



SAMEN VOOR MANTELZORG

M V T

25 JAAR

Jubileummagazine MVT Arnhem

25 JAAR MVT ARNHEM

Wat ooit begon als een stichting voor vrijwillige thuishulp is in 25 jaar doorgesloegen tot een expertisecentrum voor de Arnhemse mantelzorgers én professionals.

In onze stad zijn er maar liefst 47.000 inwoners die tijdelijk voor iemand in hun omgeving zorgen. Een partner, vader, moeder, kind of iemand in de buurt. Mantelzorg is iets wat je voor elkaar doet, met liefde. Maar door alle maatschappelijke ontwikkelingen ook iets wat zwaar kan zijn of kan worden. Zeker als de zorg langdurig en intensief is. Dan hebben ook de mantelzorgers ondersteuning nodig. Van de politiek, van organisaties in de stad, van werkgevers en van hun naasten.

Gelukkig wonen we in een stad waar de mantelzorgers steeds vaker gezien worden. Met een gemeenteraad die de mantelzorgers een warm hart toedraagt. Met zorg- en welzijnsorganisaties die zich verenigd hebben in het Arnhems Mantelzorg Akkoord en met steeds meer werkgevers die oog hebben voor de mantelzorgers die bij hen werken of die betrokken zijn bij cliënten. Dat is overigens niet alleen fijn, maar ook noodzakelijk. Want met zoveel mantelzorgers is het overleefbaar houden van die mantelzorgers de sleutel tot het overleefbaar houden van de zorg. En van de maatschappij, want de mantelzorgers zijn ook vrijwilligers, staan zelf voor de klas of aan het bed, en ook daar zijn zij onmisbaar. Een grote opgave waarbij we vanuit MVT Arnhem de aanjager zijn maar die we ook alleen samen kunnen bereiken. In dit magazine lees je de verhalen. Laat je inspireren!

Namens het bestuur van MVT Arnhem,

Anke Lunenberg, voorzitter

Henk Kroon, directeur



VOORWOORD / 01

INHOUDSOPGAVE / 02

COLOFON / 02

INHOUD

SAMENWERKEN OVER DE GRENZEN HEEN / 03

- dementie -

HET GAAT ONS OM DE KINDEREN EN DAN ZET JE EEN STAPJE EXTRA / 07

- jeugd -

RUIM BAAN VOOR MANTELZORG / 11

- symposium -

EVEN TIJD VOOR JEZELF MET EEN MANTELZORGPAAUZE / 13

- respijt -

TIJD VINDEN VOOR JEZELF IS NIET ALTIJD EENVOUDIG / 15

- jeugd -

KLEIN GELUK VOOR DE MANTELZORGER / 19

- mantelzorgmarkt -

VERTROUWEN WINNEN IS HET BELANGRIJKSTE! / 21

- cultuur -

SAMEN MET ONZE VRIJWILLIGERS / 26

- vrijwilligers -

ALS ZORGEN ONZICHTBAAR ZIJN / 27

- mind -



COLOFON

'SAMEN VOOR MANTELZORG'

is een uitgave van MVT Arnhem.

Vormgeving

Puur Anouk

Teksten

Fuzzy Logic Marketing

Fotografie

Storybook Fotografie

Fotografie symposium

Rinus Baak Fotografie
John Voermans Fotografie

Copyright MVT Arnhem 2024

info@mvtarnhem.nl
www.mvtarnhem.nl



Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem





SAMENWERKEN OVER DE GRENZEN HEEN

Dementie is een verzamelnaam voor meer dan vijftig ziekten. De ziekte van Alzheimer is de bekendste. Bij dementie verwerken de hersenen informatie niet meer goed. Eén op de vijf mensen krijgt dementie.

Dat betekent dat bijna een derde van de mantelzorgers zorgt voor een naaste met dementie. De zorg is daarbij vaak ook intensief. Het Netwerk Dementie Arnhem en Omstreken (NDAO) is er voor de mensen met dementie én voor het netwerk eromheen.

VAN ELKAAR KUN JE LEREN

Het NDAO is een samenwerkingsverband van 61 organisaties in 5 gemeenten. 28 van deze organisaties zijn in Arnhem actief. De organisaties weten elkaar te vinden, spiegelen en leren van elkaar. Het bijzondere aan het netwerk is dat iedereen beseft dat het een 1+1= 3 situatie is. De maatschappelijke opdracht is groot en voor ego's is er geen plek of tijd. Marike Hafkamp, netwerkcoördinator van het netwerk dementie Arnhem en omstreken geeft aan: 'De ene keer loopt een organisatie voorop, de andere keer kun je op de bagagedrager meeliften op de kennis van een andere organisatie. Dat geldt in het groot tussen de gemeenten waarbij een kleine gemeente snel kan schakelen door de korte lijntjes, en een grotere gemeente meer slagkracht heeft. Maar zo werkt het ook bij de professionals. Als er iemand een goed idee heeft gaan de anderen meedenken en geven we het samen vorm, het eindresultaat wordt met iedereen gedeeld. Zo kunnen we samen mooie stappen zetten. Dat samen ontwikkelen en van elkaar dingen leren vanuit het gezamenlijke belang heeft ook effect op de aantrekkingskracht van het netwerk, wat dankzij deze aanpak blijft groeien.'

Het Netwerk Dementie Arnhem en omstreken (NDAO) biedt praktische ondersteuning en zorg aan mensen met dementie en hun naasten. Het is een samenwerkingsverband van zorg- en welzijnsorganisaties en gemeenten. Het netwerk is actief in de gemeenten Arnhem, Overbetuwe, Rheden/Rozendaal, Lingewaard en Renkum.

VAN PAPIER TOT PADLET

'Alle organisaties gaan vanuit het eigen perspectief allemaal dezelfde richting op.' vult Maddy Kloet, adviseur informele zorg bij MVT Arnhem aan. Als themaverantwoordelijke voor dementie brengt Maddy kennis en tools in om het netwerk op het gebied van mantelzorg te ondersteunen. 'Het mooie is dat die kennis vervolgens wordt ingezet op manieren die bij de verschillende doelgroepen en organisaties past. Zo is er een online overzicht gemaakt van alle mogelijkheden van mantelzorgondersteuning in Arnhem die voor iedereen beschikbaar is op de site van het NDAO. Maar de kennis is ook door OnzeHuisartsen op een padlet in hun academie gezet, waarmee de informatie over



v.l.n.r. Marike Hafkamp en Maddy Kloet

mantelzorg ook voor huisartsen en POH'ers makkelijk te vinden is. Daarnaast is er een papieren folder die door betrokken professionals en wijkcoaches kan worden achtergelaten na een gesprek'.

