

# MANTEL ZORG

## LAAT JE GEVOELEN TOE

Zorgen voor iemand die ziek is of een beperking heeft, gaat vaak gepaard met veel verschillende emoties. Bijvoorbeeld verdriet omdat je je naaste achteruit ziet gaan of veranderd is, een machteloos gevoel omdat je vastloopt in bepaalde regelgeving of bij instanties, angst voor de toekomst of boosheid waarom jullie dit moet overkomen. Maar ook alle gevoelens die ontstaan door de impact die het op jouw leven heeft.

Al dit soort gevoelens zijn heel normaal. Probeer er dan ook niet tegen te vechten of ze weg te drukken. Laat deze gevoelens er zijn. Juist door ze te ervaren, zal je leren er beter mee om te gaan. Schiet ook niet in de 'doe-stand' of 'vechtstand' om ze weg te werken. Kijk er vanaf een afstandje naar en probeer er niets van te vinden. Het klinkt misschien lastig, maar door de situatie te aanvaarden zoals die is, creëer je ruimte om het van een andere kant te bekijken.

Zorg jij langdurig voor een familielid, partner of vriend die een lichamelijke of psychische ziekte heeft? Dan ben jij een mantelzorger. Er zijn verschillende mantelzorgers. Denk aan jonge mantelzorgers (tot 24 jaar), werkende mantelzorgers en oudere mantelzorgers. Ook zijn er verschillen in de behoeftes van iemand die zorg nodig heeft. Zo is het heel anders om te zorgen voor iemand met dementie dan voor een kind dat langdurig zorg nodig heeft of voor iemand die in de laatste levensfase zit.

Voor veel mensen is het vanzelfsprekend om te zorgen. Je hebt het graag voor de ander over en het draagt bij aan gevoelens van voldoening en verbondenheid. Maar het kan ook zwaar zijn. Jouw rol verandert, jullie onderlinge relatie verandert, je maakt je zorgen, je zorgt voor de ander en je regelt praktische dingen. Dat kost vaak veel tijd en energie. Er komen vragen bij kijken als: Wordt mijn dierbare nog beter? Hoe ziet de toekomst eruit? Wat betekent de ziekte van mijn naaste voor mijn leven? Hoe ver moet ik gaan? Hoe lang houd ik dit (nog) vol? Hoe combineer ik dit met werk, studie of andere verplichtingen?

Natuurlijk heeft de ziekte veel impact op de persoon zelf, maar vergeet niet dat het ook heel veel doet met jou als naaste. In deze folder krijg je tips die je helpen er voor de ander te zijn en zelf overeind te blijven.



## BLIJF GOED VOOR JEZELF ZORGEN

Zorg in de eerste plaats goed voor jezelf. Cijfer jezelf niet weg. Doe voldoende leuke dingen waar je energie van krijgt en waarvan je ontspant. Sommige mensen voelen zich schuldig als ze wat leuks ondernemen of plezier hebben, omdat ze er dan niet voor de ander zijn of omdat de ander dit soort mogelijkheden niet heeft. Besef je dat niet ontspannen averechts werkt. Naast dat ontspanning fijn is voor jezelf, geeft het je ruimte om er juist beter voor jouw naaste te zijn. Dat is misschien even wennen, maar het helpt je mentaal gezond te blijven.

Zorg er ook voor dat je voldoende en gezonde voeding binnenkrijgt. Dit draagt niet alleen bij aan een gezond lijf, maar ook aan een gezonde geest! Heb je minder tijd om boodschappen te doen? Kijk eens wat de mogelijkheden zijn om boodschappen thuis te laten bezorgen. Ben je meer alcohol gaan drinken om te ontspannen of even de problemen te vergeten? Probeer hiermee te stoppen of te minderen. In plaats van dat je je hierdoor beter gaat voelen, verstoort het jouw lichamelijke en psychische balans.

En neem af en toe ook zelf een adem-pauze! Mantelzorgen is mooi, maar kan ook zwaar zijn. Even op adem komen om jouw accu op te laden is cruciaal voor het verrichten van de zorgtaken voor jouw dierbare. Af en toe een mantelzorgpauze is cruciaal! Op onze [website](#) vind je informatie over de mogelijkheden om de zorg tijdelijk over te dragen.

