



Rapport

Gelukkig respijtzorg.
Werk aan de Winkel!

Proefregio Westerkwartier
12 november 2019

cmo stamm.
kennis · onderzoek · advies

van inzicht naar impact.

Colofon

Titel

Gelukkig respijtzorg. Werk aan de Winkel!

Datum

12 november 2019

Opdrachtgever

Provincie Groningen

Opdrachtnemer

CMO STAMM

Proefregio

Gemeente Westerkwartier

Auteur

Rika Ringersma

Over CMO STAMM

CMO STAMM is hét kenniscentrum voor sociaal-maatschappelijke vraagstukken in Groningen en Drenthe. Samen met onze partners creëren we innovatieve oplossingen die bijdragen aan een krachtige samenleving. Een samenleving waarin iedereen meedoet. Dat is wat ons drijft.

We onderzoeken, initiëren, adviseren en realiseren. Altijd onafhankelijk. Met innovatiekracht, kennis van zaken en het vermogen te verbinden. Met een scherp oog voor de mensen voor wie we het doen. Zo realiseren we oplossingen met impact.


Inhoudsopgave

Colofon	2
1. INLEIDING	4
1.1 Tijdig en doordachte respijtzorg	4
1.2 Proefregio Westerkwartier	4
2. GELUKKIG RESPIJTZORG. WERK AAN DE WINKEL!	6
2.1 Impressie 7 november 2019	6
2.2 Twee thuissituaties tijdens tafelsessies	7
2.3 Ideeën vanuit tafelsessies	8
2.4 Stip aan de horizon	9
3. CONCRETE VERVOLGSTAPPEN & AANBEVELINGEN	11
4. CONCLUSIE.....	12
BIJLAGE: PRESENTATIES BIJeenKOMST 7 NOVEMBER 2019	13

1. INLEIDING

1.1 Tijdig en doordachte respijtzorg

Mantelzorg, vrijwillige zorg en respijtzorg zijn belangrijke pijlers in het sociale domein. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor het optimaal vormgeven van mantelzorgondersteuning (Wmo-beleid). Nog te vaak is respijtzorg het laatste redmiddel, terwijl het juist veel efficiënter en effectiever is om dit preventief en vroegtijdig in te zetten. Ruim voordat er zwaardere ondersteuningsmiddelen nodig zijn. Bovendien is er sprake van een paradox: mantelzorgers voelen een tekort aan respijtzorg, terwijl aanbieders juist een onderbenutting van hun voorzieningen ervaren.



Als ik naar de kapper wil, hoe regel ik dat dan thuis met mijn zieke partner die zorg nodig heeft?

Respijtzorg is een onderdeel in het hele arrangement van zorg en ondersteuning. Gemeenten, zorginstellingen, zorgverzekeraars, werkgevers en vele anderen voelen de uitdaging om respijtzorg op maat vorm te geven. Vooral ook omdat er in Nederland sprake is van een toenemende demografische mismatch in de bevolkingssamenstelling. Het aantal senioren neemt toe, terwijl de leeftijdsgroepen die voor hen zorgen juist afnemen (demografische mismatch). Dit betekent in de praktijk dat de druk op informele zorg alleen maar verder toeneemt. Op mantelzorgers (familie/buren), zorgvrijwilligers en beroepskrachten in de zorg. Een complex probleem met vele verschillende perspectieven. Daarom is het belangrijk om met elkaar eens een stap terug te zetten: welke uitdaging gaan we met elkaar echt gaan? En met wie?

Begin 2019 daagde CMO STAMM regio's in de provincie Groningen uit om zich aan te melden als proefregio om vraag en aanbod van respijtzorg beter met elkaar te laten matchen. Met als belangrijkste startpunten:

- De vraag en wensen en behoeften van mantelzorgers.
- De inzet van respijtzorg zo preventief en vroegtijdig mogelijk.

