

De eenzame mantelzorger

*Dit is het profiel dat **de meeste** overeenkomsten vertoont met de antwoorden die u hebt gegeven in de test. U kunt in het diagram zien welke andere typen in minder of meerdere mate op u van toepassing zijn. U vindt een link naar de andere typen onderaan deze rapportage.*

U aanvaardt de zorg voor uw naaste als iets dat op uw pad is gekomen en waarvan u beide de gevolgen moeten dragen. U bent de hele dag in touw om alles zo goed mogelijk te organiseren. U voelt zich niet ongelukkig, maar u voelt zich wel eenzaam.

Motivatie

U voelt zich geroepen om de ondersteuning op u te nemen en u zult niet willen of kunnen stoppen met de ondersteuning. U vindt het prettig iets te kunnen betekenen voor de ander maar u zou willen dat de ander meer oog voor uw inspanningen heeft.

De betekenis van de ondersteuning voor u als persoon

U omringt uw naaste met goede zorg. U regelt met liefde het huishouden, de contacten met de buitenwereld en u neemt veel beslissingen die u beide aangaan. U hoopt dat de ander ziet dat u wilt helpen om het leven lichter te maken. U merkt dat de ander niet aan uw goede zorgen voorbij kan. U lijdt onder de gedachte dat de ander uw inspanningen niet altijd op waarde kan schatten. U voelt zich dan wel eens eenzaam.

Kennis over de ziekte

U bent goed geïnformeerd over de inhoud van de ziekte. Ondanks al uw kennis en ervaring is het soms lastig om de juiste omgang met elkaar te vinden. U zou graag weten hoe u om zou kunnen gaan met de ziekteverschijnselen.

Hoe reageert u op de persoon?

U staat de persoon met raad en daad bij, maar het is net of de ander u niet ziet. De naaste vraagt om hulp maar het lijkt wel of er niet naar uw adviezen geluisterd wordt. De communicatie verloopt stroef. Op deze momenten corrigeert u uw naaste en wijst hem of haar op fouten of gebrek aan initiatief. U twijfelt wel eens aan uw expertise, maar dat laat u niet merken. U hoopt telkens dat het morgen beter zal gaan.

Inpassen in uw leven

De zorg legt een behoorlijk beslag op uw tijd. Uw naaste lijkt voorbij te gaan aan verantwoordelijkheden die u wel wilt delen. U wilt daar graag over communiceren maar het is net of de ander dat niet wil. Om uzelf ergernis te besparen of om uzelf te beschermen tegen verwijten van de ander hebt u besloten om uw eigen interesses op te pakken. Veel liever echter zou u samen activiteiten ondernemen. U verlangt naar vroeger toen u zich niet buitengesloten voelde maar het oude gevoel van contact en gezelligheid. U offert uw tijd op en vindt het moeilijk om grenzen aan te geven.

Emoties

Eerlijk gezegd voelt u zich wel eens een slachtoffer van uw veranderde leven. U ervaart weinig waardering voor alles wat u doet en hierdoor raakt wel eens geïrriteerd of u wordt ongeduldig. U trekt zich dan terug. Praten met uw familie, vrienden of uw kinderen doet u liever niet.

Actie

- Bekijk de website van de GGZ instelling waar u naaste in behandeling is op diensten voor familie en naasten.
- Maak kennis met het Steunpunt Mantelzorg in uw gemeente of kijk naar de sociale kaart in uw gemeente via hun website.
- Zoek steun en maak een afspraak met een hulpverlener van uw naaste.
- Vertel uw verhaal aan de hulpverlener.
- Praat met de hulpverlening over uw gevoelens en bespreek met hem of haar de wijze waarop u problemen oplost. Maak (samen met hulpverlening) de gevolgen van de ziekte voor uw leven inzichtelijk.
- Bespreek de wijze waarop u problemen oplost.
- Zoek contact met lotgenoten. Vraag na of de instelling waar uw naaste in behandeling is ondersteuningsgroepen voor partners en kinderen organiseert.
- Stel met de hulpverlening een plan op hoe u moet handelen wanneer het niet goed gaat met uw naaste of wanneer u merkt dat er sprake is van lichamelijke of geestelijke veranderingen.
- Blijf alert op een goede balans tussen uw eigen leven en mantelzorger zijn.