

## Quiz 'Als mantelzorg ontspoord...'

### Antwoorden en toelichting

De quiz 'Als mantelzorg ontspoord...' bestaat uit tien vragen: vier basisvragen en zes extra vragen voor verdere verdieping. Bij elke vraag worden drie antwoordmogelijkheden gegeven: A, B of C. Vraag de deelnemers om hun keuze kenbaar te maken door een kaartje met één van de drie letters omhoog te houden. Hieronder wordt per vraag het goede antwoord gegeven, zo nodig voorzien van een toelichting.

#### Tip!

Heeft u te maken met een grote groep? Werk dan met 'zitten', 'staan' en 'rechtsom draaien'. A+ zitten, B= staan en C= rechtsom draaien.

*De powerpointpresentatie van deze quiz is te downloaden via [www.markant.org/toolkit](http://www.markant.org/toolkit).*

*Deze quiz is gebaseerd op de door Movisie ontwikkelde quiz over ontspoorde mantelzorg.*

#### Vraag 1

#### Extra vraag

**Het goede antwoord is A.**

Waarom helpt een mantelzorger? Er wordt onderscheid gemaakt tussen intrinsieke en extrinsieke motieven. Ruim 80% noemt een intrinsiek motief als reden om zorg te geven: "Ik doe het graag" of "Ik vind het vanzelfsprekend".

Daarnaast spelen extrinsieke redenen (door externe factoren geprikkeld) een rol. Zo noemt 17% het voorkomen van professionele inzet als motief om mantelzorg te verlenen. Een andere extrinsieke reden is dat de mantelzorger zich de meest aangewezen persoon voelt, omdat de hulpvrager het liefst door hem geholpen wil worden (33%) of omdat er niemand anders beschikbaar is (18%). De mantelzorger geeft in dit geval hulp omdat de ander het wil of omdat hij het gevoel heeft te moeten helpen. Ongeveer 1 op de 10 mantelzorgers geeft aan zich verplicht te voelen om te helpen.

*Bron: Informele hulp; wie doet er wat, SCP, 2014.*

#### Vraag 2

#### Basisvraag

**Het goede antwoord is B.**

17% van de mantelzorgers is zwaar belast tot overbelast. Deze cijfers zijn uit 2010. De verwachting is dat het aantal overbelaste mantelzorgers zal toenemen gezien de bezuinigingen in zorg en welzijn.

35,5% is licht belast;

27% is matig belast;

45% ervaart matige tot ernstige belasting;

15% meldt achteruitgang in de eigen gezondheid;  
15% is somberder of neerslachtiger geworden.

*Bron: Mantelzorg uit de doeken, SCP, 2010.*

### **Vraag 3**

### **Extra vraag**

**Het goede antwoord is C.**

Tweederde van de mantelzorgers geeft aan dat zij hun geduld kunnen bewaren. 33% verliest wel eens zijn geduld en bij 9% leidt dit soms tot schreeuwen, schelden of ruwe behandeling van de zorgvrager.

*Bron: Informele hulp; wie doet er wat, SCP, 2014.*

### **Vraag 4**

### **Basisvraag**

**Het goede antwoord is B.**

Zie de volgende dia voor de volledige definitie.

### **Definitie**

### **Bij vraag 4**

Voor meer informatie, zie de factsheet ‘Ontspoorde mantelzorg’ van Movisie, die ook in de toolkit is opgenomen.

### **Vraag 5**

### **Basisvraag**

**Het goede antwoord is C.**

Dit zijn allemaal vormen van ontspoorde mantelzorg, terwijl dit op het eerste oog misschien niet zo lijkt.

#### *Psychisch*

Verbale agressie is de meest voorkomende vorm van ontspoorde mantelzorg. Schelden, dreigen en schreeuwen kunnen manieren zijn om frustratie te uiten, bijvoorbeeld over het gebrek aan respons of een blijk van waardering van de verzorgde. Vernederen, infantiliseren en negeren zijn minder in het oog springende uitingsvormen.

#### *Lichamelijk*

Kneuzingen, schrammen of striemen (door vastbinden) kunnen symptomen zijn van lichamelijke mishandeling. Ook verkeerd gebruik van medicijnen om de verzorgde rustig te houden – wat kan leiden tot versuffing of apathie – is een vorm van lichamelijke grensoverschrijding.

