

# Webinar

## Beter en krachtiger mantelzorgen

- Deze webinar is geaccrediteerd bij het Kwaliteitsregister V&VN, Register zorgprofessionals, het KNOV en het KCKZ register;
- Voor andere registers kan OpenUp een bewijs van deelname toesturen;
- Voor accreditatie dien je de vragenlijst (te vinden in de beschrijving van deze video) in te vullen. Je kunt dit tot een dag na het einde van de webinar invullen;
- Wij zorgen vervolgens voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname.



Gebruik de chat alsjeblieft niet voor vragen over accreditatie. Vragen m.b.t. accreditatie kunnen gemaild worden naar [webinar@openup.care](mailto:webinar@openup.care)

Deze webinar wordt mogelijk gemaakt door

openup

univé



# openup

## Webinar

Beter en krachtiger  
mantelzorgen



univé

# Praktisch: Registreren voor accreditatie

- Accreditatie voor kwaliteitsregister V&VN, register zorgprofessionals, KNOV en KCKZ;
- Voor andere registers met vrije ruimte kunnen we een bewijs van deelname aanleveren;
- Vul de accreditatie vragenlijst in;  
**(te vinden in de beschrijving van deze video, en de chat)**
- Wij zorgen voor het accreditatiepunt óf een bewijs van deelname

Gebruik de chat alsjeblieft niet voor vragen over accreditatie. Vragen m.b.t. accreditatie kunnen gemaild worden naar [webinar@openup.care](mailto:webinar@openup.care)

# Een aantal vragen

Ga naar [www.menti.com](https://www.menti.com)

Gebruik de code: **4946 7276**

**Of scan** de onderstaande **QR code**



# Om wie gaat het?

- Ruim **4 miljoen mantelzorgers** in Nederland
- Het is ze overkomen.
- Ze zorgen voor een familielid, partner, buur of vriend.
- Degene voor wie gezorgd wordt heeft uiteenlopende problemen zoals: een ernstige somatische aandoening, dementie of een psychisch probleem.

## Feiten en cijfers

38%

Ruim 1 op de 3 mantelzorgers ervaart **extra druk** in de decembermaand.

16%

16% van de mantelzorgers **ziet op tegen Kerst**.

9%

9% van de mantelzorgers is **ernstig belast**.

## Even voorstellen:



**Psycholoog**  
Simone das Dores



**Ervaringsdeskundige**  
Elke de Quay

# In dit webinar

- Top 5 problemen bij mantelzorg
- Wat maakt jou als zorgprofessional een bijzondere mantelzorger
- Jouw rol als mantelzorger
- De dramadriehoek
- Tips voor jou als mantelzorger
- Ervaringsdeskundige aan het woord
- Live Q&A



- 1. Top 5 problemen bij mantelzorg**
2. Wat maakt jou als zorgprofessional een bijzondere mantelzorger
3. Jouw rol als mantelzorger
4. De dramadriehoek
5. Tips voor jou als mantelzorger
6. Ervaringsdeskundige aan het woord



# Top 5 problemen bij mantelzorg

- **Bewustwording**  
Je kiest vaak niet bewust voor een rol als mantelzorger.
- **Impact op je leven**  
Het kost veel tijd en energie.
- **Moeite met hulp vragen**  
Willen niemand tot last zijn en onderschatten de eigen behoefte aan ondersteuning.
- **Men weet niet waar ze terecht kunnen voor hulp**  
Veel mantelzorgers weten niet bij wie zij terecht kunnen.
- **Overbelasting**  
Dit kan leiden tot stressklachten en burn-out verschijnselen.

1. Top 5 problemen bij mantelzorg
2. **Wat maakt jou als zorgprofessional een bijzondere mantelzorger**
3. Jouw rol als mantelzorger
4. De dramadriehoek
5. Tips voor jou als mantelzorger
6. Ervaringsdeskundige aan het woord



# Wat maakt het als zorgverleners nog lastiger?

**Je zorgt ook  
in werktijd**



**Verwachtingen**



**Moeilijk nee  
zeggen?**



# Wat moet je dragen en wat kun je dragen?

## **Draagkracht**

Voldoende hulp,  
Steun en  
waardering,  
Stressbestendig-  
heid, Sociaal  
netwerk



## **Draaglast**

Gezondheids-  
klachten,  
financiële  
problemen,  
onverwachte zorg,  
ziektebeeld en  
prognose

# Helpen naar waarden, geholpen worden naar waarden



A word cloud of Dutch values. The word 'helpen' is the largest and most prominent, centered in the middle. Other large words include 'vrijheid', 'empathie', 'zekerheid', 'balans', 'openheid', and 'geduld'. Smaller words are scattered around, including 'plezier', 'gezellig', 'leiderschap', 'eerlijk', 'waardering', 'dromen', 'gastvrij', 'innovatief', 'liefde', 'vrienden', 'autonomie', 'moed', 'excelleren', 'zelfkennis', 'creatief', 'genieten', 'sport', 'compassie', 'hoop', 'dankbaar', 'ontspanning', 'respect', and 'ontwikkeling'. The words are in various shades of teal and dark blue.

plezier gezellig  
vrijheid empathie  
leiderschap waardering  
eerlijk zekerheid dromen  
vrienden gastvrij innovatief liefde  
autonomie  
moed  
wijsheid excelleren helpen balans  
zelfkennis creatief genieten  
sport compassie hoop kunst  
dankbaar openheid geduld  
ontspanning respect ontwikkeling

1. Top 5 problemen bij mantelzorg
2. Wat maakt jou als zorgprofessional een bijzondere mantelzorger
- 3. Jouw rol als mantelzorger**
4. De dramadriehoek
5. Tips voor jou als mantelzorger
6. Ervaringsdeskundige aan het woord



# Jouw rol

Jouw rol en verhouding tot degene met de ziekte maakt veel uit.





