

Zorg voor de christelijke mantelzorger



samenleving

Christelijke mantelzorgers krijgen niet altijd voldoende steun, blijkt uit de antwoorden in een enquête onder kerkleden. Mantelzorgers zijn lastig te herkennen en te helpen. Deze groep verdient daarom extra aandacht vanuit de diaconie.

M. Jager-Vreugdenhil ■

C. Roorda-Lukkien ■

2,4 miljoen Nederlanders bieden meer dan acht uur per week en langer dan drie maanden op een of andere manier zorg aan personen in hun naaste omgeving met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking. Deze zogeheten 'mantelzorg' varieert van het doen van boodschappen en hulp bij de dagelijkse bezigheden tot emotionele ondersteuning en lichamelijke verzorging. Meestal wordt de zorg verleend door iemand uit de directe omgeving van de zorgvrager; in de meeste gevallen om directe familie: een vader of moeder, man of vrouw, zoon of dochter.

Overbelasting

Het kan voorkomen dat een mantelzorger er bewust voor heeft gekozen om ook intensieve zorg voor zijn naaste op zich te nemen - maar meestal is er geen sprake van een bewuste en vrijwillige keuze. Veel vaker gaat het om een geleidelijk proces, waarin de zorgtaken in de loop van de tijd toenemen en de belasting haast ongemerkt groeit. Je rolt er ongemerkt in, zeg maar. Dat is een belangrijke reden dat veel mantelzorgers overbelast raken. Er zijn diverse manieren waarop de belasting van mantelzorgers verlicht kan worden: door de zorg te delen met andere mantelzorgers, door goed samenspel met professionele zorg, of door steun vanuit één van de mantelzorgsteunpunten die

dat is een belangrijke reden dat veel mantelzorgers overbelast raken

Nederland rijk is. Dit zijn laagdrempelige voorzieningen waar mantelzorgers kunnen aankloppen voor advies, begeleiding en emotionele steun.

Ook veel christenen worden mantelzorger. En ook zij kunnen overbelast raken. Uit het onderzoek 'Kerk en Caritas' blijkt echter dat mantelzorgers uit orthodox-protestantse kerken op twee punten verschillen van andere mantelzorgers. In de *eerste* plaats wordt veel vaker mantelzorg verleend aan anderen dan directe fami-

lieleden. In de *tweede* plaats doen christelijke mantelzorgers zelden een beroep op de reguliere steunpunten mantelzorg.

Gemeenschap

Het *eerste* punt is iets om trots op te zijn: de gemeenschap der heiligen 'werkt'! Ongeveer één van de vijf Nederlandse mantelzorgers (circa twintig procent) zorgt voor anderen dan directe familieleden; van de christelijke mantelzorgers is dat maar liefst één van de twee (circa vijftig procent). Kerkleden zorgen dus niet alleen voor hun biologische familie, maar bijvoorbeeld ook voor vrienden, kennissen en burens. Meestal zijn de mantelzorger en de zorgvrager lid van dezelfde kerkelijke gemeente. Het is opvallend dat de mantelzorgers die voor familieleden zorgen heel andere motieven noemen dan degenen die voor niet-familieleden zorgen. Wie voor directe familie zorgt, doet dit vooral vanuit een zekere vanzelfsprekendheid: "ik vond het vanzelfsprekend om deze persoon te helpen", "ik vond het mijn plicht", "ik deed het uit liefde en genegenheid" en "ik had geen keuze". Voor de zorg aan niet-familieleden worden juist andere motieven vaker genoemd: "ik werd gevraagd", "ik vond het leuk", "ik wilde deze persoon helpen vanuit mijn geloof"; maar ook één 'vanzelfsprekendheidsmotief', namelijk: "de zorg voor deze persoon kwam op mijn weg".

Het *tweede* opvallende kenmerk van de orthodox-christelijke mantelzorger: slechts twee procent van hen doet een beroep op de reguliere steunpunten mantelzorg. Dat gegeven is zowel begrijpelijk als zorgelijk. Begrijpelijk, omdat juist in een situatie van intensieve zorg voor of ernstige ziekte van een geliefde de steun van geloofsgenoten belangrijk is. Zorgelijk, omdat er geen christelijk alternatief is voor de seculiere Steunpunten Mantelzorg. En er is wel degelijk steun nodig: ongeveer eenderde van de christelijke mantelzorgers ervaart de zorg die ze dragen als een belasting. Bedenk hierbij dat veel mantelzorgers pas achteraf beseffen of willen toegeven hoe zwaar de belasting is geweest.

De meesten geven aan dat het een geestelijke belasting is, en veel minder vaak dat het een last is van lichamelijke, financiële of andere aard.

