



Mantelzorg: tips en adviezen

Op deze informatiekaart staan tips met betrekking op het emotionele aspect van het zijn van mantelzorger. Mantelzorgen kan stress, dilemma's en emoties met zich mee brengen. Deze tips en adviezen kunnen u helpen om uw draagkracht te vergroten.

- *Zorg dat u zoveel mogelijk van de ziekte van uw naaste te weten komt.* Kennis van het ziektebeeld en de gevolgen daarvan zijn belangrijk om de draagkracht te vergroten. Bepaald gedrag is door kennis van de ziekte vaak wat beter te begrijpen en te accepteren.
- *Probeer de ander te accepteren zoals hij of zij is.* Ziekte van een naaste brengt vaak veranderingen met zich mee. Als u uw naaste accepteert zoals hij of zij is en niet probeert hem of haar te veranderen naar zoals u het graag zou zien, dan krijgt u lucht.
- *Vergeef uzelf voor uw fouten.* Iedereen die intensief voor een naaste zorgt, schiet af en toe eens uit zijn slof, is humeurig of verliest zijn geduld. U hoeft zich hier niet schuldig over te voelen, deze emoties zijn begrijpelijk en horen erbij.
- *Maak u niet onmisbaar.* Sommige mantelzorgers hebben het gevoel 24 uur per dag onmisbaar te zijn. Deze bezorgdheid en dit verantwoordelijkheidsgevoel kunnen op den duur tot overbescherming leiden en juist knellend gaan werken. Om dit te voorkomen, is het voor beide partijen beter dat de zorg zo af en toe door iemand anders wordt overgenomen.
- *Let op signalen van spanning en neem deze serieus.* Zorgen voor een naaste kan zowel geestelijk als lichamelijk belastend zijn. Neem signalen serieus! Gespannenheid kan leiden tot overspannenheid. Vermoeidheid kan leiden tot oververmoeidheid. Onderneem tijdig stappen om te voorkomen dat u overbelast raakt.
- *Leef zoveel mogelijk bij de dag.* Probeer los te laten hoe iets was. Het kan fijn zijn om stil te staan bij fijne herinneringen. Maar de situatie steeds vergelijken met hoe het eerst was, en daarmee de beperkingen van het heden zien, geeft alleen maar verdriet. Druk maken over de toekomst geeft alleen maar stress en zorgen. Probeer niet te blijven hangen in het verleden. Verspil geen energie aan datgene wat er in de toekomst kan gebeuren. Vragen zoals "had ik toen" of "wat nou als" veranderen niets aan uw situatie.
- *Beloof niet dat u tot de dood voor uw naaste zult zorgen.* Wel kunt u aan geven dat u uw uiterste best zult doen om zo lang mogelijk te zorgen voor uw naaste. En dat alles binnen uw mogelijkheden en grenzen. U kunt immers niet in de toekomst kijken. Hiermee voorkomt u dat u onnodig veel druk bij uzelf neer legt en schuldgevoelens krijgt als de zorg (op termijn) te veel wordt of uw naaste opgenomen moet worden.
- *Geef niet toe aan piekeren.* Piekeren is de grootste energievreter die er is en lost niets op.
- *Maak elke dag even tijd vrij voor uzelf om iets leuks te doen.* De boog kan niet altijd gespannen zijn. Daarom is het belangrijk elke dag enige tijd voor uzelf te reserveren. Denk hierbij aan kleine dingen, bijvoorbeeld een half uurtje naar uw favoriete muziek luisteren, een tijdschrift lezen, een vriend bellen of een wandeling maken door het bos. Kleine dingen kunnen het verschil maken.
- *Concentreer u op problemen waar iets aan te doen is.* Verdriet hebben mag, zelfmedelijden ook. U kunt hierover met anderen praten of hier voor uzelf stil bij staan. Let op dat u niet hierin blijft hangen. Dit maakt het alleen maar moeilijk voor uzelf. Kijk naar wat u wel kunt doen en veranderen in een situatie en richt u niet teveel op de onmogelijkheden.
- *Streef niet naar perfectie.* Niemand is perfect, ook u niet. Probeer soms wat 'gemakkelijker' te leven, bijv. door een klusje eens een dag over te slaan of minder goed te doen dan u normaal doet.

