



Hoe maak je
het bespreekbaar?

Onzichtbare mantelzorg

Praktische informatie en tips voor
mantelzorg bij psychische problemen

Mantelzorgster Marie-Jeanne:
'Ik vind het vreemd om mezelf
mantelzorgster te noemen'

*Wanneer je naaste
psychische problemen heeft*

*Alleen als je goed
voor jezelf zorgt,
kun je goed voor een
ander zorgen'*

inhoud

Onzichtbare mantelzorg	3
Wat is mantelzorg?	4
Mantelzorg bij psychische problemen	6
Het verhaal van Marie-Jeanne	8
Stigma's en taboes	10
Wetten en regels	13
Het verhaal van vrijwilliger Nathalie	16
Zorg goed voor jezelf	18
Overbelast of niet?	20
Het verhaal van Mieke	22
Minder stress met mindfulness	24
Notities	28
Hoe StiB kan helpen	30

Onzichtbare mantelzorg

Waar denk jij aan bij de term mantelzorg? Aan iemand die boodschappen voor haar moeder met dementie doet? Aan iemand die zijn zieke partner verzorgt? Of ook aan iemand waarvan zijn of haar naaste een eetstoornis, verslaving, depressie of schizofrenie heeft? Niet veel mensen zien deze laatste groep als mantelzorger.

Onterecht. Want mensen waarvan hun naaste psychische problemen heeft, bieden juist lange en intensieve zorg. Ze geven emotionele steun, stellen schema's op, checken continu hoe het met hun naaste gaat, houden het medicijngebruik in de gaten en maken zich vaak (veel) zorgen. Die mentale belasting wordt nogal eens onderschat. Helemaal omdat deze mantelzorgers hun verhaal vaak niet durven te delen. Want vooroordelen en taboes spelen nog altijd een grote rol.

Bij StiB merken we dat veel mantelzorgers niet durven te praten over de psychische problemen van hun naaste.

Met dit boekje wil StiB deze mantelzorgers zichtbaar maken. We hopen dat dit boekje helpt om vooroordelen te verminderen. Zodat mantelzorgers hun situatie bespreekbaar durven te maken en eerder hulp vragen. Zowel in hun omgeving als bij professionals.

Als kenniscentrum staat StiB voor jou als mantelzorger klaar. Wij bieden informatie, steun en advies aan alle mantelzorgers in de gemeente Breda. Ook als je naaste psychische problemen heeft.

Neem een kijkje op www.stib-breda.nl of bel **076 750 32 00**.

We staan je graag te woord.



Ursula van Weert
Directeur StiB



Tessel van der Grijpspaarde
Coördinator GGZ

Mantelzorg, wat is dat?

Mantelzorgers zorgen lange tijd voor een naaste. Bijvoorbeeld omdat diegene dementie heeft, chronisch ziek is of psychische problemen heeft. Bij mantelzorg heb je altijd een persoonlijke band met degene voor wie je zorgt. Het kan familie zijn, zoals een ouder, een partner, een kind, een broer of zus. Maar ook een goede vriend(in) of buurvrouw.

Mantelzorg, daar kies je vaak niet voor. Het overkomt je. Hulp vragen is soms lastig. Als je niet oppast, kan mantelzorg een zware belasting worden. Alleen als je ook goed voor jezelf zorgt, kun je goed voor de ander blijven zorgen. Neem daarom ook tijd voor jezelf en vraag hulp als dat nodig is.



Mantelzorg bij psychische problemen

Is je naaste psychisch kwetsbaar? Ook dan ben je mantelzorger!

Moeilijke periodes hebben we allemaal wel eens. Soms gaat alles goed en soms gaat het minder goed. Dat is normaal. Vaak gaan periodes van lusteloosheid, piekeren of angstig zijn weer voorbij. Bij sommige mensen is dit niet zo. Wanneer klachten lang aanhouden en invloed hebben op het dagelijks leven, spreken we van psychische problemen. Voorbeelden hiervan zijn stemmingswisselingen, angsten, overgevoeligheid, uitzonderlijk gedrag of sombere gevoelens. Soms krijgt iemand een diagnose, zoals depressie, autisme of schizofrenie. Ook angststoornissen en persoonlijkheidsstoornissen komen vaak voor. Eén op de vijf Nederlanders is psychisch kwetsbaar.

"De omgeving weet vaak niet of nauwelijks wat er aan de hand is"

Mantelzorg

Naasten van mensen die psychisch kwetsbaar zijn, zorgen vaak lang en intensief voor diegene. Zij geven emotionele steun, bijvoorbeeld door te luisteren en gerust te stellen. Ook helpen ze in het huishouden, of met de administratie of andere dagelijkse dingen wanneer dat niet lukt. Deze mensen herkennen zich niet altijd in de term 'mantelzorger', maar dat zijn ze wel.

