

11

Tips voor gemeenten ter ondersteuning van mantelzorgers van mensen met psychische klachten in coronatijd

- 1 Veiligheid eerst – wat kunt u doen bij huiselijk geweld?
- 2 Bied mantelzorgers extra ondersteuning in deze periode
- 3 Met wie kunnen mantelzorgers praten?
- 4 Even pauze – Respijthulp: nu even niet voor handen...
- 5 Zorg dat mantelzorgers betrouwbare informatie kunnen vinden
- 6 Heb oog voor jonge mantelzorgers
- 7 Maak afspraken
- 8 Wat als de mantelzorger ziek wordt?
- 9 Wat als de cliënt ziek wordt?
- 10 Mantelzorgen kan juist nu extra kosten met zich meebrengen
- 11 Wat als de mantelzorger en cliënt elkaar niet kunnen zien?
Denk mee!



Met een overzicht met hulplijnen met informatie

Tips voor gemeenten ter ondersteuning van mantelzorgers van mensen met psychische klachten in coronatijd

Dat de angst voor coronabesmetting en de genomen maatregelen psychisch belastend en zelfs ontregelend zijn, dat heeft iedereen aan den lijve kunnen ondervinden. Het moge duidelijk zijn dat het nog zwaarder is voor mensen die al psychische problemen hadden en voor de mantelzorgers die hen ook nu proberen bij te staan. Juist in tijden die extra zorgen met zich meebrengen kunnen gemeenten, steunpunten mantelzorg en andere organisaties in het sociaal domein een belangrijke rol spelen in het ondersteunen van deze groep 'mantelzorgers-ggz'. Om u te ondersteunen zetten we hier op een rij wat gemeenten specifiek voor deze groep mantelzorgers kunnen betekenen. Om de druk in families te verminderen en ervoor te zorgen dat deze groep mantelzorgers overeind blijft in deze lastige periode.

Een aantal van onze tips zijn niet alleen ten tijde van de coronacrisis relevant maar ook van toepassing op de gebruikelijke mantelzorg situatie, of relevant voor mantelzorgers in andere sectoren.



1

Veiligheid eerst

Bestaande steun en zorg vallen geheel of gedeeltelijk weg. Het beroep op mantelzorgers kan hierdoor **nóg intensiever worden, bovenop de uitdagingen die het coronavirus al met zich meebrengt voor iedereen. Juist in deze periode kunnen spanningen hoog oplopen. Zeker als de mantelzorgers en cliënt in één huis wonen, kan dit leiden tot ruzies of zelfs huiselijk geweld. Op welke wijze is hier in uw gemeente aandacht voor?**

- Ga in gesprek met instanties in uw gemeente zoals Veilig Thuis, GGZ, wijkteams en mantelzorgsteunpunten. Bespreek met hen wat zij in deze periode kunnen betekenen voor deze groep mantelzorgers.
- Mantelzorgers trekken doorgaans niet zo gauw aan de bel. Communiceer helder waar mensen terecht kunnen als het niet meer gaat. En als een mantelzorgers aangeeft dat de grens bereikt is of zelfs is overschreden, neem dit dan uiterst serieus en handel direct.

2

Bied mantelzorgers extra ondersteuning in deze periode

Door gebrek aan fysiek contact met mensen om hen heen, voelen mensen zich in deze periode sneller eenzaam. De zorg voor een ander kan hierdoor zwaarder vallen.

- Zorg dat steunpunten mantelzorg vragen wat mensen nodig hebben, heb wat extra contact, zie naar mantelzorgers om. Vraag dit desnoods proactief outreachend omdat een deel van de mantelzorgers met behoeften daar niet automatisch zelf mee komt.
- Zorg dat u goed in beeld heeft en een overzicht biedt waar mensen terecht kunnen voor mantelzorgondersteuning. En zorg dat deze mantelzorgondersteuning ook goed aansluit bij mantelzorgers van mensen met psychische klachten.
- Veel gemeenten hebben geen goed overzicht van welke mensen mantelzorger zijn. Daarom is het belangrijk om het aanbod aan mantelzorgondersteuning breed te verspreiden zodat het mantelzorgers bereikt.
- Het Trimbosinstituut heeft een [webpagina](#) ingericht over mentale gezondheid en het coronavirus. Deze geeft informatie voor professionals om mensen met en zonder psychische kwetsbaarheid te ondersteunen en hun eigen mentale gezondheid te bewaken.

