

Interview met mantelzorgster Heidi uit Roeselare

Dag Heidi!

Wie ben je en stel jezelf even kort voor.

Mijn naam is Heidi en ik ben 44 jaar oud. Ik ben een bewust ongehuwde moeder van twee kinderen (12 en 10 jaar). Ik heb een aantal diploma's op zak, namelijk opvoedster, tandartsassistent en zorgkundige. Ik werk ruim 5 jaar voor Partena als verzorgende, maar het kriebelt weer om te gaan studeren.



Voor wie zorg je en wat houdt die mantelzorg precies in?

Ik zorg voor mijn twee kinderen: mijn zoon van 12 jaar met autismespectrumstoornis, die ook spastische diparese (verzwakking van benen of armen) heeft. Mijn dochter van 10 jaar die ook autismespectrumstoornis heeft, lijdt daarnaast aan een angst- en hechtingsproblematiek. Mijn moeder is op 36-jarige leeftijd gediagnosticeerd met Sudeck (complex regionaal pijnsyndroom). Ik ben de oudste van drie kinderen en heb ook een zeer hechte band met mijn moeder. Ik kan haar goed opvangen, begrijpen en ik merk het wanneer ze veel pijn heeft, zonder dat ze iets zegt. Hierdoor ben ik voor mijn moeder gaan zorgen (begeleiden, steunen, een schouder om op te huilen,...). Mijn vader is vrij hard opgevoed en heeft deze empathische connectie minder. Samen vormen ik, mijn moeder, mijn vader en mijn twee kinderen dus een nieuw samengesteld gezin.

Mijn taken als mantelzorgster zie ik zoals bij ieder gezin, de dagdagelijkse dingen, maar daarnaast geef ik extra ondersteuning waar nodig. Zelfredzaamheid en zelfstandigheid vergen meer tijd en energie om aan te leren, op dat vlak ben ik dan opvoedster. Medicatie halen, klaarzetten van medicatie, voorschriften regelen,...: dan ben ik verpleegster. Hulpmiddelen regelen, papieren invullen, telefoontjes plegen en afspraken maken bij dokters, kine, kinderpsychiater, school,...: dan ben ik administratief medewerker. Ik ben ook een strijder, die zowel mondeling als schriftelijk voor hun welbevinden vecht. Helaas kan ik niet zeggen hoeveel uren ik aan mijn zorgtaken spendeer, omdat dit ook samen vloeit in het gewoon mama en dochter zijn.

Wat betekent mantelzorg precies voor jou en welke impact heeft het op jou als persoon? Zowel in positieve als negatieve zin.

Datgene aanbieden of geven wat de ander kwijt is of niet kan, zonder de waardigheid van de persoon uit het oog te verliezen, maar ook de positieve dingen van het leven mee te geven. Het heeft mijzelf in zekere zin ook geremd, doordat ik zo met iedereen bezig ben, dat je jezelf vergeet. Tijd is voor mij ook soms mijn vijand. Hier moet ik continu op waken. Ik ben ook zeer kritisch naar mezelf toe: dit is zowel positief als negatief. Wanneer het goed gaat met iedereen, dan hebben wij veel plezier. Gelukkig zijn die momenten niet zeldzaam. Ik sta er ook niet helemaal alleen voor: mijn ouders helpen mij ook, als oppas wanneer ik langer werk of gewoon om een luisterend oor te bieden.

Hoelang ben je al mantelzorger?

Een moeilijke vraag, want bij mijn moeder is het geleidelijk aan verlopen en uiteraard was het een ander verhaal met de kinderen. Grofweg ongeveer 28 jaar.

Wanneer kwam het besef dat je een mantelzorger bent?

Ik was mij hier al vrij jong van bewust, maar er was toen nog geen naam voor.

Krijg je hulp of ondersteuning vanuit je omgeving? Op wie kan je terugvallen?

