

Advies van de Adviesraad Sociaal Domein op “ex mantelzorgers”; heb aandacht voor de problemen maar ook voor het maatschappelijk potentieel van ex mantelzorgers

Bunnik, 15 september 2020

Geacht college,

Met dit ongevraagde advies vragen wij aandacht voor de positie en de problemen van ex mantelzorgers. Daarbij geven wij een aantal suggesties om deze problemen te verkleinen.

Het intensief en langdurig zorgen voor een naaste, zoals bijvoorbeeld een bejaarde ouder of een (oude) partner, is een zware taak. Deze mantelzorg wordt steeds meer als vanzelfsprekend beschouwd want ouderen willen niet alleen zo lang mogelijk thuis blijven: ze moeten dat ook. Een steeds verder afnemend aantal plaatsen in zorginstellingen en steeds hogere zorgdrempels dragen daar aan bij.

De huidige ondersteuning is erop gericht om de mantelzorger zo lang mogelijk aan het mantelzorgen te houden. Die ondersteuning is belangrijk vanuit medemenselijke optiek maar er zit natuurlijk ook een financieel kantje aan. Er worden immers formele zorgkosten bespaard als informele zorg kan worden ingezet en volgehouden.

Veel “mantelzorgcarrières” eindigen met het overlijden van degene voor wie ze zorgden. Je zou denken dat mantelzorgers dan, naast het verdriet om het verlies van de naaste, wellicht opgelucht zijn dat ze weer verder kunnen met het “gewone” leven. Maar zeker als het gaat om oudere mensen (voor het merendeel vrouwen) die vaak langdurig 24/7 paraat hebben gestaan voor hun partner, is het mantelzorgen dermate “a way of life” geworden dat ze dat andere, meer gewone leven, ontwend en soms verloren zijn geraakt.

En ondanks de zwaarte van de zorg, was die ook zingevend; de partner was er nog en de mantelzorger bood nodige en zinvolle ondersteuning. Met het overlijden van de partner is er, vaak jaren, rouw om het verlies van het “maatje”. Maar ook rouw om het verlies van dat zingevende doel.

Net zoals veel ex werkenden ineens met zichzelf geen raad weten als het pensioen ze “overkomt”, zo zitten ook ex mantelzorgers, ondanks de ogenschijnlijke verlichting van hun bestaan, in dat opzicht ineens met zichzelf opgescheept (een ondraaglijke lichtheid...).

Dat voelt voor velen als een grote draaglast in een periode van het leven waarin de draagkracht allengs minder wordt. De betrokkenen hebben als gevolg van een en ander een duidelijk verhoogd risico op isolement. Dit isolement kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid en gezondheidsklachten. En het is goed je te realiseren dat vermoedelijk de meeste alleenstaande ouderen ook mantelzorger zijn geweest voor een inmiddels overleden partner en dat zij daarom extra kwetsbaar zijn.

Vanuit de optiek van welzijns- en zorgbeleid van de gemeente is het wenselijk en effectief om daar alert op te zijn en passende ondersteuning te bieden. Daarmee kunnen (latere) kosten bespaard worden. Voor een deel speelt dat al -preventief- tijdens de actieve mantelzorgperiode: zorg ervoor dat mensen ook een eigen leven hebben en houden, bv door respijtzorg (tijdelijke opvang zorgbehoevende, zodat mantelzorger even tijd voor zichzelf heeft) maar ook door mantelzorgers bewust te maken van- en voor te bereiden op een leven na de mantelzorg.

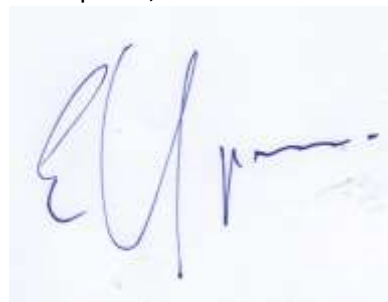
Maar het is belangrijk om ook ondersteuning te blijven bieden na afloop van de mantelzorgperiode. Bijvoorbeeld door lotgenotencontacten te organiseren: vermeldenswaard is dat de vereniging Mantelzorg.nl voortgekomen is uit de vereniging LOT; vàn en vòòr lotgenoten in de mantelzorg. In de onderhavige situatie gaat het om ex mantelzorgers, die uit der aard, daar ook veel meer tijd voor hebben.

Verder is het belangrijk om expliciet erkenning te geven voor de grote bijdrage die ze hebben geleverd door hun inzet: een eenmalige ex mantelzorgwaardering zou wellicht passend zijn. Maar ook erkenning voor de grote waarde die ex mantelzorgers vanwege hun ervaringsdeskundigheid kunnen hebben voor de gemeenschap en voor actieve mantelzorgers. Sommigen vinden zelf passend vrijwilligerswerk, anderen zouden daarop gewezen kunnen worden: gastvrouwen en gastmannen in de zorg, maatjes voor actieve mantelzorgers etc.

Van groot belang daarbij is dat mantelzorgers een goed exitinterview krijgen bij beëindiging van de mantelzorgperiode vanuit bv de zorgverlenende instantie of vanuit het Centrum voor Elkaar, die bij de zorg betrokken was. In dat interview gaat het niet alleen om het luisteren naar de ex mantelzorger, maar ook om tips hoe om te gaan met de nieuwe situatie, waar informatie of hulp te krijgen is en de mogelijkheid van bijvoorbeeld vrijwilligerswerk in de zorg als optie mee te geven onder het motto: “misschien nu even niet, maar bel ons als u er aan toe bent”.

Hartelijke groet,

Erik Ijpema,



Voorzitter Adviesraad Sociaal Domein