



## **Contactbijeenkomst 9 februari 2011 'Het verhaal van de mantelzorger'**

**Op 9 februari 2011 hield het Platform Belangenbehartiging Mantelzorg een contactbijeenkomst met als thema: het verhaal van de mantelzorger. Zo'n 40 mantelzorgers kwamen erop af. Om van elkaar te leren, ervaringen te delen en informatie op te doen. Een verslag van een geanimeerde bijeenkomst.**

Veel mantelzorgers hebben van nature de neiging om zich altijd positief en flink voor te doen: "Ik red het wel; maak je over mij maar geen zorgen." En natuurlijk gaat dat vaak ook op: als je zorgt voor iemand die je lief is, put je daar energie en voldoening uit. Maar wat te doen als je hulp nodig hebt voor degene die je verzorgt? Denk aan thuiszorg, financiële ondersteuning of verpleegkundige hulp. Dan krijg je te maken met indicatiestellers, die je soms zomaar overvallen met een telefoontje. Als je dan vertelt dat je het allemaal wel redt, verlies je al snel je rechten op hulpverlening. Hoe ga je daarmee om? En hoe vertel je je verhaal zo, dat je krijgt wat je verdient, zonder je waardigheid te verliezen? Daarover ging de contactbijeenkomst van het Platform Belangenbehartiging Mantelzorg op 9 februari 2011.

### **Aanpakkers en luisteraars**

De bijeenkomst begint met een presentatie van de secretaris van het platform, Lisette Tel. Lisette is zelf pleegmoeder van 3 kinderen en was mantelzorger van haar moeder en een vriendin. Ze gaat allereerst in op het begrip mantelzorg, dat zij omschrijft als een langdurige, onbetaalde vorm van zorg voor een partner, ouder, kind of bekende. Het is een vorm van zorg die je overkomt en die niet te plannen valt. Bovendien gaat het veel verder dan gebruikelijke zorg: mantelzorgers doen het huishouden, geven persoonlijke verzorging, bieden emotionele steun en begeleiding, doen de administratie en coördinatie en onderhouden de sociale contacten. Mantelzorgers zijn dan ook alleskunnners, en bovendien doorzetters, onderhandelaars, luisteraars en harde werkers. Dat is niet altijd even makkelijk te combineren. Want als je een aanpakker bent, is het soms moeilijk de rust te vinden om echt naar iemand te luisteren.

### **Hoe kom je in beeld?**

Als mantelzorger neem je verschillende posities in. Zo is je positie ten opzichte van degene die je verzorgt een hele andere dan je positie ten opzichte van hulpverleners of instanties. En dat is soms lastig schakelen. Hoe houd je de relatie met degene die je verzorgt gelijkwaardig en in balans? En hoe bouw je een band met de hulpverlener op, zonder de regie over de zorgsituatie te verliezen? Daarvoor is het belangrijk om goed in beeld te zijn. Vaak gaat alle aandacht uit naar degene die je verzorgt, maar ook jij hebt je emoties, je belangen en je deskundigheid. Word je wel voldoende gezien en gehoord en bovenal: gewaardeerd en serieus genomen? Dat is iets wat niet zomaar vanzelf gaat: je zult er zelf aan moeten werken om je plaats in te nemen. En om vervolgens je verhaal goed te kunnen doen.

### **Tips uit de praktijk**

Gelukkig heeft Lisette hiervoor een aantal tips, die worden aangevuld door mensen uit de zaal:

- **Werk samen met degene die je verzorgt**  
Mantelzorgen is niet alleen een kwestie van geven en voldoen aan de behoeften van de ander. Ook jouw gevoelens en behoeften zijn belangrijk en ook jij hebt ruimte en aandacht nodig. Het is daarom belangrijk om hier goed met elkaar over te praten en te proberen een team te vormen.
- **Weet wat je waard bent**  
Om goed voor jezelf te kunnen opkomen, is het belangrijk om te weten wat je waard bent. Schrijf eens op wat je allemaal doet en wat je sterke en zwakke punten zijn. Dit werkt vaak heel verhelderend. Bovendien hangt de hoeveelheid hulpverlening die je krijgt af van de taken die je doet. Het is dus belangrijk om die goed op een rijtje te hebben.
- **Verbind het netwerk om je heen**  
Vaak heb je te maken met verschillende hulpverleners of andere mensen die zorg verlenen (familieleden, vrijwilligers, etc.). Het gevaar bestaat dat zij langs elkaar heen werken. Breng hen daarom met elkaar in contact, door bijvoorbeeld af en toe een netwerkberaad te organiseren. Daarbij ga je met alle zorgverleners om de tafel en verdeel je gezamenlijk de taken. Vervolgens kun je elkaar daar makkelijker op aanspreken.

