
Zin in mantelzorg

Gespreksgroep voor mantelzorgers van verpleeghuisbewoners

In dit artikel doet een geestelijk verzorger verslag van de eerste resultaten van een gespreksgroep voor mantelzorgers binnen het verpleeghuis waar hij werkt. Reflectie op zijn eigen ervaringen heeft hij voor dit doel aangevuld met een evaluatief interview met een van de deelnemers.

Tim van Iersel

'ALS GEESTELIJK VERZORGER BEN JE ER primair voor de bewoners,' klonk het enkele jaren geleden, toen ik begon te werken als geestelijk verzorger in de ouderenzorg. Inzichten verschuiven. Zo mocht ik onlangs een gespreksgroep voor mantelzorgers opzetten. Geen lotgenotengroep, maar een gespreksgroep over 'zin' en empowerment.

Achtergrond

Vanuit de gedachte van de participatiesamenleving die het huidige kabinet heeft uitgewerkt, vraagt de overheid om (nog meer) betrokkenheid van de mantelzorgers bij de te leveren zorg. Staatssecretaris Van Rijn typt de verandering van de rol van mantelzorgers in een brief aan de Tweede Kamer

in 2013¹ met drie kernwoorden: versterken, verbinden en verlichten. De rol van mantelzorgers moet in het beleid worden *versterkt*, evenals de *verbinding* met het werk van professionals. Als derde kernwoord gebruikt hij *verlichten*: mantelzorgers moeten in hun rol wel worden ondersteund. Er moet worden voorkomen dat mantelzorgers overbelast of overvraagd worden.

Dit laatste betekent dat er vanuit verschillende hoeken initiatieven worden genomen om mantelzorgers te ondersteunen. Vaak gaat het om praktische en psychische (emotionele) ondersteuning. Toch is er eveneens aandacht voor zingeving in de mantelzorg. Vooral vanuit het Expertisecentrum Mantelzorg zijn enkele publicaties² verschenen met bijzondere aandacht voor zingeving bij mantelzorg. In die artikelen ligt de nadruk op de betekenis van de zorg voor mantelzorgers en de krachtbronnen die zij kunnen aanboren. Mantelzorgers blijken zin en waarde te ontdekken in hun zorg. Dat aspect blijft onderbelicht, vinden de auteurs.

Empowerment

De ontwikkeling van het kabinetsbeleid werd voor mij tastbaar toen ik in een van de verpleeghuizen waar ik werkzaam ben, voorstelde om ondersteuning voor mantelzorgers te bieden in de vorm van een gespreksgroep. Ik mocht een gespreksgroep

voor mantelzorgers opstarten. In aansluiting op het Expertisecentrum Mantelzorg heb ik bewust gekozen om het geen lotgenotengroep te noemen. Dat legt immers de nadruk op de moeizame kant van de mantelzorg. De gespreksgroep moest juist de insteek van zingeving en empowerment hebben. Een van de deelnemers zegt hierover achteraf in een evaluatief interview: 'Het is goed dat het geen "lotgenotengroep" heet; daarvoor is het risico wel groot. Maar dan wordt het al snel een doodlopend pad.' Hij vindt dat het dan vooral praten over problemen wordt. Daarnaast ben je volgens hem niet eens echt lotgenoten: 'Lotgenoten veronderstelt dat je hetzelfde probleem hebt. Het gaat wel om dezelfde ziekte, maar ieder loopt tegen verschillende problemen aan.' Dat wil niet zeggen dat er geen herkenning onderling is, maar de problemen en moeiten verschillen per situatie.

Anders dan wanneer psychische (emotionele) ondersteuning centraal zou staan en de psycholoog daarbij de aangewezen persoon zou zijn om de groep te begeleiden, leidt het centrale thema zingeving tot begeleiding door de geestelijk verzorger. Dit uitgangspunt is belangrijk voor de positionering van de gespreksgroep binnen het spel der disciplines.

