

TEKST EN FOTO'S Stef Dehantschutter ///

# Recepten om beter voor jezelf te zorgen

Iedereen beaamt hoe moeilijk en belastend mantelzorg wel is. En hoe belangrijk dat een mantelzorg ook goed voor zichzelf zorgt. Maar hoe doe je dat: goed voor jezelf zorgen als je overbevraagd bent? In het boekje *Klein geluk voor de mantelzorg* vind je hiervoor tal van recepten.

Klein geluk voor de mantelzorg werd geschreven door Maria Grijpma en Inge Jager. Maria werkt in de gezondheidszorg en is op dit moment palliatief thuisverpleegkundige. Inge geeft trainingen en workshops rond communicatie en persoonlijke effectiviteit. Samen schreven zij eerder het boek *Handboek voor klein geluk*, een vrolijk inspiratieboek om meer van het leven te genieten. Dat boek is vooral bedoeld voor vrouwen die af en toe nood hebben aan inspiratie, rust en energie. Dit boek vormde de basis voor talrijke workshops die ze overal gaven en die soms gevolgd werden door mantelzorgers. Maria en Inge zijn zelf ook mantelzorgers en weten als geen ander hoe belangrijk het is goed voor jezelf te zorgen om het zelf vol te houden.



Maria Grijpma: "Het heeft me altijd bezig gehouden hoe je beter voor je zelf zou kunnen zorgen."

Daarom schreven zij, speciaal voor mantelzorgers een vervolg op het eerste boek: *Klein geluk voor de mantelzorg*.

Samana Magazine was te gast bij Maria in Waalre (NL) die, heerlijk gezeten in de vroege voorjaarszon, enthousiast haar verhaal deed.

"Als palliatief thuisverpleegkundige begeleid ik stervende mensen en hun familie. Dat is

zeer intens maar ook zeer echt. Het is ook weg van de drukte en het gejakker van alledag. Al mijn aandacht en zorgen gaan naar één persoon en zijn familie. Dat is precies hoe we ook dit boek hebben geschreven: met aandacht voor de kleine dingen, die echt het verschil maken.

Toegegeven: ik heb dat ook moeten leren. Als je jong bent wil je vanuit je grote idealen de wereld veranderen. En daar is

## Enkele getuigenissen

### *John, echtgenote is chronisch vermoeid:*

Elke maand ga ik een dag naar zee. Ik doe verder alles wat ik moet doen: geld verdienen, het huis aan kant maken, de hele organisatie rond de ziekte van mijn vrouw regelen en als het moet, zet ik haar ook nog onder de douche. Maar één keer per maand is de dag van mij en ga ik lopen tot ik niet meer kan. Dan eet ik altijd gebakken vis als afsluiting van mijn dag.

### *Mary, moeder van dochter met downsyndroom:*

Ik heb gemerkt dat twee keer per dag een kwartier op bed liggen met een muziekje heel veel uitmaakt voor mijn humeur. Ik ben vrolijker, heb minder pijn in mijn nek en heb meer geduld met mijn gezin. Ik luister dus naar mijn lijf dat echt om rust vraagt, in plaats van door te werken met de tanden letterlijk op elkaar. Het kostte wel moeite om dit in te voeren, want zo 'soft' ben ik niet opgevoed.

### *Chantal, echtgenoot is twintig jaar ouder en veeleisend:*

Ik vond het zielig als mijn man te lang alleen was. Hij wilde dat ik dag en nacht beschikbaar was voor hem, maar ik werd zo moe en eigenlijk ging het allemaal ook niet meer van harte. Nu heb ik twee keer in de week een middag hulp van een vrijwilliger. Zij leest mijn man voor en ik ga winkelen of wandelen met mijn vriendin. Wat ben ik blij dat ik geleerd heb dat dit niet egoïstisch is. Ik voel me steviger dan vroeger.

natuurlijk niets mis mee, maar gaandeweg heb ik ontdekt dat wanneer ik mijn eigen simpele natuur durf te omhelzen en helemaal in het moment durf te zijn, er dan magie ontstaat. Die magie hebben we ook in het boek proberen te vatten, zonder zweverig te zijn, maar wel aan de hand van heel duidelijke recepten, bijna zoals een kookboek.”

## Vaardigheden

“Het heeft me altijd bezig gehouden hoe je beter voor je zelf zou kunnen zorgen. Ik kwam er op een bepaald moment achter dat ik hiervoor blijkbaar een aantal vaardigheden miste. Maar tijdens de trainingen en therapieën die ik daarop volgde, kwam ik er achter dat heel wat mensen wel wat vaardigheden missen en dat ik zeker geen uitzondering was. Daaruit is de idee gegroeid om een boek te schrijven, waarin we alle vaardigheden die we konden bedenken om beter voor jezelf te zorgen, samenbrachten. Dat is Handboek voor klein geluk geworden. Een blij boek, waarin we stap voor stap beschrijven hoe je dat doet: goed voor jezelf zorgen, je grenzen aangeven, nee durven zeggen, achter je dromen aangaan. Dat boek is zeer organisch ontstaan. Ik ga geregeld wandelen om even tot rust te komen en heb dan meestal een dagboek bij. Als ik dan ergens in de natuur zat te schrijven, dacht ik vaak: ‘dat zouden ook andere vrouwen moeten weten of doen’. Die ideeën belde ik dan door naar Inge, die meteen begon mee te denken en in geen tijd hadden we een boek vol recepten.

