



*"Goed voor elkaar"*



Nieuwsbrief nr. 4, december 2015

Voor u ligt de vierde nieuwsbrief. In deze brief informeren wij u over de ontwikkelingen van het project In voor Mantelzorg.

### **Ontwikkelingen**

In de afgelopen periode is er veel gebeurd binnen ZZWD. Er zijn personeelwisselingen geweest en per 1 december veranderingen in teamsamenstelling. We hebben daarom af en toe pas op de plaats moeten maken wat het project betreft, maar zijn met name achter de schermen verder gegaan. De aandacht voor mantelzorgers bij ZZWD staat buiten kijf. Er is hard gewerkt aan een evaluatieformulier waar in 2016 in de hele organisatie mee gewerkt gaat worden en waarin de regie van de klant en zijn of haar mantelzorgers centraal staan. Ook is er een folder ontwikkeld voor mantelzorgers, hiervoor moeten nog de laatste puntjes op de i gezet worden, dan kan ook deze in gebruik genomen worden.

De projectgroep is weer een paar keer bij elkaar geweest en daar zijn mooie ideeën geboren, waaraan we in 2016 uitvoering willen gaan geven. Denk daarbij aan bijeenkomsten voor mantelzorgers in de vorm van het maken van een wandeling met elkaar, het samen nuttigen van een maaltijd, het organiseren van informatieve bijeenkomsten, of het uitwisselen van ervaringen. We hopen begin 2016 een overzicht van activiteiten te publiceren.

Ook heeft ZZWD meegedacht over waardering voor mantelzorgers in Westerveld, voorheen "het mantelzorgcompliment". Dit op uitnodiging van de gemeente Westerveld, samen met Contactpunt Westerveld, Welzijn MensenWerk en De Noorderboog. Dit is inmiddels concreet gemaakt en er is enthousiast gebruik van gemaakt.

ZZWD is in De Wolden betrokken geweest bij de organisatie van de dag van de mantelzorg op 10 november. Diezelfde week had het Contactpunt Mantelzorg Westerveld een gezellige dag georganiseerd voor mantelzorgers, waarbij de zorgvrager de mogelijkheid werd geboden om gebruik te maken van activiteiten in De Weyert. Samen met klanten van ZZWD was daar de mogelijkheid om eens lekker verwend te worden, met dank aan het Contactpunt.

Ten slotte wil ik vermelden dat een groepje mantelzorgers in de vorm van een klankbordgroep, of klantenpanel in gesprek is geweest met de OR over medezeggenschap. Daar liggen mooie kansen om verder mee te gaan.

Het project In voor Mantelzorg is ten einde, de begeleiding vanuit Vilans is gestopt, maar ZZWD gaat ook in 2016 verder werken aan samenwerking met mantelzorgers. De projectgroep zal nog een tijdje blijven bestaan en als er nieuws is, zullen we dat (wellicht weer via een nieuwsbrief) met u delen!

## Samenwerking mantelzorg en zorgmedewerker

In de vorige nieuwsbrief hebben we het SOFA model uitgelegd



SOFA MODEL

S Samenwerken  
O Ondersteunen  
F Faciliteren  
A Afstemmen

Het Sofa model is een manier om te beschrijven in wat voor relatie zorgmedewerkers en mantelzorgers (familie en vrienden) van klanten tot elkaar staan. In deze nieuwsbrief gaan we in op de O: van ondersteunen (door Christien Begemann).

Familie en vrienden van de klant hebben ook wel eens wat ondersteuning nodig van medewerkers. Het is niet altijd makkelijk als je naaste steeds meer in de war raakt of lichamelijk erg achteruit gaat. Soms weet je zelf even niet hoe je het beste met hem/haar kunt omgaan. Of is het moeilijk om balans te vinden tussen de zorg voor je naaste en andere verplichtingen zoals eigen kinderen. Dan is het prettig als een medewerker van ZZWD dat opmerkt, een luisterend oor biedt en misschien tips heeft.

