



Zelfzorg voor
mantelzorgers

Zorg
voor een ander
begint bij
jezelf!

www.lm.be



Liever
Thuis UZW



Inhoud

Zelfzorg	3
Energiebalans	4-5
Assertiviteit en grenzen stellen	6
Omgaan met tijdsdruk	7
Wilskracht en motivatie	8
Praktische tips	9
Contactadressen	10-11
vzw Liever Thuis LM	12



Zelfzorg

Zorg je thuis voor iemand of voor iemand uit je omgeving? Dan ben je waarschijnlijk een mantelzorgster. In Vlaanderen zijn er naar schatting meer dan 860.000 mantelzorgsters.

Mantelzorg staat voor **de zorg die je verleent aan familieleden, vrienden of andere personen uit je omgeving**. De zorg of hulp vloeit voort uit de familiale of sociale band die je hebt met de zorgbehoevende. Deze band onderscheidt mantelzorg van vrijwilligerswerk. Iedereen helpt wel eens iemand in nood, maar wanneer die zorg meer dan occasioneel voorkomt, dan spreken we van mantelzorg.

Mantelzorg komt in **verschillende vormen** voor: denk bijvoorbeeld aan een oude dame die voor haar partner met dementie zorgt en een jonge vrouw die de zorg opneemt voor haar moeder die aan kanker lijdt. Of denk aan de man die elke dag een warme maaltijd naar zijn zorgbehoevende buurman brengt. Ondanks deze verscheidenheid hebben alle mantelzorgers één ding gemeenschappelijk: ze zorgen belangeloos voor iemand die hen dierbaar is.

Personen die voor anderen zorgen, kunnen de neiging hebben om zichzelf weg te cijferen. Daardoor voelen ze zich niet altijd goed in hun vel. Nochtans is het **belangrijk voldoende aandacht aan jezelf te besteden**,

ook wanneer je voor iemand anders zorgt. Het gaat zelfs een stapje verder: pas wanneer je je gezond en in evenwicht voelt, kun je echt goed voor iemand zorgen.

De draagkracht en de draaglast zijn bij mantelzorgers niet altijd in evenwicht. Als mantelzorgster neem je soms meer hooi op je vork dan je aankunt. Soms lijkt het er op dat je door bepaalde omstandigheden niet anders kunt of ben je je niet bewust dat er een grens overschreden is. Dit kan leiden tot overbelasting.

Een goede mantelzorgster is iemand die naast de zorg voor een zorgbehoevende ook goed voor zichzelf zorgt

Wil je als mantelzorgster goed voor jezelf zorgen, dan is het belangrijk de balans tussen draagkracht en draaglast in evenwicht te houden.

In deze brochure krijg je informatie over de energiebalans, leer je grenzen te stellen en geven we je tools om beter om te gaan met tijd. Je krijgt enkele praktische tips en de contactgegevens van verschillende diensten die je kunnen helpen. Met deze informatie als inspiratiebron kun je aan de slag om een gezonde dosis aandacht aan jezelf te besteden.

Energiebalans

Goede zorg verlenen vraagt heel wat energie. Deze energie moet je opbouwen. Daarom is het belangrijk om voldoende tijd te nemen voor jezelf en activiteiten te doen waar je energie van krijgt. Je kunt bijvoorbeeld een wandeling maken, op bezoek gaan bij familie of vrienden, gaan sporten, enzovoort. Deze momenten geven je de kans om de zorg even van je af te zetten en de batterijen terug op te laden.

Ben je als mantelzorger in evenwicht? Je energiebalans vergelijkt de taken die je energie kosten en de zaken die je energie opleveren.

Taken die je energie kosten, noemen we energielekken. Dingen waar je plezier aan beleeft, leveren je energie op: dit noemen we de energiebronnen.

Als voorbeeld geven we je de energiebalans van Elisa.

Elisa: “Ik stelde mijn energiebalans op. Hierdoor ontdekte ik dat ik te weinig tijd heb om activiteiten te doen die ik graag doe. Daarom bekijk ik nu welke taken door anderen gedaan kunnen worden. Zo ga ik nu met de ingewikkelde paperassen van mijn zorgbehoevende man naar de dienst maatschappelijk werk van het ziekenfonds. Als ik een lange wandeling wil maken met een vriendin, dan zoekt de thuiszorgdienst een vrijwilliger of professionele oppasser die bij mijn man blijft. Ook mijn zoon Bjorn helpt mij af en toe. Op deze manier slaag ik erin om meer tijd vrij te maken voor mezelf en heb ik meer energie om te zorgen voor mijn man.”

