

MANTELZORGERS HERKENNEN & ONDERSTEUNEN

In je dagelijkse contacten via je werk als professional, als vrijwilliger of als actieve bewoner kom je veel mensen tegen en zie en hoor je veel. Je komt dan ook mensen tegen die voor hun naaste zorgen, maar die zichzelf misschien niet meteen als mantelzorger zien, maar het wel zijn.

Mensen kunnen op veel manieren mantelzorger zijn: ouders van kinderen met een lichamelijke of geestelijke handicap, volwassenen die voor een zieke ouder of iemand anders zorgen, partners waarvan de één voor de ander zorgt en jonge mantelzorgers die opgroeien in een gezin met een zieke broer of zus of ouder.

Als je met iemand in gesprek bent, kan blijken dat iemand langdurig voor een naaste zorgt. Hoe weet je nou of je met een mantelzorger te maken hebt en... weet diegene zelf wel dat hij of zij mantelzorger is? Onderstaand een aantal tips.

Algemeen

- Als je weet dat er een zieke is in een gezin dan is er dus ook een mantelzorger. In het bewustwordingsproces dat je naast 'naaste' ook mantelzorger bent, is het vaak beter om het in een gesprek te hebben over een 'naaste'. Dat klinkt namelijk dichterbij en is minder een overheidsterm. Tegelijkertijd is het onderkennen van het feit dat de naam 'mantelzorger' ook bij iemand hoort belangrijk omdat dit de weg naar informatie en advies ontsluit.
- Iemand kan mantelzorger zijn op twee manieren: óf je hebt zorgtaken óf je groeit op in een situatie waarin een chronische ziekte heerst. Een voorbeeld van dat laatste: je groeit op in een gezin waarin je broer, zus of ouder ziek is. Ook al verricht je geen taken, je groeit dan wel op in een zorgsituatie en dat maakt dat je automatisch mantelzorger bent. In de praktijk geldt meestal dat er ook taken worden verricht.
- Typerend voor mantelzorgers is dat bijna niemand zelf door heeft dat hij of zij zijn/haar eigen grenzen overschrijdt; die voel je namelijk snel niet meer. Juist mantelzorgers die zelf hulpverlener zijn én jonge mantelzorgers vragen nog slechter om hulp dan andere mantelzorgers.
Bij mantelzorgers zijn gesloten vragen vaak niet helpend (*Gaat het wel met je? Ja hoor*)
Wat ook vaak niet werkt: *'Je moet wel goed voor jezelf zorgen hè!'* (Hoe goed bedoeld ook).
Zie hieronder wat je wél kunt vragen.

Concrete tips: vragen die je als professional aan een mantelzorger kunt stellen

- Eigenlijk de belangrijkste twee vragen, waar je voor het antwoord ook echt de tijd moet nemen: Zorg je op dit moment voor iemand? En hoe gaat het nu met jónu?
- Als je op bovenstaande vragen antwoord hebt, kun je verder met vervolgvragen zoals deze: Hoe het gaat met slapen en eten? Wat helpt jou om het vol te houden? Heb je onlangs nog iets leuks of iets voor jezelf gedaan? Wat zou jij nu eigenlijk het liefste willen?
- Weet je waar je hulp & informatie kunt krijgen? Ken je het Steunpunt Mantelzorg? Zo nee: Daar kun je je inschrijven. Je krijgt automatisch informatie toegestuurd, kunt deelnemen aan trainingen en voorlichtingsbijeenkomsten en wordt uitgenodigd voor uitjes. Al deze diensten zijn kosteloos.

- Je kunt aanbieden dat zij gebeld kunnen worden – geheel vrijblijvend – door een medewerker van Steunpunt Mantelzorg of door het Buurtteam. Mantelzorgers krijgen dan desgewenst een luisterend oor, informatie en/of een toelichting waarvoor zij bij welke organisatie terecht kunnen.
- Is er behoefte aan een maatje of contact met mensen die in dezelfde situatie zitten? Er zijn lotgenotengroepen en maatjesprojecten.
- Je kunt vragen hoe de zorg geregeld is en wie er over de vloer komt. Zo krijg je snel inzicht in de thuissituatie én in hoe de mantelzorger hierin staat.
- Als er behoefte is aan respijtzorg, kun je vragen de respijtwijzer bekend is. De respijtwijzer is te vinden via deze link: [verschillende respijtmogelijkheden voor mantelzorgers ouderen in Utrecht](#). Bij sommige voorzieningen buitenshuis zijn ook andere doelgroepen welkom. Respijtzorg is vervangende mantelzorg, waarbij de zorg tijdelijk volledig wordt overgenomen met als doel de mantelzorger, tijdelijk, vrijaf te geven.

Informatie over mantelzorgondersteuning

Als iemand eenmaal onderkend heeft dat hij of zij mantelzorger is, dan kan iemand ook zelf verder op zoek naar informatie en ondersteuning. Veel informatie is te vinden op de [website Mantelzorg Utrecht](#).

Ondersteuning via Steunpunt Mantelzorg Utrecht

Het Steunpunt Mantelzorg (030-236 1740) is dagelijks bereikbaar van 10.00-12.00 uur. Het Steunpunt biedt een luisterend oor en helpt mantelzorgers bij welke organisaties zij waarvoor terecht kunnen. Ook als professional kun je bellen naar het Steunpunt als je een vraag hebt.

Daarnaast heeft het Steunpunt een eigen aanbod: groepsgerichte ondersteuning, gespreksgroepen, informatie en waarderingsactiviteiten.

Mantelzorgers kunnen zich als mantelzorger inschrijven bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht en ontvangen dan twee keer per jaar het Mantelzorg Maggezien. Voorwaarde voor inschrijving is dat de mantelzorger in Utrecht woont óf zorgt voor iemand die in Utrecht woont.

Mantelzorgmakelaar

Voor mantelzorgers die overwegen om hulp van een mantelzorgmakelaar in te schakelen is er een website waarop je kunt checken welke verzekering deze hulp vergoedt in een aanvullend pakket.

Een mantelzorgmakelaar kan meedenken met alle aspecten van mantelzorg, zaken helder te krijgen & adviseren over op welk moment welke actie zou kunnen of moeten worden ingezet. Mantelzorgers kunnen van deze diensten veel steun en verlichting ervaren in hun taken.

Kijk hier voor het overzicht: [Vergoeding MZM Zorgverzekering](#)