



Even bijtanken...

MANTELZORGERS GENIETEN VAN EIGEN TIJD

Een mantelzorger is iemand die onbetaalde hulp, zorg, steun, begeleiding en/of toezicht biedt aan iemand met een (chronische) ziekte, handicap, beperking, verslaving of psychische kwetsbaarheid. In Almere zijn er naar schatting 12.000 mantelzorgers; 4.000 van hen hebben zich geregistreerd bij de Vrijwilligers en Mantelzorg Centrale Almere (VMCA). Ingrid Breems is daar één van.

TEKST SONJA HAVERMANS FOTO'S ANDY MIDSIDE

Net als veel andere mantelzorgers, vertelt Ingrid Breems, 'had ik niet in de gaten dat ik een mantelzorger ben. Dat komt doordat de zorgverlening er in mijn geval min of meer ingeslopen is. Evenmin realiseerde ik mij hoe zwaar zo'n rol eigenlijk is. Je bewust worden van de situatie is een proces, zowel voor de degene die verzorgd wordt als voor de zorgverlener. Dat bewustwordingsproces loopt bovendien niet altijd synchroon. Ik zorg voor mijn zoon, schoondochter en kleinzoon. Ik fiets daarvoor dagelijks van de ene kant van Almere naar de andere en weer terug.' En dan merkt ze op: 'Maar wie zorgt er eigenlijk voor mij?'

Mantelzorg betekent ook veel kopzorg

Ingrid bezoekt, samen met zo'n tien anderen, de eerste bijeenkomst Eigen Tijd in Mockamore in Almere-Stad, naast de bibliotheek. De ontmoeting is speciaal voor mantelzorgers. Naast de wekelijkse bijeenkomsten elke donderdagochtend - in Buurtcentrum de Inloop in Stedenwijk - is er vanaf juni ook elke eerste woensdag van de maand tussen 10 en 12 uur een Eigen Tijd in het centrum. De mantelzorgers in Mockamore herkennen zich in elkaars verhalen, ervaringen en problematiek. Naast praktische zorg betekent het mantelzorgen ook veel kopzorgen. Er is het emotionele aspect. En mantelzorgers moeten voor twee mensen denken. Vaak slinkt het eigen netwerk zienderogen en wordt de wereld van de verzorger teruggebracht tot 'zorgen voor'. Mantelzorgers hebben nauwelijks gelegenheid om te ontspannen of sociale contacten te onderhouden. Bovendien is niet elke patiënt even makkelijk in de omgang. Veel mantelzorgers raken door een opeenstapeling van problematiek overbelast of krijgen zelfs een burn-out.

*Hier voel ik me gehoord,
begrepen en gesteund; hier
gaat het heel even om mij*

Extra zorg voor mijn zoon

Anne Hendriks is activiteitencoördinator bij de VMCA. Samen met collega Mariëtte Alberda van de Schoor organiseert zij de Eigen Tijd-ontmoetingen. Ook Zorggroep Almere en Stichting Nusantara zijn erbij betrokken. Op zoek naar een locatie voor uitbreiding van het project kwam Anne terecht bij Mockamore. Janice van der Poel, manager van de lunchroom, reageerde direct positief: 'Bijzonder was dat ik door het gesprek met Anne ineens besepte dat ook ik mantelzorger ben. Het was voor mij heel gewoon om de extra zorg voor mijn zoon op me te nemen.' Janice zou graag zien dat mensen zich in de digitale samenleving sowieso wat meer om elkaar bekommeren. Ze ziet daarin ook een rol weggelegd voor Mockamore. 'Mockamore is een gezellige, sociale gelegenheid waar iedereen, van jong tot oud, welkom is en zich hopelijk op zijn gemak voelt.'

Écht even tijd voor jezelf

'Met de uitbreiding van het project willen we als organisatie ook een andere doelgroep aanspreken,' licht Anne de ontmoetingen in het centrum van Almere toe. 'Ik heb 't dan met name over mantelzorgers die zich misschien minder thuis voelen in een buurthuis en liever in een gelegenheid als Mockamore zitten. Tot nu toe komen er vooral 50-plussers naar de bijeenkomsten. Maar uiteraard zijn ook

Veel mantelzorgers raken overbelast of krijgen zelfs een burn-out

jongere mantelzorgers van harte welkom. Zij hebben immers gelijksoortige emoties en belevingen.' De locatie en het tijdstip (tijdens marktdagen) zijn bewust gekozen in het kader van de zogenaamde respijtzorg. Dit houdt in dat mantelzorgers degene die ze verzorgen mee mogen nemen. Aanwezige vrijwilligers en begeleiders kunnen eventueel de zorg voor een paar uur overnemen. Een mantelzorger heeft dan écht even tijd voor zichzelf en kan bijvoorbeeld even de stad ingaan.

De drempel ligt een stukje lager

Anne: 'Naast de respijtzorg bieden we als organisatie een luisterend oor, geven we informatie en beantwoorden we vragen.' Zij realiseert zich terdege dat er voor velen een drempel is om naar de ontmoetingen te komen. 'Een mantelzorger moet eerst erkennen dat hij of zij behoefte heeft aan een moment voor zichzelf, om bij te tanken. Vervolgens moet hij of zij uitzoeken welke voorzieningen er zijn. En dan nog eens daadwerkelijk gaan.' Met de nieuwe locatie hoopt ze dat deze drempel een stukje lager is. Ingrid ten slotte: 'In het begin vond ik het moeilijk om tijd voor mezelf vrij te maken en naar dit soort bijeenkomsten te gaan. Nu kies ik op deze momenten voor mijzelf. Want hier voel ik me gehoord, begrepen en gesteund. Hier gaat het heel even om mij.' ●

Speciaal voor
mantelzorgers

Bijeenkomst Eigen Tijd

De eerste woensdag van de maand tussen 10 en 12 uur in Mockamore in Almere Centrum en wekelijks elke donderdagochtend in Buurtcentrum de Inloop in Stedenwijk. Voor informatie: www.

