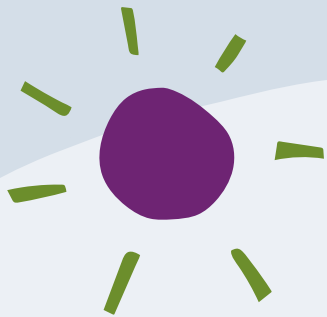


FACTSHEET

Mantelzorgers GGZ



- Circa 5 miljoen mantelzorgers in Nederland
- 40% hiervan is mantelzorgers GGZ
- 557.000 jonge mantelzorgers (KOPP/KOV*)

*minderjarige kinderen van ouders met psychische problemen of verslavingsproblematiek

Wie zijn mantelzorgers GGZ?

Mensen die naast iemand staan met een psychische kwetsbaarheid, geheugenproblemen of een verslaving. Met of zonder diagnose, behandeling of begeleiding.

Waarom is extra aandacht nodig?

Mantelzorgers GGZ:

- zien zichzelf niet als mantelzorgers en vragen daarom niet om ondersteuning.
- blijven vaak onzichtbaar voor anderen. Aan de buitenkant is niks te zien. Stigma en taboe spelen een grotere rol.
- ervaren een hoge druk, omdat GGZ-cliënten steeds minder én korter worden opgenomen. Er wordt meer geleund op de inzet van familie.
- zijn vaker overbelast, hebben een grotere kans op gezondheidsproblemen en ontwikkelen vaker zelf psychische problematiek.

Emotionele belasting

- Situatie is vaak langdurig & onvoorspelbaar
- Te maken met acute crisissituaties
- Noodzaak van continue waakzaamheid
- Onderlinge relatie verandert

Specifieke knelpunten

Praktische aspecten

- Beperkte samenwerking met professionals
- Knelpunten door privacy en AVG
- Vaak heeft deze groep een laag inkomen & financiële problemen



Wat heeft een mantelzorgers GGZ nodig?



Zie en hoor mij



Neem mij serieus



Help mij als ik het zwaar heb



Leer mij grenzen stellen en hulpbronnen benutten



Informeer mij over de ziekte & hoe ik daarmee om kan gaan



Breng mij in contact met lotgenoten



Help mij bij ingewikkelde regeltaken

Hoe ondersteun je mantelzorgers GGZ?

1. Herken en erken

Heb oog voor de specifieke situatie van mantelzorgers GGZ en volg hier scholing over. Hou rekening met schaamte en schuld. Laat je eigen normen, waarden en verwachtingen geen belemmering zijn. En erken hen als partner-in-zorg.

2. Ga uit van de behoefte van de mantelzorgers

Stel de mantelzorgers open vragen: Wat doet de zorg voor de ander met jou? Wat is voor jou belangrijk? Doe geen aannames. Gebruik meetinstrumenten zoals EDIZ, CSI of de welzijnsmeter mantelzorgers psychiatrie.

3. Sla een brug tussen sociaal domein en GGZ

Mantelzorgondersteuning wordt vanuit WMO en vanuit GGZ geboden. Draag bij aan goede samenwerking, spreek af wie de vaste contactpersoon is en wie welke taak heeft in de mantelzorgondersteuning.

4. Geef informatie

Laat professionals en ervaringsdeskundigen mantelzorgers voorlichting geven. Over de aandoening, hoe je daarmee om kunt gaan, mogelijke voorzieningen en wet- en regelgeving. Wijs de mantelzorgers ook op familie- en belangenorganisaties.





5. Bied steun

- **Emotioneel:** een luisterend oor, lotgenotencontact en zingeving.
- **Praktisch:** hulp bij regeltaken, gesprekken met werkgever, netwerkversterking en een vangnet bij crisis.
- **Materieel:** hulp bij vergoedingen
- **Mogelijkheid tot respijtzorg/tijdelijke overname**
- **Empowerment:** geef tools zodat men leert grenzen te stellen en los te laten (anders vasthouden) en stimuleer zelfredzaamheid.

Bied maatwerk. En ken de sociale kaart om goed te kunnen doorverwijzen.



6. Werk samen voor een goed ondersteuningsaanbod

Werk samen met lokale en regionale instellingen om een compleet en laagdrempelig ondersteuningsaanbod te realiseren. Voorkom dat mantelzorgers GGZ van het kastje naar de muur worden gestuurd.

