelzorgers."



Dan zal ik sneller om professionele hulp vragen voor mijn moeder, want het is soms best zwaar."

## 24 uur alert

De zorg voor iemand met dementie vraagt 24 uur alertheid. "Soms slaapt mijn moeder te lang, dan moet ik haar wakker. Op andere momenten wil ze te vroeg gaan slapen en wordt ze midden in de nacht wakker. Je moet continu alert zijn en goed plannen."

## Werk

Zakia combineert het mantelzorgen met een drie-daagse werkweek. "Dat is soms best een uitdaging. Ik ben de enige die mijn moeder kan kalmeren. Als ze onrustig is, moet ik haar dus helpen. Gelukkig hebben mijn collega's er geen moeite mee als ik wat later ben of als ik plotseling naar huis moet. Na een gezellig weekend is mijn moeder helemaal in de war. Op maandag ben ik dus vaak te laat. Daar wordt rekening mee gehouden. Dat is prettig."

## Altijd toezicht

De kinderen van Zakia wonen alle vier nog thuis en springen af en toe bij. "Dat geeft rust als ik zelf niet thuis ben. Er is altijd toezicht, ook al zitten mijn kinderen regelmatig op hun eigen kamer. Ze letten op dat mijn moeder de deur niet opendoet voor anderen. En geven haar een kopje koffie of thee als ik wat later thuis ben. Ik vind het waardevol dat mijn kinderen van jongens af aan weten hoe je voor een ander zorgt."

## Ideeën uitwisselen

Zakia kent vanuit haar persoonlijke netwerk meer mensen die mantelzorgster zijn. "Zij vertellen me weleens dat het hen te veel wordt en dat ze niet meer terug kunnen vallen op hun eigen netwerk. Dan probeer ik hen te helpen door te vertellen hoe ik de zorg voor mijn moeder combineer met mijn eigen leven. Het is fijn om hier met elkaar over van gedachten te wisselen."

## Alle liefde

De zorg voor haar moeder laat Zakia niet los, totdat er passende zorg voor haar is. "Ik roei met de riemen die ik heb. Mijn kinderen helpen in het huishouden. Ik sta soms wat vroeger op om alvast een was te doen. Het is druk met mijn werk en met alle afspraken van mijn kinderen, maar ik doe het met alle liefde. Zij heeft ook altijd voor mij gezorgd en ik wil haar het gevoel geven dat ze altijd welkom is."

## Heeft u een verhaal voor ons?

Heeft u als mantelzorgster zelf een verhaal te vertellen dat u met ons wilt delen, dan kunt u een mail sturen naar [info@sudwestfryslan.nl](mailto:info@sudwestfryslan.nl) o.v.v. campagne 'Deel je zorg'. Dan nemen we contact met u op. Mede afhankelijk van het aantal reacties, is het idee om een artikelenserie uit te brengen in het kader van de campagne.

# "Wat fijn dat de OCO mij heeft geholpen!"



De OCO in Súdwest-Fryslân; v.l.n.r.: Remco Kuiper, Marjon Boersma en Elizabeth van Dijk van MEE Friesland.

Een dochter belt: "Mem kan niet meer naar de zorgboerderij. Ze ging daar 3 dagen in de week naar toe zodat heit kon bijtanken en zijn eigen dingen nog wat kon doen. Ik zie dat heit dit niet langer vol kan houden, wat moet ik doen?"

## Wat is er aan de hand?

We zijn in gesprek met de onafhankelijk cliënt-ondersteuner (OCO) Marjon van MEE Friesland, die ons uitlegt dat in deze situatie sprake is van een overgang van de Wmo naar de Wlz-zorg. Mem heeft 3 jaar geleden een hersenbloeding gehad en kreeg zorg uit de Wmo, o.a. dagbesteding bij de zorgboerderij. Ze gaat echter lichamelijk en geestelijk erg achteruit. De familie wil mem daarom graag in een zorginstelling laten opnemen, maar hier is een wachtlijst voor. Om op die wachtlijst te komen, is een Wlz-indicatie nodig. Marjon vertelt "En dan wordt het ingewikkeld. De wachtlijst is ongeveer 6 maanden. De zorgboerderij, waar mevrouw heen gaat, is alleen ingekocht vanuit de Wmo. Met de Wlz-indicatie kan ze daar niet meer heen. Dus wat nu? De dochter vertelt: "De belasting voor heit zou veel te groot zijn wanneer de dagbesteding zou stoppen. Nu de Wlz is gestart, treedt de gemeente terug en is het Zorgkantoor aan zet, zo legt het gebiedsteam uit."

