

Je *staat*  
er **niet**

ALLEEN voor

---

Bemoedigen en tips  
voor mantelzorgers

Redactie: Geertje Bikker



## MANTELZORGER

*'Mantelzorger' is een woordje  
dat een wereld in zich draagt,  
en meteen al door zijn eenvoud  
eigenlijk geen uitleg vraagt.  
Als je 't eigen kleed der liefde  
zachtjes over and'ren spreidt,  
is de naam van 'mantelzorger'  
zeker ook aan jou gewijd.*

*Ik bewonder zulke mensen  
die in onbaatzuchtigheid,  
dikwijls doorgaan met hun werken  
als de nacht haar schaduw spreidt.  
't Zijn de rijken voor de armen,  
dragers van een kost'lijk goed,  
waar je 't wezen van erbarmen  
in volkomenheid ontmoet.*

*Mantelzorgers, wat in stilheid  
voor je naasten is gedaan,  
brengt ook in je eigen leven  
ongekende rijkdom aan.  
Blijf maar zacht je mantel spreiden  
die een medemens verwarmt,  
elke weldaad die terugkeert,  
liefdevol jouw hart omarmt.*

# Inhoud

---

## **Voorwoord**

Wie zorgt er voor de mantelzorg?

## **Inleiding**

Het dubbele gevoel van een mantelzorg

### **1 Je mag huilen**

Als je verdriet hebt

### **2 Je mag kwetsbaar zijn**

Als je je eenzaam voelt

### **3 Zorg je wel goed voor jezelf?**

Als je moe bent

### **4 Probeer de regie te houden**

Als je je onrustig voelt

### **5 Houd moed**

Als je je gefrustreerd voelt

### **6 Verheug je in kleine dingen**

Als je je dankbaar voelt

### **7 Doe ik hier wel goed aan?**

Als je je onzeker voelt

### **8 Jij bent er ook nog**

Als je je overweldigd voelt

### **9 Leg je de lat niet te hoog?**

Als je je schuldig voelt

Praktische informatie

Verantwoording

# Voorwoord

## *Wie zorgt er voor de mantelzorg?*

---

Het belang van mantelzorg is groot. Dit belang wordt alleen maar groter nu de vergrijzing doorzet. Er zijn steeds meer kwetsbare ouderen, terwijl het reservoir verzorgenden niet meegroeit. Het bezorgt niet alleen politici hoofdbrekens.

Alle reden dus om zuinig te zijn op mantelzorgers. Zij vervullen een onmisbare rol. Maar wie zorgt er eigenlijk voor de mantelzorg? Mantelzorgers zijn druk met zorgen, vaak naast andere taken die zij in hun gezin hebben. Ze hebben weinig tijd voor sociale contacten of voor hobby's, omdat de zorg alle aandacht vraagt. Mantelzorgers voelen zich weinig gehoord, is een veelgehoorde klacht. Veel bezig met anderen, en zich toch alleen voelen. Een pijnlijke paradox.

Veel mantelzorgers zien het bovendien als een bijbelse roeping om zich met hart en ziel voor hun naasten in te zetten. Het ervaren van die roeping is enerzijds bemoedigend. Zij mogen erop vertrouwen dat God hun zorgen kent, en weten dat zij die in Zijn genadige handen mogen leggen. Tegelijkertijd kan deze ervaren roeping druk opleveren. Mag ik wel wat rust nemen of verzaak ik dan mijn plicht? Doe ik wel genoeg?

Mantelzorgers worstelen dus met allerlei gevoelens, maar missen geregeld een luisterend oor. Dit boekje probeert deze gevoelens te vertolken; in de hoop dat dit je als mantelzorgers bemoedigt en helpt om niet alleen voor de ander te zorgen, maar ook voor jezelf.

Je kunt je taak als mantelzorgers pas volhouden als je ook goed voor jezelf zorgt. Hoe doe je dat dan? Dat is lastig. Zeker mantelzorgers zullen beamen dat het vaak gemakkelijker is om anderen raad te geven dan om wijs te zijn voor jezelf. In dit boekje reiken wij je daarom diverse handvatten aan. We hopen dat dit tot steun mag zijn.

