

## ***De gevangen 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 kunt zich een leven zonder de ander niet voorstellen, maar u voelt nu ook dat u verstrikt bent geraakt in de zorg. Op dit moment vindt u het zwaar om de zorg vol te houden.

### **Motivatie**

U bent de enige die de ondersteuning kan geven en daarom vindt u het logisch dat u voor uw naaste bent gaan zorgen. Met uw steun wilt u de ander redden en overeind houden. U wilt bereiken dat uw naaste zich weer prettig voelt.

### **De betekenis van de ondersteuning voor u als persoon**

Uit respect voor uw naaste cijfert u uzelf weg. 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. Wanneer familie of vrienden adviseren om meer tijd aan een hobby te besteden weet u eigenlijk niet meer hoe dat moet. U bent de weg naar uzelf een beetje kwijt geraakt.

### **Kennis over de ziekte**

Ondanks dat u goed geïnformeerd bent over de inhoud van de ziekte weet u nu niet meer hoe u om moet gaan met de symptomen en de persoon die de symptomen heeft. Wat u ook doet het lijkt niet te helpen.

### **Hoe reageert u op de persoon?**

U wilt uw naaste sparen om spanning en terugval te voorkomen, daarom vermijdt u confrontaties en gaat u mee in gewoonten en rituelen van uw naaste. De communicatie daarover verloopt stroef. U twijfel wel eens aan uw expertise, maar u laat dat niet merken. Door onzekerheid over het beloop van de ziekte voelt u zich verlamt.

### **Inpassen in uw leven**

De ondersteuning voor uw naaste bepaalt uw dag. De ziekte is de baas en uw leven staat in het teken van de dagelijkse zorg voor uw naaste. Door vermoeidheid kunt u zich moeilijker concentreren. U bent het overzicht over de dagelijkse dingen een beetje kwijt geraakt. U denkt aan vandaag en morgen en plannen maken voor een langere termijn zijn nu niet mogelijk. U offert uw tijd op en vindt het moeilijk om grenzen aan te geven.

### **Emoties**

U bent een gevoelsmens. U lijdt onder het lijden van uw naaste. U ligt wakker en piekert en vraagt zich af of het allemaal wel weer goed komt. U ervaart geen steun uit uw omgeving. 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.
- Zoek contact met lotgenoten. Vraag na of de instelling waar uw naaste in behandeling is, ondersteuningsgroepen voor partners en kinderen organiseert.
- Maak kennis met het Steunpunt Mantelzorg in uw gemeente of kijk naar de sociale kaart in uw gemeente via hun website.
- Zorg voor meer professionele zorg voor uw naaste.
- Bespreek de wijze waarop u uw eigen leven kan oppakken zonder uw naaste te laten vallen.
- 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.
- Maak de samenwerking met de hulpverlening voor u inzichtelijk.
- Maak (samen met hulpverlening) de gevolgen van de ziekte voor uw leven inzichtelijk.
- Bespreek de wijze waarop u problemen oplost.
- 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.