

## WORKSHOP MANTELZORG







lokaal dienstencentrum  
de ontmoeting

'Lokale uitdagingen ontrafeld - ouderenraden in stroomversnelling'



### 3 INZICHTEN, 1 VERHAAL

- De wetenschap: Wat is mantelzorg en wat werkt?  
(Jeroen - Thomas More hogeschool)
- De praktijk: Wat kan een gemeente voor mantelzorgers betekenen?  
(Steve Van Dijk - LDC De ontmoeting in Beerse)
- De mantelzorger: Wat/Wie heeft een echte meerwaarde betekend?  
(Lieve Pelgrims, mantelzorger en vrijwilliger bij Samana Mantelzorg)



### WIE IS DAT... 'EEN MANTELZORGER'?

- Een mantelzorger
  - biedt **meer** dan 'af en toe' zorg
  - biedt **steun** aan persoon met fysieke, psychische of sociale noden
  - ontwikkelt meestal een **langdurige en innige band** met de zorgbehoevende
  - vindt het vaak '**het logische gevolg**' dat men hulp biedt
  - biedt hulp, maar het is **niet zijn/haar beroep**



### WIE IS DAT... 'EEN MANTELZORGER'?

- 1 op 4 volwassen Vlamingen zijn een mantelzorger
  - steeds minder
  - 5 op 10: voor (hoogbejaarde) ouders
  - 5 op 10: voor zieke partner, zorgkind, buur of vriend
- 13 miljard €

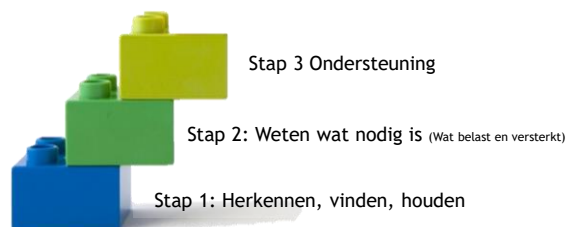


### OVERBELAST EN TOCH...

- 1 op 4 is overbelast
- Ik zou het opnieuw doen (80%)
- Mijn tijd is nu zinvol besteed (70%)
- Mantelzorger zijn geeft zin aan het leven (60%)
- Ik vind het een verrijkende ervaring (60%)
- Ik voel mij een beter mens (58%)




### ENKELE STAPPEN TER ONDERSTEUNING




## ONDERSTEUNING

- Ondersteuning: én-én verhaal
  - Informatie ([www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be))
  - Financieel - praktisch
  - Individueel - groep
  - Bijleren (psycho-educatie) - ventileren
  - Aan huis - buitenshuis
  - Zelfzorg - zorg voor zorgvrager
  - ...

MORE

## MANTELKRACHT

- Ondersteuning in groep en individueel
- Langdurig en frequent
- Positief en waarderend
- Verschillende acties
- Continue inbreng



MORE

## ONDERSTEUNING VAN HET LDC 'DE ONTMOETING' (BEERSE)

- Mantelzorgcafé (ontmoeting organiseren tussen mantelzorgers én zorgbehoevenden)
    - gegroeid vanuit overleg met mantelzorgers
    - nood aan informeel moment naast de bestaande vormingen, lezingen,...
    - begeleiding door centrumleider en maatschappelijk werker
    - zowel overdag als 's avonds
    - ontspannen sfeer, samen iets drinken en bijpraten
    - Momenteel ON HOLD wegens Mantelkracht
- Mantelzorgers komen vaak nog wel spontaan samen in de cafetaria van ons LDC



MORE

## HOE WIJ MANTELZORGERS ONDERSTEUNEN?

- Organiseren van infomomenten voor mantelzorgers:
  - thema's die voor hen belangrijk zijn
  - samenwerken met bestaande organisaties en verenigingen



MORE

## HOE WIJ MANTELZORGERS ONDERSTEUNEN?

- Gemeentelijke mantelzorgpremie
  - € 20/maand (€ 240/jaar)
  - uitgekeerd aan de zorgbehoevende
  - attest nodig van de Vlaamse sociale bescherming



MORE

## HOE WIJ MANTELZORGERS ONDERSTEUNEN?

- Activiteiten in en buiten LDC waar mantelzorgers aan kunnen deelnemen:
  - voor hun ontspanning
  - wekelijkse knutselploeg is een belangrijke uitlaatklep
  - contactkoor voor mensen met dementie en hun mantelzorgers is populair
  - smulnamiddagen



