



Zelfzorg voor  
mantelzorgers

Zorg  
voor een ander  
begint bij  
jezelf!

[www.lm.be](http://www.lm.be)



Liever  
Thuis UZW



Zelfzorg	3
Energiebalans	4-5
Assertiviteit en grenzen stellen	6
Omgaan met tijdsdruk	7
Wilskracht en motivatie	8
Praktische tips	9
Nuttige tools	10
Dienst Maatschappelijk Werk vzw Liever Thuis LM	11 12

**Zorg je thuis voor iemand of voor iemand in je omgeving? Dan ben je waarschijnlijk een mantelzorgers. In Vlaanderen zijn er naar schatting meer dan 600.000 mantelzorgers.**

Mantelzorg staat voor **de zorg die je verleent aan familieleden, vrienden of andere personen uit je omgeving**. De zorg of hulp vloeit voort uit de familiale of sociale band die je hebt met de zorgbehoevende. Deze band onderscheidt mantelzorg van vrijwilligerswerk. Iedereen helpt wel eens iemand in nood, maar wanneer die zorg meer dan occasioneel voorkomt, dan spreken we van mantelzorg.

Mantelzorg komt in **verschillende vormen** voor. Denk bijvoorbeeld aan een oude dame die voor haar partner met dementie zorgt en een jonge vrouw die de zorg opneemt voor haar moeder die aan kanker lijdt. Of denk aan de man die elke dag een warme maaltijd naar zijn zorgbehoevende buurman brengt. Ondanks deze verscheidenheid hebben alle mantelzorgers één ding gemeenschappelijk: ze zorgen belangeloos voor iemand die hen dierbaar is.

Personen die voor anderen zorgen, kunnen de neiging hebben om zichzelf weg te cijferen. Daardoor voelen ze zich niet altijd goed in hun vel. Nochtans is het **belangrijk voldoende aandacht aan jezelf te besteden**,

ook wanneer je voor iemand anders zorgt. Het gaat zelfs een stapje verder: pas wanneer je je gezond en in evenwicht voelt, kun je echt goed voor iemand zorgen.

De draagkracht en de draaglast zijn bij mantelzorgers niet altijd in evenwicht. Als mantelzorgers neem je soms meer hooi op je vork dan je aankunt. Soms lijkt het er op dat je door bepaalde omstandigheden niet anders kunt of ben je je niet bewust dat er een grens overschreden is. Dit kan leiden tot overbelasting.

Een goede mantelzorgers is iemand die, naast de zorg voor een zorgbehoevende, ook goed voor zichzelf zorgt.

**Wil je als mantelzorgers goed voor jezelf zorgen, dan is het belangrijk de balans tussen draagkracht en draaglast in evenwicht te houden.**

In deze brochure over zelfzorg krijg je informatie over de energiebalans, leer je grenzen te stellen en geven we je tools om beter om te gaan met tijd. Je krijgt enkele praktische tips en de contactgegevens van verschillende diensten die je kunnen helpen. Met deze informatie als inspiratiebron kun je aan de slag om een gezonde dosis aandacht aan jezelf te besteden.



# Energiebalans

**Goede zorg verlenen vraagt heel wat energie. Deze energie moet je opbouwen. Daarom is het belangrijk om tijd te nemen voor jezelf en activiteiten te doen waar je energie van krijgt. Je kunt bijvoorbeeld een wandeling maken, op bezoek gaan bij familie of vrienden, gaan sporten, enzovoort. Deze momenten geven je de kans om de zorg even van je af te zetten en de batterijen terug op te laden.**

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

Taken die je energie kosten, noemen we energielekken. Dingen waar je plezier aan beleeft, leveren je energie op: dit noemen we de energiebronnen.

Als voorbeeld geven we je de energiebalans van Elisa.

