

Zin zoeken met mantelzorgers

Er zijn veel mantelzorgers, ook in de kerk. Vanwege de veranderingen in de zorg komt er steeds meer op hen af. Een goede reden om hen ondersteuning te bieden, zoals in een gespreksgroep.

Tim van Iersel

Op verschillende locaties van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH) hebben we een gespreksgroep 'Zin in mantelzorg' opgezet, bedoeld voor mantelzorgers van bewoners die voornamelijk kampen met dementie of niet-aangeboren hersenletsel. Het doel is om deze mensen zich bewust te laten worden van zingeving in de mantelzorg: wat betekent de mantelzorg voor hen en welke zin geeft het? De gespreksgroep draagt eraan bij dat zij hun werk beter kunnen volhouden.

Liefde en schuld

In vijf maandelijks bijeenkomsten staan we stil bij zingeving, vanuit verschillende thema's. Zo worden deelnemers uitgedaagd om te bedenken wat hen bezielt: waarom doe ik dit eigenlijk? Drijfveren kunnen variëren van diepgewortelde liefde, plezier en voldoening tot gevoelens van schuld en plicht. We bespreken ook de balans tussen geven en ontvangen. Dat is heel praktisch, maar we bespreken eveneens de uitspraak van filosoof Buber: 'Je kunt ontvangen door te geven en je kunt geven door te ontvangen.' In de vierde bijeenkomst staan we stil bij verlies. Verlies van de persoon zoals hij of zij was, het verlies van krachten en het gezamenlijke toekomstperspectief, maar ook over het

levenseinde. Tenslotte bedenken we de laatste bijeenkomst: wat zijn onze krachtbronnen? Daarvan bewust worden helpt mantelzorgers om op die krachtbronnen terug te kunnen vallen wanneer het nodig is. "We werden geprikkeld om stil te staan bij existentiële thema's", aldus een van de deelnemers. "Het heeft geholpen om de balans op te maken."

De afgebakende hoeveelheid bijeenkomsten en de verschillende thema's daarbinnen voorkomen dat het gesprek zich richtingloos beperkt tot ieders problemen.

Er samen over praten werkt ontgiftend

De gespreksgroep is ook geen lotgenotengroep; het gaat juist om zingeving en *empowerment*. Deelnemers ontdekken bijvoorbeeld dat ze de mantelzorg op zich nemen uit diepgewortelde liefde. Soms ook uit onterecht schuldgevoel. Dat te beseffen, te verwoorden en waar nodig te veranderen, sterkt hen. En dat geeft zin.

Huiswerk

Het is belangrijk dat de bewustwording niet alleen plaatsvindt tijdens de ge-

sprekken, maar ook in de tussenliggende weken. Daarom krijgen deelnemers na iedere bijeenkomst een huiswerkopdracht mee. Ik vond het bijzonder mooi toen een van de deelnemers vertelde dat zij door het huiswerk rustig over het levenseinde van haar dierbare kon nadenken. Het hielp zelfs om in haar eigen huis voorzichtig spullen van haar dierbare met dementie op te ruimen – als proces van loslaten. Een ander verwoordde treffend: "De gespreksgroep heeft gewerkt als een ontgiftingsproces: langzaam maar zeker verlies je het gif dat is opgebouwd door alle spanning." De gespreksgroep 'Zin in mantelzorg' heeft een algemeen karakter en de thema's hebben geen specifieke religieuze invulling vanwege de zeer diverse levensbeschouwelijke achtergrond van de deelnemers. Maar de opzet past natuurlijk ook in een kerkelijke setting: de thema's bieden voldoende aanknopingspunten voor een religieuze aanvulling. Het zou zelfs een aanvulling zijn, wanneer ook vanuit dat perspectief naar zingevingsthema's in de mantelzorg gekeken wordt.

Ds. Tim van Iersel is geestelijk verzorger WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). Meer informatie: www.timvaniersel.nl, www.zininmantelzorg.nl. Twitter: @TvanIersel.