



Wegwijs in mantelzorg- ondersteuning en -regelingen



Als je zorgt voor een ander

Colofon

Dit magazine is een eenmalige uitgave van de Gemeente Vijfheerenlanden in samenwerking met het Mantelzorgpunt.

Redactie

Jeroen Danz, Carolien Harbers,
Charlotte Brouwer

Fotografie

MantelzorgNL, Jeroen Danz,
Carolien Harbers en
relaties Mantelzorgpunt

Correspondentieadres

Redactie BindkrachtVHL
Industrieweg 16
4143 HP in Leerdam

Inhoud

Voorwoord	3
Mantelzorgmakelaar	4
Respijtzorg	6
Mantelzorgondersteuning	8
Wonen en mantelzorg	10
Professor Erik Scherder Erkenning voor mantelzorgers	13
Werk en mantelzorg	16
Wethouder Kees Bel Jonge mantelzorgers	18
Cursussen voor mantelzorgers	20
Geldzaken	22

GEMEENTE
VIJF
HEE
REN
LAN
DEN

 **BindkrachtVHL**
samen een stap verder





Annette van der Plas ▲

Steuntje in de rug

Mantelzorg is niet zomaar iets. Het is onmisbaar en bijzonder! Hoe prachtig is het als mensen zich belangeloos inzetten voor een ander?

Zoals de man op leeftijd die nog iedere avond zijn vrouw naar bed brengt, ook al woont ze in het verpleeghuis. Of de dochter die dagelijks bij haar ouders langsgaat, de was doet en boodschappen brengt. En dan dat meisje, dat al heel vroeg zichzelf aan kon kleden en nu als tiener regelmatig zorgt dat het eten op tafel staat. Haar moeder heeft daar geen tijd voor vanwege de zorg voor haar gehandicapte broertje. Zelf vinden ze het vaak helemaal niet bijzonder, maar vanzelfsprekend: "Je bent er gewoon voor elkaar als het nodig is."

Dat is mooi, maar realiseren ze zich dan wel dat ze mantelzorger zijn? Vaak kennen ze de regelingen die hen kunnen ondersteunen niet. Jammer, want soms wil of moet je het zorgen delen. Wat is het dan fijn om te ontdekken dat je er niet alleen voor staat.

Als gemeente vinden we het belangrijk dat iedereen op een fijne manier voor een naaste kan zorgen. In dit magazine staan daarom de mantelzorgregelingen centraal die daarbij kunnen helpen. We hopen dat je iets aan de regelingen hebt, want elke mantelzorger in onze gemeente verdient een steuntje in de rug!

Misschien inspireren de verhalen je om jouw zorg te delen. Dat kan bijvoorbeeld met de Adviseurs Mantelzorg van het Mantelzorgpunt. Ze staan voor jou klaar, zijn een luisterend oor, kennen de weg in het netwerk van andere organisaties en helpen je graag verder.

Mantelzorgers zijn de steun en toeverlaat voor veel inwoners die het alleen niet meer redden. Dat is van onschatbare waarde en we zijn als gemeente enorm dankbaar dat ze er zijn.

Ik wens je veel leesplezier.

Annette van der Plas
Beleidsadviseur Sociaal Domein
Gemeente Vijfheerenlanden

Mantelzorgmakelaars actief in Vijfheerenlanden

Als mantelzorger zorg je langdurig en onbetaald voor een familielid of bekende die hulp nodig heeft. Bij die zorg kun je mogelijk wel wat ondersteuning gebruiken. Een Adviseur Mantelzorg van het Mantelzorgpunt biedt onder andere een luisterend oor, wijst je de weg en denkt met je mee in het behouden of vinden van de juiste balans. Maar soms word je geconfronteerd met ingewikkelde vragen, zoals: hoe schakel ik extra professionele hulp in? Waar moet ik daarvoor zijn? Hoe regel ik een persoonsgebonden budget? Voor dit soort vragen zijn Alina Kuiper, Miranda van Luenen en Jantine Martens als Mantelzorgmakelaar actief in Vijfheerenlanden. Mantelzorgers kunnen bij hen terecht met verschillende vragen op het gebied van zorg en de regelgeving die daarbij hoort.

Voor de mantelzorger

“De Mantelzorgmakelaar is er in eerste instantie voor de mantelzorger”, vertelt Miranda. “We luisteren, informeren en kijken wat er nodig is voor de zorg. We kunnen zaken uitzoeken, die we vervolgens regelen wanneer gewenst.” Op deze manier kan de mantelzorger het volhouden. “Dat kan op allerlei levensdomeinen zijn”, vult Alina aan. “Financiën, welzijn, wonen, vervoer. Wij inventariseren wat er nodig is en brengen mensen in contact met professionals die kunnen helpen. De mantelzorger blijft altijd zelf de regie houden. Wij nemen zelf geen zorgtaken op ons.”

Meekijken en meedenken

In het werk als Mantelzorgmakelaar krijg je niet alleen te maken met de mantelzorger.

Jantine: “Er is natuurlijk ook een zorgvrager. En daar omheen zit weer een heel systeem.

Een gezin en familieleden. Hiervoor is het soms nodig dat iemand meekijkt en meedenkt: wat is er nodig, wat kan er geregeld worden? Welke taken kunnen overgenomen worden? Waar heb je recht op en hoe krijg je dat voor elkaar?” “We regelen zorg voor de zorgvrager”, verduidelijkt Alina, “zodat er minder letterlijke aanwezigheid nodig is van de mantelzorgers en deze dus ontlast worden.”

Helaas gaat dat niet altijd op, ziet Jantine. “Als er heel veel zorg nodig is en aan deze zorg een persoonsgebonden budget is gekoppeld, dan krijg je er een soort werkgeversrol bij. Je kunt dan wel zelf kiezen wie er zorg komt verlenen, maar dat zorgt wel voor extra taken. Je moet mensen inhuren, uren bijhouden, facturen betalen, declaraties versturen. Onze rol is dan om te bewaken dat de mantelzorger er echt iets aan heeft.”



