

Win een merci chocoladebox
om weg te geven! 10x kans

♥ vriendin

ECHT. Zoals jij

**31 jaar geleden kreeg
Joyce een VIJFLING**
En zo zien ze er nu uit!

**Lina: 'Het pesten op
school werd zo erg, dat
we zijn verhuisd'**

**'Mijn date
bleek steenrijk'**
6 opzienbarende
datingverhalen

**Woningnood onder
gescheiden ouders**
'Daar zat ik met mijn kinderen
- in een ijskoude caravan'

Vergeet jezelf niet

Hoe je niet overbelast raakt als je zorgt voor een ander

**Humberto Tan
over zijn scheiding**

'Ik ben er trots op
dat we dit goed
hebben gedaan'

Happy
HERFST:
7 heerlijke
wandelingen
door bos
& duin

**Myriams broer
stierf in de Sahara**
'Hij liet een
afscheidsbrief achter'

Voor maar
€ 3,49

02338

8 17104 253081 49

19 t/m 25 september 2023

betapress

38

JE GRENZEN BEWAKEN TERWIJL JE VOOR EEN ANDER ZORGT

Vergeet *jezelf* niet

Zorgen voor een dierbare is mooi en waardevol.
Maar met hoeveel liefde je het ook doet,
je raakt als mantelzorger vaak overbelast.
Hoe voorkom je dat je emmer overloopt?



Akkie (49) staat midden in de supermarkt als we haar bellen. Ze is het interview voor Vriendin bijna vergeten. En dat is niet zo vreemd als je bedenkt wat ze op een doorsnee ochtend allemaal te doen heeft. Haar hoofd loopt over: de zorg voor haar dochter, hulpmiddelen, sondevoeding en medicatie bestellen, bellen met leveranciers, de verpleegkundigen in huis aansturen, boodschappen doen. En soms nog een paar uurtjes overdag slapen omdat ze een doorwaakte nacht achter de rug heeft. Het klinkt alsof ze een groot bedrijf runt, maar Akkie zorgt voor haar vijftienjarige meervoudig gehandicapte dochter Tessa. Vier maanden na Tessa's geboorte bleek dat zij het zogeheten syndroom van Rett heeft, een zeldzame neurologische ontwikkelingsstoornis. Dat betekent dat ze langzamerhand al haar lichaamsfuncties en vaardigheden verliest. "Het uit zich in epilepsie, ademhalingsproblemen en vergroeiingen. Ze kan niet praten, lopen of zitten en heeft overal hulp bij nodig. Alleen aan haar mimiek kunnen we aflezen hoe ze zich voelt", vertelt Akkie.

Roofbouw

"Vorig jaar heeft Tessa bijna het hele jaar in het ziekenhuis gelegen voor een operatie aan haar heup. Daarna kon ze niet meer van de beademing af komen, omdat ze zulke slechte longen heeft. Ze had geen kracht meer om haar taaislijm goed weg te hoesten. Voordat ze eindelijk weer naar huis kon, was een canule noodzakelijk. Dat is een kunststof buisje

dat via een gaatje in haar keel rechtstreeks naar binnen gaat. Die canule moet steeds worden uitgezogen om slijm uit haar luchtwegen te verwijderen. Ze heeft daardoor dag en nacht hulp van ons nodig."

Dertien jaar lang hebben Akkie en haar man de zorg voor hun dochter vrijwel helemaal alleen op zich genomen. Totdat Akkie het niet meer volhield. "Ik ging eraan onderdoor. Eerst kreeg ik een hernia. Daar ben ik aan geopereerd, maar hij keerde terug. In 2021 liep ik het coronavirus op en dat was dusdanig heftig dat ik op de intensive care terecht kwam. Mijn lichaam was er klaar mee. Al die tijd had ik er roofbouw op gepleegd. Het was een signaal van overbelasting. Ik heb moeten revalideren om erbovenop te komen."

