



Tien tips voor mantelzorgers

Deze editie van Onder ons staat in het teken van mantelzorg. De redactie is daarom op zoek gegaan naar tips voor mantelzorgers. Tim van Iersel, geestelijk verzorger bij WZH, voerde talloze gesprekken met mantelzorgers. Deze tips zijn voortgekomen uit die gesprekken; het zijn dus tips voor én door mantelzorgers.

1 Verdiep u in het ziektebeeld

U begrijpt het gedrag van uw dierbare beter en u weet wat u in de toekomst kunt verwachten.

2 Praat met andere mantelzorgers

Mantelzorgers onderling begrijpen elkaars situatie beter dan een professional. U kunt in die herkenning elkaar ondersteunen.

3 Behoud uw eigen leven

Laat uw leven niet opslokken door de mantelzorg, maar blijf activiteiten voor uzelf ondernemen. Zo behoudt u uw sociale contacten en krijgt u nieuwe energie.

4 Bedenk: wat bezielt mij?

Wat bezielt u eigenlijk om mantelzorger voor uw dierbare te zijn? De meest genoemde motivatie is: liefde. Maar mantelzorg komt ook voort uit

bijvoorbeeld schuldgevoel, of plicht. Wat is uw motivatie?

5 Laat los

Een belangrijke én moeilijke tip die mantelzorgers me steeds weer vertellen: laat los.

6 Bedenk wat uw krachtbronnen zijn

Door stil te staan bij wat u kracht geeft om te leven en zorg te verlenen, weet u waarop u kunt terugvallen als u kracht nodig heeft.

7 Geniet van kleine hoogtepunten

“Je gaat kleine hoogtepunten enorm waarderen”, hoor ik regelmatig van mantelzorgers. Geniet hiervan.

8 Blijf in balans

Wanneer u veel geeft, is het belangrijk ook te ontvangen. Bedenk daarbij tegelijk: zorgen is ook ontvangen. U ontvangt kwetsbaarheid.

9 Leef nu

Oefen u daarin, bijvoorbeeld door te schrijven (in een dagboek) of te mediteren.

10 Sta stil bij verlies

Ziekte en verlies gaan vaak hand in hand: verlies van het leven zoals het was of van de persoon zoals hij of zij was. Sta ook stil bij het levenseinde en praat erover met familie en vrienden, eventueel onder begeleiding van een professional.