

Mensen die zorgen, leven langer



Diverse onderzoeken tonen aan dat zorgen voor een ander levensverlengend is. Het blijkt bijvoorbeeld dat mannen die op latere leeftijd zijn gaan mantelzorgen, twee jaar langer leven. En dat vrouwen levenslang meer tijd stoppen in zorgen voor een ander, verklaart voor een belangrijk deel dat ze gemiddeld vijf jaar langer leven dan mannen. Uit recent onderzoek blijkt ook dat 42 % van de mantelzorgers aangeeft dat het bieden van mantelzorg een positieve invloed heeft op hun welbevinden en dat dit percentage oploopt tot 62 % na het afsluiten van de zorgperiode. Naast negatieve kanten heeft het zorgen dan ook positieve kanten, die helaas te weinig worden belicht. Dit zegt Huub Buijssen, auteur van het onlangs verschenen boek *Hulpverlening aan mantelzorgers*.

Huub Buijssen is psycholoog en al jarenlang beroepsmatig betrokken bij de mantelzorg. Zo was hij betrokken bij de oprichting van het allereerste Steunpunt Mantelzorg in Breda en verscheen zijn eerste boek over mantelzorg in 1992. Maar hij kan ook praten uit eigen ervaringen. Zijn vader was 58 jaar toen hij de ziekte van Parkinson kreeg en later werd hij ook nog dement. De lijdensweg van zijn vader heeft 14 jaar geduurd, waarvan de laatste vijf jaar in een verpleeghuis. Huub Buijssen: 'Al die jaren heb ik van zeer nabij ervaren dat de mantelzorger het net zo zwaar heeft als de patiënt. In de eerste plaats had mijn moeder het er erg moeilijk mee, maar ik zag ook dat het haar veel voldoening gaf om voor mijn vader te kunnen zorgen en hem zo lang mogelijk uit het verpleeghuis te houden. Toen hij uiteindelijk toch opgenomen werd, vond ze het fijn dat ze toch nog dagelijks iets voor hem kon doen. Het is daarom nodig om niet alleen aandacht te schenken aan de moeilijke kanten van de zorg, maar juist ook aan de kanten die je voldoening geven. Het zorgen geeft je het gevoel dat je gewaardeerd wordt, dat je iemand uit een verpleeghuis kunt houden, dat je je naaste goede zorg kunt bieden, of dat je bijvoorbeeld tot de

ontdekking komt dat je in staat bent om zo'n zware taak zo lang aan te kunnen. Als je hier af en toe bij stil staat, kun je je aandacht verleggen van de problematische kant naar het positieve. Heel veel mantelzorgers zorgen voor een ander omdat ze het fijn vinden, omdat het zin aan hun leven geeft en het zorgen veel voldoening kan schenken. Een van de centrale thema's in het nieuwste boek van Nobelprijswinnaar Coetzee is dan ook: *Waarom hebben we het gevoel dat we pas echt leven als we voor iemand zorgen?*

Op de Dag van de Mantelzorg werd het nieuwste boek van Huub Buijssen, dat hij schreef met verpleegkundige Marian Adriaanse, gepresenteerd: *Hulpverlening aan mantelzorgers. Een leerboek voor verpleegkundigen*. Een boek voor beroepskrachten, is dat nodig?

Huub Buijssen: 'Ja, zo'n boek voor beroepskrachten is zeker nodig. Beroepskrachten in de zorg zijn gericht op het helpen en het geven van adviezen. Ik geef een voorbeeld: een wijkverpleegkundige komt al langere tijd bij een echtpaar met een man die veel zorg nodig heeft. Zij is geneigd om tegen de vrouw te zeggen dat het te zwaar wordt en dat het beter is als de

man drie dagen naar de dagopvang gaat. Bij wijze van spreken heeft ze dit al geregeld. Maar dit is dus heel erg gericht vanuit dat goed bedoelde helpen. Beter zou zijn als de wijkverpleegkundige met de vrouw om de tafel gaat zitten en haar vraagt of zij het moeilijk heeft en wat zij zelf zou willen. Het betekent dat beroepskrachten moeten beginnen de situatie te zien door de ogen van de ander. In de zorg zien we gelukkig zich deze kentering al voltrekken, want steeds meer is de trend om vraaggericht en belevingsgericht te werken. *Hulpverlening aan mantelzorgers* is helemaal vanuit dit perspectief geschreven.'

