

ACHTERGROND Een op de vijf Nederlanders doet aan mantelzorg

De balans tussen zorg en werk

Werkgevers moeten flexibel zijn tegenover werknemers die aan mantelzorg doen. Ook moeten ze meedenken over een goede balans tussen zorg en werk. Doen ze dat niet, dan is de kans aanzienlijk dat een mantelzorger zich ziek meldt omdat hij overbelast is.

door **Gertia Bredewoud**

Een op de vijf Nederlanders en een op de acht werknemers is een mantelzorger. Gerda Wessels van de Stichting Informele Zorg Twente (SIZT), een organisatie die zich bezighoudt met mantelzorgondersteuning en de inzet van vrijwillige thuishulp, zegt: „Door de bezuinigingen op de zorg zullen dat er de komende jaren meer worden, want zorgen voor een ander blijft nodig. Er zullen altijd mensen ziek worden en die hebben hulp nodig.” De houding van de werkgever tegenover de ‘mantelzorgende werknemer’ is belangrijk. „Die moet flexibel zijn en begrip hebben. Als de werkgever de mantelzorger niet tegemoet komt en meedenkt bestaat het risico dat mensen zich ziek melden, omdat de situatie ze boven het hoofd groeit.” Wessels heeft vertrouwen in de bedrijven en hun visie op hoe belangrijk het is goed om te gaan met werknemers die zorgen voor hun autistische kind, een echtgenoot met een spierziekte of een hoogbejaarde moeder. „Het onderwerp heeft steeds meer de aandacht van werkgevers.”

Mantelzorgers zijn mensen die zorg verlenen aan iemand in hun directe omgeving die langdurig ziek of hulpbehoevend is, zoals een echtgenoot, kind, ouder of buurman. Zij kunnen worstelen met thema's als voortdurend het gevoel hebben tekort te schieten, de combinatie van werk en zorg of moeite hebben met grenzen aangeven op het moment dat de zorg te veel wordt.

Wie ben jij? Wat zijn jouw wensen? Zijn die nog te realiseren of worden ze overschaduwd door de zorgsituatie? Dat zijn de belangrijkste vragen die aan de orde komen in de nieuwe cursus voor mantelzorgers 'De kunst van het zorgen en loslaten', die de komende maanden in meerdere Twentse steden wordt gegeven. De cursus is ontwikkeld door de SIZT samen met IVT Ontwikkeling en wordt gefinancierd door de provincie Overijssel en zorgverzekeraar Menzis. De afgelopen tijd was er een succesvolle proef in Diepenheim en Nunspeet. Straks moet de cursus in het hele land lopen. De cursus bestaat uit negen dagdelen. Er is plek voor maximaal tien deelnemers. De thema's die aan de orde komen zijn herkenbaar voor de deelnemers, maar misschien nog wel meer herkenbaar zijn de ervaringen van lotgenoten. In de cursussen die zijn gehouden zat een mix van jongere en oudere mantelzorgers. Wessels:



foto GPD

‘Over twintig jaar is het volstrekt normaal dat je een mantelzorger bent’

Als Gretha van der Veer en Heidi de Jong van Jong en Veer Mantelzorg in Bedrijf worden ingeschakeld, meten ze altijd eerst hoeveel mantelzorgers een bedrijf telt. „Een op de acht werknemers in Nederland is mantelzorger en in Twente is dat één op de zes. 40 procent daarvan is zwaar belast. Dus elk bedrijf heeft mantelzorgers onder zijn werknemers. Vaak is dat een eyeopener voor de leiding, maar ook voor het personeel zelf. Soms weten mensen niet eens dat ze een mantelzorger zijn. Maar een mantelzorger is niet alleen iemand die voor zijn dementerende moeder zorgt. Het is ook die vader met drie autistische kinderen.”

Het doel van het nieuwe Mantelzorg in Bedrijf

is directeuren en leidinggevenden bewust te maken van hoe moeilijk hun werknemers het kunnen hebben bij het vinden van een goede balans tussen werk en zorgen. „Als mensen vastlopen bestaat het risico dat ze zich ziek melden.” De mantelzorger tegemoetkomen levert een bedrijf uiteindelijk veel op. „Als ze mogelijkheden bieden als flexibele werktijden, thuiswerken of tijdelijk in deeltijd kan de mantelzorger zijn zorgtaken makkelijker uitvoeren. Dat levert loyale werknemers op.”

Als Mantelzorg in Bedrijf aan de slag gaat binnen een bedrijf worden niet alleen de mantelzorgende werknemers in kaart gebracht. Een belangrijk aspect is de leidinggevenden bewust

maken van wat mantelzorg is en hoe ingewikkeld het kan zijn dat te combineren met een baan. „We vertellen ze bijvoorbeeld over de Stichting Informele Zorg Twente en over de mogelijkheden vrijwilligers in te zetten om de thuissituatie wat te verlichten.”

