VOOR UZELF ZORGEN OM VOOR DE ANDER TE ZORGEN

De overgrote meerderheid van de mensen met dementie woont gedurende de hele ziekte thuis, of toch gedurende een kortere of langere periode van het ziekteverloop. Dat thuis wonen is vooral mogelijk dankzij de ondersteuning van een mantelzorger. Zonder die waardevolle begeleiding zou een opname in een zorgvoorziening eerder in het ziekteverloop moeten worden overwogen. De rol van mantelzorger kan echter stress, angst en leed veroorzaken. Omdat de ziekte voortschrijdt, neemt ook de nodige hulp toe. Voor de mantelzorger rijst dan een essentiële vraag: hoe houd ik dit op langere termijn vol?

Het gevaar bestaat dat men zichzelf vergeet ten voordele van de ander, meer doet dan nodig en uiteindelijk zo overbelast raakt dat goede zorg voor de naaste niet meer mogelijk is. Dat brengt ons bij de volgende vraag: hoe zorg ik voor mezelf om voor de ander te kunnen zorgen?

Tijd voor uzelf nemen

Tijd voor uzelf nemen helpt om nieuwe energie op te doen en de batterijen op te laden. Door uzelf zulke momenten te gunnen, kunt u rustiger zijn en uw naaste met meer geduld benaderen. Aarzel dus niet om tijd voor uzelf in te plannen: rustig muziek beluisteren, wandelen, een vriend bezoeken, even lezen of tuinieren...

Sociale contacten onderhouden

Sociale contacten zijn heel belangrijk en helpen isolement te voorkomen. Daarom is het essentieel relaties met naasten te onderhouden en er tijd voor vrij te maken. Contacten en activiteiten buitenshuis zijn waardevol: ze bieden ademruimte, houden de band met de buitenwereld in stand en helpen koers te houden. Bovendien kunnen anderen een belangrijke steun zijn: mensen op wie u kunt terugvallen of bij wie u terechtkunt in moeilijke momenten.

Uw grenzen kennen, aanvaarden en respecteren

Uw grenzen kennen en erkennen helpt voorkomen dat u eroverheen gaat en zo overbelast raakt dat u niet langer voor uw naaste kunt zorgen. Uw grenzen respecteren betekent niet dat u de ander in de steek laat of verwaarloost. Het betekent juist beseffen dat de nodige hulp verder gaat dan wat u kunt bieden en mogelijk ook niet meer goed is voor de ander. Hulp en ondersteuning van buitenaf inschakelen is dan heel zinvol en soms noodzakelijk.

Uw mogelijkheden en eerdere ervaringen benutten

Door de zorg ontwikkelt een mantelzorger doorgaans veel deskundigheid en een grondige kennis van de zieke naaste en diens manier van functioneren. Alles wat u hebt geprobeerd, of het nu werkte of niet, kan helpen bij de begeleiding. Herhaal wat goed werkt, laat los wat niet hielp en blijf nieuwe manieren en ideeën uitproberen. Wat op een bepaald moment werkt, kan later niet meer werken, en omgekeerd. Zie deze pogingen daarom als een proces van uitproberen en bijsturen, en let op het resultaat. Zo vergroot u de kans om nieuwe manieren te vinden om contact te maken met de persoon met dementie.

© All rights reserved

Uw kijk nuanceren

Dementie brengt belangrijke veranderingen in relaties met zich mee. De rol van mantelzorger kan zwaar zijn en angst, verdriet, schuldgevoelens of boosheid oproepen. Tegelijk geeft die rol u een bijzondere plaats in het leven van uw naaste. Aandacht hebben voor goede momenten en het negatieve wat loslaten kan die moeilijke gevoelens gedeeltelijk verzachten. Schrijf fijne momenten op in een schriftje. Zo kunt u ze onthouden en uzelf er op moeilijkere dagen aan herinneren dat mooie en goede momenten nog steeds mogelijk zijn.

In het heden leven

U kunt de toekomst voorbereiden voor zover u er invloed op hebt. Denk bijvoorbeeld vooraf na over een geschikte woonvoorziening voor wanneer dat nodig wordt, of over hulp die kan worden ingeschakeld. Er zijn echter ook veel zaken die aan onze controle ontsnappen. Die kunnen angst en wanhoop veroorzaken. Voor uw geestelijk welzijn is het niet raadzaam voortdurend vooruit te lopen op of bang te zijn voor dingen waarop u geen invloed hebt. Zoek bij voorkeur een evenwicht tussen genieten van het huidige moment en voorbereiden wat u in de toekomst wel kunt beïnvloeden.

Een mantelzorger kan het moeilijk vinden om aan zichzelf te denken en tijd voor zichzelf te nemen. Hij of zij kan zichzelf vergeten ten voordele van de ander en de eigen grenzen overschrijden. Om voor de ander te zorgen, is het belangrijk ook voor uzelf te zorgen. Dat zal waarschijnlijk helpen om uw naaste beter en langer te ondersteunen.

Aanvullende informatie

Le Guide des Aidants van Ligue Alzheimer ASBL
Le Cercle des Aidants, een opleiding van Ligue Alzheimer ASBL
De Alzheimer Cafés van Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved