

Wolkenvelden  
en zon wisselen  
elkaar af. Fris.Zie ook krant 2 pagina 22 of  
[www.tubantia.nl/weer](http://www.tubantia.nl/weer)

PROTEST

## Arabische vrouwen protesteren op Facebook tegen hun gebrek aan vrijheid

Zie Krant 2, Nederland &amp; de Wereld

Vandaag 2&amp;3 - Twente 5 - Verhaal van de dag 6&amp;7 - In Gesprek 8 - Lokaal 9 t/m 15 - Consument 16 &amp; 17 - Levensbeschouwing 18&amp;19 - Extra 20 - Familieberichten 21 t/m 23

## Doe het zelf



De 10-jarige Emy Gerrits zorgt voor haar vader die een spierziekte heeft. Mantelzorgers krijgen een grotere rol in de toekomst.

foto Frans Nikkels

## Familielid straks spil in de zorg

- In het nieuwe zorgsysteem draait het straks vooral om de mantelzorg; professionele zorg alleen bij uitzondering.
- Belangenvereniging vreest overbelasting van mantelzorgers.
- Gemeente Enschede loopt voorop op het gebied van mantelzorgvriendelijk beleid op de werkvloer.

**ENSCHEDÉ** - De tijd dat alles door de overheid geregeld en betaald wordt, is voorbij. Het is de bedoeling van het kabinet-Rutte II dat mensen eerder en vaker een beroep doen op familie, vrienden en bureaus voor zorg en ondersteuning in huis. „Er is sprake van een complete omwenteling”, aldus Marcel Garritsen, directeur van de Stichting Informele Zorg Twente. „Twintig jaar geleden was het ondenkbaar te roepen dat je zelf hulp in de huishouding moet regelen.

Dat gaat straks wel gebeuren.” De overheid wil dat mensen zelf weer dingen gaan doen voor elkaar. De langdurige zorg voor het toenemend aantal ouderen, dementerenden en mensen met een beperking is niet meer te betalen. Mensen zijn te veel gewend geraakt aan het idee dat ze ‘recht hebben op hulp’. „Daar komt nu een einde aan. Alleen de mensen die het echt niet op kunnen brengen of het zelf niet kunnen organiseren, kunnen straks nog een be-

roep doen op ondersteuning van de gemeente”, zegt Garritsen. Hij vindt de verandering persoonlijk een ‘kans om de samenleving anders in te richten’. „We krijgen straks meer oog en oor voor elkaar.” Maar de omwenteling gaat nu te snel, stelt hij. „Onder druk van het regeerakkoord wordt deze verandering afgedwongen. Gemeentes met veel minima, zoals Enschede en Almelo, zouden extra geld moeten krijgen om de klappen op te vangen.” Professionals en vrijwilligers worden partners in de zorg. Hoe die samenwerking er in de praktijk precies uit gaat zien, is nog onduidelijk. Zeker is dat ‘nee’ zeggen niet zomaar wordt geaccepteerd door zorginstellingen. Nu al zorgt een op de vijf volwassenen langdurig voor een naaste. De belangen-

vereniging Mezzo van mantelzorgers vreest dat de druk op de informele zorg sterk toeneemt en waarschuwt voor overbelasting. Vooral mensen die hun werk combineren met de zorg voor een naaste komen in de knel, zo waarschuwt de Stichting Werk & Mantelzorg. Te veel moeten zorgen gaan ten koste van de zelfstandigheid van mensen, veroorzaakt stress, maar ook conflicten thuis of op het werk. Expertisecentra vrezden dat over die gevolgen te weinig is nagedacht. De gemeente Enschede loopt voorop op het gebied van mantelzorgvriendelijk beleid op de werkvloer. Vredestein en Livio volgen dit voorbeeld.

**Pagina 6&7:**  
Een andere samenleving

WIJERDEN

### Met bezem achter overvallers aan

De twee Almeloërs van 24 en 18 jaar die gisterochtend tankstation Schasfoort in Wierden hebben overvallen, zijn een kwartier later al opgepakt. Zij hadden niets buit gemaakt en vluchtten per fiets. De overvallen medewerkster alarmeerde al tijdens de overval de politie met een zogenaamde overvalknop en ging met een bezem achter de overvallers aan. „Zij heeft ze letterlijk de shop uit geveegd”, zegt eigenaar Rick Schasfoort. De mannen bedreigden de medewerkster met een ‘op een vuurwapen gelijkend voorwerp’, aldus de politie.