Diederik van Dijk, directeur Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV) – Zorg voor het leven

# Inleiding

## *Het dubbele gevoel van een mantelzorg*

---

Op een dag is het zover. Iemand in je omgeving – je echtgenoot, je buurvrouw, je kind, een kennis uit de kerk – wordt ziek of heeft om een andere reden hulp nodig. Jij bent degene die deze taak op je neemt. Omdat je graag wat wilt doen voor degene van wie je houdt; omdat je denkt dat je er niet onderuit kunt; omdat je tijd hebt; omdat je het als christen je plicht vindt om je naasten te helpen; of omdat niemand anders beschikbaar is.

Mantelzorg worden – meestal kies je daar niet zelf voor. Je zou kunnen zeggen dat het je overkomt, maar als je gelooft dat God je leven leidt, kun je het ook zien als een taak die Hij op je weg plaatst.

### **EMOTIES**

Mantelzorg is een breed begrip. Elke dag bij je licht demeterende buurvrouw binnenlopen om te controleren of ze wel is opgestaan, valt in de categorie ‘mantelzorg’. Deze taak is qua belasting natuurlijk niet te vergelijken met de zorg waarbij je dag en nacht voor je gehandicapte kind klaarstaat. De ene

mantelzorg is dus de andere niet. Volgens de officiële definitie ben je intensief mantelzorg als je drie maanden achter elkaar minstens acht uur per week vrijwillig voor iemand zorgt. Naar schatting zijn er 750.000 Nederlanders die dat doen. Maar er zijn in totaal zo’n 4 miljoen mensen die op de een of andere manier een hulpbehoevende naaste helpen of ondersteunen. In de meeste gevallen (ruim 80 procent) gaat het om zorg voor een familielid.

Als je mantelzorg bent, kan er – zeker bij intensieve zorg – veel op je afkomen. Je emoties kunnen heen en weer schieten tussen vreugde en verdriet, boosheid en frustratie. Het is in theorie mooi om iemand die je na staat, te helpen, maar de praktijk kan rauw en weerbarstig zijn. Het is vaak zo dubbel: je houdt van je ouders, maar je ervaart de zorg voor hen ook als een last, waar je je dan weer schuldig over voelt. Je voelt in je vriendenkring misschien onbegrip. Als je een paar keer een afspraak hebt afgezegd, vragen ze je een volgende keer niet meer mee. Je kunt de ervaring hebben dat je er alleen voor staat.

Je vraagt je misschien af wat Gods bedoeling is met dit alles. Je loopt het risico dat je na verloop van tijd uitgeput raakt, omdat je geleidelijk aan steeds meer taken op je neemt en niet meer aan jezelf toekomt. De realiteit is dat veel mantelzorgers op een gegeven moment overbelast raken. Uit onderzoek blijkt dat dit zelfs geldt voor een op de zeven mensen die op vrijwillige basis iemand in hun directe sociale omgeving helpen, en die naast hun zorgtaak vaak ook nog een gezin en een baan hebben.

## ZORG VOOR DE NAASTE

De laatste jaren komt er meer aandacht voor mantelzorg en de problemen waar je als mantelzorger tegenaan loopt. Er verschenen bijvoorbeeld een paar publicaties over dit onderwerp, maar een uitgave die aansluit bij de specifieke vragen en moeiten van christelijke mantelzorgers ontbrak nog. Dit boekje wil in die leemte voorzien. Het heeft als doel christelijke mantelzorgers een steuntje in de rug te geven. Christenen zien de zorg voor hun naaste vaak als een opdracht, bijvoorbeeld als concrete invulling van het gebod om je ouders te eren. De keerzijde

daarvan is dat de kans bestaat dat christenen, vanuit de gedachte dat de navolging van Christus offers vraagt, bereid zijn om in het geven van zorg tot het uiterste te gaan.

De overdenkingen in deze uitgave nodigen mantelzorgers uit om eens met andere ogen naar hun situatie te kijken, en om zichzelf te bevragen: Wat zegt de Bijbel over mantelzorg? Welke geloofsvragen kunnen daarbij spelen? Hoe ver moet of mag je gaan?

