



Zelfzorg voor mantelzorgers ★
ZORG VOOR EEN ANDER BEGINT BIJ JEZELF!



Zorg je thuis voor iemand die je dierbaar is? Of zorg je voor iemand in je nabije omgeving? Dan ben je waarschijnlijk een mantelzorgers. In Vlaanderen zijn er naar schatting meer dan 580.000 mantelzorgers.

Een oudere dame die bijvoorbeeld voor haar dementerende partner zorgt of een jongere dame die de zorg opneemt voor haar moeder die aan kanker lijdt. Of een man die elke dag een warme maaltijd naar zijn zorgbehoevende buurman brengt en daar dan ook een praatje komt slaan. Mantelzorg komt voor in zoveel verschillende vormen, maar één ding hebben alle mantelzorgers gemeen: ze zorgen belangeloos voor iemand die hen enorm dierbaar is.

Mantelzorg is immers het begrip voor **de zorg die je verleent aan familieleden, vrienden of andere personen uit je omgeving die extra hulp nodig hebben**. Die zorg of hulp vloeit voort uit de familiale of sociale band die je hebt met de zorgbehoevende. Die band was er reeds voordat de ziekte of handicap ontstond, wat mantelzorg meteen onderscheidt van het vrijwilligerswerk. Iedereen helpt wel eens iemand in nood, maar wanneer die zorg **meer dan occasioneel** voorkomt, spreken we over mantelzorg.

Uit contacten met mantelzorgers blijkt dat personen die voor anderen zorgen, zichzelf daarbij vaak wegcijferen en soms zelfs helemaal voorbijlopen. Daardoor voelen ze zich

niet altijd goed in hun vel, wat zijn weerslag kan hebben op de gezins-, werk- en zorgsituatie. Nochtans is het belangrijk voldoende aandacht aan jezelf te besteden, ook als je voor iemand anders zorgt. Het gaat zelfs een stapje verder: **pas als jij je gezond en in evenwicht voelt, kan je echt goed voor iemand zorgen**.

De **draagkracht en draaglast** staan bij mantelzorgers niet altijd in evenwicht. Als mantelzorgers neem je dus soms meer hooi op je vork dan je aankan. Soms lijkt het er op dat je door de omstandigheden niet anders kan of ben je je niet bewust van het feit dat er eigenlijk al een grens is overschreden. Dit resulteert echter in roofovername op je eigen draagkracht.

Doe je te weinig voor jezelf? Dan voel je je minder goed en vermindert de kracht die ervoor zorgt dat je alle zorgtaken en andere dagelijkse opdrachten aankan. **Het is dus belangrijk de balans tussen draagkracht en draaglast in evenwicht te houden**.

Daarom krijg je in deze brochure over zelfzorg meer informatie over de energiebalans, grenzen stellen en omgaan met de tijd. Je vindt hier ook enkele praktische tips en de contactgegevens van verschillende diensten die jou kunnen helpen. Met deze informatie als inspiratiebron kan je aan de slag om **een gezonde dosis aandacht aan jezelf te besteden**.

Energiebalans



Ben je als mantelzorg(er) in evenwicht? Je energiebalans vergelijkt de taken die jou energie kosten en de zaken die je energie opleveren.

Taken die jou energie kosten, noemen we energielekken. Dingen die jou deugd doen, leveren je energie op: dit zijn de energiebronnen. Als voorbeeld vind je hieronder de energiebalans van Elisa.

energiebronnen	energielekken
<p>Wat geeft mij energie?</p> <ul style="list-style-type: none">• een boek lezen• op vakantie gaan• een wandeling maken• een schouderklopje / een kleine attentie / een vriendelijk woord• steun en hulp krijgen van familieleden en professionele hulpverleners• contact met andere mantelzorgers• voldoende rust	<p>Wat neemt mijn energie weg?</p> <ul style="list-style-type: none">• administratieve rompslomp• gebrek aan juiste en volledige informatie• niet nakomen van afspraken• er alleen voor staan• onbegrip van anderen

Elisa: "Ik stelde de energiebalans op. Toen ontdekte ik dat ik te weinig tijd had om de dingen te doen die ik graag deed. Daarom bekijk ik nu welke taken door anderen kunnen worden gedaan. Met de ingewikkelde paperassen van mijn zorgbehoevende man ga ik nu naar de dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds. Als ik nog eens een lange wandeling wil maken met een vriendin, zoekt de thuiszorgdienst uit mijn

regio een vrijwilliger of professionele oppasser die ondertussen bij mijn man blijft. Ook mijn zoon Bjorn helpt mij af en toe. Zo heb ik meer tijd voor mezelf."