Een voorbeeld:

*Mevrouw Knop woont zelfstandig en krijgt zorg van ZZWD omdat ze slecht ter been is en dement begint te worden. Haar dochter komt drie keer per dag langs om in huis te helpen en voor het eten te zorgen. Op een dag treffen de ZZWD medewerkster Y. en de dochter Maria elkaar. Het valt Y. op dat Maria erg bleek ziet. Samen drinken ze even koffie en stort Maria haar hart uit: haar kinderen hebben griep en de zorg op beide fronten is haar teveel. Y. moedigt haar aan om haar zusje Tineke te bellen die in het westen van het land woont om tijdelijk in te springen. er wordt meteen gebeld en Tineke kan het weekend komen; dit vooruitzicht vrolijkt Maria weer op. Maria is blij dat Y. de juiste aandacht voor haar had, want zelf zou ze er niet over zijn begonnen.*

## Interview

# "De kracht zit in het samen doen"

## *Team van de toekomst*

Dhr. Jans Tabak is voorzitter van de Cliëntenraad van locatie De Weyert, Zorgcollectief Zuidwest- Drenthe (ZZWD), een van de deelnemende organisaties aan het programma 'In voor Mantelzorg'. Als voorzitter en ervaringsdeskundige zit hij in de klankbordgroep 'Goed voor Elkaar' van ZZWD. Het doel is om te komen tot een situatie waarin zorgmedewerkers, mantelzorgers en vrijwilligers gelijkwaardig samenwerken.



Dhr. Tabak is vanuit zijn eigen mantelzorgervaring betrokken bij de cliëntenraad van ZZWD. "Mijn moeder woonde bij mij, op de plek waar ze zelf altijd heeft gewoond toen ze met mijn vader de boerderij runde. Toen ik zelf ziek werd en niet meer voor haar kon zorgen, is ze opgenomen in een zorgcentrum in Diever, waar ze een goede tijd heeft gehad."

### **Project 'Goed voor Elkaar'**

"De cliëntenraad staat voor een zo goed mogelijk leven voor de klant. Met die insteek nemen we deel in de klankbordgroep. We juichen het plan 'Goed voor Elkaar' toe. We ondersteunen waar we kunnen. Er moet nog veel gebeuren om familieleden meer te betrekken bij de zorg, maar ik heb er alle vertrouwen in."

### **Zorgen voor elkaar**

Zorgen voor je familie is geen vanzelfsprekendheid meer, ziet Tabak: "Vroeger deed men het gewoon. Een zieke in de buurt? De buurvrouwen deden de was en kookten eten. Mijn grootmoeder werd ziek, mijn tante pakte de zorg op. Bij de huidige generatie zie je dat niet meer op die manier. We zijn gewend geraakt dat we de zorg kunnen overdragen, aan een zorgcentrum. Zorgen voor familie zijn we afgeleerd. Nu moeten we het weer aanleren."

### **Bewustwordingsproces**

De belangrijkste verandering die ingezet moet worden, is een kanteling in denken. Voor medewerkers, voor familieleden en voor de organisatie, volgens Tabak. "Je kunt geen mens verplichten. Maar je kunt wel het bewustwordingsproces op gang brengen, zodat het idee gaat leven dat je samen zorgt. Dat is een lang proces, dat heeft tijd nodig. De organisatie moet tijd geven, investeren in voorlichting aan medewerkers en aan mantelzorgers, om in die veranderende rol te groeien."

### **Kanteling in denken**

Die kanteling in denken, vraagt om flexibiliteit van alle partijen. De rol van iedereen wordt anders en daarin moet je geven en nemen. Als je op je strepen gaat staan, dan kom je nergens. Familieleden moeten accepteren dat verpleegkundigen ook een band met jouw dierbare krijgt. Dit heeft dhr. Tabak zelf ervaren.

### **Rolconflicten**

Daarmee raakt hij een belangrijk én gevoelig punt. Als familieleden meer betrokken worden bij de zorg, dan zien ze ook meer van wat er op de werkvloer gebeurt. Medewerkers voelen zich soms nog op hun vingers gekeken. "Dat gevoel moet gaan veranderen. Als je samenwerkt met familie, dan wordt het contact gelijkwaardiger en positief. Bijvoorbeeld als de verpleging ziet dat een bewoner beter eet als er familie is. Dan ga je in overleg om te kijken wat de mogelijkheden zijn om een aantal malen per week mee te eten."

### **Faciliteren**

De sleutel tot succes ligt in goede communicatie, vindt Tabak. Hij kan het niet genoeg benadrukken. "Met elkaar in gesprek blijven is het allerbelangrijkste. Alles moet je bespreken. Zo krijg je begrip voor elkaar en kun je bewust worden."

### **Team van de toekomst**

Vanuit deze gedacht wordt er al gewerkt in het team van de toekomst, zoals ZZWD het omschrijft in het plan van aanpak. Daarin werken beroepskrachten, mantelzorgers en vrijwilligers gelijkwaardig samen, in overleg met elkaar.

**Meer informatie:** [www.invoormantelzorg.nl](http://www.invoormantelzorg.nl)

### **Mantelzorgbeleid voor medewerkers ZZWD, door Rolien Woudberg, P&O adviseur.**

Ongeveer 70% van de mantelzorgers heeft een betaalde baan. Wij erkennen dat een groot deel van de medewerkers van ZZWD ook tot deze groep behoort. We weten dan ook dat de combinatie van werk en zorg zwaar kan zijn.

#### ***In gesprek***

Belangrijk is om als "werkende mantelzorger" in gesprek te gaan: maak uw situatie bespreekbaar bij uw collega's. Als zij ervan weten, zullen zij er meer begrip voor hebben als u bijvoorbeeld moe bent, dingen moet regelen of uw hoofd er niet bij hebt.

Ga in gesprek met uw werkgever of leidinggevende en vertel over uw situatie. Bekijk samen welke mogelijkheden er zijn om werk en zorg op een prettige manier te combineren. Samen kan er gekeken worden welke mogelijke oplossingen gerealiseerd kunnen worden die in uw situatie ruimte bieden.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Werktijden of aantal uren (tijdelijk) aanpassen
- Jaarafspraken: In bepaalde periodes meer of minder uren maken dan contractueel is afgesproken
- In een periode meer werken en zo uren sparen voor onverwachte zorgsituaties
- Afspraken maken om bijvoorbeeld op het werk te kunnen bellen met degene die u verzorgt of met zorgverleners
- Meer thuiswerken als dit mogelijk is.

### **Wettelijke mogelijkheden.**

Naast deze zaken is er in sommige gevallen ook sprake van de mogelijkheid voor zorgverlof. Zorgverlof is wettelijk geregeld maar voor het opnemen van zorgverlof heeft altijd toestemming van de werkgever nodig. Meer informatie over de voorwaarden van de verlofregelingen én de financiële consequenties van het opnemen van onbetaald verlof vind je in de CAO VVT.

Als u hierover meer wilt weten is het belangrijk hierover in gesprek te zijn met uw leidinggevende; zij kunnen er u meer over vertellen.



**Graag maak ik u attent op het volgende:**

**ONVERGETELIJK DRENTS MUSEUM** Een ontspannen en inspirerende middag bieden aan mensen met dementie en hun mantelzorgers: dat is het doel van *Onvergetelijk Drents Museum*. Vanuit de overtuiging dat het Drents Museum gastvrij, open en toegankelijk is voor iedereen, start het museum in december met speciale rondleidingen voor deze doelgroep. *Onvergetelijk Drents Museum* is ontwikkeld in samenwerking met het Stedelijk Museum Amsterdam en het Van Abbemuseum in Eindhoven.

Tijdens *Onvergetelijk Drents Museum* gaan mensen met dementie en hun mantelzorgers met elkaar in gesprek over wat ze zien in het museum. Door 'samen te kijken' krijgen de deelnemers de mogelijkheid om verhalen, ervaringen, zienswijzen en gevoelens met elkaar te delen. Bijzonder is dat dit niet alleen leidt tot een verbetering van de kwaliteit van leven van mensen met dementie, maar dat het ook positieve effecten heeft voor mantelzorgers en de relatie tussen hen beiden. Het Drents Museum biedt met *Onvergetelijk* een veilige en inspirerende omgeving om met lotgenoten in contact te komen.

**Data** iedere vrijdag van de maand **Tijd** 14.30 – 16.00 uur **Prijs** €8,50 per persoon (incl. entree) Reserveren noodzakelijk via [boekingen@drentsmuseum.nl](mailto:boekingen@drentsmuseum.nl) of 0592 377709

Op andere dagen en tijden zijn groepen van max 10 personen van harte welkom. Vanuit ZZWD is dat een mogelijkheid om eens te organiseren.

Tenslotte wil ik u eraan herinneren dat u met uw familie alle dagen van de week kunt eten in onze sfeervolle restaurants.

Voor inlichtingen: 088 9684001

Rest mij te zeggen:

Prettige feestdagen en alle goeds voor 2016!



Wilt u reageren op deze nieuwsbrief dan bent u van harte welkom daartoe!

Met vriendelijke groet,

Janneke Schieving

[j.schieving@zzwd.nl](mailto:j.schieving@zzwd.nl) of 06 51902154