

Balans in mantelzorg: in vier stappen naar meer rust en regie



Annemieke Bol
Hart voor Mantelzorg



Je zorgt met liefde voor je naaste - maar wie zorgt er voor jou?

Je ouders worden ouder. Eerst deed je af en toe wat boodschappen of ging je een keer mee naar de huisarts. Tegenwoordig is het bijna iedere dag raak en zit je tot over je oren in de ziekenhuisafspraken en regeltaken.

Mantelzorg? Nee joh. Dat doe je toch gewoon??

Denk jij er zo over? Dan ben je een kanjer! Maar zwaar is het soms wel. Zeker omdat je zelf ook nog een gezin hebt. Of een druk sociaal netwerk. En op je werk wordt er ook niet altijd begripvol gereageerd als je onder werktijd met de specialist moet bellen of eerder vertrekt om nog snel even langs de apotheek te gaan.

In een stil moment vraag jij je dan vast weleens af: “is dit leven of geleefd worden?”

Je denkt misschien dat je de situatie moet nemen zoals die is. Ik heb dat ook lang gedacht, toen ik ruim 20 jaar geleden mantelzorger werd voor mijn ouders, een baan had én een gezin met jonge kinderen. Maar er zijn meerdere dingen die jij vandaag nog kunt doen om tijd en energie terug te krijgen.

In dit e-book bundel ik voor jou een aantal stappen en technieken die jou als mantelzorger helpen de regie over jouw leven (terug) te krijgen en (weer) in balans te komen. Je creëert meer ruimte voor jezelf, niet alleen mentaal maar ook praktisch. Zodat jij je beter gaat voelen, meer in balans, en er ook daadwerkelijk iets aan je dagelijkse realiteit verandert.

Ik ben Annemieke Bol, aangenaam!

Als mantelzorgcoach én mantelzorgmakelaar ondersteun en ontzorg ik mantelzorgers in de volle breedte. Zowel op sociaal-emotioneel gebied, maar ook op het gebied van knelpunten voor mantelzorgers op het gebied van zorg, welzijn, wonen, werk of financiën.



Ik ben ervaringsdeskundige als het gaat om mantelzorgen. Dat begon ruim 25 jaar geleden toen mijn ouders steeds meer zorg nodig hadden, ik een fulltimebaan had én een gezin met jonge kinderen. Ik was van de 'sandwichgeneratie'. Door de jaren heen ben ik in verschillende rollen mantelzorger geweest, en nu nog steeds (of: alweer).

'Ik moest echt leren om ook voor mezelf te zorgen en niet alleen voor anderen. Dat gun ik jou ook!'

Als mantelzorger liep ik op een zeker moment tegen mijn grenzen aan en raakte ik steeds meer overbelast. Ik heb toen echt moeten leren ook voor mezelf te zorgen en niet alleen voor anderen. Deze ervaring neem ik mee in het coachen en ondersteunen van mantelzorgers.

Hart voor mantelzorg






Ik heb een hart voor mantelzorg, daarom wil ik me graag voor mantelzorgers inzetten. Niet voor niets is één van mijn kernwaarden 'van betekenis zijn'. Ik kan heel goed luisteren en ben zeer betrokken. Daarnaast is het voor mij belangrijk om altijd de interactie aan te gaan, te verbinden en de persoonlijke aanpak te kiezen.

'De zorg voor mijn partner viel me steeds zwaarder. Ik had geen overzicht meer, liet steken vallen en was doodmoe. Dankzij jouw hulp loopt het nu een stuk beter. Jouw aanpak is duidelijk en heel prettig, je denkt écht mee!'

DE mantelzorger bestaat niet!

Zorg jij voor je naaste of iemand die hulp nodig heeft? Dan herken je de term 'mantelzorger' vast wel, maar vind je het niet altijd fijn om zo aangesproken te worden. Jij doet dit immers uit liefde voor de ander, daar hoeft geen label opgeplakt te worden. Laat ik maar meteen met de deur in huis vallen: DE mantelzorger bestaat niet!