De gemeente Westerkwartier meldde zich als eerste bij CMO STAMM en is uiteindelijk ook een proefregio geworden. De tweede proefregio werd het provinciale Netwerk (vrijwillige) Palliatieve Zorg Noord-Nederland. Hierover verschijnt eind 2019 een artikel in de nieuwsbrief van CMO STAMM. Dit eindverslag beschrijft het proces en de uitkomsten in het Westerkwartier.

1.2 Proefregio Westerkwartier

Op 1 januari 2019 is de nieuwe gemeente Westerkwartier van start gegaan; een fusie van de voormalige gemeenten Grootegast, Leek, Marum en Zuidhorn. Vanaf dat moment voert de nieuwe welzijnsinstelling Sociaal Werk De Schans het mantelzorgbeleid uit. In totaal zijn er in de gemeente Westerkwartier ongeveer 16.654 mantelzorger (*Voor elkaar?*, Sociaal Cultureel Planbureau 2017). Het gaat hierbij om natelzorgsituaties die niet leeftijd- of generatiegebonden zijn.

In de nieuwe gemeente is ervoor gekozen om het concept positieve gezondheid als uitgangspunt te nemen in de ontwikkeling en uitvoering van het gemeentelijk beleid. Bij dit concept staat de beleving en behoefte van de mens centraal. “Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven”, (Machteld Huber, 2012). Dat vraagt vaak om het ‘andere’ gesprek.

Begin 2019 meldde de gemeente zich enthousiast aan voor de ontwikkeling van vroegtijdige vormen van respijtzorg. De beleidsmedewerker schreef: *“Ten aanzien van de ontwikkeling van algemene voorzieningen blijkt respijtzorg de meest voorkomende ondersteuningsvraag te zijn. Landelijk maar ook in het Westerkwartier wordt er weinig gebruik gemaakt van kortdurend verblijf (maatwerkvoorziening in de Wmo). Dit is opmerkelijk omdat er wel behoefte aan is. Wat is hiervan de reden en wat zijn de wensen van onze mantelzorgers met betrekking tot respijtzorg?”*

Dat zijn twee belangrijke openstaande vragen:

- Mantelzorgers wat hebben jullie nodig om je goed te (kunnen blijven) voelen?
- Hoe kunnen (zorg)vrijwilligers en (zorg)professionals hieraan een positieve bijdrage leveren?

Beantwoording hiervan is alleen mogelijk als je alle relevante partijen betreft, te beginnen bij mantelzorgers. Zo ontstond het idee om een werksessie te organiseren tijdens de Week van de Mantelzorg in november 2019. Met als doel om informatie, kennis en expertise op te halen en met elkaar te delen om vraag en aanbod van respijtzorg (nog) beter op elkaar af te stemmen. Ook het concept positieve gezondheid kon zo breed geïntroduceerd worden als middel om het ‘andere gesprek’ met elkaar aan te gaan. Bij positieve gezondheid gaat om een handelings- en denkwijze waarbinnen de behoefte van de mens centraal staat. Positieve gezondheid geeft een bredere kijk op de gezondheid en de aandacht voor de eigen regie, veerkracht en een betekenisvol leven.

De bijeenkomst *Gelukkig respijtzorg. Werk aan de Winkel!* stond op 7 november 2019 vooral in het teken om samen te dromen. Hoe realiseren we over 5 jaar een sluitend netwerk respijtzorg dat aansluit bij de behoeften van mantelzorgers?