WE REGELEN ZORG

VOOR DE ZORGVRAGER

▲ V.l.n.r. Mantelzorgmakelaars Jantine Martens, Miranda van Luenen en Alina Kuiper

Niet gratis

De dienstverlening van de Mantelzorgmakelaar is niet gratis, maar kan in veel gevallen gedeclareerd worden via de aanvullende zorgverzekering van zowel de zorgvrager als de mantelzorger (dit is verschillend per zorgverzekeraar). Ook kunnen de kosten gefinancierd worden vanuit het vrij besteedbaar bedrag van een lopend persoonsgebonden budget WLZ. Het is natuurlijk altijd mogelijk de kosten zelf te betalen. Op basis van het bedrag dat beschikbaar is, bepaalt de mantelzorger welke taken hij of zij de Mantelzorgmakelaar over wil laten nemen. "Heb je hierover vragen, bel ons," stelt Alina nadrukkelijk. "We kunnen dan uitzoeken of iemand voor financiering in aanmerking komt."

Alina Kuiper

T 06 - 29139193

E alinakuipermzm@gmail.com

Miranda van Luenen

T 06 - 27418065

E miranda@mzmvianen.nl

Jantine Martens

T 06 - 138 32 600

E info@flow-mantelzorgmakelaar.nl

www.bmzm.nl

DE MOGELIJKHEDEN VAN VERVANGENDE
ZORG VIND JE IN DE RESPIJTWIJZER

Respijtzorg: een adempauze voor de mantelzorger

Zorgen voor iemand kan voldoening geven. Maar het kan ook lastig en zwaar zijn. Het is belangrijk om op tijd (een deel van) de zorgtaken over te dragen om het vol te kunnen houden. Respijtzorg biedt dan uitkomst. Adviseurs Carolien Harbers en Francien Boonstra van het Mantelzorgpunt vertellen hierover.

▶ Bekijk de digitale Respijtwijzer op: mantelzorg.bindkrachtvhl.nl
of vraag een exemplaar aan door te mailen naar:
mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl of bel naar 085 - 01 63 839 (keuze 1)

Geen aan/uit knop

“Op mantelzorg zit geen aan/uit knop”, vertelt Carolien. “Mantelzorgers zorgen vaak dag en nacht voor een naaste. Dan biedt respijtzorg even een adempauze. Onze boodschap: maak vroegtijdig gebruik van respijtzorg! Het kan ervoor zorgen dat je het mantelzorgen langer volhoudt. Ga op tijd het gesprek met elkaar aan. Dat kun je samen wennen aan het idee dat er op enig moment meer hulp nodig is. Wat vind je dan prettig? En wat past bij jouw en jullie situatie?” “Praat als mantelzorgers ook met je omgeving,” vult Francien aan. “Laat weten dat er zorg nodig is. Dat er iemand is die je niet makkelijk alleen kan laten. Want dat ziet de omgeving niet altijd.”

Volgens Francien wordt er pas aan respijtzorg gedacht als de mantelzorgers zwaar belast is. “Dan hebben we het over. inzet van dagbesteding of tijdelijke opname. Ons advies is om respijtzorg mee te laten bewegen met de mantelzorgsituatie. Respijtzorg al eerder inzetten voorkomt overbelasting. Denk ook aan hulp in de buurt, mensen uit je eigen omgeving die kunnen inspringen als je een dagje of een paar uurtjes wilt opladen. Er zijn ook heel laagdrempelige voorzieningen, zoals koffie-inlopen waar je naaste misschien plezier aan beleeft. Ook zijn er organisaties zoals Saar aan Huis of ZorgMies die mantelzorg aan huis bieden. Het is belangrijk om met elkaar in gesprek te gaan over passende oplossingen. Hierin kan het Mantelzorgpunt ook meedenken.”

Er zijn verschillende mogelijkheden van respijtzorg. Carolien: “Het kan thuis of ergens anders. Kortdurend of langdurend. Verzorgd door vrijwilligers of professionals. Er zijn organisaties zoals zorgboerderijen, waar je eerst eens vrijblijvend een kijkje kan nemen of een open dag kunt bezoeken. Wil je je oriënteren op de mogelijkheden, dan is de Respijtwijzer een handig overzicht van het aanbod in Vijfheerenlanden en omgeving.”

Wennen

“Voor zowel de mantelzorgers als degene die zorg nodig heeft, is het ook een kwestie van wennen”, geeft Carolien aan. “Je hebt het altijd samen kunnen redden en nu neem je de stap naar iets nieuws. Laat onbekendheid niet de reden zijn dat je die stap naar hulp niet zet. Respijtzorg-organisaties denken graag mee over hoe het voor jou en je naaste een goede oplossing kan worden. Respijtzorg kan een positief effect hebben op beide partijen. Zeker als daar een regelmaat in zit. Mantelzorgers kunnen de verantwoordelijkheid even loslaten. Hebben even tijd voor zichzelf en krijgen nieuwe energie. De zorgvrager is er even uit, doet nieuwe ervaringen op en legt nieuwe contacten. Dat is voor beiden belangrijk.”

Kosten

Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld als het om vrijwilligerswerk gaat. Zijn er wel kosten aan verbonden, dan kun je die mogelijk vergoed krijgen vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Wet langdurige zorg, Jeugdwet, je eigen zorgverzekering of die van de zorgvrager. Meestal betaal je een eigen bijdrage.

Aanvragen van respijtzorg

Vervangende zorg (respijtzorg) kun je aanvragen bij je gemeente, de Wet langdurende zorg, je zorgverzekeraar en/of de Jeugdwet. Dit hangt af van de zorg waar het om gaat. Het Sociaal Loket kan je hierover informeren. Ook kun je bij je zorgverzekeraar informeren welke mogelijkheden er zijn.