ENSCHEDÉ

### Steun voor Twents en Achterhoeks

De Nederlandse regering moet zorgen dat de Nedersaksische streektaalen, zoals het Twents en het Achterhoeks, als normaal vak kunnen worden aangeboden in het onderwijs. Ook in de voorschoolse opvang moeten meer mogelijkheden komen voor het gebruik van streektaal. Die aanbeveling doet de Raad van Europa Nederland in een rapport over de positie van minderheidstalen in ons land. Het stuk betekent volgens de Twentse streektaalconsulent Harry Nijhuis ‘een tik over de vingers van Den Haag’.

Pagina 3

ENSCHEDÉ

### Glazen Huis: extra treinen en bussen

De NS laat tijdens *Serious Request* toch extra treinen rijden. Op 18 en 24 december vertrekt er om 23.15 uur nog een trein ‘van voldoende lengte’ uit Enschede, aldus de NS. Dit kost de gemeente 2.000 euro per avond. Verder laat de OAD op de start- en slotavond extra bussen rijden: beide avonden om 00.15 uur en telkens zoveel bussen als nodig. De ene bus rijdt via Deventer en Apeldoorn naar Amsterdam, de andere via Arnhem en Den Bosch naar Eindhoven. Kaarten bestellen via: [oadbuss.nl/serious-request](http://oadbuss.nl/serious-request).

4 weken de  
krant voor  
€ 12,-

Kijk op [www.tubantia.nl](http://www.tubantia.nl)  
of bel**088-013 99 70**  
(lokaal tarief)

8 711688 604016

# ‘Mooie kans op een andere samenleving’

Een op de vijf volwassenen is al mantelzorger. Dit aantal neemt toe nu in het nieuwe zorgsysteem meer taken worden afgewenteld op mantelzorgers en vrijwilligers. „Mensen krijgen noodgedwongen meer oog en oor voor elkaar.”

door **Yildiz Huinink** en **Anne Velthaus**

Ouders die voor hun kind met een beperking zorgen. Dochters en zonen die hun handen vol hebben aan hun dementerende ouders. Buren die bijspringen in de huishouding van hun buurvrouw met een lichamelijke beperking. Talloze mensen staan meer dan acht uur per dag, gedurende lange tijd, een naaste bij. En daarmee zijn ze mantelzorger. „De druk op de zorg neemt steeds meer toe en dit maakt het belang van de inzet van mantelzorgers en vrijwilligers - de informele zorg - steeds groter”, constateert coördinator Roos Scherpenzeel van het landelijke Expertisecentrum Mantelzorg. In het nieuwe regeerakkoord houdt de AWBZ in de huidige vorm op te bestaan en wordt deze vervangen door een kern-AWBZ voor enkel en alleen de instellingszorg. Gemeenten worden via de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) geheel verantwoordelijk voor de activiteiten op het gebied van begeleiding en persoonlijke verzorging. De aanspraak op begeleiding bij langdurige zorg met een niet-medisch karakter wordt beperkt. De dienstverlening versobert. En er wordt veel scherper gekeken naar wie de zorg het hardst nodig heeft. Zo zullen veel mensen die geen intensieve zorg nodig hebben vaker een beroep moeten doen op een naaste, of zelf huishoudelijke hulp moeten regelen en betalen. Deze omwenteling in de zorg is geen kwestie van ‘terug naar af’. Je kunt het ook zien als een herwaardering van oude normen en waarden, vindt directeur Marcel Garritsen van de Stichting Informele Zorg Twente (SIZK), die zich bezig houdt met ondersteuning van mantelzorgers en het inzetten van vrijwillige thuis-hulp. „Persoonlijk zie ik deze veran-

## Zorg om de zorg

In tien afleveringen brengen wij regionale zorgthema's in beeld in de aanloop naar het grote zorgdebat 21 januari 2013 in de bibliotheek van Hengelo.

	Dure zorg	<input checked="" type="checkbox"/>
	Ziekenhuiszorg	<input checked="" type="checkbox"/>
	Ouderenzorg	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mantelzorg	<input checked="" type="checkbox"/>
	Huisartsen	<input type="checkbox"/>
	Zorg over grens	<input type="checkbox"/>
	Zorgvilla's	<input type="checkbox"/>
	Thuiszorg	<input type="checkbox"/>
	Innovatie	<input type="checkbox"/>
	Financiering	<input type="checkbox"/>
	Specialisten	<input type="checkbox"/>

dering als een mooie kans op een andere samenleving. Een samenleving waarin mensen oog hebben voor elkaar.”