De bijeenkomst is voorbereid door:

- 2 adviseurs Sociaal Domein van de gemeente Westerkwartier
- de mantelzorgcoördinator van Sociaal Werk De Schans
- een Wmo-consulent
- een adviseur Team Informele Zorg van CMO STAMM

Het volgende hoofdstuk biedt een impressie van de bijeenkomst *Gelukkig respijtzorg. Werk aan de Winkel!*

2. GELUKKIG RESPIJTZORG. WERK AAN DE WINKEL!

2.1 Impressie 7 november 2019

Mantelzorg word je niet, het overkomt je. Omdat je partner, kind, buurtgenoot of iemand anders waarvan je houdt ineens zorg nodig heeft. Op 7 november 2019 kwamen ruim 70 mensen naar De Postwagen in Tolbert en al snel bleek dat vrijwel iedereen mantelzorg is of is geweest. Van de 70 mensen hadden zich 10 als mantelzorg opgegeven, maar ook onder de (zorg)vrijwilligers en (zorg)professionals bleken vele mantelzorgers te zijn. Ook Bert Nederveen, wethouder, weet wat het betekent om een mantelzorg te zijn. De gemeente waardeert de inzet van mantelzorgers enorm. Waar andere gemeenten De Dag van de Mantelzorg vieren, viert men in het Westerkwartier de Week van de Mantelzorg, met elke dag activiteiten voor mantelzorgers.

Wat mij zou helpen is dat: als respijtzorg gaat om een vaste vorm van respijtzorg (iedere maandagavond), dat het wordt vooraf gegaan door goede communicatie wat nodig is om te zorgen dat ik gerust van huis kan. Dus gesprek met mijn partner en met mij.

Maar hoe realiseer je nu een sluitend netwerk respijtzorg waarvan mantelzorgers ook echt gebruik maken? Op 7 november 2019 is hiertoe een eerste aanzet gemaakt. Nog concreter dromen over waar je over vijf jaar staat, red je niet in één middag. Daarvoor is meer tijd en een verdiepingsslag nodig.

Opvallende feiten die nu al te noemen zijn:

- Vrijwel alle aanwezigen zijn mantelzorg of zijn dat geweest.
- Vrijwel alle aanwezigen verwachten zelf ooit een mantelzorg nodig te hebben.
- Er is echt werk aan de winkel!
- Er is heel veel behoefte aan informatie en advies (vindbaarheid en uitwisseling over mantelzorgondersteuning en respijtzorg).
- De financiële stress neemt enorm toe als je mantelzorg bent (kan ik blijven werken? Kan ik in mijn huis blijven wonen? Etc.)

Of je nu een mantelzorg, vrijwilliger of professional bent in het Westerkwartier, er is echt een enorme behoefte aan informatie en advies over mogelijke vormen van ondersteuning aan mantelzorgers. Men weet deze erg moeilijk te vinden. De communicatie tussen de mantelzorg/naaste en professionals vraagt soms ook nog om versterking.

Verder kwam vraagverlegenheid van een mantelzorg ook regelmatig naar voren. Hoe kun je nu tijd voor jezelf vragen als de zorg rond je partner, kind of buur niet verzekerd is? Hoe leer je loslaten zonder een schuldgevoel te hebben? En waar vind je dan hulp?

Of zoals mantelzorgers het verwoordden:

- *Ik voel me schuldig tegenover mijn jonge kinderen als ik er even tussenuit ga*
- *Is er emotionele ondersteuning beschikbaar voor ons?*
- *Waar kan ik mijn verhaal kwijt?*
- *Bij wie kan ik terecht, vriendschap?*
- *De opvoeding van mijn kinderen vind ik lastig nu ik er alleen voor sta.*
- *Hoe kan ik me financieel blijven redden?*

Voor een aantal mantelzorgers is het lastig om te accepteren dat hun partner achteruit gaat. Anderen hebben juist moeite met de vernieuwde relatie met hun partner die niet langer gelijkwaardig is, zij missen hun partner als partner. Zij worstelen met het gegeven dat zij vooral voor de partner zorgen. Wie zorgt er voor hen? Of helpt hen met de opvoeding van hun kinderen als iemand er alleen voor komt te staan?

2.2 Twee thuissituaties tijdens tafelsessies

Aan de hand van twee verschillende thuissituaties leefden alle aanwezigen zich in als mantelzorgers. In de ene casus betrof het een ouder stel, gepensioneerd en vol plannen om samen te genieten van het leven. De andere casus betrof een jong stel met een kind. Beide partners werken en zijn actief in het verenigingsleven in het dorp.