3

Met wie kunnen mantelzorgers praten?

Mantelzorgers kunnen vragen hebben of behoefte hebben om even hun hart te luchten. Veel mantelzorgers hebben door jarenlange intensieve mantelzorg niet altijd meer een uitgebreid steunend netwerk.

- Zorg dat mantelzorgers in uw gemeente op de hoogte zijn waar zij terecht kunnen met hun vragen of voor een luisterend oor. Lokaal bijvoorbeeld bij mantelzorgorganisaties (en buiten openingstijden? Mantelzorg heeft geen 'weekend').
- Maak ook bekend waar mensen landelijk of specifiek terecht kunnen: (telefonisch, chatten, e-mail): Mantelzorglijn, MIND Korrelatie, Luisterlijn, 0900-0113, hulplijn van Labyrint-In-Perspectief, de Ypsilon Adviesdienst (zie schema met hulplijnen) en voor jonge mantelzorgers de kindertelefoon.
- Kijk ook of er regionale cliënten- en naastenorganisaties, herstelacademies of zelfregienetwerken in uw gemeenten aanwezig zijn, die aanbod hebben voor mantelzorgers. De [MIND-Atlas](#) kan u hierbij behulpzaam zijn.



4

Even pauze – dagbesteding en respijthulp: nu even niet voor handen...

Veel dagbesteding van cliënten is op dit moment gesloten. Respijthuizen zijn belangrijke plekken die mantelzorgers en cliënt tijdelijk kunnen helpen om op adem te komen. De meeste respijthuizen zijn momenteel door het coronavirus gesloten. Hierdoor is de druk op mantelzorgers nóg groter.

- Zorg dat mantelzorgers die echt aan hun taks zitten snel ontlast kunnen worden door hulp van buitenaf.
- Kan de cliënt wellicht meer ondersteuning van een instantie krijgen?
- Wat kan wél? Er zijn respijthuizen die wel telefonische ondersteuning bieden. Bijvoorbeeld een dagelijkse belafsprak.

5

Zorg dat mantelzorgers betrouwbare informatie kunnen vinden

De kans is groot dat de persoon die de mantelzorgers bijstaat zich zorgen maakt over de nieuwe situatie, of hulp nodig heeft bij praktische zaken.

- Geef als gemeente betrouwbare informatie op een plek die goed en snel te vinden is. Ook voor mensen die minder makkelijk lezen of digitaal hun weg kunnen vinden.
- Misschien zijn er in uw gemeente activiteiten ontwikkeld die mensen digitaal kunnen volgen of hen kunnen helpen bij het vinden van een nieuwe daginvulling? Laat duidelijk zien waar dat te vinden is!
- Het kan helpen om mantelzorgers outreachend te benaderen, bijvoorbeeld vanuit het lokale steunpunt mantelzorg of voor ggz-problematiek opgeleide cliëntondersteuners.



Heb oog voor jonge mantelzorgers

In Nederland zorgen een heleboel kinderen en jongeren voor hun vader en/of moeder met psychische problemen. We noemen deze groepen KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen) en KOV (Kinderen van Ouders met een Verslaving). Daarnaast wordt de term jonge mantelzorgers gebruikt, kinderen en jongeren die voor hun ouder met allerlei beperkingen zorgen. Deze kinderen en jongeren hebben nu lange tijd geen school en ook allerlei andere bezigheden en steun zoals KOPP-groepen vallen weg. Bovendien hebben ze minder contact met leeftijdgenoten. De kinderen en jongeren brengen dus nog meer tijd door met hun zieke vader en/of moeder. Dit kan een enorme impact op hen hebben.

