

# Zuidoost zorgt!

Special over  
mantelzorg voor  
beroepskrachten

‘Ik vraag altijd  
hoe het met de  
mantelzorger is’  
**p.3**

Zeven praktische  
hulpmiddelen  
**p.6**

Sterk vanuit het  
netwerk  
**p.7**



## Voorwoord

Mantelzorgers krijgen onbetaald de zorg voor een ouder, kind, partner of kennis op hun schouders. Als de zorgtaken intensiever worden, kan dat te zwaar worden. Als de mantelzorger dan overbelast raakt, hebben twee mensen zorg nodig. Daarom zet de gemeente Amsterdam in op preventie, ondersteuning op maat én het herkennen en waarderen van mantelzorgers.

Een man van zeventig die voor zijn demente partner zorgt, heeft andere zorgen en behoeften dan een 17-jarig meisje dat voor haar lichamelijk beperkte broertje zorgt. En in verschillende culturen hebben begrippen als 'zorgen voor' en 'mantelzorg' een andere betekenis. Soms zien mensen daarom het zorgen voor hun familielid niet als mantelzorg. Ze zoeken geen hulp, hoewel ze dit wel nodig hebben. Vaak kunnen we hen beter bereiken via sleutelfiguren. Ook beroepskrachten zijn onmisbaar om de mantelzorger goed te informeren over de ondersteuningsmogelijkheden.

Deze special over mantelzorg is bedoeld voor u als beroepskracht. U hebt dagelijks met mantelzorgers te maken en helpt hen gebruik te maken van het ondersteuningsaanbod. Met de interviews, praktische tips en handige adressen in dit magazine helpen we u hier graag verder mee.

**Gemeente Amsterdam** Stadsdeel Zuidoost  
**Markant** Centrum voor Mantelzorg



Mensen weten vaak niet dat ze mantelzorger zijn. Ze zorgen uit liefde, uit plichtsbesef, of omdat het nu eenmaal zo is. De moeder van een kind met het downsyndroom ziet zichzelf in eerste instantie als moeder. Maar ondertussen is ze wel dagelijks uren in de weer om te zorgen of om zorg te regelen. De man van de 70-jarige vrouw met dementie is partner. De relatie met zijn vrouw verandert en hij neemt taken op zich die hij eerder niet had. Het broertje of zusje van de tiener met psychische problemen doet misschien geen directe zorgtaken, maar maakt zich wel doorlopend zorgen of krijgt zelf niet de aandacht die nodig is.

'Ik vraag altijd hoe het met de mantelzorger is', zegt Mariëtte van de Lande, casemanager dementie bij Cordaan. 'Het is zo belangrijk om overbelasting op te sporen. Als de mantelzorger het niet volhoudt, dan is de thuissituatie sowieso niet houdbaar! Petje af voor al die mensen die langdurig zorgen voor iemand. Mijn werk bestaat voor een groot deel uit het ondersteunen en verwijzen van mantelzorgers: helpen bij het zoeken naar oplossingen en het nemen van beslissingen. Ik geef mantelzorgers

## Tip

Wijs familie of naasten van cliënten op de ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers. Bijvoorbeeld het mantelzorgspreekuur van de MaDi Zuidoost, lotgenotencontact en inzet van vrijwilligers. Voor adressen, zie de achterzijde van deze special.

# ‘Ik vraag altijd hoe het met de mantelzorger is’



Beroepskrachten in de zorg-, welzijn- en onderwijssector komen dagelijks in contact met mantelzorgers. Wie zijn die mantelzorgers? Wat kun je met en voor ze doen? Welke dilemma's kom je tegen?

ook informatie over verschillende ziektebeelden en het verloop daarvan. Heel belangrijk, want dat voorkomt onbegrip en onenigheid.’

## ‘Mantelzorgers hebben vaker dan gemiddeld een burn-out’

Mantelzorgen kan dus heel zwaar zijn. Vooral als de zorg gecombineerd wordt met andere verantwoordelijkheden, zoals werk of gezin. Er kunnen allerlei dilemma's en spanningen ontstaan. Mantelzorgers hebben vaker dan gemiddeld een burn-out. Jonge mantelzorgers vallen vaker uit op school. Sudely Trinidad, ouder- en kindadviseur bij Drostenburg, school voor speciaal onderwijs beaamt dit: ‘Ik zeg altijd tegen mensen: zie jezelf als een batterij. Je geeft energie, maar je moet ook opladen. Als jij alleen geeft en niet oplaadt, dan is de batterij op een gegeven moment op. Dan moet jij vervangen worden, en dan ben je nog verder van huis. Samen

kunnen we tijdig bekijken wat er nodig is en welke zorgtaken overgenomen kunnen worden, zodat de mantelzorger het zorgen vol kan houden.’

