

Mantelzorg – hoe houd je het vol?

Petra Schipper

Van een pan soep brengen aan je zieke buurvrouw tot dag en nacht je zwaar gehandicapte kind verzorgen – het is zorgen voor mensen dichtbij. Vanzelfsprekend vind je het. Je ziet het als jouw taak en je doet het met liefde. In vroegere tijden was het maar normaal dat we dit deden. In onze tijd en maatschappij is dit persoonlijke zorgen voor je onmiddellijke naaste heel wat minder evident geworden, om allerlei redenen. Het heeft nu zelfs een naam gekregen: mantelzorg. En dat is goed: wat een naam krijgt, wordt herkend en erkend. In Vlaanderen alleen al zijn er 290.000 gezinnen die thuis zorg dragen voor iemand die dat nodig heeft.

Tijd om er eens aandacht aan te besteden.

Wat is mantelzorg eigenlijk?

Mantelzorg is alles wat je op vrijwillige basis, dus onbetaald, doet om voor iemand in je persoonlijke omgeving te zorgen. Meestal gaat het om iemand die ziek, gehandicapt of oud is. Om die persoon te hulp te schieten in dingen die hij of zij zelf niet kan doen. Dat kan voor een korte periode zijn, maar ook jarenlang doorgaan. Ook zorgen voor je zieke kind, man of ouder is dus mantelzorg! Het is belangrijk dat dit erkenning krijgt, persoonlijk en maatschappelijk. Mantelzorg vult professionele hulp aan en voorkomt vaak (voorlopig?) dat iemand moet worden opgenomen in een verzorgingsinstelling. Mantelzorg vormt het cement van onze ver doorgedreven verzakelijkte maatschappij. In mantelzorg zie je dat echte menselijkheid weldegelijk bestaat. Zorgen is dan een warme mantel om iemands schouders leggen.

Eigenlijk kun je in mantelzorg ook het hart van christen zijn herkennen. Het is geloven met handen en voeten. De zieke bezoeken, de naakte kleden, de dorstige en de hongerende eten en drinken geven^[1], zo toon je dat de liefde van God in je woont. De gemeente is op die manier als het goed is één netwerk van mantelzorg. Voor elkaar en naar buiten. Liefde in de praktijk gebracht.

Soms wordt het zwaar.

Meestal gebeurt mantelzorg in stilte, haast ongemerkt. Dat is prachtig, maar er schuilt ook een gevaar in. Het gevaar dat de mantelzorger er even ongemerkt aan onderdoor zou gaan. Iemand gebruikte daarvoor het beeld van een kruiwagen. Eerst komen daar wat kiezelsteentjes in en je denkt: o, dat kan ik wel aan, dat moet lukken. Geleidelijk aan komen daar kiezelsteentjes bij en je merkt nauwelijks dat je kruiwagen zwaarder wordt. Ongemerkt weegt de kruiwagen mettertijd zo door dat je op een gegeven moment door je knieën zou gaan. Eén derde van de mantelzorgers heeft zelf problemen, gaande van gezondheidsklachten tot depressiviteit!

Typisch bij veel mantelzorgers is, dat je meer dan één ding aan je hoofd hebt. Je springt bij voor je ouder wordende moeder, terwijl je eigen kinderen opvang voor hun kindjes nodig hebben om te kunnen gaan werken. In zo'n geval behoor je tot de zogenoemde 'sandwich-generatie': je zit ge- 'sandwich'-t tussen je ouders en je kinderen en zelfs je kleinkinderen. Of je partner is ziekgevallen door zijn zware werk en de opvoeding van je kinderen komt volledig op jouw schouders terecht. Of je zorgt als alleenstaande voor je eenzame buurvrouw, maar je moet ook nog gaan werken. Mantelzorg behelst bovendien vaak niet alleen eten maken of poetsen, maar ook helpen met invullen van papieren

en zelfs verplegende taken. Het één brengt soms het ander mee. Algauw heb je het zo druk dat je niet meer toekomt aan leuke dingen.

Je kunt zo in mantelzorg opgaan, dat je in een isolement zou terecht komen. Je hebt de indruk dat jij de enige bent die dit kan doen. Jij moet zeker standhouden, anders heeft die hulpbehoevende persoon niemand meer, of valt zijn of haar belangrijkste steunpilaar weg. Je bent bijna alleen nog bezig met zorgen voor de ander en je negeert je eigen lichaamssignalen en vergeet nog te genieten. Je wereldje wordt kleiner en zorgelijker.

Degene voor wie je zorgt, ziet dat ook allemaal. Als je zoveel geeft aan iemand, kan die zich tot last gaan voelen. Je overlaadt die persoon als het ware met zoveel zorg, dat de balans uit evenwicht raakt. Die ander kan zich schuldig gaan voelen omdat hij of zij zo weinig terug kan doen en jou ziet afzien. Zo kan je goedbedoelde zorg hem of haar zelfs onbedoeld een ellendig gevoel geven.

