**Mantelzorg. Hoe houd ik het vol?**

Mantelzorger zijn voor een ouder, broer of zus, kind, vriendin, medegemeentelid, overbuurvrouw: het is een prachtige taak! Maar het is ook een zware taak. Het is niet altijd eenvoudig om goed om te gaan met de zieke of de gehandicapte of oudere persoon voor wie u zorg draagt. Hoe houdt u het vol?

**Motieven**

Mantelzorgers teren op hun motieven. Die zijn verschillend. Wat kan een mantelzorger zoal aandragen als brandstof om zijn taak vol te houden?

Ik doe deze taak

1. Om schuldgevoelens te voorkomen Ik kan het toch niet maken om mijn moeder in de steek te laten?
2. Omdat het noodzakelijk is. Het is op mijn pad gekomen. Iemand moet het toch doen?
3. Omdat ik er zelf van geniet. Ik vind het heerlijk om te zorgen.
4. Omdat mijn broers en zussen (of anderen) niet helpen. Dus komt het op mijn schouders.
5. Om het goede voorbeeld te geven. In deze individualistische tijd wil ik tijd vrijmaken voor een ander.
6. Omdat niemand beter kan zorgen dan ik. Ik vertrouw mijn gehandicapte kind niet toe aan anderen. Ze heten professioneel, maar…
7. Om de lieve vrede te bewaren. Ik wil geen ruzie met mijn familie, ik wil geen ruzie met degene die de zorg nodig heeft.
8. Omdat het een onderdeel is van gemaakte afspraken. Wij hebben als gezamenlijke mantelzorgers de dingen goed geregeld!
9. Om mezelf de moeite waard te vinden. Ik ben nuttig bezig. Mantelzorg is toch zulk dankbaar werk!
10. Om niet na te denken over mijn eigen gevoelens (verdriet bijvoorbeeld). Zorgen voor anderen geeft mij afleiding.
11. Om anderen/ de ander gelukkig te maken. Een glimlach op het gezicht van mijn demente moeder maakt mijn dag goed!
12. Omdat ik stiekem hoop dat anderen een keer net zo goed voor mij zullen zorgen. Ik sta ook maar alleen in het leven dus straks heb ik wellicht zelf mantelzorg nodig.
13. Omdat God het van mij vraagt. Zo eenvoudig is het. Ik wil mijn ouders eren, ook nu dat me veel tijd kost en pa niet makkelijk is. Ook mijn gehandicapte kind heb ik uit Zijn hand ontvangen. Voor Gods aangezicht heb ik mijn partner, die nu ziek is, trouw beloofd.

**Klachten**

Deze motieven zijn niet allemaal ontlastend en soms ronduit belastend. Denk aan motief vier of motief zes. Daarbovenop komen nog klachten. Wat zeggen mantelzorgers als ze durven klagen? Bijvoorbeeld:

1. Mijn nachtrust is onvoldoende sinds ik mantelzorger ben. Het put me daardoor uit.
2. Ik wordt er zo moe van (compassiemoeheid), de hele situatie neemt me al jaren zó in beslag!
3. Het is lastig om echt goed te helpen. Mij ontbreekt deskundigheid.
4. Ik krijg veel te weinig professionele ondersteuning. Overal wordt bezuinigd! Hoe moet dat nou verder met…
5. Het is voor mij lichamelijk zwaar.
6. Ik verlies er sociale contacten door.
7. Ik kom aan mijn eigen huishoudelijk werk, vrijwilligerswerk of betaalde baan(tje) niet meer toe. Ik moet mijn eigen leven en plannen voortdurend aanpassen.
8. Ik raak privacy kwijt. Al die mensen die over de vloer komen op hun tijdstippen. Dan zitten we weer te wachten…
9. Andere gezinsleden doen ook een beroep op mij. Die hebben het ook moeilijk.
10. Mijn emotionele relatie met de ander is veranderd, zijn / haar karakter verandert en mijn eigen gevoel tegenover de ander ook.
11. Soms maakt het leed van de ander mij van streek. Dan heb ik zelf zo veel verdriet. Maar ja, er is niemand die vraagt hoe het met mij gaat. Ze vragen allemaal naar de patiënt.
12. Soms maakt de ander mij boos. Meestal onderdruk ik het, maar soms lukt het me niet. Dan schaam ik me achteraf zo.
13. We ervaren financiële druk. En dat is het laatste waarover ik wil klagen. Maar het is echt zo.
14. Soms heb ik het idee dat ik er alleen voor sta. Mijn zus woont, lekker voor haar, ver weg. Ieder ander komt en gaat weer weg. Dan zit ik weer alleen met de grote zorg.
15. Ik wordt soms moe van mijzelf. Ik wil niet klagen maar dankbaar zijn dat ik dit doen mag. De ander heeft het moeilijker dan ik.