### BEWAAK JE GRENZEN

Om de zorg goed te kunnen volhouden, irritaties tegen te gaan en het te kunnen blijven combineren met de rest van jouw leven is het belangrijk te weten waar jouw grenzen liggen, deze te stellen en te bewaken. Maar hoe weet je waar je grenzen liggen en hoe ga je hiermee om als de situatie steeds verandert en er steeds meer aan jou wordt gevraagd? Veel mantelzorgers vinden dit lastig. Omdat je wil dat het goed gaat met de ander, kan je in de 'flow' van het zorgen ongemerkt over je eigen grenzen gaan.

Een goede graadmeter is om af en toe stil te staan bij hoe het voor jou voelt. Voel jij je goed bij hoe het gaat en doe je dit graag? Ook al is het misschien anders of meer dan je had verwacht? Dan zijn je grenzen misschien wat verlegd, maar passen ze bij wat prettig voor jou is. Merk je signalen van overbelasting of worden er dingen gevraagd waar jij je niet prettig bij voelt? Of het moeten doen van taken die niet zo goed bij je passen. Bijvoorbeeld het regelen van financiële zaken als je dat al lastig voor jezelf vindt. Of de hoeveelheid taken, terwijl er nog meer mensen in de directe omgeving zijn die minder doen. Ook kan het zijn dat de ander alleen door jou verzorgd wil worden, wat een enorme druk op jou kan leggen. Op zulke momenten is het van belang dat jij je grenzen aangeeft. Ook is het fijn om hier al vanaf het begin afspraken met elkaar over te maken.

**GOED ZORGEN VOOR EEN ANDER BEGINT BIJ GOED ZORGEN VOOR JEZELF!**

## PRAAT EROVER

Als iemand in jouw omgeving ziek is, staat vaak alles in het teken van die persoon. Logisch, maar het kan ook voor jou pittig zijn. Naast praktische steun vinden veel mantelzorgers het fijn om zich gesteund te voelen door de mensen om hem of haar heen. Vaak lukt het om te praten over je gevoelens met mensen in je omgeving, zoals familie, vrienden of andere mensen om je heen.

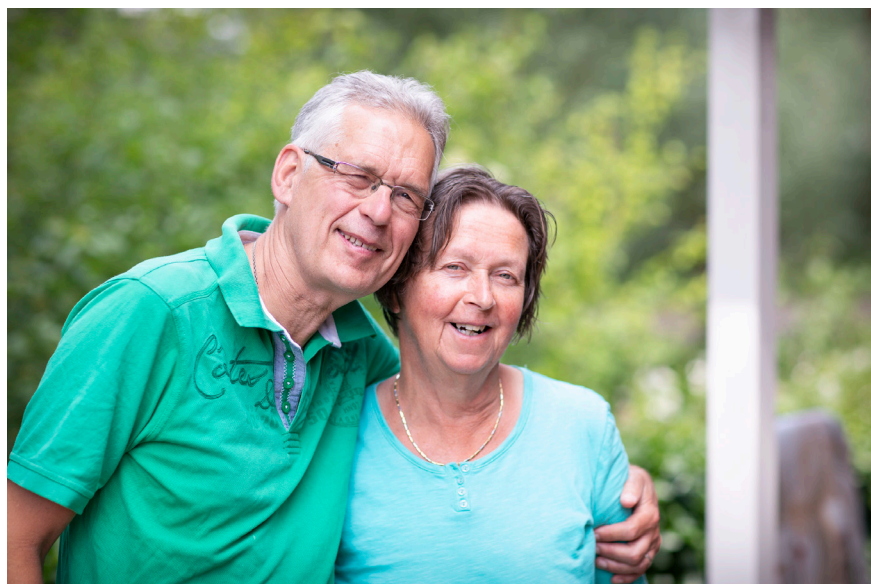
De meeste mensen reageren begripvol als iemand zich openstelt. Een luisterend oor kan al heel fijn zijn. Door mensen te betrekken, weten ze beter wat er in je omgaat en kunnen ze je beter steunen.

Zoek contact met andere mensen die in hetzelfde schuitje zitten. Het delen van ervaringen met andere mantelzorgers kan vaak voor erkenning en 'lucht' zorgen om met de situatie om te gaan. Het is heel steunend om te ervaren dat je niet de enige bent. Daarnaast kunnen anderen je misschien wel op weg helpen met de aanpak van problemen: de kans is groot dat een ander iets soortgelijks al eens eerder heeft meegemaakt.

Denk er ook aan om erover te praten met mensen op je werk, studie of school. Ook daar zijn vaak mogelijkheden voor praktische ondersteuning.

