

15 Tips voor mantelzorgers in de zorgsector



- 1 Zorg dat je zoveel mogelijk over de ziekte van je naaste te weten komt.**
Kennis van ziekte en haar gevolgen kan de draagkracht vergroten. Het maakt het je doorgaans gemakkelijker om bepaalde vreemde gedragingen beter te begrijpen en te accepteren.
- 2 Geef jezelf regelmatig een schouderklopje.**
Mantelzorgers krijgen (helaas!) vaak weinig schouderklopjes of complimenten van anderen. Men vindt het vanzelfsprekend dat je altijd zorgt. Het is daarom belangrijk dat je jezelf er regelmatig een geeft. Een schouderklopje werkt verkwikkend en geeft je energie. Ook als je het jezelf geeft.
- 3 Probeer de ander te accepteren zoals hij of zij is.**
Ziekte van partner of naaste brengt vaak veranderingen met zich mee. Als je de naaste accepteert zoals hij is en niet probeert hem te boetsen naar het eigen ideaal, dan krijg je lucht.
- 4 Vergeef jezelf voor je fouten.**
Iedereen die zijn naaste verzorgt, 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. Voel je daar niet schuldig over.
- 5 Maak jezelf 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 (voor beide partijen). Om te voorkomen dat men elkaars gevangene wordt, is het voor beide partijen beter dat de zorg zo af en toe door iemand anders wordt overgenomen.
- 6 Let op signalen van spanning en neem deze serieus.**
Zorgen voor een naaste kan zowel geestelijk als lichamelijk erg belastend zijn. Neem signalen serieus, want gespannenheid wordt op den duur overspannenheid en vermoeidheid wordt oververmoeidheid.

- 7** **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 zo weinig mogelijk zorgen te maken over de dag van morgen.
- 8** **Beloof nooit dat je tot de dood voor je naaste zult zorgen.**
Het enige dat je je naaste menselijkerwijs kunt beloven, is dat je je best zult doen. Je kunt immers niet in de toekomst kijken.
- 9** **Geef niet toe aan piekeren.**
Piekeren is de grootste energievreter die er is. Het lost niets op.
- 10** **Maak elke dag even tijd vrij voor jezelf om iets leuks te doen.**
De boog kan niet altijd gespannen zijn. Daarom is het belangrijk elke dag enige tijd voor jezelf te reserveren.
- 11** **Concentreer je op problemen waar iets aan te doen is.**
Het leven is nu eenmaal niet eerlijk. Verdriet hebben mag, zelfmedelijden ook, maar het helpt niet als je almaar blijft klagen over je lot.
- 12** **Streef niet naar perfectie.**
Niemand is perfect, ook jij niet. Probeer daarom soms wat 'gemakkelijker' te leven, bijvoorbeeld door het stofzuigen eens een dag over te slaan.
- 13** **Voorkom dat je in een isolement raakt.**
Het is daarom zowel in je eigen belang, als in dat van je naaste, om mensen te blijven zien en je contacten te onderhouden.
- 14** **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. Of dat men door de ziekte of handicap zich bewust is geworden van de essentie van het leven. Het leven is niet alleen groei, geluk en voorspoed. Je hebt pas echt geleefd als je ook weet wat neergang en lijden is.
- 15** **Respecteer elkaars verwerkingsstijl.**
Het verlies van de gezondheid en de daaruit voortvloeiende afhankelijkheid moet verwerkt worden. Niet alleen door de zieke zelf, maar ook door de mantelzorger (en andere naasten). Een ieder doet dat op eigen wijze en de ene manier van verwerken is daarbij niet beter dan de andere. Belangrijker is dat men elkaars verwerkingsstijl respecteert. Dit kan helpen te voorkomen dat men, juist in een fase dat men elkaar zo hard nodig heeft, (verder) uit elkaar groeit.