

“Iedereen vindt het prettig om gevraagd te worden, maar wel voor een concrete, afgebakende taak”

Je kent meer mensen dan je denkt

Mantelzorgers ben je niet alleen. Soms ben je misschien geneigd alles zelf te doen, want anderen vragen is lastig en een hoop georganiseer. Bovendien: wie moet je vragen? Hulp kan soms uit onverwachte hoek komen, zo blijkt als je je netwerk in kaart brengt. Een buurvrouw, een klasgenoot, een andere bekende.

„Zeg het maar, hoor, als ik iets voor je kan doen,” zegt een vriendin tegen u. „Bel gerust.” Vervolgens begint ze er nooit meer over. En u maakt nooit gebruik van haar aanbod. Herkenbaar?

Heel veel mensen willen best iets doen voor een ander. En toch komt dat potentieel aan helpende handen

te weinig bij de mensen die het nodig hebben. Waarom niet? Onbegrip, schaamte, gebrek aan concrete afspraken, signaleert Carine Blauw. Vanuit haar bureau Malkander (advies, training en coaching) zet ze samen met Wietske Dekkers van bureau Dekkers training & advies voor Handjehelpen regio Utrecht het project Mantelzorgmaatje op. Ook traint en coacht ze mantelzor-

gers en mensen met een beperking of chronische ziekte en professionals in het versterken van hun sociaal netwerk.

„Het is van belang om je omgeving te laten begrijpen waar je als mantelzorgers mee bezig bent, waarom je dat doet en wat je nodig hebt. Als de ander zegt: ‘zeg het maar’ en vervolgens wacht op je telefoontje dat nooit komt, dan raken twee partijen gefrustreerd. Jij denkt: ze doet niks, ze heeft het druk, ze ziet niet hoe zwaar ik het heb. En zij denkt: je vraagt niks, terwijl ik toch hulp heb aangeboden. Je hoeft maar een paar slagen te maken en je bent er. Iedereen vindt het prettig om gevraagd te worden, maar wel voor een concrete, afgebakende taak: kun je helpen om dat formulier in te vullen? Help je mee die kast vol spullen op te ruimen? Of: wil je elke twee weken twee uur komen om een potje te schaken?”

Steeds meer organisaties bieden >>

Enkele gouden regels voor netwerken:

Investeren in een sociaal netwerk kost tijd, maar levert u ook veel op. Als u mensen om zich heen heeft, staat u niet overal alleen voor.

Kijk verder dan uw directe omgeving. Mensen om u heen kennen

weer andere mensen, die u misschien kunnen helpen.

Vraag mensen voor concrete klussen. Mensen willen weten wat ze kunnen doen en hoeveel tijd het kost.

Durf mensen te vragen.

De meesten vinden het leuk als een beroep op ze wordt gedaan! U

hoeft zich niet te schamen voor uw eigen situatie, het kan een ander ook overkomen.

U kunt ook een vrijwilliger vragen om te helpen

bij het onderhouden van uw sociaal netwerk. Zo'n vrijwilliger kan de helpers bijvoorbeeld van tijd tot tijd met een bloemetje bedanken.

mantelzorgers hulp bij het versterken van hun netwerk. Dat is geen toeval, want netwerken wordt steeds belangrijker. De overheid stimuleert mensen om eerst in hun eigen omgeving te zoeken naar mantelzorg en vrijwillige hulp voordat ze een beroep doen op professionals en instellingen. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Carine Blauw: „Hulp vragen is altijd moeilijk. Overbelaste mantelzorgers zijn eerder geneigd zich terug te



trekken, want investeren in relaties kost tijd en energie. Soms hebben ze slechte ervaringen met hulp

en vragen ze niet nogmaals. Ook schaamte kan een rol spelen: als mensen bij je over de vloer komen, zien ze hoe je huishouden reilt en zeilt. Mantelzorgers vertellen niet altijd dat ze overbelast zijn. Anderzijds hebben mensen uit de omgeving vaak een oordeel over de zorg: waarom doe je dat ook allemaal zelf?”