Eenzaamheid

Het netwerk van mensen met psychische problemen is vaak klein: vaak is er maar één mantelzorger. Dan kan de drempel voor de mantelzorger om voor zichzelf te kiezen extra hoog zijn. Voor de mantelzorger is het vaak ook lastig om de zorg te delen met andere mensen. Dit komt deels door het taboe op psychische kwetsbaarheid. Er is veel onbegrip en schaamte rondom psychische problemen. De omgeving weet vaak niet of nauwelijks wat er aan de hand is. Daardoor krijgen veel mensen met psychische problemen, maar ook hun mantelzorgers, te maken met sociaal isolement.

Overbelasting

Het kan voor de mantelzorger soms moeilijk zijn om met de situatie om te gaan. Door veranderend, onvoorspelbaar of eigenaardig gedrag kan de relatie met hun naaste veranderen. Bovendien worden mantelzorgers niet altijd betrokken in de zorg voor hun naaste en ervaren zij weinig steun. Dit kan zorgen voor verdriet, wanhoop of onbegrip. Mantelzorgers van mensen met psychische kwetsbaarheid ervaren een hogere belasting dan de gemiddelde mantelzorger.

Bewustwording

De mantelzorgtaken bij psychische problemen zijn vaak nog onzichtbaar. Voor mantelzorgers zelf, maar vooral voor de omgeving. Het is belangrijk dat we ze erkennen. We moeten erkennen dat naasten van mensen met psychische problemen ook mantelzorger zijn. Zo kunnen ze makkelijker ondersteuning krijgen. Om zo de eenzaamheid en de overbelasting van deze groep mantelzorgers terug te dringen.



Het verhaal Marie-Jeanne



*“Ik vind het vreemd
mezelf mantelzorg
te noemen”*

Marie-Jeanne is mantelzorg van Els*, een vriendin met een angst- en paniekstoornis en een autismespectrumstoornis (ASS). Els doet de dingen graag op haar eigen manier. Van nieuwe dingen of onverwachte situaties kan Els angstig worden of in paniek raken. Ze belt dan als eerste haar vriendin op.

Altijd beschikbaar

“Els is op haar eigen manier heel gelukkig”, vertelt Marie-Jeanne. “En als ze het soms moeilijk heeft, neem ik in overleg met haar even de regie.” Omdat Els last van heeft van haar psychische kwetsbaarheid, is Marie-Jeanne altijd beschikbaar. Ze probeert haar dan te kalmeren en een luisterend oor te bieden. “In die situaties ben ik haar mantelzorg.”

*Els is een gefingeerde naam.

Marie-Jeanne went nog aan het idee van zichzelf als mantelzorg: “Ik vind het best vreemd om het zo te noemen, maar het is absoluut wél wat het is, hè?”

Soms overbelast

De juiste balans vinden in het contact met Els is soms lastig voor Marie-Jeanne. Ze wil niet dat Els het gevoel krijgt dat Marie-Jeanne zich te veel met haar bemoeit, maar ook niet dat ze weinig om Els geeft. Naast de mantelzorg heeft Marie-Jeanne ook haar eigen dagelijkse bezigheden en taken. Ze is bijvoorbeeld ambassadeur bij Samen Sterk Zonder Stigma. Ze voelt zich daarom soms overbelast: “Dan merk ik aan mijn lijf dat ik heel moe ben. Dingen komen dan sneller binnen, dus ik kan dan ook sneller huilen.” Ze zoekt dan naar ontspanning en afleiding. Bijvoorbeeld door het spelen van een computerspelletje of het kijken van een goede serie op Netflix. “Dat is voor mij zo helpend en ontspannend!” Ook vindt ze het fijn om af en toe haar hart te luchten bij een andere goede vriendin. Haar tip aan andere mantelzorgers: “Probeer op tijd je hart te luchten bij iemand die je vertrouwt. Dat kan je partner zijn, een goede vriend of iemand van StiB.”

Onbegrip

Marie-Jeanne zet zich in om stigma tegen te gaan. “Als mensen weten dat iemand een bepaalde ziekte of aandoening heeft, gaan ze zich vaak anders gedragen richting die persoon. Anders kijken, maar ook praten.” Marie-Jeanne merkt ook regelmatig onbegrip in de omgeving: “Haar broers en zussen hebben weinig begrip voor Els. Zij zien haar vooral als hun lastige zus.” Af en toe probeerde Marie-Jeanne wat uit te leggen over de eigenheid van Els. Ze vindt het belangrijk dat mensen begrijpen wat het betekent om bijvoorbeeld ASS te hebben. “De familie van Els begrijpt ook niet altijd waarom ik voor haar zorg. Ze hebben wel eens gezegd dat ze niet begrijpen waarom ik er zo veel energie in steek. ‘Je weet toch hoe ze is,’ zeiden ze.”

Vorbij de diagnose

Marie-Jeanne vindt het fijn er te kunnen zijn voor haar vriendin. Ze hoopt dat mensen in de toekomst meer begrip kunnen opbrengen voor bijvoorbeeld ASS en de angst- en paniekstoornis. “Ik zeg altijd: ‘Kijk naar de mensen áchter de aandoening, áchter het label, voorbij de diagnose. Er zit namelijk altijd een mens áchter.’”

