

BordjeVol heeft me lucht gegeven

Bron <https://www.stib-breda.nl> – juli 2019

Alida is nu vijf jaar mantelzorger voor haar 79-jarige moeder. Ongemerkt werd de zorgtaak groter en werd het zorgen voor Alida zwaarder. Ze kwam bij StiB uit en deed BordjeVol: dat brengt inzicht en helpt mantelzorgers hun zorgtaken beter te organiseren. Alida: “Het heeft me meer lucht gegeven.”

Opeens ben je mantelzorger

Vijf jaar geleden is Alida gescheiden. In diezelfde periode werd haar moeder een paar keer aan haar been geopereerd. Alida had onregelmatige werktijden, waardoor ze heel vrij en flexibel was. Zo ontstond een fijne wisselwerking: Alida hielp haar moeder en bracht haar overal naartoe. Ondertussen had ze steun aan haar moeder in deze moeilijke tijd. In de jaren daarop werd haar moeder steeds slechter ter been. Terwijl Alida zich juist beter ging voelen, een nieuwe vriend kreeg en bovendien ander werk ging doen, met andere werktijden. “Toen dreigde het evenwicht een beetje verstoord te raken. Ik merkte dat de ontstane situatie mij soms begon te irriteren. Dat het een beetje begon te wringen, en dat ik me zorgen maakte hoe het moest, nu ik een andere baan had. En dat vond ik heel erg vervelend.”

Verhelderend inzicht met BordjeVol

Bij StiB deed Alida BordjeVol. “Dat was heel verhelderend.” Alida had niet door dat ze behoorlijk veel mantelzorgtaken had. BordjeVol is een set kaarten met werkbladen die je spelenderwijs inzicht geven in wat er allemaal op je bordje ligt. Zo herken je welke activiteiten je energie kosten of juist opleveren. En waarvoor je ondersteuning zou kunnen

vragen. “De stapel kaarten met dingen die energie kosten, werd enorm groot, terwijl de andere stapel klein bleef. Als je zo’n stapel ziet denk je: dit wordt wel heel erg veel. Ik besepte dat ik meer hulptroepen kon inschakelen.”

Wat geeft je energie?

Alida vond het fijn om tijdens BordjeVol haar hart te luchten: “Het was heel fijn om met iemand over de situatie te kunnen praten. Met mijn moeder is eigenlijk alles bespreekbaar, maar ik vond het toch lastig om tegen haar te zeggen dat het teveel werd.” Ook vond ze het prettig dat BordjeVol de nadruk legt op wat je energie geeft. Zo vindt zij het heel leuk om met haar moeder samen naar musea te gaan. “Dat geeft me energie en het is een goede tegenhanger voor de dingen die soms zwaar zijn.” Om hier meer tijd voor te maken, heeft ze samen met StiB een persoonlijk actieplan opgesteld. Zo besloot ze om meer dingen aan haar zus te vragen. Ook worden via StiB nu vrijwilligers ingezet om Alida te ontlasten. Bovendien is haar moeder zelf ook op zoek gegaan naar iets leuks om te doen. “Er is van alles in gang gezet, en dat heeft lucht gegeven. Ik ben van plan om de situatie zelf goed te bewaken en als het nodig is weer de kaarten van BordjeVol erbij te pakken.”

Tips van Alida voor andere mantelzorgers

- Meld je aan voor BordjeVol.
- Praat eerlijk met elkaar en maak problemen bespreekbaar, ook al is het moeilijk.
- Doe vooral ook de leuke dingen samen, en laat je niet overvoeren door alle zware taken.