

Ervaringsverhaal Jeannette Donken



Jeannette Donken werkt bij Stichting Evenmens, een organisatie die informele zorg en ondersteuning biedt aan mantelzorgers en zorgvragers in tien gemeenten in Noord Overijssel. Bij Evenmens werken 25 mantelzorgcoördinatoren en 700 zorgvrijwilligers. Zij zetten zich in voor 8000 mantelzorgers.

Jeannette Donken is één van de drie mantelzorg-coördinatoren in de gemeente Wierden, daarnaast is ze palliatieve zorgcoördinator voor de hele organisatie. Dit zijn twee aparte functies, maar de functies overlappen elkaar wel in de praktijk.

Wat betekent Palliatieve zorg voor jou?

In de palliatieve- en terminale fase zijn mensen heel kwetsbaar. Ik vind het steeds weer heel bijzonder dat wij in deze fase zo dicht bij de stervende en zijn naasten mogen komen en daarin toegelaten worden. We krijgen het vertrouwen en mogen aansluiten bij wat mensen in deze levensfase nodig hebben. Het gaat erom dat je er bent, er echt voor hen kan zijn. Wij sluiten aan bij de behoefte en wensen van de zorgvrager en de draagkracht van de mantelzorgers en hun netwerk. Wij respecteren eigen regie, wensen en leefgewoontes. Mensen willen vaak graag thuis sterven en dit proberen we mogelijk te maken. Het is belangrijk dat de nabestaanden later goed op dit afscheid terug kunnen kijken.

Wat is jullie werkwijze?

Wij worden vaak ingeschakeld door de thuiszorg of de huisarts en werken nauw met hen samen. Als er een vraag voor informele ondersteuning binnenkomt dan ga ik als coördinator eerst op huisbezoek om via een kennismakingsgesprek de vraag helder te krijgen, maar ook om een inschatting te maken van de omstandigheden, bijvoorbeeld welke wensen zijn er, wat is de draagkracht van de mantelzorgers, wanneer wordt er ondersteuning gevraagd etc. Hier maken we een verslag van. Daarna ga ik op zoek naar 'passende' vrijwilligers voor deze ondersteuningsvraag. Ik stuur de betreffende vrijwilligers later het verslag toe en maak afspraken m.b.t. de start en

inzetbaarheid. Bij zorgondersteuning overdag of avond wordt er vaak om vaste dagen in de week gevraagd. Bij de vraag om 's nachts te waken bieden we twee á drie nachten per week. Op deze manier zijn de zorgvrijwilligers goed voorbereid in te zetten. Deze inzet van onze vrijwilligers geeft de mantelzorg (vaak echtgenoot/kinderen) veel lucht.

De vrijwilligers dragen aan elkaar over d.m.v. een schriftje bij de zorgvrager, zodat ook de formele zorg kan lezen hoe het gaat. Na elke waaknacht appen ze met ons en melden hoe de nacht is geweest. Wij vullen dan het verslag zo nodig aan.

Na het overlijden sturen we altijd een kaart naar de familie met de namen van ons team en de ingezette vrijwilligers. Ook de vrijwilligers worden hiervan op de hoogte gebracht.

Zes weken na overlijden bellen we voor een nazorggesprek. We bespreken hoe onze ondersteuning is ervaren. Tevens attenderen we hen op de mogelijkheid om deel te nemen aan de '*samen verder*' wandelingen en of '*samen treffen*', lotgenotencontact, die wij organiseren. Dit zijn bijeenkomsten/wandelingen voor mensen die in een rouwproces zitten. Daarnaast hebben we vrijwilligers die ook één op één gesprekken kunnen voeren met nabestaanden om hen te helpen in het rouwproces. Deze vrijwilligers hebben hiervoor een speciale training gevolgd.

Welke ondersteuning krijgen de zorgvrijwilligers?

Jeannette: 'Ik heb veel respect voor onze vrijwilligers die in nacht en ontij naar mensen thuis gaan die ze vaak niet kennen. We moeten zuinig zijn op deze zorgvrijwilligers, zij zijn heel kostbaar!'

We ondersteunen hen door als ze moeilijke situaties meemaken direct contact op te nemen, zodat ze hun herhaal kwijt kunnen en hun emoties kunnen bespreken.

We organiseren ook casuïstiek besprekingen, zodat ze kunnen leren van elkaar. Thema's die aan de orde komen zijn: hoe kunnen we de wens van de zorgvrager en de mantelzorg centraal zetten en daarin eigen waarden en normen loslaten. Hoe *praten we met mensen en hoe luisteren we open naar hen, zodat we ook de ondersteuning kunnen bieden die zij vragen*'

Ondanks dat het een grote groep zorgvrijwilligers is, is er een grote betrokkenheid op elkaar. We geven hen trainingen waar ze elkaar kunnen ontmoeten en tevens genoeg handvatten krijgen om hun werk te kunnen doen. We behandelen daarin ook waarden en normen bij verschillende culturen en leren hen om steeds meer 'cultuursensitief' te werken. Iedere cultuur heeft zijn eigen beweging. Het kan bijvoorbeeld zijn dat een vrouwelijk vrijwilliger een andere positie krijgt binnen een andere cultuur. Daar kun je wat van vinden maar je zult je eigen mening dan even los moeten laten om zo de ondersteuning te kunnen bieden die zij vragen. Wij als coördinatoren zijn ervoor om eventuele worstelingen te bespreken met de vrijwilligers.