'Meer dan een label'

Helpende diagnose of belemmerend label?

Hokjesdenken, stempels, labels en etiketten. Wanneer iemand psychische problemen heeft, kan het fijn zijn een oorzaak te kunnen aanwijzen. Een diagnose biedt voor veel mensen met psychische problemen houvast en geeft erkenning. Een diagnose kan daarnaast helpen bij het vinden van de juiste begeleiding, behandeling of medicatie.

Daarnaast moeten we ons realiseren dat de persoon niet zijn of haar aandoening is. Je naaste is geen autist of borderliner. Het label is slechts een onderdeel van deze persoon. Een onderdeel dat de meest kwetsbare kant van iemand laat zien, maar waar wel de focus op ligt. Een label kan de psychische problematiek verergeren door schaamte, uitsluiting of vooroordelen.

Iedere persoon is anders. Waar de één erkenning vindt in een diagnose, heeft het voor de ander een negatieve uitwerking.

Ruim vier op de tien mensen in Nederland heeft psychische problemen of heeft deze ooit gehad. Denk bijvoorbeeld aan depressieve gevoelens, communicatieproblemen, angsten of psychoses. Toch horen we er in het dagelijks leven maar weinig over. Hoe kan dit?

Taboe en stigma

Er bestaan veel vooroordelen over mensen met psychische problemen. We noemen dit stigma. Ook rust er nog een groot taboe op het bespreekbaar maken ervan. Schaamte speelt een grote rol, net als angst voor reacties. Niet helemaal terecht, want er is veel onbegrip bij psychische problemen. Wanneer iemand gedrag vertoont dat afwijkt, wordt dit al snel gelabeld of veroordeeld. Om deze reden durven veel mensen niet over hun klachten te spreken.

Taboe als mantelzorg

Als mantelzorg ben je betrokken bij je naaste. Daardoor kun jij te maken krijgen met dezelfde vooroordelen en taboes. Dit kan gericht zijn op je naaste, maar ook op jou. De omgeving kan een mening hebben over jouw rol als mantelzorg. Je kunt bijvoorbeeld te horen krijgen dat je te veel doet voor jouw naaste, of juist te weinig. Ook kan het voorkomen dat mensen wel weten dat je mantelzorg bent, maar dat ze niet begrijpen hoe zwaar dat kan zijn. Vaak is het gebrek aan kennis en onbegrip hier de oorzaak van.

Bewustwording

Het kan lastig zijn om open te zijn over jouw mantelzorgsituatie. Je bent bang voor de reacties of je wilt je naaste beschermen en de vuile was niet buiten hangen. Toch kan openheid het verschil maken. De situatie bespreken zorgt ervoor dat mensen jullie beter begrijpen en erkennen dat er iets aan de hand is.



Maak het bespreekbaar!

Wil je jouw mantelzorgsituatie bespreekbaar maken, maar vind je dit lastig? Dan kun je altijd contact opnemen met StiB. Wij luisteren en helpen je bij het vertellen van jouw verhaal. Hier alvast wat tips:

Wat vertel je?

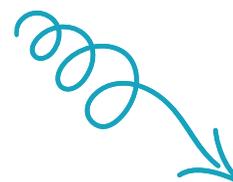
Je hoeft niet alles te vertellen. Soms kan het genoeg zijn om te benoemen dat je mantelzorger bent en wat de gevolgen hiervan zijn voor jou. Houd hierbij rekening met jouw eigen grenzen en wensen, maar ook die van je naaste.

Aan wie vertel je het?

Wat je aan je familie of vrienden vertelt, kan anders zijn dan wat je aan je buurman of collega's vertelt. Bij naasten kan het handig zijn om meer te vertellen, omdat dit zorgt voor meer begrip. Ook zullen ze dan eerder willen en kunnen helpen. Bij je werkgever is het verstandig om de situatie te benoemen, zodat de mogelijkheden besproken kunnen worden. Bedenk goed wie waarvan op de hoogte moet zijn.

Wat is jouw doel?

Mensen vertellen over jouw situatie kan handig zijn. Het kan leiden tot meer begrip en erkenning, maar ook tot hulp. Ook vergroot het de kans dat er op je werk naar oplossingen kan worden gekeken en dat je in balans komt of blijft. Misschien is jouw doel zelfs nog groter en wil je bijdragen aan het doorbreken van het taboe.



Wetten en regels

Als mantelzorger kun je te maken krijgen met verschillende wetten en regels. Zoals de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Wet langdurige zorg (Wlz). Hieronder leggen we de verschillende wetten en regels uit. Ook lees je wat het inhoudt als je met mentorschap, bewindvoering of onder curatele in aanraking komt.

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Iedereen wil zelfstandig leven. Soms lukt dat tijdelijk of zelfs langere tijd niet. Ook niet met hulp van de mantelzorger, het sociaal netwerk of algemene voorzieningen. Dan kan diegene een beroep doen op ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning. Bijvoorbeeld voor begeleiding, dagbesteding of huishoudelijke hulp.