Mantelzorgpunt

T 085 - 01 63 839 (keuze 1)

E mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl

Sociaal Loket

T 0800 - 5016

E sociaaloket@vijfheerenlanden.nl

Ondersteuning bij mantelzorg



Mantelzorgadviseur Francien Boonstra ▲

Het Mantelzorgpunt ondersteunt inwoners van Vijfheerenlanden die zorgen voor een naaste. Dat doet het Mantelzorgpunt op allerlei manieren. Een daarvan is de individuele ondersteuning. Hiervoor kunnen mantelzorgers terecht bij Francien Boonstra. “Mantelzorgers hebben een vraag of merken dat het zorgen toch wel wat lastiger of zwaarder wordt. Mensen kunnen dan bij ons terecht. Om te beginnen voor een luisterend oor en om mee te denken in de veelheid van wat er allemaal speelt. Het is vaak lastig om zelf helder te krijgen waar het knelt.”

Als je niet bij het Mantelzorgpunt staat ingeschreven, dan is dat de eerste stap. “Je online aanmelden of bellen als je hulp nodig hebt bij het invullen van het inschrijfformulier” legt Francien uit. “Dan krijg je een informatiepakket en kom je automatisch in aanmerking voor de mantelzorgwaardering. Verder zijn er geen verplichtingen. Wil je contact, dan kun je dit aangeven. Dan bel ik je. Is een gesprek gewenst dan kan dat op kantoor, thuis of digitaal”.

Een concrete hulpvraag is niet nodig. “Soms willen mensen alleen even hun ei kwijt”, heeft Francien gemerkt. “Vertellen wat er allemaal speelt. Dingen die ze niet in hun eigen omgeving kunnen delen. Ze willen de zorgvrager hier ook niet mee belasten. Dat is vaak pijnlijk: het erkennen dat het

zorgen soms zwaar kan zijn, is moeilijk te uiten naar de degene voor wie je zorgt. Het is dan fijn dat er iemand is die zonder oordeel gewoon naar je luistert en met je mee kan denken.”

Balans

Het gaat niet alleen over lastige zaken verduidelijkt Francien. “We hebben het ook over wat er mooi is aan mantelzorg. Het geeft voldoening en plezier. Ik kijk met mensen mee naar de balans tussen de zorg voor de ander en het zorgen voor jezelf.” Daarvoor zet Francien de methode BordjeVol in. “Mantelzorgers gaan het gesprek aan over wat zij allemaal doen en wat er op hun bordje ligt. Ze weten dat ze veel doen, maar dat maken we dan heel inzichtelijk met kaartjes.”

Tijd voor jezelf

“Belangrijk is ook te kijken naar de dingen waar je niet meer aan toekomt,” benadrukt Francien. “Dan gaat het heel vaak om dingen die je voor jezelf deed. Zoals sporten of met een vriend of vriendin op stap. Alle leuke dingen die ontspanning bieden, waar je plezier aan beleeft, die vallen als eerste weg. Die zijn wel nodig om de zorg vol te kunnen houden. De oplossing ligt vaak in het anders organiseren van zaken, zodat de mantelzorg weer toekomt aan die bezigheden die energie geven.” De zorg en aandacht, ook die van de omgeving, gaat vooral uit naar degene voor wie wordt gezorgd. Francien: “En iedereen, ook de mantelzorg zelf, vindt dit heel logisch. Er wordt maar weinig aan mantelzorgers gevraagd ‘en hoe gaat nu met jou?’ Wij zijn er juist voor hen. Wij nemen geen zorg over, maar kunnen wel helpen het makkelijker te maken.”

Vroegtijdig aanmelden

Francien hoort vaak: inschrijven bij het Mantelzorgpunt, waarom zou ik dat doen? “Mensen ervaren soms een drempel om zich in te schrijven als mantelzorg. Zij herkennen zich niet in de term mantelzorg of hebben het gevoel te falen als ze om hulp vragen. Mantelzorg ben je als je onbetaald zorgt voor een naaste die jouw hulp nodig heeft, ook als dat heel vanzelfsprekend voelt. En inschrijven is eigenlijk heel proactief. Je neemt de regie in eigen handen. Vaak vertellen mantelzorgers tegen mij ‘had ik het maar eerder gedaan’. Juist als een mantelzorg vroegtijdig aanklopt kan overbelasting voorkomen worden.”

Alle diensten van het Mantelzorgpunt zijn gratis.



Wil je meer tijd voor jezelf? Bel voor een coachingsgesprek.

Het Mantelzorgpunt biedt een speciaal en gratis BordjeVol-gesprek aan voor mantelzorgers in de gemeente Vijfheerenlanden

Na dit coachingsgesprek weet je:

- welke activiteiten je energie kosten en waarvan jij energie krijgt;
- welke veranderingen er nodig zijn;
- hoe je die veranderingen bereikt.

Een training 'BordjeVol' in groepsverband volgen kan ook. Kijk voor data op: mantelzorgpunt.bindkrachtvhl.nl

Een deelnemer zegt hierover:

“Het is belangrijk dat BordjeVol bij de mantelzorgers onder de aandacht wordt gebracht, heel leerzaam!”

► Schrijf je gratis in bij het Mantelzorgpunt via: mantelzorg.bindkrachtvhl.nl en blijf zo op de hoogte van alle relevante informatie over mantelzorg. Geef je op voor een coachingsgesprek via mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl of bel naar 085 - 01 63 839 (keuze 1)

Wonen en mantelzorg



Wil je dat je naaste zo lang mogelijk thuis kan wonen? Dan is het belangrijk om zijn of haar woning levensloopbestendig te maken. Ook kan het handig zijn dichterbij de buurt te gaan wonen van de persoon voor wie je zorgt of bij hem of haar in te trekken. Op deze pagina vind je alle regelingen rondom wonen op een rij. En met welke aandachtspunten, regels en gevolgen je rekening moet houden.