Eigenlijk is de energiebalans dus gewoon een praktisch overzichtje dat je doet **nadenken** over de (wan)verhoudingen in sommige (zorg)situaties. Je kijkt of de balans in evenwicht is. Vind je voldoende tijd om de din-

gen te doen waarvan je energie krijgt? Zijn er taken die jou veel energie kosten, maar die anderen misschien kunnen doen?

Julien: *“De laatste maanden is de toestand van onze gehandicapte zoon erg achteruit gegaan. Hem elke dag 24 uur op 24 thuis verzorgen, was voor mij en mijn vrouw onmogelijk geworden. Helaas hadden we dat zelf niet door. De maatschappelijk assistente van het ziekenfonds raadde ons aan onze energiebalans op te stellen. Daaruit bleek dat wij nog nauwelijks vrije tijd hadden. Met pijn in het hart hebben we toen besloten om onze zoon enkele dagen per week naar een dagverzorgingscentrum te brengen. Daardoor heeft mijn vrouw weer tijd om eens te gaan zwemmen en ik lees ondertussen een spannend boek.”*



De energiebalans is geen wondermiddel, maar helpt je wel even stil te staan bij jouw situatie. Zo los je sommige problemen gemakkelijker op. Er bestaan ook in jouw streek verschillende **voorzieningen** die jou tijd kunnen helpen besparen. Wil je meer weten over poetshulp, oppasdiensten of warme maaltijdbezorging aan huis? Contacteer dan het regionaal dienstencentrum van je ziekenfonds. Je vindt de adressen achteraan deze brochure.

*Ook kinderen nemen soms zorgtaken op in een gezin, bijvoorbeeld wanneer één van de ouders of beide ouders ziek zijn of een handicap hebben. Ook wanneer broers of zussen zorgbehoevend zijn, worden de andere kinderen nauw betrokken in de zorgsituatie. We noemen ze dan ‘brussen’. Toch worden deze brussen weinig of niet herkend en erkend als mantelzorgers; de aandacht en de ondersteuning gaat immers altijd naar de ouders van het kind met een beperking of een zware aandoening. **Lotte** is zo’n jonge brus. Ze speelt heel graag met haar jonger gehandicapt broertje en helpt hem ook bij zijn huiswerk. Toch geniet Lotte er ook van om eens tijd door te brengen zonder haar broertje. Daarom koos ze als hobby paardrijden.*



Assertiviteit en grenzen stellen



Durf je het soms niet aan om “nee” te zeggen? Heb je soms het gevoel dat anderen over je heen lopen zonder echt met jou rekening te houden? Misschien ben je dan niet assertief genoeg.

Als je assertief bent, kom je **rustig en zelfzeker** op voor jezelf, op een manier die anderen niet kwetst. Zo maak je je eigen grenzen duidelijk en val je die van anderen niet aan.

Personen die niet assertief of te weinig assertief zijn, zwijgen veel en kroppen hun gevoelens op. Daardoor voelen ze zich benadeeld. **Soms geef je als mantelzorgert niet duidelijk je eigen grenzen aan.** Anderen weten dan niet waaraan zij zich moeten houden. Zo overschrijden ze je grenzen, wat bij iedereen voor frustraties zorgt.

Dergelijke misverstanden vermijd je best door gebruik te maken van **ik-boodschappen**. Dit wil zeggen dat je praat in ik-termen en dat je altijd aangeeft waarom en wanneer je iets wil. Ook dit is geen wondermiddel, maar het helpt je wel duidelijke afspraken te maken en anderen aan die afspraken te houden. Als anderen zo rekening houden met jou en je echt iets bereikt, houd je daar een positief gevoel aan over.

Zeg dus niet: “Jullie laten mij altijd al het werk doen.”

Maar zeg: “Ik wil graag dat je volgende zaterdag in de namiddag de zorg overneemt, zodat ik eens naar de kapper kan.”