Voorkom dat u in een isolement raakt: stel u open op. Het is zowel voor u als uw naaste van belang dat u mensen blijft zien en uw contacten binnen uw netwerk onderhoudt. Een sociaal netwerk dat eenmaal is afgebrokkeld is lastig weer op te bouwen. Als mensen kennis hebben van uw situatie bieden ze eerder een helpende hand aan. Maak hier gebruik van.

Heb aandacht voor de plezierige kanten van het zorgen. Iemand verzorgen kan soms ook mooie momenten bieden. Het één op één contact waarbij u aandacht hebt voor elkaar. Het kan zijn dat de ziekte de relatie met de naaste juist verdiept. Vaak wordt men door de ziekte of beperking zich meer bewust van de essentie van het leven.

Respecteer elkaars verwerkingsstijl. Het verlies van gezondheid en toename van afhankelijkheid moet verwerkt worden. Niet alleen door de zieke zelf, maar ook door de mantelzorger en andere betrokkenen. Iedereen doet dat op eigen wijze en de ene manier van verwerken is daarbij niet beter dan de andere. Belangrijk is dat men elkaars verwerkingsstijl respecteert. Dit kan helpen te voorkomen dat men, juist in een fase dat men elkaar zo hard nodig heeft, uit elkaar groeit.

Accepteer de pijn. Als mantelzorger kunt u pijn en verdriet ervaren. Dit kan zijn doordat u ziet dat uw naaste niet meer dezelfde persoon is als eerst. Door u te verzetten tegen deze pijn bouwt de spanning van binnen zich op. Verdriet en boosheid om de pijn die u voelt mag er zijn. Door te accepteren dat dit er is, kan het de scherpe kantjes van de emotie weg halen. Uw naaste kan ook pijn hebben omdat hij of zij beseft dat hij of zij niet alles meer zelf kan of moeite heeft om afhankelijk te zijn. Ook hierbij is accepteren van de pijn en er ruimte voor te geven goed. Veeg deze gevoelens niet van tafel of verzet u ertegen maar praat er over met elkaar of met een ander.

Praat over uw gedachten. 'Blaas stoom af', dit kan enorm opluchten. Het kan fijn zijn om soms even

alles wat u denkt en voelt eruit te gooien. Even de ballast van u afgooien kan verlichting geven. Doe dit bij iemand waarbij u niet het gevoel heeft op uw woorden te hoeven letten. Soms is het juist fijn om met iemand te praten die ver(der) van de situatie af staat.

Accepteer hulp en durf ook te vragen zodat u er niet alleen voor staat. Hulp van familie, vrienden en kennissen kan u ruimte geven om even te ontspannen of los te komen van het zorgen. Dreigende overbelasting wordt immers vaak als eerste door familie of mensen in uw eigen omgeving opgemerkt. Als mensen het goed met uw voor hebben dan neem hun zorgen serieus. Soms zien mensen uit uw eigen omgeving signalen meer objectief. Hulp van professionals kan helpen wanneer u merkt dat de draaglast van het mantelzorgen te groot wordt. Door tijdig hulp in te schakelen kunt u overbelasting voorkomen.

Bron: - Liefde alleen is niet genoeg, publicatie KBO
- Mantelzorgsteunpunt Synthese

Wat kan het Steunpunt Mantelzorg voor u doen?

Hebt u als mantelzorger behoefte aan informatie, advies of ondersteuning? Een medewerker van het Steunpunt Mantelzorg kan in een persoonlijk gesprek met u kijken naar uw vraag en u een advies op maat geven.

Steunpunt Mantelzorg Leudal



☎ 0475 745138

✉ info@synthese.nl

💻 www.synthese.nl

📘 Steunpunt Mantelzorg Leudal