Onder redactie van
Marije Vermaas

Met liefde zorgen

Inspiratie voor mantelzorgers

Met liefde zorgen

Inspiratie voor mantelzorgers

Onder redactie van Marije Vermaas

Uitgeverij Boekencentrum, Utrecht

Concept en redactie: Marije Vermaas
Illustraties: Iris Boter
Vormgeving: Flashworks

ISBN 978 90 239 5444 6
NUR 897

Uitgave in samenwerking met Reliëf, christelijke vereniging van zorgaanbieders. Reliëf maakt zich sterk voor bezieling en inspiratie in de zorg. Zowel zorginstellingen als particulieren zijn lid van Reliëf.

reliëf
CHRISTELIJKE VERENIGING VAN ZORGAANBIEDERS

www.relief.nl
info@relief.nl
@reliefNL
ReliefVereniging
Met dank aan: alle auteurs en deelnemende congregaties en ordes aan het project Religieus erfgoed menslievende zorg

© 2018 Uitgeverij Boekencentrum, Utrecht
www.uitgeverijboekencentrum.nl
Alle rechten voorbehouden

Inhoud

Intro: Met liefde zorgen 8

Bij de schrijfopdrachten 10

Thema: Geloof 14

Thema: Hoop 36

Thema: Liefde 57

Thema: Zorg 78

Thema: Loslaten 102

Over de auteurs 124

Bronvermelding 126

Met liefde zorgen

Mantelzorg. In ons leven krijgen we er allemaal mee te maken. Een kind of ouder wordt langdurig ziek, je zorgt een tijdlang intensief voor iemand in je buurt of je partner krijgt een ongeluk waardoor je van de ene op de andere dag mantelzorger bent. Allemaal situaties die je soms zomaar kunnen overkomen. Soms weet je misschien al van tevoren dat je kind intensieve zorg nodig zal hebben, maar kun je je er nog geen voorstelling van maken hoe dat zal zijn. In bijna alle situaties geldt: je zorgt voor de ander, omdat je om die ander geeft. Je denkt er vaak niet eens (meer) over na: 'dit hoort erbij'. 'Dat doe je toch gewoon.' Vaak beseffen mensen niet eens dat ze mantelzorger zijn!
Daarom nog maar eens even de definitie: mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Mantelzorgers zijn dus mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis.

- 1 op de 3 Nederlanders gaven in 2014 mantelzorg (dat waren ruim 4 miljoen mantelzorgers)
- 610.000 mantelzorgers geven zowel langdurig (langer dan 3 maanden) als intensief hulp (meer dan 8 uur per week)
- 1 op de 10 mantelzorgers voelt zich zwaarbelast (400.000 mantelzorgers)
- 1 op de 6 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg

  Bron: cbs, 2015

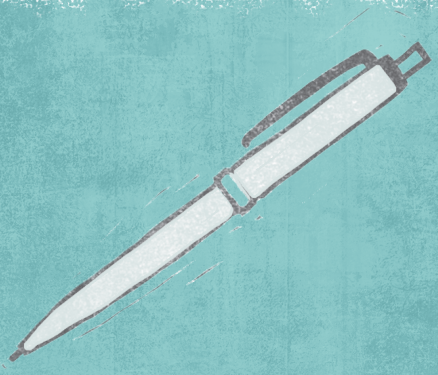
Als mantelzorger zorg je voor iemand die jou dierbaar is. Je *zorgt* en je *maakt* je regelmatig *zorgen*. De uitdrukkingen 'zorgen voor' of 'je zorgen maken' doen geen recht aan de manier waarop jij die ander ziet. *Zorgen voor* klinkt als een opgave, een verplichting, maar je zorgt vooral uit liefde, met je hart. In het Engels