ASSERTIEF TEGENOVER JE FAMILIE, VRIENDEN EN BUREN

Je familie, vrienden en buren mogen niet verwachten dat ze om het even wanneer kunnen komen binnenvallen. Als mantelzorg-er met familie hoef je ook niet alles zelf te doen. Ook de andere familieleden mogen de handen uit de mouwen steken. Maak dan best duidelijke afspraken met hen over wanneer zij de zorg kunnen overnemen. Ook met buren en vrienden kan je best afspreken wanneer voor jou het meest geschikte ogenblik is dat ze langskomen. Vraag sowieso hulp aan je familie en eventueel je buren, maar verlang ook een eerlijk antwoord.



ASSERTIEF TEGENOVER DE ZIEKE OF GEHANDICAPTE PERSOON

Laat de zorgbehoevende geen hulp van anderen toe? Wil hij/zij bijvoorbeeld enkel door jou verzorgd worden? Maak dan duidelijk dat het voor jou lichamelijk en geestelijk niet mogelijk is om 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 paraat te staan. Ook jij hebt immers nood aan een beetje ontspanning en eens tijd voor jezelf. Maak daarover duidelijke afspraken. Pas ze toe en herzie ze indien nodig.





Omgaan met tijdsdruk

Sommige mantelzorgers raken oververmoeid omdat ze niet kunnen omgaan met de tijdsdruk en omdat ze alles zelf willen doen. Op die manier kan de zorgsituatie soms ontsporen. Het is belangrijk **een onderscheid te maken tussen belangrijke, dringende en noodzakelijke taken**. Is het noodzakelijk dat je om 10 uur 's avonds nog een hemd of blouse begint te strijken voor de zorgbehoevende persoon als die nog kleren genoeg heeft om de volgende dag aan te doen? Natuurlijk is het belangrijk dat er regelmatig gestreken wordt, maar in dit geval is dat geen dringende en noodzakelijke taak. Je kan op dat moment beter een rustige, ontspannende activiteit doen (tv kijken, een boek lezen, ...).

Vaardig worden in het onderscheid maken tussen belangrijke, dringende en noodzakelijke zaken leer je niet in tijden van hoogspanning. Dan heb je je energie nodig om je uit de slag te trekken. Op een rustiger moment kan je hier wel eens over nadenken. Wellicht hoef je ook niet alles zelf te doen. Er

zijn waarschijnlijk wel taken die je eens kan overlaten aan bijvoorbeeld je kinderen of andere familieleden, een behulpzame buurman of -vrouw, een goede vriend of vriendin van de zorgbehoevende, ... **Een mantelzorgsituatie houdt je immers het langste vol als je af en toe een beroep kan doen op andere mantelzorgers of vrijwilligers**. Schakel eventueel professionele hulp in (poetshulp, gezins- en bejaardenhulp, warme maaltijdbedeling aan huis, ...).

Lea: "Ik vroeg een tijdje geleden aan mijn twee kinderen of zij het zagen zitten om iedere week elk een namiddag in te staan voor de zorg voor hun dementerende vader. Ondertussen kon ik eens gaan shoppen, naar de kapper gaan of een andere ontspannende activiteit doen. Ze gingen akkoord en stelden zelfs de vraag waarom ik hen dat niet eerder gevraagd had. Ze zagen immers ook wel dat de zorg voor mij geleidelijk te zwaar werd. Tijdens mijn twee vrije namiddagen slaag ik er in om mijn batterijen weer op te laden."



Wilskracht en motivatie

Om goed voor iemand te zorgen, dien je te beschikken over een gezonde dosis wilskracht en motivatie. Je moet immers het hoofd kunnen bieden aan tal van problemen die de kop kunnen opsteken. Gedurende de zorgsituatie kunnen die wilskracht en motivatie wel eens te lijden krijgen onder je draaglasten, waardoor deze afnemen. Om je wilskracht en motivatie op peil te houden, bestaan er enkele simpele technieken:

- **Doe alle dagen minstens één ding waarover je opgelucht kan zijn dat het gedaan is:** een berg strijk afwerken, de ramen poetsen, de zolder opkuisen, ...
- **Stel haalbare doelen.** Neem jezelf niet voor om op één dag het hele huis schoon te maken als dat onmogelijk is.
- **Stel moeilijke en zware klussen niet uit.** Dat kost immers energie; ze blijven immers in je hoofd ronddwalen en zorgen ervoor dat je voortdurend tegen jezelf zegt: "Ik zou nog moeten ...". Zo beïnvloeden ze je concentratie en je humeur en daar kunnen ook anderen last van krijgen, niet in het minst de zorgbehoevende persoon. Soms helpt het wanneer je je voorstelt hoe het resultaat zal zijn wanneer je de klussen hebt afgewerkt.
- Ben jij één van die mensen die zichzelf overladen met energierovende taken?

