

'Mantelzorger is sterkste- en tegelijkertijd de zwakste schakel'

DE PUBLIEKSACADEMIE, DIE TIJDENS HET LEEF EVENT OP ZONDAG 1 OKTOBER WORDT GEHOUDEN, STAAT IN HET TEKEN VAN DE MANTELZORG. VELE NEDERLANDERS ZORGEN ÉÉN OF MEERDERE UREN PER WEEK VOOR EEN PARTNER, FAMILIELID OF BUURMAN/BUURVROUW, ZICH WEINIG OF NIET BEWUST VAN HET FEIT DAT ZE AAN MANTELZORG DOEN. ZORGEN VOOR EEN ANDER, NAAST JE EIGEN DRUKKE BEZIGHEDEN, KAN VEEL STRESS OPLEVEREN. EN TOCH WORDT ER WEINIG OM HULP GEVRAAGD. WIE ZORGT ER DAN VOOR DIE MANTELZORGER?

Marijke Roskam, presentator en journalist, is dagvoorzitter tijdens de Publieksacademie. Welke ervaringen heeft zij zelf met mantelzorg? „Tot voor kort maakte ik iedere week een dagdeel vrij voor mijn oma”, vertelt ze. „Dan reed ik naar Friesland om even met haar naar buiten te gaan of kleine huishoudelijke klusjes doen. Ben je dan mantelzorger, vroeg ik me af? Ik denk dat je mantelzorger bent op het moment dat je de verantwoordelijkheid en vooral ook de druk voelt om het leven van een ander beter te maken.”

Iedere dag een foto

Mantelzorg vergt veel van de verzorgende. „Er zijn zoveel slimme oplossingen tegenwoordig”, vertelt Marijke, „die kunnen de belasting enorm verlichten. Ik kocht bijvoorbeeld een iPad voor mijn oma. 'Wat moet ze daar nou mee?', vroeg de rest van de familie zich af. Maar iedere dag een foto krijgen, doet meer dan iedere dag langskomen. Gezien worden, de moeite waard zijn: wanneer je je eenzaam voelt en misschien zelfs een beetje verwaarloosd raakt, helpt het, als er iemand is die jou iedere dag even ziet. Beeldbellen kan daar een

prachtige rol in spelen. Dan trek je uiteindelijk 's ochtends toch maar wél die leuke jurk aan.”

Haar oma overleed heel recent en dat zorgde ervoor, dat Marijke op een andere manier naar zowel haar oma als haar rol als mantelzorger is gaan kijken. „Als je als kleinkind op visite gaat, dan is dat heel anders dan wanneer je als mantelzorger langskomt. Je krijgt een heel andere relatie; je rol als familielid en betrokkene verandert. Een band die altijd aangenaam is geweest, verandert in stress en zorg. Het is in dat opzicht meer dan goed, dat er ook aandacht komt voor de mantelzorger.”

Participatiesamenleving

Dat herkent ook Diane Beerlage, ervaringsdeskundige en coördinator van de informele zorg, die door het coördinatiepunt GoudOud in Warffum wordt geregisseerd. Tijdens de Publieksacademie is zij één van de drie panelleden, die hun kennis en ervaringen delen. In 2011 dreigde er sluiting voor Warfheem, het verzorgingstehuis in Warffum. Diane: „Het dorp realiseerde zich ineens dat het met lege handen kwam te



staan: er was geen sociaal netwerk, want er waren immers professionele zorgverleners. Nu moest het dorp zichzelf ineens gaan redden”. In samenwerking met Dorpsbelang werd de stichting 'GoudOud in Warffum' opgericht: zorg, van, voor en door het dorp.

De taken van GoudOud in Warffum zijn heel praktisch. „Even een container buitenzetten of iets ophalen kan al helpen.”

Digitale maatschappij

Marijke Roskam noemde het al en ook in Warffum maken ze dankbaar gebruik van de mogelijkheden die onze digitale maatschappij tegenwoordig biedt. Diane: „Onlangs zijn we met een tablet cursus gestart: We leren ouderen en mantelzorgers, samen met heel veel vrijwilligers, redzaam te worden op internet. Een ICT helpdesk staat op zaterdagochtend tijdens het koffie-uur in de zorghuiskamer klaar voor advies en hulp.”

Zo wordt er op allerlei manieren ook voor de mantelzorger gezorgd. „Iets voor je naaste doen is altijd fijn, of dat nu één mantelzorger is of een dorp dat

mantelzorg verleent. De mantelzorger houdt zijn hoofd wel op, maar daarmee is hij zowel de sterkste als de zwakste schakel. Als de mantelzorger wegvalt, dan stort het geheel als een kaartenhuis in elkaar. Door de omgeving te verstevigen en het dorp als een cordon om haar omgeving heen te zetten, kun je kwaliteit bieden en het veel langer volhouden”, zegt Diane.

En soms mag mantelzorg ook gewoon zo simpel zijn. Marijke Roskam: „Je helpt iemand al enorm uit een negatieve spiraal te komen, als je belt en weet wat hij of zij die dag heeft gedaan. Als ik oma de gerichte vraag stelde: 'hoe was het vandaag bij de kapper?' voelde ik hoe ze daarvan opleefde.”

DAGBLAD VAN HET
NOORDEN



Marijke Roskam

Publieksacademie mantelzorg

Dagblad van het Noorden organiseert samen met Nettie virtuele thuiszorg op zondag 1 oktober om 14.00 uur in Martiniplaza in Groningen een publieksacademie over mantelzorg. Rosita Kenter (cliëntondersteuner bij MEE Groningen en werkzaam voor de WMO gemeente Eemshoek), Janiene de Lange (operationeel directeur Virtuele Thuiszorg Nederland) en Diane Beerliga (mantelzorger en ervaringsdeskundige) gaan in op de problemen én mooie kanten van de mantelzorg. De paneldiscussie staat onder leiding van presentatrice Marijke Roskam. De toegang is gratis. Bezoekers van de publieksacademie hebben tevens gratis toegang tot het LEEF Event in Martiniplaza in Groningen op 1 oktober.

Aanmelden voor de publieksacademie kan via de website:
www.gezondheidenco.nl/mantelzorg