Garritsen gelooft dat er voldoende manieren zijn om de informele zorg te verbinden met de instituties. En hij gelooft ook in de noodzaak daarvan. „Mensen zijn de afgelopen dertig jaar gewend om alle vragen bij de overheid neer te leggen. Huishoudelijke hulp nodig? Dat regelt de overheid wel. Hulp bij wassen en aankleden nodig? De overheid zorgt wel dat er iemand langs komt. Alles is geïnstitutionaliseerd. Nu zegt de overheid: ‘Een aantal dingen kun je zelf wel doen en regelen’. Het is uit nood geboren. Elk jaar wordt er meer uitgegeven aan zorg. En we willen allemaal dat de kosten in de hand worden gehouden. Maar de ver-

andering heeft ook positieve kanten. Als het om langdurige zorg gaat, zullen mensen eerder een beroep moeten doen op familie, vrienden en buren. Veel ouderen hebben daar moeite mee. Ze willen hun kinderen niet belasten. Zij zijn al zo druk, zeggen ze dan. Maar wat is er mis mee dat kinderen voor hun ouders zorgen? Kinderen willen dat best. Het geeft voldoening. Ja, ook als je ver weg woont, kun je best mantelzorger zijn voor je ouders. Je kunt best vanuit Groningen contact houden met de dokter van je moeder of een vrijwilliger regelen die regelmatig bij je moeder langs komt om haar gezelschap te houden. Mensen kunnen ook in hun eigen buurt kijken of er iemand is die aandacht nodig heeft. Ik vind dat een positieve ontwikkeling.” Ook Roos Scherpenzeel van het Expertisecentrum Mantelzorg spreekt van een ‘omwenteling’. „We zullen bewuster moeten kijken wie er welke zorg nodig heeft. De eerste vraag wordt: ‘wat kun je zelf doen of regelen’. Professionals en mantelzorgers worden partners in de zorg. Ook de rol van vrijwilligers wordt groter, als ondersteuning van mantelzorgers. Maar het moet niet doorschieten. Als mensen intensieve zorg nodig hebben, moet de gemeente daarvoor zorgen.”

Jaarlijks doen nu al 600 mantelzorgers een beroep op praktische of morele steun van vrijwilligers van het Steunpunt Informele Zorg Twente. Bij de tien steunpunten in Twente werken zestien consultants en zijn achthonderd vrijwilligers actief. „Ze nemen tijdelijk waar voor een mantelzorger, zodat deze even de accu kan opladen”, zegt Garritsen. Hij verwacht dat straks veel meer mensen een beroep zullen doen op steun. Er is extra aandacht voor mantelzorgers van dementerenden en voor (jonge) mantelzorgers van GGZ-cliënten. De stichting wijst mensen ook op de valkuilen. Garritsen: „Als mantelzorger loop je het risico dat je overbelast raakt of in een isolement terecht komt. Bijvoorbeeld als jouw partner dement of ziek is en de familie niet meer komt. Daar moeten we samen voor waken.”

## Mantelzorg

- Nederland telt **2,6 miljoen** mantelzorgers
- **80 procent** van hen zegt zich nooit vrij te voelen van verantwoordelijkheden
- **95.000 tot 190.000** thuiswonende kinderen geven in meer of mindere mate zorg aan een ouder
- Van de mensen die langdurig en/of intensief mantelzorg verlenen, is **60 procent vrouw**
- Bijna de helft van de mantelzorgers is tussen de **45 en 65 jaar**
- Meeste mantelzorgers, **40 procent**, zorgen voor ouderen, meestal een (schoon)ouder.
- **18 procent** zorgt voor een partner.

## Mantelzorg nog taboe op de werkvloer

Een op de acht werknemers combineert zijn of haar baan met mantelzorgtaken. Overbelasting ligt op de loer volgens de Stichting Werk&Mantelzorg. Uit onderzoek van de stichting blijkt dat de meeste mantelzorgers werk en privé gescheiden houden. De helft van de leidinggevenden is niet op de hoogte van mantelzorgtaken en de helft van de mantelzorgers heeft geen behoefte om de zorgsituatie met collega's of leidinggevende te bespreken. Uit het onderzoek blijkt dat leidinggevenden tot meer oplossingen bereid zijn dan de mantelzorger veronderstelt. Ook de collegialiteit wordt onderschat. Negentig procent van de collega's zegt best werk te willen overnemen. Mantelzorgers zijn vaak bang om als minder productief te worden gezien, en gaan daardoor juist harder werken, zo blijkt uit het onderzoek. Totaal 47 werkgevers hebben de *Erkenning 'Wij werken mantelzorgvriendelijk'* ontvangen. 22 werkgevers hebben onlangs de intentie uitgesproken om hiermee aan de slag te gaan. De gemeente Enschede was een van de eerste gemeentes die de *Erkenning* behaalde. Nu volgen ook Livio en Vredestein.