Het gebiedsteam geeft aan mee te willen denken over een passende oplossing en brengt ons in contact met cliëntondersteuner Marjon om de overgang te begeleiden. Gelukkig is het gelukt om tijdig een passende oplossing te vinden. "Fijn dat we de dochter en haar ouders hebben kunnen helpen", aldus Marjon. "Mem gaat inmiddels met een Pgb Wlz naar de zorgboerderij. Tervwijl ze wachten op een plaats in de zorginstelling. Helaas gaat dit niet altijd goed waardoor soms stressvolle situaties kunnen ontstaan." We zijn blij dat er een nieuwe wet komt, de Verzamelwet Wlz, die zorgt voor een soepele overgang van Wmo naar Wlz."

Omdat onafhankelijke cliëntondersteuning nog niet bij iedereen voldoende bekend is, heeft het ministerie van VWS begin 2020 een landelijke publiekscampagne gestart: de Co-campagne. Zie de website [www.clientondersteuning.co.nl](http://www.clientondersteuning.co.nl) voor meer informatie.



# Waar kunt u als mantelzorger terecht als u het niet meer redt?

# Zorgladder Mantelzorg

Als u voor een ander zorgt, dan is het fijn om te weten waar u hulp kunt krijgen. De Zorgladder Mantelzorg laat dat in vijf stappen zien. De Zorgladder is een initiatief van MantelzorgNL, aangevuld en aangepast voor de situatie in Súdwest-Fryslân.



## Stap 1

### Zelf hulp regelen of delen met anderen

Mantelzorg kan veel van u vragen: tijd, energie en het kan lichamelijk zwaar zijn. Daarom is het goed om de zorg te delen met anderen om je heen.

#### Met wie kan ik de zorg delen?

Vaak willen mensen best helpen, maar weten ze niet dat u hulp nodig heeft. U zult het ze moeten vragen. Denk daarbij aan vrienden, familie, burens, buurtgenoten. Denk ook aan mensen die u misschien (nog) niet zo goed kent, maar met wie u het leuk zou vinden om contact te hebben.

Hulp vragen kan lastig zijn. Tip: begin met een kleine en overzichtelijke klus zoals een boodschap, een uurtje oppassen of de heg snoeien. Lukt het u niet om zelf de stap te zetten? Het Stipepunt kan met u meedenken.

#### Digitale hulpmiddelen / Apps

Er bestaan steeds meer handige apps voor de telefoon die u kunnen helpen om de zorgtaken voor een familielid of naaste te organiseren. Dit helpt om overzicht te houden en om hulp te vragen aan anderen. Bijvoorbeeld een gezamenlijke agenda. Wilt u hier meer over weten, bel met de Mantelzorglijn.

#### Waar kan ik, behalve in mijn eigen netwerk, verder zelf nog hulp regelen?

Er zijn verschillende diensten die u kunt afnemen zoals maaltijdbezorging of ondersteuning aan huis. Thuis eten laten bezorgen kan via Tafeltje Dekje of restaurants in de buurt maar ook via stichting thuisgekookt.nl. Voor gezelschap of huishoudelijke hulp zijn er organisaties zoals Saar aan huis, De Mantelaar of Senior Service. De kosten van deze hulp moet u zelf betalen, maar worden soms ook vergoed vanuit aanvullende zorgverzekering.

Ook is er Thuishotel dat een uitgebreid dienstenpakket biedt aan haar abonnees. O.a. kapper aan huis, maaltijdservice, personenalarmering en nog veel meer.

Met de mantelzorgpas (zie stap 2) kunt u gratis (of met korting) kennismaken met Saar aan huis en kunt u met korting abonneren worden van Thuishotel.