DEMENTIEVRIENDELIJKE GEMEENTE

Gemeente Arnhem ontving in 2023 de erkenning voor dementievriendelijke gemeente. Dat betekent dat de gemeente, samen met haar partners in de stad, zich actief en efficiënt inzet om mensen met dementie zo lang mogelijk thuis te laten wonen en mee te laten doen. Een mooi resultaat vinden ook Marike en Maddy, en het laat zien dat we dementiezorg in de basis goed op de rit hebben. Valt er dan nog wel wat te wensen? Jazeker! Maddy zou graag zien dat professionals écht met mantelzorgers gaan samenwerken. Het SOFA-model zou daar een goede manier voor zijn. SOFA staat voor Samenwerken, Ondersteunen, Faciliteren en Afstemmen. Daarmee wordt de mantelzorg ook echt in zijn kracht gezet. Marike: 'Dementie is ook in beweging. Mensen worden steeds ouder, behoeften veranderen en op bepaalde gebieden kunnen we echt nog wel stappen zetten. Bijvoorbeeld op het gebied van andere culturen. Daar is een eigen benadering essentieel, met nieuwe tools en scholing voor de casemanagers.'



CASEMANAGERS DEMENTIE

Met een diagnose of vermoeden van dementie kom je in een situatie terecht waarvan je weet dat het medisch gezien niet meer beter zal worden en waarschijnlijk ook gaat verslechteren. Als mantelzorger raak je steeds een stukje meer van je naaste kwijt.

Om dat proces te begeleiden en op de juiste momenten hulp in te kunnen zetten of te verzwaren worden mensen gekoppeld aan een casemanager dementie. Deze casemanager blijft een vast gezicht in het gezin en is onafhankelijk waardoor deze ook echt de beste ondersteuning kan inzetten. Die ondersteuning is er gelukkig op heel veel gebieden. Van praktische zaken en regelwerk, tot emotionele ondersteuning bij het nadenken over hoe je de toekomst ziet.

Gemeente Arnhem ontving in 2023 de erkenning voor dementievriendelijke gemeente. Dat betekent dat de gemeente, samen met haar partners in de stad, zich actief en efficiënt inzet om mensen met dementie zo lang mogelijk thuis te laten wonen en mee te laten doen.

25 JAAR

Want cultuurverschillen spelen zeker een rol. Zo zijn er onvoldoende woonlocaties voor deze doelgroep'. Maddy vult aan: 'Juist bij de andere culturen zie je ook het belang van samenwerking. Een casemanager die Arabisch beheerst kan op taal of advies over culturele verschillen achtervang zijn voor de andere casemanagers. Maar iedere casemanager zal de andere dynamiek van werken met de verschillende doelgroepen moeten beheersen. Eerst werken aan vertrouwen voordat stappen gezet kunnen worden.'

JONGE MENSEN MET DEMENTIE

'In de afgelopen jaren zien we ook de groep van jonge mensen met dementie in opkomst, jonger dan 70 jaar die nog volop in het leven staan. We hebben in Arnhem een start gemaakt om deze doelgroep te kunnen bedienen, maar daar moeten we echt van elkaar en van ontwikkelingen in het land leren. Er moet ook nog veel geregeld worden voor deze doelgroep, wat nu in ontwikkeling is. Denk bijvoorbeeld aan ondersteuning hoe om te gaan met beginnende dementie en het werk wat mensen dan vaak nog hebben. Of wat te denken van gezinnen met jonge kinderen waarbij één van de ouders dementie krijgt. We hebben gespecialiseerde casemanagers dementie die gaan kijken wat er nodig is, en dat is echt anders dan bij de bekende doelgroep. Want op

die leeftijd wil het lijf nog wel activiteiten, al wil het hoofd wat minder. Ook de wereld van de mantelzorger van een jong iemand met dementie staat helemaal op zijn kop. Je kunt niet zomaar met je werk stoppen om te gaan zorgen, want dan vallen beide inkomens weg. Je moet samen op zoek naar een structurele basis waarbij het gezin kan blijven draaien. Dat het netwerk dementie Arnhem en omstreken goed staat helpt enorm bij deze ontwikkelingen, we kunnen samen snel schakelen, samen de juiste ondersteuning ontwikkelen voor deze groep.'

WE DOEN HET SAMEN

Dat het netwerk ook succesvol samenwerkt op het thema mantelzorg merkt Maddy dagelijks. 'Ik word nu minder vaak gebeld door mantelzorgers met dementie, en dat is juist een goed teken. Want dat betekent dat mantelzorgers en cliënten hun vraag kunnen stellen bij de direct betrokken zorgprofessionals en casemanagers dementie. Het is een bevestiging dat de beweging goed is, dat we met samenwerken echt de toekomst aankunnen. Daar is Marike het mee eens: 'Je kan het nooit van bovenaf realiseren, je kunt wel de kaders scheppen, de richting aangeven. Maar we zijn aanjagers en verbinders. Het is een beweging van onderaf waarbij we samen verder komen.'

HET GAAT ONS OM DE KINDEREN EN DAN ZET JE EEN STAPJE EXTRA

Op de Margarethaschool is het iedere dag een drukke bedoeling. En niet alleen tijdens de lesuren, ook na schooltijd zijn kinderen aanwezig om te spelen op het schoolplein of om deel te nemen aan een van de naschoolse activiteiten.

Ton Meboer is schoolleider op de Margarethaschool. Hij benadrukt in het gesprek dat hij niet de directeur is, want een directeur is de baas en kan alles alleen. Als schoolleider ben je dienstbaar aan je team, luister je naar ze. Naar wat zij nodig hebben en naar hun ideeën om de school nog beter te maken voor de kinderen.

Dit is meteen de reden dat we aan tafel zitten met Ton en zijn Rijnstad collega Saskia Nout, de kinderwerker die bij de school betrokken is. Want zij was diegene die twee jaar geleden Ton benaderde met het verzoek om het onderwerp 'jonge mantelzorgers' in het lesprogramma op te nemen.

GEEN ONBEKENDE TERM

Ton vertelt: 'Ik ben jarenlang actief geweest in de politiek in Overbetuwe als burgerraadslid. Tijdens die raadsvergaderingen kwam het thema mantelzorg natuurlijk ook wel eens voorbij. Maar ik dacht eigenlijk dat het alleen ging over volwassenen die voor hun ouder moesten zorgen. Zo'n 7 jaar geleden was tijdens een van de raadsvergaderingen een kind aanwezig met haar moeder.

Zij vertelde over de impact die mantelzorg op hun leven had. Pas toen realiseerde ik me dat mantelzorg ook over kinderen ging. En hoe groot de impact is die zorg op het leven van een kind kan maken. Dat maakte indruk. Toch was dat voor mij geen aanleiding om het onderwerp mee naar mijn dagelijkse werk op school te nemen. Ik heb toen niet de link gelegd met wat voor rol de school kon spelen in de thuissituatie.'

HIER MOETEN WE IETS MEE DOEN

Toen Saskia twee jaar geleden door MVT Arnhem werd benaderd om het thema jonge mantelzorg op te pakken was zij meteen enthousiast. Saskia: 'ik had wel het idee dat er binnen de school jonge mantelzorgers waren. Maar toen Hannie van MVT Arnhem mij vertelde dat het gaat om 1 op de 5 kinderen schrok ik toch ook wel even. Want zoveel hadden we er zeker niet in beeld. Ik heb toen Ton benaderd om mee te doen met de pilot van 'What if'. Ton: 'Toen je me die vraag stelde dacht ik meteen terug aan die raadsvergadering en heb ik meteen ja gezegd. Hier moeten we als school iets mee doen!'



