Natuurlijk doe ik dat

“Natuurlijk doe ik dat.” Een zin die veel mantelzorgers waarschijnlijk uitspreken. Je gaat mee naar een afspraak, doet boodschappen of springt bij als het thuis even niet lukt. Niet omdat het moet, maar omdat het gaat om iemand die belangrijk voor je is.

En misschien is dat wel het bijzondere van mantelzorg. Je begint er niet bewust aan. Het groeit. Je bent partner, zoon, dochter, familielid, vriend of buur en gaandeweg wordt het zorgen steeds meer onderdeel van je dagelijks leven.
Dat kan mooi en waardevol zijn, maar soms ook intensief. Want terwijl je voor een ander zorgt, gaat je eigen leven gewoon door. Werk, gezin, afspraken en alles wat ook aandacht vraagt. Soms blijft er daardoor minder tijd over om zelf even op adem te komen.

Op de Dag van de Mantelzorg mocht ik de High Tea voor mantelzorgers in Oostzaan openen. Een middag die nu eens helemaal om hén draaide. In de gesprekken viel mij opnieuw op hoe vanzelfsprekend veel mantelzorgers hun inzet vinden: “Dat doe je toch gewoon voor iemand van wie je houdt?”

Die vanzelfsprekendheid herken ik ook uit mijn eigen leven. Misschien vergeten we daardoor soms om niet alleen te kijken naar degene die zorg nodig heeft, maar ook naar degene die zorgt.
We vragen hoe het met moeder gaat, hoe je partner het maakt of hoe een behandeling verloopt. Heel logisch. Maar laten we af en toe óók vragen: “Hoe gaat het eigenlijk met jou?”

Daar hoeft niet meteen een oplossing achteraan. Soms is luisteren genoeg. Even tijd maken, een kop koffie drinken of gewoon laten merken: ik zie wat je doet.

Want zorgen voor elkaar gaat twee kanten op. Wie vaak zegt: “Natuurlijk doe ik dat”, mag dat soms ook eens van een ander horen.
“Natuurlijk doe ik dat”

Heb je als mantelzorger behoefte aan ondersteuning, een luisterend oor of wil je iets delen? Loop dan eens binnen bij het Sociaal Plein. Daar staan WelzijnWonenPlus en de SMD voor je klaar.