spreken ze over ‘caregiving’. Je geeft zorg, omdat het je wat doet. *You care*. Het raakt je, tot in het diepst van je wezen.
Dat doet denken aan het bijbelse verhaal over de barmhartige Samaritaan: hij liep niet voorbij aan de nood die hij zag. Hij werd geraakt, hij kwam in beweging om de ander te helpen. Hij spaarde moeite noch kosten omdat het lijden van de ander hem wat deed.
Het woord ‘barmhartigheid’ komt van het Hebreeuwse woord dat verwant is aan ‘baarmoeder’. Een woord dat doordrongen is van een gevoel van bescherming, warmte, zorgen voor het kwetsbare. Als je barmhartigheid voelt, word je tot in je diepste bewogen. Het raakt de kern van je bestaan, van je medemenselijkheid. De Duitse filosoof Martin Buber zei eens dat als je geen gehoor geeft aan de barmhartigheid die je diep vanbinnen voelt, je een deel van je medemenselijkheid verliest.
Zorgen voor de ander doet dus iets met jezelf. Het raakt je hele wezen. En af en toe is het goed om stil te staan bij wat het met jou doet. Wat raakt je het meest? Wat heb je zelf nodig om niet maar door te rennen en je medemenselijkheid niet te verliezen? Hoe zorg je ook voor je eigen ziel? Dit boekje is bedoeld om je daarbij te inspireren.

Take care! Oftewel: Houd moed, pas op jezelf en zorg!

Namens Reliëf,
Marije Vermaas, stafmedewerker Reliëf

Wij danken heel hartelijk voor hun bijdrage: Iris Boter, Elisabeth van Windt, Marlon van den Bos, Tim van Iersel, zr. Riet Hendriksen, Marinus van den Berg, Jan Willem Bloemen, Wil Doornenbal, Wout Huizing, André F. Troost, Kitty Martens, Inge van Nistelrooij, Inger van Nes, Henjo Hekman, Wilco Kruijswijk, Kersten Storch en Rita Renema. Dank voor jullie inzet!



Bij de schrijfopdrachten

Elisabeth van Windt

In dit boekje is een aantal schrijfoefeningen opgenomen. Schrijven is namelijk een uitgelezen manier om stil te staan bij de betekenis van je eigen ervaringen. De schrijfoefeningen helpen om de teksten te verbinden met je eigen leven. Ze helpen om je ervaringen te ordenen en leiden soms tot verrassende inzichten. Heb je geen of weinig schrijfervaring? Geen probleem, de schrijfoefeningen zijn eenvoudig en voor iedereen geschikt! Het gaat bij reflectief schrijven namelijk niet om een prachtige schrijfstijl of correct taalgebruik. Zie het als een bijzonder uitstapje naar je eigen belevingswereld!

Opbouw/werkwijze

Bij ieder thema in dit boekje vind je drie oefeningen rondom een vast stramien:

- Wat denk ik? (hoofd)
- Wat voel/ervaar ik? (hart)
- Wat wil ik? (handen)

Schrijfregels/-tips

- Veroordeel jezelf niet om je schrijfkwaliteiten of wat je voelt of denkt. Alles is goed!
- Kies bij voorkeur een vast tijdstip en een plek waar je rustig kunt zitten.
- Zet je telefoon uit en laat je huisgenoten weten dat je even tijd voor jezelf neemt.
- Zorg dat je lekker zit: dat je iets te drinken hebt en de ruimte hebt om aan tafel te schrijven.

Schrijfwerkboek

Meer informatie over het schrijven en uitgebreidere toelichting vind je op www.viviras.nl. Hier is ook een apart schrijfboek te bestellen, waarin al deze oefeningen staan – en nog meer! – en waarin je ook ruimte hebt om verder door te schrijven/denken over dit thema. Niet noodzakelijk maar wel leuk!

Oefening 1 – Hoofd: Wat *denk* ik?

Schrijfoefening: Woordenboek

Maak je eigen bondige definitie van het thema, zoals je in het woordenboek zou kunnen tegenkomen. Deze beslaat maximaal 2 regels en is objectief.

Extra werkvormen als hulpmiddel voor deze schrijfoefening

- ***Filosoferen:*** neem enkele vellen schrijfpapier en schrijf boven aan het eerste vel: 'Als ik denk aan…' (vul hier het thema aan, bijv. 'hoop'). Schrijf non-stop in vloeiende stijl alles wat je te binnen schiet. Je mag dus je pen niet van het papier halen. Let op: het is filosoferen, met je hoofd, een objectief onderzoek, een theoretische reflectie. Geen emoties en eigen ervaringen dus! Stel jezelf hierin een tijdslimiet: zet een eierwekker/stopwatch op 5 minuten; dit helpt je om door te schrijven. Ben je meer van het nadenken en wil je daar de tijd voor hebben, stel dan een limiet aan de schrijfruimte en ga net zo lang door tot je twee pagina's vol hebt.