MARGARETHASCHOOL

- Basisschool / IKC in Malburgen
- 500 leerlingen en 50 leerkrachten
- In 1 gebouw met Skar (BSO, voorschoolse opvang, peutercentrum) én Kinderwerk-Rijnstad (buitenschoolse activiteiten).

Als een van de scholen in Malburgen hebben ze dankzij de Arnhem Oost aanpak de mogelijkheid om extra's aan de leerlingen aan te bieden. Want juist in deze Arnhemse wijken is er meer nodig dan alleen goed onderwijs om kinderen kansrijk te laten opgroeien en ze de beste start voor hun toekomst te geven.

De school is ingericht als IKC, ofwel een Integraal Kind Centrum. Je vindt er alle voorzieningen voor kinderen van 0 tot 12 jaar. Zo zijn kinderen al vanaf hun eerste leerervaringen vertrouwd met het gebouw en de mensen. Bijkomend voordeel is dat kinderen en hun gezin goed in beeld zijn bij de betrokken organisaties, die zo passende ondersteuning kunnen bieden wanneer nodig.

Binnen het team op school vond Saskia ook gehoor bij de leerkrachten. Samen met de docenten van groep 7 en 8 en de intern begeleider is er een les gegeven over jonge mantelzorgers aan de kinderen. Met de voorstelling 'What if', een aantal opdrachten en een Kletsplot die door Saskia zelf is gemaakt werd het onderwerp besproken. 'De impact was enorm' herinnert Saskia zich. '1 op de 5 kinderen klinkt best veel maar als je ze dan tijdens de les in de klas ook herkent dan maakt dat veel los. Ook bij de docenten die zich soms voor het eerst realiseerden wat een kind thuis meemaakt. Van onzichtbaar en onbekend was het ineens heel persoonlijk.

VOOR ALLE KINDEREN

Na de pilot was Saskia zo enthousiast dat ze haar Rijnstad collega's op andere scholen ook op de voorstelling wees. Toen MVT Arnhem dit jaar de toolkit Jonge Mantelzorger ontwikkelde kwamen er nog meer mogelijkheden bij om met het thema aan de slag te gaan, ook bij de andere kinderen dan alleen groep 7 en 8. Voor Saskia aanleiding om het thema op de teamdag binnen de school op de agenda te zetten. Samen met MVT Arnhem werd een presentatie aan het team gegeven om iedereen bekend te maken met het thema, maar vooral ook om het gesprek met elkaar aan te gaan over wat we binnen de school met het thema wilden doen. De presentatie begon met de vraag wie een jonge mantelzorger kende, dat waren maar 2 van de 40 aanwezige collega's. Aan het einde van de middag kende iedereen er een aantal in zijn of haar klas. Niet alleen door de kennis die die middag werd gegeven, maar ook door de signalen die met elkaar werden gedeeld. Al meteen na die presentatie kwamen leerkrachten naar Saskia toe om een afspraak te maken er ook in hun klas mee aan de slag te gaan of om samen met de lb'er een casus door te spreken.

ALS JE NIETS WEET KUN JE NIETS BETEKENEN

Saskia: 'Kinderen lopen niet graag te koop met hun verhaal, ze leren thuis ook dat wat er achter de voordeur gebeurt daar moet blijven. En soms willen kinderen het er op school ook helemaal niet over hebben, want school is hun plek om even niet over de situatie na te denken. Maar ze vinden het vaak wel fijn als de leerkracht iets weet. Als deze af en toe een vraag stelt over hoe het met hen gaat, ook al is het soms zo klein als even een knipoog geven.' Ton vult aan: 'Juist dat gezien worden is ook zo belangrijk voor de kinderen. Als je eventjes verdiept in de omstandigheden van een kind, dan volgt automatisch ook meer begrip. Dan snap je waarom het ene kind te laat is omdat het thuis moet helpen, en een ander kind juist zo lang mogelijk op school blijft om niet naar de situatie thuis te moeten.'

TIPS VAN TON EN SASKIA

- Kijk wie er binnen de school ambassadeur kan zijn op het thema. Iemand die het bespreekbaar maakt en vanuit eigen ervaring kan vertellen wat de impact van mantelzorg is op een kind.
- Aandacht voor kinderen met mantelzorgtaken gaat verder dan de school, betrek voorschoolse en naschoolse activiteiten en andere organisaties in de buurt.
- Neem contact op met de kinderwerker en ga de samenwerking aan.
- Denk ook aan je eigen leerkrachten. Ook bij hen is 1 op de 4 mantelzorger.
- Aandacht voor mantelzorg in de klas kan al met een paar uur per jaar. Met de toolkit en samenwerking met de kinderwerker of jongerenwerker wordt de school volledig ontzorgd.

WE DOEN HET SAMEN

Saskia: 'Inmiddels denk ik altijd aan mantelzorg, het zit altijd ergens in mijn hoofd en ik ben alert wie van de kinderen thuis de rol van mantelzorger vervult. Bij het kinderwerk merken we dat het aantal jonge mantelzorgers groot is. Dan gaat het om kinderen met een rugzakje, met een thuissituatie die net even anders is. Bij onze activiteiten is iedereen welkom, ik denk zonder oordeel, als het kind of de ouder dit moment van ontspanning nodig heeft zijn ze welkom. Kinderwerk ziet de kinderen buiten schooltijd. Samen met de kennis op school hebben we samen een compleet beeld en kunnen we samen de jonge mantelzorger ondersteunen. En ik kan altijd terugvallen op MVT Arnhem. Om een les of activiteit te organiseren of om even te sparren over een situatie. Zo doen we dit echt samen.'

OVER 'WHAT IF'

'What if' is een dynamische gefilmde theatervoorstelling die laat zien hoe het kan zijn als je op jonge leeftijd al voor een chronisch ziek familielid zorgt. De voorstelling maakt voelbaar hoe het is om jonge mantelzorger te zijn en laat zien met welke zorgen en dilemma's zij te maken krijgen.



Dit jaar ontwikkelde MVT Arnhem de toolkit Jonge Mantelzorgers. Deze bevat kant en klare tools voor verschillende leeftijden en lesniveaus. De tools zijn gericht op jonge mantelzorgers en betrokken leerkrachten en professionals. Bekijk de toolkit op www.mvtarnhem.nl/toolkit-jonge-mantelzorgers



v.l.n.r. Saskia Nout en Ton Meboer



RUIM BAAN VOOR MANTELZORG



WETHOUDER MARK LAURIKS: ERVOOR ZORGEN DAT MANTELZORG CENTRAAL KOMT TE STAAN.



ESTHER HENDRIKS: HOE KUNNEN WE HET MET ELKAAR OP EEN GOEDE MANIER GAAN REGELEN.