‘Soms helpt het om even te overleggen over een casus met iemand die meer gespecialiseerd is, of om hulp te vragen bij het uitzoeken van mogelijkheden’, vertelt Ellen Knibbel, wijkverpleegkundige bij Buurtzorg. ‘Er is bijvoorbeeld via Markant een goede vrijwilliger gevonden om een cliënt die mantelzorger is te ontlasten. Deze vrijwilliger komt elke week even langs en maakt een praatje. Dat helpt de mantelzorger, degene die verzorgd wordt, en mij ook.’

‘Bel of mail ons met een vraag of casus over mantelzorg’, voegt Karin van Bodegraven, mantelzorgmakelaar bij Markant, toe. ‘Je kent misschien niet alle mogelijkheden. Dat hoeft ook niet. Markant geeft regelmatig trainingen voor beroepskrachten over hoe je mantelzorgers kunt ondersteunen. Ga ook in gesprek met andere beroepskrachten of met onze helpdesk. En natuurlijk met de mantelzorger zelf! Uiteindelijk verbetert dat de zorg, en dat is goed voor iedereen.’



# 'Zuidoost zorgt' in de praktijk

## Michalda Bendanon: *'Ik ben niet de enige'*

Michalda Bendanon zorgt voor haar zoon die licht verstandelijk beperkt is én voor haar moeder. Over de specialistische jeugdhulp voor haar zoon merkt ze op: 'Ze stellen het belang van het kind voorop terwijl ik toch de ouder ben. Wanneer het te laat is en het kind te ver is gegaan, pas dan wordt er naar de ouder geluisterd.'

Lotgenotencontact zorgt ervoor dat Bendanon weet dat ze niet de enige is die worstelt. 'Ze snappen wat ik bedoel. Lotgenoten zeggen

niet 'het valt allemaal wel mee', ze weten waar het over gaat.' Dat is voor Bendanon van belang. 'In je eerste emotionele reactie begrijp je dingen anders of verkeerd', zegt Bendanon. 'Zij kunnen je nuttige tips en adviezen geven maar het liefst wil ik dat lotgenoten mij de waarheid zeggen.'

Mantelzorgers voelen zich vaak niet gehoord. De lotgenotencontactgroep van Haidy Bijnaar van MeerMaatjes levert hen juist begrip op. Bijnaar heeft korte lijntjes met de hulpverlening. Zij kan 'warm' overdragen en hulp bieden waar nodig. Ook schakelt Bijnaar deskundigen in die voorlichting komen geven, bijvoorbeeld over omgaan met stress en voorzieningen.



Haidy Bijnaar (MeerMaatjes) en Michalda Bendanon



Anita Markus en Karine Klappe (Odensehuis)

## Anita Markus: *'Vroeger was ik gauw boos omdat ik stress had'*

Anita Markus is elke week te vinden bij de inloopochtend van het Odensehuis voor mensen met dementie, hun familie en vrienden in buurthuis Holendrecht. Vroeger kwam ze er om hulp te vragen bij de zorg voor haar naaste met dementie. Nu helpt ze anderen. Vol lof praat ze over het Odensehuis: 'Het is een plek om te ontspannen, informatie te krijgen en met lotgenoten te praten.' Door alle hulp die ze kreeg, is Anita veranderd. 'Vroeger was ik gauw boos omdat ik stress had. Doordat ik getraind werd in de omgang met mensen met dementie, is mijn boosheid verdwenen. Ik kan mezelf beter beschermen en mijn grenzen aan-

geven.' Wat nog meer? 'Innerlijke vrede, rust en heel veel liefde.' Ze lacht: 'Ik heb nooit meer conflicten!'

Karine Klappe is coördinator van het Odensehuis. 'Mantelzorgers vinden het moeilijk om bij anderen voor hulp aan te kloppen. Terwijl dat juist ontzettend belangrijk is. Daarom proberen we zo laagdrempelig mogelijk te zijn, met wekelijkse inloopochtenden en voorlichtingsbijeenkomsten in de wijk. En we zetten ervaringsdeskundigen in, zoals Anita, die met hun cultuurspecifieke ervaring goed kunnen helpen als het gesprek eenmaal op gang is gekomen.'

