

"Ik weet niet waar ik moet beginnen, het is zoveel..."

Mantelzorg GGz in Den Haag

Rita van Maurik, coördinator project Mantelzorg ggz van Kompassie Steunpunt Mentale Gezondheid en Natasja Sinkeldam, beleidsmedewerker gemeente Den Haag.

Stichting Kompassie richt zich al jaren op cliënten in de ggz. Zij merkten daarbij dat ook mantelzorgers/naastbetrokkenen in de ggz veel vragen hebben. Zij worden vaak vergeten en dat geldt zeker voor mantelzorgers van mensen die niet in zorg zijn of maar heel af en toe. Daarom hebben ze voor dit project, met succes, een subsidieaanvraag gedaan bij de gemeente Den Haag. Het project is 1 mei 2016 gestart.

Rita vertelt hoe ze via haar zoon met de ggz in contact kwam als mantelzorger. Zeker de eerste kennismaking met de ggz is overweldigend. Vaak ben je op dat moment als mantelzorger onthutst, heel moe van alle zorgen in de periode voorafgaand aan de 1^e opname en je weet niet wat er aan de hand is. Soms mag je een keer je verhaal doen, maar verder word je over het algemeen niet actief bij de behandeling betrokken. Naastbetrokkenen zijn daarom een 'vergeten' groep. Naar aanleiding van haar ervaringen is Rita zich actief gaan inzetten, onder andere als coördinator familiebeleid, waarbij ze het systeem rond de cliënt promoot. Zo is ze ook betrokken geraakt bij dit project van Kompassie. Natasja vertelt hoe ze vrij plotseling mantelzorger werd voor haar broer met multiproblematiek. Ze liep zelf in eerste instantie vast in het systeem, maar kon er gelukkig uitkomen. Daardoor merkte ze hoe belangrijk het is om een plek te hebben waar je als mantelzorger naartoe kunt gaan. Ze is daarom heel warm voorstander van het project.

Zorg is maatwerk

Mantelzorgers ggz hebben veel verschillende rollen. Maar ze zijn zich daar niet echt van bewust en kunnen zo verstrikt raken in de zorg voor hun naaste met een psychische aandoening. Daarnaast zullen ze om allerlei redenen, zoals (zelf)stigma niet snel om hulp vragen. Mantelzorger ggz ben je niet, het is geen identiteit. Naastbetrokkenen herkennen zich ook niet in de term. Om het bewustzijn te kweken heeft de gemeente een grote informatiecampagne gehouden, zodat mensen de connectie met zichzelf gaan maken en hopelijk gebruik gaan maken van de geboden ondersteuning. In de huidige participatiemaatschappij ben je zelf verantwoordelijk voor het regelen van hulp. Maar weten *waar* je naar toe moet, betekent niet *dat* je er ook naar toe gaat en hulp zoekt. Een gemeente mag niet als vanzelfsprekend aannemen dat mensen wel naar de hulp toekomen. Daarom heeft de gemeente ook de campagne gevoerd.

Natasja merkt als ambtenaar dat het bieden van maatwerk in de zorg lastig te combineren is met de controlerende functie van de gemeente. Om toch voor elke groep mantelzorgers iets te bieden, werkt de gemeente in dit soort projecten samen met aanbieders die de doelgroep kennen. Zo werken ze aan een zo persoonlijk mogelijk aanbod aan mantelzorgers. Door in de keten samen te werken, komt co-creatie tot stand. De gemeente is daarom niet alleen opdrachtgever, haar ambtenaren denken ook mee en zetten hun netwerk in. Samenwerken gaat van huisarts en buurtteam tot maatjesprojecten, etc. Daarmee krijgen ambtenaren ook inzicht in hoe belast de mantelzorger is. Dit helpt om echt goed te kijken naar de impact op mantelzorgers, bij afschalen van de ondersteuning aan cliënten. Het aanbod van de gemeente is op een mantelzorgkaart bij elkaar gezet.

Tegelijkertijd loopt er een bewustwordingsproject bij de instellingen. Zij moeten zich bewust worden van het belang van mantelzorgers voor cliënten. Dit kan door afspraken te maken over de mantelzorg die kan worden geleverd. Daarbij is van belang de grenzen van cliënten en mantelzorgers te

respecteren. Niet iedereen vindt het bijvoorbeeld fijn om een ander onder de douche te zetten. Al deze componenten zitten in het project.

Wat houdt het project in?

Mantelzorgers kunnen binnenlopen bij Kompasie voor een luisterend oor en ondersteuning. Mensen willen niet altijd naar een instelling, maar komen wel naar Kompasie. Voor de begeleiding zijn zeven familiecoaches ggz opgeleid. Bij intensievere begeleiding kan een onafhankelijke systeemtherapeut worden ingeschakeld. Hiervoor is via de gemeente financiering geregeld. De familiecoaches ggz werken onafhankelijk van de instelling en Factteams, maar werken er wel mee samen. Daarnaast wordt nog gewerkt aan contact met de buurtteams, POH ggz, huisartsen en servicepunten. Als iemand de stap neemt om bij Kompasie aan te kloppen, wordt zo snel mogelijk een gesprek geregeld en daarna zo spoedig mogelijk een vervolgstap. Tot nu toe zijn er 60 tot 70 mensen geholpen. Ongeveer een kwart vroeg om meer begeleiding, dit waren intensievere trajecten. De vragers waren over het algemeen heel blij dat ze hun verhaal kwijt konden en in het traject de ruimte kregen om zichzelf te herpakken. Heel aarzelend komen er nu ook allochtone mantelzorgers hulp vragen. Er is veel bereikt in dit eerste jaar.

Opmerkingen

- Vanuit het publiek wordt aangegeven dat ook de Eigen Krachtcentrale wel wordt ingezet om zicht te krijgen op de sociale netwerk van de cliënt. Dit wordt helaas niet betaald door de gemeente.
- Het verschil met wat Mezzo doet, is dat Mezzo landelijk werkt, terwijl Den Haag beleid maakt voor hun eigen inwoners.
- Wat het project uniek maakt, is dat de gemeente investeert zowel in geld als in menskracht.