ANNE-MARIJE BUCKENS: KENNIS EN WIJSHEID ONTWIKKELT OOK IN HET PRIVÉLEVEN VAN DE MANTELZORGER.



4 NIEUWE HET ARNHEMS





*IN GESPREK MET
MANTELZORGER CAROLINE.*



*STAATSSECRETARIS MAARTEN VAN
OOIJEN: MANTELZORG IS EEN VITAAAL
ONDERDEEL VAN ONZE SAMENLEVING.*



*ONDERTEKENAARS VAN
MANTELZORG AKKOORD*



*MORE BALLS THAN MOST: HOE HOU JE ALS
MANTELZORGER ALLE BALLEN IN DE LUCHT?*

Op 1 juni organiseerde MVT Arnhem een succesvol symposium over werk en mantelzorg in Musis. Hierbij waren onder andere de staatssecretaris en directeur van MantelzorgNL aanwezig. Daarnaast waren landelijke partners zoals Werk & Mantelzorg, Menzis en CNV vakmensen aanwezig. Wat zorgde voor een inspirerende kennisuitwisseling.

25 JAAR



EVEN TIJD VOOR JEZELF MET EEN MANTELZORGPAUZE

Even opladen is belangrijk als mantelzorger. En nog belangrijker, niet alleen als je al overbelast bent, maar juist ook daarvoor. Op tijd een pauze nemen geeft je energie om het langer vol te houden. Maar hoe doe je dat als je ook je zorgtaken hebt?

EEN RESPIJTMAATJE

Ria is vrijwilliger bij MVT Arnhem. Als respijtmantje bezoekt zij wekelijks een echtpaar. De dochter van het echtpaar heeft in 2023 contact gezocht met MVT Arnhem. Zij maakte zich zorgen over haar vader die mantelzorger is van haar moeder. 'Mijn vader zorgt 24/7 voor mijn moeder. Ik maak me zorgen over mijn vader en gun hem een maatje die met mijn moeder kan wandelen en thee te drinken. Mijn vader sport niet meer, maar hij deed vroeger heel veel aan sporten en het zou goed zijn als hij dit weer structureel kan doen'.

EVEN VRIJ VOOR EIGEN ACTIVITEITEN

Vrijwilligster Ria maakte kennis met de familie en gaf aan dat zij wel wat wilde betekenen voor de familie. Zo heeft hij weer even tijd voor eigen activiteiten. Ria: 'Ik ga een keer per week op de vrijdagochtend naar het gezin toe. Samen met mevrouw doen we "Nederland in beweging" en daarna de geheugentraining, nog even koffiedrinken en daarna wandelen bij mooi weer. Afgelopen week was het slecht weer dus hebben we samen geknutseld. Mevrouw is daar erg ervaren in en ik heb wat nieuws geleerd!' Door de inzet van Ria kan haar echtgenoot een paar uurtjes aan zijn hobby besteden". Hij vertelt: 'Ria is erg betrokken en ze wordt door ons beide zéér gewaardeerd'.

WE DOEN HET SAMEN

Ria is zelf jaren mantelzorgster geweest voor haar man en weet hoe zwaar mantelzorgen kan zijn. Voor Ria geeft het veel voldoening dat zij andere mantelzorgers kan helpen door hen een mantelzorgpauze te geven. Zo zorgen we er samen voor dat de zorg zo lang mogelijk wordt volgehouden.

In 2023 is de website Mantelzorgpauze volledig geïntegreerd in de website van MVT Arnhem.

Een mantelzorgpauze geeft een mantelzorger de mogelijkheid de zorgtaken tijdelijk op een verantwoorde manier aan een ander over te dragen. De mantelzorger kan dan tijd voor zichzelf nemen om op adem te komen, uit te rusten en nieuwe energie op te doen. Hierdoor kan de mantelzorger de zorg beter volhouden en wordt overbelasting voorkomen. Het overdragen van de zorgtaken kan zowel thuis als buitenshuis worden verzorgd. Een ander woord voor mantelzorgpauze is respijtzorg.

25 JAAR





TIJD VINDEN VOOR JEZELF IS NIET ALTIJD EENVOUDIG

We zitten in de keuken bij Anouk Meelhuysen, een creatieve duizendpoot. Samen met Hannie Massen, adviseur informele zorg bij MVT Arnhem op het thema jonge mantelzorgers. Anouk is artdirector en heeft onder andere de nieuwe huisstijl van MVT Arnhem ontworpen. Maar ze is ook een van de oprichters van ouderplatform Bijzonder in Arnhem én heeft samen met Hannie de toolkit voor jonge mantelzorgers samengesteld.

DE ENIGE IN DE WERELD

Anouk is inmiddels meester in de lucht houden van verschillende ballen. Want naast haar eigen onderneming gaat veel tijd op aan haar gezin. Want met twee kinderen met een beperking staat Anouk altijd aan. 'Stan is 10 jaar en heeft een zeldzame DNA-aandoening, zo zeldzaam dat hij de enige in de wereld is. Hierdoor moeten we echt pionieren en alles zelf ontdekken. Stan heeft een verstandelijke en lichamelijke beperking. Alles duurt langer bij Stan' vertelt Anouk. 'Hij was pas 4 toen hij leerde lopen, en om hem nieuwe dingen leren moet je veel, heel veel oefenen.' Met alle aandacht voor Stan en geen zichtbare problemen bij haar oudere zoon Hugo hadden ze niet meteen door dat het leren bij Hugo ook niet vanzelfsprekend ging. Pas toen de juf in groep 6 aan de bel trok toen hij voor een aantal vakken enorm achterliep werd dat zichtbaar. Uiteindelijk heeft Hugo de diagnose ADHD gekregen en daarmee ook de ondersteuning gekregen die hij nodig had.

TIJD IS JE KOSTBAARSTE BEZIT

'Als ouder van een kind met een beperking word je geleefd', vertelt Anouk. 'Van extra tijd die nodig is om op de locatie van het speciaal onderwijs te komen tot afspraken met school, ondersteuning, artsen en wijkteam. Maar ook het regelen van medicatie en hulpmiddelen bijvoorbeeld. Of iedere zoveel maanden weer een beschikking regelen zodat Stan de ondersteuning krijgt die hij nodig heeft. Veel ouders geven aan dat de zorg zelf niet het probleem is, maar vooral het geregeld eromheen. Daar komt bij dat het niet vanzelfsprekend is om andere ouders te spreken aan wie je dingen kunt vragen, je moet steeds zelf uitzoeken waar je terecht kan. Met al dat geregeld is het lastig om tijd voor je gezin, je partner of jezelf over te houden. Als je tijd tekort komt is het vaak het makkelijkst om jezelf weg te cijferen.'

ZORGEN VOOR JE KIND IS TOCH NORMAAL?

Wat Anouk opvalt is dat ouders, maar ook professionals, een ouder van een zorgkind nog vaak niet als mantelzorger zien.

