



Persbericht

Bunnik, 12 mei 2016

Proef met online zelfhulptool voor mantelzorgers

Britse onderzoekers onderzochten dat je flexibeler wordt door regelmatig kleine dingen anders te doen dan je gewend bent. Mezzo, MedicInfo en Coöperatie VGZ starten deze week een pilot om te onderzoeken of het online programma *Do Something Different* ook mantelzorgers kan helpen om beter voor zichzelf te zorgen.

Iets doen, omdat je het altijd zo doet. Niets menselijks is ons vreemd. Ook mantelzorgers niet. Want ook bij langdurige en intensieve zorg kunnen oude gewoontes soms in de weg zitten. Om te achterhalen of die gewoontes te doorbreken zijn, is er speciaal voor mantelzorgers het Do Something Different- programma 'Zorg voor Jezelf' ontwikkeld. Dit online programma van 4 weken helpt om gewoontes te doorbreken door kleine dingen te veranderen. Hierdoor wordt het welbevinden positief veranderd en krijgen mantelzorgers naar verwachting meer grip op hun situatie en kunnen ze beter ontspannen.

Experimenteren met nieuw gedrag

Mantelzorgers die meedoen aan de pilot ontvangen regelmatig Do's. Dit zijn kleine opdrachtjes via de telefoon (SMS) of e-mail. Deze opdrachten zijn afgestemd op de persoonlijke situatie en gewoontes van de deelnemers. De opdrachten stimuleren om direct tot actie over te gaan. Bijvoorbeeld door stapjes te zetten buiten de comfortzone en te experimenteren met nieuw gedrag. Een voorbeeld van een Do is "Oefen met nee zeggen tegen anderen. Zeg tegen jezelf: 'mijn behoeftes zijn net zo belangrijk als die van anderen'. Voelt het soms ongemakkelijk? Dat hoort zo. Pas dan weet je dat je vooruit gaat". In de vier weken die het programma duurt, krijgen deelnemers inzicht in belemmerende gewoontes en experimenteren ze met nieuw gedrag.

Vroegtijdige ondersteuning

Van de 4 miljoen mantelzorgers in Nederland voelt 10% zich zwaar belast. Vanwege de toenemende druk op mantelzorgers vinden zowel Mezzo als Coöperatie VGZ het van belang dat mantelzorgers in een vroeg stadium worden ondersteund, zodat zij langer en beter in balans blijven.

Aanmelden

Mantelzorgers die willen meedoen aan deze laagdrempelige manier van gedragsverandering kunnen zich tot en met 31 mei opgeven voor deze pilot. Kijk voor meer informatie vinden op mezzo.nl/dsd.

NOOT VOOR DE REDACTIE

Dit is een gezamenlijk bericht van Mezzo, de landelijke vereniging voor Mantelzorgers, zorgverzekeraar Coöperatie VGZ (deelnemende merken: VGZ, Univé, IZZ, UMC, en IZA) en MedicInfo, licentiehouder van Do Something Different in Nederland.

Voor meer informatie over dit persbericht kunt u contact opnemen met:

Mezzo: Fleur Kusters persvoorlichter Mezzo, via 06 15 52 54 42 of f.kusters@mezzo.nl

Coöperatie VGZ: Jaap de Bruijn, woordvoerder, via 06 28 28 80 763 of pers@vgz.nl

De feiten over mantelzorg

Wat is mantelzorg:

alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving

- 1 op de drie Nederlanders geeft informele hulp (mantelzorg of vrijwillige hulp)
- Er zijn 4 miljoen mantelzorgers in Nederland, daarvan helpen 610.000 mensen langer dan drie maanden en meer dan 8 uur per week
- 1 op de 10 mantelzorgers is zwaar belast; 1 op de 3 verlies weleens het geduld
- 5 op de 6 mantelzorgers tussen 18 en 65 jaar heeft betaald werk
- 1 op de 6 werkenden is mantelzorger

Mezzo

Mezzo, de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers richt zich samen met haar ruim 330 regionale en lokale lidorganisaties op ondersteuning van, voor en met mantelzorgers.