Herken je dit:

-  Je rijdt af en toe met je moeder naar het ziekenhuis voor een afspraak. Voor je het weet heb je een 'hotline' met de specialist, doe je de meeste boodschappen, heb je de administratie grotendeels overgenomen, en ga je een paar keer in de week bij haar langs om te kijken of zij nog iets nodig heeft. Gaandeweg zijn er steeds meer zorgtaken bijgekomen.
-  Voor jou is het heel vanzelfsprekend om bijvoorbeeld voor je ouders te zorgen. Zij zorgden immers ook altijd voor jou?
-  Een paar deuren verder woont een man alleen. Je helpt graag, dus hebt een keer aangeboden om wat boodschappen mee te brengen. Toen belde hij met de vraag of je zijn hond kon uitlaten, omdat hij gevallen was. En ach, een extra portie eten is een kleine moeite, dus dat geef je ook steeds vaker even af.
-  Het combineren van zorgtaken met je werk is intensief. Af en toe neem je een dag vrij of meld je je ziek. Je overweegt zelfs om minder te gaan werken of helemaal met je werk te stoppen.
-  Je vindt het lastig om op je werk over je zorgtaken te praten. Er heerst een beetje een sfeer dat mantelzorgen oké is, maar dat het niet ten koste mag gaan van je werk. Dus werk je nog eens extra hard.

Tegenwoordig wordt steeds meer een beroep gedaan op mantelzorgers. Daardoor staan mantelzorgers onder druk, overbelasting ligt op de loer.

Mantelzorg roept ingewikkelde vragen op.

Hoe meer je bij de zorg voor iemand bent betrokken en vaak ook hoe dichterbij iemand staat, hoe meer invloed het heeft op je eigen leven. Hoe combineer je die zorg met je eigen leven? Met je vrije tijd? Met je baan? Met het sociale leven? Maar ook: wat voor invloed heeft het op de relatie met andere familieleden?



De vraag hoe je de zorg combineert met je leven gaat ook over een andere vraag: hoe makkelijk of hoe moeilijk is het voor jou om voor jezelf te kiezen? Om grenzen aan te geven?

Als je wel eens in het vliegtuig hebt gezeten, dan weet je dat je bij problemen eerst bij jezelf het zuurstofmasker moet opzetten, dan pas bij je kind. En dat geldt hiervoor eigenlijk ook: 'Je kunt pas goed voor een ander zorgen, als je allereerst goed voor jezelf zorgt.'

Hoe ervaar jij de druk van de zorg voor je naaste?

Doe de **test** om de door jou ervaren druk te meten. Hierin vind je een aantal uitspraken over de zorg die je aan je naaste(n) geeft. Geef bij elk van deze uitspraken aan, in hoeverre die op jou van toepassing is.

Benieuwd naar de uitslag? Mail info@annemiekebol.nl of app me via 06-242 32 936 (een foto van) de ingevulde tabel en je krijgt van mij een korte terugkoppeling.

Overbelasting en stress

Mantelzorg wordt vaak gaandeweg intensiever. Als mantelzorger ga je dan vaker ontspanning voor jezelf achterwege laten, waardoor het steeds lastiger wordt om jouw eigen batterij op te laden. Maar door minder oplaadmomenten ontstaat sneller overbelasting. Dit kan ertoe leiden dat je je steeds minder goed voelt, slechter slaapt en meer gaat piekeren. Zo kom je in een neerwaartse spiraal en krijg je steeds meer last van stress.



Stress is een verzamelnaam voor heftige emoties of spanningen als gevolg van druk die je ervaart. Dit geeft ook een reactie in je lichaam of je brein. Je krijgt bijvoorbeeld hartkloppingen, hoofdpijn of buikpijn. Je merkt dat je een kort lontje krijgt, je krijgt concentratieproblemen of je wordt neerslachtig.