Bakker

Een netwerkcoach – soms betaald,

Breng uw netwerk in kaart

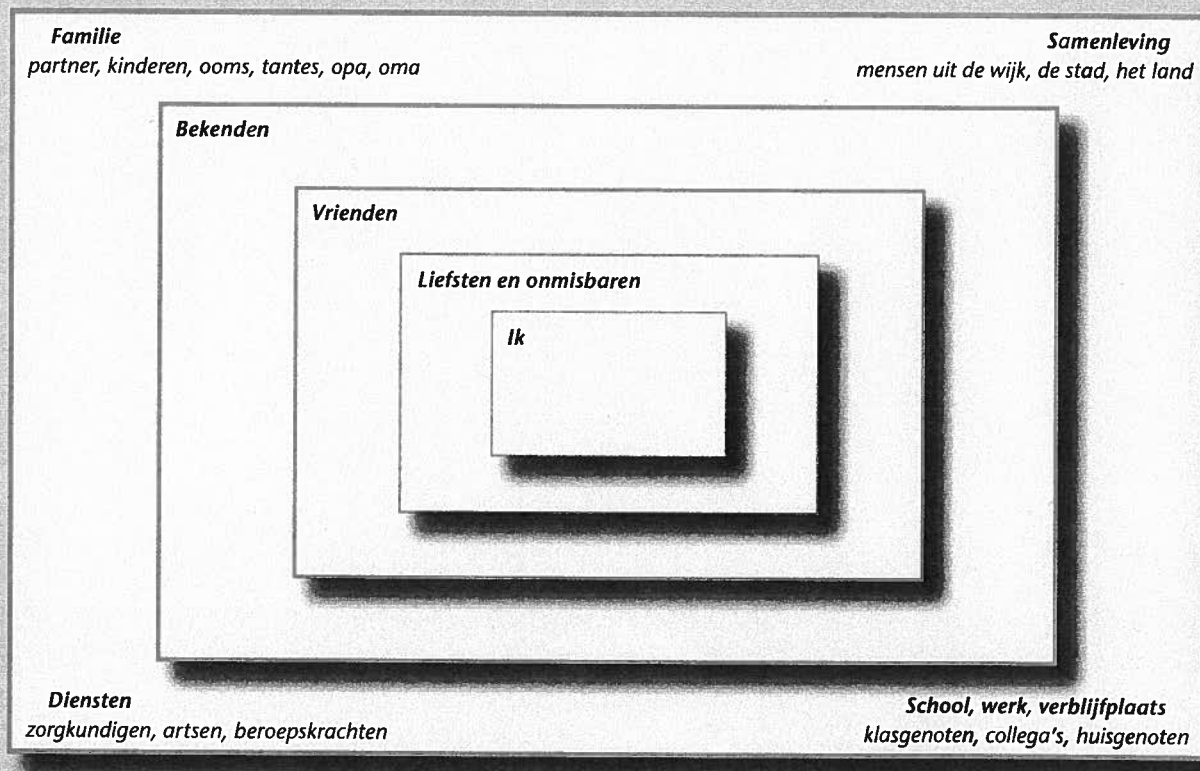
Breng in kaart welke mensen u kent en met wie u bevriend bent. Geef ze een plek op uw persoonlijke netwerkkkaart als u vindt dat zij u steunen, prettig gezelschap zijn of u ergens bij

mogen helpen. Het invullen is soms gemakkelijker als u eerst een lijst maakt van iedereen die u doordeweeks en in het weekend tegenkomt en die u aardig of belangrijk vindt. U kunt het

ook samen doen met iemand die u kent.

Deze netwerkkkaart maakt deel uit van de methode Natuurlijk een netwerkcoach! van Mezzo.

