

# nieuws

Nieuwsbrief voor mantelzorgers. Verschijnt drie keer per jaar.

## In dit nummer

Nieuwe wetten: WvGGZ en Wzd

Jonge mantelzorgers; hulp, ondersteuning en studie

Respijtzorg: een overzicht

## We moeten anders naar mantelzorg gaan kijken



Foto: Jos Lammers

.....

**“Mantelzorgers worden zwaar belast. Dat blijkt al jaren uit onderzoeken. In coronatijd is die belasting bij veel mantelzorgers toegenomen. Enerzijds omdat ze extra zorg verleenden en zich extra zorgen maakten over de kwetsbare gezondheid van hun dierbaren. Anderzijds omdat ze zagen hoe dierbaren - en soms zichzelf - in een sociaal isolement raakten, waardoor eenzaamheid en somberheid op de loer lagen. Dan is het belangrijk om geestelijk fit en veerkrachtig te blijven. Met de laagdrempelige website [www.mentalekracht040.nl](http://www.mentalekracht040.nl) geven we daar praktische tips en handreikingen voor.”**

Joep Verbugt is voorzitter van de Raad van Bestuur van GGzE. Maar bovenal is hij een hartstochtelijk pleitbezorger voor een andere kijk op geestelijke gezondheidszorg én gemeenschapskracht in mantelzorg. “Mensen leven veel langer en dat is mooi. Maar het heeft ook een keerzijde. Bij ouderen komen

**“Ik pleit voor meer ‘samenredzaamheid’.”**

eenzaamheid, afhankelijkheid, kwetsbaarheid en somberheid vaak voor. Dat trekt een wissel op mantelzorgers. Zij zien vaak met lede ogen aan hoe het psychisch welzijn van hun naaste of dierbare vermindert. Met de praktische informatie en tips op de website willen we hen handvatten geven om goed voor hun naasten én zichzelf te zorgen. Psychische overbelasting komt namelijk relatief vaak voor bij mantelzorgers. Geestelijk fit blijven is belangrijk om mantelzorg op de lange duur vol te houden. Op de nieuwe website kan iedereen - dus ook mantelzorgers - gratis trainingen volgen, zoals ‘mindfulness’ of de ‘zelfhulp-training minder piekeren’.”

### Samenredzaamheid

Anders kijken naar (mantel)zorg: dat is waar Joep al lang voor pleit. “Mantelzorgers voelen zich vaak heel verantwoordelijk voor degene voor wie ze zorgen. Zij dragen wezenlijk bij aan de zelfredzaamheid van oudere of kwetsbare mensen. Ik pleit voor meer ‘samenredzaamheid’. Een prachtig voorbeeld komt uit mijn eigen familie. Mijn jongste zoon - die trouwens het schilderij op de foto gemaakt heeft - heeft een verstandelijke beperking. Hij heeft altijd heel veel met zijn oma opgetrokken. Ze deden vaak samen boodschappen. Mijn zoon kan niet goed tellen, dus zorgde oma dat er afgerekend werd. Oma kon de zware tassen niet sjouwen en dus deed mijn zoon dat. Deze samenredzaamheid vind ik zó belangrijk.

Je vult elkaar aan en vervult tegelijkertijd je eigen behoefte aan sociaal contact. Zorgen voor elkaar zou weer gewoon moeten worden.”

### Sociaal contact

Sociaal contact: dat was een stuk minder in coronatijd. Dat kan grote gevolgen hebben voor de gezondheid van mensen. Joep: “Het effect van sociale contacten wordt zwaar onderschat. Mensen die gezond oud worden hebben vaak veel bewogen, gezond geleefd én altijd veel sociale contacten onderhouden. Mantelzorgers vervullen daar juist in sociaal contact een belangrijke rol. Ik denk dat in coronatijd die rol extra belangrijk is geweest. Er was veel oog voor de lichamelijke gezondheid van mensen, maar dat gold veel minder voor de geestelijke gezondheid en veerkracht van mensen. Daarom hebben we de website versneld gelanceerd.”

### Onderbelicht

Joep pleit al jaren voor meer aandacht (en geld) voor geestelijke gezondheidszorg. “In de top 10 van meest voorkomende ziekten staan maar liefst vier psychische aandoeningen. Er zijn dus heel veel mensen die kampen met angststoornissen, stemmingsstoornissen, depressie of een verslaving. En ook het aantal mensen met dementie stijgt hard. Een op de vijf Nederlanders heeft een gediagnosticeerde psychiatrische aandoening.

Vervolg op pagina 2

*Vervolg van voorpagina*

Toch wordt er weinig gesproken over deze ziekten, waardoor het stigma op psychische aandoeningen hardnekkig is.”

Uit onderzoek blijkt dat mantelzorgers van mensen met een psychische aandoening meer risico lopen op gezondheidsschade. Juist voor hen is het belangrijk om te kunnen rekenen op een luisterend oor en goede ondersteuning. Bij het steunpunt kunnen mantelzorgers van mensen met psychische problemen ook terecht voor informatie en ondersteuning.”