Alles wat je op je bordje hebt liggen, kun je steeds minder goed aan, zo verlies je langzamerhand je balans. Maar ook de regie over je leven. Hoe kun je dit doorbreken? Ik geef je hiervoor 4 stappen:



Stap 1

Zorg goed voor jezelf

Plan bewust die oplaadmomenten in, zodat je weer meer energie krijgt. Zet het in je agenda en houd je eraan. Ga lekker wandelen, neem de tijd om rustig van een kop thee te genieten, luister naar muziek, spreek af met een vriendin, ga sporten of naar de yoga, neem de tijd om te mediteren.

- ✓ Sta hierbij stil door elke dag even bij jezelf 'in te checken'. Gebruik het [werkblad check-in](#) ter inspiratie en schaf een mooi notitieboekje aan om dagelijks in te schrijven.
- ✓ De volgende stappen dragen allemaal bij om goed voor jezelf te zorgen!

'Ik heb heel veel mantelzorgtrainingen georganiseerd. En dacht dat ik dus wel wist waar je op moet letten. Maar als het dan ineens heel dichtbij komt, persoonlijk wordt, dan voelt het toch echt anders. Jij hebt me met je aandacht, je tips en je interesse in mijn situatie weer grond onder mijn voeten gegeven. Dank je wel!'



Stap 2

Leer (beter) grenzen te stellen en 'nee' te zeggen

Voor mantelzorgers is dit vaak lastig. Toch is het belangrijk om je grenzen te kennen en deze te respecteren. Bedenk dat 'nee' zeggen tegen een ander vaak betekent, dat je 'ja' zegt tegen jezelf.

Als je naaste je iets vraagt, ben je vaak geneigd om snel 'ja hoor, dat doe ik voor je' te zeggen. Het kan dan helpen om wat meer tijd te nemen om te antwoorden. Zeg bijvoorbeeld: 'ik moet hier even over nadenken, ik kom er bij je op terug.'



Wat helpt, is de volgende zin: Moet ik dit nu doen?

Leg steeds het accent op een ander woord in deze zin en laat dit even goed op je inwerken, want de betekenis is iedere keer weer anders:

- MOET ik dit nu doen?
- Moet IK dit nu doen?
- Moet ik DIT nu doen?
- Moet ik dit NU doen?
- Moet ik dit nu DOEN?

Voor meer uitleg [bekijk de animatie](#) op het YouTube kanaal van MantelzorgNL.

Stap 3

Vraag om hulp

Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Vraag om hulp wanneer dat nodig is, of dat nu van familieleden, vrienden of professionele hulpverleners is. Hulp vragen is geen teken van zwakte, maar van kracht en zelfbewustzijn.

- ✓ Iemand helpen geeft een fijn gevoel. Gun dat degene die aanbiedt jou te helpen. Voel je niet bezwaard, maar accepteer en bedenk wat diegene voor je kan doen. Bijvoorbeeld een keertje koken, samen koffiedrinken of een wandeling maken. Worden jullie allebei blij van!
- ✓ Kijk eens wat de mogelijkheden in jouw woonplaats zijn om hulp in te schakelen. Bijvoorbeeld via de lokale welzijnsorganisatie. Deze biedt vaak meerdere mogelijkheden tot ondersteuning, zoals vervoer, een boodschappenservice, steunouders of vrijwilligers die als buddy beschikbaar zijn voor je naaste. Ook kun je vaak terecht bij het steunpunt mantelzorg dat voorlichting geeft, activiteiten organiseert en lotgenotencontact biedt. Vaak zijn er ook programma's en activiteiten voor jonge mantelzorgers.
- ✓ Via verschillende financieringsstromen (zorgverzekering, Wmo, Jeugdwet, Wlz of PGB) kun je kijken naar de mogelijkheden om respijtzorg aan te vragen. Dit is vervangende mantelzorg waarmee je de zorg voor je naaste (incidenteel of structureel) kunt overdragen aan iemand anders, zodat je tijd voor jezelf krijgt.

