



**Klein
geluk
voor de
mantelzorger**

Maria Grijpma
en Inge Jager



Inleiding

Laten we onszelf met dezelfde vriendelijkheid, zorgzaamheid en meelevendheid behandelen als waarmee we een goede vriend zouden bejegenen.

(Uit: *Zelfcompassie* van Kristine Neff)

Klein geluk voor de mantelzorg is een positief boek! Het biedt allerlei mogelijkheden om goed voor jezelf te zorgen. Helaas is er niemand die we zo slecht behandelen als onszelf. Dat is wonderlijk, we zorgen direct gul voor een naaste en we tuimelen als we niet uitkijken vrijwel direct in de valkuil om onszelf daarbij te vergeten.

Iets doen voor iemand anders maakt gelukkig, dat blijkt uit onderzoek. Mantelzorg geeft inderdaad veel voldoening. Maar als je te veel in de 'zorgstand' staat en je het zorgen voor jezelf uit het oog verliest, met mogelijke overbelasting tot gevolg, kan het goed misgaan.

Mantelzorgers hebben nauwelijks invloed op landelijke besluiten en ontwikkelingen, maar zijn er voor hun zorg wel van afhankelijk. Dat geeft stress als je niet uitkijkt. Aan de andere kant is er gelukkig in Nederland veel geregeld om het leven van mantelzorgers te verlichten.

Er zijn zorghotels, mantelaars, hulphonden, digitale bezoekplanners, gratis telefonische hulplijnen, inspirerende boeken en blogs, lotgenoten, buurtprojecten en er is nog ontzettend veel meer. In dit boek worden veel van al die mogelijkheden genoemd. Je kunt dit boek gebruiken als een dierbare vriend die je helpt te herinneren om heel goed voor jezelf te zijn.


Klein geluk voor de mantelzorg bestaat uit 'Recepten' voor Klein Geluk.

Je kunt aan de hand van een lijst met verschillende behoeftes een recept opzoeken om ter plekke Klein Geluk te brengen in jouw situatie. Heb je bijvoorbeeld behoefte aan ontspanning, steun, contact of vrolijkheid? Zoek en vind suggesties om onder andere goed voor je lijf te zorgen; om te gaan met een schuldgevoel; lekker samen op pad te gaan; je administratie op orde te brengen; de sleur te doorbreken; liefde en intimiteit te ervaren of pas een van de 15 oppeppers toe, om je weer kwiek en energiek te voelen. De aanwijzingen in het boek helpen je stap voor stap om het Kleine Geluk terug te brengen in je leven, op een heel simpele manier. Zo kun je helemaal op jouw manier een toegewijde mantelzorg zijn, met alle steun en hulp die in jouw situatie passend is.

Bij alle recepten verwijzen we naar inspirerende boeken en websites en je leest hoe andere mantelzorgers hun leven lichter maken door goed voor zichzelf te zorgen.

Maria werkt al 40 jaar in de gezondheidszorg. Inge heeft meer dan 20 jaar ervaring in het geven van trainingen op het gebied van communicatie en persoonlijke effectiviteit, o.a. in de gezondheidszorg, en werkt ook als mindful coach. Omdat zij via hun eerste boek *Handboek voor klein geluk* veel workshops hebben gegeven aan mantelzorgers, kwam deze doelgroep prominent in beeld. Opnieuw dus Klein Geluk, maar nu speciaal voor mantelzorgers.

Maria en Inge weten uit ervaring hoe het is om mantelzorg te zijn. Maria is nu drie jaar mantelzorg voor haar oude vader, die ver weg woont. Zij logeert elke drie weken bij hem en regelt dan van alles, met name hulp bij zijn sociale contacten en begeleiding bij medische zaken. Inge deed mantelzorgtaken voor een oude buurvrouw en voor haar schoonmoeder. Zij weten als geen ander hoe groot het belang is om goed voor jezelf te zorgen; je houdt het anders niet vol.



Voor degenen die behoefte hebben om meteen aan de slag te gaan: ga naar bladzijde 15 en volg de stappen van de gebruiksaanwijzing.