- ***Brainstorm:*** als vervolg op de vorige oefening kun je je tekst nog eens doorlezen en hiervan de kernwoorden/kernzinssneden onderstrepen (bijvoorbeeld met een kleurtje). Deze schrijf je onder elkaar over op je vel papier. Je kunt deze brainstorm ook zonder de vorige oefening doen en blanco associëren op een leeg vel papier. Hierop schrijf je dan in het midden het themawoord. Eromheen alle associaties die in je opkomen (objectief, algemeen) in een of enkele woorden. Dit wordt ook wel een woordenwolk of mindmap genoemd.

Oefening 2 – Hart: wat *ervaar/voel* ik?

Schrijfoefening: Metafoorgedicht

Maak een gedicht over wat je – negatief of positief – bij het thema ervaart. De ruimte op de pagina dwingt je het aantal woorden te beperken.
Het gedicht bestaat uit 6 regels met vaste opbouw:

- Het thema (1 woord)
- Metafoor: 'is als...', gevolgd door een metafoor voor het thema (natuur, voorwerp etc.)
- Locatie: 'op/in/naast/onder...', gevolgd door een aanduiding van plaats
- Handeling: 'ik...', gevolgd door wat jij doet en hoe je metafoor reageert
- Gevoelens: de emoties die dit oproept en de manier waarop zich dat uit
- Conclusie: wat deze ervaring jou zegt over het thema

Bijvoorbeeld:

Loslaten
is als het neerdwarrelende blad
op een winderige najaarsdag
in een kleurrijk bos
ik geef me over, laat me meevoeren
rust komt over me
het is goed zo

Extra werkvorm als hulpmiddel voor deze schrijfoefening

Vrij schrijven: Denk terug aan afgelopen jaar en zoek een voorval waarin dit thema een rol speelde. Neem een blocnote en noteer eerst kort wat er gebeurde, waar, wanneer, en

wie erbij waren. Schrijf in de tegenwoordige tijd en eerste persoon en gebruik je zintuigen: wat zie je, hoor je, proef je, ruik je, voel je. Zo verlevendig je je verhaal.

Oefening 3 – Handen: wat *wil* ik?

Soms lukt het om sterk te zijn en vol te houden, maar soms lukt het niet en is alles even te veel. Een bemoediging of opsteker kan dan helpen.

Schrijfoefening 3a: Tegeltjeswijsheid

Er zijn talloze spreuken geschreven en bemoedigende geschenkboekjes geschreven. Ontwerp je eigen tegeltje, waarop je een spreuk/compliment/opsteker schrijft, die jou bij dit thema zou kunnen helpen. Je bedenkt deze spreuk en versiert de bladzijde met ornamenten.

Schrijfoefening 3b: Brief aan jezelf

Lees nog eens je schrijfsel naar aanleiding van de oefening bij 'hoofd' en schrijf een brief aan jezelf, met:

- Een geschikte aanhef: 'lieve', 'dappere', 'moedige', enzovoorts...
- Een uitleg van de bedoeling van deze woorden, bijvoorbeeld: een hart onder de riem, een opkikker
- Een korte omschrijving van wat er is voorgevallen, de aanleiding voor een bemoediging
- Wat je jezelf toewenst

Teken eventueel een kleine illustratie die past bij het thema!

