

3

Gids voor mantelzorg- ondersteuners

Informele zorgverleners zijn van grote waarde

Erkennen dat je
elkaar nodig hebt is
een randvoorwaarde om
het samen te doen.



Inhoud

Werkboek 3

Voorwoord	3
Informele zorgverleners zijn van grote waarde	4
• Ervaringsdeskundigen	7
• Zelfhulpgroepen	8
• Studenten	9

Dit werkboek is onderdeel van een reeks werkboeken waarin we actuele thema's behandelen over mantelzorg en de sociale basis. We bieden jou hiermee theorie en praktijkoefeningen. Met enige regelmaat organiseren we verdiepende webinars en trainingen zodat je samen met andere beroepskrachten inspiratie en kennis kan opdoen. Kijk voor meer informatie op [Mantelzorg in de sociale basis](#).

Versienummer 1 2024

© Niets uit onze uitgaven mag worden gekopieerd, verveelvoudigd, verspreid of worden gebruikt, zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming vooraf van MantelzorgNL.



Mantelzorg
in de
sociale basis

Voorwoord

Een nieuwe blik op zorgen voor elkaar

We worden steeds ouder en blijven langer thuis wonen. Veel fysieke en sociale uitdagingen spelen zich thuis af. Professionele zorg is niet altijd voorhanden. Er wordt steeds meer een beroep gedaan op informele zorg: mantelzorgers, vrijwilligers en actieve burgers.

Als mantelzorgondersteuner heb je daarin een belangrijke rol. Je voert de wettelijk vastgelegde taak van de gemeente uit om de grote groep burgers die thuis voor iemand zorgen te ondersteunen. Dit is een unieke positie op het snijvlak van zorg en welzijn, met de kans om het alledaagse leven van mensen die zorgen voor een ander te ondersteunen. Dit vraagt om flexibel meebewegen met veranderingen, het vraagt om een nieuwe blik.

Van zelfredzaam naar samenredzaam

Voorheen lag de nadruk erg op zelfredzaamheid. Er vindt een verschuiving plaats naar 'omkijken naar elkaar'. Om de mantelzorger goed te ondersteunen moeten we deze en de ondersteuningsbehoefte die er is niet op zichzelf zien. Mantelzorgondersteuning vindt plaats in de brede sociale basis. Binnen de structuren en relaties die al bestaan. Binnen de familie, in de wijk, de buurt, de gemeenschap. Hoe redden we het samen?

Niet beheersen maar mogelijk maken

De participatiesamenleving is vertaald naar eigen kracht van burgers, naar zelfredzaamheid en uniformiteit en steeds vaker het instrumenteel willen 'inzetten' van het informele veld. Daarbij gaat men voorbij aan het feit dat participatie voornamelijk co-creatie betekent. Samen beslissingen nemen. Van de overheden en organisaties vraagt dat een omslag om niet langer te handelen vanuit beheersbaarheid en om buiten de gebaande paden te gaan, samen op zoek naar werkbare en creatieve oplossingen. Ook in de mantelzorgondersteuning. Daar kun jij de gemeente op aanspreken en voor enthousiasmeren. Je kunt je inzetten om de positie van mensen die thuis voor iemand zorgen te verbeteren. Mits je je goed profileert als volwaardige partner.

Stevige positionering van mantelzorgondersteuning is nodig

In de mantelzorgondersteuning is al enkele jaren een transitie gaande van individualistische naar meer collectieve begeleiding en van uitvoerende naar coördinerende taken binnen de lokale samenwerkingsverbanden. En er is nog meer nodig.

Organisaties die mantelzorgers ondersteunen moeten een stevige positie innemen in het lokale veld. Het gaat immers om een grote doelgroep en om een wettelijk vastgelegde taak in de Wmo. Weg met het Calimero-effect. Profileer je op basis van expertise en doorzettingsvermogen. Wees de volwaardige partner naar de lokale politiek, beleidsmakers, samenwerkingspartners en burgers!

Zelf aan de slag!

In dit werkboek kun je zelf aan de slag met de doorontwikkeling van de mantelzorgondersteuning in deze veranderende tijd. Er staan vragen en oefeningen in en het werkboek bevat veel praktische tips. Zo word je begeleid naar een nieuwe kijk op mantelzorgondersteuning die aansluit bij de vragen van de toekomst.