## LET OP SIGNALLEN VAN OVERBELASTING

Als mantelzorger ben je vaak zo bezig met de ander dat je jezelf soms uit het oog verliest. Begrijpelijk, maar het helpt jou en de ander niet als jij overbelast raakt. Signalen dat je te veel hooi op je vork neemt, kunnen zich zowel lichamelijk als mentaal uiten. Denk aan hoofdpijn, vermoeidheid, gespannen spieren, nekklachten en buikpijn. Maar ook aan sneller geïrriteerd zijn, piekeren, slecht slapen, somber en angstig zijn. Herken je die? Zoek dan hulp en wacht niet totdat je echt overbelast raakt en er niet meer kan zijn voor je dierbare. Gewoon doen!



## TIPS VOOR JOU!

### AANDACHT VOOR KINDEREN IN HET GEZIN

Heb je kinderen en is je naaste waarvoor jij zorgt jouw partner of een ander kind in het gezin? Leg ze uit wat er met hun vader/moeder of broer/zus aan de hand is. Uitleg draagt bij aan het ontwikkelen van strategieën om er goed mee om te kunnen gaan. Probeer het onderwerp ook bespreekbaar te houden binnen het gezin. Geef aan dat jouw kinderen er over mogen praten en vragen mogen stellen. Het is belangrijk voor kinderen dat ze gezien en gehoord worden door de ouders en dat gevoelens er mogen zijn. Natuurlijk is het goed om kinderen, net als alle andere kinderen zonder een ziek gezinslid, bepaalde taken te geven, maar verwacht niet dat ze zorgtaken op zich nemen. Het is belangrijk dat kinderen kind mogen zijn. Zorg er ook voor dat je kinderen genoeg afleiding hebben buitenshuis. Voor kinderen in het gezin kan preventieve hulp helpen met de situatie om te leren gaan. Bekijk onze speciale Toolkit Jonge Mantelzorgers op [www.mvtarnhem.nl/toolkit-jonge-mantelzorgger](http://www.mvtarnhem.nl/toolkit-jonge-mantelzorgger)

### GEEF HET AAN ALS HET TE ZWAAR WORDT

Wordt de zorg te zwaar, is het voor jou niet (meer) te combineren met jouw leven of zijn er andere redenen waarom je (tijdelijk) wil of moet stoppen met het intensief zorgen voor de ander? Bekijk wat de mogelijkheden zijn. Zorg voor een adempauze voor jezelf. Dat heet Respijtzorg. Misschien is er iemand anders die het (tijdelijk) kan overnemen, is het mogelijk dat er (meer) professionele zorg aan huis komt of kan jouw naaste worden opgenomen. Lees meer over vervangende zorg of respijtzorg op [www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze](http://www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze)

### VERDIEP JE IN DE AANDOENING

Er zijn verschillende ziekten en beperkingen waardoor iemand in jouw omgeving zorg en ondersteuning nodig kan hebben. Is jouw naaste net ziek geworden of is het net bekend wat de ander heeft? Door je te verdiepen in de achtergronden, de symptomen, het verloop en de aanpak van de ziekte, leer je meer over wat het inhoudt, wat jullie kunnen verwachten en hoe je kunt omgaan met bepaald gedrag. Ook krijg je meer inzicht in welke behoeften jouw naaste heeft aan ondersteuning. Als je bijvoorbeeld een ouder hebt met dementie dan zal je uiteindelijk niet goed meer met elkaar kunnen communiceren. En bij iemand die niet lang meer te leven heeft, kan je samen kijken hoe jij hiermee om kan gaan en je er het beste voor diegene kan zijn in de laatste periode van zijn of haar leven. Hierbij is het belangrijk om ook oog te hebben voor jezelf door stil te staan bij welke invloed dit gaat hebben op jouw leven. En wat jij hierin wil en kan betekenen.

### PRAKTISCHE ZAKEN

Bij de zorg voor iemand komen vaak veel praktische dingen kijken. Zowel voor degene die zorg ontvangt als voor jou als zorggever. Denk aan zaken rondom huisvesting, geld, werken etc. Als dit vanaf het begin goed geregeld is, zal dit rust en duidelijkheid geven.

Doe het niet alleen!

En als laatste, maar misschien wel de meest belangrijke:

**MANTELZORG HOEF JE NIET ALLEEN TE DOEN!**

# MVT

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem

### COLOFON

'Mantelzorg' is een uitgave van MVT Arnhem. Heb je vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem via [info@mvtarnhem.nl](mailto:info@mvtarnhem.nl) of bel met 026-3703540.



SCAN ME

[WWW.MVTARNHEM.NL](http://WWW.MVTARNHEM.NL)