'Vaak ziet een professional maar een onderdeel en wordt er niet gekeken naar de totale belasting op het gezin. En daarbij hebben ouders de neiging om door te blijven gaan, om niet op tijd om hulp te vragen. Juist doordat ze altijd aanstaan nemen ze geen tijd om te voelen hoe het echt gaat en vaak heb je helemaal niet door hoeveel meer je doet dan een andere ouder. Gevolg is dat ouders een burn-out krijgen, of eigenlijk een burn-on want stoppen met zorgen is geen optie. Pas toen Stan 3 was hoorde ik voor het eerst de term mantelzorger. Vanuit een groep ouders was er een informatiemiddag georganiseerd bij Klimmendaal waarbij iemand van MVT Arnhem aanwezig was en de term uitlegde. Toen realiseerde ik me: als ouder van een bijzonder kind voel je je geen mantelzorger, maar ben je het wel!'

AANDACHT VOOR ANDERE KINDEREN IN HET GEZIN

'Tijdens die sessie kwam ook de term jonge mantelzorger voorbij. Natuurlijk had ik al gezien dat het leven van Hugo, als grote broer van Stan, anders liep dan bij andere kinderen. Ook al verwachten we het niet van hem, hij zorgt mee door Stan te helpen met spelen en andere praktische dingen. En hij krijgt niet altijd alle aandacht die we hem zouden willen geven, ook daar zijn we ons van bewust.' Hannie vult aan: 'Alle jongeren tot 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft, zijn jonge mantelzorgers. Deze jongeren groeien op in een bijzondere situatie waarin ze bovengemiddelde zorgtaken verrichten, zich zorgen maken over de situatie en zelf zorg en aandacht tekort kunnen komen. Zeker in een gezin met een kind met een beperking is het belangrijk oog te houden voor de andere kinderen. Niet alleen thuis maar ook op school of op de sportclub. En dat is precies de reden dat we samen de toolkit hebben gemaakt. Met de kennis van MVT Arnhem, en de ervaring én creativiteit van Anouk is het een prachtige tool geworden.'

BIJZONDER IN ARNHEM

Anouk denkt terug aan hoe het begon: 'Die kennissessies bij Klimmendaal waren echt behulpzaam. Maar toen ging Stan naar school en bleek dat andere ouders daar ook weer op zoek waren naar dezelfde antwoorden die ik in die sessies had gekregen. Met een aantal ouders hebben we toen Bijzonder in Arnhem opgericht. Juist om andere ouders in deze situatie te helpen met kennis maar ook met leuke activiteiten. De afgelopen jaren hebben we veel met MVT Arnhem samengewerkt om mensen bewust te maken van mantelzorgende ouders en jonge mantelzorgers in het gezin.' Inmiddels bestaat Bijzonder in Arnhem alweer 6 jaar en werken ze samen met allerlei organisaties in de stad, ook met MVT Arnhem, om Arnhem een inclusieve stad te maken waar onze kinderen echt mee kunnen doen.

WE DOEN HET SAMEN

'Juist bij een doelgroep die zichzelf niet als mantelzorger ziet maar wel grote kans heeft om overbelast te raken is het belangrijk om als professionals steeds te blijven benoemen dat je ziet in welke situatie ze zitten en waar ondersteuning te vinden is.' vertelt Hannie. 'Ik vind het dan ook mooi om te zien dat we bij MVT Arnhem zoveel aandacht hebben voor ouders en jonge mantelzorgers. En fijn om te merken dat we ook hier op andere organisaties mogen rekenen om deze ouders en jongeren te bereiken!'

Ouders van een kind met een beperking of handicap zorgen meer en intensiever voor hun kind dan andere ouders. Vaak woont het kind nog thuis waardoor een ouder 24 uur/ 7 dagen per week bezig is met de zorg en regelwerk. Hierdoor behoren ouders van een kind met een beperking tot een van de meest overbelaste groepen mantelzorgers.

In Arnhem worden deze ouders ondersteund door Bijzonder in Arnhem. In het jubileumjaar heeft MVT Arnhem intensief met dit ouderplatform samengewerkt.

25 JAAR



v.l.n.r. Hannie Massen en Anouk Meelhuysen

MANTEL ZORG MARKT



WELKOM OP DE MANTELZORGMARKT



KENNIS VOOR
JONG EN OUD

November 2023

Klein geluk voor de mantelzorger

Beste mantelzorgers van Arnhem,

Wat ben ik blij met u. Steeds maar weer staat u klaar voor uw naaste. In uw eentje maakt u het leven van één persoon lichter, als mantelzorgers samen verlicht u de hele samenleving.

Het zorgen voelt voor u misschien als vanzelfsprekend. Of alsof u geen keus heeft. Maar weet dat u bijzonder bent. De zorg voor een naaste op je nemen is een van de meest waardevolle dingen die een mens voor een ander kan doen. En het is allesbehalve makkelijk. Het vergt veel veerkracht. En daar mag ook u best af en toe even bij stilstaan.

Zorgen voor een ander begint bij goed zorgen voor uzelf. Ik hoop dat dit cadeautje u daarbij helpt. De glimlach die u dag in dag uit iemand anders gunt, heeft ook u zelf dubbel en dwars verdiend. Want het zijn juist deze kleine momentjes van geluk die ons veerkrachtig houden.

Weet dat u er niet alleen voor staat en altijd een beroep kunt doen op de hulp van MVT Arnhem en andere organisaties in Arnhem.

Warme groet,

Mark Lauriks, wethouder Welzijn





**RUIJ 300 MANTELZORGERS
BEZOCHTEN DE MARKT**



**RUIJ 60 ORGANISATIES
WAREN AANWEZIG**



**VOLOP AANDACHT VOOR
NIEUWE TECHNIEKEN**



**EEN GOED GESPREK MET
IETS LEKKERS ERBIJ**

Vanwege ons 25-jarige bestaan heeft MVT Arnhem op zaterdag 11 november voor het eerst de speciale Mantelzorgmarkt Arnhem georganiseerd in het stadhuis in Arnhem.

Met ruim 300 bezoekers en meer dan 60 standhouders kijken we terug op een geweldige Mantelzorgmarkt. Bezoekers konden o.a. de markt bezoeken, genieten van livemuziek met een drankje en iets lekkers, even relaxen in een massagestoel, een workshop bijwonen of contact leggen met lotgenoten. Daarnaast konden mantelzorgers kiezen uit 2 cadeautjes als waardering voor hun belangrijke werk als mantelzorger.

25 JAAR

Literatuur & Cultuur



Three books are displayed on the left side of the bookshelf. The top one is 'Lale Gül' by Elif Shafak. Below it is 'Ik ga leven' by Lieve Krul. The bottom one is 'Op tijd met de...' by GN.

Books are displayed on the right side of the bookshelf. Visible titles include 'Het keukenhuis' by Hildebrandt, 'Marie' by Thomas Liebrecht, 'Kintu' by Nnedi Okorafor, and 'Niets dat hier gebeurt' by Thomas Liebrecht.

Books are displayed on a table in the foreground. Visible titles include 'Op tijd met de...' by GN and 'ZORCT U VERANDEREN? DEMENTIE' by GN.

