

Coronatijd voor mantelzorgers extra lang

Alle mantelzorgers, ingeschreven bij Steunpunt Mantelzorg in Nuenen, zijn vorig jaar gebeld om te vragen hoe het met ze ging. In het algemeen werden beperkingen gelaten ondergaan, men was positief over de gestelde regels en hoopte dat er snel een vaccin zou komen. Velen gaven aan dat ze hulp kregen van familie of burens.

“In deze belronde, uitgevoerd met ondersteuning van mantelzorgvrijwilliger Ricky Sanderse, is uit contacten met bijna 500 mantelzorgers gebleken dat méér overbelasting ervaren wordt, omdat beperkingen zo lang duren en extra zorg en ondersteuning vragen. Sommige mantelzorgers voelen zich ook eenzaam”, zegt Ann Geelen van LEVgroep Nuenen. “Al met al komen er meer signalen en vragen om hulp en ondersteuning. Als meer ondersteuning ingezet kan worden, is dat positief. Maar er staat tegenover dat vrijwilligers om met iemand te gaan wandelen of iemand een bezoekje te brengen niet ingezet mogen worden. Bellen met een zorgvrager is dan nog de enige mogelijkheid. Daarom zijn we dit jaar een nieuwe belronde gestart.”

Rouw extra rauw door corona

Ann vertelt ook over schrijnende situaties. Over iemand die bijvoorbeeld te lang moet wachten op ziekenhuisopname en intussen achteruitgaat of iemand die een partner of ouder(s) niet mag bezoeken. Elkaar niet vast mogen houden en niet langs mogen komen, dat is ook heel moeilijk, net als niet goed afscheid kunnen nemen bij een overlijden of moeten ervaren dat een uitvaart of crematie aan te veel regels is gebonden om goed afscheid te kunnen nemen van een naaste, wat de rouw extra rauw maakt.

Wat Steunpunt Mantelzorg kan doen

“We kunnen helpen met een luisterend oor, we kunnen mantelzorgers verwijzen naar een hulpverlener of tips geven en adviseren wat te doen. We bespreken problemen en hoe ermee om te gaan”, zegt Ann. Zij weet uit ervaring dat aandacht voor hun situatie en samen zoeken naar een oplossing mantelzorgers goed doet. “Ze zijn blij dat we bellen en vertellen openhartig over hun zorgen en moeilijke keuzes. Veel emoties komen los, als mensen zich gehoord



Ann Geelen

voelen en gezien in hun zorgen. Met iemand erover praten lucht op. Als dat gewenst is, spreken we vervolcontacten af om waar nodig ondersteuning te bieden. Weten dat je met hulpvragen terecht kan bij het CMD wordt als geruststellend ervaren.”

MANTELZORG, HOE HOUD JE HET VOL?

Mantelzorgers zorgen vrijwillig voor hun naaste vanuit een persoonlijke band. Uit liefde, vriendschap of plichtsbef. Mantelzorg verlenen kan zwaar zijn, maar geeft ook veel voldoening. Maar hoe houd je het vol? Als mantelzorger kun je niet zonder erkenning. Daarbij gaat het niet alleen om waardering van de zorgtaken die je op je neemt, maar ook om erkenning van de voldoening die dit werk geeft. Erkenning en waardering sterken mantelzorgers in hun draagkracht en zo houden ze het langer vol.

Als door corona dagbesteding wegvalt of er is sprake van intensieve zorg, terwijl afstand

houden de regel is, hebben mantelzorgers passende ondersteuning nodig. Overbelaste mantelzorgers hebben het dan extra zwaar en kunnen niet zonder een netwerk van familie, vrienden, burens en wijkgenoten. Misschien kan ook een beroep gedaan worden op vrijwilligers of buurtinitiatieven. Veel inwoners willen graag iets doen voor een ander en in tijden van corona ontstaan ook nieuwe initiatieven. Het is daarom in elk geval belangrijk om in je buurt na te gaan wie je zou kunnen helpen.

Daarnaast kunnen mantelzorgers gebruik maken van meer formele zorg vanuit de gemeente of vanuit zorg- en welzijnsorganisaties. Dit kan in combinatie met verpleging en verzorging. Is dat niet voldoende, dan is soms crisisopvang of een tijdelijk verblijf elders beschikbaar. Het Steunpunt Mantelzorg Nuenen kijkt met mantelzorgers mee en zoekt samen met hen naar oplossingen voor passende ondersteuning, zodat zij het kunnen volhouden en kwetsbare mensen toch zo lang en zo goed mogelijk thuis kunnen blijven. Uitgangspunt is om ook tijdens de crisis voldoende zorg en ondersteuning te blijven bieden.

Hoe kan Steunpunt Mantelzorg helpen?

Elke maand krijgen alle mantelzorgers in Nuenen een nieuwsbrief met informatie over nieuwe initiatieven en mogelijkheden. Je kunt je ook laten informeren over zorg of vervoer of bijvoorbeeld hoe je kunt regelen dat je tijdens de avondklok als mantelzorger wel naar buiten mag. Schrijf je in bij Steunpunt Mantelzorg om de nieuwsbrief te ontvangen.

Je kan ook meedoen aan de Dag van de Mantelzorg: een verwen-dag om je als mantelzorger in het zonnetje te zetten als erkenning van je waardevolle werk. Of sluit je aan bij mantelzorg-groepen die maandelijks koffiemiddagen houden in een gezellige horecagelegenheid of op een andere locatie.

Je kan individuele praktische en emotionele ondersteuning en soms gewoon een luisterend oor krijgen of gebruik maken van een collectief aanbod, zoals cursussen voor mantelzorgers en informatieve bijeenkomsten. Elk jaar in november ontvangen ingeschreven mantelzorgers die zorgen voor een zorgvrager in Nuenen een VVV-bon van € 50,00.

Extra aandacht voor jonge mantelzorgers

“Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar, die

opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Maar liefst 1 op 5 kinderen groeit op met een zorgsituatie binnen het gezin”, zegt Ann. “Daarom geven wij voorlichting op scholen en organiseren we activiteiten voor jonge mantelzorgers. Aandacht voor deze kinderen en jongeren bij fysieke activiteiten blijft van groot belang en geeft jonge mantelzorgers de kans om gezond en krachtig op te groeien.”



Contact en info

e-mail: ann.geelen@levgroep.nl

e-mail: steunpuntmantelzorg.nuenen@levgroep.nl

adres: CMD, Berg 22C, 5671 CC Nuenen

tel: 040 - 2831675

website: www.levnuenen.nl/lokaal-aanbod/mantelzorg

e-mail voor jonge mantelzorgers: saira.engels@levgroep.nl