#### *Verwaarlozing*

Lichamelijke verwaarlozing kan blijken uit ondervoeding, uitdroging, slechte hygiëne of wonden als gevolg van doorliggen. Een mantelzorger kan door uitputting niet (meer) tegemoet komen aan de emotionele en fysieke behoeften van de verzorgde. Goede zorg kan omslaan in verwaarlozing.

### *Schending van rechten*

Wanneer mantelzorgers een verzorgde niet betrekken bij besluiten over zijn/haar leven of 'over het hoofd van de verzorgde heen' spreken, tast dit het zelfbeschikkingsrecht van het individu aan. Voorbeelden zijn het achterhouden van persoonlijke post, bezoekers wegsturen of de verzorgde verhinderen om het huis te verlaten.

### *Financieel*

Het wegnemen, profiteren van eigendommen of het inperken van de financiële vrijheid van de verzorgde, valt onder deze vorm van ontspoorde mantelzorg. Uitbuiting zal vaak met opzet plaatsvinden, maar kan ook een vorm van ontspoorde mantelzorg zijn.

### *Seksueel*

Ontsporing op seksueel vlak lijkt in eerste instantie op opzettelijke geweldpleging, en is dus geen vorm van ontspoorde mantelzorg. Het is echter lastig om hier een duidelijke scheidslijn te trekken. Een partner kan (on)bedoeld over seksuele grenzen heengaan. Aanranding, gedwongen seksuele handelingen en verkrachting vallen niet onder ontsporing, maar onder seksueel geweld.

*Zie ook de Casussen in deze toolkit.*

## **Vraag 6**

**Het goede antwoord is A.**

## **Extra vraag**

### *Overbelasting en onmacht*

Overbelasting en onmacht vormen de belangrijkste oorzaak van ontspoorde mantelzorg. De mantelzorger kan de situatie niet meer aan. Er kunnen heel veel verschillende oorzaken zijn die deze overbelasting in de hand werken. Mantelzorg kost tijd, maar zorgt ook voor psychische en lichamelijke belasting. Dit kan leiden tot stress, uitputting en overbelasting. De mantelzorger kan een gevoel van onmacht krijgen als degene die hij/zij verzorgt bijvoorbeeld ongeneeslijk ziek is, of als er sprake is van karakterverandering. Dit kan leiden tot overspannenheid en/of het overschrijden van grenzen van anderen.

### *Onkunde en onwetendheid*

De verzorger mist de juiste kennis of vaardigheden om goede zorg te verlenen, waardoor de zorg kan ontsporen. Mantelzorgers hebben doorgaans geen opleiding in verzorging en zijn daardoor niet altijd goed op de hoogte van ziektebeelden of verzorgingstechnieken. Hierdoor kan het gebeuren dat de zorgvrager onbewust en onbedoeld verkeerd wordt behandeld.

### *Compassiemoeheid*

Zie de toelichting bij vraag 7.

**Vraag 7**  
**Het goede antwoord is B.**

**Extra vraag**

Compassiemoeheid is een bijzondere vorm van overbelasting: overbelasting als gevolg van langdurig en intensief zorgen en aandacht hebben voor anderen. Wanneer de mantelzorger het niet meer kan opbrengen voor de ander te zorgen of naar diens problemen te luisteren, spreken we van compassiemoeheid. Compassiemoeheid kan ook ontstaan als de zorgvrager de zorg tegenwerkt of agressief reageert. Ook langer bestaande problematiek zoals relatieproblemen of verslavingen kunnen invloed hebben op compassie.

**Vraag 8**  
**Het goede antwoord is C.**

**Extra vraag**

Deze vraag gaat over risicofactoren voor mantelzorgers die van invloed kunnen zijn op het ontsporen van mantelzorg. Persoonlijke problemen van de mantelzorger, bijvoorbeeld werkloosheid of een slechte gezondheid, vormen een risicofactor.