We wensen je veel 'Klein Geluk' toe bij het zorgen voor een ander.

Maria Grijpma en Inge Jager



Mantelzorg in Nederland: hoe staan we ervoor?

Maria Grijpma en Inge Jager hebben het afgelopen jaar in kaart gebracht wat de grootste problemen zijn van mantelzorgers en hoe je mantelzorgers het beste kunt bijstaan. Dat deden ze door middel van gesprekken met mantelzorgers en interviews met medewerkers van mantelzorgorganisaties en door zich te verdiepen in achtergrondinformatie.

Zorgen voor onze zieken en hulpbehoevenden, onze ouders, zus of broer, onze chronisch zieke kinderen of de buurvrouw deden we altijd al. Maar pas sinds een aantal decennia gebruiken we de benaming ‘mantelzorger’¹. Het Sociaal en Cultureel Planbureau definieert mantelzorg als: ‘alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving’. Verschillende organisaties hebben hun eigen uitleg, maar de strekking is bij alle: Het gaat niet om beroepsmatige zorgverleners, maar om hen die langdurig zorgen voor iemand die een psychische of lichamelijke aandoening heeft, met wie zij een persoonlijke band hebben. Om ‘langdurig’ te definiëren wordt ook genoemd: meer dan acht uur per week gedurende minimaal drie maanden².

Onder mantelzorg vallen allerlei soorten van hulp en zorg: huishoudelijke hulp, praktische steun, verzorging, verpleging, begeleiding, toezicht en emotionele steun. Het betreft meestal zorgtaken die dagelijks terugkomen.

Steeds meer zorg wordt afgewenteld op deze mantelzorgers. Dit heeft een aantal redenen. Waar vroeger vrouwen verantwoordelijk waren voor het huishouden en de zorg voor anderen erbij deden, bijvoorbeeld door de ouders in huis te nemen, is er nu met zoveel

1 Volgens de ‘Spreekende mantelzorgers’ is de term voor het eerst gebruikt door dokter Hattinga-Verschure in 1987. Blog 11 oktober 2012.

2 Norm van zorgverzekeraar VGZ.

werkenden een andere situatie ontstaan. Door de verhoging van de pensioengerechtigde leeftijd zijn er minder vrijwilligers beschikbaar. Verder is het aantal bedden in verzorgingshuizen drastisch gedaald van 150.000 in 1990 naar 80.000 in 2010³, terwijl de vergrijzing toeneemt. Daarbij komt de maatschappelijke verschuiving van een verzorgingsstaat naar een participatiesamenleving. De regering vertrouwt steeds meer toe aan de zogenaamde informele zorggevers (de mantelzorgers!) om het wegvallen van de verzorgingshuizen en de zorg thuis op te vangen, volgens professor Marjolein Broese⁴. In onze westerse maatschappij, waar we vooral opgevoed worden tot zelfstandig en onafhankelijk individu, hebben bovendien velen niet geleerd om hulp te vragen.

Mantelzorgers staan onder druk, want er wordt steeds meer van hen verwacht en verlangd, terwijl mantelzorg verlenen niet eens verplicht is. Burn-out ligt op de loer, de kranten staan er vol van. Voor velen is het een taak die veel voldoening geeft, maar van de 4 miljoen mantelzorgers heeft 10-17% het (te) zwaar. Bij deze categorie mantelzorgers staat het eigen leven op een heel laag pitje, ze krijgen problemen in hun gezin of raken soms zelfs hun baan kwijt.

Volgens Mezzo, de landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg, lopen mantelzorgers tegen de volgende problemen aan:

- Omdat je als mantelzorger zo betrokken bent, ben je er 24 uur per dag mee bezig.
- Je leven is vol en er komt ineens een grote taak bij: Hoe vind je een nieuw evenwicht?
- Hoe vind je de weg in regelgevingen rondom het verkrijgen van hulp(middelen) en vergoedingen?

3 Onderzoek van Berenschot, 26 maart 2015, cijfers van latere jaren hebben we niet kunnen achterhalen.

4 Broese Van Groenou, M.I. & Boer, A.H. de (2016). 'Providing informal care in a changing society.' *European Journal of Ageing*.

