

## ***De mantelzorger als Medemens***

*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 bent tevreden over uw rol als mantelzorger. De energie die u in de ondersteuning steekt en de energie die het u oplevert zijn redelijk in evenwicht. Op momenten van crisis is de persoon niet altijd uit uw gedachten, maar u ligt er niet (vaak) wakker van.

### **Motivatie**

U bent op vrijwillige basis betrokken geraakt. De aanleiding van uw betrokkenheid was mogelijk heel praktisch van aard. Eenmaal in contact met de persoon voor wie u nu zorgt, werd u geraakt door 'iets' of door de triestheid van de situatie. Hierdoor bent u langer betrokken gebleven, dan u aanvankelijk dacht. U vindt het prettig iets te kunnen betekenen voor de ander. U wilt een positieve bijdrage leveren aan het bestaan van deze persoon. Ondanks uw betrokkenheid, weet u wanneer het u te veel wordt. U zult dan (tijdelijk) stoppen met de ondersteuning.

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

Feitelijk is het mantelzorger zijn voor u een vorm van verrijking van uw eigen leven. U kunt immers het verschil maken en een belangrijke bijdrage leveren aan het leven van degene voor wie u zorgt. Anderen geven u wel eens een compliment over deze vorm van mantelzorg.

### **Verwachtingen**

U accepteert de situatie en de relatie met degene voor wie u zorgt zoals die is, en u hebt geen hoge verwachtingen ten aanzien van veranderingen die u zou willen bewerkstellingen. U bent van mening dat degene voor wie u zorgt een psychiatrische ziekte heeft waardoor het voor deze persoon moeilijker is om aandacht en belangstelling voor u te hebben. U begrijpt dat degene voor wie u zorgt niet altijd in staat is om "dank je wel" te zeggen, maar u ziet dat uw aanwezigheid belangrijk is.

### **Kennis over de ziekte**

U ziet degene voor wie u zorgt als een medemens met een psychiatrische ziekte en u voelt een groot respect voor de persoon. U vindt kennis over de ziekte zelf niet heel erg belangrijk. U kunt zich, onder andere door een gedeelde geschiedenis, inleven in zijn of haar situatie. U baseert uw beslissingen op het feit dat uw aanpak, ondanks soms boze reacties of protesten, geaccepteerd wordt door degene voor wie u zorgt. Op deze manier bereikt u uw doelen in de ondersteuning.

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

U staat de persoon met raad en daad bij, maar u blijft uw rol zien als aanvullend op de beslissingen van een autonoom mens. U bent zorgzaam en u hanteert een neutrale, voorzichtige, maar duidelijke no-nonsense stijl. U twijfelt soms aan uw expertise maar u beschikt over voldoende zelfvertrouwen en mensenkennis om met onzekerheden om te kunnen gaan.

### **Inpassen in uw leven**

De zorg legt een behoorlijk beslag op uw tijd, maar u bent in staat om uw privacy en uw grenzen te bewaken. U bent breed geïnteresseerd en besteedt daarom ook graag tijd aan andere interesses. Indien u een partner heeft, dan is deze akkoord met uw tijdsinvestering en mogelijk is hij of zij ook betrokken bij de zorg.

### **Emoties**

U ervaart de ondersteuning van degene voor wie u zorgt als een vorm van verrijking van uw leven. Het maakt u blij dat u uw expertise kan benutten om het leven van de ander te verlichten.

### **Actie**

- Maak u kenbaar bij de hulpverleners van de GGZ.
- Zorg dat de hulpverlening weet wat u doet en visa versa en maak afspraken over samenwerken.
- Bekijk de website van de GGZ instelling op diensten voor familie en naasten (mantelzorg).
- Blijf alert op een goede balans tussen uw eigen leven en mantelzorger zijn.
- Maak kennis met het Steunpunt Mantelzorg in uw gemeente.