En nu? Ik ga niet rechtstreeks in op de motieven en de klachten, maar kom met een reeks tips om beter om te gaan met de zware kant van de mantelzorg. Daarmee worden sommige motieven versterkt of gerelativeerd. Sommige klachten kunnen ondervangen worden. (Sómmige dus!) Als u de tips leest, staat er regelmatig het woord ‘kiezen’ in. Veel mantelzorgers denken dat ze dat nu juist niet kunnen. Dat bestrijd ik. De mantelzorgtaak komt op uw pad. Maar binnen die taak valt soms best te kiezen. Doe dat dan. Anders gaat het niet goed met u en dus ook niet met de zorgvrager.

**Mantelzorg volhouden**

1. Kijk uit voor te grote afstand, blijf trouw in uw zorg of het afleggen van bezoek. Kijk óók uit voor te grote betrokkenheid. Uw leven is meer dan zorgen voor de zieke (oudere, gehandicapte). Durf dus ook afstand te nemen . Uw leven moet niet gaan samenvallen met uw zorgtaak.
2. Besef dat u als kind, partner of ouder van een zieke soms zelf ook veel te kort komt en letterlijk mee lijdt. Zorg daarom goed voor uzelf. Eet en drink goed. Slaap voldoende. Zorg voor voldoende rust en ontspanning. Ga op vakantie. Alleen als uw batterij opgeladen is, kunt u er zijn voor de zieke.
3. U kunt niet te veel ballen in de lucht houden (werk, kerkenwerk, zorg voor het gezin, zorg voor de zieke etc.) Maak keuzes. Vergeet niet dat elke keuze een prijskaartje heeft. Als u de prijs niet wilt betalen, maakt u geen keus en word u te zwaar belast.
4. Neem ook in geloof afstand: leg elke dag uw bezorgdheid in de handen van God. Hij zorgt voor de zieke. U doet het ook, maar uiteindelijk is het God die helpt. Hij is ook u nabij. Bid voor de zieke, bid om kracht en wijsheid voor u zelf.
5. Denk op de lange termijn, als het gaat om wat u aan kunt. Uw zorg en betrokkenheid zijn misschien jarenlang nodig.
6. Schakel op tijd hulp in (voor de ander, voor uzelf). Delegeer zorg. Geef uw grenzen aan. Accepteer dat iemand soms het huis uit moet. (Zelfs de Barmhartige Samaritaan delegeerde de zorg en gaf zijn grenzen aan!)
7. Overleg met andere mantelzorgers (broers, zussen) Ze doen niets als u niets vraagt. U hoeft ook niet voor hen te denken of ze iets aankunnen of niet. Dat kunnen ze zelf zeggen. Ouders hebben nogal eens de neiging om automatisch hun kinderen niet bij zorg te betrekken ‘omdat die al zo druk zijn’. Automatisch anderen sparen leidt tot frustraties.
8. Maak heldere afspraken over taken met andere mantelzorgers. Voer drie keer per jaar een overleg als mantelzorggroep. Houd elkaar aan afspraken en wees soepel in het ondersteunen van elkaar als iets bij iemand even niet lukt. Tegenwoordig zijn er ook digitale middelen om elkaar snel op de hoogte te brengen van gebeurtenissen en wensen. Maak maar een mantelzorgers app-groep!
9. Kies nooit voor de lieve vrede bij andere mantelzorgers of de zorgvrager. Wees eerlijk en assertief. Denk aan 2 Tim. 1:7. Wees niet vreesachtig maar krachtig en liefdevol tegelijk.
10. Overschat u zelf niet. U bent niet automatisch degene die de allerbeste zorg kunt geven. Bijvoorbeeld: anderen activeren de zorgvrager misschien beter dan u, die de zorgvrager ongemerkt verwent.
11. Wees geen mantelzorger om bedankt te worden. Bedankt worden de mensen die eens in het half jaar komen. Niet u die elke dag komt.
12. Spreek met de officiële zorgverleners. Sla geen informatiebijeenkomsten over. U wordt er wijzer van. Kom in het overleg met de zorgverleners voor het belang op van degene die zorg nodig heeft. Kom ook voor u zelf op, als dat nodig is. Niemand anders doet dat voor u.
13. Kijk uit voor de dramadriehoek: u bent ten opzichte van degene die zorg nodig heeft
    1. redder (uit liefde maar nog vaker uit schuldgevoel, en om gewaardeerd te worden),
    2. u bent tegelijk slachtoffer (u voelt zich misbruikt, niet gewaardeerd, machteloos)