## Doris Vidda: 'Akwaaba Zorg is er voor de hele Afrikaanse gemeenschap'

'In de Ghanese gemeenschap gaat men anders om met ziekte', vertelt Doris Vidda, directeur van Akwaaba Zorg. 'Sommige Ghanezen denken bijvoorbeeld dat je ziek wordt omdat iemand je kwaad toewent.' Ghaneze mantelzorgers komen niet als zodanig naar buiten. Vidda: 'Het begrip mantelzorg is voor een groot deel onbekend. Sommige mensen willen ook niet dat de omgeving weet dat er een zieke in huis is. Ze houden de deur gesloten voor derden.'

Akwaaba Zorg is bekend met deze gevallen en komt wel binnen door de gemeenschappelijke achtergrond en de kennis van de cultuur. Vidda: 'Wij leggen

uit dat het in Nederland anders werkt dan in Ghana, hier zijn vele faciliteiten beschikbaar voor hulpbehoevenden en mantelzorgers. Akwaaba Zorg stimuleert om gebruik te maken van deze voorzieningen, moedigt aan om over zorgen te praten en vragen te stellen.'

Victoria Kusi Antwi zorgt voor meerdere Ghanezen met een fysieke of psychische beperking, die niemand hebben die voor hen kan zorgen. Veel Ghanezen spreken geen Engels of Nederlands. Bij Akwaaba Zorg kunnen ze vertellen wat ze nodig hebben en voelen ze zich thuis. Antwi: 'De meesten noemen me Mama.'



Doris Vidda en Victoria Kusi Antwi (Akwaaba Zorg)

## Mantelzorgondersteuning in Zuidoost



Wat doet de gemeente voor mantelzorgers? Het aanbod is groot. Het valt niet altijd mee om de mantelzorgers die het nodig hebben, de juiste steun te bieden. Daarom brengt het stadsdeel via allerlei kanalen de mogelijkheden onder de aandacht. Hierbij hebben we extra aandacht voor mensen die we moeilijk kunnen bereiken, zoals mantelzorgers van niet-westerse afkomst.

Een aantal organisaties in Zuidoost speelt hierbij een belangrijke rol. De MaDi Zuidoost en het Sociaal Loket koppelen mantelzorgers aan verschillende vormen van ondersteuning. Er zijn bijeenkomsten voor lotgenoten, bijvoorbeeld voor mantelzorgers van mensen met dementie of een verstandelijke beperking. Ook jonge mantelzorgers en ouders van kinderen met autisme ontmoeten elkaar en delen ervaringen. Markant biedt met trainingen en workshops kennis en vaardigheden om de zorg vol te houden. Vrijwilligers van Markant en Venzo zijn beschikbaar om die zorg voor een paar uur per week over te nemen in de vorm van respijtzorg. Op de achterkant van dit magazine vindt u het aanbod in een handig overzicht, inclusief de adressen en spreekuren.

Met activiteiten als de Dag van de Mantelzorg spreekt de gemeente haar waardering uit voor mantelzorgers. Ook met de 'Mantelzorgwaardering', het jaarlijkse extraatje voor mantelzorgers, zetten we mantelzorgers in het zonnetje die zich langdurig en intensief inzetten.

### Tip

Vraag u in elke zorgsituatie af of er familie of naasten betrokken zijn. Denk daarbij ook aan kinderen in het gezin.



# 7x raak!

Zeven praktische hulpmiddelen die u kunt gebruiken bij de ondersteuning van familie en naasten van cliënten.

## 1 3-minutencheck

Nodig de mantelzorger uit om de 3-minutencheck in te vullen. De mantelzorger staat dan stil bij hoe het met hem of haar gaat. Een prima startpunt voor een gesprek. Op te vragen bij Markant: *T 020 886 88 00*  
*info@markant.org*

## 2 Signaleringskaart jonge mantelzorger

Handig kaartje dat u helpt om jonge mantelzorgers te herkennen. Bestel bij Markant en deel uit in uw team. *T 020 886 88 00*  
*info@markant.org*



## 3 Online training mantelzorgondersteuning

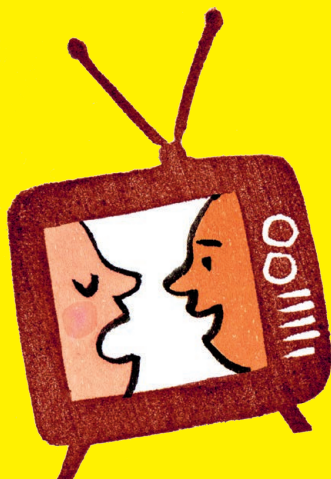
In 1,5 uur leert u mantelzorgers beter in beeld te krijgen en te ondersteunen. Vraag een licentie aan via Markant en u kunt aan de slag.