Markant, centrum voor mantelzorgers in Amsterdam en omstreken, stelt dat volgens onderzoek in Amsterdam zelfs 1 op de 5 mantelzorgers overbelast is. Deze mensen zorgen al heel lang voor hun dierbare en zijn beetje bij beetje in een sociaal isolement terechtgekomen, omdat er steeds meer zorg nodig was en er dus steeds minder tijd overbleef voor henzelf. En als je dan al zo lang zelf zorgt, wordt het ook nog eens moeilijker om die zorg uit handen te geven. Pas als het water hun tot de lippen staat, vragen ze om hulp maar dan is de situatie vaak al heel ernstig.

Soms is er dan zelfs sprake van ontspoorde zorg zoals verwaarlozing of agressie. De mantelzorgers is dan zo overbelast dat het ten koste gaat van de zorg.

Wat mantelzorgers vanaf het begin zouden moeten doen, is goed zorgen voor zichzelf. Mezzo noemt als aandachtspunten voor mantelzorgers:

1. in een vroeg stadium praten over je situatie;
2. hulp vragen en hulp blijven vragen;
3. heel duidelijk zijn over wat je kunt, wilt en nodig hebt.

Je weg vinden in alle regelgeving zal ieder op moeten lossen met de mogelijkheden binnen de eigen gemeente en met de eigen zorgverzekeraar.

Klein geluk voor de mantelzorgers geeft de mantelzorgers inspiratie en duidelijke handreikingen om monter en krachtig te handelen en om voor jezelf op te komen.

Zo is mantelzorg een verrijking van je leven in plaats van een belasting.



Gebruiksaanwijzing voor het kiezen van een passend recept

- Sta stil bij hoe je je voelt.
- Bepaal waar je behoefte aan hebt.
- Er zijn 7 categorieën met behoeften. Zoek een passende categorie die overeenkomt met je behoefte van dit moment.
- Kies uit deze categorie een voor jou aantrekkelijk recept.
- Ga naar het recept; ze staan op alfabet.
- Volg de stappen van het recept.
- Er worden regelmatig boeken en websites genoemd ter inspiratie en verdieping.
- Voel je vrij om de recepten aan te passen aan je eigen voorkeuren. Net als bij een kookboek: broccoli in plaats van wortel is ook goed.

Sommige recepten worden bij meerdere categorieën genoemd.

Ik heb behoefte aan

1. Rust

Recepten

Bidden, waarom niet? 28
Dankbaarheid, goed voor je hart 33
Doodgewoon, leven met de dood 40
Even uitrusten 50
Familie, in harmonie samenwerken 53
Geldproblemen oplossen 58
Goed slapen 71
Hoera! Orde in je administratie
en organisatie 77
Ik geef mezelf de zee 88
Ik zeg 'nee' en dit is mijn grens 90
Klussen ruilen 104
Kracht en last in balans 106
Leeg huis, leeg hoofd 112
De magie van de nacht 121
Een oase van stilte 134
Rust in je hoofd, maar hoe? 137
Een spoedcursus geduld 149
Stop manipulatie en agressie 151
Vaker voorlezen 159
Verkwikt door de natuur 167
De weelde van een eigen plek 175

2. Ontspanning

Recepten

Aandachtig ademen 20
Dankbaarheid, goed voor je hart 33
Deze tijd is voor mij! 35
Even uitrusten 50
Geluid moet eruit! 62
Het genoeg van geuren 64
Goed slapen 71
Helende geluiden 75
Hulp? Heel graag! 81
Ik ben mijn liefste vriend 86
Lekker samen op pad 114
Liever langzaam 117
Luisteren naar pijn 119
Makkelijk mag 123
Een oase van stilte 134
Schrijven lucht op 140
Schuldgevoel? Weg ermee! 142
Vaker voorlezen 159
Van spanning naar ontspanning 162
Verdriet, je tranen laten lopen 164
Verkwikt door de natuur 167
De weldaad van aanraken 179
Zorg goed voor je lijf! 184
Een zucht geeft lucht 186