Ook is het nuttig om een zorgschrift bij te houden, waarin iedereen opschrijft wat hij die dag met de verzorgde heeft meegemaakt. Zelfs als de verzorgde in een instelling verblijft, is dat de moeite waard. Zo'n zorgschrift helpt je bovendien om nog eens te kunnen terugkijken in de tijd en ervaringen te verwerken.

- **Bereid je voor op gesprekken**  
Of het nu een gesprek is met een indicatiesteller, hulpverlener of buurvrouw: bedenk van tevoren wat en hoeveel je wilt vertellen en welke positie je inneemt. Kijk daarbij ook goed naar de situatie en pas je verhaal daarop aan. Zo voorkom je dat je achteraf denkt: had ik maar dit of dat ...
- **Vraag hulp bij het voeren van gesprekken**  
Omdat er bij mantelzorg altijd emoties komen kijken, is het voeren van zakelijke gesprekken niet zo eenvoudig. Het is dan ook niet gek om daarbij hulp te vragen. Je kunt daarvoor bijvoorbeeld terecht bij de mantelzorgconsulenten van Tandem. Ook bieden Tandem en MEE cursussen aan waarin je je gespreksvaardigheden kunt oefenen.

### **In gesprek met elkaar**

Na de presentatie van Lisette gaan de aanwezigen in drie groepen met elkaar in gesprek. Daar komen persoonlijke verhalen naar voren. Positieve ("Ik vind het helemaal niet erg om mantelzorger te zijn. Dat spreekt toch voor zich. Ik krijg er juist energie van!"), maar ook schrijnende ("Ik ben mijn zoon niet zat, maar wel zijn ziekte."). En daarnaast zijn er adviezen en gedeelde ervaringen. Enkele uitspraken:

- "Soms word je onverwachts gebeld door een indicatiesteller. Dat is heel lastig. Want hoe moet je je dan voorbereiden? Ik ben echt kapot na zo'n gesprek."
- "Ik dacht altijd dat ik alles aankon en vond mantelzorg heel normaal. Maar langzamerhand werd ik steeds vermoeider. Tot iemand zei: vraag eens hulp. En dat was een verademing. Ik maak nu gebruik van vrijwilligersondersteuning van Welzijn Bloemendaal. Dat zijn heel aardige mensen, die je echt werk uit handen nemen. Heel belangrijk, want anders loop je jezelf voorbij."

- “Voor mij betekent elke hulpvraag een extra aanslag op mijn tijd en energie. Je moet er zoveel voor doen en er steeds weer achteraan ... dat heb ik er niet altijd voor over. Er komen immers ook emoties bij kijken, waardoor het extra zwaar is. Zelfs met het verkrijgen van een mantelzorgcompliment ben ik maanden bezig geweest. Dan is het toch geen compliment meer?”
- “Ik wou dat er een cursus was om te leren omgaan met hulpverleners en indicatiestellers. Of een woordenlijst van de begrippen die zij gebruiken. Het is vaak zo lastig om op één lijn met hen te communiceren: regelmatig treedt er spraakverwarring op.”
- “Nu kun je nog alles aan, maar het is belangrijk om je te realiseren dat je misschien nog wel tientallen jaren door moet. Daar kun je beter op vooruit lopen door nu alvast hulp aan te vragen. Zo verdeel je je energie en kun je er langer tegenaan.”

### **Tandem, MEE en Draagnet**

De rondetafelgesprekken werden geleid door medewerkers van Tandem, MEE en Draagnet. Bij alle drie deze organisaties kunt u terecht voor hulp en ondersteuning.

### **Tot slot**

Het was een intensieve bijeenkomst. Maar gelukkig was er ook soep met lekkere broodjes. Wij danken de medewerkers van De Schakel, waar we deze middag te gast waren. En we hopen alle mantelzorgers weer te zien op de volgende contactbijeenkomst van het Platform. Wilt u hiervoor graag een uitnodiging ontvangen en staat u nog niet in ons adressenbestand? Vul dan ons [contactformulier](#) in.

Graag tot ziens!

Bestuur Platform Belangenbehartiging Mantelzorg Kennemerland