



Interview met Corrie de Vries en Yvonne Maasbommel

MANTELZORGER CORRIE DE VRIES: “GO WITH THE FLOW...”

Mantelzorg is al lange tijd een even belangrijk als veelbesproken onderwerp in de media, op gemeentekantoren en bij zorginstellingen. Het waarom van al deze aandacht is goed te verklaren. Naarmate duidelijker wordt dat we de zorg in Nederland anders moeten organiseren om het betaalbaar te houden, neemt het besef toe dat mantelzorgers hierin een cruciale rol spelen. Ze zijn de spil waaromheen ‘het langer thuis wonen’ vorm moet krijgen. Maar wat is mantelzorg nu precies? En hoe kun je deze ‘zorgers’, op wie een steeds groter beroep wordt gedaan, op hun beurt weer ‘ontzorgen’? Corrie de Vries, mantelzorgster van het eerste uur, en Yvonne Maasbommel van MEE, hebben de antwoorden.

Mantelzorg of gewoon zorgen?

Als iemand weet wat mantelzorgen is, is Corrie (67) het wel. Na zich jaren over haar zieke en inmiddels overleden zus, schoonzus en vader te hebben ontfermd, worden haar dagen nu bepaald door de zorg voor haar man Zweitze die Alzheimer heeft en Max, haar 12-jarige, autistische, zwakbegaafde kleinzoon. Dit zorgen doet ze met liefde en een ongelofelijke spirit.

Het verschil tussen mantelzorg en gewoon zorgen voor een naaste kan Corrie exact benoemen. “Als je structureel moet zorgen voor iemand die dat zelf niet meer kan en afhankelijk is van jou, kom je op het terrein van mantelzorg. Dit gaat niet alleen om het letterlijk verzorgen van mijn man, maar ook om zaken die minder tastbaar zijn: zorgen dat hij zich veilig en prettig voelt. En nee, het zorgen voor een kind met een griepje valt er dus niet onder want dat griepje gaat over. De Alzheimer van mijn man en het autisme van onze kleinzoon niet... Als Max een weekend bij ons logeert zodat zijn ouders en zusje even kunnen bijtanken, ben ik 24 uur per dag bezig met sturen, structureren, zorgen en verzorgen. Niet te vergelijken dus met een gemiddeld logeerpartijtje van kleinkinderen bij hun opa en oma.”

Geen praatgroep

Gelukkig staan mantelzorgers er niet alleen voor of beter gezegd, hoeven ze er niet alleen voor te staan. Er zijn hulptroepen paraat om daar waar mogelijk de helpende hand te bieden. Zoals Yvonne (35) van MEE die er als cursusleidster van 'De Zorg de Baas' aan wil bijdragen dat mantelzorgers sterker in hun schoenen komen te staan. Yvonne: "Alleen al het feit dat mensen elkaar tijdens de cursus kunnen ontmoeten, elkaars verhalen horen en daardoor ondervinden dat ze niet de enige zijn, werkt fantastisch. Maar let op, we zijn geen praatgroep. Als iemand echt met grote, emotionele verhalen of problemen zit en die wil delen, gaan we hier uiteraard zorgvuldig en serieus mee om. Maar buiten de cursus. Want die is echt bedoeld om mantelzorgers handvaten en een mentale 'boost' te geven. Zodat ze beter met hun situatie om kunnen gaan."

Sterker en weerbaarder

En hoe krijgen ze die 'boost'? Yvonne: "Veel mensen vinden het best lastig om 'nee' te zeggen. Terwijl dat juist voor mantelzorgers erg belangrijk is, wil je overeind blijven en het vol kunnen blijven houden. Tijdens de cursus leren ze dat 'nee zeggen' prima is. En dat je daarmee de ander niet te kort doet, maar gewoon duidelijk bent en je grenzen aangeeft. Door middel van een specifiek voor deze groep ontwikkelde methodiek proberen we dit in zeven weken voor elkaar te krijgen." Als een echte 'ambassadeur' bevestigt Corrie volmondig het belang van de cursus en hoe belangrijk die voor haar is geweest. En hoe die specifieke aandacht en ondersteuning ook voelt als een vorm van waardering. Over waardering gesproken... hoe zit het daar eigenlijk mee?