Werkboek 3

Informele zorgverleners zijn van grote waarde

Mensen die zich ten behoeve van anderen of de samenleving inzetten, zijn onmisbaar. Zij brengen een extra waarde met zich mee vanwege hun intrinsieke motivatie, tijd en kwaliteit die ze gratis voor een ander inzetten. Zo ook bij mantelzorgondersteuning. Werk daarom samen met lokale vrijwilligersorganisaties, initieer het ontstaan van een digitaal platform waar vraag en aanbod bij elkaar komen of leid eigen vrijwilligers/maatjes op. Benut daarbij het potentieel van ervaringsdeskundigen en studenten en investeer in een goede relatie met hen.

Doel werkboek

In dit werkboek richten we ons op het potentieel van informele zorgverleners, een breed scala van mensen die zich onbetaald inzetten bijvoorbeeld in de rol van vrijwilliger. We gaan vooral in op inwoners, de mogelijkheden die ervaringsdeskundigen, zelfhulpgroepen en studenten bieden. Hoe kun jij als professional deze groep bereiken en hun bijdrage bij het ondersteunen van mantelzorgers coördineren? Dit alles op een manier die voor de mantelzorger én de informele zorgverlener zelf van toegevoegde waarde is.

Actieve inwoners

Verschillende vormen van betrokkenheid van inwoners zijn welkom bij mantelzorgondersteuning. Denk daarbij niet te snel in een vaste functie of rol die iemand kan vervullen. Wanneer je inwoners wilt binden aan mantelzorgondersteuning is het belangrijk om naar je eigen doelen te kijken én naar de drijfveren van de inwoner te luisteren.

Belangrijk:
Durf te experimenteren
met verschillende vormen
van vrijwilligerswerk
binnen mantelzorg-
ondersteuning.



Doel en doelgroep definiëren

- Wat zijn de doelen van jullie organisatie?

- Welke inwoners willen zich inzetten voor dit doel? Kun je groepen beschrijven?

- Wat is hun drijfveer en wat willen ze bereiken?

- Waar kan je deze inwoners vinden?

Maak vrijwillige inzet gemakkelijk

- Hoe kan je als mantelzorgondersteuner en als actieve inwoner een win-win creëren?

- Wat hebben jullie te bieden aan actieve inwoners?

- Wat zijn redenen waardoor een inwoner zich niet aan jouw organisatie wil verbinden? (afhaakpunten)



Tips

4 belangrijke tips:

- Zorg voor zo min mogelijk frictie, maak vrijwillige inzet inpasbaar in het dagelijkse leven van inwoners
- Sluit aan bij de intrinsieke motivatie
- Vier feestjes, organiseer vrijblijvende deskundigheidsbevordering
- Maak deze ervaringen zichtbaar in de gemeente

Maak vrijwillige inzet leuk en waardevol



Ervaringsdeskundigen

Ervaringsdeskundige mantelzorgers zijn een waardevolle aanvulling op dat wat jij biedt als professional. Zij:

- helpen om toegang te krijgen tot de doelgroep;
- sluiten beter aan bij de doelgroep;
- dragen bij aan het vergroten van de herkenning en erkenning van mantelzorgers;
- kunnen een voorbeeld, een verbinder of een inspirator zijn;
- bieden hoop en perspectief;
- helpen schuld en schaamte te verminderen;
- dragen bij aan het wegnemen van eventuele negatieve beelden die bestaan;
- vertellen het echte verhaal: niet zoals het zou moeten zijn, maar zoals het is.

Vraag: wie heb je nodig?

Dat is afhankelijk van de onderwerpen waar jij mee bezig bent. Je kunt bijvoorbeeld op zoek gaan naar jonge mantelzorgers, mantelzorgers die werk en zorg combineren, mantelzorgers met een migratieachtergrond, mantelzorgers van mensen met GGZ-problematiek. Ook kun je denken aan verschillende leeftijden, mannen én vrouwen en diversiteit in ziektebeelden.

Ik zoek voor nu:

Vraag: waar vind ik die?

Je kunt mensen vragen die je al kent, denk ook aan ex-mantelzorgers, en je kunt adverteren in de regionale krant. Wellicht is er een lokale (Facebook)-groep actief in jouw regio of gemeente. Ook kun je iemand die je ergens hoort vertellen proactief benaderen.

Ik ga die ervaringsdeskundige vinden door:



Lees meer over hoe ervaringsdeskundigheid bij kan dragen aan betere mantelzorgondersteuning



Of vraag een ervaringsdeskundige van MantelzorgNL aan. Hij of zij vertelt een persoonlijk verhaal, aangevuld met informatie over mantelzorg en MantelzorgNL.





Kijk ter inspiratie
in de databank met
praktijkvoorbeelden.