- Het Trimbos-instituut heeft een [uitgebreide website](#) met veel informatie over de groepen KOPP/KOV met informatie voor gemeenten en voor betrokkenen zelf.
- Zorg als gemeente dat er bij alle betrokken instanties in beleid en praktijk aandacht is voor deze groep jonge mantelzorgers. Wat hebben zij nu nodig? Movisie maakte een [coronadossier voor jonge mantelzorgers](#) hierin zijn waardevolle tips voor gemeenten te vinden.
- Als deze kinderen nog niet in beeld zijn, dan kan de digitale school nu helpen: als kinderen of jongeren regelmatig geen huiswerk maken of de contactmomenten missen, is dat een sterke indicatie dat er meer aan de hand is.
- Denk aan de [kindcheck](#)! Ook als er geen facetoface contact is.
- Zorg dat er voldoende hulp- en ondersteuningsaanbod is voor KOPP/KOV en Jonge Mantelzorgers. Ten tijde van corona is het belangrijk dat hier ook alternatief aanbod gerealiseerd wordt.
- Jongeren en kinderen kunnen er veel baat bij hebben contact te hebben met jongeren en kinderen in een vergelijkbare situatie (lotgenotencontact). Je hoeft niks uit te leggen, je hoeft je niet te schamen. Zorg dat de betreffende jeugdigen dit aanbod weten te vinden.
- Zorg dat ouders gestimuleerd worden om open met hun kind te spreken over de nieuwe situatie en wat deze voor impact heeft op de ouder met de aandoening. Hiervoor zijn allerlei hulpmiddelen, zoals het boekje "Ik wil jullie wat vertellen" van Karen Glistrup en Pia Olsen, uitgegeven door In de Wolken.



7

Maak afspraken

In uw gemeente hebben de organisaties die mantelzorgers ondersteunen een grote uitdaging om hen te bereiken en ondersteuning te bieden.

- Maak als gemeente goede afspraken met relevante partijen om ook de mantelzorgers van mensen met psychische problemen goed door deze lastige periode heen te helpen en zorg dat ze daarvoor over voldoende middelen beschikken.
- Denk aan officiële hulpkanalen, maar ook aan vrijwilligersorganisaties, zelfhulpinitiatieven of zelfregienetwerken.

8

Wat als de mantelzorger ziek wordt?

Mantelzorgers kunnen ook ziek worden. Wie zorgt er voor de mantelzorger en de cliënt als de mantelzorger ziek wordt?

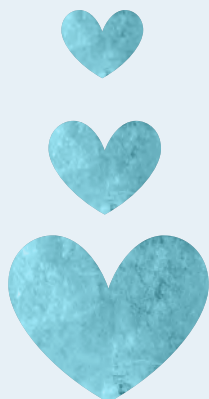
Het is belangrijk dat huisartsen, GGZ en wijkteams in uw gemeente daar aandacht voor hebben. Zij kunnen contact zoeken met het steunpunt mantelzorg die kan helpen om oplossingen te zoeken.

9

Wat als de cliënt ziek wordt?

Als mantelzorgers voor een naaste zorgen die besmet is met het coronavirus hebben zij mogelijk beschermingsmiddelen en extra hulp nodig.

Huisartsen, GGZ en wijkteams dienen hier aandacht voor te hebben. En te zorgen dat mantelzorgers veilig voor hun naaste kunnen zorgen.



Mantelzorgen kan juist nu extra kosten met zich meebrengen

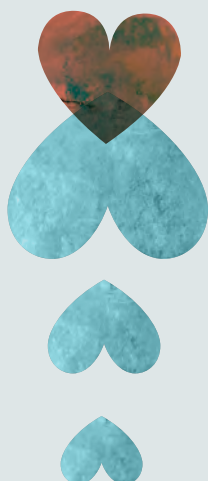
Veel mantelzorgers maken extra kosten vanwege mantelzorg of kunnen zelf voor minder inkomen zorgen als zij intensief mantelzorgen. Bijvoorbeeld als een cliënt tijdelijk bij zijn moeder gaat logeren omdat het alleen wonen niet lukt nu geen ambulante begeleiding langskomt. Moeder moet hierdoor meer kosten maken. Hoe wordt dit gecompenseerd?

- Zorg dat de afdeling Werk en Inkomen aandacht heeft voor mantelzorgers die in financiële moeilijkheden (dreigen te) komen als gevolg van intensievere mantelzorg.
- Zorg dat de steunpunten mantelzorg mensen voorlichten over financiële regelingen voor mantelzorgers. Ook in de context van het coronavirus.

