

OPROEP VOOR MANTELZORGERS

VEEL MENSEN MAKEN ZICH ZORGEN OVER HET LOT VAN DE MANTELZORGER.

Mantelzorg betekent kort gezegd: zorgen voor iemand die het niet meer alleen kan redden. Zorgen bijvoorbeeld voor een chronisch zieke partner, een gehandicapt kind, een zus of broer, vriend of ouder.

Je zorgt voor iemand waar je een persoonlijke band mee hebt.

Deze zorg verleent men vrijwillig en ze wordt niet betaald

Vaak is het langdurig en intensief en wordt verricht naast de dagelijkse taken. Ze kan daardoor heel zwaar zijn.

Problemen die hierdoor kunnen ontstaan zijn oververmoeidheid, depressies, irritaties en andere gezondheidsklachten.

Het is belangrijk dat mantelzorgers hun verhaal vertellen, mondig zijn, en de benodigde hulp aanvragen.

Ze moeten opkomen voor hun rechten.

Ze dienen hun problemen neer te leggen op die plaatsen waar men advies en hulp ontvangt bijv. in gespreksgroepen. tijdens inlooptdagen voor mantelzorgers of bij het WMO loket enz.

Het is zaak dat de maatschappij effectief opkomt voor de mantelzorger.

Men moet hen stimuleren om alert te zijn en aan de bel te trekken.

Maar wie zijn deze mantelzorgers en met welke problemen kampen ze?

Waar ontmoeten we die mantelzorgers?

Wat kunnen we voor hen doen?

HIER VOLGT HET VERHAAL VAN EEN OVERBELASTE MANTELZORGER.

Wat het betekent om mantelzorger te zijn heb ik voor het eerst ervaren toen mijn moeder een herseninfarct kreeg en in het ziekenhuis lag.

Mijn vader was toraal ontredderd.

Als oudste dochter werd er ineens veel van me gevraagd.

Ik had hierbij hulp nodig en dit was de eerste keer in mijn leven. Toen heb ik ervaren hoe belangrijk professionele en niet professionele hulp kan zijn.

Er kwamen vreemde mensen in mijn leven waar ik samen met mijn familie mee moest samenwerken, die ons de weg wezen en die ons af en toe een schouderklopje gaven.

We moesten als familie iets van onze privacy prijs geven en dat was vreemd en vooral in het begin niet prettig.

Toch was dit een positieve kennismaking met de hulpverlening.

Na drie maanden ziekbed overleed mijn moeder in de verpleegkliniek.

Voor mijn vader was dit een zware klap. Hij was zijn steun, toeverlaat, zijn alles verloren.

Eigenwijs als ik was zou ik dat wel eventjes regelen door mijn schouders er onder te zetten.

Het was een zware klus die ik naast mijn baan in het onderwijs klaarde en niet altijd aankon.

Je kunt het leed van een ander niet op je schouders laden.

Je kunt hier zelfs ziek van worden!

Mijn vader was doodongelukkig en, zoals later bleek, dementerend.

Ik wilde dit niet onder ogen zien en ontkende dit en maakte hierdoor ook veel fouten in mijn benadering.

Ik hield zielsveel van mijn vader maar dit kon ik niet meer aan.

Er kwam hulp van het RIAGG, de thuiszorg, kennissen en familie.

De laatste jaren van zijn leven verbleef mijn vader in een verzorgingshuis. Het was een tijd waarin moeilijke momenten werden afgewisseld door mooie, warme en liefdevolle gebeurtenissen. Mijn vader overleed op 92 jarige leeftijd. Hij was weer herenigd met mijn moeder en het was goed zo.

Wat heb ik in deze tijd fijne mensen ontmoet waar ik met al mijn vragen terecht kon en even kon uithuilen als ik het moeilijk had.

Ook was het fijn dat ze af en toe tegen me zeiden: je doet het goed.

Maar wat heb ik fouten en blunders gemaakt en wat heb ik ontzettend veel van hulpverleners geleerd.

Ik ben heel rijk geworden.

Met dit verhaal willen we alle mantelzorgers oproepen om hulp te vragen als dit nodig is.

Zorg dat u uw verhaal vertelt op die plaats waar hulp geboden kan worden en aanvaard deze hulp.

- bezoek de **Infoavonden** van het Gehandicaptentplatform in de maanden april en oktober;
- bezoek de Inloopdagen van het **Steunpunt voor Mantelzorgers** Locatie: MFC I g'n Bende, Dr. Ottenstraat 50-60 te Simpelveld, tijdstip elke 2de maandag v.d. maand, van 10.00u tot 12.00u;
- neem deel aan de jaarlijkse **scootmobiel-trainingen** (de eerstvolgende is gepland op maandag 30 augustus 2010, de volgende vindt plaats eind mei/begin juni 2011)
- neem – afhankelijk van de probleemstelling - contact op met het **Gehandicaptentplatform**, het **Huis voor de Zorg**, het **WMO loket** enz.

Bent u als mantelzorger op zoek naar ondersteuning?

Neem contact op met het Gehandicaptentplatform Simpelveld/Bocholtz

May Göbbels, tel. 045-5442794
e-mail:mathgobbels@home.nl

Joze Leisten, tel. 045-5442241
E-mail: jozeleistenbraun@hetnet.nl