Handvaten om in evenwicht te blijven

Als het zover gekomen is, maar liefst al eerder, wordt het tijd om op een aantal punten jezelf bij te sturen. Een paar handvaten:

- *Let op je lichaamssignalen.* Krijg je hoofdpijn, een stijve nek, stramme schouders, rugklachten, krampen in je buik? Lig je wakker, lijdt je eetlust eronder? Pieker je veel? Doe er iets mee! Kun je nog lachen, durf je je nog te uiten? Je leeft onder spanning. Zoek naar wat jou kan ontladen en helpen!
- *Pas op voor ideaalbeelden.* Probeer *zelf* niet ideaal te zijn. Je mag het moeilijk vinden wat die ander van je vraagt. Je mag je ergeren, boos zijn, verdrietig zijn of het moeilijk hebben met het lijden van die ander. Dit mag je uiten bij iemand die dit kan hebben. Geef ook je machteloosheid een plek. Verwacht daarnaast niet van *de ander* dat hij of zij een ideale zieke is die nooit klaagt en altijd blij is met wat je doet. Ziek, oud en gehandicapt zijn brengt pijn en moeheid met zich mee, en wie pijn heeft en moe is, kan moeilijk de hele dag vriendelijk zijn en meewerken. Dwarsheid en klagen is voor die persoon soms ook een manier om te worstelen met zijn of haar lot. Accepteer die worsteling, voel je niet geroepen om zijn lijden weg te nemen, je kunt het alleen verzachten, maar soms ook dat niet eens. Geef jezelf wel erkenning voor wat je wèl kunt bieden! Onderschat de waarde van kleine dingen niet, zelfs als je geen dankjewel krijgt. Voor God hebben ze eeuwigheidswaarde ^[2] !
- *Zoek zelf steun.* Speel geen solo, laat je aanvullen door andere hulpverleners: de huisarts, een familiaal helpster, andere familieleden. Er is soms meer mogelijk dan je denkt. Informeer je, pleeg overleg! En zorg dat je zelf ook op mensen kunt terugvallen. Deel je zorgen met je partner, een goede vriendin, iemand in de gemeente die voor je bidt. Blijf onder de mensen komen, zorg voor andere sociale contacten waar je ook plezierige dingen mee kunt doen en deugd van kunt hebben.

- *Respecteer de grenzen van degene voor wie je zorgt.* Neem nooit ongevraagd iets uit handen, hoe goed je het ook bedoelt. Hoe hulpbehoevend iemand ook is, hij of zij blijft een persoon die respect verdient en inspraak heeft. Wat kan hij zelf, hoe wil zij het? De hulpbehoevende is nog altijd baas en expert over eigen lijf en leven, hoe eigenwijs je hem of haar misschien ook vindt. Andere hulpbehoevende mensen kunnen juist gaan leunen op hun omgeving en je zelfs gaan manipuleren. Ziektewinst, heet dat. Winst proberen halen uit je ziekte: de aandacht, het aanleunen, mensen laten opdraven. Manipuleren is menselijk, maar houd het als mantelzorger voor jezelf in de gaten. Begrijp dat die ander graag hulp krijgt, maar voorkom dat je terecht komt in een situatie van gebruikt worden, want dat doet jezelf en die ander geen recht. Je helpt iemand soms beter door nee te zeggen en die persoon aan te moedigen zelf te doen wat hij zelf kan doen en door goed voor jezelf te blijven zorgen.

Nog steeds moeilijk?

Misschien lukt het je maar niet om voor jezelf te zorgen. Je weet wel dat dat nodig is, maar je komt er maar niet toe. Misschien speelt er dan meer mee wat dieper zit, uit je eigen levensgeschiedenis en je relatie met die ander misschien. Als je in de rol van verzorger terechtgekomen bent, is dat dan nieuw voor je en onwennig, bijvoorbeeld omdat jij altijd degene was die zorg ontving? Of ligt het juist helemaal in de lijn van wat je altijd al moest doen, bijvoorbeeld als oudste dochter in een druk gezin? Heb je het gevoel dat je alleen maar waarde hebt in het zorgen voor anderen? Is er iemand die jouw inspanningen ziet? Mantelzorger word je vaak “vanzelf”. Kun je er desondanks een eigen motivatie aan verlenen?

En nog iets. Kun je verwerkt krijgen dat die ander nu hulpbehoevend is? Hoe is het voor jou om zo dichtbij geconfronteerd te worden met lijden?

Rond al deze vragen kunnen intense emoties spelen die diep geworteld zitten. Geef er aandacht aan, liefst samen met iemand anders. Dit zal ook helpen om er niet in vast te lopen.

Gezond geven

Zelfs God, de grote gever van al het goede, krijgt graag een dankjewel! God zorgt en geeft graag en royaal, maar wil dit niet doen zonder dat wij erin betrokken zijn. Van Hem mogen wij leren wat gezond geven is.

Geven en zorgen zijn mooi, maar kunnen ongezonde trekjes krijgen. Een schets.

Ongezond geven is:

- altijd maar doordoen
- krampachtig achter verwachtingen van anderen aanlopen zonder stil te staan bij waar jij voor kiest. Dan ben je een slaaf van mensen.
- anderen schuldgevoelens bezorgen, het gevoel dat ze tot last zijn, omdat jij er zo zielig bij loopt
- niet kunnen zien hoe men je inzet waardeert, alle erkenning daarvoor afwimpelen (je ziet jezelf als vod of als boven waardering verheven...)

Gezond geven is:

- zelf gekozen of gemotiveerd: “ik wil dit doen omdat”
- in evenwicht met zorgen voor jezelf
- soms ook kunnen ontvangen: een dankjewel, iemand die het even overneemt, je niet onmisbaar wanen, jezelf waardering geven.

Gezond geven heeft dus alles te maken met een goede balans tussen geven en ontvangen. Je kunt een dankjewel horen zonder het weg te vegen, je kunt een compliment aannemen met “fijn dat je het zegt”. Je staat sterk als je weet dat je waarde niet ligt in het geven en draven voor anderen, maar dat je waarde hebt omdat God jou liefheeft zoals je bent^[3]. Als je van daaruit geeft, zul je veel zegen verspreiden!

^[1] Mattheüs 25:31-46, Jacobus 2:14-17, 1 Johannes 3:16-18

^[2] Mattheüs 25: 34-40, Colossenzen 3:17

^[3] Vgl. Johannes 13: 1-5