Aanpassingen in de woning van de zorgvrager

Er zijn verschillende mogelijkheden om een woning aan te passen. Bijvoorbeeld door het plaatsen van een traplift, elektronische deuropeners of een verhoogd toilet. Of door het weghalen van drempels of aanpassingen in de badkamer of keuken. Als het nodig is om de woning aan te passen, dan kun je contact opnemen met het Sociaal Loket van de gemeente Vijfheerenlanden. De gemeente vraagt je bij het toekennen van een maatwerkvoorziening nadrukkelijk wat je zelf hebt gedaan. Zoals aanpassingen in huis of inschrijven bij de woningbouwvereniging voor een aangepaste woning.

► **Meer informatie**

www.hetcak.nl (zoek op 'maatwerkvoorziening')

www.vijfheerenlanden.nl (zoek op 'hulpmiddelen')

Heeft degene voor wie je zorgt een huurwoning?

Neem dan contact op met de verhuurder om na te gaan of deze aanpassingen aan de woning verzorgt.

► **Meer informatie**

www.kleurrijkwonen.nl

www.lekstedewonen.nl

www.fienwonen.nl

Blijverslening

De blijverslening is een persoonlijke lening of hypotheek speciaal voor ouderen om aanpassingen in huis te financieren, zodat je langer in je eigen huis kunt blijven wonen.

► **Meer informatie**

www.mantelzorg.nl

(zoek op 'blijverslening')

Urgentieverklaring

Heb je snel een andere woning nodig? Mogelijk kan de gemeente je helpen met een urgentieregeling. Wanneer de gemeente je een urgentieverklaring geeft, krijg je tijdelijk voorrang op andere mensen die een woning zoeken.

► **Meer informatie**

www.vijfheerenlanden.nl

(zoek op 'urgentieverklaring')

Medehuuderschap

Ben je getrouwd of heb je een geregistreerd partnerschap? Dan word je volgens de wet automatisch medehuurder. Vaak moet je dat wel aan de verhuurder laten weten. In andere gevallen ben je alleen medehuurder als je naam ook op de huurovereenkomst staat. Als medehuurder heb je dezelfde rechten en plichten als de hoofdhuurder. Sta je nog niet op de huurovereenkomst, dan kun je medehuuderschap aanvragen. Als je medehuuderschap wilt aanvragen, moet je aan een aantal eisen voldoen.

► **Meer informatie**

www.mantelzorg.nl (zoek op 'medehuuderschap')

Inwonen

Inwonen bij een huurwoning

Is de zorg voor een ander intensief? Dan is het misschien handig als je in hetzelfde huis gaat wonen als de persoon voor wie je zorgt. Je kunt dan medehuurder worden.

► **Meer informatie**

www.regelhulp.nl (zoek op 'medehuurder')

www.mantelzorg.nl (zoek op 'medehuurder')

Inwonen bij een koopwoning

Bij een koopwoning moet de hypotheekverstrekker soms toestemming geven. Informeer bij je bank naar de regels.

► **Meer informatie**

www.mantelzorg.nl (zoek op 'inwonen')

Mantelzorgwoning

Zorg je voor iemand die niet bij jou in de buurt woont? Wellicht is het een optie om dichterbij elkaar te gaan wonen. Bijvoorbeeld bij elkaar in huis, in dezelfde buurt of door een mantelzorgwoning te plaatsen. Een mantelzorgwoning is een woning op het terrein van het huis van iemand die zorg nodig heeft. De woning is bedoeld voor de zorgverlener (vriend, familielid). Het is ook mogelijk dat de persoon die zorg nodig heeft in de mantelzorgwoning woont. In dat geval woont de zorgverlener in het bijbehorende huis.

Je hebt geen vergunning nodig voor een mantelzorgwoning als je voldoet aan de voorwaarden. Je hoeft de gemeente dan ook niet vooraf op de hoogte te stellen van je plannen. Wel is het slim om de gemeente en bureaus op de hoogte te stellen en zo verrassingen te voorkomen. Je kunt controleren of je bouwplannen vergunningsvrij zijn op www.omgevingsloket.nl. Moet je toch een vergunning aanvragen? Dan kan dat ook via dit online loket. Let op: bij een beschermd dorps- of stadsgezicht of een monument is wel een vergunning nodig.

► Voorwaarden en vergunning

www.vijfheerenlanden.nl

(zoek op 'pre-mantelzorgwoning')

Vraag het gratis informatieboekje 'De Mantelzorgwoning' van MantelzorgNL aan via: mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl of 085 - 01 63 839 (keuze 1)



Pré-mantelzorgwoning

Een pré-mantelzorgwoning is hetzelfde als een mantelzorgwoning, alleen mag je er al gaan wonen vóórdat er nog werkelijk sprake is van een mantelzorgsituatie. Hierover bestaan nog geen landelijke regels, maar er zijn wel steeds meer gemeentes die dit toestaan, zoals de gemeente Vijfheerenlanden. Voor een pré-mantelzorgwoning is wel een vergunning nodig.

► Voor- en nadelen van een mantelzorgwoning

www.mantelzorg.nl

(zoek op 'mantelzorgwoning')

PODCAST



Beluister de podcastsreeks: 'Tussen huis en verpleeghuis'.

In deze podcast wordt besproken wat er allemaal mogelijk is aan verschillende woonvormen, wat er zoal bij komt kijken om dat te regelen én wat de financiële, juridische en sociale gevolgen zijn voor de mantelzorger én de naaste.

Bron: MantelzorgNL



PROFESSOR ERIK SCHERDER

‘Er wordt te makkelijk gedacht over wat mantelzorgers doen’

Erik Scherder is hoogleraar neuropsychologie. Hij is verbonden aan de Vrije Universiteit in Amsterdam (VU). Bij het grote publiek werd hij bekend door onder andere zijn optredens bij De Wereld Draait Door en zijn boeken *Singing in the brain* en *Laat je hersenen niet zitten*. ►



Erkenning voor mantelzorgers



Erik Schreder ▲

Erik Schreder pleit voor meer erkenning van mantelzorgers. “Het gaat te vaak over Els, over degene waar de mantelzorger voor zorgt. We denken te makkelijk over wat mantelzorgers doen en hoe belastend dat is.”