Hoor je jezelf vaak zeggen: "Ik moet nog ...?" Zo lijkt het alsof je tegen die taken tegenop ziet. **Verander het moeten in een keuze!** Merk je het verschil wanneer je zegt: "Ik moet de woonkamer nog stofzuigen" of je zegt "Ik kan de



woonkamer vandaag nog stofzuigen of niet.” Ga voor jezelf na wat de gevolgen zijn als je vandaag de woonkamer niet stofzuigt en maak dan een keuze. Bij een positief antwoord kan je je zin veranderen in: “Ik wil vandaag de woonkamer nog stofzuigen” en voer je beslissing uit. Je zal merken hoe de energie in jezelf verandert.

- Als je een zware opdracht afgewerkt hebt, is het interessant **jezelf te belonen**. Geef jezelf een compliment telkens je iets

afgerond hebt. Bewonder het resultaat en geniet ervan. Gun jezelf iets waar je deugd aan hebt, maar doe het pas wanneer de taak geheel volbracht is.

***Linda:** “Wanneer ik een zware taak heb afgewerkt, trakteer ik mezelf op een half-uurtje ontspanning. Dan kruip ik achter mijn piano en speel ik voor mijn plezier enkele prachtige nummers. Daar kan ook mijn zorg-behoevende echtgenoot heerlijk van genieten.”*



Praktische tips



- ✓ Laat **de ziekte van de zorgbehoevende persoon niet altijd het centrale thema** van je leven zijn.
- ✓ **Stel prioriteiten.** Bepaal wie en wat het belangrijkste is voor jou en houd je daaraan, zodat je leven niet door toevalligheden en door anderen wordt bepaald.
- ✓ Werk volgens een vaste **planning** met duidelijke afspraken. Op die manier ontvang je gemakkelijker hulp op vaste tijdstippen. Zo weet je op voorhand wanneer je tijd hebt voor jezelf.
- ✓ Blijf **vrienden en vriendinnen** opbellen en opzoeken. Onderhoud je relatie met andere zorgdragende familieleden goed, juist nu je elkaar zo hard nodig hebt. Overleg regelmatig met hen.
- ✓ Er bestaan **mogelijkheden om even op adem te komen** als mantelzorger: vrijwilligersoppass, centra voor kortverblijf en tijdelijke opvang in een gastgezin. Vraag naar de mogelijkheden in jouw streek via de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds.
- ✓ Denk eraan **goed voor jezelf te zorgen.** Voorzie vaste momenten voor jezelf, ook al is dat maar een uurtje per week. Doe dan iets wat je echt graag doet, zoals fietsen, kaarten of lezen.



✓ **Kijk vooruit.** Probeer verder te kijken dan één dag vooruit. Probeer problemen te voorzien en te voorkomen.

✓ **Onderhandel met andere mantelzorgers en professionele hulpverleners.** Communiceren met hulpverleners is onderhandelen over wie wat doet en over hoeveel hulp je kan krijgen. Wees duidelijk in wat je wel en niet wil doen en wat je van de anderen verwacht. Je kan dit schriftelijk vastleggen in een zorgenplan. Als mantelzorger ben je een evenwaardige partner in de thuiszorg.

✓ Willen anderen (de buurman of -vrouw, een vriend, een familielid, ...) je helpen? **Aanvaard de hulp.** Spreek duidelijk af welke taken zij kunnen doen.

✓ Let bij jezelf op sombere, neerslachtige gevoelens. Wacht niet te lang om **professionele hulp** in te schakelen.

✓ Een gesprek met mensen die jou begrijpen doet wonderen. Ook in jouw streek zijn er mantelzorgers zoals jij. Je kan **lotgenoten** ontmoeten op één van de infomiddagen en andere activiteiten van de vzw Liever Thuis LM of van de regionale dienstencentra van de Liberale Mutualiteit.

✓ Heel wat mantelzorgers gebruiken een **dagboek** als uitlaatklep en staan zo meer stil bij zichzelf.

