

# Mantelzorgpanel denkt mee over vindbaarheid ondersteuning



**Wat is er nog beter dan praten over mantelzorgers? Praten mét mantelzorgers! Dat deed PEP Den Haag op 20 december jl. Vrijuit brainstormen over de toegankelijkheid van ondersteuning was het hoofddoel van de eerste bijeenkomst van het Haagse Mantelzorgpanel. PEP stelde dit panel samen om permanent in contact te zijn met betrokkenen uit de stad. De 21 panelleden delen hun praktijkervaringen, waarmee de toegankelijkheid van vervangende zorg voor mantelzorgers kan worden verbeterd. Eén van de onderwerpen is het toegankelijker maken van de Respijtwijzer, het digitale overzicht met aanbieders van tijdelijke vervangende mantelzorg (= respijtzorg).**

## **Toegankelijker, duidelijker, makkelijker**

We hebben kranige mensen op visite, dat blijkt al na de eerste kennismaking. Maar terecht merkt een van de panelleden op: 'Een mantelzorger is ook een mens. Je kan omvallen als je teveel hooi op je vork hebt. Begrip, bijvoorbeeld van je partner, is een belangrijke factor in dat verhaal'. En dan zijn de to[Geef een citaat uit het document of de samenvatting van een interessant punt op. Het tekstvak kan overal in het document worden neergezet. Ga naar het tabblad Hulpmiddelen voor tekenen als u de opmaak van het tekstvak voor het blikvangercitaat wilt wijzigen.]

ngen los: 'Ineens kwam alles over me heen. Je denkt niet aan hulp zoeken, je denkt alleen maar doen, doen, doen!' De voorstelronde gaat direct de diepte in nu de panelleden merken dat ze met gelijkgestemden om tafel zitten. De voorafgaande kerstlunch was een leuk extraatje, maar nu willen ze in gesprek met PEP én met elkaar. Ondanks ieders drukke zorgtaken. De redenen om mee te doen lopen uiteen, maar de woorden toegankelijker, duidelijker en makkelijker vallen opvallend vaak. 'Het moet mantelzorgers gemakkelijker worden gemaakt. Kunnen vragen wat je nodig hebt'. En 'Laagdrempelig, nu moet je vaak erg assertief zijn. Niet iedereen heeft dat in zich'. Zulke informatie is belangrijk voor PEP. Ook in volgende brainstormsessies blijft de rode draad: Wat hebben jullie nodig om mantelzorg goed vol te blijven houden?

Nog voor we aangeven waarom we de deelnemers hebben uitgenodigd, slaat een van de deelnemers de spijker al op zijn kop: 'Verbeteren is een continue proces, we moeten niet denken we zijn er, zorg verbeteren kan alleen samen met de mensen die het doen'. Dit is precies waarom PEP deze

ervaringsdeskundigen – en later ook een werkgroep met zorgaanbieders – betreft bij haar onderzoek en advisering. Een andere deelnemer voegt daar lachend aan toe: ‘Ik wil invloed hebben, er moet niet over ons worden gepraat maar met ons. Schrijf dat maar op!’. Ze zegt ook: ‘Aanbod moet aansluiten op de vraag. Zelfs met mijn achtergrond als zorgmanager weet ik van lang niet alles dat het bestaat. Dat is zonde. Qua communicatie kan er nog wel wat verbeterd worden.’

De meeste mantelzorgers geven aan dat als de zorg voor hun naaste goed geregeld is, ze weer lucht hebben om het vol te houden. Voor PEP een grote stimulans om het aanbod van respijtzorg te ontrafelen en de gemeente hierover te blijven adviseren.

