

## Signalen bij de mantelzorger

- Lichamelijke klachten / vermoeidheid
- Huilbuien
- Onverschilligheid, laconiek, chaotisch
- Afwijkend gedrag: angstig, pesterig, ongeremdheid, dominantie, depressief, kortaf
- Gebrek aan kennis over ziekte(beeld)
- De mantelzorger staat er alleen voor

## Overige signalen

- Verhullen van problematiek
- Weigeren van hulpverlening of bezoek uit eigen kring

Voor overleg en advies neem contact op met

## Veilig Thuis

Bel gratis 0800 – 2000  
(24 uur per dag)

[www.veiligthuisnhn.nl](http://www.veiligthuisnhn.nl)

Mantelzorg & Vrijwillige  
Thuishulp **Arnhem**  
( MVT **Arnhem** )

026 - 327 1830

[www.mvtarnhem.nl](http://www.mvtarnhem.nl)

## Signalen bij de verzorgde

- Verwaarlozing van uiterlijk of huishouden
- Verwondingen
- Afwijkend gedrag: angstig, pesterig, ongeremdheid, dominantie, somber
- Contact vermijden
- Tegenstrijdige verklaringen voor bijzondere gebeurtenissen

## Wat te doen?

1. Kijk bewust / signaleer ( zonder te oordelen)
2. Doe de 3-minuten check bij de mantelzorger
3. Bespreek de uitkomst
4. Bespreek 'niet plus' gevoelens met de aandacht functionaris
5. Ga over tot actie: schakel (meer) hulp in



Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
**Arnhem**

# Do's en don'ts bij gesprekken met de mantelzorgers / verzorgde als er vermoedens zijn van ontsporing

## Do's

- Weet wat u wilt zeggen  
Bereid het gesprek voor met een collega of aandacht functionaris. Wat zijn de feiten die u wilt bespreken? Wat wilt u met het gesprek bereiken? En hoe wilt u dit aanpakken?
- Ga naast de mantelzorgers staan  
Uw gesprekspartner kan zich gemakkelijker openstellen als hij/zij zich gerespecteerd en gewaardeerd voelt.
- Wees open over uw agenda  
Wees in het gesprek open over wat u wilt bespreken. Leg aan het begin van het gesprek op tafel waar u het over wilt hebben. Zo voorkomt u dat de mantelzorgers of verzorgde zich gemanipuleerd voelt.
- Benoem de feiten  
Benoem wat u hebt gezien. Bijvoorbeeld "Ik heb gezien dat uw vrouw sterkt vermagerd is in de afgelopen maanden." Houd het bij de feiten. En houd uw oordeel buiten de deur!
- Vraag toestemming  
Vraag toestemming aan de mantelzorgers of verzorgde om het over een bepaald onderwerp te hebben. Bijvoorbeeld: "Ik zie dat u een blauwe plek heeft. Mag ik u daar wat over vragen?"

(als de feiten zo ernstig zijn dat er iets moet gebeuren, kunt u de mantelzorgers/verzorgde de keuze niet geven)

- Stel open vragen  
Geef de mantelzorgers of verzorgde de ruimte om te formuleren wat hij/zij in de situatie zou willen veranderen. Stel open vragen zoals "Waar hoopt u op?" of "Wat zou u anders willen?".
- Pas uw spreekstijl aan  
Is uw gesprekspartner niet zo spraakzaam, pas dan uw tempo aan en laat stiltes vallen, zodat hij/zij de ruimte krijgt om te reageren. Heeft uw gesprekspartner daarentegen een hoog tempo van praten, voer dan ook uw eigen tempo op.
- Beëindig het gesprek bij agressief gedrag  
Gedraagt de mantelzorgers / verzorgde zich in het gesprek agressief en/of voelt u zich bedreigd? Benoem dit en beëindig het gesprek. Uw eigen veiligheid staat altijd voorop.
- Vat samen en maak heldere afspraken  
Aan het eind van het gesprek vat u kort samen wat er besproken is en wat de afspraken zijn. Het is handig om de deur op een kier te laten "Fijn dat we dit hebben kunnen bespreken, laten we over .. weken nog eens samen kijken hoe het dan gaat".

## Don'ts

- Oordeel niet  
Heeft u een oordeel over de situatie? Bijvoorbeeld ' U verwaarloost uw echtgenoot'. Probeer dit dan buiten het gesprek te houden. Houdt u bij de feiten!
- Kom niet meteen met oplossingen  
Kom niet al te snel met uw eigen oplossingen, maar vraag door naar de oorzaken. Zo helpt u de mantelzorgers/verzorgde inzicht te krijgen in de situatie en geeft u hem/haar de ruimte om zelf oplossingen aan te dragen. Uw eigen ervaring en kennis over mogelijk heden kan hem/haar hierbij helpen.
- Wees niet bang voor emoties  
Het gesprek met de mantelzorgers of verzorgde kan emoties oproepen. Wordt uw gesprekspartner boos of verdrietig? Blijf rustig, benoem wat u ziet en vraag door naar de emotie. Bijvoorbeeld: "Ik zie dat u boos bent. Wat maakt u zo boos?"
- Beland niet in discussie  
Voorkom dat u in een welles-niets-discussie belandt. Merk u dat dit gebeurt? Benoem dit. En ga terug naar de feiten en het gezamenlijke doel van het gesprek.
- Laat u niet op een zijspoor zetten  
Merk u dat uw gesprekspartner het gesprek een andere draai geeft, bijvoorbeeld door over iets heel anders te beginnen? Benoem dit en herhaal wat u wilt bespreken, bijvoorbeeld: "Ik wil weten of het contact met uw zoon is zoals u het wenst".