*Elisa: “Ik stelde mijn energiebalans op. Hierdoor ontdekte ik dat ik te weinig tijd heb om activiteiten te doen die ik graag doe. Daarom bekijk ik nu welke taken door anderen gedaan kunnen worden. Zo ga ik nu met de ingewikkelde paperassen van mijn zorgbehoevende man naar de Dienst Maatschappelijk Werk van het ziekenfonds. Als ik een lange wandeling wil maken met een vriendin, dan zoekt de thuiszorgdienst een vrijwilliger of professionele oppasser die bij mijn man blijft. Ook mijn zoon Bjorn helpt mij af en toe. Op deze manier slaag ik erin om meer tijd vrij te maken voor mezelf en heb ik meer energie om te zorgen voor mijn man.”*

Het opmaken van een energiebalans is een handige manier om na te denken over de (wan)verhoudingen in een (zorg)situatie. Door alles op te schrijven kun je nagaan of de balans in evenwicht is. Vind je voldoende tijd om zaken te doen waarvan je energie krijgt? Kun je taken die je veel energie

kosten laten uitvoeren door iemand anders?

*Julien: “De laatste maanden is de toestand van mijn gehandicapte zoon erg achteruit gegaan. Hem elke dag 24 uur op 24 thuis verzorgen, was voor mij en mijn vrouw onmogelijk geworden. Jammer genoeg hadden we dat zelf niet door. De maatschappelijk assistente van het ziekenfonds raadde ons aan een energiebalans op te stellen. Daaruit bleek dat wij geen vrije tijd meer hadden. Na overleg hebben we daarom besloten om onze zoon enkele dagen per week naar een*

*dagverzorgingscentrum te brengen. Hierdoor heeft mijn vrouw weer tijd om eens te gaan zwemmen en kan ik tussendoor een spannend boek lezen.”*

De energiebalans is geen wondermiddel, maar helpt je wel stil te staan bij een bepaalde zorgsituatie. Op deze manier kun je problemen gemakkelijker oplossen. Zo kun je terecht bij een aantal voorzieningen in je streek die je kunnen helpen om je energiebalans terug in evenwicht te brengen.

Energiebronnen	Energielekken
<b>Wat geeft mij energie?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- een boek lezen</li><li>- op vakantie gaan</li><li>- een wandeling maken</li><li>- een schouderklopje krijgen</li><li>- steun en hulp krijgen van familieleden en professionele hulpverleners</li><li>- contact met andere mantelzorgers</li><li>- voldoende rust</li></ul>	<b>Wat kost mij energie?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- administratieve taken</li><li>- gebrek aan juiste en volledige informatie</li><li>- niet nakomen van afspraken</li><li>- er alleen voor staan</li><li>- onbegrip van anderen</li></ul>



## Assertiviteit en grenzen stellen

**Assertief zijn, betekent dat je op een rustige en zelfzekere manier opkomt voor jezelf zonder daarbij anderen te kwetsen. Door assertief op te treden maak je je eigen grenzen duidelijk en respecteert je de grenzen van anderen.**

Personen die niet of weinig assertief zijn, hebben de neiging om te zwijgen en hun gevoelens op te kroppen. Hierdoor voelen deze mensen zich soms benadeeld. Wanneer je als mantelzorger niet duidelijk je eigen grenzen aangeeft, dan weten anderen niet waaraan zij zich moeten houden. Het risico dat je grenzen overschreden worden, wordt hierdoor groter.

Om je grenzen duidelijk te maken en om frustraties te vermijden, kun je best gebruik maken van ik-boodschappen. Dat wil zeggen dat je praat in de ik-vorm en dat je steeds aangeeft waarom en wanneer je

iets wil. Deze manier van communiceren is geen wondermiddel, maar helpt je wel om duidelijke afspraken te maken en om anderen zich aan de gemaakte afspraken te laten houden.

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."

### Wees assertief tegenover je familie, vrienden en bureu

Als mantelzorger kun je niet altijd alles zelf doen. Ook familieleden, vrienden of bureu kunnen ingeschakeld worden om de handen uit de mouwen te steken. Door het maken van goede afspraken met je omgeving kun je de zorg verdelen en zorg je ervoor dat je meer tijd voor jezelf krijgt. Hierdoor verlicht de druk op je schouders.