Er is bewust voor beide thuissituaties gekozen, omdat de focus anders vrij snel komt op alleen oudere mensen. Door ook aandacht te vragen voor een jong stel, is er ook flink met elkaar gesproken over de rol van werkgevers ten aanzien van bijvoorbeeld zorgverlof of andere voorzieningen vanuit het werk. Ook het vraagstuk dat kinderen zo gewoon mogelijk zouden moeten kunnen opgroeien, kwam daarom aan de orde. Denk bijvoorbeeld aan kinderen die opgroeien in een thuissituatie waarin iemand zorg nodig heeft. Hoewel Nederland steeds meer ouderen telt, zijn mantelzorgers niet leeftijd of generatiegebonden. Het kan iedereen overkomen. Of je nu jong of oud bent.

Aandachtspunten die vooraf bekend waren:

- De vraag van werkende mantelzorgers is moeilijk op te halen als je een bijeenkomst tijdens werkuren organiseert. Deze kwamen toch aan de orde, omdat er onder de professionals ook veel mantelzorgers zijn.
- Mantelzorger zijn ben je voor je naasten. Voor je kinderen, ouders, burens of goede vrienden. Tijdens de bijeenkomst is vooral gekeken naar de situatie tussen partners, omdat deze mantelzorgers op dit moment het beste in beeld zijn in het Westerkwartier.

- Ten aanzien van jonge mantelzorgers (JMZ) is er binnen de gemeente al veel in gang gezet. Door de gemeente en door Sociaal Werk de Schans. Medewerkers van De Schans nemen al jaren deel aan het provinciale Expertteam JMZ (ook via voorlopers van De Schans). In juni 2019 vond het provinciale JMZ festival plaats en kwamen er ruim 25 kinderen uit deze regio naar het festival. Elk jaar zijn er flitsbezoeken aan alle basisscholen (groep 7). Kinderen maken zo kennis met het onderwerp jonge mantelzorg. Dit jaar zijn er ruim 2.000 flyers verspreid onder de leerlingen waarin JMZ'ers uitgenodigd worden voor de jaarlijkse Fundag. JMZ is goed in beeld, ook hun wensen en behoeften. Tijdens de bijeenkomst op 7 november is hieraan daarom geen aandacht besteed. Maar JMZ'ers zijn er wel in het Westerkwartier en ook zij hebben behoefte aan respijtvormen.

2.3 Ideeën vanuit tafelsessies

Categorie	Innovatieve stappen	Hoe
Informatie & advies	Ontwerp een wegwijzer met regelingen voor mantelzorgers. Over alle vormen van ondersteuning, inclusief respijtzorg.	Brede verspreiding & investeer in bekendheid van de wegwijzer. Zo breed mogelijk over verschillende domeinen (sport, onderwijs, sociaal domein en zorg).
	Ontwerp een toegankelijke database (sociale kaart) voor professionals zodat zij sneller naar de juiste organisaties kunnen doorverwijzen.	Digitaal voor beroepskrachten
Empower mantelzorgers	Maak het gewoon dat je naar respijtzorg mag vragen. Ontwikkel een campagne: durf te vragen!	Soort van SIRE campagne: vragen mag! TV-spotjes, Bokkebladen, vlogs etc.
	Deskundigheidsbevordering mantelzorgers	Training, workshops: bijv. hoe stel je grenzen zonder schuldgevoel
Vergroot vakbekwaamheid	Train de praktijk ondersteuner huisarts (poh) screening sociaal domein: - aan huis - in je 1e contact!	POH wordt in het leven geroepen: <ul style="list-style-type: none"> • Sociaal Werk De Schans • Wmo-consulent • mantelzorgmakelaars • ervaringsdeskundigen Deelnemers van deze groep willen aan de slag! CMO STAMM levert hun namen bij de gemeente aan.
	Op beroepsonderwijs: toekomstige verpleegkundigen (wees je ervan bewust dat je de echte vraag krijgt/vaardigheden hoe je stimuleert dat mensen vragen)	Leg verbindingen met beroepsonderwijs
	Deskundigheidsbevordering beroepskrachten	- Handel vanuit de vraag, niet vanuit aanbod. Hoe doe je dat? - Hoe bereik je mantelzorgers? - Open en luisterende houding.