Op onze website vind je de databank praktijkvoorbeelden mantelzorg-
ondersteuning. Je vindt hier een grote variatie aan inspirerende voorbeelden
uit het land. Doordat bij ieder voorbeeld contactgegevens staan vermeld,
weet je ook waar je terecht kunt voor meer informatie of voor het uitwisselen
van ideeën. Voorbeelden uit de databank:

Naasten voor Naasten
Indebuurt033



Naasten voor Naasten
Stichting Kernkracht



Familiecoaching
vanuit eigen familie
ervaring Stichting
Kompassie



Zelfhulpgroepen

Een zelfhulpgroep is een groep waarin lotgenoten (ervaringsdeskundigen) met elkaar in gesprek gaan zonder tussenkomst van hulpverleners. Lotgenotencontact voor mantelzorgers is heel waardevol. Door verhalen met elkaar te delen, ervaren mantelzorgers steun en ontdekken ze dat er ook anderen zijn met dezelfde gevoelens, zoals eenzaamheid en onzekerheid. Ook leren ze van elkaar: over het omgaan met spanning, gevoelens en stress, relatieproblemen en door het uitwisselen van praktische tips.

Elke groep komt vanwege een ander onderwerp bij elkaar, vaak is dat de aandoening die hun naaste heeft. De begeleider van de groep is zelf een ervaringsdeskundige.

Als mantelzorgondersteuner kun je het opzetten van zelfhulpgroepen stimuleren en ook faciliteren. De groepen worden door mensen zelf opgestart en zij bepalen zelf wat het onderwerp van de groep is en hoe de groep invulling krijgt. Je kunt helpen bij de opstart, een ruimte beschikbaar stellen om samen te komen en helpen met de promotie.

Wat kun jij doen? Jij kunt de eigen kracht ondersteunen!

- Geef mensen de mogelijkheid om via jullie een zelfhulpgroep op te starten.
- Geef op je website een overzicht weer van de groepen die er zijn en geef ook weer wat men kan doen als er nog geen geschikte groep is.
- Communiceer en werf: Laat weten dat jouw organisatie lotgenotencontact waardeert en initiatiefnemers graag op weg helpt.
- Stel een draaiboek of handleiding voor zelfhulpgroepen beschikbaar.
- Help met werven van deelnemers bijvoorbeeld via jullie nieuwsbrief of lokale krant.
- Kijk ook eens over de gemeentegrens heen. Welke zelfhulpgroepen zijn er bij buurgemeenten. Kun je elkaar versterken?
- Werk samen, bijvoorbeeld met andere steunpunten, de GGZ-instelling of het ziekenhuis. Wat is er in jouw regio?
- Stel een ruimte en koffie beschikbaar.
- Ga eventueel op zoek naar extra financiering via fondsen en sociëteiten (Lions club, Probus club etc.).

Zelf leren hoe
je een lotgenoten
groep start? Boek de
training in de Academie.





Tip: Via www.studiekeuze123.nl vind je het overzicht van alle HBO en WO opleidingen in jouw omgeving. Een overzicht van MBO opleidingen vind je op www.kiesmbo.nl.

Studenten

Studenten is een groep waar vaak niet aan gedacht wordt bij het inventariseren van informele zorgverleners. Maar juist bij deze groep is veel te winnen. Studenten kunnen via een stage een belangrijke rol spelen bij het ondersteunen van hulpvragers en mantelzorgers. Tegelijkertijd brengt dit de student veel, namelijk een betekenisvolle stage en levenservaring. Dit brengt ze bovendien vaak ook waardevolle kennis en ervaring met informele zorg en de leefwereld van hulpvragers en hun mantelzorgers. Dit geeft inzichten die van pas kunnen komen in hun toekomstige werkende leven.

Jij als professional kunt studenten koppelen aan een mantelzorger door de mogelijkheid te bieden bij jullie stage te lopen. De stagiair kan tijdelijk zorg van de mantelzorger overnemen in de vorm van respijtzorg of mantelzorgers op een andere manier ondersteunen.



Aan de slag:

Stap 1:

Bekijk welke relevante opleidingen bij jullie in de buurt zitten. Je kunt bijvoorbeeld denken aan studenten MBO en HBO die een opleiding volgen in zorg en welzijn. Bijv. Social Work, Toegepaste Psychologie, Zorg en Welzijn, Verpleegkunde, Pedagogiek, Paramedische studies en opleidingen tot Helpende, Verzorgende of Maatschappelijke Zorg. Kijk ook naar de eisen die de opleiding stelt aan de begeleider en of er iemand binnen jouw organisatie voldoet aan deze eisen. Kies er in eerste instantie een uit om mee aan de slag te gaan.