MORE

## HOE WIJ MANTELZORGERS ONDERSTEUNEN?

- Wijkwerking van het team thuis- en ouderenzorg
  - team van 4 maatschappelijk werkers
  - gelokaliseerd in LDC - laagdrempelig
  - huisbezoeken - outreachend werken
  - per wijk vertrouwd gezicht
  - MDO (betrokkenheid van maatschappelijk werker en ook de mantelzorgers(s))
  - mantelzorgers kunnen bij hen terecht voor ondersteuning en advies op maat



## HOE WIJ MANTELZORGERS ONDERSTEUNEN?

- Coachingprogramma Mantelkracht
  - piloot voor Thomas More in 2015-2016
  - nog terugkombijeenkomsten georganiseerd in periode 2016-2017
  - eerste pilootgroep komt nog steeds (op eigen initiatief) samen
    - Hiervoor wordt er ruimte beschikbaar gesteld in het LDC.
  - Opstart nieuwe groep mantelzorgers voor coachingtraject: gepland vanaf september 2018



## MANTELKRACHT

- Waarom vinden we als LDC "Mantelkracht" belangrijk?
  - Mantelzorgers worden meer en meer onmisbare schakel (meer vraag dan aanbod thuiszorg, zo lang mogelijk thuis wonen,...)
  - Het is onze opdracht om mantelzorgers te ondersteunen
  - We zijn een laagdrempelige ontmoetingsplaats, we komen in contact met cliënten, hulpverleners en mantelzorgers
  - Vanuit de thuiszorg merken we ook dat er weinig aanbod is voor mantelzorgers en dat ze een grote nood hebben.



## MANTELKRACHT

- Welke meerwaarde merken wij vanuit onze praktijk?
  - Voor onszelf hebben we hieruit geleerd dat mantelzorgers een grote nood hebben om hun verhaal te vertellen. Even iemand die eens vraagt hoe het met hen gaat, en niet steeds de vraag hoe het met hun hulpbehoevende partner, ouder,... gaat.
  - Wij beseffen dat er voor ons als LDC een belangrijke taak weggelegd is in het ondersteunen en bij elkaar brengen van mantelzorgers. Ze putten enorm veel energie uit het verhaal van lotgenoten.
  - Mantelzorgers weten vaak niet welke hulp/aanbod er voor hen allemaal bestaat. Doorverwijzing en dialoog op maat is belangrijk.



## LIEVE PELGRIMS (MANTELZORGER EN VRIJWILLIGER BIJ SAMANA MANTELZORG)

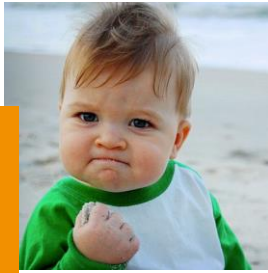
- Al heel lang mantelzorgers, zonder het te beseffen
- Mantelzorgers in een thuissituatie, je zit er 24/24 in
- Huisdokter was een steun. Hij ging mee op zoek naar informatie en was een luisterend oor. De huisdokter hoort het eerste aanspreekpunt te zijn,
- Alzheimerliga - Familiegroep, daar heb ik me op gestort, als een spons info opgedaan. Ik heb er veel kilometers voor gereden. Lotgenotencontact, op welke manier ook, moet heel bereikbaar zijn, liefst in elke regio.
- Wereld die je voordien kende was grotendeels verdwenen. Je verliest vrienden en maakt nieuwe, waar een half woord genoeg is - zonder enige verantwoording. Er is begrip.



## LIEVE PELGRIMS (MANTELZORGER EN VRIJWILLIGER BIJ SAMANA MANTELZORG)

- In mijn zoektocht naar kennis ging ik naar lezingen, vormingen, ondersteuningsgroepen...
- Toen kwam "Mantelkracht". Ik leerde er doseren, relativeren, loslaten, maar ook vooral leren hulp vragen. Ik heb er handvaten gekregen.
- Er is een groot aanbod aan bijstand. Maar...
  - Ieder werkt op zijn/haar eigen eilandje
  - Verzuiling en versnippering
  - Gebrek aan centralisatie
- Mijn kernboodschap als mantelzorgers is: niets MOET
  - Werk mee aan doorbreken van de onbekendheid: er zijn véél mantelzorgers en ze mogen trots zijn. Wij zijn van onschatbare waarde, in de eerste plaats voor onze naaste, maar ook de maatschappij.





Mantelzorg is iets om trots op te zijn!

Durf jezelf een mantelzorger noemen:

- In het gezin
- In de familie
- Bij vrienden
- Op het werk
- Bij de persoon voor wie je zorgt