## 4 Kaartspel 'In gesprek over mantelzorg'

Een kaartspel met prikkelende kennisvragen, stellingen en casussen over mantelzorg, speciaal ontwikkeld voor zorg- en welzijnsprofessionals. *markant.org/7xraak*

## 5 Wegwijzer ondersteuningsteam

De wegwijzer geeft beroepskrachten zicht op ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers. *markant.org/7xraak*



## 6 Mantelzorg op TV Zuidoost

Wat houdt mantelzorgers in Zuidoost bezig? TV Zuidoost interviewt regelmatig mantelzorgers. Leuk én leerzaam. *markant.org/7xraak*

## 7 Online cursus De zorg de baas

Gratis online cursus voor iedereen die zorgt voor een naaste. Als die zorg te zwaar wordt, helpt deze cursus een betere balans te krijgen tussen de zorgtaken en het eigen leven. *markant.org/7xraak*

Meer informatie: *markant.org/7xraak*



# Sterk vanuit het netwerk

Als beroepskracht in de zorg- en welzijnssector loopt u tegen zaken aan op het gebied van mantelzorg. Wat moet ik doen, wat zal ik doen, hoe nu verder?



Juanita van Schoonhoven (de Alliantie) en Wieke Hengeveld (Markant)

Juanita van Schoonhoven kent het werkveld door en door. Als project-leider Wijkzorg Zuidoost bij de Alliantie zet ze zich in om de zogenoemde formele en informele organisaties zo goed mogelijk te laten samenwerken. 'Zodat bewoners in Zuidoost de best mogelijke zorg krijgen.' Ook Wieke Hengeveld, coördinator respijtzorg bij Markant, kent de praktijk goed. 'Ik ondersteun mantelzorgers die wat uren ontlast willen worden van hun dagelijkse zorg. Vanuit Markant zoeken we een geschikte vrijwilliger die de zorg even op zich kan nemen.'

## Korte lijnen

Een vraag, een zoekactie, daar kom je niet altijd alleen uit. Een groot netwerk in de buurt is dan een uitkomst. Juanita: 'Samenwerking is zó belangrijk. We moeten van elkaar, de beroeps-

krachten, weten wat we doen, elkaar kunnen inzetten als dat nodig is, met elkaar cases kunnen bespreken om te leren en te ondersteunen.' Een uitgelezen moment om dat te doen is de wijktafel waarbij tal van betrokkenen - zowel beroepskrachten als actieve buurtgenoten - aanschuiven om bij te praten en kennis te delen.

Juanita: 'Het is een perfecte manier om elkaar te leren kennen. Dat maakt de lijnen kort als je iemand nodig hebt.'

## Een stap verder

Tal van cases waarbij de zorgprofessional het zelf ook even niet wist, werden er al besproken. Zoals de mantelzorgende dochter die bij haar moeder wil intrekken, maar tegen de regels van de woningbouwvereniging aanloopt. Juanita: 'Wat de case ook is, in ons netwerk zit altijd iemand die je een stap verder kan

**'Als beroepskracht sta je er zeker niet alleen voor'**

helpen.' Mensen kunnen ook de helpdesk van Markant bellen. Wieke: 'Bel gerust, is de boodschap die ik mensen meegeef. Er zit enorm veel expertise bij Markant en we weten waar naar toe te verwijzen. Van het sociaal loket als het om voorzieningen gaat tot de MaDi Zuidoost voor individuele ondersteuning en alles daar tussenin.'

Kortom, als beroepskracht sta je er zeker niet alleen voor. Wieke: 'Door je vraag uit te spreken, door met elkaar in gesprek te gaan, merk je dat er veel deskundigheid in het netwerk zit. Er is altijd wel iemand die met je mee kan denken.'



‘De MaDi Zuidoost heeft veel kennis en ervaring. Maak daar gebruik van, neem gerust contact op!’

