

Leidse Vereniging van

Mantelzorgers

Professorenpad 1
2313 TA Leiden
IBANnr. NL11 INGB 0007 8162 76
www.lvvm.nl
e-mail info@lvvm.nl
mobiel 06 53655716



NIEUWSBRIEF dec. 2019 22^e jrg. nr 6

☆ **Zorgt u voor een naaste?** ☆

**veel lichtpuntjes in 2020 met een
‘balans tussen zorg en ontspanning’**

**Nieuwjaarsinloop van de LVvM
woe. 8 jan. 2020, 16.00–18.00 uur
Welkom op Professorenpad 1
(dichtbij station Lammenschans)**

☆ **Gezellige ontmoeting** ☆
☆ **met hapje&drankje** ☆ **voor
mantelzorgers en belangstellenden.**

**Speciale gasten van toneelvereniging
Litteris Sacrum spelen fragmenten uit
de fanmail van de Zangeres Zonder
Naam, Leidse Mary Servaes, koningin
van het levenslied. Geboren in 1919!**

*Graag horen we hoe u tegen 2020 aankijkt.
Wat maakt het zwaar of licht? Uw mening en
wensen tellen. Heeft u een vraag of goed
idee? Loop even binnen vanaf 16.00 uur!*

☆ **Gedicht bij het beeld “handen”**
(1^e deel): ode aan een mantelzorger,
gezien op de Leidse Dag v/d Mantelzorg:

*Handen, die mij dragen,
mij behoeden voor een zinloos leven.
Handen die mij geven wat nodig is,
als ik dat zelf niet kan.
Handen die mij verbinden
met de soms zo verre wereld.
Handen, die gerust stellen
en me dan met rust laten,
zodat ik mezelf weer vind.*



Voor begrip en informatie:

☆ **Longpunt**, Vr. 14.00-16.00 uur
De Regenboog, Watermolen 1, Merenwijk
10 jan. *Angst voor benauwdheid.*
14 feb. *Pollen (sniffer).*

☆ **Alzheimer Café**, . Do. 19.30-21.00 uur
SBO De Vlieger, Boerhaavelaan 298.
12 dec. *Muzikale herinneringen en prikkels.*
16 jan. *Belang van goed slapen.*

☆ **Nabestaanden Café**. Zo. 14.30-16.00 u.
Theehuis Veldheim, Laan te Rhijnhof 4.
15 dec. *Eenzaamheid*

☆ Het feestelijke buffet op de Dag van de
Mantelzorg in Het Haagse Schouw viel in de
smaak, zo te zien. Heerlijk eten naar keuze,
met elkaar van gedachten wisselen en een
muziekje. Dat is voor herhaling vatbaar!



☆☆ Grenzen bewaken ☆☆

Op de themabijeenkomst van de LVvM en EVA op 25 september werden belangrijke vragen besproken. Hoe lever je goede zorg niet ten koste van jezelf? Hoe maak je het jouw zorgvrager duidelijk dat hij/zij rekening met jou moet houden? Praat je met iemand over jouw problemen? Vraag je op tijd hulp?

Carmen van Wort van EVA: "Wij kozen het onderwerp 'Grenzen' om te voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken. Ze moeten een hoop doen: verzorging, huishouding, naar huisarts en ziekenhuis begeleiden... Dat betekent organiseren, plannen, beslissingen nemen, dingen uitzoeken... Je moet helder kunnen denken om het allemaal te bolwerken. En dit kan gewoon niet als je oververmoeid bent." Carmen vraagt de zaal: "Wat zijn gevolgen van overbelasting?" Er komen onmiddellijk reacties: slapeloosheid, angst, boosheid, concentratiestoornissen...

De meeste aanwezigen waren vrouw en de enige mantelzorger van hun partner. Ze maken niet of weinig gebruik van thuiszorg en vinden nauwelijks begrip van hun zorgvrager en omgeving. Hierbij hun ervaringen.

"Ik ben de hele dag alleen met hem bezig. Hij vindt dat vanzelfsprekend en wil geen andere, ook als ik hem zeg wat dit met mij doet. Het lijkt een gevangenis!"

"Thuiszorg? Liever niet. Dit brengt alleen stress: onvoorspelbare tijden, verschillende mensen over de vloer..."

"Van mijn man krijg ik geen waardering. Wel van mijn kinderen. Praten met vrienden of kennissen heeft geen zin. Ze weten niet waar ik het over heb. Aan reacties zoals: 'komt goed', 'houd je taai', heb ik niets."

"Iedere week praat ik met een vriend die ook voor zijn vrouw zorgt. Wij maken hetzelfde mee en begrijpen elkaar daarom goed"

"Het is moeilijk een algemeen advies te geven", zei Carmen. "Iedere situatie is anders m.b.t. ziektebeeld, persoonlijke relatie, enz. Wel adviseer ik je situatie onder de loep te leggen en je af te vragen: wat kost mij de

meeste energie? En andersom: wat geeft mij energie?"

Uit de reacties bleek dat de mantelzorgers niet alleen met hun zware zorgtaken moeite hebben maar ook met eigen somberheid en het 'nee' aan hun verzorgde moeten zeggen. En daarnaast met schuldgevoel omdat ze vinden dat ze te weinig doen.

Iemand zei: "Ik heb geen schuldgevoel meer. Wat ik ook doe, het blijkt niet voldoende!"

Een ander: "Ik word moe van het haasten.

Op de dag dat mijn man naar de dagopvang gaat haal ik mijn kleinzoon van school. Fijn natuurlijk, maar ik moet strikt op tijd thuis zijn. Daardoor kan ik me niet goed ontspannen en mijn kleinzoon merkt dit."

Waar halen mantelzorgers energie vandaan?

De antwoorden waren simpel: koken, boodschappen doen, alleen zijn. Er is duidelijk behoefte aan vrije tijd, rust en vrijheid.

Carmen deelde een lijst uit met de titel 'Ik ga iets leuks doen!'. Verder werden diverse activiteiten genoemd, zoals fietsen, reizen, zwemmen, bioscoop, theater, museum...

De meeste aanwezigen keken naar de lijst en legden die meteen opzij. "Wij willen bijna alles", klonk het. "Maar hoe moeten wij dit doen? Hem alleen laten? Of anders samen gaan? Dit is lastig te regelen en te vermoeiend voor hem."

Hoewel voor mantelzorgers niet één manier bestaat om in balans te blijven, gaven EVA en de gasten zelf enkele tips:

- Maak gebruik van de thuiszorg en andere professionele hulp.

- Praat met de mantelzorgadviseur en met je lotgenoten.

- Schakel een vrijwilliger in.

- Vraag je familie en buren even om hulp.

Misschien willen ze zelf helpen maar durven dit niet aan te bieden.

- Maak kennis met Handen in Huis, ze kunnen voor een paar dagen je zorgtaken overnemen. (www.handeninhuis.nl)

En denk erom: als het niet goed met jou gaat, als je jezelf steeds wegcijfert en uiteindelijk opgebrand raakt, heeft je zorgvrager weinig aan jou. Het is voor jullie beide belangrijk dat jij in balans blijft!