## Stap 2

### Hulp van vrijwilligers en buurtgenoten

Hebt u geen of onvoldoende mensen in de buurt die u als mantelzorger kunnen helpen? Dan kan een vrijwilliger of buurtgenoot wellicht iets voor u betekenen.

#### Stipepunt

Een Stipepunt is een laagdrempelig informeel inlooppunt waar u terecht kunt voor al uw vragen op het gebied van mantelzorg, vrijwillige inzet en voor hulp bij het invullen van formulieren. Maar u kunt er ook terecht voor een luisterend oor en persoonlijk contact. Stipepunten organiseren mantelzorgcafés en andere bijeenkomsten en zijn betrokken bij de respijtweekenden in het najaar. Door u bij een stipepunt aan te melden ontvangt u de mantelzorgpas en regelmatig nieuwsbrieven.

#### Wat kan een vrijwilliger voor mij betekenen?

Vrijwilligers kunnen praktische hulp bieden zoals bijvoorbeeld boodschappen doen, helpen in de tuin of andere kleine klusjes. Maar ook tijd doorbrengen met degene voor wie u zorgt, zodat u even tijd voor uzelf hebt.

#### Waar vind ik een vrijwilliger?

Informeer bij een Stipepunt in uw buurt welke mogelijkheden er zijn. Er zijn meer organisaties waar u terecht kunt voor ondersteuning door vrijwilligers. Voorbeelden zijn: Stichting Aanzet, Stichting Humanitas, Handen in huis. Er zijn ook websites die concrete hulpvragen (bv. boodschappen, hond uitlaten, etc.) kunnen koppelen aan vrijwilligers. O.a. Wehelpen.nl en NLvoorElkaar.

## Stap 3

### Hulp en ondersteuning vanuit de gemeente

Als u meer hulp nodig hebt dan uw omgeving en vrijwilligers kunnen bieden, dan kunt u bij de gemeente aankloppen. Een medewerker van het gebiedsteam zoekt samen met u en uw naaste naar passende ondersteuning. Dit kan praktische ondersteuning zijn, zoals hulp in het huishouden, maar ook andere vormen van ondersteuning zoals dagbesteding of vervangende zorg. Ook voor professionele zorg voor uw kind, kunt u terecht bij het gebiedsteam. Er zijn verschillende vormen van zorg. Een vorm van zorg die de mantelzorger kan ontlasten is logeeropvang.

#### Hoe vraag ik ondersteuning vanuit de gemeente aan?

De medewerker van het gebiedsteam onderzoekt tijdens een gesprek wat uw naaste zelf nog kan doen, wat de omgeving kan doen en welke betaalde ondersteuning er nodig is. Voor dit gesprek wordt degene die de zorg nodig heeft uitgenodigd. Het is belangrijk dat u als mantelzorger ook bij dit gesprek aanwezig bent. Het gaat namelijk ook om de hulp die u geeft aan uw naaste en de hulp die u nodig hebt om de zorg vol te houden. U kunt vragen of de onafhankelijk cliënt-ondersteuner bij dit gesprek aanwezig kan zijn.

#### Wie kan mij helpen bij het regelen van zorg en ondersteuning?

U kunt hiervoor gratis terecht bij de onafhankelijk cliëntondersteuner. Ook de Mantelzorgmakelaar kan u hierbij helpen. De kosten van een mantelzorgmakelaar kunnen soms vergoed worden vanuit uw aanvullende zorgverzekering. Vraag hiernaar als u een mantelzorgmakelaar wilt inzetten. De mantelzorgpas biedt de mogelijkheid om één gratis adviesgesprek aan te vragen bij Mantelzorgzaken in Sneek, de plaatselijke mantelzorgmakelaar. Weet u niet hoe u moet beginnen met het aanvragen van zorg? Bel of mail dan de Mantelzorglijn.

## Is er gevaar voor u of voor uw naaste?



De spanningen kunnen hoog oplopen in huis. Is de situatie waarin u verkeert gevaarlijk voor u en/of voor degene voor wie u zorgt? Bel dan direct 112 of bel de huisarts (kies voor de optie crisis in het menu). Is er sprake van agressie of geweld in huis? U kunt anoniem en gratis bellen met Veilig Thuis 0800-2000.