Ik ga mij verder verdiepen in de volgende opleiding:

Stap 2:

Stel een duidelijke en positief geformuleerde stagevacature op met daarin de inhoud van de stage, de taken die de student heeft, welke begeleiding de student krijgt en praktische informatie over bijvoorbeeld de tijdsinvestering, onkostenvergoeding en de aanmeldprocedure.

Stap 3:

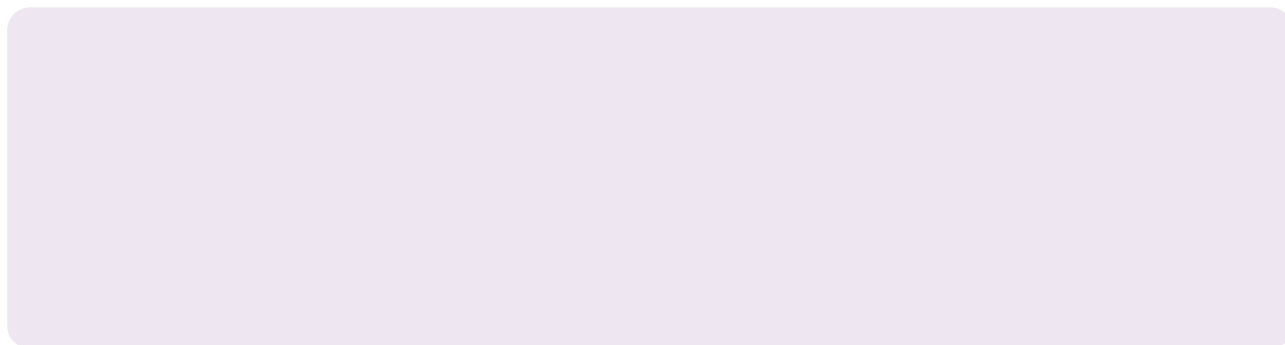
Neem contact op met de opleiding en werk samen.

Ik neem contact op met (naam/mailadres/telefoonnummer)

Stap 4:

De meeste studenten zoeken hun stage via een online vacature- of praktijkbank van de opleiding. Voorlichtingsbijeenkomsten en stagemarkten zijn ook goede manieren om je organisatie te presenteren en om studenten te enthousiasmeren voor een stage. Ga na hoe je in de online vacaturebank kunt komen en of er een stagemarkt is.

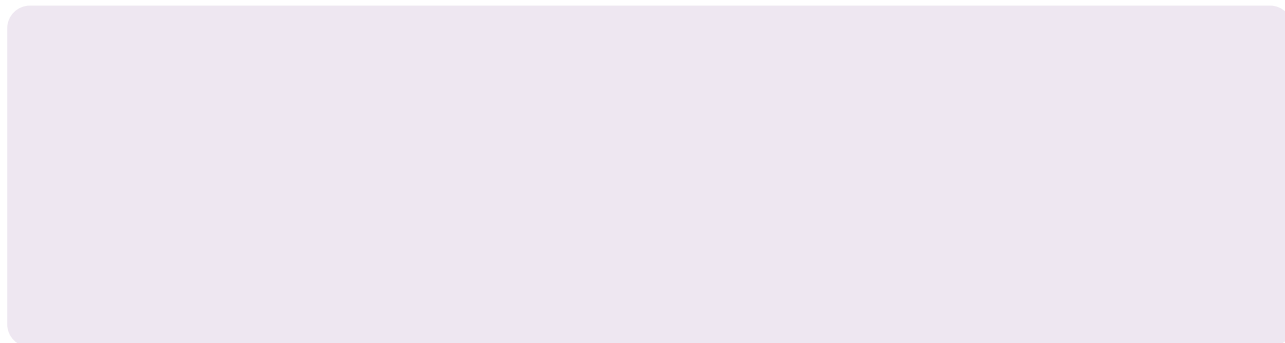
Uitkomst:



Stap 5:

Start de werving. Maak kennis met studenten en maak een selectie. Criteria waarop je studenten kunt selecteren zijn: communicatievaardigheden, leeftijd, motivatie, betrokken houding, verantwoordelijkheidsgevoel etc.