3. Steun

Recepten

- Acute nood, acute actie 22
- Ben ik overbelast? 25
- Bidden, waarom niet? 28
- Blijmoedig aan het werk 31
- Doodgewoon, leven met de dood 40
- Eenzaamheid onder de loep 44
- Gedeelde smart is halve smart 56
- Hulp? Heel graag! 81
- Inspirerende rolmodellen 93
- Je huisarts, je bondgenoot 99
- Jouw lievelingsplek 102
- Makkelijk mag 123
- Mantelzorger, erken dat je het bent 125
- Meer plezier van visite 128
- Mijn inspiratiekist 130
- Mijn vriend de wind 132
- Schrijven lucht op 140
- Spiegeltje, spiegeltje aan de wand... 147
- Verdriet, je tranen laten lopen 164
- Zeuren mag 182
- Zorg goed voor je lijf! 184

4. Energie

Recepten

- Aandachtig ademen 20
- Blijmoedig aan het werk 31
- Dankbaarheid, goed voor je hart 33
- Deze tijd is voor mij! 35
- Een dier als vriend 38
- Geldproblemen oplossen 58
- Geluid moet eruit! 62
- Het genoeg van geuren 64
- Gezond en simpel koken, 15 tips 69
- Gun jezelf het beste 73
- Helende geluiden 75
- Hoera! Orde in je administratie
en organisatie 77
- Ik ben boos, wat nu? 83
- Ik geef mezelf de zee 88
- Ik zeg 'nee' en dit is mijn grens 90
- Intimiteit en liefde, een nieuw begin 96
- Je huisarts, je bondgenoot 99
- Jouw lievelingsplek 102
- Kracht en last in balans 106
- Kwiek, 15 oppeppers 109
- Lekker samen op pad 114
- Liever langzaam 117
- De magie van de nacht 121
- Makkelijk mag 123

Mijn vriend de wind 132
Spiegeltje, spiegeltje aan de wand... 147
Wat kan ik leren in deze situatie? 169
Wat voor mantelzorger wil ik zijn? 172
Weg met de sleur 177
De weldaad van aanraken 179
Zeuren mag 182
Zorg goed voor je lijf! 184
Een zucht geeft lucht 186

5. Inzicht

Recepten

Ben ik overbelast? 25
Bidden waarom niet? 28
Blijmoedig aan het werk 31
Eenzaamheid onder de loep 44
Er is altijd wat 48
Familie, in harmonie samenwerken 53
Gedeelde smart is halve smart 56
Geldproblemen oplossen 58
Het geschenk van kwetsbaarheid 66
Gun jezelf het beste 73
Hoera! Orde in je administratie
en organisatie 77

Ik ben boos, wat nu? 83
Ik ben mijn liefste vriend 86
Ik zeg 'nee' en dit is mijn grens 90
Inspirerende rolmodellen 93
Leeg huis, leeg hoofd 112
Liever langzaam 117
De magie van de nacht 121
Mantelzorger, erken dat je het bent 125
Rust in je hoofd, maar hoe? 137
Schuldgevoel? Weg ermee! 142
Spelen met je gedachten 145
Een spoedcursus geduld 149
Stop manipulatie en agressie 151
Toegewijd aan je relatie 156
Van spanning naar ontspanning 162
Wat kan ik leren in deze situatie? 169
Wat voor mantelzorger wil ik zijn? 172
De weelde van een eigen plek 175

6. Vrolijkheid

Recepten

Deze tijd is voor mij! 35
Een dier als vriend 38
Geluid moet eruit! 62

Gezond en simpel koken, 15 tips 69
Helende geluiden 75
Ik ben mijn liefste vriend 86
Intimiteit en liefde, een nieuw begin 96
Jouw lievelingsplek 102
Klussen ruilen 104
Kwiek, 15 oppeppers 109
Lekker samen op pad 114
Meer plezier van visite 128
Mijn inspiratiekist 130
Spelen met je gedachten 145
Een spoedcursus geduld 149
Strooien met complimenten 154
Vaker voorlezen 159
Weg met de sleur 177
Zeuren mag 182