Willemien Stena, coördinator mantelzorg MaDi Zuidoost

#### Mantelzorgspreekuur MaDi Zuidoost

Ma van 14 tot 17 uur, Gezondheidscentrum Holendrecht, Niftrikhof 20  
Vrij van 9 tot 12 uur, MaDi Zuidoost, Karspeldreef 1009  
t 020 314 16 18 (9 tot 16 uur) e mantelzorgondersteuning@madizo.nl

## Handige adressen

Informatie en advies over mantelzorgondersteuning

#### Sociaal Loket Amsterdam Zuidoost

Voor beroepskrachten  
t 020 253 32 50  
e stadsloket.zuidoost.sociaal-loket.dvl@amsterdam.nl  
Voor mantelzorgers  
Voor locaties en spreekuren: amsterdam.nl

#### MaDi Zuidoost

Voor beroepskrachten  
Willemien Stena  
t 06 38 67 73 02  
e w.stena@madizo.nl  
Voor mantelzorgers  
t 020 314 16 18  
e mantelzorgondersteuning@madizo.nl  
Voor locaties en spreekuren: madizo.nl

#### Markant

Helpdesk, inzet van vrijwilligers, training en voorlichting voor beroepskrachten en mantelzorgers.  
t 020 886 88 00  
e info@markant.org

#### Wijktafel

Voor collegiaal overleg of casuïstiekbespreking.  
Juanita van Schoonhoven  
t 06 52 41 46 06  
e juanitas@cordaan.nl

#### Lotgenotencontact

##### Mama Vita

Contactgroep voor mantelzorgers van kinderen met autisme. Claudette Nouris  
t 06 53 52 40 06  
e claudette@mamavita.nl

#### Meer Maatjes

Contactgroepen voor mantelzorgers van mensen met lvb of autisme. Haidy Bijnaar  
t 06 11 77 41 68  
e meermaatjes@gmail.com

#### St. Veni Cultura

Contactgroep voor mantelzorgers. Michael Cijntje  
t 06 19 77 37 97  
e info@venicultura.nl

#### Odensehuis

Contactgroep, informatie- en ontmoetingscentrum voor mantelzorgers van mensen met dementie. Karine Klappe  
t 06 27 53 67 97  
e karine.klappe@odensehuis.nl

#### Swazoom

Ontmoetingsplek voor jonge mantelzorgers. Judith Hogers  
t 020 569 68 67  
e j.hogers@swazoom.nl

#### Cirkel van Harmonie

Diverse activiteiten voor mantelzorgers en jonge mantelzorgers. Lizette Pinas  
t 06 13 40 46 63  
e zettep@hotmail.com

#### Vrijwilligers

##### Venzo

Inzet van vrijwilligers bij uiteenlopende hulpvragen.  
Dorien Groeneveld  
t 06 38 23 50 45  
e d.groeneveld@venzo.co.nl

#### De Regenboog Groep

Inzet van vrijwilligers bij psychische problemen of verslaving. Floor de Boer  
t 06 58 99 47 47  
e fdeboer@regenboog.org

#### Overig

##### Platform mantelzorg Amsterdam

Belangenbehartiging van cliënten en mantelzorgers  
t 020 752 51 00  
e info@clientenbelangamsterdam.nl

##### Vice versa

Voor Afrikaanse migranten in Nederland.  
t 020 690 02 83  
e info@stichtingviceversa.nl

##### Hand in Hand

Begeleiding van kinderen (0-6 jaar) uit migrantengezinnen.  
Claartje Berkhout  
t 06 37 19 43 46  
e claartje@handinhand-begeleiding.nl

##### MEE Amstel en Zaan

Voor advies, informatie en doorverwijzing.  
t 020 512 72 72  
e informatie@meeaz.nl

##### Profor

Voor Spaanstalige en Caribische mantelzorgers.  
t 020 690 26 26  
e l.martis@profor.nl

#### PuntP

Voor mantelzorgers van personen met psychische problemen.  
Sebnem Cim  
t 06 15 82 25 94  
e sebnem.cim@puntp.nl

#### Akwaaba Zorg

Voor hulpbehoevenden binnen de Afrikaanse gemeenschap.  
t 020 690 02 83  
e info@akwaabazorg.nl

#### Colofon

**Zuidoost zorgt!** is een eenmalige uitgave van Markant, centrum voor mantelzorg, in opdracht van de Gemeente Amsterdam/stadsdeel Zuidoost. Extra exemplaren zijn op te vragen bij Markant:  
t 020 886 88 00  
e info@markant.org

Redactie: Markant, in samenwerking met stadsdeel Zuidoost.  
Tekst: Markant.  
Fotografie: Shirley Brandeis  
Foto voorzijde: deelnemers wijktafel alliantie Zuidoost.  
Ontwerp: Zeppa.  
Illustraties: Gertie Jaquet  
Drukwerk: Opmeer

Met dank aan: alle geïnterviewden, Akwaaba zorg, Meer Maatjes, Odensehuis, de Alliantie en de Wijktafel.