Het opmaken van een energiebalans is een handige manier om na te denken over de (wan)verhoudingen in een (zorg)situatie. Door alles op te schrijven kun je nagaan of de balans in evenwicht is. Vind je voldoende tijd om zaken te doen waarvan je energie krijgt? Kun je taken die je veel energie

Energiebronnen	Energielekken
Wat geeft mij energie? <ul style="list-style-type: none">- een boek lezen, op vakantie gaan- een wandeling maken- een schouderklopje krijgen- steun en hulp krijgen van familieleden en professionele hulpverleners- contact met andere mantelzorgers- voldoende rust	Wat kost mij energie? <ul style="list-style-type: none">- administratieve taken- gebrek aan juiste en volledige informatie- niet nakomen van afspraken- er alleen voor staan

kosten laten uitvoeren door iemand anders?

Julien: “De laatste maanden is de toestand van mijn gehandicapte zoon erg achteruit gegaan. Hem elke dag 24 uur op 24 thuis verzorgen, was voor mij en mijn vrouw onmogelijk geworden. Jammer genoeg hadden we dat zelf niet door. De maatschappelijk assistente van het ziekenfonds raadde ons aan een energiebalans op te stellen. Daaruit bleek dat wij geen vrije tijd meer hadden. Na overleg hebben we daarom besloten om onze zoon enkele dagen per week naar een

dagverzorgingscentrum te brengen. Hierdoor heeft mijn vrouw weer tijd om eens te gaan zwemmen en kan ik tussendoor een spannend boek lezen.”

De energiebalans is geen wondermiddel, maar helpt je wel stil te staan bij een bepaalde zorgsituatie. Op deze manier kun je problemen gemakkelijker oplossen. Zo kun je terecht bij een aantal voorzieningen in je streek die je kunnen helpen om je energiebalans terug in evenwicht te brengen.



Assertiviteit en grenzen stellen

Assertief zijn, betekent dat je op een rustige en zelfzekere manier opkomt voor jezelf zonder daarbij anderen te kwetsen. Door assertief op te treden maak je je eigen grenzen duidelijk en respecteer je de grenzen van anderen.

Personen die niet of weinig assertief zijn, hebben de neiging om te zwijgen en hun gevoelens op te kroppen. Hierdoor voelen deze mensen zich dikwijls benadeeld. Wanneer je als mantelzorger niet duidelijk je eigen grenzen aangeeft, dan weten anderen niet waaraan zij zich moeten houden. Het risico dat je grenzen overschreden worden, wordt hierdoor groter.

Om je grenzen duidelijk te maken en om frustraties te vermijden, kun je best gebruik maken van ik-boodschappen. Dat wil zeggen dat je praat in de ik-vorm en dat je steeds aangeeft waarom en wanneer je

iets wil. Deze manier van communiceren is geen wondermiddel, maar helpt je wel om duidelijke afspraken te maken en om anderen zich aan de gemaakte afspraken te laten houden.

Zeg dus niet: “Jullie laten mij altijd al het werk doen.”

Maar zeg: “Ik wil graag dat je volgende zaterdag in de namiddag de zorg overneemt, zodat ik eens naar de kapper kan.”

Wees assertief tegenover je familie, vrienden en bureu

Als mantelzorger kun je niet altijd alles zelf doen. Ook familieleden, vrienden of bureu kunnen ingeschakeld worden om de handen uit de mouwen steken. Door het maken van goede afspraken met je omgeving kun je de zorg verdelen en zorg je ervoor dat je meer tijd voor jezelf krijgt. Hierdoor verlicht de druk op je schouders.

Durf assertief te zijn tegenover de zorgbehoevende

Laat de zorgbehoevende geen hulp van anderen toe? Maak dan duidelijk dat het voor jou onmogelijk is om 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 paraat te staan. Geef op een assertieve manier aan dat je nood hebt aan ontspanning en tijd voor jezelf. Maak hierover duidelijke afspraken en let erop dat deze nageleefd worden.



Omgaan met tijdsdruk

Het zorgen voor iemand uit je omgeving kan heel wat tijdsdruk met zich meebrengen. Een aantal mantelzorgers raken oververmoeid omdat ze het moeilijk hebben met het plannen van hun taken. Anderen komen in de problemen omdat ze alles zelf willen blijven doen. Hierdoor kan een zorgsituatie ontsporen.



Om te vermijden dat je als mantelzorg(er) onder druk komt te staan is het belangrijk een onderscheid te maken tussen belangrijke, dringende en noodzakelijke taken. Welke taken moeten nu gebeuren en welke taken kunnen wachten tot een later tijdstip? Is het noodzakelijk dat je om 10 uur 's avonds nog een hemd of blouse strijkt als er nog voldoende kledij is om de volgende dagen door te komen? In dit geval kun je niet spreken van een dringende en noodzakelijke taak. Je kunt daarom op dat moment beter kiezen voor een rustige, ontspannende activiteit zoals tv kijken of een boek lezen.