Andere risicofactoren voor mantelzorgers:

- Persoonlijkheidskenmerken van de mantelzorger die ervoor kunnen zorgen dat het voor de mantelzorger lastiger is om met de situatie om te gaan. Bijvoorbeeld angst bij de mantelzorgers voor de toekomst, vanwege het naderende verlies van de verzorgde.
- De draagkracht van mantelzorgers is van invloed op hoe de mantelzorg wordt ervaren. Het ontbreken van een uitlaatklep kan leiden tot opgekropte emoties en frustraties, die leiden tot escalatie.

Er zijn ook risicofactoren voor de zorgbehoevende, en relationele en situationele risicofactoren:

Voorbeeld risicofactor zorgbehoevende:

- Karakterverandering bij de zorgvrager (door bijv. dementie).

Relationele risicofactor:

- Veranderende rollen: zorgvrager wordt (deels) afhankelijk van de mantelzorger.

Situationele risicofactor:

- Met de zorgvrager in huis wonen, waardoor de mantelzorger constant geconfronteerd wordt met het ziekteproces.

**Vraag 9**  
**Het goede antwoord is B.**

**Basisvraag**

Er zijn veel signalen die kunnen duiden op ontspoorde mantelzorg. Eén signaal hoeft niet te betekenen dat er sprake is van ontspoorde mantelzorg, maar een combinatie van signalen wijst mogelijk wel op ontsporing.

Voorbeelden van signalen:

*Mantelzorger:*

- De mantelzorger heeft gebrek aan kennis van de ziekte en/of het ziektebeeld.
- De mantelzorger verhuult de problemen.

*Zorgvrager:*

- De verzorgde geeft aan dat er veel mis is, maar wil er niet over praten.
- De verzorgde geeft onsamenhangende en tegenstrijdige verklaringen voor lichamelijke verwondingen.

*Overige signalen:*

- Weigeren van nodige hulp.
- Er wordt gescholden in aanwezigheid van de arts/hulpverlener/vrijwilliger.

*Zie voor een overzicht van de signalen ook de Signaleringskaart uit deze toolkit.*

**Vraag 10**

**Extra vraag**

**Het goede antwoord is B én C.**

Op 1 juli 2013 is de *Wet meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling* in werking getreden. Deze wet bepaalt dat organisaties en professionals een meldcode hebben én dat zij het gebruik hiervan bevorderen. De verplichting geldt in zeven sectoren: voor organisaties en zelfstandige beroepskrachten in de (jeugd)gezondheidszorg, het onderwijs, de kinderopvang, de jeugdzorg en de maatschappelijke ondersteuning en eveneens voor politie en justitie.

In de Wet staat een meldcode met een vijf-stappenplan:

Stap 1. In kaart brengen van de signalen.

Stap 2. Collegiale consultatie en zo nodig raadplegen van Veilig Thuis.

Stap 3. Gesprek met de cliënt.

Stap 4. Wegen van het geweld of de kindermishandeling.

Stap 5. Beslissen: hulp organiseren of melden.

Dit stappenplan moet beroepskrachten ondersteunen bij het signaleren en komen tot een besluit om wel of geen melding te maken van huiselijk geweld dan wel kindermishandeling. De meldcode leidt de professional door het proces vanaf het eerste vermoeden tot aan het moment dat hij of zij moet beslissen over het doen van een melding. **Signaleren betekent dus niet meteen melden!**

*Waarom een meldcode huiselijk geweld?*

De meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling is bedoeld voor professionals. Het is een stappenplan dat zij kunnen gebruiken als ze vermoedens van mishandeling hebben. Onderzoek wijst uit dat hulpverleners, zorgverleners en leerkrachten die met een meldcode werken drie keer zo vaak ingrijpen als collega's die zo'n code niet voorhanden hebben.

Organisaties en zelfstandige beroepsbeoefenaren stellen zo'n code zelf op. Hiervoor is het basismodel van de meldcode beschikbaar. Het basismodel is zo geschreven dat het eenvoudig kan worden aangepast voor de eigen organisatie of praktijk. Het gaat

om een meldcode voor: huiselijk geweld, kindermishandeling, seksueel geweld, vrouwelijke genitale verminking (meisjesbesnijdenis), eerge relateerd geweld (waaronder huwelijksdwang), oudermishandeling en ontspoorde mantelzorg.

*Bron: [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)*