



Mantelzorg en werk: een (on)mogelijke combinatie?

Voor de term mantelzorg zijn ontelbare definities. In zijn project-werkstuk voor de HBO-V heeft Jeroen Chevallier (2005) hiervan een overzicht gemaakt. Hij kiest daarin voor de definitie van Roetman (2002) als best passende: "Mantelzorg is extra zorg voor anderen, die in de loop van je leven op je pad komt, die niet incidenteel is, waarvoor mensen niet betaald worden en die buiten de normale kaders valt. Het is zorg die ingrijpt in het leven van degene die zorgt, omdat de zorg langdurig, structureel en intensief is".

In gesprekken met mantelzorgers blijkt deze definitie erg herkenbaar. De vraag rees bij de redactie, hoe je zulke intensieve zorg kunt combineren met je werk, bijvoorbeeld bij ZorgSaam.

We spraken met twee mantelzorgers.

Mantelzorger worden:

Juliëtte (thuiszorgmedewerkster) vertelt dat de rol van mantelzorger automatisch komt. Je kiest er niet voor, maar je rolt er vanzelf in. Zij is mantelzorger voor haar hoogbejaarde ouders (98 en 86 jaar) en voor haar zus en nichtje. "Op het moment dat mijn ouders handen tekort hadden vulde ik aan. Intuïtief loop je zo tegen dingen aan en handel je."

Rita Net (leidinggevende Alfa) vertelt ook dat het geen keuze is, maar dat je er voor komt te staan. Haar zoon heeft, sinds zijn achttiende, een ernstige psychiatrische ziekte (schizofrenie). "De start verliep dan niet zo geleidelijk als wanneer je ouders langzaam ouder worden. Toen duidelijk werd wat er aan de hand was, volgde een heftige tijd. Vooral ook omdat mijn zoon zelf in eerste instantie hulp weigerde. Je wilt dan als ouder / mantelzorger het beste voor je kind, maar wordt ook geconfronteerd met de hulpverlening en bijvoorbeeld de wet op de privacy, waardoor ik niet zomaar informatie over hem kreeg". Beiden geven aan dat de zorg voor hun naasten zich niet zomaar laat begrenzen. Het is niet zomaar te plannen. Soms gebeurt er iets tussendoor, waardoor je weer opnieuw een afweging moet maken en ook opnieuw je grenzen moet verleggen.

Rita vult daarbij aan dat de ziekte van haar zoon, ervoor zorgt dat er nooit voor lange tijd rust is. Er zijn steeds weer ontwikkelingen in de ziekte waardoor er een beroep op je wordt gedaan en veel zorgen hebt. Dat maakt de psychische belasting is groot. Al vind je ook een weg om hiermee om te gaan.

Mantelzorg en werk

Rita vertelt dat haar werk erg belangrijk is. Je hebt als mens recht op een eigen leven en werk hoort daar ook bij. Maar ook het financiële aspect is niet onbelangrijk. Het chronisch ziek zijn van haar zoon brengt ook veel extra kosten met zich mee. Juliëtte vertelt dat ze werk en privé zo veel mogelijk gescheiden wil houden. "Maar dat is niet altijd gemakkelijk, omdat je in je werk soms geconfronteerd wordt met situaties die privé ook spelen".

Rita: "Soms wordt ik op m'n werk gebeld dat het niet goed gaat met mijn zoon en dat er acuut iets geregeld moet worden. Op zulke momenten moet het werk ook doorgaan, maar wordt er ook op een ander plek een beroep op me gedaan. Het is dan een voordeel dat ik het werk al langer doe en veel op m'n ervaring kan varen".

Beiden geven aan dat het op zulke momenten erg belangrijk is dat er begrip is van je collega's en leidinggevende. Juliëtte vertelt dat het ook scheelt dat er in haar team meer collega's zijn die privé zorgtaken hebben. Dan is er meer begrip voor elkaar.

Rita ervaart echter dat er ook veel onwetendheid is. Over psychiatrische ziektebeelden is minder bekend en er rust ook nog steeds een taboe op. En juist doordat dat ze hier tegenaan loopt wil ze



er ook wat mee doen. Zij maakt zich daarom hard voor de belangenbehartiging van mensen die lijden aan een psychiatrische aandoening en hun familie, o.a binnen de familievereniging Ypsilon. “En dat levert dan natuurlijk weer nog meer werk op. Maar ik hoop dat daardoor anderen ook weer kunnen profiteren van wat ik intussen geleerd heb”.

Zorg voor de mantelzorger?

Juliëtte vertelt: “De tijd die naast mijn werk te verdelen is, moet ik eigenlijk ook inplannen om zoveel mogelijk in te kunnen gaan op hulpvragen. Soms merk ik dat ik mezelf helemaal wegcijfer en zelf geen vrije tijd meer heb.” Rita vult hierbij aan: “Je kunt het niet altijd plannen en wordt soms tot bepaalde keuzes gedwongen. Ik merk ook dat het met ouder worden ook lastiger wordt.” Mantelzorg is er voortdurend. Je hebt nooit voor langere tijd rust. Wanneer grenzen overschreden wordt dreigt overbelasting. Hier zou op het werk meer aandacht voor moeten zijn.

Juist omdat de zorg langdurig is, wordt het voor collega’s (maar ook voor jezelf) al snel “gewoon”. Juliëtte zegt ook: “Ik beschouw het niet als iets uitzonderlijks, maar als iets wat ik gewoon doe”.

Rita geeft aan: “Ik mis soms een moment om even op adem te komen. “ Het zou goed zijn als een leidinggevende of collega zich iets meer zou verdiepen in wat het mantelzorger zijn voor de ander betekent. Mantelzorgers zitten in de regel niet op goedbedoelde adviezen te wachten, maar meer op begrip en eventueel op iemand die samen kijkt naar mogelijkheden om werk en mantelzorg op een goede manier te combineren. Op iemand die begrijpt dat je soms inderdaad overbelast bent. En soms is alleen een schouderklopje al voldoende om er weer tegenaan te kunnen!

Meer informatie is te vinden op:

www.mezzo.nl/

www.werkenmantelzorg.nl/

www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl/

www.ypsilonzeeland.nl

Via:

Paula de Ruijsscher & Rita Dobbelaar