

Thuiszorgcentrum organiseert voordracht voor mantelzorgers

Zorg, ook voor jezelf!

Op 17 maart 2004 organiseerde het thuiszorgcentrum in samenwerking met Ten Kerselaere een eerste voordracht voor mantelzorgers.

Thuiszorgcoördinator Greet Decroos brengt verslag uit.

Als coördinator thuiszorg voor Familiehulp, Landelijke Thuiszorg, Wit-Gele Kruis en CM is het ondersteunen van mantelzorgers één van mijn opdrachten. Tijdens mijn jarenlange ervaring als maatschappelijk

ten en leerkrachten uit de richting personenzorg, en een aantal personeelsleden van Ten Kerselaere en CM. Een mooie opkomst, vooral vrouwen. Maar als je weet dat er 350.000 mantelzorgers zijn, waarvan 40 % mannen, dan is

Zorgnetwerk', de mantelzorgvereniging van Landelijke Thuiszorg, ons wat meer vertellen over "Hoe goed voor jezelf zorgen".

Voor de pauze confronteerde de gastspreker ons met welk type zorgverlener we zijn. Alle aanwezigen konden aan de hand van een vragenlijst vaststellen tot welk type ze behoren:

- een moederkloek: iemand die alles geeft en teveel doet voor de anderen
- een stormloper: iemand die met heel veel enthousiasme aan de slag gaat en zorgt voor verandering.
- een zwartkijker: iemand die twijfelt aan zichzelf en vooral oog heeft voor wat anderen willen.
- een perfectionist: die de lat te hoog legt, maar alles altijd tiptop doet.
- een zwak weerbaar persoon: iemand die zich gemakkelijk in de hoek laat duwen.

Deze confrontatie konden we even laten bezinken tijdens de pauze.

In het tweede deel moesten we ons even bezinnen over de vragen:

- waarom moeten deze taken gebeuren?
- is het noodzakelijk dat ik deze taken doe?
- waaraan verlies ik energie?
- waarvan krijg ik energie?

Geven én ontvangen

De meeste zorgverleners en ook hulpverleners zijn goed in 'geven', maar kunnen moeilijk nee zeggen en kunnen niet goed 'ontvangen' Het is belangrijk als mantelzorgers een evenwicht te vinden tussen geven en ontvangen, tijdig hulpvragen (aan de bel trekken) en niet aan de alarmbel!

Na een slotwoordje en de mogelijkheid tot het stellen van vragen konden de aanwezigen nog even iets drinken en werd er nog even nagepraat. De meesten waren enthousiast en kijken uit naar een volgende avond.

Bij het afscheid nemen fluisterde één van de aanwezigen me toe: "Het is lang geleden dat ik nog zo'n mooie avond heb beleefd, heel erg bedankt!" Na deze deugd-doende woorden kon ook mijn avond niet meer stuk.

Greet Decroos



De opkomst voor de voordracht 'Zorg ook voor jezelf!' was groot maar, als je weet dat er zo'n 350 000 mantelzorgers zijn, weet je ook dat we velen nog niet bereikt hebben.

werkster bij CM (in Heist-op-den-Berg) heb ik meermaals vastgesteld dat deze mensen heel veel zorg opnemen en hiervoor heel weinig gewaardeerd worden. Meestal staan ze helemaal alleen en hebben ze weinig contact met lotgenoten.

En er was interesse...

Er waren meer dan 70 aanwezigen, vele mantelzorgers maar ook personen actief in Ziekenzorg, een paar studen-

duidelijk dat we velen nog niet hebben bereikt. Mannen nemen meestal de zorg voor hun partner op en doen dit meestal schitterend. Vrouwen nemen ook geregeld zorg op voor andere familieleden en willen soms weinig taken uit handen geven, waardoor het hen soms allemaal een beetje teveel wordt. Na een welkomstwoordje van Noëlla Vermunicht, sociale dienst Ten Kerselaere, en een korte inleiding van mezelf, kwam Lieve Belmans van 'Ons



Na Noëlla Vermunicht van de sociale dienst van Ten Kerselaere heette ook thuiszorgcoördinator Greet decroos de meer dan 70 aanwezigen welkom.