Wet langdurige zorg (Wlz)

De Wet langdurige zorg bestaat sinds januari 2015. Deze wet is bedoeld voor mensen die niet zelfstandig thuis kunnen wonen of langdurige en intensieve zorg nodig hebben. De wet regelt blijvende zorg voor mensen met een ziekte of beperking. Vanaf januari 2021 krijgen mensen met een psychische aandoening ook toegang tot deze wet.

Zorgverzekeringswet (Zw)

Als je woont of werkt in Nederland heb je verplicht een basisverzekering. Dat is in de Zorgverzekeringswet geregeld. De zorgverzekeraars moeten zorg van goede kwaliteit mogelijk maken. Het is hun taak een behandeling, medicatie of diensten te bieden binnen de grenzen van de basisverzekering.



Wetten en regels

Wet verplichte GGZ

Sinds 1 januari 2020 is de Wet verplichte GGZ (Wvvggz) ingegaan. Deze nieuwe wet vervangt de Wet bijzondere opnemingen in psychiatrische ziekenhuizen (Bopz). De wet regelt verplichte zorg op maat voor mensen met een psychische aandoening. Bij de Wvvggz heeft de patiënt meer eigen regie en wordt de familie meer betrokken. De behandeling vindt bij voorkeur in de thuissituatie plaats en opname wordt zoveel mogelijk voorkomen.

De Wvvggz geldt niet voor mensen met een verstandelijk beperking of dementie, hier is een andere nieuwe wet voor ingegaan: de Wet zorg en dwang.



Jeugdwet

Deze wet zorgt voor ondersteuning, hulp en zorg aan jeugd tot 18 jaar, soms tot 23 jaar. Dit kan begeleiding, dagbesteding, vervoer of verzorging zijn. Specifiek bij psychische problemen biedt het toegang tot psychosociale hulp en geestelijke gezondheidszorg. Denk hierbij bijvoorbeeld aan piekeren, angsten, depressie of autisme. Voor ouders is er hulp bij opgroei- en opvoedingsproblemen.

Mentorschap en meer

Mentorschap, bewindvoering en onder curatele zijn verschillende maatregelen om mensen te beschermen. Bijvoorbeeld als zij zelf geen goede beslissingen kunnen of mogen nemen. De kantonrechter bepaalt wie er benoemd wordt tot mentor, bewindvoerder of curator. Dit kan een familielid of een buitenstaander zijn, die wel aan bepaalde voorwaarden moet voldoen.

Mentorschap gaat over het regelen van verzorging, behandeling en begeleiding van iemand persoonlijk, die dat zelf niet kan door ziekte of problemen.

Bewind is bedoeld voor mensen die hun financiële zaken niet zelf kunnen doen. Een bewindvoerder neemt dit dan over.

Een curator regelt de persoonlijke en financiële zaken van iemand die dat niet zelf kan. Wat de curator mag en doet, lijkt op wat ouders voor hun kind doen.

Meer informatie

Veel mantelzorgers hebben vragen over wet- en regelgeving bij mantelzorg. Heb je vragen? Mail ze naar info@stib-breda.nl of neem tijdens kantooruren telefonisch contact op via **076 750 32 00**.





Het verhaal van Nathalie

“Ik praat met haar, geef mentale ondersteuning en neem haar mee naar buiten”

Nathalie van Stee (25) is vrijwilliger bij StiB. Ze werd gekoppeld aan Renée, die last heeft van een angststoornis. Renée vindt het vooral lastig om nieuwe contacten te maken en naar buiten te gaan. “Ik ben bij haar ingezet om haar man en

dochters te ontlasten. Want voor hen is het best zwaar. Je wilt de ander graag beter zien worden. Je wilt helpen, maar dat lukt niet. Dat geeft een machteloos gevoel, waardoor het ook voor hen als mantelzorger psychisch zwaar is.”

Lastigvallen met verhaal

Nathalie bezoekt Renée wekelijks. “Ik praat met haar, geef mentale ondersteuning en neem haar mee naar buiten.” Renée is blij met de komst van Nathalie. “Ze heeft wel eens tegen me gezegd: ‘Dan kan ik even m’n verhaal kwijt en hoef ik m’n man er niet weer mee lastig te vallen.’ Veel mensen met psychische problemen willen een ander niet belasten met hun verhaal, vooral hun naaste niet. Terwijl het wel enorm kan opluchten om je verhaal te vertellen. Renée weet dat ze alles tegen me mag zeggen en ik kan er redelijk neutraal naar luisteren en op reageren. Ze vertelt me soms dingen die ze niet tegen haar man en kinderen vertelt.”

Gezellig babbelen

Nathalie en Renée bespreken niet alleen lastige onderwerpen. “We babbelen ook gewoon gezellig. Het is ook voor mezelf een uitlaatklep en ik vind het heel mooi om Renée te zien groeien. Ze verandert door kleine dingen: het bieden van een luisterend oor, met haar meegaan naar de winkel, haar aansporen om gezellig koffie te gaan drinken met de buurvrouw of om naar de schilderclub te gaan. Die kleine dingen maken een groot verschil”, merkt Nathalie. “Samen zetten we kleine stapjes, waardoor ze steeds iets meer durft. Soms probeer ik haar wel een beetje te pushen om iets nieuws te proberen hoor”, lacht Nathalie.