De praktischschetsen beogen de lezer herkenning te bieden: 'Ik ben niet de enige die dit zo ervaart.' De tips en opdrachten zijn concreet en divers, en nodigen mantelzorgers uit om er zelf mee aan de slag te gaan; om rust te vinden of om te ontspannen. Bovendien bieden ze handvatten om woorden te geven aan gevoelens van frustratie en eenzaamheid, maar ook van vreugde en dankbaarheid. Je staat er immers niet alleen voor.

*De inhoud van dit boek is tot stand gekomen in samenwerking met NPV-Thuishulp.*





**1** Je mag **huilen**  
*Als je verdriet hebt*



# 1 Je mag **huilen**

*Als je verdriet hebt*

---

Verdriet hoort erbij als je mantelzorgert bent. Je hebt immers een relatie met degene die je verzorgt of op een andere manier bijstaat. Het is heel begrijpelijk dat zijn of haar ziekte of beperking je raakt. Het zou eerder vreemd zijn als dat niet zo was.

Verdriet heeft heel veel kanten. Het doet pijn om iemand te zien lijden; om onder ogen te moeten zien dat iemands gezondheid zienderogen achteruitgaat, en te weten dat het laatste afscheid nadert. Je partner herkent je misschien niet meer. Je bent daardoor, na wie weet hoeveel jaar, je vertrouwde luisterende oor kwijt. Hij of zij is er nog wel, maar je kunt hem of haar niet bereiken. Je hart huilt.

Misschien moet je onder ogen zien dat je toekomstdromen zijn ingestort. Toen je zwanger was, zag je je kind in gedachten al lopen en fietsen, maar het is zo beperkt dat het nooit op eigen benen zal kunnen staan. Of de vrouw met wie je trouwde, is na een herseninfarct niet

alleen lichamelijk beperkt maar ook psychisch veranderd. Je moet leren accepteren dat een normaal huwelijksleven er voor jullie niet meer in zit. Dat is een proces dat pijn doet.

Je kunt ook verdriet hebben omdat je je door familie, vrienden of gemeenteleden uit de kerk in de steek gelaten voelt. Ze weten wellicht niet goed raad met de situatie en laten niets meer van zich horen.

Het kan zijn dat je de neiging hebt om je groot te houden en om je verdriet weg te drukken. Je denkt dat degene voor wie je zorgt, het al moeilijk genoeg heeft, of je wilt vrienden of familieleden niet afschrikken met jouw emoties. Probeer toch maar eens om dat wel te doen. Lucht je hart, spreek uit wat je pijn doet. Je verdriet mag er zijn. Krop het niet op. Neem daarin een voorbeeld aan Jezus. Hij huilde toen Hij hoorde dat Lazarus overleden was: 'Jezus weende.' (Johannes 11:35)

*'Mijn man is door zijn ziekte al jaren aan bed gebonden. Daardoor is ons kringetje heel klein geworden. Veel vrienden van vroeger komen inmiddels niet meer langs. Mensen vinden het niet zo leuk om naast een zieke in bed te zitten. Op den duur waren de enigen die ik nog zag, de bakker en de man van de rijdende winkel. Om het zelf vol te houden, ga ik elke week naar de gymnastiek. Dan ben ik er toch even uit. Wanneer ik weg ben, komt er een vrijwilliger om de krant aan mijn man voor te lezen en een kopje koffie met hem te drinken.'*



*'Ik ging een keer met mijn vrouw nieuwe schoenen kopen. Zij is afhankelijk van een rolstoel, maar met haar verstand en haar spraakvermogen is niets mis. Toen we bij de afdeling damesschoenen stonden, vroeg de verkoopster aan mij welke maat mijn vrouw heeft. Dat mensen zo over het hoofd van iemand heen praten, stoort mij heel erg.'*

# God koestert je **tranen**

Drs. Anne Westerduin-de Jong

---

*‘Ú hebt mijn omzwervingen geteld; doe mijn tranen in Uw kruik.  
Staan zij niet in Uw register?’*

Psalm 56:9

Verdriet ervaren is moeilijk. Misschien is het nog wel het moeilijkst om het verdriet van een ander aan te zien. Je wilt het zo graag wegnemen en kunt dat dikwijls niet. Als mantelzorger heb je te maken met het verdriet van de ander én dat van jezelf. Voordat je aan je eigen verdriet toekomt, heb je de brok in je keel waarschijnlijk al veelvuldig weggeslikt en ben je doorgedaan met zorgen. Waarom vinden we het toch zo lastig om verdriet toe te laten?