Om te werven ga ik:



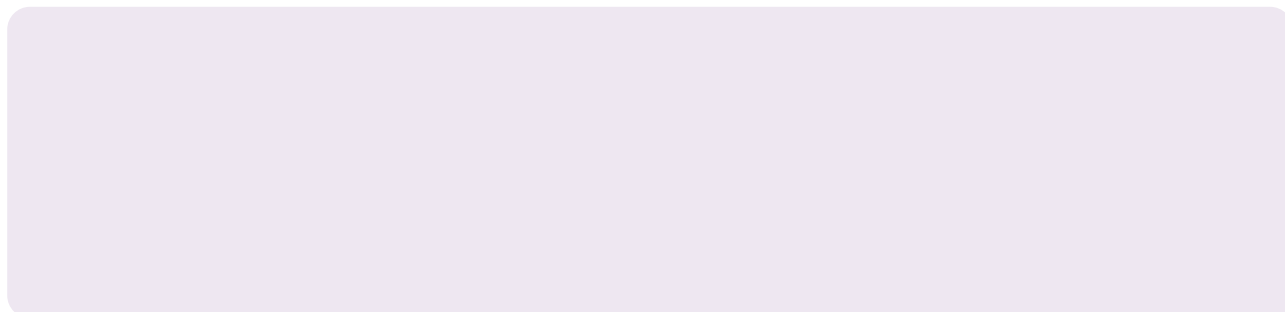
Stap 6:

De werkafspraken met de stagiair leg je vast in een praktijkovereenkomst van de opleiding of eigen stage-overeenkomst. Denk hierbij aan zaken zoals looptijd, werkdagen en -tijden, stage- en of onkostenvergoeding. Naast een overeenkomst dient de student ook een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) aan te vragen.

Stap 7:

Een goede match, kennismaking en begeleiding zijn belangrijk. Plan hier voldoende tijd voor in.

Maak hier afspraken over:



Stap 8:

Heb aandacht voor de afronding. Het afscheid nemen van een stage is een belangrijk moment voor de student en de organisatie.

- Kijk samen met de student terug naar de ervaringen en leerprocessen tijdens de eindevaluatie.
- Schrijf een eindbeoordeling en beargumenteer het.
- Leg mogelijkheden van een vervolgstage voor of met blijven meedoen als een vaste vrijwilliger. Houd ook je contacten met de opleiding warm voor een vervolg.

Lees meer over hoe je stagiaires aan je kunt binden in het webdossier en in het Handboek Stagebureau.

Meer lezen over het stagebureau
Informele zorg:



Handboek
Stagebureau



Handje helpen

Het Handboek Stagebureau is tot stand gekomen in samenwerking met de organisatie Handjehelpen. Handjehelpen heeft jarenlange ervaring met het koppelen van zorgvragers aan precies de juiste vrijwilligers en stagiaires. En dat draagt bij aan een adempauze voor de mantelzorgers.

Ben je aan het onderzoeken of je studenten, stagiaires wilt werven voor mantelzorgondersteuning? Handjehelpen werkt met 450 stagiaires op jaarbasis. Zij denken graag met je mee. Nieuwsgierig? Mail info@handjehelpen.nl.



Uit de praktijk:

Oriëntatiemarkt en kick-off bijeenkomst stages

In de eerste week van september vindt een oriëntatiemarkt plaats voor eerstejaars studenten Social Work op Hogeschool Windesheim in Zwolle. ZwolleDoet! is ieder jaar aanwezig om een presentatie te geven over het werk van ZwolleDoet!. Deze presentatie grijpen zij ook aan om de stages in de informele zorg als maatje te promoten. Hierdoor weten zij veel studenten te enthousiasmeren. Daarnaast plaatst ZwolleDoet! een vacaturetekst in de stagebank, waarop zij veel aanmeldingen voor de stage ontvangen.

Alle studenten die interesse hebben worden uitgenodigd voor een kick-off bijeenkomst waar zij informatie krijgen over de stages. Tijdens de bijeenkomsten hangen er 'rode vragen' en 'blauwe vragen' aan de muur. 'Rode vragen' zijn vragen waarbij de hulpvraag wat complexer is, het kan gaan om iemand met dementie, ggz-problematiek, of een jonge mantelzorger. Bij de 'blauwe vragen' zijn de hulpvragen relatief makkelijk. Dit kan bijvoorbeeld een eenzame oudere zijn die gezelschap wil. Studenten kunnen vervolgens hun voorkeuren aangeven. Aan de hand daarvan maken de coördinator informele zorg de koppelingen.



Ga je in jouw gemeente aan de slag en wil je passend advies? Neem dan contact op met een van de adviseurs van MantelzorgNLpro via advies@mantelzorg.nl