“Samen zetten we kleine stapjes, waardoor ze steeds iets meer durft.”

“Renée kruipt langzaam maar zeker uit haar schulp. Ze onderneemt nu ook steeds meer uit zichzelf. Ze straalt als ze vertelt dat ze naar de schilderclub is geweest.”

Veel onwetendheid

Als Nathalie in haar omgeving vertelt dat ze maatje is van iemand met een angststoornis, merkt ze dat er veel onwetendheid is. “Vaak denken mensen dat ze zich aanstelt. Ze hebben er weinig begrip voor en weten er heel weinig vanaf. Een angststoornis kan echt iemands hele leven beheersen, dat snappen veel mensen niet.” Volgens Nathalie komt dat deels door het stigma dat er nog altijd heerst rondom psychische problemen. Zowel de mensen met psychische problemen als hun naasten vinden het lastig om erover te praten, merkt ze. Tegen al die mensen zou ze willen zeggen: “Stap af van het idee dat je een ander belast met je verhaal. Vertel je verhaal, hoe moeilijk of pijnlijk het ook is. Het kan enorm opluchten.”



Balans

Mantelzorg: zorg ook goed voor jezelf

Als mantelzorgers sta jij klaar voor jouw naaste. Je helpt, zorgt en ondersteunt waar nodig. Dit kan heel mooi zijn, maar ook moeilijk. Er komt veel op je af. We zien vaak dat mantelzorgers zichzelf wegcijferen. Terwijl het juist belangrijk is om ook goed voor jezelf te zorgen. Alleen dan kun je ook goed voor een ander zorgen.

Grenzen aangeven

Veel mantelzorgers gaan over hun eigen grenzen heen. Misschien doe jij ook wel eens iets voor jouw naaste, terwijl je er eigenlijk geen tijd voor hebt, of het liever niet wilt doen. Durf ook 'nee' te zeggen, juist tegen degene waarvoor je zorgt. Respecteer je eigen grenzen. Dit kan moeilijk zijn, maar is wel heel belangrijk. Voor je naaste kan het juist ook fijn zijn als duidelijk is wat jij wel en niet doet. Zo kun je bijvoorbeeld duidelijk maken dat je wel een luisterend oor kan bieden, maar het advies graag overlaat aan een professional.

Tijd voor jezelf

Maak ruimte en tijd voor jezelf. Zo kun je de zorg langer volhouden. Naast mantelzorgers ben je ook een individu. Maak tijd voor je eigen hobby's, sporten of sociale contacten. Veel mantelzorgers hebben het gevoel dat ze hier geen tijd of energie voor hebben. Maar juist deze dingen zorgen voor nieuwe en positieve energie.

Hulp inschakelen

Door hulp te vragen kun je taken verdelen en de zorg langer volhouden. Je kunt je eigen netwerk inschakelen. Vertel familie, vrienden of burens wat

de situatie is en waarmee zij zouden kunnen helpen. Vaak willen mensen wel helpen, maar weten ze niet precies hoe of waarmee. Misschien vind je het fijn als iemand die je goed kent je naaste af en toe meeneemt naar buiten? Zeg ook niet meteen 'nee' als mensen spontaan hulp aanbieden. Kijk voor meer informatie en tips over het vragen van hulp op www.stib-breda.nl/durftevragen.

Mocht hulp uit je omgeving geen optie zijn, dan kun je ook terecht bij professionele zorgverleners of vrijwilligers.

Deel je verhaal

Het kan fijn zijn om je hart te luchten over je (mantelzorg)situatie, je ervaringen of frustraties. Misschien heb je een familielid of vriend(in) waarmee je kunt praten. Openheid kan daarnaast zorgen voor meer begrip voor je situatie en meer hulp. Bespreek met iemand de gevolgen van de ziekte, zowel voor je naaste als voor jou. Sommige mantelzorgers spreken het liefst met een buitenstaander. Je kunt altijd terecht bij Stib om je verhaal te delen.

Positief blijven

Langdurig zorgen voor een ander kan veel energie en doorzettingsvermogen kosten. Soms is het lastig te accepteren dat je bepaalde dingen niet meer kan doen. Het kan dan helpen om te kijken naar wat nog wél goed gaat, in plaats van wat niet meer kan. Een kopje koffie drinken of samen wandelen bijvoorbeeld. Mantelzorg kan zwaar zijn, maar het kan jullie ook dichterbij elkaar brengen. Het kan ook een dankbare en mooie taak zijn waar je voldoening uit haalt, omdat jouw zorg zo veel waard is voor de ander.