*'Ik heb zoveel gehad aan jouw coaching!
Het lukt me nu steeds beter om grenzen
te stellen en nee te zeggen zonder
schuldgevoel.'*

Stap 4

Accepteer wat je niet kunt veranderen

Als je de situatie niet kunt veranderen, dan heb je twee keuzes: frustratie of acceptatie. Eigenlijk heb je geen keuze en MOET je het wel accepteren. Want frustratie leidt tot STRESS en kost veel energie. En die energie heb je juist keihard nodig. Het accepteren wat je niet kunt veranderen is de enige weg naar (innerlijke) rust. En dan loslaten, ook al is dat niet makkelijk.

Dat moet je leren en gaat in kleine stappen, door elke dag te oefenen:

- ✓ Erken dat je het niet kunt beheersen. Focus op de aspecten van je leven die je wel kunt beïnvloeden.
Dit helpt om stress te verminderen en je meer het gevoel te geven dat je de regie hebt over je situatie.
- ✓ Zet de knop om. Vaak weet je wel dat je iets beter kunt accepteren, maar het ook écht doen is een tweede.

Je kunt dingen loslaten door het voor jezelf hardop uit te spreken:



- Ik erken dat ik hier geen invloed (meer) op heb
- Het is zoals het is en ik heb er vrede mee
- Ik laat los wat ik toch niet kan veranderen
- Ik stop de weerstand en accepteer de werkelijkheid

Extra: voor werkende mantelzorgers

Mantelzorg is intensief, zeker als je ook nog een baan hebt! Nu al combineert 1 op de 4 werknemers het mantelzorgen met een betaalde baan. Enkele feitjes daarover:

- 50% van de werkende mantelzorgers ervaart overbelasting
- 70% van de werkende mantelzorgers is vrouw
- 18% van het verzuim is mantelzorg-gerelateerd
- 44% van de leidinggevenden en 27% van de collega's zijn niet op de hoogte van de mantelzorgsituatie van een collega. Zou hier meespelen dat werkende mantelzorgers zich schamen, zich onveilig voelen om dit bespreekbaar te maken, bang zijn voor hun carrière of er niemand mee willen belasten?

Hoe leidinggevenden omgaan met jou als werkende mantelzorger is heel belangrijk voor hoe je zelf de balans tussen werk en mantelzorg ervaart. Hoe meer begrip, hoe fijner het is.

Dus hoe beter je je erbij voelt en hoe meer balans je ervaart. Met aandacht, begrip, een luisterend oor en flexibiliteit (bijvoorbeeld om je werk flexibel in te richten) kun je ook op de langere termijn je mantelzorgtaken beter combineren met je werk en het dus ook beter volhouden. Daar is jouw leidinggevende ook mee geholpen.

Hoe is dat bij jou op je werk? Kun je je verhaal kwijt bij je leidinggevende en collega's? Is er een veilig werkklimaat om dit te bespreken? Is er ruimte voor tijdens het werkoverleg? Trek in elk geval op tijd aan de bel, wacht niet tot je te zwaar overbelast bent geraakt. Durf ook op je werk om hulp te vragen en neem zelf het initiatief om in gesprek te gaan met je leidinggevende en collega's. Als je dit moeilijk vindt, zorg dan dat je dit goed voorbereidt en eerst even op papier zet.

Ten slotte

Zorgen voor een ander is belangrijk en waardevol, maar het mag nooit ten koste gaan van je eigen welzijn.

Door de stappen uit dit e-book toe te passen, werk je aan meer balans, zodat je de regie over je situatie en leven krijgt. Vergeet niet: goed voor jezelf zorgen is geen luxe, het is een noodzaak.

Neem de tijd om deze stappen in je dagelijkse routine op te nemen, en merk hoe ze je helpen om sterker en veerkrachtiger te worden.

Jij verdient het om zowel voor anderen als voor jezelf te zorgen.

‘Annemieke, je bent een kanjer, met een doorzettingsvermogen waar ik U tegen zeg. Zo fijn en blij ben ik met jou in contact ben gekomen!’