Heb je zelf ervaring als mantelzorger?

“Hoegenaamd niet. Mijn beide ouders waren een tijdje ziek voor ze kwamen te overlijden. Ik ben dus mantelzorger geweest, maar niet heel lang.”

Spreek je vaak met mantelzorgers over hun ervaringen, hun problemen? En zo ja, wat valt je dan op?

“Ik word regelmatig als spreker uitgenodigd door mantelzorgorganisaties. Daar - en tijdens het doen van onderzoek - spreek ik met mantelzorgers. Daarnaast is er veel literatuuronderzoek gedaan. Dat mantelzorgers zwaar worden belast, staat als een paal boven water. Het resulteert soms in depressiviteit, in uitputting en in stress. Heb je jaren voor je partner gezorgd, belandt hij of zij alsnog in een verzorgings- of verpleeghuis. Daar kan een mantelzorger zich heel schuldig over voelen. Het zijn stressfactoren, die bij mantelzorgers vaak tot lichamelijke en mentale klachten kunnen leiden. De last voor mantelzorgers is enorm.”

Welke boodschap heb je voor mantelzorgers?

“Ik vind het lastig en aanmatigend om tegen mantelzorgers te zeggen: “Doe maar dit of doe maar dat”. Ik sta natuurlijk bekend om mijn boodschap dat bewegen veel ongemak voorkomt, zowel fysiek als mentaal. Maar als je net twee uur voor je partner met dementie hebt gezorgd die vervolgens een middagslaapje doet, kan ik mij er alles bij voorstellen dat je hoofd als mantelzorger niet naar wandelen of bewegen staat. Als daar natuurlijk al de mogelijkheid voor zou zijn. Dan wil je even lekker zitten, uitpuffen.”

“Zoals gezegd vind ik oprecht dat mantelzorgers meer erkenning verdienen. Het gaat nog te vaak over de persoon waarvoor gezorgd wordt, in plaats van over de persoon die zorgt. Daar moet echt meer aandacht voor komen. Als individu zou je natuurlijk ook de mantelzorger zelf kunnen ondersteunen door een zorgtaak over te nemen. Ik ben dus iemand die dat te weinig doet, maar verschuil me een beetje achter het feit dat ik een drukbezet leven heb.”

Dat kan beter! Terwijl, als je het wél doet, 'zorgen voor' ook een heel goed gevoel kan geven. Het is leuk om te doen en het is fijn als je beseft dat iemand je nodig heeft. Vrijwilligerswerk doen, op veel manieren actief zijn, maakt een mens gezonder."

Wat hebben we zoal geleerd over mantelzorgen in tijden van corona?

"Dat het niet makkelijk was, mede doordat veel andere vormen van ondersteuning wegvielen. Zoals dagopvang, thuishulp, dagbestedingen en individuele begeleiding. Maar ik ben een positief ingesteld mens. Duidelijk is ook dat de mens een aangeboren gevoel van nabijheid en bescherming heeft. Dat zie je al bij kinderen. Ze zoeken niet alleen bescherming bij ouders. Stel je gaat alleen naar het ziekenhuis, in feite leg je dan je lot in de handen van het verplegend personeel. Die geven je echt het gevoel dat ze heel goed voor je zullen zorgen, dat je dus bij hen in goede handen bent. 'Take care' zeg je en dat is wat er gebeurt. Met andere woorden: je kunt als mantelzorger een deel van de zorg aan anderen overlaten zonder je daar schuldig over te voelen."

Mensen die in een verzorgingshuis worden opgenomen, zie je in veel gevallen langzaam wegzakken. Waarom is dat toch?

"Het is heel raar. Ik heb daar al eens een aantal stevige noten over gekraakt. De financiële vergoeding in de zorg is soms unfair geregeld. Er is geen geld beschikbaar om mensen actief te houden. Dat geld komt pas vrij als de persoon in bed ligt en veel méér zorg nodig heeft. Maar als ik actief het verzorgingshuis binnen kom, is er veel minder geld om mij actief te houden. Dat is toch pervers! Hoe kan het toch dat niemand in staat blijkt dit systeem te veranderen. Ik hoop erg dat de volgende regering dit punt zal oppakken."

'Zoek de uitdaging', zeg je altijd.

Wat bedoel je daarmee?

"Door een te gemakkelijk leven zonder uitdagingen ga je achteruit. Doe dus niet altijd hetzelfde. Neem als je naar je werk fietst elke dag een andere route. Beweeg. Een collega van mij ging voor zijn operatie aan een darmtumor eerst zes weken fietsen. Hij werkt weer. Mentale en fysieke uitdagingen werken preventief. Uit onderzoek blijkt onder andere dat mensen die denksporten beoefenen minder kans hebben op dementie, omdat ze een cognitieve reserve hebben opgebouwd. Preventie dus. Niet thuis zitten, maar actief blijven."

"Hoewel dat voor mantelzorgers natuurlijk door hun vele beperkingen lang niet altijd mogelijk is. Dat besef ik terdege. Er zitten meestal twee kanten aan de medaille. Alles heeft zijn voors en zijn tegens. Gezond oud worden heeft ook zijn harde kanten. Een kind overleven om maar iets heel verdrietigs te noemen. Dementie is een ernstige aandoening, voor de patiënt én voor de directe omgeving. Maar soms maakt het mensen iets milder dan dat ze waren voordat ze de ziekte kregen. In die gevallen beleven de kinderen, samen met hun vader of moeder met dementie, toch nog waardevolle momenten."

Tekst: Jaap Bonkenburg

Foto: Daan Brand

NIET THUIS ZITTEN,
MAAR ACTIEF BLIJVEN."

Werk en mantelzorg

Combineer je als mantelzorger je zorgtaken met een betaalde baan? Het is niet altijd gemakkelijk om werk te combineren met intensieve zorgtaken. De uitdaging is te onderzoeken wat jou op het werk kan helpen, om te zorgen voor een zo goed mogelijke balans. Elke situatie is anders en vaak is er meer mogelijk dan je denkt!

Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen.

Elke werknemer heeft recht op deze verlofregelingen, omdat het wettelijke regelingen zijn. Wel kunnen er in jouw cao afwijkende afspraken of voorwaarden staan. Dan gaat de cao boven de wettelijke regeling, ook als de cao nadeliger is. Vraag dit na bij je werkgever. Je kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling Personeelszaken.

Maak het bespreekbaar

Heb je het gevoel dat je in een spagaat zit tussen goed je werk doen en goed zorgen voor je naaste? Maak het op tijd bespreekbaar op je werk. Zo voorkom je overbelasting en mogelijk (langdurig) verzuim. De praatplaat van MantelzorgNL helpt je om in gesprek te gaan met je leidinggevende. Kijk op: www.werkenmantelzorg.nl/kennisbank/praatplaat/. Uit landelijk onderzoek blijkt dat negen van de tien leidinggevenden begrip hebben en mee willen denken over een oplossing die bij jouw situatie past.

FILMPJE



Bekijk het filmpje voor tips

over ex-mantelzorger Peter die 26 jaar voor zijn moeder zorgde.

Bron: MantelzorgNL



Wet- en regelgeving

Om de balans tussen werk en mantelzorg te behouden, zijn er de volgende wettelijke regelingen:

Calamiteitenverlof

Als je een keer onverwacht naar huis moet omdat je kind plotseling ziek wordt of als een van je ouders acuut naar het ziekenhuis moet, dan kun je calamiteitenverlof opnemen. Dit verlof kun je gebruiken om de eerste zaken te regelen. Soms is dat een paar uur, soms enkele dagen. Je kunt het calamiteitenverlof opnemen na overleg met je werkgever, deze kan een redelijk verzoek niet weigeren. Jouw salaris wordt tijdens het verlof doorbetaald.

Kortdurend zorgverlof

Als je ineens voor je naaste moet zorgen en je veel moet regelen, kun je kortdurend zorgverlof opnemen. Maar ook als de (steeds intensievere) zorg je even te veel wordt. Het aantal uren is twee keer jouw arbeidsduur per week. Werk je bijvoorbeeld 24 uur per week, dan mag je 48 uur verlof opnemen. Overleg met je werkgever wanneer je een kortdurend zorgverlof wilt en hoe je deze verlofuren opneemt. Zeventig procent van jouw salaris wordt tijdens het verlof doorbetaald.

Langdurend zorgverlof

Als je langere tijd voor een naaste moet zorgen, kun je langdurend zorgverlof opnemen. Per twaalf maanden heb je recht op maximaal zes keer het aantal uren dat je per week werkt. In overleg met je werkgever kun je de verlofuren spreiden. Jouw werkgever hoeft je geen salaris door te betalen bij langdurig zorgverlof. In de cao kunnen afwijkende afspraken zijn gemaakt.

Onbetaald verlof

Onbetaald verlof is geen recht. In overleg met je werkgever kun je extra - onbetaalde - verlofdagen opnemen. In je cao kunnen er wel regels over opgenomen zijn. Maar in het algemeen geldt dat het een afstemming tussen jou en je werkgever is. Je werkgever moet je aanvraag eerst goedkeuren, maar kan het verzoek ook weigeren. Je kunt onbetaald verlof ook in deeltijd opnemen. Je werkt dan een bepaalde periode minder uren. Neem je je onbetaald

Vraag het gratis informatieboekje 'Mantelzorg en Werk' aan via:
mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl
of 085 - 01 63 839 (keuze 1)



verlof in deeltijd op, dan krijg je alleen geld (loon of uitkering) over het aantal uren dat je werkt. Het opnemen van onbetaald verlof heeft verschillende gevolgen. Neem deze gevolgen goed in overweging, voordat je besluit om onbetaald verlof aan te vragen.

Wet flexibel werken

De Wet flexibel werken regelt de mogelijkheid voor werknemers om thuis of op voor jou gunstige tijden te werken. Ook regelt de wet een aanpassing van de arbeidsduur. Je hebt het recht om hierom te vragen bij je werkgever. Je werkgever kan dit wel weigeren. De wet is niet van toepassing op bedrijven met minder dan 10 werknemers.

Wil je meer of minder werken, maar weet je niet precies wat dit betekent voor je inkomsten? Op: www.ditwerktwel.nl vind je een handige werkurenberekenaar die je laat zien wat een verandering in je werkuren voor je loonstrook betekent. Kijk voor de voorwaarden van alle wettelijke verlofregelingen op: www.rijksoverheid.nl en zoek op 'verlofregelingen'.

www.mantelzorgpower.nl
www.werkenmantelzorg.nl
www.mantelzorg.nl

WETHOUDER KEES BEL

“We moeten oog hebben voor jonge mantelzorgers.”

Het is belangrijk dat de omgeving aandacht heeft voor jonge mantelzorgers, is de boodschap van wethouder Bel. “In de eerste plaats natuurlijk de familie. Maar ook zorgprofessionals die om de kinderen heen staan, moeten zien wat er in de thuissituatie van deze jongeren speelt. Doorkrijgen wat er aan de hand is. De truc is de signalen goed te interpreteren.” Dan gaat het niet alleen om de leerkrachten, maar ook de zorgprofessionals die over de vloer komen en de werkgevers waar jongeren werken of stage lopen. Bel: “En misschien zelfs ook sportverenigingen. We moeten ervoor zorgen dat overal de voelsprietten aan staan.”

Signalen herkennen

Het allerbelangrijkste vindt Bel dat kinderen en jongeren gezien worden. Eén op de vier kinderen van hen heeft op een of andere manier te maken met zorg voor een ouder, broer, zus of grootouder. En dat is geen stoer verhaal dat je op het schoolplein gaat vertellen. Dat maakt het zo lastig.”