Voorkom overbelasting

Soms kan er langere tijd meer van je gevraagd worden dan je aankunt. Je kan dan overbelast raken. Het is handig om te weten welke signalen bij jou hierop wijzen. Dit kunnen lichamelijke, maar ook mentale signalen zijn. Misschien heb je vaker hoofdpijn, of raak je sneller geïrriteerd. Door de signalen op tijd te herkennen, kun je erger voorkomen. Op pagina 20/21 vind je een instrument dat je helpt om de signalen snel te herkennen. Je kunt ook bij Stib terecht om hier samen naar te kijken.

Signalenmeter

Hoe zwaar ben jij belast?

Signalen overbelasting

Om duidelijk te krijgen hoe je je voelt, kan de signalenmeter een handig instrument zijn. We hebben een voorbeeld gemaakt, met daaronder veelvoorkomende signalen. Jouw signalen kunnen anders zijn.

Jouw signalen

Sta er eens bij stil wat jouw signalen zijn. Hoe voel jij je wanneer je je goed voelt? Waarom merk jij dat je onder spanning staat? En hoe uit overspannenheid en overbelasting zich bij jou? Bij iedereen kan dit anders zijn. Dit kan je merken aan je gevoelens en gedachten, maar ook aan je lichaam en gedrag. Je kunt de meter invullen met jouw eigen signalen, zodat je alert blijft op (over)belasting. Hang de meter op een plek waar je vaak langskomt. Zo zie je jouw signalen niet over het hoofd.

Heb je hulp nodig bij het vaststellen van je signalen? Dan kan StiB je helpen.

Groen

Zit je in groen gebied? Probeer dat vast te houden. Je zit goed in je vel.

Geel of oranje

Merk je bij jezelf signalen van lichte stress of overspannenheid? Probeer rust te pakken door een manier die voor jou werkt. Bijvoorbeeld door mindfulness (pagina 24), het inschakelen van je netwerk of schakel StiB in. BordjeVol (pagina 31) kan helpen inzicht te krijgen in je situatie.

Rood

Kom je in het rode gebied? Dan ben je (zwaar) overbelast. Schakel hulp in van je huisarts of een behandelaar. StiB kan ondersteuning bieden in de mantelzorgsituatie.

Wat zijn jouw signalen? Vul ze hier in:

zwaar overbelast

over-spannen

lichte stress

gezond

- somber / agressief of emotioneel / concentreren niet mogelijk / uitgeput / in- en of doorslaapproblemen
- teruggetrokken / angstig / moeilijk concentreren / vermoeid / inslaapproblemen, niet uitgerust na een nacht slapen
- prikkelbaar / gevoelig / vergeetachtig / futloos / inslaapproblemen / minder zin in hobby's of activiteiten
- vrolijk / sterk / ondernemend / slaapt goed / zin in hobby's of activiteiten



Het verhaal van Mieke

“Ik blijf iedere dag bellen, ook op vakantie”

Mieke is mantelzorgster van haar dochter Kim* (34) met autismespectrumstoornis (ASS) en licht verstandelijke beperking. Kim woont sinds vijf jaar op zichzelf en werkt doordeweeks. Mieke is haar bewindvoerder en mentor. Ze doet dus al het regelwerk, zoals de financiën, maar ze is er ook voor emotionele ondersteuning. “We bellen iedere dag. Eens in de week komt Kim naar me toe en op dinsdag ga ik naar haar toe.”

Contact leren leggen

Contact leggen met anderen vindt Kim moeilijk. Dat komt veel voor bij volwassenen en kinderen met ASS. Het maken van sociaal contact probeert Mieke te stimuleren: “Het allerbelangrijkste is om contact te leren leggen. En ook te onderhouden. Dat blijft wel heel moeilijk.” Ze spoort haar dochter aan om anderen een berichtje te sturen. Ze hoopt dat de wereld van haar kind zo wat groter wordt.

“Het mooiste is de blik op haar gezicht als ik zeg hoe trots ik op haar ben”

“En vorige zomer heb ik haar geleerd om alleen met de trein te reizen. Mét overstappen.”

Mantelzorg kent geen vakantie

Als Kim ergens alleen naartoe gaat, ondersteunt haar moeder haar. “De zorg is te vergelijken met de zorg voor een tienjarig kind. Dan zeg ik: ‘Let je ook hierop, denk je daaraan?’” De mantelzorg vraagt veel tijd en energie. En soms is het moeilijk om echt te ontspannen voor Mieke: “Als ik op vakantie ga, kan Kim niet naar huis komen, want daar is niemand. Dus ik blijf iedere dag bellen, ook al ben ik op vakantie.”

Moeder én mantelzorgster

Mieke zegt verder: “Bij ons is het niet zoals bij andere ouders. Als hun kinderen volwassen zijn, kunnen ze zich losmaken van hun ouders.” Ze is zich bewust dat ze dus eigenlijk twee rollen heeft. Een van moeder en een van mantelzorgster. “Voor mij viel het kwartje dat ik ook mantelzorgster ben toen ik de mantelzorgsterwaardering kreeg.”