De tijd waarin wij leven, werkt niet echt mee: lachende gezichten zijn de norm. Sla maar eens een tijdschrift open of kijk naar de televisie: overal wordt de nadruk gelegd op het belang van positief zijn. Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd.

In de Bijbel krijgen emoties een duidelijke plek. Overal is een tijd voor, staat in Prediker 3. Huilen en lachen, rouwen en dansen. Hoogte- en

dieptepunten wisselen elkaar af. Lees ook maar eens wat er in Psalm 56 staat. Deze psalm is geschreven door David. Hij zwerft al tijden door het bergland van Judea, alleen. Aan het begin van zijn leven leek het allemaal zo rooskleurig: hij werd gezalfd tot koning, versloeg Goliath en kon rekenen op roem. Zo anders is de situatie nu: vluchtend voor z'n leven, is er niemand om de loftrompet te steken. Op het moment dat hij deze psalm schrijft, wordt hij niet alleen achtervolgd door Saul, maar is hij zelfs gevangengenomen door de Filistijnen. Hij zit klem. Alles en iedereen staat hem naar het leven.

Ook wij kunnen ons zo voelen: klem tussen alles wat ons naar de keel grijpt. Wat doet David in deze omstandigheden? Hij zegt: ‘Ú hebt mijn omzwervingen geteld ...’ Met andere woorden: ‘God heeft het gezien, Hem is de situatie waarin ik beland ben, niet ontgaan.’

Mensen zijn al gauw geneigd je een zakdoek aan te reiken om je tranen te drogen. God gaat echter anders met je verdriet om. David put daar hoop uit: ‘... doe mijn tranen in Uw kruik. Staan zij niet in Uw register?’ In de tijd van de Bijbel hadden veel vrouwen zogenaamde tranenflesjes. In het Rijksmuseum van Oudheden in Leiden kun je zien hoe zo iets eruitzag. Zo’n flesje werd onder andere gebruikt wanneer de mannen in oorlogstijd van huis waren. Onzeker en angstig bleven de vrouwen achter. Zouden hun mannen ooit nog terugkomen? Er werden heel wat tranen gelaten en in het flesje opgevangen. De vloei-bare inhoud zei meer dan duizend woorden: ‘Kijk eens, hoe ik gehuild heb om jou.’ David gaat ervan uit dat God ook zo’n fles bezit. In die hemelse fles bewaart Hij onze tranen. Andere uitleggers denken meer aan ‘een gedenkboek geschreven voor Zijn aangezicht, voor wie de HEERE vrezende en wie Zijn Naam hoogachten’ (Maleachi 3:16). Of Hij onze tranen nu bewaart of ons verdriet opschrijft, duidelijk wordt dat ons ongeluk bij Hem niet onopgemerkt blijft.

Een ontroerend idee: de tranen die je huilt om je zieke man of vrouw, kind, ouder of vriend(in), drogen niet ongezien op. Wat de oorzaak ook is van onze tranen, de Heere God neemt ze tot Zich en koestert ze. Ze mogen er zijn. Ooit komt de dag waarop Hij ze – zoals een moeder dat doet – van je wangen wegveegt: ‘En God zal alle tranen van hun ogen afwissen ...’ (Openbaring 21:4) Levend op deze aarde, zorgend voor je geliefde, mag je je gezien weten. Je bent kostbaar in Zijn ogen. Hij weet ervan.

### **OM OVER NA TE DENKEN**

*Zou de wetenschap dat God Zelf je tranen ziet en niet wegwuift, je kunnen helpen om naar de mensen om je heen open te zijn over je verdriet?*

# Schrijfoopdracht

## Mantelzorger – waarom ook alweer?

---

Je wordt mantelzorger omdat iemand die je na staat jouw zorg of hulp nodig heeft. De vraag komt op je af en je neemt deze taak op je. Misschien is dat voor jou vanzelfsprekend: natuurlijk zorg je voor je ouder wordende vader of moeder, of voor je zieke echtgenoot. Misschien zie je er tegen op, omdat je weet hoe zwaar het kan zijn. Ervaar je deze taak als opdracht van God? Maakt dat je werk zwaarder of lichter?