### **Weten waar je het zoeken moet...**

Toen PEP eerder dit jaar de [situatie rond Respijtzorg onderzocht](#) – in opdracht van de gemeente – werd duidelijk dat de Respijtwijzer een vernieuwingsslag nodig heeft. ‘Ik heb behoefte aan duidelijkere termen’, geeft een deelnemster aan. Daarmee loopt ze al vooruit op een van de vragen van de facilitator van de brainstormsessie. ‘Ik was mantelzorgster zonder dat ik het wist. Ineens kreeg ik het mantelzorgcompliment. Dat was tien jaar geleden. Ik heb voor mijn man gezorgd tot ik het niet meer aankon. Later is hij in een verpleeghuis opgenomen, maar je blijft mantelzorgster’. Wie zelf niet weet dat het zorgen voor een naaste ‘mantelzorg’ heet, heeft een grote kluif aan het vinden van ondersteuning. Dat bleek ook uit ons onderzoek. En dat die ondersteuning de onbekende benaming ‘respijtzorg’ heeft, maakt het zoeken extra lastig. ‘Ontzorgzorg’, wordt er geopperd en ‘standby-zorg’. Maar er wordt ook gezegd: het maakt niet uit wat de term is, als ik maar weet waar die zorg is! Een inventariserend rondje levert op dat emotionele hulp nu vooral wordt gevonden in zeer nabije kring; bij vrienden, familie, de huisarts of in de kerk. Praktische hulp vinden blijkt tijdrovender en vergt assertiviteit. ‘Er is veel, maar soms vraagt het 8 A4’tjes om alleen maar vervoer aan te vragen.’ Als startpunt voor praktische ondersteuning wordt [DenHaagMantelzorg.nl](#) genoemd. Een deel noemt [Den Haat Doet Burenhulp.nl](#), hoewel dat webadres door anderen toch nog snel even genoteerd wordt. Ook bij de welzijnsorganisaties en de [Servicepunten XL](#) vinden de mantelzorgers ondersteuning. En na een beetje doordenken vliegen meer tips over tafel; de huisarts, de kerk, groepen op Facebook, de casemanager, maatschappelijk werk, [Bosk](#), [Per Saldo](#), [Humanitas](#) en nog een hele trits. De veelheid aan mogelijkheden onderstreept nog eens extra dat één up-to-date verzamelpunt geen overbodige luxe is.

### **Oplossingen toetsen aan de praktijk**

De bevindingen van de ervaringsdeskundigen geeft PEP door aan de werkgroep die de bouw en inrichting van de nieuwe respijtwijzer voorbereidt. Doel is te komen tot een overzichtelijk, adequaat en toegankelijk overzicht van alle respijtzorgaanbieders. De huidige [respijtwijzer](#) krijgt niet alleen een nieuwe plek – waarschijnlijk op [DenHaagMantelzorg.nl](#) – maar ook de inhoud, terminologie en structuur zullen worden herzien. Er zal goed worden gekeken welke zoekfuncties wenselijk zijn en hoe het aanbod passender kan worden gemaakt. Vanzelfsprekend vraagt PEP het Mantelzorgpanel hierover mee te denken. Niet alleen over de online situatie trouwens, we zullen de panelleden ook vragen mee te denken over fysieke steunpunten. Deze wens kwam ook uit het onderzoek naar voren. Het Mantelzorgpanel komt ongeveer drie keer bij elkaar om input te leveren en oplossingen te toetsen aan de praktijk. Deze eerste bijeenkomst bleek aan de verwachtingen van de deelnemers te voldoen, want de bereidwilligheid verder mee te denken is groot. Vrijwel alle deelnemers geven aan ook op individuele basis beschikbaar te zijn voor ‘een consult’.

**Ook meedenken? Graag!**

*In Den Haag zijn duizenden actieve burgers die voor een familielid, buur of vriend zorgen. Bent u daar een van? En wilt u meedenken? Sluit u dan aan bij het Mantelzorgpanel! Stuur een mailtje naar Aysien Zondervan: [a.zondervan@pepdenhaag.nl](mailto:a.zondervan@pepdenhaag.nl).*

*Organisaties en aanbieders die willen meedenken met de werkgroep Respijtwijzer kunnen contact opnemen met Fatoş Ipek-Demir, [f.ipek@pepdenhaag.nl](mailto:f.ipek@pepdenhaag.nl)*

## **Zoekt u ondersteuning?**

Op DenHaagMantelzorg vindt u veel informatie over mantelzorg in Den Haag.

[www.denhaagmantelzorg.nl](http://www.denhaagmantelzorg.nl)

Voor praktische hulp is er:

DenHaagDoetBurenhulp

telefoon: 070 - 205 33 33

[www.denhaagdoetburenhulp.nl](http://www.denhaagdoetburenhulp.nl)