

Steun, hulp, Zorg?
Vraag het
Geef het
Neem het aan.
Verbinding werkt!



Voor iemand zorgen, het is niet altijd evident. Mantelzorg levert vaak mooie, warme en liefdevolle momenten op. En op andere momenten is het frustrerend, eenzaam, vermoeiend en misschien zelfs uitzichtloos. Daarom verdienen ook jij als mantelzorger de nodige zorg en aandacht! We geven je graag enkel ideeën mee:

- **Niemand kan alles, iedereen kan iets.** Welke aspecten van de zorg lopen goed en welke zaken zou je liever doorschuiven? Durf hulp te vragen. Maak keuzes in wat je zelf doet en waar je hulp bij vraagt, zodat je je energie kunt bewaren voor wat er echt toe doet. Er bestaan meer initiatieven dan je denkt om jouw adempauze mogelijk te maken zoals dagopvang, kortverblijf, nachtzorg, vrijwillige oppassers, gastopvang....
- **Informeer je voldoende over professionele ondersteuning, premies en hulpmiddelen.** Ons Zorgnetwerk kan je als mantelzorgvereniging op weg helpen. Ook de diensten maatschappelijk werk van de ziekenfondsen helpen je graag verder.
- **Schakel tijdig professionele zorg in** van bijvoorbeeld een thuisverpleegkundige, een verzorgende van een dienst voor gezinszorg, een poetshulp... Deze professionele hulpverleners ondersteunen niet alleen de zorgbehoevende persoon, maar ook jou als mantelzorger. De tijd die je uitspaart door taken uit handen te geven, is een cadeautje aan jezelf én je zorgvrager.
- Mantelzorg is een evenwichtsoefening waarbij je heel wat balletjes in de lucht houdt: zorg voor je partner/kind/familielid/..., huishouden, financiën en soms ook nog werk en (klein)kinderen. Het is onmogelijk om dit alles even goed te doen. Leg de lat voor jezelf niet te hoog en maak een **prioriteitenlijstje. Durf je grenzen aan te geven!**
- Voel je je overweldigd door de lijst met taken die nooit ten einde komt? Geef jezelf maar een **dikke pluim** voor alles wat je (vaak onzichtbaar) klaarspeelt. 's Avonds drie dingen opschrijven waar je wél in geslaagd bent, maakt je duidelijk hoeveel je wel doet! (Aankleden, de afwasmachine uitladen en de dokter bellen horen daar ook bij!)
- Het lijkt cliché maar **gedeelde smart** is vaak iets lichter om te dragen. Praten met mensen die in hetzelfde schuitje zitten (ev. via mantelzorgontmoetingen/lotgenoten), kan deugd doen! Dus durf je kwetsbaar op te stellen en deel jouw ervaringen, want verbinding werkt!
- **Ook gedeelde last is halve last.** Maak een lijst van alle mantelzorgtaken én alle mensen die je daarbij zouden kunnen helpen (familieleden, burens, vrienden...). Ook al bieden mensen het niet spontaan aan, vaak zijn ze bereid een taak op zich te nemen. Hou hierbij rekening met ieders talenten en draagkracht en maak goede afspraken.
- **Samen pauzeren:** Samen genieten verschuift door het zorgen soms naar de achtergrond. Waar genieten jullie beide van? Las eventueel een vast momentje waarop jullie samen kunnen opladen (denk aan: favoriete muziek, lekkere traktatie, genieten van de zon, oude film...).
- **Alleen pauzeren:** Je bent meer dan alleen een mantelzorger. Plan voldoende ontspanning en afleiding in, op een manier die jij fijn vindt. Ga eens naar de film, zing mee met je lievelingsmuziek, werk in de tuin, ga naar een voetbalmatch van je kleinkind, bezoek een museum, druk je emoties uit in een schilderij of gedicht... met andere woorden: neem wat tijd voor jezelf.
- **Behoud je eigen netwerk:** Jouw eigen hobby's buitenshuis sneuvelen vaak het eerste uit tijds- en energiegebrek. Zorg ervoor dat je toch een hobby, sportafpraak of wekelijkse babbel met een goede vriend(in) ... behoudt. De energie die je daaruit haalt, heb je nodig om de zorg op lange termijn vol te houden.
- **Barometer:** merk je dat je op onweer staat en snel boos wordt of je ergert aan de persoon voor wie je zorgt? Tijd om de wind uit je zeilen te nemen voor het onweer volledig losbarst. Ga even naar buiten, bel een vriend of ga gewoon even de kamer uit. Eerst zelf ademen!
- **Soms is liefde niet genoeg:** De meeste mantelzorgers hopen om voor altijd voor hun geliefde te zorgen, soms hebben ze het zelfs beloofd. De zorg kan echter zo zwaar of gespecialiseerd worden dat het niet haalbaar meer is. Sta jezelf toe de zorg ook uit handen te geven, uit liefde voor jezelf én je geliefde.

Steun, hulp, Zorg?
Vraag het
Geef het
Neem het aan.
Verbinding werkt!



“Zorg-Saam bouwt via ontmoeting en vorming mee aan een warme maatschappij waarin er tijd en ruimte is voor elkaar, voor steun, hulp en zorg: ... gegeven door familie, burens, vrienden, mantelzorgers en vrijwilligers, ... voor elkaar en voor zichzelf, ... bespreekbaar, zodat het goed voelt voor de betrokkenen, ... goed geïnformeerd, met kennis van zaken, ... hulp, steun en zorg die erkenning en waardering krijgt, ... wanneer nodig ondersteund door professionals.”

Voor meer informatie: www.zorgsaam.be

“Ons Zorgnetwerk is één van de 6 erkende mantelzorgverenigingen in Vlaanderen. De organisatie organiseert vorming en ontmoeting voor mantelzorgers, informeert mantelzorgers via het gratis magazine ‘De Mantelzorgers’ en de mantelzorgtelefoon en verdedigt hun belangen.”

Voor meer informatie: onzorgnetwerk@samenferm.be of 016/24 49 49