Vrijwilligers worden zeer gewaardeerd door de mantelzorg en familie. Zij zijn heel dankbaar voor wat vrijwilligers doen. Hun aanwezigheid en ondersteuning geeft verlichting en zorgt dat de mantelzorg in een goede balans afscheid kan nemen van hun geliefde.

Daarnaast krijgen onze vrijwilligers ook van onze organisatie waardering voor wat zij allemaal doen. Dit doen we door hen af en toe een blijk van waardering te geven of een ontspannende activiteit aan te bieden.

Werken jullie met andere culturen?

We hebben op de vraag van Mantelzorg.NL en in samenwerking met Stichting Pelita en LSMO (Landelijke Stichting Molukse Ouderen) twee jaar een pilot gedraaid binnen de Molukse gemeenschap in Wierden, met de naam *Liefdevolle plicht*. Het doel was; de ondersteuning voor Indische en Molukse mantelzorgers te verbeteren. In de Molukse cultuur bestaat een Liefdevolle plicht. Men zorgt voor elkaar uit liefde, maar ervaren het vaak ook als een plicht. Van de kinderen wordt verwacht dat je zorgt voor je ouders tot het levenseinde. Dit vraagt soms veel van hen. De tweede generatie kan dit in de huidige tijd niet altijd meer waarmaken. Daarnaast is er schaamte om anderen en zorgorganisaties in te schakelen. Het voelt als falen

In de Molukse gemeenschap zijn er nog steeds ouderen met een sterk wantrouwen naar de Nederlandse gemeenschap vanwege de valse aanleiding hier te komen. Ik heb vanuit deze pilot geleerd dat er heel veel trauma's zijn vanuit het verleden. Ze zijn in het verleden met foute voorwendselen naar Nederland gehaald. Met veel geduld proberen we te laten zien dat we betrouwbaar zijn. Ik kom regelmatig op de koffie ochtend voor ouderen in hun ontmoetingscentrum en luister naar hun verhalen en kijk hoe zij leven. Daar komen soms vragen naar me toe waarin ik toch iets voor hen kan betekenen. Het heeft veel tijd nodig om vertrouwen op te bouwen. Met diverse organisaties zijn we regelmatig op deze ochtenden aanwezig om onze kennis te delen en onze hulp aan te bieden. De beweging om hulp te vragen is gaande, maar gaat heel langzaam.

De toekomst

'Ik heb één droom en dat is een 3 D samenleving. Als iedereen omkijkt naar de naaste burens drie deuren links en drie deuren rechts waarvan je woont, dan hoeft niemand zich meer alleen te voelen. Dan hebben we een keten van omzien naar elkaar. Dat zou toch geweldig zijn?'

NB: wie op 16 januari j.l. naar het theaterstuk 'dansen met de dood' van de Waardenladers is geweest heeft gemerkt dat Sabine Uitslag deze droom heeft omarmd en verwerkt in dit theaterstuk.

Wij hebben in het verleden de mantelzorg opzij gezet door ze afhankelijk te maken van de professionele zorg en dat moet weer anders, omdat dit niet betaalbaar blijkt te zijn. Informele en professionele zorg moeten weer aansluiten op de mantelzorg! Zij hebben de regie, samen met degene waar ze voor zorgen. Mantelzorgers zijn heel vaak al overvraagd als wij in beeld komen. Dat heb ik zelf ook meegemaakt met mijn ouders die beiden op hoge leeftijd waren. Mijn vader wilde alleen door mijn moeder verzorgd worden. Hij wilde geen thuiszorg! Ik heb hierover met hen gesproken en mijn vader uitgelegd dat mijn moeder overbelast raakte. Mijn ouders hebben uiteindelijk ingestemd om de thuiszorg erbij te betrekken. Hierdoor kwam er voor mijn moeder een goede balans in het zorgen voor haar man en het zorgen voor zichzelf. Dit is nl nodig om de zorg vol te kunnen houden. Als de mantelzorger het niet meer aankan, moet de zorg vaak uit handen gegeven worden.

Wat wil je de lezer meegeven?

Het allerbelangrijkste is dat je er bent voor de zorgvrager en de mantelzorger. Ga naast de mensen staan en kijk samen wat je voor elkaar kunt betekenen.

Ik ben elke keer weer dankbaar dat ik in deze kwetsbare situatie er voor mensen mag zijn, dat maakt mijn werk waardevol om te doen!