

NIEUWSBRIEF juli 2014 17^e jaargang, nummer 3

Zorgt u voor iemand? Toch een middagje vakantie?

Als het lukt een middagje vrij te maken voor een stadswandeling geeft dit misschien een vakantie gevoel. Even er tussen uit, iets moois meemaken en lotgenoten spreken. Dat is een van de mogelijkheden van ondersteunen van mantelzorgers. Daarom biedt de LVvM binnenkort de leden een aantal schouwburg kaarten om er even helemaal uit te zijn. Nog een reden om lid te worden! Zo ook organiseren wij samen met andere instellingen een feestelijke middag op 10 november, de dag van de mantelzorg: een bijzondere mantelzorg geluksroute in en rond het stadhuis. Het is goed mantelzorgers kansen te geven hun eenzaamheid of gebondenheid te doorbreken. Daarover gaan de verhalen op pagina 2.

STADSWANDELING VOOR MANTELZORGERS MET EEN GILDE STADSGIDS VRIJDAG 1 AUGUSTUS 13.30-15.00 UUR. VERZAMEL EN VERTREKPUNT VOOR HET KOETSHUIS

Graag 10 minuten tevoren aanwezig zijn.

Buiten zijn, even weg en los van het dagelijkse leven. De gilde gids neemt u mee op ontdekkingsreis door Leiden en brengt u op schitterende plekjes met een eigen geschiedenis waar u de achtergronden over te horen krijgt. Bij voldoende deelname is er keuze tussen 2 verschillende wandelingen. Na afloop is er gelegenheid om in het Koetshuis onder het genot van een kopje koffie of thee met iets lekkers nog verder contact met elkaar te hebben of informatie te vragen.

Aanmelden tot 23 juli via het formulier op www.mantelzorgleiden.nl, of via e-mail aan info@mantelzorgleiden.nl met naam, telefoonnummer, mailadres en aantal personen of via telefoonnummer (071) 516 14 45.

Deze activiteit wordt u aangeboden door De Leidse Vereniging van Mantelzorgers in samenwerking met Bureau Informele Zorg

ONTMOETING SENIOREN MANTELZORGERS EN HUN ZORGVRAGERS

Opgezet om elkaar in gezellige, ontspannen sfeer te ontmoeten in Servicecentrum Herenstraat 61. Elke 1e en 3e woensdag van de maand tussen 10.00 - 13.00 uur. Bij de koffie ervaringen delen en informatie vergaren. Een plek om zich thuis te voelen.

Info: Suze Pracht, buurtadviseur Libertas, 071 5120483 di. t/m vr. 9.00-11.30 uur of per email: s.pracht@libertasleiden.nl.

ALLEMAAL MANTELZORGVERHALEN

De Dag van de Mantelzorg 10 november staat in het teken van "Allemaal Verhalen"! Mezzo vraagt mantelzorgverhalen voor hun magazine en website. In Leiden zijn die te gebruiken op de dag van de mantelzorg. Ieder heeft een eigen verhaal. Daarom de vraag: heeft u inspiratie om een verhaal op te schrijven, echt of wat onherkenbaar, stuur dat naar bovenstaand post of mail adres. Als er mantelzorgers zijn, die dit op een woensdagmiddag met elkaar willen doen, dat kan ook!

Eenzaamheid van de mantelzorger

Bijna de helft van de mantelzorgers zijn eenzaam. Ze voelen zich vaak onbegrepen en geïsoleerd, ook als ze wel steun van hun omgeving ontvangen.

Hier twee persoonlijke verhalen.