Enkele jaren later kregen we opnieuw zin om te schrijven. Omdat we beiden mantelzorgers zijn en ik vanuit mijn beroep zag dat mantelzorg prominent en heel terecht in de aandacht kwam te staan, was de keuze snel gemaakt. Mantelzorgers zorgen zeer goed voor een ander, maar behandelen zichzelf vaak heel slecht. Begrijpelijk ook: zij worden als het ware in de zorg gezogen, eerst geleidelijk aan tot zij er soms tot over de oren in zitten. De zorg is zo omvattend dat er voor niets anders tijd overblijft. Niet voor ontspanning en sociale contacten en zeker niet voor zichzelf. Iets doen voor een ander maakt gelukkig, leert onderzoek. Mantelzorg geeft dan ook veel voldoening. Maar als je door de zorg te veel belast wordt en helemaal opgaat in het zorgen voor, dan kan het stevig mis gaan.

En dus is het zaak tijdig in te grijpen door ook af en toe goed voor jezelf te zorgen. Dat kan aan de hand van de recepten in ons boek: heel eenvoudige concrete tips, die weinig tijd vragen, maar heel effectief zijn. Dat is belangrijk, want mantelzorgers hebben niet veel tijd.”

## Bewust bekwaam

“Ons concept slaat geweldig aan: in nog geen vijf maanden verkochten we vijfduizend exemplaren van het boek. Het is dan ook zeer mooi en uitnodigend uitgeven. De grootste verdienste van het boek is echter dat het mantelzorgers helpt bewust bekwaam te worden. Het zit namelijk zo: mantel-

zorgers nemen vaak de zorg op zonder daar veel bij na te denken, zonder ook bekwaam te zijn in het zorgen. Ze zijn als het ware onbewust onbekwaam. Onbekwaam betekent hier: niet getraind of goed voorbereid. Met ons boek reiken we hen hulpmiddelen aan om de zorg beter aan te kunnen en op die manier maken we hen bewust bekwaam.

Dat doen we zonder belerend te zijn, gewoon door heel praktische recepten aan te reiken die gegroeid zijn uit onze ervaring en deze van andere mantelzorgers.

We gaan steeds uit van de vraag: waaraan heeft een mantelzorgers behoefte? Aan rust, ontspanning, steun, energie, inzicht, vrolijkheid, contact? Dit zijn dan ook de zeven categorieën met behoeften die je terugvindt in het boek. Je zoekt dan deze categorie die overeenkomt met je behoefte van het moment. En in die categorie kies je een voor jou aantrekkelijk recept, dat je vervolgens stap voor stap volgt.

Ieder recept is op dezelfde wijze opgebouwd: er is steeds duiding wat de mogelijke redenen kunnen zijn waarom je een bepaalde behoefte ervaart. Vervolgens krijg je tips wat je in dat geval zelf kan doen en hoeveel tijd dit in beslag zal nemen. Getuigenissen van mantelzorgers die het recept toepasten maken het meteen heel concreet. En tenslotte lees je waar je meer informatie kan vinden op het internet of in een aantal boeken.

Het is geen boek dat je van het begin naar het einde moet lezen. Je pikt er gewoon die dingen uit die op een bepaald moment het beste aansluiten bij hoe je je voelt. Dat kan voor iedereen

verschillend zijn: wat voor de ene mantelzorgers werkt, doet dat misschien niet bij een ander. Maar voor iedereen zijn er zeker voldoende recepten.”

## “We gaan steeds uit van de vraag: waaraan heeft een mantelzorgers behoefte?”

### Workshops

“Soms kregen mantelzorgers te horen ‘jullie hebben makkelijk praten, maar als je 24/7 voor een demente partner moet zorgen is het niet zo vanzelfsprekend om jullie recepten toe te passen. Dat bracht ons op de idee om ook voor mantelzorgers workshops te geven. Deze workshops starten met de bewustmaking dat het absoluut nodig is als mantelzorgers ook voor je zelf te zorgen. Vervolgens laten we de deelnemers onder elkaar uitwisselen hoe zij dat aanpakken in hun concrete situatie. En dan merk je dat ze de oplossingen van andere mantelzorgers wel geloofwaardig vinden. Dat is meteen ook de opening om de recepten uit het boek toch eens uit te proberen.

We hebben uitgebreid met staatssecretaris Van Rijn gesproken en heel wat gemeenten schafte grote hoeveelheden boeken aan. Deze laatste krijgen een budget dat ze voor mantelzorgers moeten gebruiken, waarbij ze niet altijd weten wat daarmee aan te vangen. Zij kunnen nu ons boek aankopen en dit vervolgens,

eventueel in combinatie met een workshop, aan hun mantelzorgers geven. Op die manier bereiken we natuurlijk zeer veel mantelzorgers.

De reactie van mantelzorgers op het boek en de workshops is heel positief. Zij waarderen vooral het praktisch karakter van het boek en de brede toepasbaarheid van de recepten. Deze zetten mantelzorgers ertoe aan om echt

iets voor zichzelf te doen. Ze zijn zeer uitnodigend geschreven en vertrekken steeds vanuit de herkenbare realiteit van mantelzorgers zelf. Het moeilijkste is mantelzorgers te overtuigen de recepten uit te proberen. Eens ze die stap gezet hebben, zijn de meesten opgelucht dat ze nu beter voor zichzelf kunnen zorgen. Want daardoor kunnen ze de zorg langer volhouden.” ●●



*Klein geluk voor de mantelzorgers*  
Maria Grijpma en Inge Jager  
Uitgeverij Ankh Hermes  
192 blz. – 17,50 euro