

Naam:
Twan Mensen

Woonplaats:
Tilburg

Twan vond het heel gewoon dat hij voor zijn moeder zorgde. Net als veel andere mantelzorgers pakte hij die taak als vanzelfsprekend op. De begeleiding van Expertisecentrum Familiezorg (Exfam) liet hem zien hoe bijzonder het is om voor een naaste te zorgen en dat het om meer draait dan alleen degene die hulp nodig heeft. Als ervaringsdeskundige en trainer zet Twan zich nu in voor anderen in deze situatie.

10



Mijn grootste misvatting?

Dat het heel gewoon is om voor iemand te zorgen.

Twan zorgde
22 jaar lang
**voor zijn
moeder**

'Op mijn 16e werd mijn leven in een nacht op zijn kop gezet. Mijn moeder had een zwaar herseninfarct gehad. Na een paar maanden in het ziekenhuis en een half jaar in een revalidatiecentrum, mocht ze weer naar huis. Ik was erg blij toen mijn vader me vertelde: 'Mama komt thuis'. Ik had echter geen idee wat het betekende. Mijn moeder was 24 uur per dag afhankelijk van anderen. De zorg die ze nodig had, pakten we op als gezin, met de ondersteuning van specialisten.'



1

Terugkijken voelt goed

'Ik zorgde uit liefde voor mijn moeder. Ik kreeg er ook veel liefde van haar voor terug.'



2

Trainer familiezorg

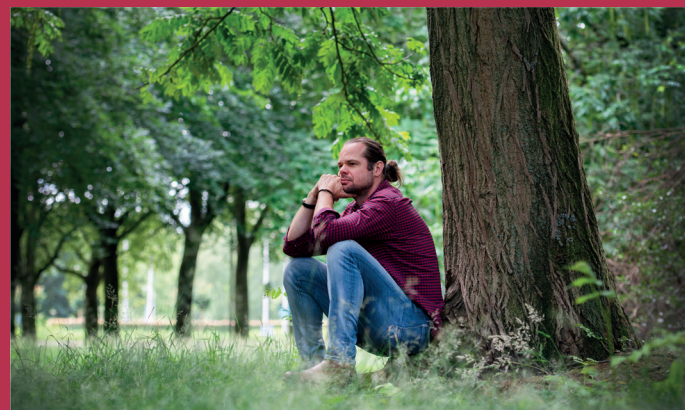
'Met mijn ervaringen kan ik me goed inleven als trainer bij Expertisecentrum Familiezorg.'



3

Aandacht voor mezelf

'Achteraf zie ik dat ik mezelf vaak wegcijferde. Die verloren tijd haal ik niet meer in.'



4

Het effect van mantelzorg

'Bij het zorgen voor een naaste veranderen onderlinge relaties. Met elkaar blijven praten is belangrijk!'

Vanzelfsprekend

Samen deden we alles wat nodig was. De boodschappen, het huishouden en ook de persoonlijke verzorging van mijn moeder. Alles draaide om haar ziekte, terwijl we tegelijkertijd zochten naar manieren om als gezin weer te functioneren. We stonden niet stil bij wat het met ons deed. Mijn zus en ik waren op een bepaalde manier onze moeder kwijt en mijn vader zijn partner, maar we gingen gewoon door. Zorgen voor iemand die je liefhebt, dat doe je gewoon! Met deze uitspraak cijferde ik mezelf weg. Ik werd in korte tijd volwassen en mijn wens om na de mavo naar de havo te gaan, zette ik opzij. Dat was toen gewoon te veel. En zo kwamen ook mijn moeder, vader en zus hun eigen problemen tegen.

Een gezamenlijke aanpak ontbrak

Er was ineens de hele dag hulp in huis. Nieuwe personen, die we een plek moesten geven in ons gezin. Daarnaast kregen we hulp en adviezen van artsen uit het ziekenhuis en het revalidatiecentrum. Het zorgsysteem is echter erg gericht op de patiënt en protocollen. Hierdoor ontbrak een gezamenlijke aanpak, met aandacht voor zowel de patiënt als voor de mensen er omheen. Onze problemen werden daardoor niet gehoord. Omdat we vaker tegen de grenzen van de zorg aanliepen, besloten we zoveel mogelijk zelf te doen.