Waardering van de mantelzorger?

Yvonne: "Er zijn natuurlijk veel vormen van waardering. Ik denk wel eens dat je die als mantelzorger vooral voelt in de manier waarop een huisarts, een ambtenaar, de wijkverpleegkundige of een hulpverlener met je omgaat. Corrie: "Dat is zeker zo, het is erg belangrijk dat je je serieus genomen voelt. En daarnaast ben je natuurlijk ook blij met wat financiële steun of andere vormen van erkenning. Een leuk uitje of een creatieve, ontspannende activiteit. Dat zou ik leuk vinden, maar ik kan me voorstellen dat de wensen wat dit betreft heel persoonlijk en voor iedere mantelzorger weer anders zijn. Het lijkt me dan ook een goed idee als de gemeente hier met mantelzorgers zelf over wil praten en nadenken. Ik denk graag mee!"

Go with the flow..

Het klinkt als een pittige opgave waar Corrie als mantelzorger voor staat, een opgave die fysiek en mentaal veel energie kost. Toch maakt ze alles behalve een uitgebluste indruk. Hoe krijgt ze dit voor elkaar? "Zoals ik al zei heb ik veel aan de cursus gehad en dit zeg ik niet omdat Yvonne hier aan tafel zit. Dat is echt zo en ik raad iedere mantelzorger aan dit ook te doen. Zoals ik ook veel heb gehad aan de cursus over autisme. Ik kon het gedrag van onze kleinzoon daarna zoveel beter plaatsen en begrijpen, dat heeft enorm geholpen. Maar het belangrijkste is misschien wel dat je mee gaat in de flow van degene voor wie je zorgt. Dat je probeert in de leefwereld van die ander mee te gaan en, zoals mijn man altijd zegt, accepteert dat het is zoals het is. Ik probeer er gewoon het beste van te maken dus ja, we eten hier nog iedere avond aan een gedekte tafel, met de kaarsjes aan en een glaasje wijn erbij. Mijn uitdaging? Zweitze heeft nog een grote droom, het wandelen van de Vierdaagse. Je wilt niet weten wat ik er aan doe om dat voor elkaar te krijgen..."
Of het Corrie gaat lukken? Zeker weten! Go with the flow...

HULDE AAN ALLE MANTELZORGERS!

Waar zouden we zijn zonder onze mantelzorgers?! Gemeente Molenwaard is zich zeer bewust van hun onmisbare rol in de zorg voor anderen. En heeft hier grote waardering voor. Maar hoe kunnen we die waardering het beste laten blijken? Waar maken we mantelzorgers blij mee? Ben je mantelzorger en wil je hierover meedenken, meld je dan aan door een mail te sturen naar: esmeralda.stokebrood@gemeentemolenwaard.nl onder vermelding van 'waardering mantelzorgers'.

CURSUS 'DE ZORG DE BAAS'

Ben je mantelzorger en wil je je aanmelden voor de cursus 'De Zorg de Baas'? Neem dan contact op met het Wmo-loket van de gemeente, telefoon 14 0184. De cursus duurt zeven weken en kost € 10,-.

AANMELDEN ALS MANTELZORGER

Er staan op dit moment 174 mantelzorgers geregistreerd bij de gemeente Molenwaard. Om goed en adequaat beleid te kunnen ontwikkelen op het gebied van mantelzorg is het belangrijk te weten om hoeveel mensen het daadwerkelijk gaat. Daarom roepen we alle mantelzorgers op zich te melden bij de gemeente. Dit kan via het contactformulier op de website van de gemeente, www.gemeentemolenwaard.nl. Bellen kan ook, telefoon 14 0184.