Logeerhuis

Akkie en haar man besloten in overleg met de huisarts om extra hulp in te zetten met hun persoonsgebonden budget. "Ik vond het heel moeilijk om de zorg deels uit handen te geven, maar het was nodig om het vol te houden. We kunnen nu een beroep doen op een team van tien verpleegkundigen die Tessa beurtelings 's morgens, 's middags en 's nachts kunnen helpen. Zelf spring ik ook nog bij. We krijgen daarnaast hulp van een zogeheten co-piloot die ons ondersteunt bij praktische zaken. Tessa gaat twee dagen per week enkele uren naar een kinderdagcentrum. Om het weekend verblijft ze in een logeerhuis in Wezep voor kinderen met een meervoudige beperking. Dat geeft ons wat rust en tijd voor onszelf." Akkie is een van de ongeveer vijf miljoen mantelzorgers die Nederland telt. Zij bieden hulp aan iemand in

AKKIE: 'DE ZORG VOOR MIJN DOCHTER UIT HANDEN GEVEN WAS NODIG OM VOL TE HOUDEN'

hun sociale omgeving. 830.000 mantelzorgers doen dit minimaal drie maanden meer dan acht uur per week. Vrouwen doen het vaker dan mannen. Ongeveer 460.000 mantelzorgers van zestien jaar en ouder (9,1%) voelt zich overbelast door mantelzorg.

Lucht geven

Brenda Buijtenhuis (53) heeft als mantelzorgcoach en mantelzorgmakelaar veel te maken met mantelzorgers die vastlopen. Meer dan zeventien jaar werkte ze in de verpleeghuiszorg, zowel in facilitaire functies als in het management. Sinds vier jaar heeft ze haar eigen bedrijf: De Mantelzorgcoach. Daarnaast is ze zelfstandig cliëntondersteuner en mantelzorgmakelaar. >

Zorgverlof, zo werkt het

Het is mogelijk om kortdurend of langdurend zorgverlof op te nemen. Een voorwaarde is dat je gezien de omstandigheden de enige bent die de zieke zorg kan geven. Kortdurend verlof meld je zo spoedig mogelijk bij je werkgever. Die kan achteraf vragen om bewijs dat het verlof nodig was. Dat kan bijvoorbeeld een afsprakenbriefje van de huisarts zijn. Langdurend zorgverlof vraag je minstens twee weken van tevoren schriftelijk aan bij je werkgever. Ook in dat geval kan de leidinggevende vragen om bewijs dat het noodzakelijk is.

"In die rol help ik mantelzorgers vooral met de zakelijke kant. Het gaat dan bijvoorbeeld om hulp bij de aanvraag van hulpmiddelen of huishoudelijke hulp bij de gemeente, uitzoeken welke vergoedingen er zijn, de weg vinden in de regels van onder andere de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, Wet Langdurige Zorg en Jeugdwet, ziektekostenverzekeringen, aanvragen doen voor een verpleeghuis of dagbesteding. Maar het kan ook zijn dat ik in gesprek ga met de werkgever van een mantelzorg om te kijken wat er binnen de CAO van een bepaalde branche mogelijk is voor wat betreft verlofregelingen. Soms moet je daarin creatief zijn. Ik had eens een mantelzorg die veel druk ervoer door de groepsapp van het werk. Daar werd ze uitgehaald. Ze wordt nu op een andere manier op de hoogte gesteld van dingen met betrekking tot haar werk. Dat geeft meer lucht. Voor iemand anders regelde ik dat de werkgever de huishoudelijke hulp voor haar hulpbehoevende ouders betaalde, want die werd niet vergoed. Zo kreeg zij als mantelzorg meer ruimte. Door oplossingen vanuit verbinding te zoeken, kun je een eind komen."

BordjeVol-methode

Als coach richt Brenda zich meer op de emotionele kant van mantelzorgers die overbelast zijn. "Mensen die bij mij komen, zorgen met veel liefde voor hun naaste, maar ervaren ook veel druk. Dat komt omdat de zorg vaak blijvend is en langzamerhand zwaarder

wordt. Ook komen er nog eens emoties bij kijken als je iemand hulpbehoevender

ziet worden. Bij mantelzorg voor ouders is het soms zo dat één persoon binnen het gezin bijna alles doet. Dat kan in familieverband zo gegroeid zijn. Of iemand woont het dichtst bij en krijgt daarom

BRENDA: 'ALS MANTELZORGER MAG JE BEST IETS AAN EEN ANDER OVERLATEN ALS HET JE TE VEEL WORDT'

alles op zijn of haar bordje. Het is ook niet altijd makkelijk om de zorg uit handen te geven. Ouders van een zwaar gehandicapt kind zijn er vaak 24 uur per dag mee bezig en willen het allemaal zélf doen."

