

MANTELZORG

in tijden van corona

Met zijn allen dragen we de last van deze pandemie. We kunnen echter niet ontkennen dat de impact op het leven nogal kan verschillen per persoon. De mantelzorgers vormen een bijzondere groep. Een groep waar de betrokken partijen, zoals Mens en Welzijn Voorst, extra aandacht voor hebben. Annet Reimert is consulent mantelzorg bij Mens en Welzijn Voorst en ze licht toe waar ze zoal mee bezig is in deze tijd.



Annet refereert aan deze foto met het spandoek van Wil van der Horst (74). 'Lieve Anneke, ik hou van jou' staat er op het doek geschreven. Op deze manier laat Wil zijn partner met dementie weten dat hij aan haar denkt, hoewel hij nu niet bij haar kan zijn. (© Manouk van der Linde)

Net als vele anderen werkt Annet noodgedwongen vanuit huis. Waar ze normaal gesproken het 'face-to-face' contact het meest belangrijk vindt, realiseert ze zich dat het nu niet anders kan. "De mantelzorgers hebben het zwaar". Het is duidelijk dat deze situatie haar persoonlijk raakt. Of ze zich onmachtig voelt? "Hier, vanuit huis, doe ik wat ik kan. Ik probeer telefonisch een vinger aan de pols te houden. Om er voor te zorgen dat ze op de been blijven. Er staan echter 400 mantelzorgers in ons bestand. Dus je kan nagaan dat dat een hele klus is."

Gelukkige weten de mantelzorgers Annet ook te vinden. Voor veel van hen is ze een veelgebruikte hulplijn. Dat merkt ze maar eens te meer in deze verwarrende en onzekere tijden. "Het virus lijkt ongrijpbaar en verspreid zich nu ook in onze gemeente. Mantelzorgers zijn daarom extra op hun hoede. Hun naaste is namelijk extra kwetsbaar. Daarnaast worden er besluiten genomen die direct van invloed zijn op hun situatie. Dagbestedingen sluiten de deuren, ondersteuningsgroepen gaan niet meer door. Ook zijn specialisten niet of nauwelijks te bereiken, en sluiten verpleegtehuizen en woningen voor mensen met een beperking hun deuren.

Met de sluiting van de instellingen en verpleeghuizen kunnen de mantelzorgers niet meer bij hun partner, vader, moeder, broer of zus op bezoek. Ze missen de emotionele band. De extra zorgtaken die ze daar uitvoerden vallen ook weg. "Thuis zitten en niet weten hoe het gaat daar met degene van wie je houdt is moeilijk. Nog verdrie-

tiger en wanhopig is het wanneer je weet dat de ander niet begrijpt waarom je niet komt of wanneer de ander zieker wordt en je er niet bij kunt zijn. Onlangs zag ik een foto in de media van een man die een spandoek had gemaakt voor zijn partner in een verpleegtehuis. Dat beeld zegt alles..."

Ook voor een mantelzorger die in de eigen thuissituatie zorg verleent ziet veel er anders uit deze dagen. Annet vertelt dat ze continu 'aan' moeten staan en dat kan slopend en intens zwaar zijn. "Sommigen zijn continu op elkaar aangewezen. Even een luchtje scheppen of een boodschapje doen is er in die gevallen zelfs niet meer bij. Wat ik kan doen is een luisterend oor bieden en meedenken. Dat ik de mensen vaak persoonlijk ken is daarbij een enorme meerwaarde. Het helpt bij het inschatten van de situatie. Mantelzorgers zullen namelijk niet zo snel zeggen dat ze het zwaar hebben."

De persoonlijke kennis en ervaring zorgt er ook voor dat ze passende adviezen kan geven. Hierbij houdt ze het netwerk van de mantelzorg in de gaten en probeert ze deze volledig te benutten. Daarnaast is ze dus ook een luisterend oor waarbij ze laat weten dat gevoelens van onmacht, boosheid of verdriet 'normaal' zijn in een situatie als deze. "Door dergelijke gevoelens toe te staan, niet in te slikken en uit te spreken zorgt je al voor jezelf."