✓ **Hulp nodig?** Een zorgsituatie is niet altijd vanzelfsprekend. Je kan voor hulp terecht bij de dienst maatschappelijk werk en het regionaal dienstencentrum van je ziekenfonds. Je krijgt er opvang en ondersteuning.



Contactadressen vzw Liever Thuis LM



NATIONAAL SECRETARIAAT

vzw Liever Thuis LM
Livornostraat 25
1050 Brussel
Tel.: 02/542 87 09
Fax: 02/542 86 99
E-mail: lieverthuis@mut400.be
Website: www.lieverthuis.mut400.be

REGIONALE EN LOKALE CONTACTPUNTEN EN -PERSONEN

Regionaal Dienstencentrum Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Mevr. Kim Stuyck
Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
Tel.: 03/203 76 93
E-mail: dienstencentrum@lmpa.be

Regionaal Dienstencentrum Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Mevr. Ellen Adriansens
Revillpark 1
8000 Brugge
Tel.: 050/45 01 00
E-mail: RDC@lmwvl.be

Dienst Thuiszorg Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52
1030 Brussel
Tel.: 02/209 49 75
E-mail: thuiszorg@mut403.be

- RDC Tienen

Dhr. Marc Van Eyck
Minderbroedersstraat 30
3300 Tienen
Tel.: 016/82 27 10

- RDC Halle

Mevr. Nathalie Massagé
Vondel 23
1500 Halle
Tel.: 02/356 85 88

Regionaal Dienstencentrum Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Mevr. Ann Van Hauteghem
Brabantdam 109
9000 Gent
Tel.: 09/269 70 32
E-mail: rdc@libmutov.be

**Regionaal Dienstencentrum 'Horizon'
Liberaal Mutualiteit Limburg**

Dhr. Cor Stappers
Geraetsstraat 20
3500 Hasselt
Tel.: 011/29 10 00
E-mail: rdc.horizon@lml.be

**Regionaal Dienstencentrum
Liberaal Mutualiteit – Vlaams Gewest**

Mevr. Christel De Clercq
Prielstraat 22
1730 Asse
Tel.: 02/454 06 78
E-mail: rdc417@lml.vlg.be

**PROVINCIALE HOOFDZETELS VAN DE DIENST
MAATSCHAPPELIJK WERK
VAN DE LIBERALE MUTUALITEIT**

DMW Provincie Antwerpen

Mevr. Liliane Codeglia
Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
Tel.: 03/203 76 50
E-mail: DMW@lmpa.be

DMW West-Vlaanderen

Mevr. Inge Ramboer
Revillpark 1
8000 Brugge
Tel.: 050/45 01 00
E-mail: DMW@lmmvl.be

DMW Brabant

Mevr. Patricia Luckermans
Koninginneplein 51-52
1030 Schaarbeek
Tel.: 02/209 49 74
E-mail: patricia.luckermans@mut403.be

DMW Oost-Vlaanderen

Mevr. Flavia Cosyn
Brabantdam 109
9000 Gent
Tel.: 09/235 72 85
E-mail: dmw@libmutov.be

DMW Limburg

Dhr. Yves Plessers
Geraetsstraat 20
3500 Hasselt
Tel.: 011/29 10 00
E-mail: anne.maes@lml.be

DMW Vlaams Gewest

Dhr. Dominique Vandekerkhove
Prielstraat 22
1730 Asse
Tel.: 02/454 06 78
E-mail: dominique.vandekerkhove@lml.vlg.be

**Deze brochure is een uitgave van de
vzw Liever Thuis LM**

- Als mantelzorger of zorgbehoevende kan je bij ons terecht met je verhaal. Wij maken graag tijd om te luisteren naar je zorgen en vragen. Ook voor informatie, raad of hulp over de voorzieningen en diensten in de thuiszorg en de welzijnssector staan we steeds paraat.
- Wij organiseren regelmatig infonamiddagen en andere activiteiten waar je bepaalde vaardigheden kan leren en personen ontmoeten die in dezelfde situatie zitten. Via het ledenblad word je regelmatig geïnformeerd over nuttige diensten en onderwerpen.
- Wij komen op voor jouw belangen door bij de overheid te ijveren voor een goede en eerlijk uitgebouwde dienstverlening.

Het lidmaatschap is gratis. Je kan lid worden op eenvoudige aanvraag.