### **Waarom ben jij mantelzorger geworden?**

### **Wat heeft deze taak met je geloof te maken?**

Noteer een of meer bijbelteksten die je motiveren bij jouw taak als mantelzorger.

- 
- 
- 
-



***Noteer hieronder bijbelteksten waarmee je worstelt, bijvoorbeeld teksten die spreken over Gods leiding in je leven.***

Schrijf bij elke tekst ook op waarom je er moeite mee hebt.

•

•

•

•

•

•

•

•

Ga niet *alleen* door 't **leven**,  
die LAST is u te **zwaar**.

Laat Eén u **sterkte** geven,  
ga tot uw *Middelaar!*

Daar is **zoveel** te KLAGEN,  
daar is zoveel *geween*  
en zoveel LEED te **dragen**.

Ga niet ALLEEN!

J.H. Gunning, uit: Zangbundel Johannes de Heer

# Tips

## EEN PLEK VOOR JEZELF

In je eigen huis mantelzorgers zijn, kan, wellicht onbewust, een grote belasting zijn. Om je taken vol te kunnen houden, is het belangrijk om letterlijk ruimte voor jezelf te maken. Zorg dat er ergens in huis een plek is die echt van jou is: een kamer of een hoekje van een vertrek. Niemand mag daar komen. Dat geldt voor degene voor wie je zorgt, maar ook voor eventuele andere mantelzorgers. Richt jouw hoekje in met spullen waar jij blij van wordt: een fijne stoel, een plantje of een bosje bloemen, een paar foto's, een bijbel of een dagboek. Ga daar elke dag even zitten om tot jezelf te komen.



## STOP HET NIET WEG

Het is menselijk om jezelf groot te houden en om gevoelens weg te stoppen, maar dat breekt je op den duur op. Het is beter om je verdriet te ondergaan. Misschien kan een ritueel daarbij helpen. Op de website mantelzorgelijk.nl staat daarvan een mooi voorbeeld. Een vrouw – mantelzorger van haar man – schreef alle dingen die haar geliefde door zijn ziekte niet meer kon, op een vel papier. Daarmee ging ze vervolgens naar het strand. Eenmaal aangekomen, gooide ze – als symbool van loslaten – het vel papier in de zee.



# Tips

## GOEDE DAGEN

Een boek kan je helpen om je eigen situatie – ook als mantelzorger – eens in een ander licht te zien. *Goede dagen* is een met invoelingsvermogen geschreven, confronterende roman over een ouder echtpaar: Arthur en Dieneke. Zij is dement, hij zorgt voor haar. Die opgave valt hem zwaar. De vraag waarmee hij zichzelf regelmatig kwelt: ‘Zou hij met Dieneke zijn getrouwd als hij dit loodzware einde van tevoren had geweten?’ In het boek is te lezen dat ze nog één keer samen op vakantie gaan. Het wordt echter een allesbehalve ontspannend reisje.

Uit een recensie op [dementie.nl](http://dementie.nl): ‘Het boek geeft je het gevoel dat je het als mantelzorger nog zo slecht niet doet. Iedereen heeft zijn twijfels.’

Helga Warmels, *Goede dagen*, uitgeverij Mozaïek, 2015



## VERWAARLOOS JEZELF NIET

Verdriet kan tot gevolg hebben dat je jezelf, in enige mate, gaat verwaarlozen. Je gunt je geen tijd om naar de kapper te gaan, neemt minder vaak een douche en ziet het belang van schone, nette kleren niet in. De in februari 2018 overleden pedagoog dr. Wim ter Horst waarschuwde voor dit verwaarlozingseffect in *Over troosten en verdriet* (uitgeverij Kok, 2006). Het gevolg van deze verwaarlozing is, zegt Ter Horst, dat je je er nog ellendiger door gaat voelen, en dat je anderen van je vervreemdt. Zijn advies: ga gewoon in bad, hoe verdrietig je ook bent.