### Durf assertief te zijn tegenover de zorgvrager

Laat de zorgbehoevende geen hulp van anderen toe? Maak dan duidelijk dat het voor jou onmogelijk is om 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 paraat te staan. Geef op een assertieve manier aan dat je af en toe nood hebt aan ontspanning en tijd voor jezelf. Maak hierover duidelijke afspraken en let erop dat deze nageleefd worden.



## Omgaan met tijdsdruk

**Het zorgen voor iemand uit je omgeving kan heel wat tijdsdruk met zich meebrengen. Een aantal mantelzorgers raken oververmoeid omdat ze het moeilijk hebben met het plannen van hun taken. Anderen komen in de problemen omdat ze alles zelf willen blijven doen. Hierdoor kan een zorgsituatie ontsporen.**



Om te vermijden dat je als mantelzorger onder druk komt te staan is het belangrijk een onderscheid te maken tussen belangrijke, dringende en noodzakelijke taken. Welke taken moeten nu gebeuren en welke taken kunnen wachten tot een later tijdstip? Is het noodzakelijk dat je om 10 uur 's avonds nog een hemd of blouse strijkt als er nog voldoende kledij in de kast hangt om de volgende dagen door te komen? In dit geval kun je niet spreken van een dringende en noodzakelijke taak. Je kunt daarom op dat moment beter kiezen voor een rustige, ontspannende activiteit zoals tv kijken of een boek lezen.

Het onderscheid maken tussen belangrijke, dringende en noodzakelijke zaken leer je niet in tijden van hoogspanning. Een rustiger moment biedt echter wel de ideale gelegenheid om na te denken over de belangrijkheid van je taken. Wellicht hoef je niet alles zelf te doen. Zijn er taken die je kunt overlaten aan je kinderen of andere familieleden, je buurman of -vrouw of een goede vriend(in) van de zorgbehoevende?

Een mantelzorgsituatie houdt je het langste vol wanneer je af en toe een beroep kunt doen op andere mantelzorgers of vrijwilligers. Eventueel kun je ook professionele hulp (poetshulp, gezins- en bejaardenhulp, warme maaltijdbezorging aan huis, ...) inschakelen.

Lea: "Ik zorg al een aantal jaar voor mijn man die aan dementie lijdt. Een tijdje geleden vroeg ik aan mijn twee kinderen of zij het zagen zitten om elk iedere week een namiddag te zorgen voor hun vader. Ze gingen akkoord en stelden zelfs de vraag waarom ik dat niet eerder gevraagd had. Ze zagen immers ook wel dat de zorg voor mijn man mij te zwaar werd. Tijdens mijn twee vrije namiddagen slaag ik erin om mijn batterijen weer op te laden zodat ik de overige dagen met een positief gevoel de zorg kan opnemen voor mijn man."

## Wilskracht en motivatie

**Om goed voor iemand te kunnen zorgen, dien je te beschikken over wilskracht en motivatie. Een aantal eenvoudige technieken kunnen je helpen om je wilskracht en motivatie op peil te houden:**

- Voer elke dag minstens één taak uit waarover je opgelucht kunt zijn dat het gedaan is, bijvoorbeeld de strijk doen of de ramen poetsen. Het is daarbij belangrijk dat je haalbare doelen stelt. Neem jezelf dus niet voor om op één dag het hele huis schoon te maken als je weet dat dit onmogelijk is.
- Stel moeilijke en zware klussen niet eindeloos uit. Taken die uitgesteld worden blijven in je hoofd ronddwalen en hebben een negatieve invloed op je concentratie en je humeur. Hierdoor kost uitstelgedrag je nodeloos veel energie.
- Vermijd het praten in termen van 'moeten'. Zeg niet "Ik moet de woonkamer nog stofzuigen", maar wel "Ik kan de woonkamer vandaag nog stofzuigen indien ik dat wil." of "Ik wil vandaag de woonkamer stofzuigen." Je zult merken hoe de energie in jezelf verandert.
- Als je een vervelende opdracht afgewerkt hebt, is het goed om jezelf te belonen. Bewonder het resultaat en geniet ervan. Geef jezelf af en toe een compliment!

