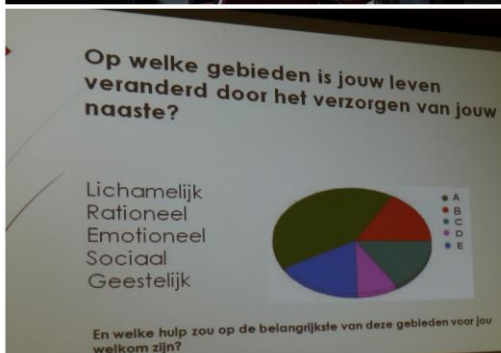


## Verlag bijeenkomst 14 oktober 2015 "Hoe houd ik de teugels in handen?"

Op woensdag 14 oktober jl. was er weer een contactbijeenkomst van Het Platform belangenbehartiging Mantelzorg Kennemerland. Deze middag werd georganiseerd in samenwerking met Tandem en het Netwerk Palliatieve Zorg. Was u niet aanwezig tijdens deze middag? Leest u dan onderstaand verslag; wij hopen dat het ook u nieuwe inzichten geeft om de zorg beter vol te houden!

Het thema van deze contactbijeenkomst: "Hoe houd ik de teugels in handen?". De voorzitter van het Platform, Anneke Quispel, verwelkomde de ruim vijftig aanwezigen. Zij introduceerde kort het thema en de spreker van die middag; Marcella Tam, schrijfster van het boek 'Medereiziger'. Anneke vertelt dat het platform het gesprek over zorg in de laatste levensfase wilde faciliteren deze middag, maar dat er als thema gekozen is voor een iets luchtiger "Hoe houd ik de teugels in handen?". Mensen die de zorg dragen voor naasten komen op een punt dat zij zorg van buiten moeten aanvaarden of inschakelen. Dit is niet voor iedereen even makkelijk. Het Platform en het Netwerk Palliatieve Zorg nodigden Marcella Tam uit om die tocht van aanvaarden van zorg en hulp te illustreren aan de hand van haar eigen verhaal. Het Netwerk Palliatieve Zorg in Midden- en Zuidkennemerland ondersteunt organisaties in onze regio die zorg bieden aan patiënten in de laatste levensfase. Er was foldermateriaal beschikbaar over palliatieve zorg en aanwezigen konden vragen stellen aan Monique Panneman van het Netwerk.



Marcella Tam is ervaringsdeskundige. Zij verloor in 2012 haar man, nadat anderhalf jaar eerder duidelijk was geworden dat hij ongeneeslijk ziek was. Over het pad wat Marcella samen met haar man, kinderen en naasten bewandelde in die periode schreef zij het boek 'Medereiziger'. Het woord mantelzorger was een etiket wat haar niet paste. Zij zorgde voor haar geliefde, haar man en maatje en gaf hem zorg vanuit haar hart. Veel aanwezigen van de bijeenkomst herkennen zich hierin, zo blijkt. Marcella vertelt hoe zij zich veel meer een 'medereiziger' voelde van haar man; op reis naar het einde. Letterlijk medereiziger naar de vele artsen, fysiotherapie, voedingsdeskundigen etc., maar ook medereiziger in emotionele zin, met het verdriet, de pijn, de hoop. Marcella vond het belangrijk om naast haar eigen verhaal, ook verhalen van andere medereizigers te laten horen en interviewde daarvoor diverse andere mensen. Duidelijk werd dat elke zorgsituatie uniek is; er is dus ook niet één antwoord op de vraag "Hoe houd ik de teugels in handen?".

Marcella schetst hoe zij makkelijk haar eigen behoeften opzij zette en zich al snel een beetje 'verweesd' ging voelen. Het feit dat je intensief voor iemand zorgt vraagt om erkenning en herkenning, van buitenstaanders, maar vooral ook van jezelf. Pas als je erkent dat je medereiziger bent en zelf ook behoeften hebt, lukt het om hulp in te schakelen. Ook is het goed je te realiseren hoe belangrijk het is dat je zelf op de been blijft!