VERTROUWEN WINNEN IS HET BELANGRIJKSTE!

We zijn te gast bij de bibliotheek van Rozet in Presikhaaf. De plek waar Zineb El Khannaji iedere maand de Lella mantelzorgsalon organiseert voor de Marokkaanse gemeenschap. 'Lella betekent dame in het Marokkaans,' vertelt Zineb.

'Als sleutelpersoon kom ik veel mantelzorgers tegen. Sinds ik bij MVT Arnhem vrijwilliger ben besef ik me dat wat ik doe een naam heeft. Als ik de term mantelzorger met anderen deel herkennen ze zich daar vaak niet in. Ze voelen zich geen mantelzorger, ze zorgen voor hun ouder of kind. Het zijn van mantelzorger is soms ook een taboe. Ik leg het dan uit dat de term ook een compliment of waardering kan zijn. Dat ik zie dat ze meer doen dan normaal. Ik spreek dan vaak ook liever over familiezorg.

MENSEN WETEN ME TE VINDEN

Iedereen in de Marokkaanse gemeenschap kent Zineb. Ze staat bekend als een warm en toegankelijk persoon, waardoor veel mensen haar weten te vinden. Door haar eerdere werk bij Rijnstad als vertrouwenspersoon voor huiselijk geweld en haar werkzaamheden als tolk weten ze ook dat Zineb betrouwbaar met vragen om zal gaan. 'Ze weten dat ik een beroepsgeheim heb. En dat is heel belangrijk. Want binnen de Marokkaanse cultuur is zorgen voor je familie zo vanzelfsprekend dat als iemand het zorgen moeilijk vindt, een professional wil betrekken of de zorg uit handen wil geven de gemeenschap snel met een oordeel klaar staat. Maar mantelzorgen kan heel zwaar zijn, zeker als je dan ook nog te maken krijgt met een taalbarrière of een cultuurverschil.'

HET HOORT ERBIJ

Zineb vertelt over haar eigen ervaring als mantelzorger: 'Ik was onbewust mantelzorger van mijn ouders, en daarnaast had ik ook nog de zorg voor een echtpaar in de buurt. Je doet het automatisch, het hoort erbij.

Sleutelpersonen zijn vrijwilligers die vanuit hun culturele achtergrond mantelzorgers ondersteunen. Zij spreken de taal en kennen de gewoonten en gebruiken van hun achterban. Sleutelpersonen zijn zelf ook mantelzorger of geweest en weten als geen ander wat het is om voor iemand te zorgen met een migratieachtergrond

De sleutelpersonen helpen alleen de mantelzorger. Ze ondersteunen om een zorgsituatie te vergemakkelijken. Bijvoorbeeld door te helpen een ondersteuningsvraag duidelijk te krijgen zodat de juiste organisatie om ondersteuning gevraagd kan worden. Sleutelpersonen zijn geen tolken, nemen geen zorgtaken over en ondersteunen ook geen andere vragen dan mantelzorgvragen.

Sleutelpersonen kunnen om ondersteuning worden gevraagd als de zorg is vastgelopen maar juist ook preventief zodat de mantelzorger zijn of haar rol zo lang mogelijk kan volhouden.

Het jubileumjaar was het eerste volledige jaar van de sleutelpersonen. We hebben onze relaties met cultuursensitieve organisaties in Arnhem versterkt en maandelijks zijn er verschillende activiteiten georganiseerd voor de mantelzorgers. Daarnaast hebben de sleutelpersonen mantelzorgers kunnen ondersteunen bij individuele hulpvragen.



25 JAAR

Je bent familie, je hoort het te doen, dat krijg je mee vanuit je opvoeding. Als je ouders op vakantie willen en niet alleen kunnen reizen dan wordt verwacht dat je alles aan de kant zet om mee te gaan. Als oudste van 4 dochters en 3 broers komt het op mijn schouders neer. De jongens worden ontzien want zij hebben hun vaste verplichtingen zoals werk. Van huis uit is die verplichting vanzelfsprekend en draag je je leven lang mee.'

VAN GENERATIE OP GENERATIE

'De Nederlandse cultuur is veel meer gericht op plannen en taakverdeling,' merkt Zineb op. 'Wij kunnen niet in de agenda kijken of een afspraak wel kan, je schuift voor je ouders alles aan de kant. Vanuit die gedachte vinden mantelzorgers in mijn cultuur het ook heel lastig om ondersteuning te vragen. Door mezelf als voorbeeld te nemen kan ik het zorgen voor jezelf toch bespreekbaar maken. Dan is het geen taboe meer.'

'Zeker voor de eerste generatie speelt mee dat een partner of schoonfamilie de vrouw kan beperken in haar contacten met haar eigen familie. Dan vindt de schoonfamilie bijvoorbeeld dat die tijd naar hen dient te gaan. En loopt een vrouw het risico om vast te lopen tussen haar verplichtingen. Voor de jongere generatie speelt dit veel minder, zij schakelen sneller hulp in.'

'Er is ook veel meer schaamte over de problemen die er zijn, zelfs bij problemen die voor Nederlandse mensen heel normaal zijn zoals suikerziekte of dementie. Alles blijft achter de eigen voordeur, ook voor eigen familieleden wordt het geheim gehouden.' Zineb benadrukt dat dit overigens niets

met het geloof te maken heeft maar echt met de cultuur, wat van generatie op generatie wordt doorgegeven.

JE WEG VINDEN IN HET SYSTEEM

Hoe gaat eigenlijk het samenwerken met professionals? Zineb glimlacht als ze deze vraag hoort. 'Gelukkig zijn er steeds meer professionals die weten hoe ze met zorgvragers uit een andere cultuur om moeten gaan. En ook heel fijn, er zijn organisaties die gespecialiseerd zijn in het werken met deze doelgroep, die ook professionals met een culturele achtergrond in dienst hebben. Het grootste verschil is wellicht wel dat vertrouwen heel erg belangrijk is. Een Nederlandse professional stapt de eerste keer binnen en stelt vragen om daarna meteen aan de slag te gaan. In onze culturen werkt dat echt anders. Dan moet je eerst het vertrouwen winnen. En dat vraagt vaak 3 of 4 keer het gesprek aangaan en luisteren naar de betrokkenen. Als je eenmaal het vertrouwen hebt dan kom je pas het verhaal te weten en kun je helpen.'

Tips heeft ze ook voor professionals: 'Benoem vaker dat er een beroepsgeheim is, dat echt alles bij hem of haar veilig is. En wissel daarom ook liever niet van betrokken professional. Ondanks dat de organisatie bekend is zal deze weer opnieuw het vertrouwen moeten winnen. Dat maakt het ook zo lastig om als sleutelpersoon goed aan te geven tot waar je kunt gaan. Je kunt niet zo gemakkelijk overdragen, dat vraagt ook weer een nieuwe periode van vertrouwen opbouwen. Ik krijg vragen over allerlei onderwerpen die niets met mantelzorg te maken hebben. Ook voor mijzelf is het dan belangrijk om grenzen aan te geven. Ik kan nu eenmaal niet alles voor iemand oplossen. Gelukkig kunnen we dan doorverwijzen

KENNISMAKEN MET MASSAOUD OMARZAI

– sleutelpersoon voor de Afghaanse gemeenschap

“Ik heb zelf hulp gehad en ben goed terecht gekomen en dat wil ik ook doorgeven aan anderen.”