Het geschenk van kwetsbaarheid 66
Gezond en simpel koken, 15 tips 69
Hulp? Heel graag! 81
Inspirerende rolmodellen 93
Intimiteit en liefde, een nieuw begin 96
Klussen ruilen 104
Lekker samen op pad 114
Meer plezier van visite 128
Stop manipulatie en agressie 151
Strooien met complimenten 154
Toegewijd aan je relatie 156
Verdriet, je tranen laten lopen 164
De weldaad van aanraken 179

7. Contact

Recepten

Acute nood, acute actie 22
Een dier als vriend 38
Doodgewoon, leven met de dood 40
Eenzaamheid onder de loep 44
Familie, in harmonie samenwerken 53
Gedeelde smart is halve smart 56



Aandachtig ademen

Behoefte aan: ontspanning, energie
Tijdsduur: 5 minuten

Ademen doen we de hele dag en toch staan we er weinig bij stil. We zijn ons er meestal niet van bewust hoe we ademen, noch wat het effect is van onze ademhaling op ons lichaam. Als je nadenkt over de eerste inademing van een pasgeboren baby'tje of over de laatste adem die iemand uitblaast, dan realiseer je je ineens dat onze adem de bringer van het leven is. Met elke inademing haal je zuurstof, dus levenskracht naar binnen. En aandachtig ademen ontspant ons, dus twee vliegen in één klap.

Hier is winst te behalen voor de vermoeide mantelzorger!

Recept

- Breng je aandacht bij je ademhaling. Kun je voelen waar je adem beweegt? Is dat in je borst? In je buik? Of juist in je flanken? Verander niets aan de plek waar jij de adem voelt en richt je nu op het tempo van je ademhaling: adem je rustig of wat snel? Volg je ademtempo een paar ademhalingen lang. Ten slotte kijk je of je ademhaling oppervlakkig is of juist wat dieper.
- Dat is het, verder niets, alleen maar kijken met aandacht hoe jij op dit moment ademhaalt.
- Wil je nog meer aandacht aan je adem besteden?
- Leg dan een hand op je buik en kijk of je je buik bij een inademing meer tegen je hand kunt laten bewegen.
- Of vertraag het tempo van je adem. Dit doe je door bewust in zes tellen uit te ademen.

- Of neem net een beetje meer lucht als je inademt; daarmee beïnvloed je de diepte van je ademhaling. Hierdoor neemt spanning af.
- Als laatste mogelijkheid kun je bewust stilstaan bij de pauze ná je uitademing. Al is deze pauze nog zo klein, daar is even algehele rust. Alles ligt stil.

Na vijf minuten aandachtig ademen is er meer ontspanning en meer energie, je kunt er weer tegenaan.

Nooit geweten dat mijn adem belangrijk was. Nooit bewust geweest van het feit dat ik überhaupt ademhaalde. Sinds ik het weet, gebruik ik regelmatig kleine pauzes om bewust adem te halen. Ik word er ontspannen van.

(Ruud, werkt en zorgt voor zijn depressieve vrouw en hun kinderen)

Informatie

www.youtube.com/watch?v=9Rxn0RroigA – Een simpel filmpje dat heel effectief je ademhaling beïnvloedt. Ook als app op je telefoon: ‘vital EQ respiroguide’ via de appstore.

www.medische-psychologie.nl/download-ontspanningsoefeningen – Gratis mp3-bestanden met ontspanningsoefeningen.

www.innerfire.nl – Wim Hoff toont hoe je adem helpt om je weerstand te vergroten.

Lezen

Regine Herbig, *Gun jezelf een adempauze.*

Regine Herbig, *De adem – bron van ontspanning en vitaliteit.*



Acute nood, acute actie

Behoefte aan: steun
Tijdsduur: hangt ervan af, zoveel als nodig

Dit recept is bedoeld voor mensen van wie de nood hoog is en die heel snel steun nodig hebben. Het gaat niet over een kleine aanpassing, maar over een stevige oplossing die broodnodig is. De overige recepten uit dit boek zijn bedoeld om het leven lichter te helpen maken (door steun en ontspanning) en om het gevoel van geluk te vergroten (door energie en inzicht) zonder dat de nood zo hoog is als hier beschreven. Als je je in onderstaande situaties herkent, moet je snel actie ondernemen. Hier staat beschreven hoe je dat kunt doen.