Grenzen verleggen

Mijn toenmalige vriendin kende ik al voordat mijn moeder ziek werd. Zij hielp me om van mijn moeder te blijven houden en haar niet alleen als patiënt te zien. We werden ouder en kochten een eigen huis, compleet met een logeerkamer, zodat mijn moeder af en toe kon komen logeren. Dat was ook het idee toen bij mijn ouders de stukadoor bezig was. Ze bleef echter 13 jaar. We verlegden onze grens van bij ons logeren naar bij ons wonen, omdat we dachten dat het beter was voor iedereen. Voor mijn vriendin en mij voelde het goed. We hadden meer grip op de situatie en konden ons eigen leven daaromheen vormgeven. We trouwden, kregen kinderen en bouwden aan onze carrière. Het werd uiteindelijk te veel. Ook irritaties binnen de familie liepen op, zonder dat ze uitgesproken werden.

Betere zorg begint met een goed gesprek

's Nachts zocht ik oplossingen op internet. In 2012 typte ik de zoveelste mail over onze situatie. Dit keer naar Exfam. Met mijn vinger boven de verzendknop dacht ik 'als zij niet kunnen helpen, weet ik het niet meer'. De dag erna belde al iemand. 'Vertel eens' waren de woorden die de ommekeer in gang zetten. De familiecoach hoorde ons en zette alle mensen die een rol hadden in het leven van mijn moeder om tafel. Zij zag ons niet alleen als individuen, maar ook als een systeem met en rondom mijn moeder. We kregen voor het eerst de kans om onder begeleiding te praten mét elkaar en niet apart van elkaar. We zagen dat we allemaal een gemeenschappelijk doel hadden, met elk onze eigen taken, mogelijkheden, irritaties en grenzen. Ook het samenspel met de professionals om ons heen werd meegenomen. Door inzicht in de complete situatie, konden we pas echt bepalen welke hulp goed was voor iedereen.

We merkten aan alles dat we meer ontspanden en dat het fijner werd om samen te zorgen. Ik ben nog elke dag dankbaar dat ik deze professionals gevonden heb. Mijn moeder heeft er nog een half jaar de vruchten van mogen plukken. Toen ze overleed, keek ik met een goed gevoel terug op de laatste periode. Dat was anders misschien niet zo geweest.

Wacht niet te lang

Ik heb altijd geweten dat ik iets deed dat niet 'normaal' was. Maar ik geloofde dat mijn tijd nog wel zou komen. Helaas is er geen voorraadpotje en verloren tijd haal je dus niet meer in. De familiecoach liet me zien dat het ook anders kon (en moest). Natuurlijk heb ik er mijn littekens aan overgehouden. Zo is enkele jaren na het overlijden van mijn moeder mijn huwelijk gestrand. Door de focus op mijn moeder bouwden we niet aan onze relatie, zoals we anders wellicht wel hadden gedaan. Als familie schakelden we de familiezorg in op het moment dat problemen en irritaties ons boven het hoofd groeiden. Ik zou iedereen willen adviseren: wacht niet te lang om met elkaar in gesprek te gaan.



Ga met elkaar in gesprek

Wanneer er iemand ziek is in een familie, raakt dit iedereen.

U kunt zelf om de tafel gaan voor een familiegesprek.

Een goede balans met wederzijds begrip en erkenning zijn bij families in zorgsituaties heel belangrijk.

Op www.thebe-extra.nl/familiezorg vindt u tips die u kunnen helpen bij het voeren van zo'n gesprek. Komt u er zelf niet uit, neem dan contact op met onze ledenconsulenten.

Ook zij kunnen u op weg helpen en zo nodig de hulp van het Expertisecentrum Familiezorg inschakelen.