Massaoud is verloofd met Zaro en mantelzorg voor zijn vader. Hij weet dus hoe het is om te zorgen voor zijn familie en hoe complex dit soms kan zijn. Massaoud heeft zelf veel uit moeten zoeken, en hoopt als sleutelpersoon dit voor anderen makkelijker te maken. Samen met Zaro is hij het aanspreekpunt voor de Afghaanse gemeenschap. Zij bezoeken de moskeeën en vertellen wat er allemaal aan ondersteuning te vinden is voor mantelzorgers.

KENNISMAKEN MET SAFURE KATARAY

– sleutelpersoon voor de Turkse gemeenschap

“Het is fijn om te kunnen helpen en het zorgen wat lichter te maken.”

In 2010 ben ik begonnen als stagiair bij MVT Arnhem. Ik deed de opleiding als mantelzorg deskundige. Ik was zelf mantelzorg voor mijn ouders en zag om mij heen dat veel Turkse mensen dit ook waren, maar niet wisten dat zij mantelzorgers waren. In de Turkse cultuur is zorgen voor de familie vanzelfsprekend. Ik ben toen samen met MVT Arnhem voorlichtingen gaan geven bij Turkse vrouwengroepen. We speelden situaties na waar iemand veel zorgtaken had en veel vrouwen herkenden dat en zeiden: ‘Maar dat doe ik ook of dat ben ik ook’. In 2013 hebben we voor het eerst een Theesalon georganiseerd. Daarin vertellen we hoe mantelzorgers zaken kunnen regelen, hoe zorg kan worden verdeeld en is er ruimte voor eigen ervaringen en waardering.

naar MVT Arnhem en andere partners in de stad. Zineb sluit haar verhaal af: 'Ik heb als sleutelpersoon echt veel geleerd en veel kracht en wijsheid in de zin van nieuwe dingen mogen en kunnen leren ontdekken. De samenwerking met zowel collega's en mantelzorgers gaat gelukkig prima.

WE DOEN HET SAMEN

Bij MVT Arnhem zijn naast Zineb nog twee andere sleutelpersonen actief. Tot april was Safure Kataray is aanspreekpunt voor de Turkse gemeenschap. Haar taak wordt overgenomen door Ayse Aydin. Massaoud Omarzai is samen met zijn verloofde Zaro aanspreekpunt voor de Afghaanse gemeenschap. Niet alleen de taal is verschillend, maar ook hoe binnen de cultuur over familie zorg wordt gedacht. Als Afghaanse oudste zoon is het namelijk aan Massaoud om voor zijn ouders te zorgen. En waar Zineb

vooral goed Nederlandsprekende vrouwen begeleidt is Safure ook vaak aan het tolken binnen de Turkse gemeenschap. Juist vanwege al die verschillen heeft MVT Arnhem ervoor gekozen om meerdere sleutelpersonen in te zetten. En daarbij, een cultuur heeft zoveel eigen gebruiken en opvattingen dat een kleine nuance een groot verschil kan maken.

Door ieder een eigen gemeenschap te ondersteunen en achter de schermen samen te werken en elkaar te ondersteunen is inmiddels een hecht team van sleutelpersonen ontstaan. En natuurlijk is er ook vanuit MVT Arnhem ondersteuning. Met materialen in verschillende talen, een cultuursensitieve sociale kaart en begeleiding vanuit het team bij het uitvoeren van hun rol als sleutelpersoon. Zo zorgen we er samen voor dat ook voor mantelzorgers met een andere culturele achtergrond voldoende ondersteuning is.



Boven: Zineb El Khannaji

SAMEN MET ONZE VRIJWILLIGERS

Wist je dat MVT Arnhem, naast 7 vaste collega's, bijna 70 vrijwilligers heeft?

Een aantal hiervan is vanaf de start bij MVT Arnhem betrokken geweest. Tijdens de feestelijke viering van het 25-jarig bestaan van MVT Arnhem op 1 maart 2023 werden Luus Neerincx en Henriëtte Schuurman-d'Hulst door burgemeester Ahmed Marcouch verrast met een Koninklijke onderscheiding. Ze werden benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Burgemeester Ahmed Marcouch roemde hen in zijn speech om hun trouwe inzet voor MVT:

“Mevrouw Neerincx en Schuurman-d'Hulst maakten vanaf dag één de geschiedenis van MVT mee. Ze zijn het fundament waarop deze Arnhemse organisatie verder kon bouwen. Zoals al onze vrijwilligers dat zijn voor Arnhem. Samen brengen zij onze stad tot grote hoogtes. Allemaal zijn zij mij even lief, maar 25 jaar lang iedere dag klaarstaan voor anderen maakt deze twee dames extra bijzonder.”



25 JAAR



ALS ZORGEN ONZICHTBAAR ZIJN

Zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid is niet eenvoudig. Vaak is de zorg complex en zijn er rustige periodes afgewisseld met acute terugvallen waar direct actie en zorg nodig is. Daarbij zijn psychische beperkingen vaak niet zichtbaar en speelt ontkenning een grote rol. Dat maakt het voor mantelzorgers die te maken hebben met ggz-problematiek vaak lastig om grenzen te stellen en staande te blijven.

EEN ONZICHTBARE GROEP

Een grote groep mantelzorgers zorgt voor iemand met een psychische kwetsbaarheid. Ook bij de jonge mantelzorgers is de ggz groep groot. Niet alleen omdat veel van de problemen onzichtbaar achter de voordeur blijven, maar ook omdat de problemen die spelen een stigma hebben en gevoelens van schaamte met zich mee kunnen dragen. De laatste jaren zijn mantelzorgers wel beter in beeld gekomen. Ook omdat het nu veel meer bespreekbaar is dan voorheen. De landelijke MIND organisatie draagt bij aan de bewustwording, waardoor MIND inmiddels een bekende term geworden is.

Rieky van Elk is vrijwilligster bij MVT Arnhem en ervaringsdeskundige van het MIND-café dat 4 keer per jaar georganiseerd wordt. 'De maatschappij geeft steeds meer prikkels, en tegelijkertijd is de ruimte die mensen krijgen om deze prikkels te verwerken steeds kleiner geworden. De verbinding tussen mensen wordt ook minder. Je ziet het vangnet rondom mensen steeds kleiner worden, en dan wordt de druk op de mantelzorger steeds groter.'