Het is belangrijk dat de omgeving het ziet. “Op de basisschool zal de leerkracht het sneller in de gaten hebben”, denkt Bel. “Er is daar natuurlijk ook meer contact met ouders en de kinderen hebben vaak maar één of twee mensen voor de klas staan.

Jongeren in het voortgezet onderwijs, die een vervolgopleiding doen of die al werken, houden het vaak voor zichzelf.”

Het hoort erbij

Jongeren zien zichzelf niet als mantelzorger. Het is zo'n onderdeel van hun leven, dat ze het niet als bijzonder ervaren. “Het hoort erbij”, ziet Bel.

“Het is dus belangrijk de signalen te herkennen. Een kind zal zelf niet zo gauw vertellen dat het zorgt voor vader of moeder. Ook voor ouders is het niet altijd makkelijk om op school te vertellen wat er thuis speelt. Zeker niet als het gaat om psychische problemen van iemand in het gezin. Of als er sprake is van veel zorg en overbelasting. Dat vertel je niet zo makkelijk.”

Jongeren hebben vaak wel zorgen over de naaste die zorg nodig heeft. Bel: “Daardoor komen ze zelf zorg tekort en kunnen zij in de problemen komen met hun eigen ontwikkeling en hun schoolprestaties. Of ze komen misschien aandacht tekort, waardoor hun situatie ingewikkelder wordt. Of ze vragen juist geen aandacht, omdat ze hun ouders niet lastig willen vallen.”

▶ Wie zijn jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een gezins- of familielid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft.

Vroeg volwassen

Het risico bestaat dat jonge mantelzorgers vroeg volwassen worden. En dat verdienen ze niet. "Ze mogen ook nog gewoon kind zijn", vindt Bel. "Als bijvoorbeeld een elftalleider weet dat een spelertje soms trainingen mist omdat het voor een broertje of zusje moet zorgen, kan daar rekening mee worden gehouden. Dus het kind, ook al is dat misschien niet gebruikelijk, wel voor een wedstrijd opstellen. Bedenk wel dat statistisch gezien twee à drie kinderen per elftal te maken hebben met mantelzorg. In verhouding met hun ploeggenootjes doen zij wel iets extra's en dat mag geen reden zijn dat ze iets op moeten geven. Het belangrijkste is dat kinderen hun talenten kunnen ontwikkelen. Dat ze, ondanks dat ze mantelzorger zijn, daar niet in geremd worden. Dat ze kunnen zijn wie ze zijn en willen zijn. We moeten met z'n allen dus oog hebben voor jonge mantelzorgers!"

mantelzorg.bindkrachtvhl.nl

www.jmzpro.nl



TIP

Inschrijven

Vanaf de leeftijd van 6 jaar kunnen jonge mantelzorgers zich bij het Mantelzorgpunt inschrijven. Inschrijven is gratis. Jonge mantelzorgers ontvangen dan een leuk welkomstpakket én meerdere keren een waarderingcadeau van de gemeente Vijfheerenlanden.

Bij het Mantelzorgpunt kunnen jonge mantelzorgers (en hun ouders) terecht voor hulp en ondersteuning. Daarnaast worden activiteiten in de 'week van de jonge mantelzorger' aangeboden.



Leren van elkaars ervaringen



Carolien Harbers, Adviseur Mantelzorg ▲

“Mantelzorgers kunnen leren van elkaars ervaringen. Door ontmoeting kan kennis gedeeld worden”, stelt Carolien Harbers, Adviseur Mantelzorg van het Mantelzorgpunt. “Belangrijk daarbij is herkenning, dat je niet de enige bent die tegen dingen aanloopt. Tips en ervaringen van anderen kunnen zo waardevol zijn.” Om dit mogelijk te maken, organiseert zij met haar collega’s een gevarieerd aanbod van cursussen en (online) bijeenkomsten met verschillende thema’s.

“Mantelzorgers hebben vaak veel behoefte aan informatie”, merkt Carolien. “Daarvoor hebben wij folders, een magazine, nieuwsbrieven en de website: mantelzorg.bindkrachtvhl.nl. Ook kunnen mensen bij ons terecht voor individuele ondersteuning en zich aanmelden voor de meer informatieve webinars. Maar we merken ook de behoefte om elkaar te ontmoeten, kennis te delen en inspiratie op te doen.

Uiteindelijk is alles bedoeld om ervoor te zorgen dat overbelasting van de mantelzorgers voorkomt. Dat hij of zij in balans blijft en het vol kan houden”. Zo is er bijvoorbeeld de training BordjeVol. “Die is bedoeld om inzicht te krijgen in wat je allemaal doet, welke taken je hebt. Met werkbladen en kaartjes kun je dit overzichtelijk maken. De vraag die elke mantelzorgers zichzelf dan moet stellen is: waar krijg ik energie van? Zo kun je balans brengen in het zorgen voor een ander.”
Lees meer over BordjeVol op pagina 8.

AANBOD



Scan de QR-code en bekijk het aanbod aan cursussen en (online) bijeenkomsten van het Mantelzorgpunt.



Het gevarieerde aanbod stelt Carolien en haar collega's onder andere samen door te kijken naar vragen die we van mantelzorgers krijgen. "Populair zijn de informatieve bijeenkomsten, zoals webinars over de keuze voor een zorgverzekering, financiële regelingen en (pré)mantelzorgwoningen." Kwaliteit staat bij het aanbod voorop. "We stellen hoge eisen aan de trainers. En voor de fysieke bijeenkomsten wordt ook gekeken naar een fijne locatie. Belangrijk is dat mensen samen komen in een prettige omgeving. Het mag ook best een verwenmomentje zijn. Er even uit zijn, zorgt ook voor nieuwe energie."



Carolien: "Naast webinars, trainingen en cursussen organiseert het Mantelzorgpunt ook waarderingsactiviteiten. Voor de ontspanning en om andere mantelzorgers te ontmoeten. Zoals wandelingen en een lunch op de dag van de mantelzorg".