Wat mijn kinderen betreft wel, hiervoor ben ik zeer dankbaar voor het buitengewoon onderwijs waar mijn kinderen naar school gaan. Ik word enorm ondersteund door de juffen, maar ook door de zorgjuf, pedagogisch medewerker en de directie. Bij mijn moeder is het jammer genoeg minder, omdat mijn moeder eerder een gesloten persoon is naar de buitenwereld toe.

Welke uitdagingen ondervind je in je leven als mantelzorger?

Mijn grootste uitdaging is mijn tijd zo goed en efficiënt mogelijk indelen, aangezien ik 32 uur per week werk en maar een dag vrij heb. Die dag wordt dan gebruikt voor afspraken en/of administratie. Daarnaast is het ook een uitdaging om mantelzorg los te koppelen en gewoon mama/dochter te zijn.

Hoe ga je hiermee om?

Dat is een goede vraag, maar ook moeilijk voor mij. Ik denk dat het een kwestie is van prioriteiten stellen en anderzijds in het achterhoofd houden dat "goed ook goed genoeg is". Leren loslaten is ook belangrijk.

Welke informatie is of was belangrijk voor jou als mantelzorgers? Hoe ga je op zoek naar de juiste informatie?

Voor mij was en is huisvesting een zeer belangrijk element, aangezien ik graag apart wil wonen met mijn kinderen, maar nog steeds in handbereik wil zijn voor mijn ouders. Ook betaalbare kangoeroewoningen vind ik belangrijk. Ik verzamel informatie via sessies en samenkomsten voor mantelzorgers, zoals bij het Like! project van Stad Roeselare. Dit is voor mij zinvol. Naast het theoretische en praktische is ook de interactie met anderen zeer leerzaam voor mij. Het is interessant wanneer ik mijn kennis kan uitbreiden. Zo volg ik een aantal thema's op, die voor mij van belang zijn zoals bij ARhus, de mutualiteit, enz. Ik vraag ook informatie op bij de maatschappelijk werker en het Zorgbedrijf in Roeselare.

Heb je nog voldoende tijd over voor jezelf?

Dit is soms moeilijk. Ik probeer toch wat tijd voor mezelf te maken. Soms zijn het drukke weken met veel op de agenda en dan ben ik vrij moe en zie ik dat ik op tijd in bed lig. Ik probeer mijn agenda niet telkens vol te zetten met afspraken om zo een evenwicht te bewaken voor mezelf, maar ook voor mijn gezin.

Wat doe je om positief te blijven als mantelzorgers?

Mijn geluk is dat ik altijd een positieve blik heb, dat zit waarschijnlijk in mijn karakter. Ik waak voor mezelf dat ik niet teveel op mijn bord neem. Ik kan genieten van de kleine dingen in het leven of de waardering die ik krijg voor wat ik doe. Goed organiseren en plannen is essentieel om alles te kunnen doen en te blijven volhouden.

Hoe ga je om met de combinatie mantelzorg en werken? Heb je bepaalde maatregelen genomen om mantelzorg en je job haalbaar te houden?

Zowel als mantelzorgers voor mijn gezin als verzorgende in mijn werk, heb ik een zorgfunctie. Toch zou ik mijn werk niet kunnen missen. Ik vind het een goede combinatie, omdat ik iets doe wat ik graag doe en ook goed in ben. De voldoening en waardering, zowel thuis als op het werk, geeft mij meer energie dan wat het van mij vergt. Ik heb ook een fantastische verantwoordelijke op het werk waarmee ik kan praten. Als het wat minder gaat thuis, dan kan ik samen met haar bekijken hoe het haalbaar blijft, door werkuren te veranderen of even medische zorg op te nemen, enz.

Op welke vlakken zouden we jou (en andere mantelzorgers in het algemeen) beter of breder kunnen ondersteunen in de toekomst? Welke zaken moeten beter erkend en ondersteund worden volgens jou?

Sociale huisvesting zou meer rekening moeten houden met mantelzorgers. Je bent vaak een nummer, wat jammer is, want er zijn genoeg mantelzorgers en personen die mantelzorg krijgen die het niet breed hebben. Men zou ook moeten investeren in betaalbare kangoeroewoningen om te huren.