Weinig hulp

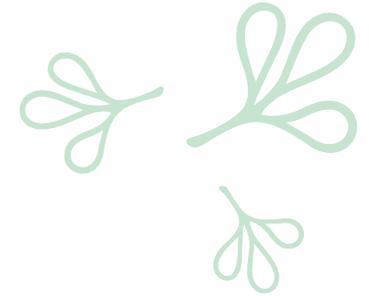
Soms vindt Mieke het pijnlijk dat haar omgeving niet wat meer helpt bij de mantelzorg. “Ze snappen dat Kim behoefte heeft aan sociaal contact. Maar niemand zal zeggen: ‘Dan gaan wij samen met haar iets doen.’ Zowel binnen mijn vriendengroep als familie gebeurt dat niet. Ze denken allemaal: ‘dat is mijn zorg niet.’” Soms maakt Mieke zich zorgen over wie de mantelzorg overneemt als zij er niet meer is: “Ik hoop soms dat ik 100 word, en mijn dochter 70.” Ook merkt Mieke dat sommigen haar minder uitnodigen: “Omdat ze weten dat mijn dochter dan ook meekomt.”

Trotse moeder

“Mijn dochter beschouwt zichzelf als een volwaardig mens.” Mieke heeft het gevoel dat de omgeving daar soms anders over denkt. “Sommige mensen denken dat als iemand ondersteuning nodig heeft, hij of zij niet volwaardig is. Maar dat is onzin.”

Mieke is erg trots op hoe Kim zich heeft ontwikkeld. “Mijn dochter heeft heel hard gewerkt. Het mooiste is de blik op haar gezicht als ik zeg hoe trots ik op haar ben.”

*Mieke en Kim zijn verzonden namen. Mieke wil anoniem blijven. Haar echte naam is bij de redactie bekend, als er interesse is in contact met een lotgenoot.



Minder stress met mindfulness

Mindfulness is een manier van denken en voelen. Het is een houding die je kunt aanleren. Je hebt bewuste aandacht voor wat je ervaart.

PAUZEKNOP INDRUKKEN

Als mantelzorger ben je vatbaar voor overbelasting en stress. Er is een grote kans dat je druk bent en veel aan je hoofd hebt. Je bent dingen aan het regelen en plannen. Als je niet uitkijkt, ben je in je hoofd vooral bezig met de toekomst of het verleden. Dat veroorzaakt stress. Mindfulness kan helpen om mentale stress, lichamelijke stressklachten (zoals hoofdpijn), negatieve gedachten en piekeren te verminderen.

NIET OORDELEN, MAAR VASTSTELLEN

We zijn gewend om voortdurend te oordelen. Positief of negatief. Iets is goed of fout. In de bewuste houding doe je dat niet. Je stelt alleen dingen vast, je constateert.

Hieronder zie je twee voorbeelden. Je ziet de gedachten van Paulien. Zij zorgt voor haar zoon Lex, die autisme en ADHD heeft. Paulien vraagt Lex voor de vierde keer zijn schoenen aan te doen. Lex krijgt een woede-uitbarsting.

Niet-bewuste houding	Bewuste houding
Paulien zucht en denkt: 'Hij is weer eens lichtgeraakt.'	'Hij lijkt ergens door van slag.'
'Zijn slaapkamer is een bende.'	'Er liggen kleren op de grond van zijn slaapkamer.'

Je zult merken dat je alsnog gevoelens ervaart of dat je alsnog oordeelt. Dat kunnen bijvoorbeeld de gedachten in de paarse kolom zijn. Dat is niet erg, maar juist heel normaal! Als dat gebeurt, maak je er in de bewuste houding opnieuw een vaststelling van:

Mening of gevoel krijgen	Vaststelling maken
Lex barst uit in boosheid. Je zucht en denkt: 'Hij is weer eens lichtgeraakt.'	'Ik merk dat ik geïrriteerd raak van deze uitbarsting.'
'Zijn slaapkamer is een bende.'	'Ik heb een gedachte over zijn slaapkamer.'
'O jee, ik moet al zijn was nog doen van de afgelopen tijd! Dat krijg ik nooit gedaan.'	'Ik merk op dat ik gespannen raak van alle dingen die nog moeten gebeuren.'

Zoals je ziet zijn de vaststellingen hele simpele zinnen. Na genoeg oefening ben je meer getraind in de bewuste houding. Daardoor zit je sneller direct in de groene kolom. Maar het is oké als je een 'paarse' gedachte krijgt. Het is binnen mindfulness belangrijk om vriendelijk voor jezelf te zijn.

Je merkt op en stelt vast. Je 'ziet' jezelf als het ware denken en voelen. Hierdoor kun je makkelijker met moeilijke situaties omgaan.



Simpele oefeningen

OPMERKEN (2 minuten)

Gebruik het hulpzinnetje "Ik merk op dat..." bij de vaststelling van een gevoel of gedachte. Dit kan ervoor zorgen dat je in de bewuste houding komt en je de gedachte makkelijker kunt loslaten.

WAARNEMEN MET JE ZINTUIGEN (5 à 10 minuten)

Bij deze oefening richt je je aandacht op wat je via je zintuigen kunt voelen. Hierbij benoem je alles wat je voelt.

Oefening:

Ga rustig zitten. Neem een fijne houding aan.