En soms zit het vernieuwende ook in hele kleine dingen. Voor veel mantelzorgers is het een hoge drempel om ondersteuning te zoeken. Als ze dan eindelijk durven te bellen en er niet opgenomen wordt, bellen ze vaak niet weer. Organisaties kunnen hierop anticiperen door hen in ieder geval te woord te staan en een terugbelverzoek achter te laten bij de collega die over mantelzorg gaat.

Een veel gehoord geluid was ook dat er in sommige gezinnen erg veel hulpverleners zijn. De gedachte van 1 gezin – 1 plan klonk ook hier. Benoem een casemanager, ook rond de organisatie van mantelzorg.

Minder financiële stress

Als iemand zorg nodig heeft, verandert er financieel veel. Soms geven mensen hun baan op om voor iemand te zorgen. Soms werken ze een paar uur minder en soms is een combinatie mogelijk dankzij zorgverlof van de werkgever. Als er aanpassingen aan de woning nodig zijn, kost dit vaak ook geld. Door een thuissituatie waarin zorg nodig is voor een naaste, kunnen mensen daarom zomaar in de financiële problemen komen. Met een basisinkomen, een flexibele werkgever of tegemoetkomingen, is de financiële stress te verminderen. Vragen waarmee mantelzorgers soms worstelen zijn:

- Hoe ga ik rondkomen?
- Ik heb behoefte aan vakantie, maar kan een aangepaste vakantie met mijn partner, kind, buur of goede vriend niet betalen.
- Wat kost het als iemand anders tijdelijk voor mijn naaste gaat zorgen?

2.4 Zijn er vervolgstappen mogelijk?

Eigenlijk was de middag veel te kort om echt de diepte met elkaar in te gaan. Er is meer tijd nodig om tot een breed gedragen aanpak te kunnen komen. Toch zijn er inspirerende ideeën naar voren gekomen waarmee een vervolgstap mogelijk is om nieuwe vormen van respijtzorg te ontwikkelen. Zoals eerder is gezegd, is respijtzorg een onderdeel in het hele arrangement van zorg en ondersteuning. Doel hiervan is om mantelzorgers lucht te geven zodat zij hun zorgtaken (nog) beter vol kunnen houden. Gemeenten, zorginstellingen, zorgverzekeraars, werkgevers en vele anderen voelen de uitdaging om respijtzorg op maat vorm te geven.

Bewustwording

Dat hoeft niet meteen heel groot of duur te zijn. Het begint bij bewustwording. Zowel bij mantelzorgers als bij (zorg)vrijwilligers, (zorg)professionals en beleidsmakers. Een belangrijke eyeopener voor velen is dat respijtzorg in de gemeente Westerkwartier breed opgevat wordt, zo bleek tijdens de gesprekken aan de tafels. Veel aanwezigen dachten bij respijtzorg aan dagbesteding, logeerszorg etc., maar tijdens de middag kwamen ook andere activiteiten naar voren om een mantelzorger even lucht te geven (cursus mindfulness voor mantelzorgers, iemand die langs komt voor een kopje koffie met je zieke partner, zodat jij een cursus haken op het internet kunt volgen). Door hier meer bekendheid aan te geven, zullen bestaande vormen van respijtzorg vast ook beter gevonden worden. En zullen nieuwe vormen ook ontstaan. Aandachtspunten zijn:

- bewustwording is een proces, herhaal acties regelmatig;
- maak informatie toegankelijk (vindbaar) en maak het onderwerp bespreekbaar (vragen mag, mantelzorger).