Brenda maakt in haar werk gebruik van de BordjeVol-methode. "Samen met de mantelzorg ga ik kijken wat er op hun bordje ligt en waarin ze vastlopen. Dat geeft inzicht in hun zorgtaken en de andere dingen die bij hun leven horen. Deze methode helpt de mantelzorg om keuzes te maken en bijvoorbeeld hulp van anderen in te schakelen. Zijn er bijvoorbeeld nog broers of zussen of andere familieleden? Hoe zou je de zorg anders kunnen inrichten?"

Ik merk dat veel mantelzorgers daar niet goed over durven te praten. Het kan zijn dat ouders onbewust een bepaalde druk op hun kinderen hebben gelegd. Ze willen geen vreemden in huis of zeiden vroeger altijd: 'Jullie gaan toch voor ons zorgen, hè?' Bij echtparen zie ik dat ook. De gedachte is: als je van elkaar houdt, zorg je voor elkaar. Maar je mag ook best iets aan een ander overlaten als het je te veel wordt."

Spagaat

Dat loslaten vond ook Marieke (49) moeilijk. "Een spagaat, zo voelt het," zegt ze. "Ik wil er graag zijn voor mijn dementerende vader, maar tegelijkertijd trekken er nog honderd andere dingen aan me. Toen mijn moeder in 2018 onverwacht overleed, kwam mijn vader er alleen voor te staan. Naast beginnende dementie is hij slecht ter been en kampt met verschillende lichamelijke klachten. Hoewel hij nog in staat is zelfstandig te wonen, heeft hij daarbij veel hulp nodig. Drie keer per week komt de thuiszorg langs. Ik help met boodschappen doen, het huishouden, koken, wassen, administratie, begeleiden van het ziekenhuis-

en doktersbezoek. Maar het gaat ook om mentale steun. Mijn vader is eenzaam. Als ik hem alleen voor het raam zie zitten, vind ik het lastig hem zo achter te laten. Laatst viel hij en lag hij urenlang op de badkamervloer. Ik voelde me verschrikkelijk schuldig. Juist dat emotionele aspect maakt het voor mij moeilijk. Temeer omdat ik ook nog aandacht wil geven aan

MARIEKE: 'IK WIL ER GRAAG ZIJN VOOR MIJN DEMENTERENDE VADER, MAAR ER TREKKEN OOK NOG HONDERD ANDERE DINGEN AAN ME'

mijn zoons en mijn werk waar ik niet zomaar mee kan stoppen, omdat ik dan geen inkomsten heb. Op advies van een vriendin heb ik hierover gepraat met mijn broer, die wat verder weg woont. Hij was zich er helemaal niet van bewust dat ik zoveel deed en hoeveel invloed dat op mijn leven had. Inmiddels heeft hij bepaalde taken van mij overgenomen, zoals de administratie, klusjes en boodschappen doen. Het geeft mij veel meer rust, én de energie om voor mijn vader te zorgen." "En die energie is belangrijk", zegt Brenda. "Met cliënten kijk ik naar waar zij energie uithalen, wat ze leuk vinden aan de zorg. Heb je bijvoorbeeld een hekel aan de administratie, dan zou je kunnen kijken of er een kleinkind, schoonzoon of schoondochter in de familie is die daar beter in is. Ook een idee: richt een groepsapp op en gooi een bepaald verzoek in de familie. Wie kan er met moeder mee naar de orthopeed?"

