

nieuws

In dit nummer

Mantelzorg in de familie:
meer dan een praktische taak

Steunpunt biedt
Mijn Mantelzorg Portaal

Zorgen uit liefde, hulp vragen
uit kracht?



“Jouw achtergrond bepaalt hoe je zorgt”

Mantelzorg is voor iedereen anders. Simpelweg omdat iedere situatie anders is. Daarom pleit Elias Rinsampessy ervoor om stereotype aannames over mantelzorg te vermijden. Volgens hem is het belangrijk om te erkennen dat de manier waarop je zorgt, wordt beïnvloed door je achtergrond - in de breedste zin van het woord.

“Achtergrond gaat veel verder dan cultuur of herkomst,” zegt Elias. “Het gaat om je opvoeding, de waarden die je hebt meegekregen, de gewoonten in je familie, je overtuigingen en zelfs de gemeenschap waarin je bent opgegroeid. Al die elementen bepalen hoe je mantelzorg ervaart.” Elias ziet dat veel mantelzorgers zich niet altijd herkennen in de manier waarop over mantelzorg wordt gesproken. “Vaak ligt de nadruk op culturele verschillen, maar dat is maar één onderdeel,” legt hij uit. “Iemand die is opgegroeid in een hechte dorpsgemeenschap kan net zo goed ervaren dat zorg iets is wat je samen doet. En iemand die uit een gezin komt waar zelfstandigheid centraal staat, kan moeite hebben om hulp te vragen. Dat heeft niets met afkomst te maken, maar met de waarden die je hebt meegekregen.”

Kleurrijke aanpak
Elias pleit voor een ‘kleurrijke aanpak’ in

de ondersteuning van mantelzorgers - een aanpak die recht doet aan de diversiteit van levensverhalen. “Met kleurrijk bedoel ik dat we oog hebben voor de verschillende manieren waarop mensen naar zorg kijken,” zegt hij. “Dat kan voortkomen uit cultuur, maar net zo goed uit religie, familiegewoonten, generatieverschillen of persoonlijke overtuigingen. Als mantelzorgers zich herkennen in de ondersteuning die wordt geboden, wordt de stap om hulp te vragen veel kleiner.”

**“Mantelzorg is heel divers.
Tussen culturen, families
en generaties.”**

Ervaring en inzet
Elias spreekt niet alleen vanuit theorie, maar ook vanuit jarenlange praktijkervaring. Hij is van Molukse afkomst en werkt als docent en onderzoeker Sociale en Culturele Antropologie aan de Radboud Universiteit. Daarnaast is hij al lange tijd betrokken bij stichting Muhabbat, die zich inzet voor interculturele zorgverlening. “Bij Muhabbat hebben we onder andere cursussen ontwikkeld voor Molukse en Turkse mantelzorgers,” vertelt hij. “Daarin zie je hoe divers mantelzorg is. Niet alleen tussen culturen, maar ook binnen families en generaties.”

Balans tussen hoofd en hart
Veel mantelzorgers hebben moeite om een balans te vinden in de zorg die ze geven en het vragen van ondersteuning aan anderen. “Je hart zegt dat jij degene bent die moet zorgen. Je verstand zegt dat het verstandig is om ondersteuning te zoeken”. In gemeenschappen waar de onderlinge banden hecht zijn, kan de druk die je als mantelzorger voelt om alles zonder professionele ondersteuning op te lossen groot zijn. Je weet wellicht dat het verstandig is om die stap te zetten, maar je gevoel kan dan in de weg zitten. Als je terechtkunt bij iemand die jouw cultuur en achtergrond begrijpt, wordt de drempel om hulp te vragen veel lager. In veel culturen leeft bij mensen het idee dat ze als mantelzorger altijd klaar moeten staan en dat geen vraag te veel is. Maar het is zaak om goed voor jezelf te zorgen, omdat je anders geen zorg kunt geven.

De weg naar ondersteuning
Uit onderzoek blijkt dat veel mantelzorgers moeite hebben om de weg te vinden naar voorzieningen en hulp. “Dat kan komen doordat je niet weet wat er mogelijk is, maar ook doordat je niet gewend bent om ondersteuning te zoeken,” zegt Elias. “Daarom is het belangrijk dat organisaties structureel aandacht hebben voor diversiteit. Niet om mantelzorgers in groepen te plaatsen, maar om iedereen zich gezien te laten voelen.”
Vervolg op volgende pagina

Foto: Ria van der Ploeg

Achtergrond brengt niet alleen uitdagingen met zich mee, maar ook kracht. In veel families en gemeenschappen is het vanzelfsprekend om elkaar te helpen, en dat is een waardevolle kwaliteit die volgens Elias meer zichtbaar mag worden binnen de Nederlandse mantelzorgcultuur.

