

# Who cares?

## 6 aanbevelingen voor een betere ondersteuning van drie groepen mantelzorgers

- jonge mantelzorgers
- allochtone mantelzorgers
- mantelzorgers, die zorgen voor mensen uit de geestelijke gezondheidszorg (GGZ)

Van jonge - en allochtone mantelzorgers is bekend dat zij onvoldoende worden bereikt met het huidige ondersteuningsaanbod. Dat geldt ook voor mantelzorgers die mensen met een GGZ-achtergrond verzorgen. Zij hebben soms behoefte aan specifieke vormen van ondersteuning. In deze folder staan aanbevelingen, die zijn gebaseerd op inventariserend onderzoek dat is uitgevoerd door studenten van de Hogeschool van Amsterdam in opdracht van Markant, Centrum voor Mantelzorg .

### 1. Verschillen in normen en waarden

Een andere culturele achtergrond, met andere normen en waarden, leidt soms tot andersoortige reacties in dezelfde situaties. Zo kunnen allochtone mantelzorgers andere normen en waarden verbinden aan het zorgen voor een naaste, dan autochtone mantelzorgers. Het is daarom van belang dat rekening gehouden wordt met de culturele achtergrond van een mantelzorgers.

### 2. Taalbarrière

Goede communicatie is essentieel in de mantelzorg. Om de bereikbaarheid van allochtone mantelzorgers te vergroten, is het belangrijk om daar waar hun beheersing van de Nederlandse taal tekortschiet, gebruik te maken van tolken.

### 3. Scholing en informatie

Mantelzorgers weten soms te weinig van de exacte problematiek van zieken en zorgbehoevenden. Daarom moet veel aandacht besteed worden aan goede informatievoorziening. Ook psycho-educatie speelt daarin een rol. Bij psycho-educatie wordt via voorlichtingsbijeenkomsten en workshops voorlichting gegeven over een ziekte en over (bij)werkingen van medicijnen. Deze vorm van scholing geeft mantelzorgers een beter inzicht in en begrip voor de klachten en gevolgen van een ziekte.

### 4. Herkenning en erkenning

Om aan de behoefte aan erkenning in hun rol als mantelzorgers tegemoet te komen, is contact met lotgenoten die in gelijke situaties verkeren, van groot belang. In dat contact spreken mantelzorgers onderling zo open mogelijk over hun situatie, ervaringen en gevoelens. De herkenning in deze verhalen bij andere mantelzorgers zorgt ervoor dat er een onderlinge band ontstaat. Daardoor zullen mantelzorgers ervaren dat zij er in dergelijke situaties niet alleen voor staan en zullen zij eerder hulp zoeken als dat nodig is.

## **5. Outreachend werken**

Outreachend werken betekent in dit verband dat professionals mantelzorgers actief moeten opzoeken. Tegenwoordig wordt van professionals verwacht dat zij de straat opgaan, huisbezoeken afleggen of naar sportscholen, buurthuizen of andere plaatsen gaan waar mantelzorgers te bereiken zijn.

## **6. Nazorg**

Mantelzorgers die tijdens een project door een coach worden begeleid, zouden ook na afloop daarvan met hun coach contact moeten blijven houden. Een individueel, periodiek gesprek kan namelijk een positief effect hebben. In zo'n gesprek biedt een coach de mantelzorgers praktische hulp, maar ook een luisterend oor.

Deze folder is tot stand gekomen in opdracht van Expertisecentrum Mantelzorg Amsterdam (onderdeel van Markant, Centrum voor Mantelzorg) en de Dienst Zorg en Samenleven Amsterdam. Het complete onderzoeksrapport is te vinden op de website van Markant: [www.markant.org](http://www.markant.org)

## **Contact**

Kijk voor meer informatie over mantelzorg en de contactgegevens op [www.markant.org](http://www.markant.org)

