

Mantelzorgers van GGZ-patiënten zoeken te weinig hulp voor zichzelf

“Al die steun heeft mij rust gebracht”

GGZ-patiënten zijn onzichtbare patiënten. Ze zijn ziek maar dat zie je niet altijd. De omgeving reageert daarom vaak met onbegrip op mensen met een geestelijke ziekte. Lastig, en dat is het ook voor de ouder, partner of kind van een GGZ-patiënt. Ze zijn vaak mantelzorgers zonder het zelf te weten. En daarom staan ze er vaak helemaal alleen voor. Terwijl dat niet nodig is. Zoals een moeder zegt: “Al die steun heeft mij rust gebracht.”

Een depressie. Psychose. Borderline. Verslaving. Dementie. Het zijn allemaal voorbeelden van ziektebeelden waarmee een GGZ-patiënt kan worstelen – en niet alleen de patiënt, maar ook zijn of haar familie heeft het zwaar. Voor de patiënt is er professionele hulp, maar de familie voelt zich er vaak helemaal alleen voor staan, zegt Truus Bijker.

Truus is familievertrouwenspersoon en ziet dagelijks de harde realiteit waarmee GGZ-patiënten en hun familieleden kampen. “Wat het voor familie extra moeilijk maakt, is dat mensen met een psychische ziekte professionele hulp vaak op afstand houden.” En als die hulp er is, dan is die er vaak alleen voor de patiënt, en niet voor de familie. Terwijl die, als mantelzorgers, daar ook recht op heeft.

Sterker nog, zegt Marjan Boumans van het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad, “Meestal weten mensen niet eens dat ze mantelzorgers zijn. Een mantelzorgers is iemand die regelmatig de zorg heeft over iemand met een ziekte. Maar als de ziekte onzichtbaar is, dan ontbreekt al snel het besef dat je mantelzorgers bent. Maar ouder of partner zijn van iemand met bijvoorbeeld verslaving of borderline,

Truus Bijker en Marjan Boumans kunnen het niet genoeg benadrukken: familieleden of partners van mensen met een geestelijke ziekte zijn óók mantelzorgers. En als mantelzorgers heb je recht op (gratis) ondersteuning. Gewoon doen dus.



is heel belastend. En dan kun je alle hulp gebruiken die er is.”

Via omwegen helpen

Dat verhaal wordt bevestigd door een moeder van een jongvolwassen kind met een psychische ziekte. Ze blijft liever anoniem en vertelt: “Mijn dochter woonde al op zichzelf toen het steeds slechter met haar ging. Maar ze laat mij nauwelijks toe, ik kan haar alleen via omwegen helpen. Ik loop tegen zoveel moeilijke situaties aan. En zelfs als het wél even goed met haar gaat, weet ik dat die periode niet lang zal duren.”

De moeder piekerde daardoor aan één stuk. Tot ze beseftte dat ze zelf hulp nodig had om met de situatie om te kunnen gaan. Ze kwam terecht

bij Truus Bijker. “Truus luisterde écht naar mij. Ze besprak samen met mij welke vormen van mantelzorghulp goed voor mij zouden zijn. Praktische hulp ook, zoals in de omgang met de behandelaars van mijn kind. Maar vooral het feit dat ik serieus wordt genomen is heel belangrijk voor mij. Al die steun heeft mij rust gebracht.”

Gratis hulp

Marjan Boumans kan het niet genoeg benadrukken: “Mantelzorgers zijn gewend om voor anderen te zorgen. Dat vinden ze vanzelfsprekend. Maar net zo vanzelfsprekend is het om voor jezelf te zorgen.”

Truus Bijker vult aan: “En de drempel is laag. De ondersteuning voor mantelzorgers is er in alle soorten en maten.

Hulp voor mantelzorgers van GGZ-patiënten

Mantelzorgers kunnen bij verschillende organisaties terecht voor hulp. Bij het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad bijvoorbeeld, voor inloopmiddagen, gespreksgroepen of cursussen. En via de website van Mondriaan ziet u onder het kopje ‘Familie en naasten’ allerlei vormen van hulp, bijvoorbeeld de familievertrouwenspersoon.

Kijk op: www.mantelzorgparkstad.nl of www.mondriaan.eu. Of bel voor meer informatie het Steunpunt voor Mantelzorgers: 045 211 40 00 of de familievertrouwenspersoon Truus Bijker via 06 11 151 132.

In groepen, individueel, online... En meestal gratis. Gewoon doen dus!”

Vind vrijwilligers op de Vrijwilligersmarkt

Op zoek naar vrijwilligers? Presenteer uw organisatie en vereniging dan tijdens de Vrijwilligersmarkt op zaterdag 15 oktober 2016.

De Vrijwilligersmarkt biedt Brunssumse organisaties de kans om uiteenlopende vacatures voor te stellen aan mensen die geïnteresseerd zijn in vrijwilligerswerk. De vacatures worden gepresenteerd naar thema. Zo kunnen vrijwilligers zoeken naar activiteiten die bij de eigen interesse en achtergrond aansluiten. Tot de thema's behoren Maatjes, Dieren & natuur, Eten & drinken, Sport & beweging, Thuisadministratie, Rouw & verlies, Creatief, Activiteiten, Vervoer en Hand- en spandiensten.

Geïnteresseerd in deelname aan de Vrijwilligersmarkt? Inschrijven kan via k.hameleers@cmww.nl of r.beckers@cmww.nl.

De Vrijwilligersmarkt wordt gehouden in de Brikke Oave, op zaterdag 15 oktober, van 14 tot 16 uur.

Op zoek naar vrijwilligerswerk?

De Vrijwilligerscentrale Brunssum zoekt vrijwilligers.

- Het CMWW is dringend op zoek naar chauffeurs voor onder andere maaltijdbezorging.
- Ruggesteun zoekt vrijwilligers die mantelzorgers, maar ook mensen met dementie willen ondersteunen. Je biedt hulp in de vorm van gezelschap, boodschappen doen of gewoon een praatje maken.

- De Unie van Vrijwilligers is op zoek naar gastvrouwen/heren die bezoekers van het zorgplein willen opvangen en begeleiden naar de poli.
- Kinderboerderij Schutterspark zoekt een dierenverzorger. Samen met cliënten van Radar help je met het verzorgen van dieren, zoals voeren, en het schoonmaken van hokken/stallen. Je werkt graag buiten en bent graag actief bezig.

Heb je interesse in één van deze vacatures of ben je op zoek naar ander vrijwilligerswerk? Loop dan binnen bij de Vrijwilligerscentrale Brunssum aan de Rumpenerstraat 147 in Brunssum. Wij zijn geopend op maandag van 13.00 - 16.00 uur en op donderdag van 10.00 - 13.00 uur. Op deze dagen zijn wij telefonisch bereikbaar op 06 541 03 234. Of stuur een mail, vrijwilligerscentrale@brunssum.nl