



Brabantse Uitkeringsgerechtigden Samen Burgerkracht Uit Samenwerking.



Brabantse Koepelorganisatie BUS, Hoefstraat 175, 5014 NK Tilburg
Contacten: per e-mail: info@debus.nl en voor info: web: www.debus.nl

Er is wel degelijk sprake van overbelasting bij mantelzorgers.

Onderzoek vanuit de organisatie Mantelzorg.NL leert ons dat ongeveer 10% van de mantelzorgers op dit moment zwaar overbelast is. Daarbij is ook duidelijk geworden dat de hoeveelheid taken die mantelzorgers voor hun rekening (moeten) nemen groter en zwaarder worden en de druk op de mantelzorger hierdoor alsmaar toe neemt. Naast de mantelzorgtaken, die bijna behoren tot een begrip van vanzelfsprekendheid, wordt vooral van de vrouwen, die mantelzorgtaken verrichten wordt verwacht dat zij meer betaalde uren gaan werken.

Mantelzorger zijn is geen beroep, steeds meer mensen verlenen de zorg naast hun vaste baan.

Wat begint als een kleine bijdrage verrichten als mantelzorger (partner - naaste) kan ten gevolge van een langdurig ziekteproces steeds intensiever worden. Dit gaat vaak via de weg van geleidelijkheid waarbij de vorm van de relatie die de mantelzorger heeft met de zorgvrager, intenser en complexer worden welke vaak wordt onderschat en kan leiden tot overbelaste mantelzorg.

Samenwerking is noodzakelijk:

Zorg en ondersteuning worden steeds meer verweven taken tussen zorgvragers, zorgverleners, mantelzorgers en vrijwilligers. Het is dan ook van groot belang dat alle betrokken met elkaar communiceren over, uit welke werkzaamheden de zorg en ondersteuning moet bestaan en dat vraagt vervolgens wie wat kan en wil uitvoeren. De professionele zorgverlener behoort vanuit zijn/haar takenpakket te signaleren dat niet alleen de zorgvrager maar ook de mantelzorger veel informatie en emoties te verwerken krijgt. Maar hoe wordt dit gesignaleerd en wat als het teveel wordt voor de overbelaste mantelzorger?

Van belang dat zorgverleners en mantelzorgers elkaar kennen:

Door je als professionele zorgverlener open op te stellen richting de mantelzorger en hen te begrijpen, kan men als professionele zorgverlener beter inschatten in welke situatie een mantelzorger verkeert. Het werken aan een vertrouwensbasis en wederzijds respect voor elkaar is een must om te kunnen samenwerken en elkaar te begrijpen. Signalen die een mantelzorger kan afgeven zijn, gevoel van machteloosheid door de situatie en omstandigheden waar de mantelzorger in terecht is gekomen, emoties en uitbarstingen die het gevolg van vele factoren en omstandigheden kunnen zijn, dienen als signaal tijdig te worden opgepikt. Het signaleren alleen is niet genoeg er moet ook openlijk gesproken worden hoe het e.e.a. opgelost kan en dient te worden. Het belang van de mantelzorger en zorgvrager moet altijd centraal staan in welke oplossingen ook wordt gedacht.

Welke risico's kunnen zich voordoen bij overbelasting van de mantelzorg:

Als een mantelzorg zorgdraagt voor een zorgvrager met een langdurige ziekte in combinatie met gedragsveranderingen, dan vereist dat van de mantelzorger dat hij/zij tijdig de veranderende situatie kan inschatten en op de dan gewenste wijze zorg en/of ondersteuning kan verlenen en hierop kan inspelen. Als dergelijke situatie zich voor gaan doen is het van belang om als professional en mantelzorger van elkaar te weten, dat de gewenste noodzakelijke zorg en ondersteuning bij de mantelzorger als vaardigheden aanwezig zijn of dat de mantelzorger op iemand hiervoor een beroep kan doen. Is dat niet het geval dan loopt men als mantelzorger de kans dat men zichzelf overvraagt en daardoor de spanning, vanuit ongerustheid en zorgen, gaat toenemen. Belangrijk is het om te weten, dat een mantelzorg een netwerk om zich heen heeft waar hij/zij op kan terugvallen als het nodig is of een luisterend oor bij kan vinden, heeft hij/zij geen netwerk dan kan dat leiden tot vereenzaming en overbelasting.