Het onderscheid maken tussen belangrijke, dringende en noodzakelijke zaken leer je niet in tijden van hoogspanning. Een rustiger moment biedt de ideale gelegenheid om na te denken over de belangrijkheid van je taken. Wellicht hoeft je niet alles zelf te doen. Zijn er taken die je kunt overlaten aan je kinderen of andere familieleden, je buurman of -vrouw of een goede vriend(in) van de zorgbehoevende?

Een mantelzorgsituatie houdt je het langste vol wanneer je af en toe een beroep kunt doen op andere mantelzorgers of vrijwilligers. Eventueel kun je ook professionele hulp (poetshulp, gezins- en bejaardenhulp, warme maaltijdbezorging aan huis, ...) inschakelen.

Lea: "Ik zorg al een aantal jaar voor mijn man die aan dementie lijdt. Een tijdje geleden vroeg ik aan mijn twee kinderen of zij het zagen zitten om elk iedere week een namiddag te zorgen voor hun vader. Ze gingen akkoord en stelden zelfs de vraag waarom ik dat niet eerder gevraagd had. Ze zagen immers ook wel dat de zorg voor mijn man mij te zwaar werd. Tijdens mijn twee vrije namiddagen slaag ik erin om mijn batterijen weer op te laden zodat ik de overige dagen met een positief gevoel de zorg kan opnemen voor mijn man."

Wilskracht en motivatie

Om goed voor iemand te kunnen zorgen, dien je te beschikken over wilskracht en motivatie. Een aantal eenvoudige technieken kunnen je helpen om je wilskracht en motivatie op peil te houden.

- Voer elke dag minstens één taak uit waarover je opgelucht kunt zijn dat het gedaan is, bijvoorbeeld de strijk doen of de ramen poetsen. Het is daarbij belangrijk dat je haalbare doelen stelt. Neem jezelf dus niet voor om op één dag het hele huis schoon te maken als je weet dat dit onmogelijk is.
- Stel moeilijke en zware klussen niet eindeloos uit. Taken die uitgesteld worden blijven in je hoofd ronddwalen en hebben een negatieve invloed op je concentratie en je humeur. Hierdoor kost uitstelgedrag je nodeloos veel energie.
- Vermijd het praten in termen van 'moeten'. Zeg niet "Ik moet de woonkamer stofzuigen", maar wel "Ik kan de woonkamer vandaag stofzuigen indien ik dat wil." of "Ik wil vandaag de woonkamer stofzuigen." Je zult merken hoe de energie in jezelf verandert.
- Als je een vervelende opdracht afgewerkt hebt, is het goed om jezelf te belonen. Bewonder het resultaat en geniet ervan. Geef jezelf af en toe een compliment!

Linda: *"Wanneer ik een zware taak heb afgewerkt, trakteer ik mezelf op een half-uurtje ontspanning. Dan kruip ik achter mijn piano en speel ik enkele prachtige stukken. Ook mijn zorgbehoevende echtgenoot kan er heerlijk van genieten om mij te horen spelen."*



Praktische tips

- ! Laat de ziekte van de zorgbehoevende niet je hele leven beheersen.
- ! Bepaal wat eerst moet gebeuren en wat bijzaak is. Durf prioriteiten te stellen.
- ! Werk volgens een vaste planning met duidelijke afspraken.
- ! Blijf je vriend(inn)en opbellen en opzoeken.
- ! Onderhoud bestaande relaties met andere zorgdragende familieleden goed.
- ! Er bestaan tal van mogelijkheden om even op adem te komen: vrijwilligersopas, centra voor kortverblijf en tijdelijke opvang in een gastgezin. Maak hier gebruik van!
- ! Voorzie op vaste momenten ruimte en tijd voor jezelf om iets te doen waar je van ontspant.
- ! Bereid je goed voor op de toekomst. Veel problemen kunnen voorzien worden en kun je voorkomen.
- ! Geef altijd duidelijk aan wat je verwachtingen zijn ten aanzien van de hulpverleners.
- ! Biedt iemand je hulp aan? Durf hulp te aanvaarden!
- ! Wacht niet te lang om professionele hulp in te schakelen wanneer je merkt dat de zorgsituatie te zwaar wordt.
- ! In je streek zijn er ongetwijfeld mensen die net als jij mantelzorger zijn. Je kunt lotgenoten ontmoeten op één van de infonamiddagen of andere activiteiten van de vzw Liever Thuis LM of van de regionale dienstencentra van de Liberale Mutualiteit.
- ! Heel wat mantelzorgers gebruiken een dagboek als uitlaatklep en staan zo meer stil bij de situatie. Geef het een kans en wie weet haal je er iets positiefs uit.
- ! Een zorgsituatie is niet altijd vanzelfsprekend. Durf hulp te zoeken! Je kunt terecht bij de dienst maatschappelijk werk en het regionaal dienstencentrum van je ziekenfonds. De hulp- en dienstverlening is volledig gratis.
- ! Schrijf je graag? Heel wat mantelzorgers gebruiken een dagboek als uitlaatklep en staan zo meer stil bij de situatie. Geef het een kans en wie weet haal je er iets positiefs uit.