## Stap 4

### Verpleging en verzorging aan huis

Is er meer zorg nodig dan wat u vanuit de gemeente krijgt? Dan kan u bij uw huisarts of de wijkverpleging vragen om meer zorg thuis. De wijkverpleegkundige bekijkt welke verpleging en verzorging er nodig is. Dat gebeurt in overleg met degene die de zorg nodig heeft en met u als mantelzorger. Het gaat om hulp bij dagelijkse handelingen zoals aankleden en uitkleden of meer ingewikkelde handelingen zoals wondverzorging, medicijnen toedienen. Wijkverpleging vraagt u aan bij een wijkverpleegkundige. In de gemeente zijn meerdere organisaties werkzaam. Informeer bij uw huisarts of kijk hiervoor op de website van Zorgkaart Nederland.

## Stap 5

### Tijdelijk verblijf (bij crisis)

Wordt de zorg u te zwaar en heeft u tijd nodig om bij te komen? Neem dan contact met uw huisarts of wijkverpleegkundige om samen te kijken naar mogelijkheden. Misschien bent u geholpen met extra zorg thuis of kan uw naaste tijdelijk ergens logeren. Als het nodig is dat er 24 uur per dag iemand zorgt voor uw naaste, kan het beter zijn om te kiezen voor zorg in een instelling. Uw huisarts of wijkverpleegkundige kan u vertellen hoe u dit kunt regelen.



# Hulporganisaties: waar kunt u hulp vragen?



## Gebiedsteam

Het gebiedsteam is voor inwoners de toegangspoort tot alle zorg en ondersteuning in de gemeente. Een medewerker van het gebiedsteam komt bij u langs voor een gesprek. De medewerker kijkt samen met u en degene voor wie u zorgt welke ondersteuning er nodig is en hoeveel. Het gaat bijvoorbeeld om een of meer dagdelen per week dagopvang voor degene voor wie u zorgt, waardoor u als mantelzorger ontlast wordt. Maar het kan ook gaan om hulpmiddelen, een aanpassing in de woning of andere mogelijkheden. Denk aan een vrijwilliger voor (praktische) steun.

U kunt een afspraak maken via het telefoonnummer 14 0515 of via het contactformulier op [www.sudwestfryslan.nl](http://www.sudwestfryslan.nl). Een medewerker van het gebiedsteam neemt dan binnen twee werkdagen contact met u op.

## Jongerenwerk Sociaal Collectief

Ben je een jonge mantelzorger en wil je meer weten of wil je meedoen aan een activiteit? Of heb je behoefte aan meer informatie, tips of een luisterend oor? Neem dan contact op met het jongerenwerk. Je kunt bellen met Doortje Adema 06 - 116 079 02. Of een mailtje sturen naar [d.adema@sociaalcollectiefsfwf.nl](mailto:d.adema@sociaalcollectiefsfwf.nl).

## Onafhankelijk cliëntondersteuner

Voor hulp bij het regelen van zorg en ondersteuning kunt u gratis terecht bij de onafhankelijke cliëntondersteuner. Meer informatie kunt u vinden op [www.meeefriesland.nl](http://www.meeefriesland.nl) of neem contact op via 058 - 2029006.

## Mantelzorglijn

Weet u niet hoe u moet beginnen met het aanvragen van zorg? Bel of mail dan de Mantelzorglijn van MantelzorgNL. De medewerkers denken graag met u mee over de mogelijkheden en helpen u op weg. Bel of app met 030 - 760 60 55.

## Stipepunt

Bij de Stipepunten kunt u terecht voor al uw vragen op het gebied van mantelzorg, vrijwillige inzet en voor hulp bij het invullen van formulieren. Het Stipepunt helpt u als mantelzorger door:

- Uw vragen te beantwoorden en informatie te verstrekken over mantelzorg.
- Een luisterend oor te bieden door middel van een persoonlijk gesprek.
- U door te verwijzen naar organisaties die u verder kunnen helpen.
- Regelmatig contactmomenten te organiseren met andere mantelzorgers. Soms met een inhoudelijk thema en een andere keer puur voor het onderlinge contact en ontspanning.