Ophalen van de echte vraag

- Als er contact met een gezin/echtpaar is. Maak ook het onderwerp respijtzorg bespreekbaar.
- Uit de tafelsessies blijkt dat sommige mantelzorgers hun baan opzeggen om voor iemand te kunnen zorgen. Zij maken zich zorgen over hun inkomen. Anderen maken zich juist zorgen over hun huis, kunnen ze er blijven wonen? Wat betekent als aanpassingen niet mogelijk zijn en je gaat verhuizen? Vooral als er kinderen zijn die misschien daardoor naar een andere school moeten? Focus op de vraag achter de vraag en denk vanuit alle leefgebieden. Waar maakt een mantelzorger zich vooral zorgen over? Hoe kun je hun veerkracht versterken?
- Net als bij jonge mantelzorgers, blijkt tijdens de bijeenkomst op 7 november dat volwassen mantelzorgers vaak ook hele praktische vragen hebben en vooral een luisterend oor zoeken. Wat moet ik regelen? Waar vraag ik aanpassingen aan mijn woning aan? Krijg ik vergoeding als ik voor mijn moeder/vader zorg? Hoe regel ik vervoer? Waar kan ik mijn verhaal kwijt?

Ontsluiten informatie/communicatie

Als mantelzorger zoek je pas informatie als je dat nodig hebt. De mantelzorger bestaat niet, dus één vorm van communicatie bestaat ook niet. In Nederland gebeurt steeds meer digitaal, maar sommige groepen mantelzorgers maken hiervan geen gebruik. Zij willen vaak via persoonlijk contact informatie krijgen (bellen, bezoek etc.). Maak vooral gebruik van bestaande netwerken rondom iemand en vergeet hierbij de kerkelijke netwerken niet.

Organiseer je activiteiten bedenk dan goed welke groep mantelzorgers je wilt bereiken. Overdag bereik je andere groepen mantelzorgers dan 's avonds of in het weekeinde. Voor mantelzorgers is het bovendien erg belangrijk dat er iemand is die hun zorgtaken kan overnemen. Als deze er niet is, komen mantelzorgers niet naar activiteiten. Denk hier van te voren over na om activiteiten zoals mindfulness voor mantelzorgers te organiseren.

Domein overstijgend


Een (nog) betere afstemming van vraag en aanbod binnen respijtzorg is een taak van iedereen. Als mantelzorgers met vragen rondlopen, stellen ze die aan mensen die ze vertrouwen. Ze zoeken antwoorden niet per se in het sociaal domein. Vrijwilligersorganisaties en professionele instellingen kunnen gebruik maken van dit gegeven door domein overstijgend te denken. Werk samen met andere partijen in andere sectoren om je cliënten, patiënten of bewoners/inwoners nog beter te kunnen bereiken. Vanuit de leefwereld van de mensen waarom het gaat, in dit geval mantelzorgers. Sluit zoveel mogelijk aan bij hun leefwereld. Niet vanuit aanbod.

Een mogelijke vervolgstap is in zicht. De weg ernaar toe vraagt om verdere verdieping. Aanjager voor dit proces zijn de gemeente en Sociaal Werk De Schans die het mantelzorgbeleid uitvoert.

3. AANBEVELINGEN

In het Westerkwartier waren er begin 2019 twee belangrijke vragen om te beantwoorden:

- Mantelzorgers wat hebben jullie nodig om je goed te (kunnen blijven) voelen?
- Hoe kunnen (zorg)vrijwilligers en (zorg)professionals hieraan een positieve bijdrage leveren?



Dat de professionele zorgverleners inzien dat ik het heb begrepen wat er bij mijn zieke partner een knelpunt is. Dat ze oog voor me hebben.

