



## Volwaardige gesprekspartner aan de keukentafel

# 8 Praktische tips voor mantelzorgers

U heeft professionele hulp aangevraagd. De gemeente bekijkt vervolgens in een keukentafelgesprek (officieel heet het 'onderzoek') welke ondersteuning nodig is. Hoe gaat u als mantelzorger zo'n gesprek goed voorbereid aan?

Als mantelzorger bent u volwaardige partner in de zorg. En meer dan dat: de band die u heeft met degene voor wie u zorgt, de verhalen en het verleden dat jullie delen zijn uniek. Geen zorg-professional die dat kan overnemen, geen Wmo-medewerker die dat kan negeren. Daarom bent u in gesprekken als mantelzorger een volwaardige gesprekspartner naast de zorgvrager.

1

*Bereid u voor*

Bedenk voor het gesprek waar u zelf als mantelzorger mee geholpen zou zijn. Praat er eventueel vooraf over met iemand uit uw familie- of vriendenkring.

2

*Schrijf op*

Schrijf vóór het gesprek op wat u belangrijk vindt om tijdens het gesprek te melden; zo vergeet u niets.

3

*Geef een reëel beeld*

Geef in het gesprek een reëel beeld: wat kost u veel energie, waar maakt u zich zorgen om, waar zou u hulp bij willen?

4

*Stel vragen*

Vraag wat de gemeente voor u kan doen. Welke ondersteuning is er? Is er iets niet helemaal duidelijk? Blijf doorvragen!

5

*Vraag om eigen gesprek*

Het kan moeilijk zijn om in de aanwezigheid van de zorgvrager aan te geven waar u zelf behoefte aan heeft of wat u lastig vindt in de zorgsituatie. Vraag dan om een eigen gesprek.

6

*Op eigen wijze zorgen*

Laat er voldoende aandacht zijn voor het dagelijks leven van u als mantelzorger en zorg dat daarmee voldoende rekening wordt gehouden. Daarbij mag u ook uw wens om met vakantie te gaan (respijtzorg) aan de orde stellen.

7

*Vraag om een verslag*

U heeft recht op een schriftelijk verslag van het gesprek. Zo kunt u nakijken of de situatie goed in beeld is gebracht en wat de concreet gemaakte afspraken zijn.

8

*Spreek evaluatiemomenten af*

Het keukentafelgesprek geeft een momentopname. De situatie kan veranderen of het mantelzorgen kan u zwaarder vallen dan u had gedacht. Spreek daarom evaluatiemomenten af.

## Handige adressen voor meer informatie:

- De Mantelzorglijn van Mezzo: 0900 2020 496
- Steunpunt mantelzorg bij u in de buurt: [www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg](http://www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg)
- [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)