Burn-out

Linda wachtte te lang met hulp zoeken en liep een burn-out op doordat het haar te veel werd. Ze is moeder van drie kinderen



LINDA: 'NADAT IK DRIE KEER ONDERUIT BEN GEGAAN, HEB IK GELEERD OM TE VERTRAGEN EN EEN STAPJE TERUG TE DOEN'

mantelzorgers vaak de metafoor van het zuurstofmasker in het vliegtuig dat je eerst zelf op moet doen en dan pas bij de ander. "Met mantelzorg werkt het ook zo. Zorg goed voor jezelf, want als jij uitvalt, heeft de zorgvrager niks meer aan je. Kijk wat je nodig hebt en wie jou kan helpen. Vraag bijvoorbeeld ondersteuning van een mantelzorgmakelaar of coach. Met samenwerken kom je verder."

Zo denkt Akkie er ook over: "Geef zorg uit handen, hoe lastig dat ook is. Je hebt als ouders van een meervoudig gehandicapt kind recht op een persoonsgebonden budget, dus maak daar gebruik van. Besef dat je het niet allemaal zelf kunt doen. Wat mij op de been houdt, zijn wilskracht, positief denken en natuurlijk Tessa zelf. Ze is een vechter. Als ze dat niet was, was ze er nu niet meer geweest. Haar zestiende verjaardag gaan we dan ook groots vieren met een *sweet sixteen*-party. Als ik zie hoe ze lacht en elke dag geniet, geeft me dat de kracht om het vol te houden." ♥

van 14, 15 en 17 jaar, van wie haar jongste dochter het syndroom van Down heeft. Haar man heeft sinds 2015 parkinson. De combinatie van haar werk, mantelzorg voor haar man, dochter en ouders en de bijkomende emoties bleek een verkeerde cocktail te zijn.

"Het gaat bij mijn man niet zozeer om de praktische mantelzorg, maar meer om de emoties die daarbij een rol spelen. Zijn ziekte verloopt langzaam en is op dit moment nog goed te behappen. Hij slikt medicijnen en heeft een deep-brain-stimulation-operatie ondergaan, waardoor hij meer kwaliteit van leven heeft. Langzamerhand worden dingen van hem afgesnoept, waardoor hij minder kan: snijwerk in de keuken, opruimen, administratie, papierwerk, zaken regelen. Daar help ik dan soms bij. Spontaan iets doen wordt lastiger. Vakanties veranderen, het is niet meer zoals voorheen. Daarnaast ben ik er voor mijn dochter met het syndroom van Down die nu op de middelbare school zit en heb ik het afgelopen jaar veel zorgen gehad om mijn zieke vader. Hij is inmiddels overleden, maar mijn moeder staat er nu alleen voor. En ook voor haar

wil ik er zijn. Op dat moment zat ik al een flink aantal jaren in een nieuwe baan die niet was wat ik ervan had verwacht. Door al deze factoren raakte ik overbelast en kreeg ik een burn-out. Driekwart jaar zat ik thuis. Terugkijkend was ik eigenlijk altijd aan het rennen en vliegen. Alles moest snel, altijd was ik gehaast."

Betere balans

Linda zocht hulp van een burn-out-coach. "Dit is mij niet alleen door mantelzorg overkomen, maar ook door mijn opvoeding, door wie ik ben en door bepaalde patronen die erin geslopen zijn. Nadat ik in totaal drie keer onderuit ben gegaan, heb ik geleerd te vertragen en een stapje terug te doen. Dat vind ik moeilijk, maar het moet. Ik doe rustiger aan en pak mijn eigen momenten. Ik werk nu weer in mijn vorige baan en doe dat twee dagen per week in plaats van drie. Dat helpt om me een betere balans te hebben en het vol te houden."

Linda raadt aan om op tijd hulp te zoeken. "De burn-outcoach heeft mij een spiegel voorgehouden en gaf tips om het anders te doen." Brenda gebruikt bij overbelaste

Meer informatie

Zorg je voor een ander en heb je vragen? Wil je graag een advies over je persoonlijke situatie of heb je behoefte aan een luisterend oor? De Mantelzorglijn staat klaar voor al je vragen over mantelzorg op werkdagen via telefoonnummer 030-760 60 55. Of stel je vraag via WhatsApp: 06-27 23 68 54. Mantelzorg.nl