

Interview Susanne van Helderer

De 4,4 miljoen mantelzorgers in Nederland voeren samen 70% van alle zorgtaken uit. Dat doen zij vaak naast hun reguliere baan, gezinsleven, het eigen huishouden, sociale contacten, sport en hobby's. Wie zijn deze mantelzorgers precies? Wat doen zij, en wat drijft hen? Susanne (47), hulp in de huishouding en mantelzorger voor haar ouders en schoonouders, neemt je mee in haar verhaal.

“Zeven jaar geleden begon ik met het verlenen van mantelzorg. Mijn schoonouders, en later ook mijn eigen ouders, hadden hulp nodig en dat heb ik toen op me genomen. Op vrijdagen, in het weekend en soms ook 's avonds doordeweeks rij ik van Dieren naar Elburg, waar zij wonen. Ik breng hen wanneer nodig naar het ziekenhuis en ga hier ook mee naar de afspraken. Soms is het wat drukker en breng ik ook maaltijden naar hen toe.

Op een gegeven moment ben ik gaan googelen, om uit te zoeken hoe alles nou precies werkt, zoals het regelen van aanvullende ondersteuning en de juiste vergoedingen. Ik las dat ik daarvoor een WMO-indicatie moest regelen en ben toen begonnen met de aanvraag daarvan. Het hele proces verliep stapsgewijs en ging best goed. Ik heb het allemaal zelf kunnen regelen, zonder tussenkomst van een mantelzorgmakelaar of iets dergelijks.

Het hielp natuurlijk dat ik destijds ook in Elburg woonde en hier werkzaam was als hulp in de huishouding. Daardoor wist ik al welke organisaties er zoal werkzaam zijn in die regio. Ik belde daarheen, vertelde wat er aan de hand was en hoefde toen eigenlijk alleen nog een doorverwijzing van de huisarts te regelen.

Toen mijn eigen ouders enkele jaren later ook hulpbehoevend werden, wist ik gelukkig dus al hoe het systeem in elkaar steekt. Het zit zo, als je de juiste wegen maar weet te behandelen, gaat het eigenlijk heel snel. Veel zorgtaken neem ik op me, maar voor sommige andere zorgtaken heb ik thuiszorg moeten regelen. Zij ondersteunen bijvoorbeeld rond medicatie, het aan- en uittrekken van steunkousen en bij het douchen. Ook heb ik voor hen een taxi geregeld, waardoor er een wereld voor ze open ging en ze nu ook bij ons op visite kunnen komen.”

Mantelzorg en werk combineren

“Gelukkig kan ik mijn mantelzorgtaken goed combineren met mijn werk. Ik werk als hulp in de huishouding bij Hulp in Gelderland in Zevenaar. Dit werk past goed bij me. Ik werk veel met ouderen en daarvoor moet je een engelengeduld hebben, maar dat vind ik juist een leuke uitdaging. Soms moet ik iets meerdere keren uitleggen, maar ik haal er dan juist voldoening uit om ingewikkelde zaken zo over te brengen dat mijn cliënten het begrijpen en hierdoor minder stress ervaren.

Mijn werkgever is een mantelzorgvriendelijke organisatie, wat voor mij erg prettig is. Ik werk vier dagen in de week en heb één vrije dag. Ik probeer om alle mantelzorgtaken zoveel mogelijk op deze vrije dag en in het weekend te plannen, maar met ziekenhuisafspraken kun je nou eenmaal niet altijd zelf een datum kiezen. Gelukkig wordt er altijd met me meegedacht en als ik mijn werkdagen moet verschuiven of een vrije dag nodig heb voor mijn mantelzorgtaken, dan is dat geen probleem.”

Mantelzorg, dat doe je gewoon

“Wat ik graag aan iedereen wil meegeven, is dat je mantelzorg nooit uit de weg moet gaan omdat je bang bent dat het niet lukt. Mantelzorg is een heel belangrijke taak om op je te nemen en het is ontzettend dankbaar werk. Ik kan me goed voorstellen dat het idee mensen afschrikt omdat ze denken dat ze al heel veel doen en dit er niet bij kunnen hebben, maar het wordt vrij snel een

onderdeel van je dagelijkse ritme. Als je iets overhebt voor de mensen waar je om geeft, dan doe je dit gewoon.”