Contactadressen

Provinciale hoofdzetels van de dienst maatschappelijk werk van de Liberale Mutualiteit



Zit je met een hulpvraag? Of wil je weten of de persoon voor wie je zorgt in aanmerking komt voor een vergoeding van de Vlaamse zorgverzekering of een andere tussenkomst? Wil je informatie over een kortverblijf? Ben je zorgbehoevend en wens je na te gaan op welke tegemoetkomingen je recht hebt? Neem dan contact op met de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds.

DMW Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen
03 203 76 47/54 - dmw@lmpa.be

DMW Brabant

Koninginneplein 51-52, 1030 Brussel
02 209 48 91 - socia@mut403.be

DMW West-Vlaanderen

Revillpark 1, 8000 Brugge
050 45 01 00 - dmw@lmwvl.be

DMW van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109, 9000 Gent
09 235 72 85 - dmw@libmutov.be

DMW Limburg

Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt
011 29 10 00 - dmw@lml.be

DMW Vlaams Gewest

Prieelstraat 22, 1730 Asse
02 454 06 78 - dmw417@lmvlg.be

Regionale dienstencentra of dienst thuiszorg van de Liberale Mutualiteit

Bij de regionale dienstencentra of dienst thuiszorg van de Liberale Mutualiteit kun je terecht voor:

- ergotherapeutisch advies;
- infonamiddagen en/of -avonden;
- advies over hulpmiddelen en woning-aanpassingen;
- aanvragen voor noodoproepsystemen (NOS) en/of personenalarmsystemen (PAS);
- coördinatie van het multidisciplinair overleg;
- aanvragen voor vrijwilligersvervoer;
- aanvragen voor thuiszorg;
- enzovoort.



Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen
03 203 76 49 - dienstencentrum@lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52, 1030 Brussel
02 209 49 75 - thuiszorg@mut403.be

- RDC Tienen

Minderbroedersstraat 30, 3300 Tienen
016 82 27 10

- RDC Halle

Vondel 23, 1500 Halle
02 356 85 88

Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1, 8000 Brugge
050 45 01 00 - rdc@lmwvl.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109, 9000 Gent
09 269 70 32 - rdc@libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20, 3500 Hasselt
011 29 10 00 - rdc.horizon@lml.be

Liberale Mutualiteit - Vlaams Gewest

Prieststraat 22, 1730 Asse
02 454 06 78 - rdc417@lmlvg.be



Deze brochure is een uitgave van de vzw Liever Thuis LM.

Als mantelzorger of zorgbehoevende kun je bij ons terecht met je verhaal. Wij bieden een luisterend oor voor al je zorgen en vragen. Ook voor informatie, raad of hulp over voorzieningen en diensten in de thuiszorg en in de welzijnssector kun je steeds bij ons terecht.

De vereniging organiseert op regelmatige basis infonamiddagen en andere activiteiten waar je bepaalde vaardigheden kunt leren en de mogelijkheid krijgt om personen te ontmoeten die zich in dezelfde situatie bevinden. Via het ledenblad 'Liever Thuis' word je bovendien driemaandelijks geïnformeerd over nuttige diensten en onderwerpen die interessant kunnen zijn voor personen die te maken krijgen met thuiszorg.

Tenslotte komt de vzw Liever Thuis LM op voor de belangen van mantelzorgers en zorgbehoevenden. De vereniging ijvert bij de overheid voor een goede en eerlijk uitgebouwde dienstverlening.

Het lidmaatschap is gratis. Je kunt lid worden op eenvoudige aanvraag.

vzw Liever Thuis LM

Livornostraat 25, 1050 Brussel

02 542 87 09 - 02 542 86 99

lieverthuis@mut400.be - www.lieverthuislm.be

**Wij zijn echt met je
gezondheid bezig!**

**Ontdek LM op
www.lm.be**