Netwerkkkaart



Hulp bij netwerken:

vaak een vrijwilliger – kan helpen om die belemmeringen weg te nemen. Wie ken ik? Wat zijn mijn wensen? En hoe krijg ik die bij elkaar? Dat zijn de drie belangrijkste vragen. Met als gouden regel: ieders netwerk is groter dan je in eerste instantie denkt. „Mensen denken vaak eerst aan familie, burens. De bakker sla je over, maar ook de bakker heeft een netwerk. Je komt er wekelijks, misschien kun je het goed met de bakker vinden. Zou hij iemand kennen die eens per twee weken met je wil schaken? Ik ken een voorbeeld van iemand wiens meervoudig gehandicapte zoonje graag bij de bakker komt. Af en toe mag hij in de bakkerij ruiken, voelen, proeven en heeft hij een leuke middag. Soms kan het zo dicht bij huis zijn.”

Er is dus hulp, maar je moet het wel kunnen zien en durven vragen. In het ideaalbeeld van beleidsmakers is de mantelzorger een soort manager die hulp van familie, vrijwilligers en professionals aanstuurt. Zo gaat het vaak niet. Maar ook een klein beetje hulp uit je netwerk kan al verschil maken. „Het sterke van deze methode is dat je begint in je eigen netwerk en het netwerk van je bekenden. Die mensen hebben een band met je en zorgen voor continuïteit. Als je die zus of buurvrouw duidelijk maakt wat je nodig hebt en dat communiceert, kunnen ze een steun voor jaren zijn.”

U kunt altijd contact opnemen met *Steunpunt Mantelzorg Utrecht*. De consulenten kunnen u verder helpen, leren steun te vragen en/of doorverwijzen. 030-236 1740 / www.mantelzorgutrecht.com

Natuurlijk, een netwerk. Zo heet de methodiek die de Federatie van Ouderverenigingen (nu Philadelphia Support) en MEE gebruiken bij het versterken van het sociaal netwerk van mensen. Mezzo, vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg, heeft de methodiek aangepast voor gebruik bij mantelzorgers. Alle informatie over de methodiek staat op de website www.natuurlijkeennetwerk.nl. De site is speciaal voor ouders, verwanten, vrijwilligers en professionals rond mensen met een verstandelijke beperking.

Op de website van Mezzo, www.mezzo.nl (kennisplein -> bibliotheek) staan diverse publicaties over dit thema. De boekjes en flyers zijn geschikt voor mantelzorgers, professionals en vrijwilligers.



Handjehelpen regio Utrecht is eerder dit jaar gestart met het project *Mantelzorgmaatje*. Een vrijwilliger biedt een luisterend oor, hulp bij regeltaken en kan helpen het sociaal netwerk rondom een mantelzorger te versterken. De vrijwilligers worden getraind en begeleid door consulenten van Handjehelpen regio Utrecht. Meer informatie: www.hhru.nl



handjehelpen
regio utrecht

Ouders van kinderen met een verstandelijke beperking hebben enkele jaren geleden de *Stichting Osani* opgericht. Osani garandeert een sociaal vangnet voor het kind, ook als de ouders er niet meer zijn. Osani komt uit de taal van de Pygmeeën en betekent 'de cirkel van het leven'. Meer informatie: www.osani.nl

Share Care



Het is fijn als veel mensen u willen helpen. Maar hoe coördineert u die hulp?

Dat kan bijvoorbeeld met hulp van *Sharecare*. In een digitale agenda worden alle afspraken bijgehouden. Wil de buurvrouw u volgende week naar het ziekenhuis brengen, dan kan ze dat aangegeven op de zorgsite. Sharecare, dat nu ruim drie jaar bestaat, wordt vooral gebruikt door hoogopgeleide mantelzorgers. In mei lanceerde Sharecare een nieuwe versie van de Zorgsite. Die kan worden gecombineerd met een aanraak-scherm, in de huiskamer van de verzorgde of mantelzorger. Die kan zo bijvoorbeeld beeldbellen, een overzicht oproepen van de helpers van die dag of – in de toekomst – instructiefilmpjes over bijzondere handelingen plaatsen. Meer informatie: www.sharecare.nl