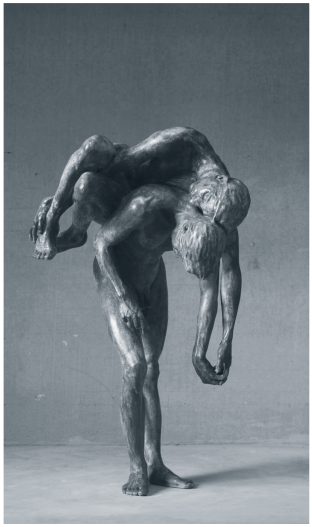
Extra werkvorm als hulpmiddel voor deze schrijfoefening
Cadeautje aan jezelf: Soms mag je jezelf wel iets gunnen. Bedenk een of enkele kleine, concrete wens(en) met behulp van een woordweb. Bijvoorbeeld bij het thema hoop: 'Ik wil elke maand met een vriendin afspreken, die me een hart onder de riem kan steken.' Misschien zie je meteen beren op de weg. Schrijf dan nu op: 'Ik ga...' Ervaar het verschil tussen beide zinnen! Werk nu je voornemen uit aan de hand van 4 W-vragen: Wat ga je doen, wie heb je hierbij nodig, waar vindt het plaats, wanneer plan je het? Niets is op voorhand onmogelijk. Durf anderen te betrekken bij je wens.

Geloof

'Accepteer wat er is,
laat los wat er was,
en heb geloof
in wat er zal zijn.'

Wat beweegt de mantelzorger?

Kitty Martens



Meneer Vermeer is 63 jaar en samen met zijn zus mantelzorger voor zijn vader. Zijn vader is 94 jaar en woont sinds 10 jaar in een beschermde woonvoorziening. Nadat zijn vrouw plotseling is overleden is vader snel achteruitgegaan en na onderzoek bleek dat er bij hem sprake was van beginnende dementie. Vader werd opgenomen in een beschermde woonvoorziening. Meneer Vermeer heeft hierover een dubbel gevoel. Enerzijds lucht dit meneer op, anderzijds voelt hij zich schuldig: 'Het is een opluchting dat er nu 24 uur per dag op mijn vader gelet wordt. Dat zwerven en dwalen vond ik gevaarlijk en ik maakte mij er ook steeds zorgen over. Wat mij het meest heeft geraakt is de verhuizing naar de beschermde woonvoorziening. Ik heb mijn vader naar zijn kamer gebracht, daarna ging ik naar huis. Het moment dat ik de code moest intikken om weg te gaan... dat was zo moeilijk. Ik dacht: ik heb mijn vader opgesloten, ik heb zijn vrijheid afgenomen. Het voelde afschuwelijk.'

De gevoelens van meneer Vermeer zullen veel mantelzorgers herkennen. Zij voelen zich vaak heen en weer geslingerd tussen verschillende gevoelens zoals schaamte, schuldgevoelens en sociaal isolement. Herken je deze gevoelens ook?
Maak een lijstje over de vraag hoe jij jouw mantelzorger-zijn ervaart.

Als mantelzorger voel ik mij

Mantelzorger zijn kost mij

Door mantelzorger te zijn, ervaar ik deze positieve dingen

Sociale relatie

Filosoof Boszormenyi-Nagy onderzocht waarom mantelzorgers zorg voor hun geliefden op zich nemen: 'Familieleden zorgen voor elkaar op basis van loyaliteit die voortkomt uit onherroepelijke familiebanden en gedeelde ervaringen.' Een mantelzorger verleent dus zorg aan een zorgvrager op basis van de sociale relatie die de mantelzorger en de zorgvrager met elkaar hebben. Mantelzorgers zorgen met name op grond van relatie en verantwoordelijkheid. Voorbeelden zijn uitspraken als: 'Ik zorg voor mijn familielid, omdat ik me verantwoordelijk voor hem/haar voel', 'Ik zorg voor mijn familielid, omdat mijn relatie met hem/haar heel belangrijk is in mijn leven.'

Herken je dat? Denk eens na over jouw eigen motivaties om te zorgen.

