



column

Vriendelijkheid voor jezelf

Toen ik de mail in mijn In-box zag met het verzoek of ik een column wil schrijven over mantelzorg kwam er meteen een stemmetje mij vertellen dat ik helemaal niet kan schrijven. Dit stemmetje zit me mijn hele leven in de weg met kritische opmerkingen over mezelf. Ik heb inmiddels geleerd om er minder naar te luisteren en nadat ik dit stemmetje Mieke heb genoemd werd dat steeds gemakkelijker.

Al enig tijd ben ik als adviseur bij de gemeente Groningen betrokken bij het organiseren van bijeenkomsten voor "onze" mantelzorgers. Het doel van deze bijeenkomsten is om mantelzorgers de ruimte te geven om ervaringen te delen waarbij dat samen zijn vooral ook leuk is. Zo hebben we een workshop tekenen gedaan en in één middag het grote mantelzorglied gemaakt en met veel plezier gezongen. Wat mij bij alle bijeenkomsten opvalt is hoe betrokken de mantelzorgers zijn en hoe ze vaak ten koste van zichzelf de zorg voor hun dierbaren op zich nemen.

Vanaf deze zomer ben ik ook mantelzorgster geworden voor mijn 80-jarige moeder. Het is raar om te merken hoe de rollen worden omgedraaid en zij steeds afhankelijker wordt. Als ik haar bel, merk ik hoe zij gegrepen wordt door haar gedachten die haar vertellen wat er allemaal fout zou kunnen gaan. Daar wordt ze onzeker van en daardoor doet ze steeds meer een beroep mijn hulp en aanwezigheid. Ik kan en wil daar niet altijd aan voldoen, het is volgens mij beter dat ze zo lang mogelijk zelfstandig is, maar het resultaat is wel dat ik me schuldig voel. Dat schuldgevoel zie ik bij veel mantelzorgers terug. Alsof we het nooit goed genoeg kunnen doen. Dan komt dat kritische stemmetje mij weer toespreken, Mieke vindt er weer van alles van en ik word daar niet vrolijker van. "Dank voor je opmerkingen Mieke! Babbel maar door, ik doe er even niets mee."

Wat wel helpt, is wat compassie voor mezelf. Wat kan ik doen om met wat meer vriendelijkheid en minder strengheid met mezelf om te gaan? Een lekkere wandeling in het bos, een kopje thee zetten, een vriendin bellen. Wat mij ook erg goed doet, is om regelmatig een tijdje te mediteren en ik zorg dat ik altijd wel een (korte) vakantie in het vooruitzicht heb waar ik naar toe kan leven. En als ik beter in mijn vel, zit ben ik ook een stuk leuker gezelschap voor mijn moeder en voor anderen in mijn omgeving!

Jenny Blaauwbroek

Werkzaam bij de Gemeente Groningen en ACT en mindfulness-trainer bij Bamboe-ACT



Op deze plek geven we graag het woord mensen die iets willen vertellen wat met mantelzorg te maken heeft. Dat kan een mantelzorgster zijn, een beroepskracht, een vrijwilliger. **U kunt het ook zijn...**

Stuur uw bijdrage naar mip.groningen@humanitas.nl onder vermelding van Column Nieuwsbrief Mantelzorg.

* Oproepjes

* Hoe bereiken we mantelzorgers tijdig?

Een prijs voor uw goede idee



Met grote regelmaat komen mantelzorgers bij het Steunpunt terecht die al lange tijd overbelast zijn. Eigenlijk komen deze mantelzorgers veel te laat bij ons. Dat willen we graag voorkomen. Heeft u een idee hoe we mantelzorgers al in een vroeg stadium kunnen bereiken? Laat het ons weten. We zijn blij met al uw suggesties, ook al zitten er misschien ideeën tussen die we al uitvoeren. Voor uw idee ontvangt u het boekje Gronings Groen van Toen.

Geef uw idee door aan:
Maaïke Louwsma, 050 -312 60 00
m.louwsma@humanitas.nl

Meedenken over digitaal hulpmiddel bij zorg in laatste levensfase

Wilt u een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van een digitaal hulpmiddel om mantelzorgers beter te ondersteunen? De afdeling Gezondheidswetenschappen van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) zoekt mensen die geïnterviewd willen worden over hun ervaringen bij het (mantel)zorgen in de laatste levensfase en met name over hun wensen en behoeften. De interviews vormen de basis voor de ontwikkeling een digitaal hulpmiddel.

Het UMCG zoekt: mantelzorgers die de meeste zorgtaken op zich nemen voor een naaste die is uitbehandeld voor een lichamelijke ziekte; patiënten die zelf uitbehandeld zijn voor een lichamelijke ziekte; mensen die mantelzorgster waren voor een naaste tijdens de laatste levensfase. Het interview wordt afgenomen door mw. Anne Looijmans (onderzoeker Gezondheidswetenschappen, UMCG) en vindt plaats in de periode januari 2018 op een plek van uw voorkeur, bijvoorbeeld bij u thuis. Het interview duurt ongeveer een uur.

Als u vragen heeft over dit onderzoek of u wilt zich aanmelden, neem dan contact op met mw. Anne Looijmans (onderzoeker Gezondheidswetenschappen, UMCG) via a.looijmans@umcg.nl of 050- 361 66 13.

Bent u geen mantelzorgster meer dan vragen wij u vriendelijk dit door te geven aan Humanitas
telefoon: 050 - 312 60 00 of mipgroningen@humanitas.nl.

Uiteraard kan Humanitas dan nog steeds iets voor u betekenen.