Linda: *"Wanneer ik een zware taak heb afgewerkt, trakteer ik mezelf op een halfuurtje ontspanning. Dan kruip ik achter mijn piano en speel ik voor mijn plezier enkele prachtige stukken. Ook mijn zorgbehoevende echtgenoot kan er heerlijk van genieten om mij te horen spelen."*



## Praktische tips

- ! Laat de ziekte van de zorgbehoevende persoon niet je hele leven beheersen.
- ! Bepaal wat eerst moet gebeuren en wat bijzaak is. Durf prioriteiten te stellen.
- ! Taken die maar twee minuten van je tijd vergen, doe je best onmiddellijk. Anders blijven ze in je hoofd ronddwalen en zorgen ze ervoor dat je niet helemaal tot rust kan komen.
- ! Werk volgens een vaste planning met duidelijke afspraken. Zo weet je op voorhand wanneer je tijd vrij hebt voor jezelf.
- ! Voorzie op vaste momenten ruimte en tijd voor jezelf om iets te doen waar je van ontspant.
- ! Blijf je vrienden en/of vriendinnen opbellen en opzoeken.
- ! Onderhoud bestaande relaties met andere zorgdragende familieleden goed.
- ! Biedt iemand je hulp aan? Durf de hulp te aanvaarden! Spreek duidelijk af welke taken overgenomen kunnen worden.
- ! Bereid je goed voor op de toekomst. Veel problemen kunnen voorzien worden en kun je voorkomen.
- ! Er bestaan tal van mogelijkheden om even op adem te komen als mantelzorgers: vrijwilligersoppos, centra voor kortverblijf en tijdelijke opvang in een gastgezin. Maak hier gebruik van!
- ! Geef altijd duidelijk aan wat je verwachtingen zijn ten aanzien van de hulpverleners.
- ! Wees alert voor sombere of neerslachtige gevoelens. Wacht niet te lang om professionele hulp in te schakelen wanneer je merkt dat de zorgsituatie te zwaar wordt.
- ! In je streek zijn er ongetwijfeld mensen die net als jij mantelzorgers zijn. Je kunt lotgenoten ontmoeten op één van de infonamiddagen of andere activiteiten van de vzw Liever Thuis LM.
- ! Heel wat mantelzorgers gebruiken een dagboek als uitlaatklep en staan zo meer stil bij de situatie. Geef het een kans en wie weet haal je er iets positiefs uit.
- ! Een zorgsituatie is niet altijd vanzelfsprekend. Durf hulp te zoeken! Je kunt terecht bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds. De hulp- en dienstverlening is volledig gratis.

### Samenspraak-fiche



De Samenspraak-fiche heeft tot doel de communicatie over de zorg tussen de mantelzorgers, de zorgbehoevende persoon en de professionele zorg- en hulpverleners

te verbeteren en op die manier de samenwerking te versterken.

De fiche wordt, ter voorbereiding van een zorgoverleg, ingevuld door de mantelzorgers en de professionele zorg- of hulpverlener(s). Indien mogelijk vult ook de zorgbehoevende een fiche in. Tijdens het overleg worden de antwoorden vergeleken en besproken.

De Samenspraak-fiche werd ontwikkeld door de Hogeschool Gent en de Vrije Universiteit Brussel, in opdracht van de Vlaamse overheid en in overleg met de Vlaamse mantelzorgverenigingen, waaronder de vzw Liever Thuis LM.

De fiche en bijhorende handleiding zijn terug te vinden op [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be) of gratis te bestellen bij de vzw Liever Thuis LM op het nummer 02 542 87 09 of 0473 52 70 76 of via [lieverthuis@lm.be](mailto:lieverthuis@lm.be).