## Stil zijn als papa ligt te rusten

Eigenlijk weet Emy Gerrits (10) niet beter dan dat papa ziek is. Zes geleden kreeg Henk Gerrits (44) darmkanker. Daarvan is hij genezen, maar de chemo bleek de spierziekte waarmee Henk erfelijk belast is, te versnellen. Zou hij er anders rond zijn zestigste mee te maken hebben gekregen, nu zit de Enschedeër op zijn 44e in een rolstoel en heeft hij veel pijn. Het gezin heeft een zware en stressvolle tijd achter de rug, moeder Sabine kampt met een burn-out. „Ik weet nog dat papa in het ziekenhuis lag”, herinnert Emy zich. „Maar verder weet ik er niet zoveel meer van.” Het meisje helpt haar vader waar ze kan. Ze zet de rolstoel in de bus, duwt hem voort of helpt met het vastmaken van een band om zijn schouders op de juiste plek te houden. „Voor mij is het niet raar, voor mij is het gewoon”, vertelt ze. „De kinderen in mijn klas weten het ook allemaal. Als ze die rolstoel zien, vinden ze het eigenlijk wel cool en willen ze overal aanzitten.” Dat wil niet zeggen dat Emy er nooit van baalt. „Soms heb ik dat wel”, zegt ze zacht. „Ik vind het jammer dat hij niet meer echt met mij kan stoeien. Ook is het niet leuk dat we stil moeten zijn als papa boven ligt te rusten. Daarom spelen hier niet zo vaak vriendinnetjes.” Haar moeder Sabine knikt. „Het vraagt van Emy en haar zus veel aanpassing. Het is niet altijd leuk als je weer op moet staan om Henks bril aan te geven, de hond moet uitlaten of wat dan ook. We proberen haar wel zoveel mogelijk kind te laten zijn en ook veel leuke dingen te doen, maar het is hier nu eenmaal anders dan in een ‘gewoon’ gezin. Dat is de realiteit.” Sinds kort is Emy aangesloten bij de Jonge Mantelzorgers van het Steunpunt Informele Zorg. „Super leuk, we gaan naar de boerderij en laatst mocht ik voor de dieren zorgen en ze knuffelen.” Soms wordt er gepraat over wat iemand thuis meemaakt, soms ook niet. „Maar iedereen weet wel hoe het is. Dat is fijn.”

## ‘Zo stel je je de toekomst niet voor’

Je bent vijftig en helpt je man met douchen. Met aankleden. Je geeft hem injecties en helpt hem in zijn rolstoel als hij gevallen is. Dat is niet wat je verwacht van het leven, het is zelfs heel ver van wat je had gehoopt van de toekomst. „Maar dit zijn de feiten. We hebben er mee te maken, zo simpel is het.” Ellen Otter is realistisch over de situatie van haar en haar man. In 1997 kreeg Erik (nu 49) de diagnose MS, in een progressieve vorm. Op dat moment ‘verdween de grond’ onder ze vandaan. „Erik was supersportief, een gezonde kerel die opeens slechter ging lopen. Als je dan dat keiharde nieuws te horen krijgt, denk je: waar gaat dit heen? Hoe ziet ons leven er verder uit?” Inmiddels is Erik grotendeels aangewezen op zijn rolstoel, wel werkt hij nog altijd halve dagen. Zijn baan als uitvoerder in de bouw is aangepast tot bureauwerk voor hetzelfde bouwbedrijf. „Ik weiger bij de pakken neer te zitten. Met mijn werkgever heb ik het ontzettend getroffen. Ik heb altijd kunnen rekenen op begrip.” Ellen combineert de zorg voor Erik met haar parttime baan als apothekersassistente. Ook zij voelt zich gesteund door haar collega’s. „Ik zou andere mantelzorgers als tip willen geven om open te zijn over je situatie. Dat helpt echt. Mensen kunnen alleen rekening met je houden als ze je problemen weten.” „Zo lang als het gaat, wil ik geen andere mensen bij ons in huis. Nu redden we het nog. Wel willen we gebruik gaan maken van persoonsalarmering. Zodat ik, als Erik gevallen is, dag en nacht een beroep op iemand kan doen.” Ze lacht. „Als hij op de grond ligt, is het net een zak cement. Die heb je zomaar niet omhoog.” Ellen voelt zich niet overbelast, maar waakt daar wel voor. „Ik weet dat Erik niets aan mij heeft als ik over mijn grenzen ga. Daarom neem ik af en toe tijd voor mezelf en ga ik lekker naar de sauna. Dat ik sterk ben, is nodig voor ons allebei.”