In het boek beschrijft Huub Buijssen een methodiek of stappenplan. Mantelzorgers worden vaak het meest geholpen als ze hulp krijgen om hun eigen problemen op een rijtje te kunnen zetten en te doorgronden en als ze vervolgens hiervoor zelf oplossingen mogen aandragen. Oplossingen waarvan ze vinden dat ze daar het meest bij geholpen zijn omdat deze het beste bij hen passen. Daarom moeten hulpverleners vooral leren aan de mantelzorger om zichzelf te helpen. Maar mantelzorgers moeten ook niet het idee krijgen dat zij het alleen moeten doen. Het boek beschrijft talloze praktische manieren waarop de beroepskracht kan helpen daar waar de mantelzorger het niet meer kan.

Huub Buijssen: 'Het klinkt allemaal vrij simpel, maar in de praktijk geven beroepskrachten mantelzorgers nog te vaak adviezen waarop ze soms helemaal niet zitten te wachten. Bovendien maken adviezen je afhankelijk. Als ik de inhoud van mijn boek vertaal naar mantelzorgers, wil ik ze vooral de volgende twee tip geven: 'Hulpverleners kunnen geen gedachten lezen, probeer daarom zoveel mogelijk tegen de hulpverlener te zeggen wat je denkt, voelt en wilt. Vertel waar je mee zit en hoe je bij voorkeur geholpen wilt worden'.

zorg die mantelzorgers verrichten, zien we dit als het eerste concrete begin. Uiteraard blijven we lobbyen om ook de andere punten uit onze pleitnota te verwezenlijken. Dit zijn onder meer een verdergaande reële onkostenvergoeding voor individuele mantelzorgers met financiële problemen. Maar ook voldoende respijtzorg (minimaal 4 uur per week), voldoende individuele ondersteuning, bemiddeling en lotgenotencontact (minimaal 20 uur per jaar), een ondersteuningspakket dat in elke gemeente en voor iedere mantelzorger hetzelfde is en geheel of gedeeltelijke vrijstelling van de sollicitatieplicht.

PGB voor mantelzorgers blijft behouden

Al langere tijd is er discussie of huisgenoten betaald zouden mogen krijgen uit een PGB. Velen vinden het geen goede zaak dat mantelzorgers uit een PGB betaald krijgen voor zorg die ze daarvoor onbetaald verrichten. Het voorstel was dan ook om het PGB voor huisgenoten af te schaffen. Maar daar kwam weer veel protest op. Staatssecretaris Ross heeft daarom het CVZ (College Voor Zorgverzekeringen) gevraagd een onderzoek te laten verrichten naar de aard en de omvang van deze zogenaamde 'betaalde mantelzorg'. Uit het onderzoek blijkt dat er veel voordelen zijn om mantelzorgers uit een PGB te betalen. Dankzij hun betrokkenheid leveren ze goede zorg, veel mantelzorgers zouden anders nooit in de zorg werken en veel mantelzorgers krijgen hierdoor de mogelijkheid om hun werk geheel of gedeeltelijk op te zeggen. Omdat er zulke grote voordelen zijn en omdat het moeilijk is om werkelijk naar voren te brengen hoeveel geld ermee gemoeid is, blijft het PGB voor mantelzorgers behouden.

Pas op voor malafide bureaus

Bij de Mantelzorglijn zijn onlangs een aantal signalen binnengekomen van mantelzorgers die zijn opgelicht door een particulier bureau dat de uitvoering van hun PGB zou verzorgen. Een van deze mantelzorgers is door zo'n bureau voor € 25.000,- benadeeld. Dit betekent dat de mantelzorger in kwestie het geld moet terugbetalen en dat de zorgverlening niet meer adequaat verloopt. Bent u van plan om de uitvoering van uw PGB over te dragen aan een particulier bureau? Maak goede, schriftelijke afspraken en zorg ervoor dat de betaling altijd achteraf en per maand verloopt. U kunt ook altijd kijken op de website van de Nederlandse Branchevereniging voor PGB-adviseurs (NPBA), www.nbpa.nl of contact opnemen met de medewerkers van de Mantelzorglijn, 0900-20 20 496 (elke werkdag tussen 9.00 en 16.00 uur, € 0,10 p.m.)



Antwoordkaart

Word Lid!

- Ik ben (ex-)mantelzorger en word lid. Ik betaal 10 euro per jaar.
- Ik ben geen mantelzorger, maar steun het werk van de LOT. Ik word doneateur en draag minimaal 10 euro per jaar bij.

Naam en voorletter(s) m / v

Adres

Postcode en woonplaats

Telefoon e-mail

Geboortedatum

- Ik ben mantelzorger van: partner / kind / ouder / anders, nl.: