



HOLLANDS MIDDEN

Gratis bereikbaar op 0800-2000

Als de zorg
voor een oudere
te veel wordt...

ADVIES- EN MELDPUNT
HUISELIJK GEWELD EN
KINDERMISHANDELING

www.veiligthuishollandsmidden.nl

Wat is een mantelzorger?

Een mantelzorger is iemand die langdurig en onbetaald zorgt voor iemand die hulp nodig heeft. Het kan bijvoorbeeld gaan om iemand die chronisch ziek is, gehandicapt of om een andere reden hulpbehoevend. De mantelzorger is geen beroepsmatige zorgverlener, maar geeft de zorg omdat hij een persoonlijke band heeft met de zorgvrager. In deze folder gaat het vooral om mantelzorgers die ouderen verzorgen.

U bent niet de enige

Ruim drie miljoen Nederlanders verlenen mantelzorg. Soms tijdelijk, soms langdurig. Uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dat in Nederland bijna een half miljoen mantelzorgers zwaar belast of overbelast zijn. De zorg voor hun naaste is zo zwaar dat ze daar zelf lichamelijk of geestelijk onder lijden. Veel mantelzorgers hebben een baan of combineren de zorg voor de oudere met de zorg voor een gezin of zijn zelf ook niet meer zo fit als vroeger. De mantelzorger heeft weinig tijd meer voor zichzelf om even bij te komen. De zorg voor de ander speelt constant in de gedachte. Dit alles bij elkaar vergroot de kans op overbelasting.

Het begint met toegewijde zorg

De last kan zo zwaar worden, dat de mantelzorger niet meer goed voor de oudere kan zorgen. We spreken dan van ontspoorde zorg. Bij ontspoorde zorg is geen sprake van opzet, maar het kan wel ernstige gevolgen hebben. Uit onderzoek blijkt dat drie op de tien mantelzorgers van dementerenden wel eens onbedoeld tegen de oudere schelden of schreeuwen. Eén op de tien van deze mantelzorgers geeft aan zelfs wel eens lichamelijk geweld te gebruiken.

Johan kan na een hersenbloeding niet meer voor zichzelf zorgen. Zijn vrouw Anne helpt hem graag, maar het lijkt wel of hij na zijn beroerte een ander mens is geworden: zo kribbig en ongeduldig. Ziet hij niet dat ze soms rust nodig heeft? Ze wordt er wanhopig van. Vroeger schreeuwde ze nooit. Nu merkt ze dat ze zelf ook steeds vaker geprikkeld reageert. Laatst zette ze Johan zo hardhandig in zijn stoel dat hij omviel en zijn hoofd stootte aan de vensterbank.

Het kan anders!

- Als Anne meer informatie over de gevolgen van Johans ziekte krijgt, kan ze meer begrip opbrengen voor zijn veranderde gedrag en karakter.
- Als Anne regelmatig stoom kan afblazen bij lotgenoten, hoeft ze haar onmacht en frustratie niet op Johan af te reageren.
- Als Anne af en toe de zorg aan een ander durft over te laten, kan ze zelf weer leuke dingen doen.

Ontspoorde zorg herkennen

De grens tussen een keer uit je slof schieten en een situatie waarin zorg echt ontspoot, is moeilijk aan te geven. Het is zorgelijk als er een patroon ontstaat dat de mantelzorger zelf niet kan doorbreken. Er zijn twee hoofdvormen van ontspoorde zorg. Bij de eerste vorm krijgt de oudere niet de zorg die hij nodig heeft: de mantelzorger kan de zorg niet meer bijbenen. Bij de tweede vorm gaat de mantelzorger zich onder invloed van stress anders gedragen: hij reageert ongeduldig, gefrustreerd, boos of zelfs agressief. De volgende voorbeelden kunnen een teken zijn dat er sprake is van ontspoorde zorg.

Te weinig zorg

- De oudere krijgt geen aandacht en respect meer.
- De oudere wordt niet meer regelmatig gewassen en heeft geen schone kleding aan.
- De oudere krijgt onvoldoende of eenzijdig eten en drinken.
- De oudere krijgt geen of geen goede medische zorg.
- Het huis vervuilt, bedden worden niet verschoond.
- De oudere komt niet meer buiten.