De een geeft makkelijk grenzen aan, de ander heeft het er moeilijk mee. We willen het liefst aardig, flexibel, dienstbaar, vriendelijk en liefdevol zijn. En dat de grenzen daarbij regelmatig overschreden worden, gebeurt eigenlijk vanzelf. Het is een geleidelijk proces, waarbij je je dan ineens lijkt te bevinden in een van de volgende situaties of een soortgelijke situatie:

- Je wordt afgesnauwd en gecommandeerd door je dementerende partner, terwijl je zoveel voor hem doet. Je pakt hem al te stevig vast, je hebt zin om hem te slaan.
- Je bent een alleenstaande moeder met drie kinderen, van wie één een autismestoornis heeft, één heeft ADHD en de jongste wordt gepest op school. Je slaapt niet meer. Je kunt het niet meer aan.
- Je vrouw is al jaren depressief en ligt veel in bed. Naast je werk zorg je ook voor het huishouden. Je wilt scheiden, ver weg van deze vrouw.

Op zekere dag is je grens bereikt: 'Dit moet nu stoppen, ik word helemaal geleefd, ik ben langzamerhand een schim van mezelf, ik wil het niet meer. Nog even en ik doe iemand iets aan of ik spring uit het raam.'

Dit is hoge nood, omdat dit kan uitmonden in agressie en zelfs in huiselijk geweld.

Er is een stevige actie nodig.

Recept

- Formuleer heel helder welke situatie of welk gedrag echt moet stoppen omdat je er niet meer tegen kunt.
- Maak vandaag een afspraak bij je huisarts, bij een maatschappelijk werker of psycholoog. Of nodig een vriend of vriendin uit om dit te bespreken. Je kunt ook altijd een anonieme noodlijn bellen. Bespreek heel open wat er aan de hand is. Durf te zeggen dat je het in deze situatie niet meer volhoudt en dat je hulp nodig hebt.
- Maak vervolgspraken, maak van elk gesprek aantekeningen.
- Blijf daarna elke dag herhalen dat je het niet meer volhoudt. Het is raar maar waar: zodra jij duidelijk blijft aangeven dat het niet meer gaat, zal het gehoord worden en dan komen er oplossingen, die je nu nog niet kunt bedenken.

Ik schaam me dood. Hoe het zover heeft kunnen komen! Ik ben nota bene zelf mijn hele leven verpleegster geweest en nu ben ik zo bang voor mijn eigen man. Toen hij me uit ging schelden voor 'zweeftee', mij sloeg en ik hartkloppingen kreeg, ben ik midden in de nacht gaan chatten met iemand van Sensoor. Pas later durfde ik met hen te bellen. Ik kreeg bevestiging en steun en pas daarna durfde ik eindelijk naar de huisarts. De medicatie van mijn man is nu aangepast en er is eindelijk psychische begeleiding, voor ons allebei. Dit had ik jaren eerder moeten doen. Heel voorzichtig gaan we nu samen de goede kant op.

(Lieve, getrouwd met ex-militair met oorlogstrauma)

Informatie

www.sensoor.nl – Dag en nacht bereikbaar, mail-chat-telefoon (0900-0767).

www.korrelatie.nl – *Anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp.*

www.dementelcoach.nl – Telefonische hulp aan mantelzorgers van mensen met dementie. Dit kan in een eenmalig gesprek of in een traject van circa 10 gesprekken met een vaste coach.

www.mezzo.nl/pagina/voor-mantelzorgers/steun-en-advies/mantelzorglijn – Telefonisch of per mail.



Ben ik overbelast?

Behoeftte aan: steun, inzicht
Tijdsduur: 10 minuten

Er zijn ongeveer 4 miljoen mantelzorgers in Nederland, waarvan 10 tot 17% overbelast is. De cijfers lopen uiteen, maar het is wel duidelijk dat het om grote aantallen gaat. Misschien hoor jij wel bij deze groep?

