

Mantelzorgers in balans..... Tijd voor een goed gesprek!

De meeste mantelzorgers zorgen graag voor hun dierbaren om de vaak kwetsbare situaties zo goed mogelijk te laten verlopen. Ze voelen zich verantwoordelijk en zeer betrokken bij de zorgvrager, hun dierbare. Gevoelens van machteloosheid en onbegrip nemen vaak toe naar mate de situatie verergert. Onbegrip, omdat je als mantelzorger niet altijd goed op de hoogte bent van veranderingsprocessen die bij de ziekte horen. Het ontbreekt hen aan professioneel inzicht. De situatie roept onzekerheid op: “Doe ik het wel goed?”. Plichtsgevoel en noodzaak van zorg zijn aspecten die veel onrust teweeg kunnen brengen. Als mantelzorger moet je goed functioneren, want hoe moet het anders met vader of moeder of met je partner?

Situaties worden heel moeilijk als je als mantelzorger geconfronteerd wordt met een veeleisende houding van de zorgvrager. Het gevoel, dat de verhouding tussen geven en nemen zoek is kan een zeer belastende situatie opleveren. Er is dan sprake van compassiemoeheid. Compassiemoeheid kan leiden tot verwaarlozing van de zorgvrager en tot een burn-out van de mantelzorger. Hoe verder?

Lisa helpt u met individuele gesprekken, laat u anders naar de zorgvrager kijken, biedt u inzicht en professionele begeleiding, zorgt ervoor dat u begrijpt wat er met de zorgvrager en met uzelf gebeurt en geeft u grip en perspectief voor de toekomst.

Lisa: “Ik ben al meer dan 20 jaar werkzaam in verschillende verpleeghuizen en kom veel in aanraking met mantelzorgers. Iedere keer merk ik hoe veelomvattend de werkzaamheden van een mantelzorger zijn . De zorgzwaarte is daarnaast afhankelijk van hoe en waar de zorgvrager verblijft. Woont de zorgvrager nog zelfstandig, alleen of met een partner, in een huis voor begeleid wonen of in een verzorging- of verpleeghuis?”

Het kan een mantelzorger enorm helpen om in gesprek te gaan. Een luisterend oor, een uitlaat klep. Samen met de familie kan er naar praktische oplossingen gekeken worden.

Praten over het ziekteproces van de zorgvrager vergroot het praktisch inzicht bij de mantelzorger. Het is belangrijk dat een mantelzorger zijn/haar emoties kan

uiten. Een passende dagbesteding en voldoende “afstand” tussen de mantelzorger en de zorgvrager zijn aspecten die het beste in een persoonlijk gesprek besproken kunnen worden. En de mantelzorger heeft ook nog een eigen sociaal leven, met eigen activiteiten!

Iisa: “ Ik heb bij mijn klanten ervaren hoe opgelucht zij waren nadat ze met mij een gesprek hadden. Er ontstond een nieuw evenwicht tussen draagkracht en draaglast. Tijd is een kostbaar begrip geworden. Tijd om op de hoogte gebracht te worden over de situatie van de zorgvrager als hij/zij in een organisatie verblijft. Tijd om samen nog fijne dingen te beleven. Ik leer de mensen hoe zij dit kunnen aanpakken.”

Wat kun je verwachten als je met Iisa in gesprek gaat? Allereerst een rustig ongedwongen gesprek waarin alle bovenstaande zaken aan de orde komen. Voor de mantelzorger en familie levert een gesprek veel op: een goed gevoel, inzicht en begrip in de ziekte en in het gedrag van de zorgvrager. Tevens inzicht in de eigen emoties en in de eventueel eigen lichamelijke klachten en beperkingen van de mantelzorger. Én perspectief op praktische oplossingen voor mantelzorger én zorgvrager. Zonodig een passende dagbesteding van de zorgvrager en ontlasting van de mantelzorger.

Voel geen belemmering of schaamte en neem contact op met Iisa voor een verfrissend en ondersteunend gesprek.

Iisa

www.iisa.nl

E-mail: info@iisa.nl

Tel.: 06 47922757