Kerkleden die mantelzorgers zijn, kunnen vaak wel, maar vaak ook niet rekenen op emotionele, geestelijke en praktische steun vanuit hun eigen kerkelijke gemeente. Ongeveer de helft van hen geeft aan steun te krijgen van familie, vrienden en kennissen, waarvan ongeveer veertig procent vanuit de kerk of van kerkleden. Echter, de helft van de mantelzorgers uit het onderzoek geeft aan geen enkele steun te krijgen. Wat kunnen diaconieën - maar ook andere kerkleden - doen om de nodige steun te bieden?

Eigen kruis

In de *eerste* plaats: het herkennen van de lasten die een mantelzorgers draagt. Dat is namelijk niet zo eenvoudig in de praktijk. Vaak weten mantelzorgers zelf al niet dat zij mantelzorgers zijn. Het gaat toch om zorg voor je man, je moeder, je kind - en dat is toch normaal? Dat deze 'normale' zorg ook een last kan zijn, is niet iets wat je graag toegeeft. Voor jezelf niet, want je hebt toch beloofd om in goede én kwade tijden voor je man of vrouw te zorgen? Voor degenen die je verzorgt niet, want die zou zich maar schuldig voelen. Voor de buitenstaander niet, want een ander heeft het misschien nog wel moeilijker met het dragen van zijn eigen kruis... Zomaar een paar redenen die bewust of onbewust mee kunnen spelen, waardoor het moeilijk is om te (h)erkennen dat de zorg iemand boven het hoofd groeit. Ook het aanvragen van hulp is voor een mantelzorgers vaak moeilijk. In de publicatie 'Nabije Naasten' geven Lenie de Pater en Henriëtte Schaapman een opsomming van een aantal problemen en knelpunten waar diaconen bij een huisbezoek extra alert op moeten zijn:

1. Isolering of eenzaamheid vanwege fysieke en/of psychosociale problemen;
2. Relationale problemen tussen de mantelzorgers en de zorgvrager als gevolg van lichamelijke beperkingen; communicatiestoornissen en/of gedragsveranderingen;
3. Angst voor herhaling of verergering van de aandoening;
4. Gedragsverandering door emotionele ontremming, vanwege het ontbreken van inzicht in de eigen situatie of door onderschatting van de eigen mogelijkheden;
5. Geheugen- en andere waarnemingstoornissen;
6. Beperking van de mobiliteit met als gevolg het minder kunnen deelnemen aan het sociale en maatschappelijke verkeer of het verminderen van de ontplooiingsmogelijkheden;
7. Afhankelijkheid van anderen;
8. Angst voor het uitvallen als mantelzorgers ('Wat gebeurt er als ik niet meer kan?');

9. Een veranderend toekomstperspectief, dat gepaard gaat met gevoelens van onzekerheid

10. Het feit dat men altijd klaar moet staan, niet of te weinig aan zichzelf toekomt, vaak voor twee moet denken en beslissen.

Uit deze opsomming zal duidelijk zijn dat het herkennen van lasten van mantelzorgers, laat staan het op de juiste manier steun bieden, een ingewikkelde zaak kan zijn. Het is in elk geval onvoldoende om aan het eind van een ziekenbezoek nog even met de deurknop in de hand aan de zorgende echtgenoot te vragen: "Red jij het ook allemaal een beetje?"

Aanbeveling

Tenslotte doen we graag de aanbeveling om een christelijk alternatief te bieden voor de reguliere steunpunten mantelzorg. Dit kan door het inrichten van een identiteitsgebonden Steunpunt Mantelzorg, maar ook door in

vaak weten mantelzorgers zelf al niet dat zij mantelzorgers zijn

samenwerking met de bestaande steunpunten te werken aan steun op maat voor de orthodox-christelijke mantelzorgers. Momenteel worden er gesprekken gevoerd door de NPV (Nederlandse Patiëntenvereniging) en Mezzo (Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg) over de manier waarop kerkelijke mantelzorgers beter ondersteund kunnen worden. Wat ons betreft zouden kerken bij dit overleg moeten aansluiten.

Marja Jager-Vreugdenhil en Carriene Roorda-Lukkien zijn onderzoekers aan het Lectoraat Samenlevingsvraagstukken van de Gereformeerde Hogeschool te Zwolle.

Dit artikel is gebaseerd op:

- het onderzoek 'Kerk en Caritas. Een onderzoek naar vrijwilligerswerk en mantelzorg in zes orthodox-protestantse kerken', door C. Roorda-Lukkien, M. Jager-Vreugdenhil en Roel Kuiper, Lectoraat Samenlevingsvraagstukken (Gereformeerde Hogeschool Zwolle, 2006)
- het hoofdstuk 'De ondersteuning van mantelzorgers', door Lenie de Pater en Henriëtte Schaapman, in: *Nabije Naasten. Kerken actief in lokaal diaconaat*, een uitgave van Sensor en NPV (De Vuurbaak, 2007)