Signalen van overbelasting en stress zijn: problemen hebben op het werk, somber of gespannen zijn, je zorgen maken, piekeren, slecht slapen, lichamelijke klachten hebben zoals hoofdpijn en vermoeidheid, paniek ervaren of je rusteloos voelen.

Overbelasting begint vaak geleidelijk en kan uiteindelijk zo uit de hand lopen, dat de mantelzorg er zelf slecht aan toe is en dat er 'ontspoorde zorg' plaatsvindt achter gesloten deuren: van licht grensoverschrijdend gedrag tot ernstige mishandeling van degene die zorg behoeft.

In het hele land is er aandacht voor deze mantelzorgvalkuil, om deze te voorkomen en te genezen.

Doe eerst de volgende test, om te kijken of je overbelast bent of niet. Deze test, Caregiver Strain Index (al in 1983 in de VS ontwikkeld door B. Robinson), wordt veel gebruikt voor mantelzorgers.

Vul achter elk onderdeel ja of nee in.

- Mijn nachtrust is verstoord.
- Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd.

- Ik vind het lichamenlijk zwaar.
- Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen.
- Ik heb mijn dagelijkse manier van doen aan moeten passen.
- Ik heb mijn plannen moeten wijzigen.
- Er zijn andere zaken waar ik te weinig tijd voor heb.
- Emotioneel gedragen we ons anders naar elkaar dan vroeger.
- Het gedrag van degene voor wie ik zorg, maakt me soms van streek.
- Het is pijnlijk om te zien dat hij/zij een andere persoon is geworden.
- Ik heb mijn werk aan moeten passen aan deze situatie.
- Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen.
- Ik leef onder financiële druk.

Een score van minimaal 7 keer 'ja' duidt op overbelasting.

Je kunt ook de volgende variant toepassen:

Kies voor elk onderdeel een getal tussen 0 en 100. 0 betekent: het gaat superslecht, 100 betekent: het is helemaal geweldig!

Recept

- Sta stil bij deze score; ben jij overbelast?
- Waar gaat dat in jouw specifieke situatie over? Heb je moeite met grenzen stellen, probleemgedrag van de ander, opkomen voor jezelf, communicatie en duidelijk zijn? Heb je meer inzicht nodig in het ziektebeeld van de ander?
- Bespreek alle inzichten zo spoedig mogelijk met je huisarts of met iemand van het Steunpunt Mantelzorg in je eigen gemeente.
- Ga met hulp stap voor stap aan de gang om je situatie lichter te maken. Veel hoofdstukken in dit boek kunnen je daar ook bij helpen. Bijvoorbeeld: Je komt bij een 'verstoorde nachtrust' uit op 30, wat heb je nodig om je 35 te voelen? En voor 55?

- Betrek hier ook een vriend of vriendin of een familielid bij. Het kan vaak onverwachte steun opleveren als je eerlijk bent over je situatie.

Het leven kan en mag weer makkelijker worden.

Ik sliep niet meer. Mijn hele lijf deed pijn en de dokter kon niets vinden. Ik zorgde al 14 jaar voor mijn gehandicapte dochter. Ze werd steeds zwaarder en veeleisender. Ik merkte dat ik haar langzamerhand met tegenzin verzorgde. Toen ik eenmaal ben gaan praten was het hek van de dam en kon ik niet meer stoppen. Nu zijn we drie jaar verder; ze woont ergens anders en in de weekenden is ze thuis. Wat een bevrijding voor ons allemaal.

(Addy, moeder van een lichamelijk gehandicapte dochter)

Informatie

www.sensor.nl – Dag en nacht bereikbaar, mail-chat-telefoon (0900-0767).

www.korrelatie.nl – Blijf er niet mee rondlopen, praten helpt.

www.nuvitaal.nu – Beter omgaan met stress.

Zoek op internet: Steunpunt Mantelzorg in eigen gemeente.

