



Joan Kensen  
Kensen Counseling  
Cederlaan 6, 7875 EB Exloo  
<http://www.kensen.nl>

# Wensenlijst Mantelzorg

## Samenvatting

Deze wensenlijst is gebaseerd op de behoeftes die bij mantelzorgers leven opdat mantelzorgers optimaal ondersteund worden, erkenning krijgen en die voorwaarden en voorzieningen getroffen worden om oververmoeidheid te voorkomen en de verhouding tussen draagkracht en draaglast in balans blijft. Mantelzorgers moeten in staat gesteld worden gewoon maatschappelijk te participeren.

Deze wensenlijst is opgesteld op verzoek van de WMO-raad Borger-Odoorn.

## Context

WMO, Mantelzorg.

## Historie

23 april 2007, Opzet.

25 april 2007, Revisie.



Op dit document is de Creative Commons Licentie  
'Naamsvermelding-Niet-commercieel-Geen Afgeleide werken 2.5 Nederland'  
van toepassing. Zie <http://nl.creativecommons.org> voor details.

Waar willen wij naartoe als WMO-raad met de ondersteuning van de mantelzorgers uitgaande van een ideale situatie.

1. Indirecte ondersteuning via Contactpunt Mantelzorg:

Eerste voorwaarde is versterking (meer menskracht) van het contactpunt.

- Er moeten mantelzorgadviseurs komen.
- Goede begeleiding (supervisie en intervisie) door S.W.B.O. en opzetten cursussen voor de adviseurs. Hier dient meer geld voor te komen en meer uren.
- Elk dorp één of meerdere adviseurs.
- Een redelijke onkosten- en vrijwilligersvergoeding.

2. Directe ondersteuning mantelzorgers:

- Ontspannende activiteiten met een lotgenoot, maatje of met groepje mantelzorgers.
- Mantelzorgcafé.
- Koffieochtenden.
- Creatieve activiteiten.
- Thema's en informatie: Hoe houd ik de zorg vol? Hoe kan ik de zorg combineren met mijn baan. Grenzen stellen en nee leren zeggen. Mogelijkheden van respijtzorg. Wat doet en houdt de WMO voor mij in? Omgaan met mijn demente partner. Omgaan met iemand met een niet-aangeboren hersenletsel. Tiltechnieken.
- Hulp bij administratieve rompslomp, het invullen van formulieren en belastingaangiftes.
- Een jaarlijkse vergoeding (draagt bij aan het gevoel te worden erkend en gewaardeerd).
- Een onderzoek naar de positie van mantelzorgers, die werken (geen perspectief op carrière, inkomensachteruitgang, minder kunnen werken, gezondheid). Wat doen ARBO-diensten en bedrijfsartsen hierin en de vakbonden?
- Uitbreiding mogelijkheden van respijtzorg.
- Uitbreiding mogelijkheden van inzet zorgvrijwilligers/vervangende zorg.
- Hierbij minder bureaucratie en snelle indicatie en dus ook snelle inzet.
- Uitbreiding huisbezoeken van adviseurs en dus betere signalering van overbelasting.
- Signaleringsfunctie huisartsen (bewustwording, herkenning en meer huisbezoek en dan niet de focus op de patiënt, maar op de mantelzorger).
- Geen telefonische indicatie, maar huisbezoek en systemische indicatie.
- Hulp bij versterking van het netwerk.
- Ook burenhulp "belonen".  
Dit maakt het wellicht makkelijker om je buur wat hulp te vragen.
- Het opzetten van een maatjesproject.
- Nazorg.

3. De jonge mantelzorger:

- Er dient een inventarisatie te komen naar behoeftes en de behoefte aan ondersteuning van deze groep.
- Nu: Meer oog voor hen vanuit jongerenwerk(outreaching, dus meer huisbezoek), school, huisartsen.
- Een jonge mantelzorger in WMO-raad en/of klankbordgroep.
- Eigen website, chatbox etc.