Een kleurrijke aanpak - waarin ruimte is voor verschillende manieren van zorgen - helpt daarbij. “Jouw manier van zorgen is waardevol,” besluit hij. “Ze komt voort uit wie jij bent, wat je hebt geleerd en wat je belangrijk vindt. Door die achtergrond te erkennen, kun je beter voor jezelf zorgen en daarmee beter voor een ander.”

Zingeving geeft kracht

Mantelzorg kan soms zwaar zijn. Toch ervaren veel mantelzorgers ook momenten van voldoening, verbondenheid en betekenis. Juist deze ervaringen kunnen helpen om de zorg vol te houden. Uit het essay **Momenten van zin** van Movisie en Vilans blijkt dat aandacht voor zingeving mantelzorgers kan ondersteunen.

Zingeving gaat over wat voor jou belangrijk en waardevol is in het leven. Voor veel mantelzorgers hangt dit samen met de relatie die zij hebben met degene voor wie zij zorgen. Je zorgt niet voor een onbekende, maar voor een partner, ouder, kind, familielid of vriend. Die verbondenheid kan een bron van kracht zijn.

Veel mantelzorgers geven aan dat zij het zorgen vanzelfsprekend vinden. Anderen ervaren voldoening omdat zij iets kunnen betekenen voor iemand die hen dierbaar is. Ook kan mantelzorg leiden tot meer waardering voor het leven, een hechtere band of een gevoel van persoonlijke groei.

Positieve en moeilijke gevoelens naast elkaar

Zingeving betekent niet dat mantelzorg altijd prettig is. Verdriet, vermoeidheid en zorgen kunnen tegelijk bestaan met liefde, voldoening en dankbaarheid. Juist in moeilijke periodes kunnen kleine momenten van betekenis helpen: een glimlach, een fijn gesprek of het gevoel dat je er echt voor iemand bent. Door aandacht te hebben voor wat de zorg jou oplevert, naast wat het kost, kun je beter zicht krijgen op jouw eigen krachtbronnen.

Wat kan helpen?

Sta af en toe stil bij vragen als:

- Wat maakt het zorgen voor mij waardevol?
- Welke momenten geven mij voldoening?
- Wat geeft mij energie of troost?
- Met wie kan ik mijn ervaringen delen?

Ook praten met andere mantelzorgers, een mantelzorgondersteuner of iemand uit je eigen omgeving kan helpen om deze gevoelens en ervaringen onder woorden te brengen.

De kwestie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een ‘opvallende kwestie’. Deze keer is de kwestie: “De kracht van erkennen”.

“Ach, ik doe gewoon wat nodig is”. Het is een uitspraak die we vaak van mantelzorgers horen. Het geven van zorg voelt niet bijzonder. Het is onderdeel van het dagelijks leven geworden. Als mantelzorger sta je vaak niet stil bij wat je allemaal doet, organiseert, regelt, mist of opzijzet. Wat voor jou vanzelfsprekend voelt, is dat lang niet altijd.

Toch is het belangrijk dat er oog is voor wat jij als mantelzorger doet. Erkenning begint bij gezien worden. Bij het gevoel dat iemand begrijpt welke verantwoordelijkheid je draagt en welke impact dat kan hebben op je leven. Dat lijkt soms iets kleins. Een opmerking als: “Wat fijn dat jij er altijd bent.” Of een vraag als: “Hoe gaat het eigenlijk met jou?” Toch kan juist zo’n moment een groot verschil maken. Het maakt zichtbaar wat vaak onzichtbaar blijft.

Wanneer mensen zich gezien voelen, ontstaat er ruimte. Ruimte om eerlijk te zijn over hoe het gaat. Om grenzen te

benoemen. Om hulp te accepteren zonder schuldgevoel. Om te erkennen dat zorgen niet alleen voldoening geeft, maar soms ook vermoeiend, ingewikkeld of eenzaam kan zijn.

Juist daarom is erkenning zo krachtig. Het bevestigt dat wat je doet ertoe doet. Dat jouw inzet gezien wordt. Dat je niet alles alleen hoeft te dragen. Misschien wel de moeilijkste vorm van erkenning is zelferkenning. Veel mantelzorgers vinden het vanzelfsprekend wat ze doen. Toch is het waardevol om af en toe stil te staan bij wat je allemaal draagt, organiseert en mogelijk maakt. Juist door dit te erkennen, voorkom je dat je jezelf uit het oog verliest.

Bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht horen we regelmatig dat een simpel gesprek al veel kan betekenen. Niet omdat er direct een oplossing wordt geboden, maar omdat iemand zich gehoord voelt. Soms is dat precies de eerste stap die nodig is om weer verder te kunnen. Misschien is dat wel de grootste kracht van erkenning: het verandert niets aan de situatie, maar wel aan hoe iemand daarin staat. En soms maakt dat alle verschil. Gezien worden geeft kracht. Erkend worden geeft ruimte.

Heb je vragen of wil je je hart luchten? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel Steunpunt Mantelzorg 088 0031 288.

Mantelzorg in de familie: meer dan een praktische taak

In veel families gebeurt het bijna ongemerkt: één persoon neemt steeds meer zorgtaken op zich voor een ouder, partner of ander familielid. De boodschappen worden geregeld, afspraken bijgehouden en er wordt regelmatig een oogje in het zeil gehouden. Zo groeit iemand vaak stap voor stap in de rol van mantelzorger.

Waarom juist die ene persoon deze taak op zich neemt, is niet altijd eenvoudig te verklaren. Familieleden hebben vaak verschillende posities binnen een gezin. Soms woont iemand dichtbij, heeft hij of zij het meeste contact met de naaste of was diegene altijd al iemand die zorgde en organi-

seerde. Ook opvoeding, cultuur, normen en waarden spelen hierin een belangrijke rol. Zolang iedereen dezelfde verwachtingen heeft, hoeft dat geen probleem te zijn. Maar in de praktijk blijkt dat familieleden vaak verschillend denken over wat goede zorg is.

Waar de één vindt dat familie zoveel mogelijk zelf moet doen, is de ander van mening dat professionele ondersteuning juist noodzakelijk is. Zulke verschillen gaan vaak over meer dan de praktische zorg. Ze raken aan overtuigingen over verantwoordelijkheid en loyaliteit. Wanneer ben je een goede zoon, dochter, partner of broer? Hoeveel mag je van elkaar verwachten.

Spanningen en misverstanden

Juist omdat deze overtuigingen vaak vanzelfsprekend voelen, worden ze niet altijd uitgesproken. Daardoor kunnen spannin-



“Mantelzorg geven is voor mij vanzelfsprekend”

“Voor mijn ouders zorgen? Dat is voor mij vanzelfsprekend.” Sevim Denizoglu vindt het belangrijk om er dagelijks voor haar moeder te zijn. “Ik ben de enige dochter die in de buurt woont. Ik vind het belangrijk om er voor haar te zijn en te helpen. Sinds mijn vader in 2023 is overleden heb ik meer taken op mij genomen.

Een andere relatie

“Ik was echt een vaderskindje,” vertelt Sevim. “Mijn vader was een baken en een vangnet voor mijn moeder. Hij regelde vrijwel alles in huis. Ik ondersteunde waar nodig en zorgde met veel liefde voor mijn ouders. Mijn vader overleed drie jaar geleden, na een kort maar heftig ziekbed. Naast het verdriet en de rouw om mijn vader voelde ik me moreel verantwoordelijk om zijn taken thuis over te nemen. Als kind van mijn ouders veranderde hierdoor wel wat. Toen mijn vader nog leefde, voelde ik me in mijn ouderlijk huis nog het onbezorgde kind. Nu ervaar ik een sterke verantwoordelijkheid voor mijn moeder, alsof ik ineens in een volwassen rol ben terechtgekomen. Aan die omschakeling heb ik best moeten wennen.”

gen en misverstanden ontstaan. De centrale mantelzorger kan zich alleen voelen staan, terwijl andere familieleden denken dat alles goed verloopt. Soms ontstaat er onbegrip wanneer iemand minder bijdraagt door werk, afstand of gezondheidsproblemen. En soms blijken familieleden dezelfde zorgsituatie vanuit een heel andere bril te bekijken. En ontstaat er onbegrip over de keuzes die worden gemaakt.

Blijf in gesprek

Daarom is het belangrijk om met elkaar in gesprek te blijven. Niet alleen over wie wat doet, maar ook over wat iedereen belangrijk vindt. Begrip voor elkaars mogelijkheden, grenzen en waarden helpt om de zorg samen te dragen. Mantelzorg gaat uiteindelijk niet alleen over zorgen. Het gaat ook over familiebanden, verwachtingen, tradities, loyaliteit en

persoonlijke grenzen. Door hierover in gesprek te gaan ontstaat er meer begrip voor elkaar en voor de rol van ieder familielid. Want er is zelden één juiste manier om voor een naaste te zorgen, maar wel veel manieren om dat samen te dragen.

illustratie: Esther Poullissen



Naam

Sevim Denizoglu

Situatie

Sevim zorgt voor haar moeder die alleen woont.

ging en het heel moeilijk was om haar thuis te verzorgen is ze een tijdje opgenomen geweest in een revalidatiecentrum. Dit was nodig omdat het thuis niet meer veilig voor haar was. Leeftijdsgenoten van mijn moeder vroegen waarom ze niet thuis kon blijven. De generatie van mijn moeder wil niet naar een verzorgingshuis. Alsof de eigen familie niet voor hen wil zorgen, ze zijn bang daar eenzaam te zijn. Het is niet vertrouwd. Ik snap dat ze het logischer vinden om thuis verzorgd te worden. Maar die opname was echt nodig.