### Website Vlaams Expertisepunt Mantelzorg



[www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be) is de portaalsite voor alles wat met mantelzorg te maken heeft. De website is een initiatief van de zes erkende Vlaamse mantelzorgverenigingen, in opdracht van de Vlaamse overheid. Je vindt er informatie over tegemoetkomingen en premies, de thuiszorgdiensten, opvangmogelijkheden, hulpmiddelen, zelfzorg voor mantelzorgers en zoveel meer. Ook de vormingskalender voor mantelzorgers uit Vlaanderen en Brussel vind je er terug.

De Dienst Maatschappelijk Werk is gratis en voor iedereen toegankelijk.

De hulp- en dienstverlening van de DMW richt zich specifiek naar personen met een verminderde zelfredzaamheid ten gevolge van ziekte, handicap, ouderdom of sociale kwetsbaarheid, en hun mantelzorgers.

### Waarvoor kan je ook bij de Dienst Maatschappelijk Werk terecht?

- Informatie en advies over:
  - financiële en sociale tegemoetkomingen (de integratietegemoetkoming, de verschillende zorgbudgetten binnen de Vlaamse sociale bescherming, financiële steun bij kanker, ...);
  - de erkenning van de handicap (parkeerkaart en andere sociale voordelen);
  - Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) en Integrale Jeugdhulp;
  - hulpmiddelen (vb. rolwagen, personenalarmsysteem);
  - woningaanpassing;
  - ...
- Onderzoek zorgbehoevendheid
- Vroegtijdige zorgplanning en bespreking van noden op lange termijn
- Ergotherapeutische begeleiding in de thuissituatie

- Dementiekundige dienstverlening
- ...

Indien de Dienst Maatschappelijk Werk niet de gepaste hulpverlening kan bieden, verwijst de maatschappelijk werker jou door naar de juiste hulp.

### Dienst Maatschappelijk Werk LM Plus

Kalkoven 22, 1730 Asse  
Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen  
Revillpark 1, 8000 Brugge  
Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt  
0800 17 417 - [dmw@lmplus.be](mailto:dmw@lmplus.be)

### Dienst Maatschappelijk Werk LM MUTPLUS.be

Koninginneplein 51-52, 1030 Brussel  
02 209 49 74 - [socia@mutplus.be](mailto:socia@mutplus.be)

### Dienst Maatschappelijk Werk LM Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109, 9000 Gent  
09 235 72 85 - [dmw.ov@lm.be](mailto:dmw.ov@lm.be)



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

Als mantelzorger of zorgbehoevende kun je bij ons terecht met je verhaal. Wij bieden een luisterend oor voor al je zorgen en vragen. Ook voor informatie en advies over mantelzorg kun je steeds bij ons terecht.

De vereniging organiseert op regelmatige basis infosessies en andere activiteiten waar je heel wat zaken kunt bijleren en de mogelijkheid krijgt om personen te ontmoeten die zich in dezelfde situatie bevinden. Via het ledenblad 'Liever Thuis' word je bovendien drie-maandelijks geïnformeerd over diensten en onderwerpen die interessant kunnen zijn voor personen die te maken krijgen met zorg.

Tenslotte komt de vzw Liever Thuis LM op voor de belangen van mantelzorgers en zorg-behoevenden. De vereniging ijvert bij de overheid voor een goede en eerlijk uitgebouwde dienstverlening.

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

## **Nationaal secretariaat**

vzw Liever Thuis LM, Livornostraat 25, 1050 Brussel  
Tel.: 02 542 87 09 - 0473 52 70 76 - Fax: 02 542 86 99  
lieverthuis@lm.be - [www.lieverthuislm.be](http://www.lieverthuislm.be)  
[www.facebook.com/lieverthuislm](https://www.facebook.com/lieverthuislm)

**Wij zijn echt met je  
gezondheid bezig!**

**Ontdek LM op  
[www.lm.be](http://www.lm.be)**