



PARTNERS IN WELZIJN

Steunpunt Mantelzorg  Westelijke Mijnstreek

Rapportage

Onderzoek Mantelzorg

Westelijke Mijnstreek, september 2015

Inhoudsopgave

	<i>pagina</i>
Inleiding	- 1 -
1. Voorbereiding	- 2 -
2. Bevindingen	- 3 -
3. Conclusie & aanbevelingen	- 5 -
4. Dankwoord	- 6 -

Inleiding

Veel mensen zorgen intensief voor een familielid, vriend of buur die ziek of hulpbehoevend is, die een handicap heeft of kampt met een verslaving. Meestal wordt deze zorg en ondersteuning vanzelfsprekend gegeven en wordt er niet verder over gesproken. Dat betekent echter niet dat het geven van deze vorm van zorg, mantelzorg genoemd, altijd vanzelf gaat. Het geven van mantelzorg kan een enorm beslag op iemands persoonlijk leven leggen. In het kader van de Wet maatschappelijke ondersteuning is de visie van de Gemeente Sittard-Geleen gericht op 'zelf doen en zelf doen versterken' (Beleidsplan Wet maatschappelijke ondersteuning 2015-2016). Hierdoor wordt mantelzorg nog belangrijker. Om ervoor te zorgen dat mantelzorgers, in combinatie met andere taken zoals een baan, hun (mantel) zorgtaken goed kunnen uitvoeren en om te voorkomen dat ze overbelast raken vindt de gemeente het belangrijk dat ook mantelzorgers zelf ondersteund worden. Daarom wil de gemeente graag antwoord op de volgende vragen:

- Waar lopen mantelzorgers tegenaan?
- Op welke wijze kunnen mantelzorgers hun zorg taken langer volhouden?
- Welke ondersteuning hebben ze hierbij nodig?
- Hoe zou die georganiseerd moeten zijn?

Het Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek van Partners in Welzijn heeft hier onderzoek naar gedaan. De antwoorden op de vragen zijn terug te lezen in dit rapport.

1. Voorbereiding

Wat, hoe, waar welke kwestie van ondersteunen?

Het onderzoek naar mantelzorgondersteuning vond plaats tussen januari en juni van 2015 en bestond uit de volgende onderdelen:

- Drie algemene bijeenkomsten verspreid over de gemeente. Eén in het Wijksteunpunt Gelderhof in Sittard, één in het Plenkhoes in Geleen en één in het gemeenschapshuis in Born. Hierbij waren in totaal 64 mantelzorgers aanwezig.
- Drie bijeenkomsten voor mensen met een andere cultuur. Twee bijeenkomsten in het Wijkcentrum de Linde in Geleen en één in het Moedercentrum Casa Mama Lisi te Sittard. Hierbij waren in totaal 53 allochtone mantelzorgers aanwezig.
- Tien interviews met jonge mantelzorgers in de leeftijd van 14 tot en met 23 jaar verspreid over diverse scholen.
- Een enquête onder 144 VMBO leerlingen waarvan er 23 mantelzorgers waren.

Het programma van de bijeenkomsten bestond uit:

- Introductie film over een mantelzorg situatie
- Reacties op de film
- Vertellen over eigen situatie en beleving:
 - Knelpunten/aandachtspunten
 - Wat kan de gemeente voor u betekenen
- Uitleg respijtzorg en wat kan respijtzorg voor u betekenen
- Waardering mantelzorgers en mantelzorgcompliment

2. Bevindingen

De bevindingen op basis van bijeenkomsten met mantelzorgers en het onderzoek worden per vraag opgesomd. De opsomming heeft betrekking op de antwoorden die door mantelzorgers gegeven zijn. Bij enkele reacties wordt de specifieke groep mantelzorgers erbij beschreven.

Waar lopen mantelzorgers tegenaan?

- Mantelzorgers vinden dat zij onvoldoende herkend en erkend worden. Daarnaast zijn de meeste mensen niet bekend met het begrip mantelzorg;
- Mantelzorgers ervaren dat zij te weinig kennis hebben over verschillende onderwerpen, zoals regelingen, voorzieningen en informatie over ziektebeelden door het gebrek aan informatie dat tot hen komt;
- Er is behoefte aan een luisterend oor/ emotionele ondersteuning;
- De veranderingen in de zorg zijn voor de meeste mantelzorgers onduidelijk. Naast de onduidelijkheid die er al heerst brengt dit nog meer belasting voor de mantelzorgers, omdat zij langer op zoek zijn naar de juiste informatie;
- Mantelzorgers vinden dat de hulp die wordt aangeboden nog te weinig afgestemd is op hun specifieke (zorg) situatie;
- Mantelzorgers ervaren het vragen om hulp als teken van falen;
- Voornamelijk allochtone mantelzorgers praten niet de zorgvraag van de hulpvrager;
- Allochtone mantelzorgers geven aan dat het gezichtsverlies kan opleveren voor de man, als de vrouw niet voor zijn gezin zorgt. Door deze groep wordt er minder een beroep gedaan op ondersteuning waardoor dit weer leidt tot overbelasting van de mantelzorgers;
- Mantelzorgers hebben het gevoel dat zij van kastje naar de muur gestuurd worden;
- Het wordt voor mantelzorgers als een drempel ervaren om de zorg van derden te accepteren. Het durven loslaten van de zorg door mantelzorgers;
- Wanneer veel hulpverleners ingezet worden in een situatie, ervaren mantelzorgers dit als zeer stressvol vanwege de afstemming die steeds dient plaats te vinden;
- De combinatie mantelzorg en werk wordt als belastend ervaren. Regelingen voor werkende mantelzorgers zijn weinig bekend;
- Jonge mantelzorgers ervaren dat zij door professionals nauwelijks betrokken worden bij de zorgsituatie. Daarnaast vinden zij dat er te weinig aandacht van de professional is voor de problemen waar zij tegenaan lopen;
- Jonge mantelzorgers ervaren dat er nauwelijks aandacht en begrip is voor hun situatie door de medewerkers op scholen;
- Mantelzorgers ervaren een gebrek aan sociale contacten;
- Mantelzorgers ervaren dat zij extra kosten moeten maken tijdens het verlenen van de zorg. Dit komt dan bovenop de eigen (financiële) zorgen;
- Mantelzorgers kennen de regels en procedures betreffende het mantelzorgcompliment niet.

