



Mantelzorgers zijn in deze tijd extra zorgen.

Het zorgen voor iemand gaat 'gewoon' door. Daar komen de zorgen bij die je maakt: wat als mijn kind, partner, ouder het coronavirus krijgt, wat als ik ziek word? Hoe moet het dan?

School en dagbesteding is gesloten, je kunt niet naar buiten tenzij het noodzakelijk is. En is er iemand opgenomen in een verpleeghuis dan kun je niet op bezoek. Verdrietig is dat.

Maar hoe kun je omgaan met deze nieuwe belasting en toch een dag invulling houden waar je voldoening uit haalt.

Degene voor wie je zorgt zal ook uit zijn of haar gewone doen zijn want het normale ritme is doorbroken. En als iemand behoefte heeft aan een herkenbaar dag regime, dan zijn het mensen die afhankelijk zijn van zorg. Zij hebben geruststelling nodig. Let dus ook goed op je eigen stemming want deze is bepalend voor de sfeer.

Eigenlijk weet iedere mantelzorger wel dat zijn of haar humeur bepalend is voor het verloop van de zorg, begeleiding en dus de dag. En dit staat nu onder druk. Er is sprake van stress. Stress is letterlijk druk of spanning; het verband tussen draaglast en draagkracht. Draaglast (van buiten) en draagkracht (persoonlijk) bepalen hoe belastend of stressvol de situatie wordt ervaren.

Wat kun jij doen

Veranderen begint bij het leren kennen van je valkuilen. Hoe realistisch zijn de gedachten. Denk je: ik moet... ik mag niet falen, ik mag geen fouten maken, ik moet het zelf kunnen, de anderen zijn al zo druk. Voel je je in de steek gelaten? Is dat zo? Zijn er niet heel veel mensen die toch aan je denken? Negatieve gedachten leggen extra druk. Als jij gespannen bent reageert de ander daarop. Probeer die gedachten los te laten en positief te denken: ik kan het, ik weet het, van fouten kun je leren, je kunt nieuwe dingen niet in 1 keer goed doen, hulp vragen is een teken van kracht, ik geef de ander de gelegenheid mij te helpen.

Zorg voor jezelf

Neem jezelf serieus; jouw gevoel, jouw wensen en behoeften. Isoleer je niet, maar praat! Pak die telefoon en praat met iemand. *Steunpunt Mantelzorg: (0527) 63 00 00*. De situatie wordt er niet anders van, maar hopelijk kun je er anders naar kijken waardoor het makkelijker wordt. Dagelijks even met iemand praten geeft lucht.

Blijf in beweging

Kijk wat je samen kunt doen op Youtube zijn leuke filmpjes: ouder-kind/partner workout of thuisstraining: functioneel bewegen senioren of Nederland in Beweging dagelijks om 10.25 NPO 2. Doe dit samen.

Houd een dagritme aan. Zelfde tijd opstaan, ontbijten, bewegen etc. Sommige mantelzorgers staan eerder op, om zelf vast wat te werken om er daarna voor de zorg te kunnen zijn. Deel je dag in in blokken. Bijvoorbeeld: werk, huishouden, bewegen, ontspanning. Dit geeft structuur en duidelijkheid.

Tips websites

www.dementie.nl/activiteiten-voor-thuis

www.autisme.nl/2020/03/12/zo-stel-je-kind-met-autisme-gerust-over-het-coronavirus/

www.wijzijnmind.nl/corona

Pak samen iets nieuws en spannends op. Het bijhouden van een dagboek, iedere dag een stuk voorlezen uit een boek, een grote puzzel maken. Benoem het als: 'actie in Coronatijd' hier gaan we later op terugkijken.'

Geschreven door Yvonne Ruigrok