



## Je gaat maar door, je voelt letterlijk niets meer

# Zorg voor de mantelzorg

Ze had er absoluut geen spijt van dat ze tot het allerlaatste moment voor haar man had gezorgd, maar 'het was een jarenlange hel'. Nu was ze uitgeput, miste hem ontzettend en had weinig meer om van te genieten in het leven. De enige reden waarom ze goed voor zichzelf zorgde, was dat ze in dit huis wilde blijven, als een eerbetoon aan hem.

**N**aast dat hij veel lichamelijke klachten had, kreeg hij dementie. Dagelijks gaf hij aan niet meer te willen leven. Hij ondernam een paar pogingen om zelf een einde te maken aan zijn leven. Ondanks dat het niet meer verantwoord werd gevonden dat hij thuis bleef wonen, was zijn vrouw vastberaden hem tot zijn dood – met hulp van thuiszorg – zelf te verzorgen. Uiteindelijk is hij thuis gestorven, zoals zij beiden wilden. Na die eerste periode kon zij pas beginnen met het verwerken van zowel het verlies als van die afschuwelijke tijd.

Dit is slechts één van de verhalen die ik van vele mantelzorgers heb gehoord. In de jaarrapportage van Mantelfoon<sup>[1]</sup>, waar Rotterdamse mantelzorgers dag en nacht naartoe kunnen bellen met vragen en problemen, is te lezen dat overbelasting van mantelzorgers steeds vaker voorkomt. Individuele ondersteuning is gewenst, waarbij er aandacht is voor het verhaal van de mantelzorg. Mantelzorgers komen steeds vaker met hulpvragen over hun eigen gezondheid in relatie tot het verzorgen van hun geliefde of naaste.

Mantelzorgcoach en geestelijk begeleider Danja Visser vertelt me hoe je mantelzorgers het best kunt helpen om voor zichzelf te zorgen. De eerste vraag die zij mantelzorgers stelt is om eerlijk te zijn naar zichzelf: zorg ik uit liefde of uit plicht? Visser ziet dat mensen die mantelzorgen uit liefde het veel langer volhouden dan wanneer het uit plichtsbef is. Op een bepaald moment komt er echter ook bij hen de uitputting en dan verschijnt Danja in beeld. 'Mag je ook voor jezelf zorgen?' vraagt zij dan.



'de eerste vraag aan mantelzorgers is om eerlijk te zijn naar zichzelf: zorg ik uit liefde of uit plicht'

Sommige mensen raken in paniek bij die vraag, omdat zij hun hele leven gewend zijn te zorgen voor anderen en nooit voor zichzelf. Het is belangrijk aandacht te hebben voor de relatie die zij met hun familielid of partner hebben en welk verleden daarin doorklinkt. Als de zorgbehoevende zorgzaam is geweest naar de mantelzorg, voelt het voor de mantelzorg als vanzelfsprekend om die zorg als het ware terug te geven. Toch speelt naast liefde en zorgzaamheid, vaak schuldgevoel een rol. In relaties waarbij de zorgbehoevende een hoofdzakelijk negatieve of ambivalente rol heeft gespeeld in het leven van de mantelzorg, zie je een ingewikkelde dynamiek met veel tegenstrijdige gevoelens terug. Door ruimte te maken voor persoonlijke verhalen, twijfels en de ervaring van overbelasting, kun je erkenning geven aan de inspanningen en beleving van mantelzorgers. Die erkenning

geeft een gevoel van verbondenheid en menselijkheid, het vergroot de draagkracht, en het biedt een veilige bedding waarin ook complexe of existentiële vragen ter sprake kunnen komen.<sup>[2]</sup> Kennisorganisatie voor zorg en ondersteuning Vilans ontwikkelde de gesprekstool *Veerkracht voor mantelzorgers*, waarmee mantelzorgers inzicht krijgen in waar zij hun energie in willen steken om hun veerkracht te behouden; soms is inzicht al genoeg.<sup>[3]</sup>

Zelf is Danja ook jarenlang mantelzorg geweest: 'Je gaat maar door, je voelt letterlijk niets meer.' Die ervaring helpt haar nu mensen te begrijpen als zij geen woorden meer kunnen vinden. ■

Meer informatie:  
**kennispleinzingeving.nl**

Je vindt de bronvermelding op pagina 54 en op VNIG.nl bij het betreffende artikel. Abonnees kunnen daar inloggen.