

HET MANTELZORGEN STOPT, EN NU?

8 praktische tips voor mantelzorgers

Heb je lange tijd intensief voor een ander gezorgd, maar hoeft dat niet meer? De persoon voor wie je zorgde is mogelijk overleden of woont nu in een zorginstelling. Er verandert dan veel. Het zorgen voor je naaste was waarschijnlijk prioriteit en je eigen behoeftes en interesses stonden op een tweede plaats. Met het wegvallen van de mantelzorg start een nieuwe fase van je leven. Naast rouw om het verlies, komen wellicht vragen naar boven over hoe nu verder? Misschien heb je wat aan onderstaande tips.



1 Rust uit

Neem eerst ruim de tijd om te rouwen en rust uit. Loop jezelf niet voorbij. De afgelopen periode heeft veel van je gevraagd. Het is belangrijk om de tijd te nemen om jezelf en je eigen ritme terug te vinden. Vlucht niet in teveel activiteiten waarbij je jezelf uit het oog verliest. Je hoeft niet direct door te gaan.



2 Focus op jezelf

In het begin voelt het misschien niet goed om tijd aan jezelf te besteden. Maar door leuke dingen te gaan doen en ontspanning te zoeken krijg je nieuwe energie om door te gaan. Ga naar de sportclub, spreek met vrienden af en maak zeker werk van iets waar je al lang van droomde.



3 Cursus voor ex-mantelzorgers

Veel lokale organisaties voor mantelzorgondersteuning bieden bijeenkomsten aan voor ex-mantelzorgers. Onderwerpen die aan bod komen zijn lotgenoten-contact, rouw- en verliesverwerking, vorm geven aan herinneringen en hoe nu verder. Zoek de ondersteuningsmogelijkheden bij jou in de buurt via www.mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg



4 Rouwbegeleiding

Er is geen regel die bepaalt wanneer je hulp nodig hebt. Luister naar je gevoel. Wil je graag met iemand praten over het gemis, dan mag dat, maar het is niet zo dat je hulp moet zoeken omdat je iedere dag huilt. Als het verdriet zo blijft overheersen dat je erin vastloopt en het je niet lukt je dagelijkse leven weer op te pakken, is het goed om hulp te zoeken.



5 Terug aan het werk

Zaken die je geleerd hebt tijdens de mantelzorg, kunnen ook op de werkvloer hun nut bewijzen. Denk maar aan het flexibel omgaan met veranderingen, het maken van een planning en het afstemmen met professionals. Deze ervaring kun je gebruiken bij het zoeken naar werk dat bij jou past. Informeer ook eens naar Erkenning van Verworven Competenties (EVC).



6 Word Vrijwilliger

Vrijwilligerswerk kan voldoening geven. Denk eerst goed na over wat je precies wilt. En hoeveel tijd je eraan zou willen besteden. Ga op zoek naar iets dat bij je past. Misschien ben je tijdens de mantelzorg in contact gekomen met een vereniging en wil je daar iets voor doen.



7 Ga eenzaamheid tegen

Als je veel aan huis gebonden was en het je aan tijd ontbrak om contacten te onderhouden, is je netwerk waarschijnlijk kleiner geworden. Je kunt nieuwe mensen leren kennen of bestaande contacten versterken door dingen te ondernemen. Geef je eens op voor een cursus of neem deel aan een activiteit.



8 Regel praktische zaken

Na een overlijden moet er veel geregeld worden. Het kan moeilijk zijn om aandacht vrij te maken voor administratieve zaken. Probeer daar toch snel mee te beginnen. De kosten kunnen anders hoog oplopen. Bekijk de checklist op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overlijden

Handige adressen voor meer informatie

- Organisatie voor mantelzorgondersteuning bij jou in de buurt: www.mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg
- Ga eenzaamheid tegen: www.samentegeneenzaamheid.nl
- Rijksoverheid: www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overlijden
- www.mantelzorg.nl/levennamantelzorg