Vanwege deze insteek rondom zingeving en empowerment kreeg de gespreksgroep de titel *Zin in mantelzorg*. Tijdens de vijf bijeenkomsten stond, naast kennismaking, steeds een ander zingevingsthema centraal, namelijk: wat bezielt u; geven en ontvangen; verlies; krachtbronnen. 'Dat heeft geholpen dat er geen vrijblijvendheid was in de gespreksgroep,' zegt de geïnterviewde mantelzorgster, precies aansluitend op het door mij vooraf gestelde doel van de gespreksgroep. 'Je moet met je billen bloot, dat werd gestimuleerd.' De verschillende thema's moesten ook voorkomen dat het gesprek zich zonder richting alleen zou centreren rondom problemen. De deelnemer: 'De titels voor de verschillende bijeenkomsten waren goed; anders wordt het geouwehoer.'

Herkenning

Door de gesprekken merkte ik wel dat mantelzorgers inderdaad met veel problemen en moeiten te maken krijgen. Tegelijk blijken zij ook zeker zin en betekenis in de mantelzorg te ontdekken. Zo vertelden de deelnemers meer te kunnen genieten van kleine dingen in het leven. Iemand sprak over innerlijke groei door de mantelzorg. Een ander beseftte dat hij vanwege diepgewortelde liefde voor zijn moeder zorgt en vond dat een belangrijke bewustwording. Daarbij heeft het gesprek over zingeving geholpen, aldus de deelnemer: 'We werden geprikkeld om stil te staan bij existentiële thema's.' Juist het delen met elkaar als mantelzorgers heeft een belangrijke toegevoegde waarde: 'De ervaring dat je geen eenling bent, helpt. Het delen van ervaringen met de andere deelnemers relateert ook weer je eigen zorgen en problemen.'

'Goed dat het geen
lotgenotengroep heet'

Natuurlijk kun je als mantelzorgster ook met je eigen familieleden praten. Dat is echter niet altijd even gemakkelijk, aldus de deelnemer. Hij vertelt: 'Met je kinderen erover spreken lukt vaak niet.' Zij staan soms immers te dichtbij, vindt hij. 'Je hebt mensen "van buiten" nodig om je te helpen en soms ook om je af te remmen.' Mantelzorgsters die partner zijn van de bewoner blijken hun kinderen ook nogal eens te willen sparen en niet te belasten met de zorg. Verschillende deelnemers vertelden verder dat familieleden het na verloop van tijd zat zijn om hun verhaal te horen. Er kunnen ook onderlinge spanningen tussen familieleden zijn, bijvoorbeeld tussen broers en zussen, doordat er een onevenredige verdeling van mantelzorgtaken is. Dat bemoeilijkt het onderlinge gesprek. Daarnaast kunnen volgens de mantelzorgster gesprekken met een professional, zoals een psycholoog, wel helpen, maar is de gedeelde ervaring van andere mantelzorgsters nog behulpzamer. 'Juist die herkenning bij

andere mantelzorgers is belangrijk,' zegt hij. 'Beroepkundigen hebben toch een andere positie en de inleving is anders,' weet hij ook uit eigen ervaring.

Ontgiftingsproces

Het kan spannend en ongemakkelijk zijn om zulke persoonlijke verhalen in groepsverband te delen. Een goede opbouw en veiligheid zijn daarom erg belangrijk voor het slagen van de gespreksgroep. De deelnemers volgden een traject van vijf afgebakende bijeenkomsten. Op deze manier wordt voorkomen dat deelnemers moeten aanhaken bij

'Je moet met je billen bloot, dat werd gestimuleerd.'

een al bestaande gespreksgroep. Daarnaast kun je hiermee een duidelijke opbouw van de bijeenkomsten maken: van kennismaking, naar verdieping, naar moeilijke (intieme) onderwerpen, om vervolgens weer af te sluiten met kracht en 'zin'. Er ontstaat binnen de cyclus van de vijf bijeenkomsten een soort spanningsboog die op het juiste moment en met de juiste inhoud weer wordt afgesloten. 'Je ervaringen en gevoelens als mantelzorger zijn zeer privé. Tijdens de gespreksgroep viel dat weg,' aldus de deelnemer. De gespreksgroep heeft bij hem juist spanning weggenomen. Het gaat om jarenlang opgebouwde spanning door de mantelzorg voor zijn vrouw met dementie. Trefend noemt hij de gespreksgroep dan ook een 'ontgiftingsproces': 'Langzaam maar zeker verlies je het gif dat is opgebouwd door spanning.' Dat komt volgens hem vooral door de herkenning in de groep. Dat neemt gêne weg, zoals de schaamte over het niet meer kunnen zorgen voor je partner.