Het is belangrijk dat bedrijven nadenken over een mantelzorgvriendelijk werkklimaat. „Eén op de zes Twentenaars is nu al mantelzorger. Dat worden er alleen maar meer met alle bezuinigingen en de vergrijzing. Over twintig jaar is het volstrekt normaal dat je een mantelzorger bent en dat je daar goede afspraken over hebt gemaakt met je werkgever.”

www.jongenveer.nl

„Het bleek dat die elkaar veel te bieden hebben. Je ziet nu eenmaal bij een ander veel beter wat hij anders zou kunnen doen dan bij jezelf. Grenzen aangeven over de zorg die je wel en niet wilt geven is een belangrijk thema. Als de mantelzorger aangeeft wat hij wil dan kan hij het langer volhouden zorg te bieden.” Wessels weet dat lang niet iedereen het zorgen als belastend ervaart of erdoor overbelast raakt. Velen vinden een goede balans. Maar ze kent ook de trieste voorbeelden, zoals het verhaal van een vrouw die geopereerd werd aan een hersentumor. „Zij regelde voorheen alles in huis, maar nu kon ze niets meer doen. Ze had geen recht op hulp, want haar man moest dat maar doen. Maar die had een baan met zwaar lichamelijk werk. Als hij moe thuis kwam kon hij niet aanschuiven voor het avondeten, maar moest alle taken verrichten die zijn vrouw altijd deed. En dat had zijn vrouw ook nog verzorging nodig. Wij toonden toen aan dat er verzwarende omstandigheden waren. Nu

krijgt ze twee uur huishoudelijke hulp per week. Niet veel, maar de zwaardere klussen kunnen in die tijd wel worden gedaan.” Wie mee wil doen aan de cursus krijgt eerst een intakegesprek. Dan wordt meteen gekeken of er behoefte is aan praktische hulp van de stichting. „Onze vrijwilligers kunnen helpen de thuissituatie te ontlasten. Bijvoorbeeld door mee te gaan winkelen, een stukje te fietsen of te wandelen, een spelletje te doen. Als het nodig is gaan ze mee naar een arts.”

Een deel van de mantelzorgers gaat het vinden van de balans tussen werk, gezinsleven en zorgen goed af. Maar Wessels weet dat er genoeg mantelzorgers zijn die maar doorgaan tot ze er bijna bij neervallen. „Zij geven niet snel aan dat ze het niet meer aankunnen. Vaak komen ze pas in beeld als de situatie zo zwaar is geworden dat ze het fysiek of psychisch niet meer bolwerken. Ze zijn dan chronisch overbelast. Ik zie steeds meer oudere mantelzorgers die voor hun partner zorgen. Die ge-

ven niet snel op, want bij hun huwelijk beloofden ze trouw te blijven tot het einde. Wij helpen mensen in dat proces, kijken of het nog realistisch is en wat wij voor hen kunnen betekenen.”

Wat voor de één zwaar is, is dat voor de ander niet. Zo kan een keer per week twee of drie uurtjes bij je zieke moeder op bezoek gaan ervoor zorgen dat je als mantelzorger overbelast raakt. „Soms is er in het verleden zoveel gebeurd tussen een ouder en kind dat het voor het kind moeilijk is de rol van mantelzorger op zich te nemen. De zoon of dochter voelt zich verplicht maar wil in z'n hart niet voor vader of moeder zorgen.”

Moeilijk kan het ook zijn als je nooit iets terugkrijgt voor al je goede zorgen of wordt beloond met gemopper en geklaag. „Dat zie je bijvoorbeeld wel eens bij mensen die een aneurysma of infarct hebben gehad en bij mensen die dementeren. Hun karakter verandert en ze kunnen bozig zijn en frustraties afreageren op de mantelzorger,

die staat immers het dichtst bij ze.” Het grootste gevaar bij mantelzorgers is dat ze hun eigen gevoel parkeren. „Bang, boos, blij en bedroefd. Mantelzorgers zijn zo bezig met de ander dat ze zelf niet veel meer voelen. Tijdens de cursus komen mensen er soms achter dat ze nooit meer blij zijn. Wij vragen dan: ‘Waar word jij blij van en wat geeft jou energie?’ Wij leren ze dat gevoelens als pijn, verdriet, boosheid en angst er mogen zijn en dat je daaraan aandacht moet geven. Je mag verdriet hebben. Wanneer je dat deelt met anderen geeft dat weer nieuwe energie.”

‘De kunst van het zorgen en loslaten’ wordt elke maand gegeven. De eerste drie cursussen zitten vol. In januari is er weer plek. De cursus is gratis. Voor meer info: Gerda Wessels: tel. 0546 - 491507 of 06 - 47504720; email g.wessels@siztwente.nl.

Bent u mantelzorger en wilt u weten of u overbelast bent? Doe de test op: http://www.mezzo.nl/mantelzorgtest_bent_u_overbelast