“Mijn geloof geeft mij de kracht om goed voor mijn moeder te zorgen.”

Verwachtingen

Veel mantelzorgers worstelen met de verwachtingen van anderen rondom mantelzorg. Het bepalen en bewaken van je eigen grenzen is vaak heel moeilijk. Dat is ook de ervaring van Sevim. “Natuurlijk had ik te maken met verwachtingen van mijn ouders, maar ook vanuit de Turkse gemeenschap. Bovendien wilde ik vanuit mijn eigen normen en waarden altijd voor mijn moeder klaarstaan. Mijn kinderen waarderen het dat ik mantelzorg geef aan hun oma. Waar nodig springen zij ook bij en ondersteunen zij mij. Daar ben ik heel trots op, juist omdat ik weet dat dit bij hun generatie niet vanzelfsprekend is. Totdat ik Nuran ontmoette tijdens het inlooppreekuur van Steunpunt Mantelzorg Verlicht in de Eindhovense Fatih Moskee, wist ik niet dat wat ik deed mantelzorg heet. Ik kende deze naam niet en wist ook niet dat mantelzorgers ondersteuning kunnen krijgen. Het was heel fijn om met Nuran over mijn situatie te praten. Zij begrijp mij en heeft weet veel over allerlei mogelijkheden. Bijvoorbeeld dat er een speciale opvang is voor oudere mensen met een Turkse achtergrond.

Mijn moeder gaat nu twee dagen per week naar een Turkse dagbesteding. Daar heeft ze het erg naar haar zin, ik weet dat ze in goede handen is, en dat geeft mij tijd en ruimte om op te laden. Dat is ook mijn belangrijkste tip voor andere mantelzorgers: zorg dat je rust neemt en tijd voor jezelf maakt. Dat helpt je bij het zorgen voor je ouders. Ik zorg voor mijn moeder, het is op mijn pad gekomen en daar geef ik me aan over. Mijn godsdienst helpt mij om dit te aanvaarden en motiveert mij om het zo goed mogelijk te doen.

Foto: Nuran Bakir

Ontspoorde zorg: als zorgen te zwaar wordt

Mantelzorg geven doe je meestal vanuit liefde, betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Je wilt het beste voor degene die je ondersteunt. Toch kan de zorg soms zo intensief worden dat het moeilijk wordt om alles vol te houden. Vermoeidheid, zorgen, onbegrip of frustratie kunnen ervoor zorgen dat de zorg niet meer verloopt zoals je zou willen. Dit noemen we ook wel ontspoorde zorg.

Ontspoorde zorg gebeurt niet met opzet en kan iedereen overkomen. De zorgvrager ondervindt psychische, lichamelijke of materiële schade. De mantelzorger overschrijdt onbedoeld de grens van goede zorg door overbelasting, onmacht, onkunde of onwetendheid. Het gaat om situaties waarin de belangen van degene die zorg ontvangt worden geschaad zonder dat dit de bedoeling is. Denk bijvoorbeeld aan snauwen of boos reageren, beslissingen nemen zonder te vragen wat de zorgvrager zelf wil, iemand uit angst voor ongelukken steeds min-

der vrijheid geven, of door vermoeidheid minder aandacht hebben voor wat iemand nodig heeft. Zulke situaties betekenen niet automatisch dat iemand een slechte mantelzorger is, maar kunnen wel een signaal zijn dat de zorg meer van je vraagt dan je op dat moment kunt dragen.

Maak je gevoelens spreekbaar

Mantelzorg kan veel van je vragen. Zeker als de zorg lang duurt, er sprake is van dementie, gedragsveranderingen of wanneer je weinig ondersteuning krijgt. Gevoelens van stress, frustratie of machteloosheid zijn dan heel normaal. Het herkennen van deze gevoelens is geen teken van falen, maar juist een belangrijke stap om goed voor jezelf én voor de ander te blijven zorgen. Het is daarom belangrijk om signalen van overbelasting serieus te nemen. Wanneer je merkt dat je voortdurend moe bent, sneller geïrriteerd raakt of steeds minder tijd hebt voor jezelf, kan dat erop wijzen dat je je grenzen bereikt hebt. Praten met iemand die je vertrouwt kan helpen om gevoelens van stress of frustratie te delen. Ook het inschakelen van hulp van familie, vrienden, vrijwilligers of professionals kan lucht geven.