In dit hoofdstuk noemt CMO STAMM ingrediënten voor een overkoepelend plan. Het plan is de oogst van de uitkomsten van de tafelsessies van 7 november.

a) Mantelzorgers: durf te vragen

Vanuit mantelzorgers is dit een heel lastig aspect. Schuldgevoelens, schaamte en niet weten waar je terecht kunt, belemmeren het stellen van vragen of het nemen van tijd voor jezelf. Moeilijke bereikbaarheid van organisaties is ook een belemmering: je belt eindelijk, maar dan is er niemand.

Tips om aan te pakken:

- Gemeente maak duidelijke prestatieafspraken met uitvoerende organisatie over het ophalen van de vraag van inwoners.
- Organisaties wees toegankelijk en bereikbaar.
- Mantelzorgers: durf vooral te vragen. Hoe meer vragen er komen, hoe meer hulp er komt. Beroepskrachten reik hen handvatten aan zodat mantelzorgers gaan vragen.

Mogelijke aanpakken:

1. een respijtwijzer met alle informatie over bestaande voorzieningen en mogelijkheden. Gericht op mantelzorgers, gecommuniceerd in meerdere talen (voor jongeren, voor volwassenen) en ontsloten via verschillende communicatiemiddelen (op papier en digitaal). Verspreid deze zo breed mogelijk, naar alle relevante partijen waarmee inwoners in aanraking kunnen komen. Hoe meer mensen er weet van hebben, hoe bekender respijtzorg wordt. Binnen de Tintengroep is hierover bijvoorbeeld expertise (voorbeelden van andere gemeenten, zoals Veendam/Pekela).
2. investeer vanaf jonge leeftijd al in de competentie om vragen te mogen stellen als je hulp nodig hebt. Handhaaf de jaarlijkse bezoeken rond jonge mantelzorg aan alle basisscholen en besteed aandacht aan dat je vragen mag stellen.
3. leg een koppeling met beroepsonderwijs rondom mantelzorg. Lever hen input zodat zij binnen hun opleiding toekomstige verpleegkundigen, sociaal werkers etc. (nog) beter voorbereiden op de praktijk. Laat je uitnodigen voor een gastcollege over het concept positieve gezondheid in relatie tot mantelzorg/respijtzorg. Denk aan de Hanze Hogeschool of via het overkoepelende netwerk van beroepsonderwijs NetwerkZon. Gemeente stimuleer dit bij de uitvoerende organisaties.

b) Positieve bijdrage (zorg)vrijwilligers en (zorg)professionals

Bewustwording begint altijd bij jezelf. Stimuleer in je eigen organisatie een zo mantelzorgvriendelijk mogelijk personeelsbeleid. Vergroot de bekendheid over mantelzorg in de brede organisatie, bijvoorbeeld door het onderwerp op de agenda te zetten van een ander team. Als er intern draagvlak is, straal je dat naar buiten toe ook uit.

Tips om aan te pakken:

- Organisaties begin vooral bij jezelf, in de eigen organisatie.
- Vergroot de bekendheid van mantelzorg en respijtzorg.

Mogelijke aanpakken:

- Gemeente faciliteer een vervolg naar aanleiding van de uitkomsten van 7 november. Verken met betrokkenen wat er mogelijk is om de ondersteuning aan mantelzorgers te versterken. Werk deze verder uit en test ze vooral onder mantelzorgers (werkt dit). Denk bijvoorbeeld aan de groep die met Praktijk Ondersteuners Huisarts aan de slag wil (groep 3). Zorg voor een vervolg.
- Al is het in eerste instantie door organisaties te vragen om mee te helpen om een Wegwijzer te maken en breed te verspreiden.