    3. en u bent ook nog aanklager (u bent boos, teleurgesteld). Maar die boosheid uit u bij anderen of slikt u in, want u wilt de redder zijn. Zo blijft u gevangen in deze driehoek. U bent niet gelukkig en de ander ook niet vanwege uw lieve maar tegelijk dubbele opstelling. U zorgt maar laat tegelijk merken dat u niet gelukkig bent en dat dat komt door degene die zorg nodig heeft.
14. Wordt realistisch. Wat zijn uw mogelijkheden om te helpen? Leg de redderrol af. U zit niet klem. U hoeft niet alles .U bent niet machteloos. U neemt uw taak op u en binnen die taak kunt u keuzes maken.
15. Laat u niet manipuleren door de zorgbehoevende. Sommige zieken, ouderen en gehandicapten kunnen u gaan claimen. Geef grenzen aan. Als u dat niet doet, wordt u steeds meer geclaimd en houd u het niet vol en dat moet u nou juist voor elkaar zien te krijgen.
16. Stop geen energie in dingen die u als negatief ervaart, durf dingen los te laten of te delegeren. U kunt niet overal zin voor maken. Doe dingen met een heel hart en niet met een half hart. Zodra u het wordt ‘eigenlijk…’in uw gedachten hebt, gaat u dingen met een dubbel hart doen en wordt het tijd om daarover te communiceren.
17. Geef en vraag feedback (aan de zorgbehoevende en aan anderen) of u het goed doet of dat u iets kunt verbeteren aan de manier waarop u met de zieke omgaat.
18. Houd uw persoonlijke contacten in stand. Verwaarloos gezinsleden en vrienden niet vanwege de mantelzorgtaak. U hebt uw eigen netwerk hard nodig voor uzelf en dus ook voor uw zorgbehoevende ouder, kind of ander.
19. Als u een zieke partner hebt en nog thuiswonende kinderen, vergeet dan niet dat ook zij het zwaar hebben. Houd juist de lieve kinderen in de gaten. Geef ze aandacht. Praat met ze. Begrijp ze als ze liever bij andere kinderen spelen. Begrijp ze als ze een beetje meer puber zijn dan anderen. Stel school op de hoogte van eventuele spanningen thuis. Zoek vroeg genoeg ondersteuning voor hen.
20. Zoek contact met lotgenoten. Dat kan binnen de kerkelijke gemeente, maar ook bij patiëntenverenigingen. Onderlinge herkenning is bemoedigend.
21. Geef aan iemand met wie u een goede relatie hebt, eerlijk antwoord op de vraag hoe het met u gaat. Druk uw negatieve gevoelens dan niet weg, maar praat er juist over. Dat lucht op. Als u mooi weer speelt, gaat de zorgtaak u opbreken.
22. Als u vrijwilliger wordt in de instelling waar uw familielid woont, wees dan enthousiast maar geef ook grenzen aan. Ze bedenken van alles wat vrijwilligers/ mantelzorgers in de instelling kunnen doen en regelen dat soms slecht.
23. Verwacht niet dat uw kinderen (of anderen) u geven wat u aan uw ouders gegeven hebt. Dat wordt een teleurstelling.
24. Houd hoop!
    1. Er zijn chronische ziekten en handicaps , maar het lijden is niet altijd even belastend. Geniet ook van de dingetjes die wel goed gaan in het contact met de zieke, gehandicapte, oudere. Wees blij met de goede momenten (dagen, perioden) die er ook zijn.
    2. Er zijn goede behandelmogelijkheden, hulpmiddelen en medicijnen. Patiënten en gehandicapten lijden doorgaans minder dan vroeger, al duurt het lijden soms wel langer dan vroeger. Ze kunnen, met hun beperkingen, dikwijls een redelijk aangenaam en zinvol leven leiden.
    3. Als de zorg thuis te zwaar wordt zijn er mogelijkheden voor dagopvang, begeleid wonen en soms voor korte of langdurige opname.
    4. Een crisis kan het leven, met Gods hulp, ook verdiepen.
25. Houd hoop op God!
    1. God kan alle dingen laten meewerken ten goede(Rom. 8:28)
    2. God is een God van wonderen (Ef. 3:20). Eigen aan een wonder is dat je er niet op kunt rekenen maar er wel op mag hopen. Besef dat de meeste wondere gebeuren door de middelen te gebruiken.
    3. God heeft mensen in hun narigheid lief (Rom. 8:26). Niets kan zijn kinderen scheiden van Zijn liefde. Ook zorg en zorgtaken niet.
    4. God maakt gebruik van zwakke mensen om Zijn werk te doen (2 Cor. 12:9).
    5. Het lijden van deze tegenwoordige tijd weegt niet op tegen de heerlijkheid die wacht (Rom. 8:18).