Op welke wijze kunnen mantelzorgers hun zorgtaken langer volhouden?

- Duidelijke informatie en advies gericht op de vraag en specifieke zorgsituatie;
- Individueel maatwerk;
- De mogelijkheid krijgen voor emotionele ondersteuning, via bijvoorbeeld lotgenotencontactgroepen en themabijeenkomsten;
- De mogelijkheid krijgen voor voldoende praktische ondersteuning;
- Laagdrempelige ondersteuning die zo vroeg mogelijk kan worden ingezet;

- Op de juiste momenten de mantelzorgers inzicht verschaffen over wat zij kunnen verwachten aan (toekomstige) belasting bij een bepaalde zorgsituatie;
- Het (tijdelijk) ontlasten van de mantelzorg door bijvoorbeeld (gedeeltelijke) overname van taken;
- Outreachende hulpverlening aan de mantelzorg door persoonlijk benadering;
- Bewustwording bij mantelzorgers en het bekendmaken van het aanbod.

Welke ondersteuning hebben ze hierbij nodig?

- De juiste informatie;
- Persoonlijk advies;
- Praktische ondersteuning (bijv. bij het invullen van formulieren);
- Emotionele ondersteuning (luisterend oor);
- Een plek waar mantelzorgers terecht kunnen met hun vragen en dat er ruimte is voor delen van ervaringen en belevenissen;
- Bijeenkomsten om mantelzorgers beter op de hoogte te brengen;
- Ondersteuning via iemand die samen met de mantelzorg alle facetten doorloopt;
- Inzetten op het bewustwordingsproces bij mantelzorgers zodat zij zich bewust zijn van hun situatie;
- Beroepskrachten (huisartsen, praktijkondersteuners etc.) moeten mantelzorgers in een vroeg stadium informeren over eventuele ondersteuning.

Hoe zou die georganiseerd moeten zijn?

- Informatie en advies aan mantelzorgers over de verschillende onderwerpen op zo veel mogelijk plekken beschikbaar maken zodat mantelzorgers op elk gewenst moment kunnen beschikken over de juiste informatie;
- In communicatie aansluiten bij de leefwereld van mantelzorgers en zorgvragers zodat informatie eerder/ beter op de juiste plekken aan komt;
- Bijeenkomsten die laagdrempelig, kleinschalig en het liefst in de buurt organiseren waarbij ook aandacht is voor de verschillende culturen;
- Bewustwording bij verwijzers zoals huisarts, praktijkondersteuner, Wmo consulent, CJG, scholen en leidinggevenden op werk;
- Respijtzorg: per cliënt bekijken wat de beste invulling is. Niet de voorziening, maar het gewenste resultaat centraal laten staan. Zorgen dat respijtzorg vroegtijdig ingezet kan worden (preventief). Mantelzorgers vinden de aansluiting van het soort ondersteuning belangrijker dan de plek waar het wordt aangeboden;
- Zorgen voor financiële toegankelijkheid bij respijtzorg. Betaalbaar en minder regelwerk;
- Mensen blijven ondersteunen en faciliteren om vanuit hun eigen krachten en mogelijkheden gebruik te maken van mensen uit hun eigen netwerk en omgeving;
- Aandacht voor jonge mantelzorgers tijdens schooltijden;
- Mantelzorgcompliment: waardeer mantelzorgers zo veel mogelijk met een geldbedrag of met passende ondersteuning. De voorkeur van de mantelzorgers is de uitbetaling van een geldbedrag. Geld kan naar eigen inzicht besteed worden en is niet gebonden aan smaak of tijdstip.

3. Conclusie & aanbevelingen

Op basis van de antwoorden/ reacties van mantelzorgers beschreven in het vorige hoofdstuk, kan er een algemene conclusie worden geschreven. Gerelateerd aan de conclusies worden daarnaast aanbevelingen aan de gemeente geschreven.