Schadelijk gedrag

- De verzorger duwt, trekt, slaat of knijpt de oudere.
- De verzorger scheldt, dreigt of kleineert.
- De oudere wordt vastgebonden of opgesloten.
- De verzorger dient de oudere op eigen initiatief kalmerende middelen toe.
- De oudere mag geen bezoek ontvangen of niet telefoneren.
- Privépost wordt gelezen of achtergehouden.
- De verzorger ontnemt de oudere het zicht op zijn financiën.
- De verzorger neemt in het bijzijn van de oudere steeds het woord.

Als zorg ontspoot zijn vaak zowel de oudere als de mantelzorger slachtoffer van de situatie. Beiden lijden en zien geen uitweg. Het kan begrijpelijk zijn dat zorg ontspoot, maar er wordt een grens overschreden. Om de situatie te verbeteren is hulp nodig en ook mogelijk.



Veilig Thuis

gaat over kinderen en volwassenen die hulp nodig hebben.

Omdat er sprake is van geweld of verwaarlozing. Omdat ze er niet op eigen kracht uitkomen.

Veilig Thuis

zet zich in voor een plek die geborgen en vertrouwd zou moeten zijn, maar dat nu even niet is. Er moet iets veranderen.

Advies en hulp

Een situatie met ontspoorde zorg kan lang in stand blijven. Voor de mantelzorgers kan het lastig zijn om toe te geven dat de zorg te zwaar is geworden. U hoeft zich echter niet te schamen: u bent niet de enige. Hulp in de vorm van gesprekken of concrete ondersteuning kan de situatie verbeteren, voor zowel de verzorger als de oudere. Bent u mantelzorgers en groeit de zorg u boven het hoofd? Twijfel niet, trek op tijd aan de bel en voorkom daarmee erger.

Veilig Thuis helpt. Geweld stopt niet vanzelf.



VEILIG THUIS

Veilig Thuis doorbreekt samen met u onveilige situaties. Dat vraagt om zorgvuldig handelen.

Wie kan u helpen?

- De huisarts
- De ouderenadviseur via het sociaal wijkteam
- De Mantelzorglijn: 0900 - 2020496 (zie www.mezzo.nl voor meer informatie)

of

Veilig Thuis

Weet u niet wat het beste bij uw situatie past? Of wilt u alleen een luisterend oor? Aarzel niet en neem contact op met Veilig Thuis. Samen zoeken we dan naar een oplossing. Wellicht kunt u bijvoorbeeld professionele zorg inzetten zodat uw eigen taak wat lichter wordt. Als het niet lukt om zelf iets aan de situatie te veranderen, dan kunt u een melding doen bij Veilig Thuis. Dan pakken wij het op.

Niet alleen mantelzorgers zijn welkom voor advies en hulp. Ook als u in uw omgeving merkt dat zorg uit de hand loopt, kunt u dit met een deskundige medewerker van Veilig Thuis bespreken. U kunt uw vraag ook per e-mail stellen. Als u wilt, kunt u anoniem blijven. Veilig Thuis geeft advies bij alle vormen van geweld of verwaarlozing in de thuissituatie. Ook in het geval van ontspoorde zorg kunt u bij Veilig Thuis terecht.

Gratis bereikbaar op 0800 - 2000

www.veiligthuishollandsmidden.nl

info@veiligthuism.nl

Postadres: postbus 121, 2300 AC Leiden

Bezoekadres Leiden:

Schuttersveld 32
2316 ZD Leiden
werkdagen 8.30 tot 17.00 uur

Bezoekadres Gouda:

Thorbeckelaan 5
2805 CA Gouda
werkdagen 8.30 tot 17.00 uur

Uitgave januari 2016, publicatienummer: F16003 - Folders bestellen: infodocu@ggdhm.nl

**ADVIES- EN MELDPUNT
HUISELIJK GEWELD EN
KINDERMISHANDELING**