

De mantelzorger als Ondersteuner

*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 vindt het logisch dat u voor uw naaste bent gaan zorgen. U heeft de zorg voor uw naaste in de afgelopen jaren ingepast in uw leven en daarin een redelijk maar kwetsbaar evenwicht gevonden. De energie die u in de ondersteuning steekt en de energie die het u oplevert zijn echter niet altijd in evenwicht.

Motivatie

U voelt zich geroepen om de ondersteuning op u te nemen en u zult niet willen of kunnen stoppen met de ondersteuning. U ziet dat, ondanks het feit dat de persoon veel op zichzelf gericht is, er ook (af en toe) aandacht voor u is. Aan (kleine) uitingen van dankbaarheid of wederzijdsheid merkt u dat de ander ook zijn verantwoordelijkheid wil nemen en dit respecteert u zeer.

De betekenis van de ondersteuning voor u als persoon.

Door uw vermogen om u in te leven in de consequenties van de psychiatrische ziekte begrijpt u hoe moeilijk het leven is voor degene voor wie u zorgt. U voelt zich gewaardeerd, ondanks het feit dat het leven met een naaste met psychiatrische problematiek een moeilijk leven is. De communicatie in de relatie is open, betrokken en gericht op 'samen een zo prettig mogelijk leven leiden'. Ook al ligt het initiatief veelal bij u, in de relatie streeft u ernaar om zoveel mogelijk samen tot een oplossing voor problemen te komen.

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 respectvol en zorgzaam en u hanteert een neutrale, voorzichtige en niet confronterende aanpak. U stimuleert en ondersteunt bij activiteiten maar u neemt deze niet snel over. Uw familie omschrijft u als tolerant en creatief.

Kennis over de ziekte

U kent alle feiten over de psychiatrische ziekte en de medicijnen die nodig zijn om de symptomen in goede banen te leiden. In de loop der jaren heeft u leren omgaan met de ziekte. Soms twijfelt u aan uw expertise, maar u beschikt over voldoende zelfvertrouwen en mensenkennis om met onzekerheden om te kunnen gaan.

Inpassen in uw leven

In de loop der jaren bent u in staat geweest om uw verwachtingen bij te stellen en de ondersteuning een plek te geven in uw leven. Ondanks dat u zich verantwoordelijk voelt voor het regisseren van het leven van twee personen, heeft u een bepaalde mate van onafhankelijkheid behouden. U heeft uw grenzen gesteld waardoor uw leven niet alleen uit zorgen bestaat. Naast de zorg krijgt u ook waardering uit uw werk of activiteiten in uw vrije tijd. U bent breed geïnteresseerd en besteedt daarom ook graag tijd aan andere interesses.

Emoties

U hebt in de afgelopen jaren uw verwachtingen ten aanzien van de relatie met uw naaste bijgesteld. U kunt zich verdrietig voelen, omdat het leven en de relatie met de ander anders gelopen zijn dan u had verwacht. U hebt door de gevolgen van de ziekte verliezen geleden en kansen gemist. U staat er in zekere zin "alleen" voor en dat maakt dat u zich machteloos kunt voelen. Gevoelens van verdriet en verlies knagen aan u en u praat er liever niet over. Er zijn mensen die u steunen, maar op de vraag 'wie zorgt er voor u', ligt het antwoord voor de hand namelijk: 'ikzelf'.

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.
- 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 de 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.
- Blijf alert op een goede balans tussen uw eigen leven en mantelzorger zijn.