



Mantelzorg: tips en adviezen

Tips en adviezen voor mantelzorgers

- 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 hierdoor vaak wat beter te begrijpen en te accepteren.
- Geef uzelf regelmatig een schouderklopje. Mantelzorgers krijgen vaak te weinig schouderklopjes of complimenten van anderen. Men vindt het vanzelfsprekend dat u voor uw dierbare zorgt. Het is daarom belangrijk dat u zichzelf regelmatig een schouderklopje geeft. Af en toe eens een bloemetje kopen voor uzelf als waardering voor al hetgeen u doet. Dit werkt verkwikkend en geeft energie.
- Probeer de ander te accepteren zoals hij of zij is. Ziekte van een partner of naaste brengt vaak veranderingen met zich mee. Als u de naaste accepteert zoals hij is en niet probeert hem te boetsen naar het eigen ideaal, dan krijgt u lucht.
- Vergeef uzelf voor uw fouten. Iedereen die intensief voor zijn naaste zorgt, schiet af en toe eens uit zijn slof, is wel eens harteloos, humeurig, verliest zijn geduld of is jaloers op anderen die niet zoveel hoeven te zorgen. U hoeft zich hier niet schuldig over te voelen.
- 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.
- Leef zoveel mogelijk bij de dag. Blijf niet hangen in het verleden en verspil geen energie aan datgene wat er in de toekomst kan gebeuren. Leef bij de dag en probeer u zo weinig mogelijk zorgen te maken over de dag van morgen.
- Beloof niet dat u tot de dood voor uw naaste zult zorgen. Het enige dat u uw naaste menselijkerwijs kunt beloven, is dat u uw best zult doen. U kunt immers niet in de toekomst kijken.
- 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.
- Concentreer u op problemen waar iets aan te doen is. Verdriet hebben mag, zelfmedelijden ook, maar het helpt niet als u klaagt over uw lot.
- 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.
- 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 elkaar bieden ze eerder een helpende hand aan.

- Probeer ook aandacht te hebben voor de plezierige kanten van het zorgen.
Het kan zijn dat de ziekte de relatie met de naaste heeft verdiept. Vaak wordt men door de ziekte of beperking zich meer bewust van de essentie van het leven. Interesse voor spiritualiteit kan een extra dimensie geven aan iemands 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 mantelzorgverlener en andere betrokkenen. Eenieder 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.
- Praat over uw gedachten. 'Blaas stoom af', dit kan enorm opluchten.
- Accepteer hulp en durf ook te vragen zodat u er niet alleen voor staat.

(Uit: Liefde alleen is niet genoeg, publicatie KBO)

Wat kan het Steunpunt Mantelzorg voor u doen?

Heeft u als mantelzorgverlener 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. U vindt het Steunpunt Mantelzorg bij:



☎ 0478-517300

✉ info@synthese.nl

🌐 www.synthese.nl