► **Kijk voor meer informatie op:**
mantelzorg.bindkrachtvhl.nl/deelnemen

'ZO FIJN OM KENNIS
EN INZICHTEN MET
ANDEREN TE DELEN'



Geldzaken



Corrie Chalati, Adviseur Mantelzorg ▲

Voor welke financiële regelingen kom je in aanmerking als je zorgt voor een naaste? Welke wet- en regelgeving is belangrijk voor jouw situatie? En hoe kun je je het beste verzekeren? Soms zie je door de bomen het bos niet meer. De informatie op deze pagina's geven je een overzicht van de financiële en wettelijke regelingen en verzekeringen.

Wetten en regels

Met welke wetten en regelgeving kun je te maken krijgen als je zorgt voor een ander?

Er zijn verschillende wettelijke regelingen:

1. Wet maatschappelijke ondersteuning
2. Wet langdurige zorg
3. Jeugdwet
4. Zorgverzekeringswet

Aansprakelijkheidsverzekering

Een wettelijk verplichte aansprakelijkheidsverzekering (WA) geeft meestal ook dekking als je als mantelzorger schade veroorzaakt. De gemeente Vijfheerenlanden heeft een collectieve aansprakelijkheidsverzekering voor mantelzorgers en vrijwilligers. Kijk voor meer informatie op www.vijfheerenlanden.nl en zoek op 'vrijwilligers'.

Mantelzorgwaardering

"Als mantelzorger lever je een belangrijke bijdrage aan de zorg voor je naaste", zegt Corrie Chalati, Adviseur Mantelzorg van het Mantelzorgpunt. "Gemeentes waarderen deze inzet van mantelzorgers. En laten dat jaarlijks blijken via de mantelzorgwaardering. Mantelzorgers in de gemeente Vijfheerenlanden worden op meerdere momenten in het jaar gewaardeerd met verschillende waarderingsacties. Je kunt denken aan ontspannen uitjes en bonnen. Veelal georganiseerd in samenwerking met lokale ondernemers, zoals de bakker of een bloemist."

Een mantelzorger zegt hierover:

"Wat leuk, al die verschillende acties door het jaar heen. Ik voel mij hierdoor echt gewaardeerd!"

Meld je aan als mantelzorger en kom zo ook in aanmerking voor de mantelzorgwaardering op: mantelzorg.bindkrachtvhl.nl

Extra kinderbijslag

Dubbele kinderbijslag kun je aanvragen als je thuiswonende kind tussen de drie en achttien jaar oud intensieve zorg nodig heeft. Dat doe je bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB) via de volgende link: www.ciz.nl/client/dubbele-kinderbijslag

Studietoelage voor studenten met medische beperking

Studenten met een medische beperking kunnen vaak niet bijverdienen naast hun studie. Deze studenten kunnen mogelijk een studietoelage krijgen. Kijk voor meer informatie op www.rijksoverheid.nl en zoek op 'studietoelage'.

Vergoeding reiskosten

Sommige reiskosten zijn aftrekbaar van de belasting. Dat is het geval als:

- je naaste langer dan een maand wordt verpleegd;
- de enkele reisafstand tussen jouw woning en de plaats waar de zieke wordt verpleegd meer dan tien kilometer is;
- je met jouw naaste aan het begin van de ziekte een gezamenlijk huishouden had.

Op www.belastingdienst.nl kun je nagaan welke reiskosten je mag aftrekken. Zoek op 'reiskosten ziekenbezoek'.

Meereizen in het openbaar vervoer

Gratis meereizen met degene voor wie je zorgt kan met de OV-Begeleiderskaart. Je kunt in aanmerking komen voor deze kaart als je naaste epilepsie, een visuele beperking, een psychische aandoening of een ernstige loopbeperking heeft. Meer informatie en een aanvraagformulier vind je op www.ns.nl. Zoek op 'ovbegeleiderskaart'.

Vergoeding zorgverzekeraar

Veel zorgverzekeraars bieden vergoedingen aan mantelzorgers als je aanvullend verzekerd bent. www.mantelzorg.nl biedt een handig overzicht van de mantelzorgvergoedingen van verschillende zorgverzekeraars. Zoek op 'zorgverzekeraars'.

Zorgkosten aftrekken van belasting

Wie veel zorgkosten heeft, kan deze mogelijk aftrekken bij de belastingaangifte.

De Belastingdienst helpt je hiermee op weg.

Kijk op www.belastingdienst.nl en zoek op 'zorgkosten'.

Tegemoetkoming meerkosten

Heeft degene voor wie je zorgt meerkosten door handicap of chronische ziekte? En is zijn of haar inkomen te laag om deze kosten zelf te dragen? Dan kan jouw naaste bij de gemeente aankloppen voor financiële ondersteuning (bijvoorbeeld voor eigen bijdrage hulpmiddelen).

Heb je hulp nodig bij deze financiële regelingen? De Mantelzorgmakelaar helpt je met alle regeltaken rond de zorg. Lees ook het artikel over de Mantelzorgmakelaar in dit magazine.

Vraag het gratis informatieboekje 'Financiële regelingen' van MantelzorgNL aan door te mailen naar: mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl of bel naar: 085 - 01 63 839 (keuze 1)



Heb je vragen over geldzaken?

Mail naar mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl of bel naar: 085 - 01 63 839 (keuze 1)

Voor al je vragen over mantelzorg
kun je terecht op:

mantelzorg.bindkrachtvhl.nl

Op deze website vind je antwoord op vragen als:

Wat is mantelzorg?

Ben ik een mantelzorger?

Hoe blijf ik in balans?

*Waar kan ik de
mantelzorgwaardering
aanvragen?*

*Mijn ouders komen
in onze tuin wonen.
Zijn er regels waar
wij ons aan moeten
houden bij het bouwen
van de woning?*



*Ik zoek vervangende zorg,
waar ik kan terecht?*

Bestaat er een vergoeding voor mantelzorg?

Kan ik reiskostenvergoeding krijgen?



Scan de QR-code met je telefoon
en bezoek de website