Indien een mantelzorger zijn zorgtaken en ondersteuning verlenen moet combineren met een betaalde baan dan kan het zo maar zijn dat de combinatie van beide gaat leiden tot stress en een burn-out en daar is niemand gelukkig mee.

Een toenemende intensiever belasting van zorg- en ondersteuningstaken, voor de mantelzorger, kan leiden tot het moeten maken van keuzes. Dit kan inhouden, minder uren gaan werken, dus minder inkomen met als

gevolg financiële zorgen. Financiële zorgen die erbij komen naast de toenemende verzwaarde zorgtaken leiden dan vaak tot toename van stress en spanningen waar de mantelzorgers mee te maken gaat krijgen. Jonge mantelzorgers, mantelzorgers boven de 75 jaar en mantelzorgers met een niet-westerse migratieachtergrond behoren tot een risicogroep.

Jonge mantelzorgers die vaak de mantelzorgtaken combineren met een opleiding of betaalde baan en keuzes (moeten) maken om wel of niet deel te nemen aan het sociale leven buiten de deur, daar zij de zorgplicht centraal stellen. Dan kunnen zij te maken krijgen met, studieproblemen, baanverlies, sociaal isolement, remmingen in persoonlijke ontwikkeling.

Ouderen mantelzorgers (75+) hebben hun grenzen ook al geven zij deze vaak niet aan en daardoor kans lopen snel overbelast geraken. Leeftijd en fysieke gesteldheid speelt bij hen vaak een grote rol als het om vaardigheden en uitvoering aankomt in het aankunnen van zorg- en ondersteuningstaken als mantelzorgers.

Mantelzorgers met een niet-westerse migratieachtergrond, daar kan cultuur en rollenpatronen een punt van aandacht en zorg zijn. Communicatie en traditie kunnen factoren zijn waardoor geschillen van inzicht, stress en druk wordt ervaren.

Blijven zorgen bij overbelasting mantelzorg:

Als men als mantelzorgers overbelast is geraakt is het vooral belangrijk dat dit wordt gesignaleerd en dat het ter sprake wordt gebracht. Wetende dat de mantelzorgers, door de tijd dat hij/zij mantelzorg verleent aan de zorgvrager, de zorg die hij/zij verleent kwalificeert als noodzakelijk en dat alleen hij/zij hiervoor de juiste persoon is. Dat komt o.a. door de band die de zorgvrager en mantelzorgers tijdens het zorgproces onderling hebben opgebouwd. Voor de mantelzorgers het gevoel van, "ik kan niet gemis worden, ik kan niet minder gaan doen want dan komt de zorgvrager in de problemen.

Als overbelasting aan de orde is, dan is het van belang dat de mantelzorgers weet dat respijtzorg een optie kan zijn om tijdelijk ontlast te worden van de mantelzorgtaken en even de bakens kan verzetten door de situatie te "ontvluchten".

Ga op zoek naar oplossingen die werken en waar alle partijen achter kunnen staan, vergeet ook niet het belang van de zorgvrager, uiteindelijk is de zorg en ondersteuning die hij/zij ontvangt van belang voor zijn gesteldheid. Echter, draag zorg dat de mantelzorg haar zorg- en ondersteuningstaken zo kan uitvoeren dat hij/zij het noodzakelijke zijn/haar taken kan blijven uitvoeren. Dat hij/zij het contact met de buitenwereld niet verliest, voldoening heeft aan de zorgtaken maar ook als mens ruimte en tijd heeft om iets voor zichzelf te kunnen doen.

Bronvermelding: Zorg en Welzijn / BUS

Tilburg, 26 januari 2024

Bestuur BUS