Wat als de mantelzorger en cliënt elkaar niet kunnen zien? Denk mee!

Mantelzorgers en hun naasten kunnen als gevolg van het coronavirus net als iedereen te maken hebben met het feit dat zij elkaar niet fysiek kunnen ontmoeten. Voor cliënten valt veelal de zorg zoals ze dat gewend zijn ook al weg. Niet voor iedereen is het weggelegd om op digitale wijze contact te hebben. Naast allerlei andere uitdagingen kan het zijn dat mensen last hebben van eenzaamheid.

Ondersteun mantelzorgers en cliënten die elkaar tijdelijk niet kunnen ontmoeten om op andere wijzen contact te hebben met elkaar. Bijvoorbeeld door speciale 'simpeler' laptops die makkelijk te hanteren zijn voor mensen die minder digitaalvaardig zijn.



Hulplijnen met informatie

Hulplijn	Nummer	Bereikbaarheid	Chat en mail	Info
<u>112</u>	<u>112</u>	24/7		Landelijk alarmnummer voor spoedeisende situaties
<u>113 zelfmoordpreventie</u>	<u>0900-0113</u>	24/7	Chatten ook via <u>0900-0113</u>	<u>www.113.nl</u> Zelfmoordpreventie
<u>Alcohol infolijn</u>	<u>0900-1995</u>	Werkdagen 9-17u	Chat en <u>mail</u>	<u>www.alcoholinfo.nl</u>
<u>Drugs infolijn</u>	<u>0900-1995</u>	Werkdagen 9-17u	Chat en <u>Mail</u>	<u>www.drugsinfo.nl</u>
<u>Hear my voice</u>	<u>0800-3200032</u>	Werkdagen 9-22u	<u>Mail</u>	<u>www.hear-my-voice.nl</u> Luisterend oor door lotgenoten bij huiselijk geweld
<u>Kindertelefoon</u>	<u>0800-0432</u>	11-21u	Chatten kan ook	<u>www.kindertelefoon.nl</u> Voor kinderen van 8-18 jaar
<u>Labyrint-In Perspectief</u>	<u>0900-2546674</u>	Wisselend bereikbaar, <u>check rooster.</u>	Chatten en e-service kan ook	<u>www.labyrint-in-perspectief.nl</u> Luisterend oor en advies door ervaringsdeskundige vrijwilligers
<u>Luisterlijn</u>	<u>0900-0767</u>	24/7	Chatten en mail	<u>www.deluisterlijn.nl</u> Dag en nacht een luisterend oor Door vrijwilligers
<u>Mantelzorglijn</u>	<u>030-760 60 55</u>	Werkdagen 9-18u	Ook WhatsApp en <u>mail</u>	<u>www.mantelzorg.nl</u> Vragen over mantelzorg
<u>MIND Korrelatie</u>	<u>0900-1450</u>	Werkdagen 9-22u	WhatsApp <u>06-13863803</u> Werkdagen 9.00-17.30 uur	<u>www.mindkorrelatie.nl</u> Hulp nodig? Professionele hulpverleners
<u>Veilig Thuis</u>	<u>0800-2000</u>	24/7		<u>www.veiligthuis.nl</u> Advies en meldpunt huiselijk geweld en kindermishandeling
<u>Ypsilon Adviesdienst</u>	<u>088-0002120</u>	Werkdagen 10-16u	<u>Mail</u>	<u>www.ypsilon.org</u> Voor naasten van mensen met psychosegevoeligheid. Door medewerkers Ypsilon.

MIND-Atlas: Digitale kaart om allerlei organisaties te vinden: Cliënten- en naastenorganisaties, zelfregie- en herstelinitiatieven, gespecialiseerde landelijke organisaties en lotgenotencontact.

Naasten in Kracht: Website met tips en steun voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Meer informatie



Labyrint-In-Perspectief

www.labyrint-in-perspectief.nl



MantelzorgNL

www.mantelzorg.nl



MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid

www.mindplatform.nl

MIND internetpagina m.b.t. corona

www.wijzijnmind/corona



MIND Ypsilon

www.ypilon.org



Movisie

www.movisie.nl



Trimbos instituut

www.trimbos.nl