Wat doen Steunpunten Mantelzorg? Voor informatie, advies en begeleiding kunnen mantelzorgers terecht bij het Steunpunt in hun gemeente. Daarnaast geven de Steunpunten emotionele en praktische ondersteuning. Ook kunnen zij vervangende mantelzorg regelen (respitzorg). Tevens verzorgen de Steunpunten educatie en lotgenotencontacten.

Mezzo Mantelzorglijn: 0900-2020496.



Bidden, waarom niet?

Behoeftte aan: inzicht, steun, rust
Tijdsduur: minimaal 1 minuut

Bij bidden denken we direct aan bidden tot God. Maar in dit recept kun jij bidden tot wie of wat jij wilt: God, Allah, Boeddha, de grote krachten in het leven, de liefde, Yaweh of welke hogere kracht dan ook.

Oh Lord, hear my prayer
When I call, answer me!
Oh Lord, hear my prayer
Come and listen to me.

Jacques Berthier

Dit wordt geen pleidooi over het nut van bidden. Dit recept wil je een aantal ideeën aan de hand doen, die wellicht kunnen helpen in tijden van nood.

Volgens de Dikke Van Dale is 'bidden':

1. een gebed doen tot God;
2. dringend verzoeken.

Wanneer heb je een grotere macht nodig dan jezelf? Wanneer wil je iets of iemand dringend verzoeken?

Dat wil je als je je heel veel zorgen maakt, als je de controle niet meer hebt of als de wanhoop of dood nabij is en je het niet meer weet.

Bidden is ook: de tijd nemen voor een goed gesprek met jezelf. Dat kun je doen door alleen maar stil te zitten en te voelen wat er in je aan de hand is. Of door te mompelen bij een kaarsje of te schrijven in je dagboek. Op deze manieren kun je erachter komen wat je echt nodig hebt.

Bidden heeft te maken met een innerlijke openheid en ontvankelijkheid: 'Help me alsjeblieft.'

Vaak merk je later wel of je gebed geholpen heeft, doordat je onverwacht mensen of zaken net even anders ziet of beleeft. Het kan ook zijn dat er een oplossing komt voor een probleem, of hulp uit onverwachte hoek.

Voor sommigen is bidden vanzelfsprekend en daardoor een grote steun. Voor anderen is het alleen maar onbekend gebied. Onderstaande ideeën kun je gebruiken om in alle rust uit te proberen of bidden jou iets brengt.

Recept

- In veel kerken kun je overdag binnenlopen, voel eens wat de sfeer met je doet, zit een paar minuten stil op een bankje met je ogen dicht.
- Steek een kaarsje op voor jezelf.
- Bid de volgende woorden: 'Wees bij me in de donkere nacht, wees bij me in de donkere nacht.' Je hoeft niet eens te weten tot wie, en je herhaalt de zin zo vaak als je wilt.
- Mensen uit Bali geloven dat iedereen vier broers heeft, die voor jou zorgen in tijden van nood. Dus: roep je vier denkbeeldige broers op, vraag of ze om je heen komen staan en of ze de hele dag bij je willen zijn.

- Haal een boek uit de bibliotheek over engelen, over gidsen of over verschillende godsdiensten. Ga gewoon lezen en onderzoek wat jou steun en hoop brengt.
- Vraag eens een gesprek aan met een pastor, predikant, imam of rabbijn. In elke gemeentegids vind je de adressen van alle geloofsgemeenschappen.
- Ben je niet gelovig en zoek je wel naar antwoorden? Misschien vind je iemand via het Humanistisch Verbond. Voor een humanistisch geestelijk begeleider staat de individuele mens en zijn manier van kijken en denken centraal.

Sinds ik in Brabant woon, steek ik kaarsjes aan in elke kapel of kerk. Ik ben niet katholiek, maar een kaarsje aansteken voor mijn moeder die dood is, mijn oude vader, de slachtoffers van oorlogen, voor mijn kinderen en voor mezelf ... dat troost altijd.

(Maria)

Informatie

www.humanistischverbond.nl

www.biddenonderweg.org

Lezen

Wladimir Lindenberg, *Zo bidt de mensheid.*

Jürgen Mettepenningen, *Geloven.*

Shakti Gawain, *Ontwaken.*