

## **Praat in de familie over mantelzorg voor het zover is**

**Trouw - juli 2018**



Een familiegesprek ter voorbereiding op mantelzorg moet tijdig gevoerd worden, benadrukt mantelzorgorganisatie Mezzo in een campagne die begin juli 2018 is gestart

**Mantelzorgorganisatie Mezzo wil dat families in een vroeg stadium praten over elkaars verwachtingen van toekomstige zorg.**

Het moet natuurlijk wel gezellig blijven, tijdens familiebarbecues en andere feestjes. Dus nee, nu liever niet praten over ouder worden en mantelzorg. Doe maar later, als het echt zover is. Toch moet dat familiegesprek ter voorbereiding op mantelzorg wel komen, benadrukt mantelzorgorganisatie Mezzo in een campagne die deze week is gestart. Inge van den Heuvel heeft dat soort gesprekken al gevoerd met haar broer

en moeder. “Het zijn mooie, interessante gesprekken en je leert elkaar nog beter kennen”, zegt ze.

Van den Heuvel is 42, haar moeder 65. Mantelzorg is dus nog ver weg. Ook voor haar vader, die voor zijn werk veel in het buitenland zit en daardoor het gesprek mistte. Of eigenlijk: de gesprekken. Van den Heuvel voerde er twee. Eerst een met haar moeder, daarna met haar broer.

“Het heeft iets kunstmatigs omdat je het gesprek plant”, zegt Van den Heuvel. “Mijn broer en ik hebben er een middagje uit van gemaakt. Eerst zijn we gaan wandelen en daarna naar een cafeetje gegaan om het gesprek te voeren. Je kunt wel over mantelzorg praten tijdens de kerst of een dinertje, maar dat werkt niet. Er is altijd wel een kind dat om aandacht vraagt of er is iets anders. De eerste minuut was wat onwennig, maar al snel werd het interessant. Je luistert, vraagt door en krijgt meer inzicht in hoe iedereen in dit onderwerp staat.”

## Onderzoeksproject

Van den Heuvel kwam niet zelf spontaan op het idee om het voorbereidingsgesprek te voeren. Ze deed mee aan een onderzoeksproject waar onder meer de TU Delft, zorgorganisaties en verzekeraars bij betrokken waren. Ze kreeg opdrachten, zoals: teken je netwerk. Dat bleek groter dan gedacht.

“Er was ook een opdracht om elkaar vragen te stellen”, zegt Van den Heuvel. “Ik vroeg mijn moeder naar de lessen die ze mij wilde meegeven vanuit haar eigen ervaringen als mantelzorger.”

Mijn moeder zorgde voor haar moeder en had diverse mantelzorgtaken voor andere familieleden. “Het is heel dankbaar maar je moet opletten dat je er ook zelf toe blijft doen, zei mijn moeder. Daarom is ze wat

terughoudend en wil ze absoluut ons gezin niet ontregelen. Maar ik wil juist wel voor haar zorgen en niet in een verpleeghuis stoppen.”

De ervaringen van Van den Heuvel sluiten aan bij de conclusies uit het onderzoek. Ouders willen hun volwassen kinderen niet belasten met mantelzorg. Er voortijdig over praten, dat willen de kinderen weer niet omdat zij hun ouders niet willen confronteren met hun afnemende vitaliteit.

## Taboe

Het is een taboe, concludeert mantelzorgorganisatie Mezzo. Een taboe met gevolgen, want het zorgt voor overbelasting bij mantelzorgers. Zij beginnen met een beetje helpen, krijgen steeds meer zorgtaken, tot het water hen aan de lippen staat. Dat is ook waar de moeder van Van den Heuvel voor waarschuwde. Door eerder in de familie te praten over toekomstige zorgtaken, gaan broers en zussen de zorg voor hun ouders eerder delen en zullen zij eerder bij de gemeente aankloppen voor hulp en ondersteuning, stelt Mezzo.

Wanneer begin je zo'n gesprek? “Zoek een natuurlijk moment”, zegt Liesbeth Hoogendijk, de directeur van mantelzorgorganisatie Mezzo. “Pensionering kan een aanleiding zijn, of een verhuizing uit de oude woning. Het familiegesprek dat je dan kan voeren, gaat niet over: wat ga jij doen, maar over de verwachtingen van elkaar.”

Van den Heuvel en haar broer hebben elkaar door de gesprekken beter leren kennen. “Veel gesprekken zijn redelijk oppervlakkig in familiecontacten. Dit was diepgaand en maakt je band nog nauwer. We vinden al steun bij elkaar voordat het zover is dat we moeten mantelzorgen.”

***Waarover moeten we praten?***

*Als de verwachtingen over mantelzorg eenmaal zijn gedeeld, komen de meer praktische zaken aan bod. Ter ondersteuning heeft Mezzo een lijst gemaakt met onderwerp die besproken kunnen worden.*

*Hebben ouders een levenstestament? Staan daar zaken in die ze nu met je willen delen?*

*Hebben ouders een uitvaartverzekering afgesloten?*

*Houden ouders rekening met zorgkosten of kosten die samen kunnen hangen met een eventuele verhuizing?*

*Wonen jouw ouders toekomstbestendig? Hoe zien zij de toekomst voor zich?*

*Wie mag beslissingen nemen namens je ouders?*

*Hoe willen ouders dat de financiën worden beheerd als zij dit zelf niet meer kunnen?*