Ik zorg voor mijn geliefde, omdat

Geven en ontvangen

Mantelzorgers ervaren de zorg voor hun naaste als volstrekt vanzelfsprekend, omdat deze voortvloeit vanuit hun relatie met deze naaste. Boszormenyi-Nagy gaat uit van een contextuele, relationele benadering waarbij zijn kernthema 'geven en ontvangen' is. Hij definieert loyaliteit als het 'bij voorrang trouw' zijn aan mensen met wie een relatie is. 'Verdiende trouw' is verworven door bijvoorbeeld passende zorg van een ouder aan het kind. Deze ouderlijke verantwoordelijkheid betekent dat het kind een sterke loyaliteit jegens diens ouders verwerft, een loyaliteit die het kind een leven lang behoudt. Er wordt als het ware een 'reservoir van vertrouwen' opgebouwd tussen ouder en kind. Deze loyaliteit kan zo groot zijn dat mensen altijd zullen proberen om in de zorgbehoefte van een familielid of partner te voorzien.
Mantelzorg is daarbij veelal een geleidelijk proces: het zorgen voor familie en verwanten is vaak geen weloverwogen keuze, maar iets waar men in rolt. Het gebruikelijke sociale contact gaat geleidelijk over in het verlenen van hand- en spandiensten, en dit leidt weer tot het overnemen van steeds meer taken. Gaandeweg en ongemerkt neemt de belasting van de mantelzorger dikwijls toe. Mantelzorgers bezuinigen op vrije tijd, sociale contacten en nachtrust. De oorspronkelijke relatie tussen mantelzorger en zorgvrager kan na verloop van tijd verstoord raken door een toenemende zorgvraag.

'Toen mijn moeder overleed waren mijn zus en ik zeer betrokken bij onze vader, bij de nazorg, de opvang en de begeleiding. We zijn vaak naar

mijn vader gegaan en namen hem mee uit. Op een gegeven moment werd het duidelijk dat sommige dingen voor mijn vader te ingewikkeld werden. Toen hebben we gebruikgemaakt van faciliteiten van het verzorgingshuis zoals tafeltje-dek-je en huishoudelijke hulp. Ook nu hij in de beschermde woonvoorziening leeft moet ik er zijn voor hem... hij zit op zijn kamer in zijn stoel, televisie kijken doet hij niet. Vroeger was hij een sociale man, maakte met iedereen een praatje, maar nu trekt hij zich terug van activiteiten (dat hoeft voor hem niet). Nu doet hij niets meer, hij leest zelfs niet meer de krant. Zo zit hij de hele middag, de hele avond. De confrontatie hiermee vind ik moeilijk. Het weekeinde delen mijn zus en ik. Ik ga zaterdag en zij zondag, of andersom, vakanties stemmen we ook op elkaar af. Mijn partner begrijpt het vaak wel, soms niet, dan hebben we pittige discussies. Het is wel zoeken om de leuke dingen te blijven doen met elkaar. Soms voelt het zwaar dat ik niet vaker kan gaan, zou ik eigenlijk niet vaker moeten gaan? Ik voel me voortdurend gespannen, gaat het goed met mijn vader?
Het is een onderdeel van mijn leven. Gewoon, het hoort bij mijn leven. Maar het drukt wel op mijn schouders, het is niet in evenwicht. Ik ben nu minder gaan werken en het is fijn om niet nog na een vijfdaagse werkweek naar mijn vader te gaan. Maar wanneer heb je zelf hersteltijd, of hangtijd... of banktijd?'

Herken je deze vragen? Is 'mantelzorgen' ook een dagtaak voor jou geworden? Hoe zou je toch af en toe tot rust kunnen komen?

Inspiratie voor mantelzorgers

Met hoeveel liefde je het ook doet, zorgen voor je naaste kan soms behoorlijk zwaar zijn. Dan is het belangrijk om af en toe een moment voor jezelf te hebben: even op adem komen om daarna vol nieuwe moed verder te gaan.
Dit boekje staat vol recepten, gedichten, inspirerende verhalen, tips, illustraties en schrijfoefeningen voor mantelzorgers die zich geïnspireerd weten door het christelijk geloof.
Een prachtig cadeau voor mantelzorgers: als blijk van waardering en als bemoediging.

Aan dit boek werkten vele (ervarings)deskundigen mee, onder wie Rita Renema, André F. Troost, Tim van Iersel, Wout Huizing, Elisabeth van Windt, Wil Doornenbal en Wilco Kruijswijk.
Marije Vermaas-Boer (eindredactie) werkt bij Reliëf als eindredacteur van het tijdschrift *Zin in zorg* en is projectleider van het project Religieus Erfgoed Menslievende Zorg.

ISBN 978 90 239 5444 6 | NUR 897

KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

reliëf
CHRISTELIJKE VERENIGING VAN ZORGAANBIEDERS

9 789023 954446