Goed voor jezelf zorgen is een voorwaarde om ook goed voor een ander te kunnen zorgen. Dat betekent niet dat je tekortschiet als mantelzorger. Integendeel: door je eigen grenzen te herkennen en tijdig ondersteuning te vragen, kun je de zorg op een gezonde manier blijven volhouden. Daarbij is het belangrijk om je zorgen en gevoelens bespreekbaar te maken.

Heb je behoefte aan een luisterend oor of advies? Neem gerust contact op met het steunpunt Mantelzorg Verlicht. Samen kijken we naar mogelijkheden die passen bij jouw situatie.

Zorgen uit liefde, hulp vragen uit kracht?

Goede zorg betekent niet dat je alles alleen doet. Soms betekent goede zorg juist dat je anderen toelaat om mee te helpen.

In veel families met een migratieachtergrond is zorgen voor ouders, grootouders of andere familieleden een vanzelfsprekend onderdeel van het gezinsleven. Familieleden voelen vaak een sterke verantwoordelijkheid om de zorg zelf op zich te nemen. Respect voor ouderen, loyaliteit aan de familie en het hooghouden van de familienaam kunnen daarbij een belangrijke rol spelen. Voor sommige mantelzorgers voelt het daarom alsof zij tekortschieten wanneer zij hulp van buitenaf inschakelen. Er kan angst zijn

voor onbegrip uit de omgeving of het gevoel dat anderen zullen denken dat de familie niet goed voor haar naasten zorgt. Hierdoor worden zorgen en overbelasting soms lang verborgen gehouden en wordt professionele ondersteuning pas laat gezocht.

Met ondersteuning zorg langer volhouden

Tegelijkertijd kan juist deze sterke betrokkenheid ook een kracht zijn. Veel mantelzorgers halen voldoening, trots en zingeving uit de zorg voor hun naaste. De wens om goed voor ouders of andere familieleden te zorgen komt vaak voort uit liefde, dankbaarheid en onderlinge verbondenheid. Het is goed om te beseffen dat hulp vragen niet betekent dat je minder om iemand geeft. Integendeel: ondersteuning kan ervoor zorgen dat mantelzorg langer vol te houden is. Familiezorg en professionele hulp hoeven elkaar niet uit te sluiten, maar kunnen elkaar juist versterken. Dat geldt voor mantelzorgers met een migratieachtergrond, maar net zo goed voor veel andere families waarin loyaliteit en verantwoordelijkheidsgevoel een grote rol spelen.

Wist je dat steunpunt Mantelzorg Verlicht een mantelzorgconsulent heeft met speciale aandacht voor mantelzorgers met een migratieachtergrond? Heb je vragen of wil je eens van gedachten wisselen? Neem dan gerust contact met ons op.

Mijn Mantelzorg Portaal

Sinds kort kun je als mantelzorger gebruikmaken van *Mijn Mantelzorg Portaal* van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Dit is een veilige online omgeving waarin je eenvoudig zelf jouw mantelzorgzaken kunt regelen.

Met je eigen e-mailadres en wachtwoord log je in op het portaal. Daar kun je jouw persoonsgegevens bekijken en aanpassen, informatie terugvinden en het mantelzorgcompliment aanvragen. Zo heb je alles overzichtelijk op één plek en regel je zaken wanneer het jou uitkomt. Het portaal is ook eenvoudig te gebruiken op een smartphone of tablet.

Jouw persoonsgegevens worden zorgvuldig beschermd en alleen jij hebt toegang tot jouw account met jouw persoonlijke inloggegevens.

Ben je jouw wachtwoord vergeten? Klik dan op 'Wachtwoord vergeten' op de inlogpagina van het portaal. Je ontvangt een e-mail waarmee je een nieuw wachtwoord kunt instellen. Lukt dit niet of heb je geen toegang meer tot je e-mailadres? Neem dan contact met ons op.

Wil je meer informatie over het gebruik van het portaal?

Op onze website vind je een handige **stap-voor-stap instructie**. Hier lees je hoe het portaal werkt. Lukt het niet om zelf gegevens aan te passen of het mantelzorgcompliment via het portaal aan te vragen? Neem dan telefonisch contact op via 088 0031 288. We helpen je graag verder.