Het zoeken naar gevoelens om jezelf te uiten is één van haar tips. Hieronder nog enkele andere tips voor mantelzorgers:

- Spreek een belmoment af met iemand die je persoonlijk goed kent. Iemand die je vertrouwt, die naar je luistert, dichtbij je staat en je situatie kent. Het afspreken van een vast moment werkt drempelverlagend. Het helpt om je minder bezwaard te voelen.
- Zoek afleiding in muziek. Neem de tijd om naar een favoriet lied te luisteren.
- Doe wat je doet met aandacht. Drink met aandacht een kopje koffie of thee en probeer zodoende te genieten van die kleine momenten.
- Zoek een ruimte waarin je terug kan trekken, waar je alleen kan zijn wanneer je je niet goed voelt. Het kan helpen om de zaken in je hoofd van je af te schrijven. Zet je zorgen en gevoel op papier. Het helpt je hoofd te ordenen.
- Combineer je mantelzorg met werk? Bespreek dan je thuissituatie met je leidinggevende, team of collega. Durf om hulp en begrip te vragen als het werk even niet wil in deze situatie.
- Blijf zoeken naar leuke dingen die je samen kan doen, zoals een spelletje spelen, een creatieve activiteit, samen eten koken of ga een klein rondje wandelen.

Ook voor de omgeving van de mantelzorger heeft Annet enkele tips:

- Zoek naar alternatieve communicatiemiddelen. Annet merkt dat beeldbellen heel veel goed kan maken. Vooral in het contact met kinderen en kleinkinderen.
- Verras een mantelzorger. Het kleinste gebaar wordt enorm gewaardeerd. Stuur eens een kaartje, een tekening of een bosje bloemen. Dit kan tegenwoordig tegen gereduceerd tarief. Of zet een pan eten voor ze klaar.

Tot slot vertelt Annet over haar initiatief waarbij ze boekjes weggeeft aan mantelzorgers. Het betreft het boekje 'Klein geluk voor de mantelzorger'. Het is een soort handboek om goed voor jezelf te blijven zorgen. Erg nuttig, inspirerend en laagdrempelig uiteengezet, aldus Annet. Ze brengt de boekjes (zolang de voorraad strekt) bij de mantelzorger thuis wanneer hij/zij heeft aangegeven interesse te hebben. Ook dit momentje benut Annet om even te vragen hoe het gaat en stil te staan bij de situatie. "Dat zijn mooie momenten. Mantelzorgers zijn, over het algemeen, erg dankbaar. De waardering die je ervoor terug krijgt geeft me een goed gevoel. Daar doe je het voor."



Annet heeft nog enkele boekjes op de plank liggen. Mantelzorgers die er één willen hebben kunnen zich bij haar melden via 06-49 01 99 68 of a.reimert@mensenenwelzijn.nl. Ook voor alle overige vragen met betrekking tot mantelzorg is ze bereikbaar.

VIER DE VRIJHEID EN VLAG MEE OP ZONDAG 12 APRIL

2020 is het jaar dat we 75 jaar Bevrijding herdenken. In heel Nederland zijn activiteiten georganiseerd om 75 jaar Bevrijding te vieren. Ook in de gemeente Voorst. Helaas gaan bijna al deze activiteiten niet door of ze zijn uitgesteld vanwege de coronacrisis. We kunnen echter wel op elk moment stilstaan bij het feit dat we in vrijheid leven. Vieren en herdenken krijgen dit jaar dus een andere vorm.

KEURRIJKE VLAGGEN OP EERSTE PAASDAG

Burgemeester Jos Penninx: "De 12 dorpen in onze gemeente zijn bevrijd tussen 12 en 17 april 1945. Aankomende week is dit precies 75 jaar geleden. Ik wil graag iedereen, alle inwoners van de gemeente Voorst, oproepen om op zondag 12 april, Eerste Paasdag, samen met mij de Nederlandse vlag te hijsen. Pasen betekent voor mij en veel anderen het vieren van nieuw leven in de lente. En van hoop. De maatregelen tijdens de coronacrisis laten ons onvrijheid ervaren. We kunnen even niet meer gaan en staan waar we willen. We beseffen dat vrijheid

niet vanzelfsprekend is. Met het hijsen van de vlag op 12 april staan we hier extra bij stil. En met alle kleurrijke vlaggen in het straatbeeld laten we ook zien dat we als Voorster gemeenschap samen sterk staan en deze moeilijke periode samen goed door komen!"

KIJK OOK EENS OP BEZOEKVOORST.NL

Op bezoekvoorst.nl/75jaarvrijheid staan alle ontwikkelingen rondom Voorst Herdenkt 75 jaar vrijheid. Hier leest u ook persoonlijke verhalen en gebeurtenissen over de oorlog.



GELDERLAND HERDENKT

75 JAAR VRIJHEID