## Veel voorkomende problemen onderling:

Kuyper en anderen (2009) omschrijven dat door ernstige ziekte de **partnerrelatie** kan verschuiven in de richting van een **hulpverlenersrelatie**.



# Andere mogelijke relaties en onderlinge problemen

## Mogelijke relaties

- Ouders
- Kinderen
- Buren
- Vrienden

## Onderlinge problemen

- Rolverandering
- Verzorging
- Grenzen/wensen



# Ook de ziekte van degene waar je voor zorgt maakt veel uit

Bijvoorbeeld:

- Mantelzorgers GGZ zijn vaker **overbelast** (ontwikkelen vaker zelf **psychische problematiek** en **gezondheidsproblemen**).
- GGZ-cliënten worden steeds **minder én korter** opgenomen.
- Deze mantelzorgers blijven vaak **onzichtbaar** voor anderen.
- Ze zien zichzelf niet als mantelzorger en vragen niet om **ondersteuning**.

1. Top 5 problemen bij mantelzorg
2. Wat maakt jou als zorgprofessional een bijzondere mantelzorger
3. Jouw rol als mantelzorger
- 4. De dramadriehoek**
5. Tips voor jou als mantelzorger
6. Ervaringsdeskundige aan het woord



# De dramadriehoek

## Aanklager

- Assertief
- Boos, klaagt aan
- Oordeelt

## redder

- Extreem behulpzaam
- Opofferend
- Wil graag nodig zijn

← Arrogant →

→ Beschuldigend ←

Beschuldigend

Irritatie

Hulpeloos houdende hulp

Medelijden wekkend

## Slachtoffer

- Voelt zich onderdrukt
- Hulpeloos
- Klaagt over niet voldane behoeften

# De dramadriehoek: hoe kom je eruit?

## De aanklager

Miskent de waarde en waardering van de ander



## De redder

Miskent de mogelijkheden van de ander om voor zichzelf te denken/ voor zichzelf op te komen



# De dramadriehoek

**Uit de aanklagersrol:** benoem diepere eigen gevoelens, behoeften. Uit wensen in 'ik vorm' ipv verwijten in 'jij' vorm.

**Uit de reddersrol:** help indien gevraagd, accepteer andermans capaciteit om voor zichzelf op te komen.

**Uit de slachtofferrol:** uit eigen gevoelens en behoeften, neem verantwoordelijkheid.



# Veel voorkomende problemen erbuiten

**Werk**



**Met jezelf**



**Thuis**





- **Wat is er allemaal te doen?**
- **Wat heb je nodig?**
- **Hoe hou je het vol?**

1. Top 5 problemen bij mantelzorg
2. Wat maakt jou als zorgprofessional een bijzondere mantelzorger
3. Jouw rol als mantelzorger
4. De dramadriehoek
- 5. Tips voor jou als mantelzorger**
6. Ervaringsdeskundige aan het woord



# Tips: Zowel tijdens het uitvoeren van mantelzorg als erbuiten

Sommige taken kan je namelijk ook heel goed uitbesteden. Hoe voorkom je dat je jezelf voorbij loopt?

- **Hierin is Nivea belangrijk**  
Niet invullen voor een ander. Je moet het gesprek aangaan met familie/partners/vrienden.
- **Denk aan waarden**  
Van jou en van de ander: Wat vindt de verzorgde belangrijk dat door jou gebeurd wordt.
- **Het is okay om iets niet te willen**  
Hoe ga je dit gesprek aan.
- **Ruimte voor je eigen verwerkingsproces of acceptatieproces**
- **Bereid je voor op acute situaties.**

1. Top 5 problemen bij mantelzorg
2. Wat maakt jou als zorgprofessional een bijzondere mantelzorger
3. Jouw rol als mantelzorger
4. De dramadriehoek
5. Tips voor jou als mantelzorger
- 6. Ervaringsdeskundige aan het woord**



# Ervaringsdeskundige

aan het woord...

# Even voorstellen



# Mijn rollen als mantelzorger



# Rollen en relaties





# Energie & Balans



# Kernwaarden & afstemmen



# Wat er in dit webinar aan bod kwam

- Top 5 problemen bij mantelzorg
- Wat maakt jou als zorgprofessional een bijzondere mantelzorger
- Jouw rol als mantelzorger
- De dramadriehoek
- Tips voor jou als mantelzorger
- Ervaringsdeskundige aan het woord

# Meer weten?

## Meer informatie en hulp

- [Webinar Mantelzorg Lammert Kamphuis](#)
- [Mantelzorgpower](#)
- [Trimbos voor ouders, naasten en kinderen](#)
- [Trimbos ondersteuning mantelzorgers](#)



# Q&A



Let's **openup**



Nieuwe Herengracht 47 1011 RN Amsterdam |  
[www.openup.nl](http://www.openup.nl)  
team@openup.care | (+31) 20 244 488