ONDANKS ALLES BLEEF IK

Jenny (haar echte naam gebruikt ze liever niet voor dit interview) is mantelzorger van haar ex-man en bezoekt regelmatig het MIND-café. 'In het begin van ons huwelijk kwam ik erachter dat mijn man veel psychische problemen had, onder andere door een nare jeugd. Uiteindelijk kwam de diagnose manisch depressief. Hij behandelde mij niet goed, daardoor had ik een negatief zelfbeeld, had weinig zelfvertrouwen. Ondanks alles bleef ik bij hem. Ik ben van de generatie die niet gaat scheiden, en op een gegeven moment weet je ook niet beter. Mijn kinderen zeiden mam kies voor jezelf. Uiteindelijk zijn we gescheiden. Het voelde als een brevet van onvermogen, dat ik had gefaald. Maar ik koos voor mezelf en besloot: hier zet ik geen voet meer door de deur!'

Toch is Jenny nu mantelzorger voor haar ex-man. Jenny vertelt: 'Ik zag hem via de kinderen. Zag dat het niet goed met hem ging. Met meer afstand naar de situatie kijkend zag ik ook weer de goede dingen aan hem. Hij heeft zelf ook niet voor zijn jeugd gekozen en ook niet om manisch depressief





v.l.n.r. "Jenny", Rieky van Elk, Hannelie Wijma

te worden. Ik ben toen een keertje langs gegaan, heb geholpen met de ramen wassen en dat is verder uitgegroeid. Nu help ik hem met het huis en met de boodschappen. Zo help ik hem om zelfstandig te blijven, en dat helpt hem om een betere vader en opa te zijn. En ik heb geleerd mijn eigen grenzen aan te geven. De afstand maakt dat ik dit nu kan.'

EEN LATE DIAGNOSE

Pas later heeft Jenny aan haar kinderen gevraagd hoe zij de thuissituatie hebben ervaren. 'Ze hadden er bijna niets van gemerkt. Ik ben ook altijd bezig geweest met de sfeer goed te houden thuis. Om de situatie verborgen te houden voor de kinderen en de buitenwereld. Vroeger wisten we ook veel minder, nu wordt het meer besproken. Mijn kleinzoon heeft ADHD en mijn dochter is erg open over wat er speelt en hoe we hem kunnen helpen. Hij krijgt goede ondersteuning en maakt mooie stappen. Ik ben echt heel trots op hem en wat hij heeft bereikt. Door er met mijn dochter over te praten ontdekten we dat ik veel van wat mijn kleinzoon ervaarde ook herkende. Uiteindelijk heb ik zelf ook, na 74 jaar, de diagnose ADHD gekregen. Meedoen aan het MIND-café helpt mij ook met nieuwe inzichten en met mijn ervaring kan ik ook anderen helpen.'

Rieky is naast vrijwilliger ook therapeut en geestelijk verzorger. Haar kennis neemt ze mee tijdens de bijeenkomsten. 'Je ziet dat veel van de aandacht in de ggz naar de cliënt gaat en rekening wordt gehouden met de rechten van de cliënt. Dat is natuurlijk goed. Maar de naasten worden vaak onvoldoende meegenomen. En zij krijgen de bulk van de problemen over zich heen. Vaak staan ze machteloos, zijn ze de enige die nog kunnen en willen zorgen voor de ander.'

MIND-CAFÉ MAAKT ECHT EEN VERSCHIL

Rieky: 'Het mooie aan het MIND-café is dat je ziet dat mensen geraakt worden door elkaars verhaal. Soms valt er ineens een kwartje, en krijg je inzicht in je eigen situatie. Mensen die vaker komen worden meer open. Je ziet ze groeien en steeds meer hun eigen ruimte innemen. Dat is geweldig om te zien. Ze vertellen ook hoe ze tips uit de bijeenkomst mee naar huis hebben genomen en zelf hebben geprobeerd. En wat zij daarvan geleerd hebben weer met een ander delen. Het Mind-café maakt echt verschil in het leven van de mantelzorger.'

In de praktijk ziet Rieky dat het leren van elkaar, het herkennen en erkennen van een gevoel heel belangrijk is. Hulp vragen is voor deze doelgroep niet eenvoudig, dat vraagt ook veel van een professional, om iemand echt te zien en de hulpvraag te horen, ook al wordt deze niet zo letterlijk uitgesproken. Het is ook belangrijk goed na te gaan welke hulp er nodig is. En niet alleen goedbedoelde adviezen te geven. Het kan juist heel erg helpend zijn om als professional aan te geven dat het een lastige situatie is, dat je de oplossing ook niet weet. Het zorgen voor iemand met deze problematiek is een grote klus die bij iemand wordt neergelegd. En dan heb je vaak ook geen ruimte in je hoofd om iets nieuws, hoe helpend wellicht ook, erbij te doen. Het gaat vaak met kleine stapjes. En vanuit die betere plek zijn vervolgstappen mogelijk. Dan volgen er nieuwe stappen, soms zelfs grote sprongen. Maar als je die berg voor je ziet, gestapeld door alle dingen die in al die jaren gespeeld hebben, dan ziet dat er vaak onoverkomelijk uit.'

WE DOEN HET SAMEN

Jenny vertelt: 'Bij mijn kleinzoon heeft uiteindelijk 1 professional het verschil gemaakt. Deze heeft hem echt gezien en naar hem geluisterd.' Rieky bevestigt dat: 'Persoonlijke aandacht kan hét verschil maken, echt oprecht iemand zien in zijn uitdagingen maar ook de talenten. Vaak hebben we het over zelfstandigheid. Maar zelfstandig zijn is ook weten waar je ondersteuning kunt krijgen, en hier om durven te vragen.'

Hannette Wijma, tot recent themaverantwoordelijke bij MVT Arnhem sluit af: 'MVT Arnhem heeft het afgelopen jaar het netwerk in kaart gebracht. We weten wie kan ondersteunen in welke situatie. Zo kunnen we mantelzorgers en hun naasten versterken en ze naar de juiste plek wijzen. Want juist in een ggz situatie is het van belang dat je de verbinding houdt, dat je de juiste mensen om je heen verzamelt. Dat je oprecht voelt dat je dit niet alleen hoeft te doen.'

In het jubileumjaar is MVT Arnhem gestart met het MIND-café. Een bijeenkomst waar mantelzorgers lotgenoten kunnen ontmoeten. Iedereen die zorgt voor iemand met een psychische kwetsbaarheid is welkom. Het MIND-café wordt 4x per jaar georganiseerd door MVT Arnhem.

MIND is een verzamelnaam voor diverse ggz-gerelateerde diagnoses. Bijvoorbeeld psychische kwetsbaarheid, problemen met geestelijke gezondheid maar ook verslavingsproblematiek, mishandeling of misbruik.

25 JAAR



SAMEN OP WEG NAAR MANTELZORG VRIENDELIJK



Vraag naar onze Mantelzorg
bewaaredities of scan de QR-code

We hebben de volgende thema's:

- Mantelzorg
- Mantelzorg Cultuur
- Mantelzorg Dementie
- Mantelzorg Jeugd
- Mantelzorg Mind
- Mantelzorg Palliatief
- Mantelzorg Pauze
- Mantelzorg Werk



SCAN ME