- Kijken: noem 4 verschillende dingen die je nu kunt zien.
- Luisteren: noem 3 dingen die je kunt horen.
- Voelen: noem 2 dingen die je kunt voelen.
- Proeven: noem 1 smaak die je nu kunt proeven in je mond.

DE BODYSCAN (20 à 30 minuten)

Bij een bodyscan richt je je op je lijf.

Oefening:

- Ga rustig zitten of liggen. Sluit je ogen. Voel hoe je lijf de grond of de stoel raakt. Ga met je aandacht naar je ademhaling. Verander je ademhaling niet, maar volg de natuurlijke bewegingen. Waarbij je inademt en uitademt.
- Ga daarna je lichaam stukje voor stukje na. Van het topje van je voetzolen tot het puntje van je hoofd. Wat merk je op bij de verschillende plekken in je lichaam? Voel je warmte of kou? Voel je spanning of het kloppen van je hart? Niets voelen is ook oké. Stel dan voor jezelf vast dat je ergens niets voelt.
- Als je tussendoor gedachten krijgt, stel dan vast dat je de gedachte kreeg. Probeer daarna de aandacht weer terug naar je lichaam te brengen.

Wil je meer? Download dan bijvoorbeeld de app 'VGZ Mindfulness coach'. Je kunt hiermee een programma volgen of kiezen uit meer dan 40 losse oefeningen. Ook kun je op meerdere plekken mindfulnesscursussen volgen.



*'Gun jezelf
elke dag een
klein beetje rust'*



**Notities
voor
mantelzorgers**



Waar word je blij van?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar wordt degene voor wie je zorgt blij van?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat vind je leuk om samen met je naaste te doen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Notities
voor
mantelzorgers**



Wat ging er vandaag goed?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe voel je je nu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat is de beste tip die je in je leven hebt gekregen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hoe StiB kan helpen

Mantelzorg, daar kies je niet voor. Het overkomt je. Wat begint met een uurtje zorgen per week, kan soms uitlopen op dag en nacht klaarstaan. Mantelzorgers hebben een belangrijke rol in de zorg voor hun naaste. Niemand kent de zorgvrager beter of kan beter inschatten waaraan behoefte is. Gelukkig staan mantelzorgers er niet alleen voor.

Informatie, advies en ondersteuning

StiB is het kenniscentrum voor mantelzorg in Breda. Iedereen die te maken heeft met mantelzorg, kan bij StiB terecht voor gratis informatie, advies en ondersteuning op maat. Ook helpen we de mantelzorger goed voor zichzelf te zorgen. We organiseren cursussen, bijeenkomsten en mantelzorggroepen. We helpen de juiste weg te vinden in zorg- of hulpverlening of geven advies over bijvoorbeeld wetten, regels, of het omgaan met je naaste. StiB is er voor alle mantelzorgers in Breda, Bavel, Ulvenhout, Teteringen en Prinsenbeek.

Zorg voor elkaar Breda

StiB is onderdeel van Zorg voor elkaar Breda. Samen met burgers, vrijwilligers en professionals zorgen we ervoor dat iedereen de ondersteuning, hulp of zorg krijgt die nodig is.

Meer weten over hoe StiB je kan helpen de mantelzorg beter vol te houden? Kijk op www.stib-breda.nl of neem contact op via info@stib-breda.nl of **076 750 32 00**. We ondersteunen ook jongeren die opgroeien in een gezin waarin een ouder, broer of zus extra zorg en aandacht nodig heeft.



BordjeVol

Mantelzorgers verzetten bergen werk. Ze hebben zelf vaak niet door hoeveel. Terwijl inzicht in wat er allemaal op hun bordje ligt wel kan helpen. Bijvoorbeeld welke activiteiten energie kosten (of juist opleveren) en wie eventueel kan bijspringen. BordjeVol, een set kaarten met werkbladen, kan helpen om dit inzicht te krijgen. Maak een afspraak en we komen graag langs om dit samen te doen.

Respijtzorg

Mantelzorgers zorgen intensief voor hun naaste, maar hebben soms ook tijd nodig om bij te tanken. Het is dan belangrijk dat de zorg met een gerust hart overgedragen kan worden. Dit kan door respijtzorg of vervangende zorg. Een vrijwilliger van StiB kan bijvoorbeeld ingezet worden. Breda biedt daarnaast meer mogelijkheden. Deze staan vermeld in de Respijtwijzer: www.stib-breda.nl/respijtwijzer-breda.

Colofon

Dit boekje is speciaal ontwikkeld door StiB voor mantelzorgers in Breda. Met dank aan alle betrokkenen voor het delen van hun verhalen en tips.

StiB
Gasthuisvelden 11
4811 VX Breda

Ontwerp BuroPARK
Fotografie Paul Ranft, MantelzorgNL
Tekst Tessel van der Grijpsaarde, Vera Bijen,
Pauline van der Stoel, Tessa Nederhoff



*En ineens besef je...
Ik ben mantelzorger!*



www.stib-breda.nl
www.diagnosemantelzorg.nl