Conclusie

Mantelzorgers hebben behoefte aan informatie en advies. Het is voor veel mantelzorgers niet bekend dat er ondersteuningsmogelijkheden bestaan voor mantelzorgers. Dit heeft veelal te maken met de begrippen die gebruikt worden.

Mantelzorgers vinden het belangrijk dat er gezorgd wordt voor 'hun' zorgvrager. Hierdoor voelen zij zich moreel verplicht om die zorg te leveren. Ondanks deze 'verplichting' zien zij niet op tegen het leveren van zorg. Mantelzorgers vragen juist om hen te ondersteunen zodat zij de zorg zelf kunnen voortzetten, maar ook om een goede balans te houden tussen de zorg en andere verplichtingen in hun eigen gezin en omgeving. Wanneer mantelzorgers vragen om ondersteuning, is er in de meeste gevallen sprake van overbelasting.

Ondanks dat het voor mantelzorgers moeilijk is om hulp van derden te accepteren, is het voor mantelzorgers wel van belang dat er respijtzorgvoorzieningen zijn. Mantelzorgers vragen bij respijtzorgvoorzieningen om ondersteuning op maat te bieden zodat de ondersteuning past bij de situatie en de vraag van zowel de zorgvragers als de mantelzorger.

Mantelzorgers hebben duidelijk behoefte aan herkenning en erkenning.

Aanbevelingen

Zorg voor juiste informatie op de juiste momenten

Mantelzorgers geven aan dat zij niet beschikken over informatie op het gebied van o.a. financiën, (zorg)ondersteuning, regelingen en ziektebeelden. Ondanks dat de informatie wel beschikbaar is, weten mantelzorgers deze informatie niet te vinden. Het is van belang dat mantelzorgers door de juiste personen op het juiste moment worden geïnformeerd of doorverwezen. Een goed zicht op de specifieke zorgsituatie van de hulpvrager en de mantelzorger is een vereiste om de juiste informatie te kunnen bieden.

Zorg voor voldoende ondersteuning op maat

Wanneer mantelzorgers hulp inschakelen, zijn zij in de meeste gevallen al overbelast. Mantelzorgers hebben op zo'n moment juist behoefte aan ondersteuning bij het uitzoeken van informatie over regelingen of het in gang zetten van acties voor ondersteuning van de zorgvrager. Mantelzorgers ervaren het uitzoeken van de verschillende vormen van hulp als zeer belastend. Door op deze vorm van ondersteuning in te zetten, geef je mantelzorgers de ruimte om hun mantelzorgtaken te kunnen voortzetten. Daarnaast ervaren mantelzorgers het positief als zij hun ervaringen met lotgenoten kunnen delen. Elkaar emotioneel ondersteunen maar ook tips geven, geeft mantelzorgers het gevoel dat zij er niet alleen voor staan of alleen kampen met problemen. Zorg ervoor dat mantelzorgers dergelijke ervaringen met elkaar te kunnen delen via lotgenotencontacten.

Communiceer de verschillende vormen en mogelijkheden van respijtzorg

Mantelzorgers zijn niet bekend met begrippen als respijtzorg. Het is daarom van belang om ervoor te zorgen dat concreet wordt gecommuniceerd over de verschillende vormen en

mogelijkheden van respijtzorg. Mantelzorgers kunnen zelf een afweging maken wat hen het beste kan ondersteunen om hun taken langer vol te kunnen houden.

Zorg ervoor dat signaleerders voldoende zijn toegerust om overbelasting bij mantelzorgers te kunnen herkennen

Mantelzorgers zijn betrokken bij de zorgvrager en zullen daardoor regelmatig bij afspraken met de hulpvrager zichtbaar zijn. Zorg ervoor dat professionals en vrijwilligers die zorgvragers en/of mantelzorgers zien, zoals huisartsen, praktijkondersteuners, consultants, leraren en werkgevers, voldoende toegerust zijn om overbelasting bij mantelzorgers te kunnen herkennen. Deze sleutelfiguren kunnen wanneer zij overbelasting herkennen de mantelzorgers doorverwijzen naar de juiste ondersteuningsmogelijkheden.

Waardeer mantelzorgers

Blijf mantelzorgers waarderen voor hun inzet. De waardering voor mantelzorgers zit vooral in de herkenning van mantelzorgers en het werk dat zij doen. Op het moment dat zij worden herkend als mantelzorger kan specifiek waardering gegeven worden door middel van individuele waardering. Deze zien mantelzorgers het liefst vormgegeven in het geldbedrag, het mantelzorgcompliment, en ondersteuning op maat. Ook geven mantelzorgers aan een uitstapje, cadeaubonnen, feestelijke dag of de Dag van de Mantelzorg te waarderen.

4. Dankwoord

Dank aan alle mensen die deelgenomen hebben aan de bijeenkomsten en het onderzoek. Daarnaast gaat mijn dank uit naar medewerkers van de Gemeente Sittard-Geleen en Wethouder de heer Leon Geilen. Zijn aanwezigheid en deelname aan de bijeenkomsten werd door de aanwezigen op prijs gesteld.