Mogelijke samenwerkingspartners

Denkbare ketenpartners zijn huisarts, POH, GGZ-instelling, dagbestedingscentrum, Vriendendienst, Steunpunt Mantelzorg, GGD, maatschappelijk werk, welzijnswerk, opbouwwerk, woningbouwvereniging, cultuurhuis, dorps huis, wijkcentrum, migranten-vrijwilligersorganisatie en religieuze instelling.

Wat kun je praktisch doen?

Advies aan welzijns- en mantelzorg-ondersteuners

- Zoek mantelzorgers GGZ actief op, houd contact met ze en besteed tijdens bijeenkomsten extra aandacht aan hen.
- Maak gebruik van www.quickscanwelzijn.nl
- Vraag naar ideeën en wensen van Mantelzorgers GGZ zelf. Deel hun verhalen en zoek ambassadeurs.
- Zet samen met de gemeente mantelzorgers GGZ op de agenda. Zorg dat duidelijk wordt welke ondersteuning voor deze doelgroep nodig is. Gebruik cijfermateriaal en zoek lokale samenwerkingspartners.
- Maak specifiek voorlichtingsmateriaal voor en over deze doelgroep. Herkent de mantelzorgers GGZ zich in jullie website? Weet de GGZ-instelling wat jullie doen?
- Werk samen met MIND, Ypsilon en Labyrint-In Perspectief.





Advies aan GGZ

- Stel familiebeleid op.
- Geef duidelijke informatie over de ziekte.
- Maak gebruik van familie-ervaringsdeskundigen en familievertrouwenspersonen.
- Neem de Mantelzorger GGZ serieus als partner in zorg en maak duidelijke afspraken.
- Verwijs naar het steunpunt mantelzorg.
- Stimuleer de zorgvrager om in te stemmen met het betrekken van de Mantelzorger GGZ.
- Maak voor gesprekken met de familie gebruik van de triadekaart van Ypsilon of de PIMM
- Bied bijscholing aan voor medewerkers van Steunpunten Mantelzorg en Wmo-medewerkers.



Advies aan de huisarts

- Volg niet alleen de GGZ-zorgvrager, maar ook de mantelzorger GGZ gedurende het ziekteproces.
- Spreek een apart consult af met hen om ze in staat te stellen vrijuit te spreken.
- Besef dat de mantelzorger GGZ ook zelf klachten kan ontwikkelen.
- Probeer zo veel mogelijk zelf de informatie aan de zorgvrager te verstrekken en neem hier de tijd voor. Vaak moet de mantelzorger GGZ de informatie die tijdens een consult ter sprake is gekomen nog eens aan de zorgbehoevende uitleggen. Daarmee wordt de mantelzorger GGZ de bringer van het slechte nieuws.
- Stel een POH GGZ aan.





- Ga in gesprek met mantelzorgers GGZ en inventariseer hun behoeften. Bespreek mogelijke oplossingen en stem het beleid op hen af.
- Maak de sociale kaart voor mantelzorgers GGZ compleet. Vermeld alle relevante instellingen in de sociale kaart en maak deze informatie beschikbaar.
- Zorg voor een goed aanbod van respijtzorg.
- Biedt scholing over GGZ aan professionals (Wmo, welzijn, zorg) en vrijwilligers.
- Stuur aan op een goede samenwerking in het GGZ-werkveld (dus GGZ, Wmo, mantelzorgsteunpunt). Eventueel middels subsidieafspraken.
- Vraag desgewenst advies aan een adviseur van MantelzorgNL.
- Zet lokale media in om burgers te informeren over aanbod van GGZ-mantelzorgondersteuning.
- Stimuleer woonvormen die het voor de mantelzorg GGZ makkelijker maken zoals (pré-)mantelzorgwoningen en kangoeroewoningen.

Advies
aan de
gemeente

OPROEP: Ruim vooroordelen op!



Werk mee aan een positief en realistisch beeld bij het brede publiek: dat houdt mensen weg uit isolement. Bestrijd vooroordelen over mensen met psychische problemen. Een psychische aandoening maakt iemand geen uitzonderlijk mens. Of, omgekeerd: ieder mens is uitzonderlijk.



Vragen?

Neem contact op met een adviseur van MantelzorgNL via advies@mantelzorg.nl of 030 659 2222

Meer informatie?

Website mantelzorg
voor professionals