Joke (66): “Vier jaar geleden is bij mijn man Leo longkanker geconstateerd. Het laatste jaar verkeert hij in de terminale fase. Sindsdien zorg ik voor hem. Onze twee dochters kunnen niet veel voor ons doen: beiden hebben een druk gezin en een baan. Leo krijgt wel professionele hulp, maar toch heb ik vaak gevoel dat ik er alleen voor sta. Ik ben de hele dag met hem bezig: vanaf zeven uur 's ochtend als de wekker afgaat tot middernacht wanneer hij zijn laatste medicijnen krijgt. Soms denken wij: hij heeft niet zo lang meer. Daarna krabbelt hij steeds weer een beetje op en dan zegt hij: ‘Als ik zo blijf kan ik nog vijf jaar mee.’ Ik bevestig dit wel, maar denk bij mezelf: ‘Ik zou dat echter niet volhouden’. Er ontstaat een dubbel gevoel. Aan de ene kant wil ik Leo niet kwijt. Aan de andere kant wil ik mijn eigen huis terug, weer mijn eigen gang kunnen gaan. Vijf keer per dag de thuiszorg, visite, telefoontjes, nooit spontaan de deur uitgaan, de hele tijd bezig zijn om alles te organiseren: het ging mij opbreken. Als ik anderen vertel wat ik moeilijk vind, nemen sommigen direct het gesprek over: je moet ook zus, je moet ook zo... Daar zit ik niet op te wachten, ik wil gewoon mijn verhaal kwijt. Helaas is niet iedereen in staat rustig te luisteren en de juiste vragen te stellen, terwijl ik aan zo'n reactie de meeste behoefte heb. In mijn wanhoop heb ik een paar keer geprobeerd bij Leo begrip te zoeken maar dit pakte niet goed uit. Van iemand die in zijn laatste levensfase zit kan je niet altijd een adequate houding verwachten. Gelukkig begreep een oncologisch verpleegkundige mij wel, en iedere keer als ze Leo bezoekt, maakt ze ook een praatje met mij. Ook heeft ze een vrijwilliger van een organisatie voor terminale zorg ingeschakeld, deze komt binnenkort kennis met ons maken. Daarna zal ze twee ochtenden per week mijn man gezelschap houden. Dan krijg ik weer wat meer tijd voor mezelf.

Karin (43): “Mijn man Ton heeft al elf jaar MS en de laatste tijd gaat hij snel achteruit. Sinds drie jaar ontvangt hij iedere dag professionele zorg maar toch komt er veel op mij neer. Daarbij heb ik nog een baan. De ouders van Ton helpen wel af en toe, maar vanwege hun hoge leeftijd kunnen wij niet echt op hen rekenen. Als ik in de stad kenissen tegenkom vragen ze meestal: ‘Hoe gaat het met je man?’ Bijna niemand vraagt: ‘Hoe gaat het met jou?’ Wel geven ze ongevraagde en niet haalbare adviezen zoals met werken te stoppen of met vakantie te gaan. Een jaar geleden werd ik overspannen en bleef ik lang ziek thuis. Ton werd toen tijdelijk in een verpleeghuis opgenomen, de zorg voor hem kon ik absoluut niet aan. Maar hij raakte in paniek en kwam het eerste weekend al naar huis. Toen ik hem zag kon ik mezelf niet beheersen en heb ik geschreeuwd: ‘Het gaat hier om mijn rust! Als ik hier niet bovenop kom, heeft dat zware consequenties, ook voor jou.’ Ton voelde zichzelf ontzettend schuldig en stemde er mee in om meteen terug te gaan. Misschien was ik veel te hard maar het kon op dat moment niet anders. Gelukkig knapte ik binnen een paar weken weer op. Sindsdien bewaak ik mijn grenzen beter, voor zover het kan in ieder geval. Ton begrijpt mij wel en probeert vaker beroep op de hulpverleners in plaats van op mij te doen. Ook nodigt hij regelmatig zijn vrienden of oud collega's uit. Deze contacten zijn voor ons beide belangrijk: ze bieden afleiding en een luisterend oor. Helaas krijgen wij de laatste tijd minder bezoek. De spraak van Ton wordt namelijk alsmear slechter, hij is moeilijk te verstaan waarmee men meestal geen raad mee weet. Ik voel me af en toe verbitterd en in de steek gelaten en vrees ik voor de toekomst. Er zijn daarnaast echter wel lichtpuntjes. Onze dochter Kim van veertien helpt steeds vaker bij zorg van haar vader en ik kan goed met haar praten. En Ton is nu lid van de MS Vereniging waardoor wij veel praktische adviezen hebben gekregen en lotgenoten leren kennen.