Onderstaand de contactgegevens van de Stipepunten:

Sneek 06 - 11 30 15 55  
Bolsward 06 - 46 15 71 52  
Koudum 06 - 15 01 68 44

Openingstijden van het Stipepunt bij u in de buurt vindt u op [www.stipepunt.nl](http://www.stipepunt.nl).

## Jongerenwerk Sociaal Collectief is er voor jou, de jonge mantelzorger!

Wat een geluk dat jij er bent. Heeft iemand dat ooit tegen jou gezegd? En toch is het zo ...

Diegene voor wie jij zorgt; een ouder, een broertje, zusje of opa en oma, heeft het geluk dat jij er voor hem of haar bent. Dat je bijvoorbeeld boodschappen doet, meegaat naar de dokter, oppast op je broertjes of zusjes of helpt met wassen en aankleden. Dan kan er over praten met iemand fijn zijn.

Het jongerenwerk is er speciaal voor jou! Bij de jongerenwerker kun je altijd je verhaal kwijt. Samen met jou kijken we wat jij prettig vindt. We kunnen afspreken in het jongeren centrum of in het park. Ook kun je mee doen met de FUN-activiteiten die we regelmatig in groepsverband organiseren: even fijn ontspannen met andere kinderen/jongeren die in een zelfde soort situatie zitten als jij.

Ben je een jonge mantelzorger en wil je meer weten of wil je meedoen aan een activiteit? Of heb je behoefte aan meer informatie, tips of een luisterend oor? Neem dan contact op met het jongerenwerk. Je kunt bellen met Doortje Adema 06 - 116 079 02. Of een mailtje sturen naar [d.adema@sociaalcollectiefsfwf.nl](mailto:d.adema@sociaalcollectiefsfwf.nl).



## De mantelzorgpas 2020/2021

Mantelzorgers die staan ingeschreven bij een Stipepunt ontvangen de Mantelzorgpas 2020/2021. Met deze pas kunt u gratis of met korting kennismaken met verschillende dienstverlenende organisaties zoals de mantelzorgmakelaar, Saar aan huis of Thuishotel en gratis lid worden van MantelzorgNL.

Normaal gesproken zou u daarnaast ook gratis of met korting kunnen deelnemen aan tal van activiteiten zoals theater, uitstapjes en workshops. Helaas is dat vanwege de coronacrisis op het moment niet mogelijk.

De pas is persoonsgebonden en is geldig tot en met 31 december 2021.

### Heeft u vragen over de mantelzorgpas?

Kijk dan op de website [www.stipepunt.nl](http://www.stipepunt.nl) of neem contact op met een Stipepunt bij u in de buurt of met Stichting Sociaal Collectief via e-mail [mantelzorg@sociaalcollectiefsfwf.nl](mailto:mantelzorg@sociaalcollectiefsfwf.nl).



## Digitale Wegwijzer Mantelzorg Súdwest-Fryslân

Wilt u liever zelf mogelijkheden voor ondersteuning onderzoeken? Dan kunt u gebruik maken van de digitale Wegwijzer Mantelzorg Súdwest-Fryslân. Deze wegwijzer biedt antwoorden op vragen die kunnen spelen bij mantelzorgers. Hij wijst u de weg naar organisaties of informatiebronnen die u verder op weg kunnen helpen. Daarnaast geeft De Wegwijzer een beeld van wat er allemaal mogelijk is op het gebied van Mantelzorg-ondersteuning. Kijk voor meer informatie op: [www.stipepunt.nl/wegwijzer-mantelzorg](http://www.stipepunt.nl/wegwijzer-mantelzorg)

## Colofon

De mantelzorg infokrant is een uitgave van de gemeente Súdwest-Fryslân en is tot stand gekomen in samenwerking met Stichting Sociaal Collectief en diverse netwerkpartners.

**Redactie**  
Gemeente Súdwest-Fryslân

**Vormgeving/DTP**  
Okkinga Communicatie

**Contact**  
Gemeente Súdwest-Fryslân  
14 0515 (zonder kengetal)  
Postbus 10.000, 8600 HA Sneek  
[info@sudwestfryslan.nl](mailto:info@sudwestfryslan.nl)