4. CONCLUSIE

In de gemeente Westerkwartier gebeurt al heel veel op het gebied van respijtzorg. Het concept positieve gezondheid stimuleert uitvoerende organisatie om de competenties en vaardigheden van mensen in de gemeente te versterken in hun vermogen om zich aan te passen en de eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Om mantelzorgers echt te bereiken, is het belangrijk om actief op zoek te gaan naar de vraag achter de vraag. De allerbelangrijkste eerste stap die men in het Westerkwartier kan zetten, is deze: een bewustwordingscampagne over wat respijtzorg is en wat mantelzorgers hieraan kunnen hebben. Inclusief de uitstraling van alle (vrijwilligers)organisatie en van de gemeente dat vragen mag.

Kortom, ook de komende jaren is er nog werk aan de winkel en men wil graag met elkaar aan de slag!

BIJLAGE: PRESENTATIES BIJENKOMST 7 NOVEMBER 2019

PRESENTATIE OVER RESPIJTZORG

Respijtzorg
7 november 2019
Tees van Slooten
Nancy Berkepels

Omzien naar elkaar

Hoe gaat het met u, meneer de Vries?
En met u, mevrouw de Vries?

Lief dat je't vraagt



Gemeente Westerkwartier

Respijtzorg, vervangende zorg

- Biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken tijdelijk over te dragen.
- Vrijwilligers of professionals
- Hulp thuis of buitenshuis
- Dagopvang, nachtopvang, logeren, etc.



Zorg voor jezelf!

- Maak echt tijd voor jezelf
- Betrek anderen bij de zorg
- Neem niet te veel uit handen
- Voorkom dat de relatie verandert
- Doe de check op mantelzorg.nl



Blijf in balans!

- Drempel
- Vragen om respijtzorg
- Werk & Mantelzorg
- Ondersteuning in de gemeente Westerkwartier
- Voorlichting, informatie en advies
- Directe hulp





Info

- sociaalwerkdeschans.nl/elkaar-helpen/mantelzorgers/
- mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/delen-van-de-zorg/vervangende-zorg-voor-mantelzorgers-respijtzorg
- pggmenco.nl/thema/mantelzorg/wat-is-respijtzorg
- [regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/vervangende-zorg-\(respijtzorg\)](http://regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/vervangende-zorg-(respijtzorg))



**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje



PRESENTATIE OVER POSITIEF GEZONDHEIDBELEID

1. Definitie van gezondheid



HEALTH' OF 'GEZONDHEID' IS NOG STEEDS GEDEFINIEERD MET DE WHO-DEFINITIE VAN 1948:

"Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken."

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.



Het nieuwe gezondheidsconcept
Positieve gezondheid
voelen, denken, beleven en doen



Grondlegger van het concept
Positieve gezondheid.

Machteld Huber



• NIEUW GEZONDHEIDSCONCEPT:



- "Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven"
(Machteld Huber, 2012)



Als je hiernaar kijkt wat trekt dan je aandacht?



De score zou zo kunnen veranderen



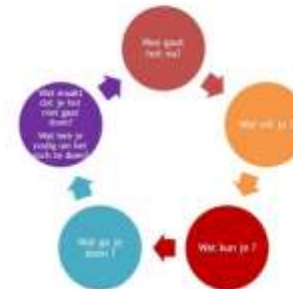
Als iemand aan de slag gaat met iets dat voor hem of haar belangrijk is dan bewegen de scores op meerdere dimensies vaak mee.

Werken met positieve gezondheid
in drie stappen

- 1 De brede blik naar binnen → Spinnenweb diagram
- 2 Het 'andere gesprek' →
 - Wat is voor u echt belangrijk?
 - Zou u iets willen veranderen?
 - Waar krijgt u energie van?
- 3 Hoe ga je handelen? → Begeleiden of coachen van de persoon bij de keuze die hij/zij zelf heeft gemaakt



Actiewiel









Positieve gezondheid

Bij Positieve gezondheid ligt de focus niet op de klacht of ziekte, maar op de mensen zelf, hun veerkracht en wat hun leven betekenisvol maakt.



Advies van Machteld

*Neem gezondheid niet als doel op zich, maar als middel...
namelijk opdat iemand 'zijn/haar ding kan doen'.*