Huiswerk

De maandelijkse gesprekken wilde ik graag met elkaar verbinden door de deelnemers in de tussenliggende weken ook met de zingevingsthema's bezig te laten zijn. Daarom

kregen zij na iedere bijeenkomst een huiswerkopdracht mee, zoals het opzoeken en meenemen van een foto die uitdrukt waarom hij of zij zorgt voor zijn of haar dierbare. De geïnterviewde deelnemer beaamt dat deze opdrachten hebben geholpen om stil te staan bij de existentiële thema's. Ook tijdens een bijeenkomst gaf een van de deelnemers aan dat de opdracht haar had geholpen om te bedenken of het geven en ontvangen nog wel in balans was. Dat was een mooi moment. Een andere deelnemer vertelde bij het thema 'Verlies' dat hij door de huiswerkopdracht rustig over het levenseinde van zijn dierbare kon nadenken. Het hielp zelfs om in zijn eigen huis voorzichtig spullen van zijn dierbare met dementie op te ruimen, als proces van loslaten.

Voortzetten

Uit de evaluatieformulieren van de deelnemers blijkt dat de gespreksgroep aan een belangrijke behoefte heeft voldaan. De gespreksgroep werd hoog gewaardeerd. De deelnemers hebben ook aangegeven het niet bij vijf bijeenkomsten te willen laten. Ze willen de gespreksgroep graag voortzetten. Hoewel ik hier in eerste instantie huiverig tegenover stond, vanwege het gevaar dat de gespreksgroep inderdaad 'geuwoehoe' zou worden, zetten we de gespreksgroep voort. De deelnemers hebben deze behoefte immers overduidelijk uitgesproken en we zullen proefondervindelijk ontdekken hoe dat zal verlopen. En er hebben zich nieuwe deelnemers aangemeld.

De geïnterviewde mantelzorger ziet vanuit zijn ervaringen op diverse plekken ook in andere verpleeghuizen de behoefte aan dergelijke groepen. 'Andere geestelijk verzorgers adviseer ik om deze behoefte aan te kaarten, die is er zeker,' geeft hij mee. 'Ik heb op verschillende plekken die behoefte en grote nood gezien.' Juist het samen optrekken kan dan helpen om elkaar als mantelzorgers te ondersteunen. 'Het is een eenzame wereld waarin je plots zit. Samen kun je zoeken hoe je dat oplost.'

Inmiddels werkt dit initiatief ook op andere locaties door. Op de tweede locatie waar ik werkzaam ben, is vanaf september dezelfde gespreksgroep voor mantelzorgers voor die locatie gestart. Daarnaast heb ik het initiatief steeds bekend gemaakt binnen de organisatie, bijvoorbeeld op intranet, zoals bij de start en het einde, zodat breed bekend is dat geestelijk verzorgers zich kunnen inzetten voor zingeving bij mantelzorgers. Er is immers op landelijk en politiek niveau een ontwikkeling gaande met meer aandacht voor mantelzorgers én voor zingeving. Op die ontwikkelingen kunnen wij als geestelijk verzorgers vanuit onze expertise binnen onze eigen werkplekken goed aansluiten. Dat geeft zin!

Drs. Tim van Iersel is Geestelijk verzorger bij WoonZorgcentra Haaglanden (WZH). E-mail tvaniersel@wzh.nl, Twitter [@TvanIersel](https://twitter.com/TvanIersel)

Noten

- 1 M.J. van Rijn, *Kamerbrief over mantelzorg en langdurige zorg*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 20 juli 2013.
- 2 M. Cuijpers en W. Kruijswijk, 'Aanspreken op kracht. Waarom waardering nodig is voor positieve kanten van mantelzorg', *Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie*, nr. 5 (2012), pp. 240-242; M. Cuijpers, W. Kruijswijk en W. van Lier, *Momenten van zin. Essay over zingeving en mantelzorg*. Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg, 2012. Zie ook: www.expertisecentrummantelzorg.nl/em/zingeving-meer-informatie.html.