



*"ervaren dat je  
niet de enige bent"*



**WoonZorgcentra Haaglanden**

**ZIN IN MANTELZORG**  
GESPREKSGROEP VOOR MANTELZORGERS

**WERKMATERIAAL**



# INLEIDING

## DE GESPREKSGROEP

'Zin in mantelzorg' geeft mantelzorgers de gelegenheid ervaringen met andere mantelzorgers en familieleden te delen en van elkaar te leren. De gespreksgroep is primair opgezet voor mantelzorgers van bewoners in woonzorgcentra, vaak ook geconfronteerd met dementie. Het werkmateriaal is echter ook te gebruiken voor andere doelgroepen. De zingevingsthema's zijn immers herkenbaar in allerlei mantelzorgsituaties.

De gespreksgroep vindt maandelijks plaats en bestaat uit vijf bijeenkomsten van 1,5 uur. De onderwerpen daarvan zijn:

1. Kennismaking
2. Wat bezielt u?                    Waarom bent u mantelzorger en zorgt u voor uw naaste?
3. Geven en ontvangen           Balans in de mantelzorg en grenzen stellen.
4. Verlies                            Omgaan met de achteruitgang van uw naaste en het levenseinde.
5. Krachtbronnen                  Waar haalt u de kracht voor de mantelzorg vandaan?

Het is de bedoeling om samen de zin en betekenis van de mantelzorg te ontdekken. Op die manier krijgen en vinden we daadwerkelijk 'zin' in mantelzorg.

## HET WERKMATERIAAL

Deze uitgave bevat het werkmateriaal met alle opdrachten en formulieren voor deelnemers aan 'zin in mantelzorg'. Formulieren uit dit werkmateriaal zijn ook te vinden op de website van WZH, zodat ze indien nodig extra kunnen worden uitgeprint. Zie hiervoor [www.wzh.nl/zininmantelzorg](http://www.wzh.nl/zininmantelzorg).

Veel plezier en 'zin' gewenst!

Tim van Iersel  
Geestelijk verzorger WoonZorgcentra Haaglanden (WZH)

# INVENTARISATIE- FORMULIER

# INVENTARISATIEFORMULIER

**WAT VERWACHT U VAN DE GESPREKSGROEP?**

---

---

---

---

---

---

---

**WAAR LOOPT U NU HET MEESTE TEGENAAN?**

---

---

---

---

---

---

---

**WAT IS UW PERSOONLIJKE DOEL?**

---

---

---

---

---

---

---

BIJEENKOMST 1

# KENNISMAKEN

# 1. KENNISMAKEN

## GEDICHT

Ik ben die ik ben

Ik ben die ik ben,  
ook als ik je niet meer herken.  
Als ik even jouw naam niet meer weet,  
pak dan mijn hand maar beet  
en zeg me gedag.  
Laat voelen dat je me mag  
en dat ik er voor jou nog steeds toe doe  
ongeacht het wat en hoe.  
Want ik ben die ik ben,  
ook als ik je niet meer herken.

Auteur onbekend

## VOLGENDE BIJEENKOMST

- Datum en tijd:
- Thema: 'Wat bezielt u?'

## 'HUISWERK' VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

Neem een foto mee, die het belang van uw relatie met uw dierbare uitdrukt. Als u de foto ziet, of laat zien, zou u daarbij moeten kunnen denken: "Ja, daarom ben ik mantelzorg van hem / haar!"

BIJEENKOMST 2

# WAT BEZIELT U?



## 2. WAT BEZIELT U?

### MOTIVATIES

Wat bezielt u? Waarom bent u mantelzorger?

**Meest genoemde motivaties in interviews zijn:**

- Liefde
- Plicht / verantwoordelijkheid (om voor ouders / partner te zorgen)
- Verwachtingspatroon (bijv. omdat als 'kind van' dichtbij woont)
- Schuldgevoel
- Geanticipeerde spijt ('Als ik nu niet zorg, krijg ik daar later spijt van')
- Compensatie (om alsnog liefde / waardering te krijgen)
- Plezier en voldoening
- Geloofsovertuiging (bijv. 'Eer uw vader en uw moeder')
- Angst ('Kan iemand anders wel de zorg overnemen?')



## MEEGEBRACHTE FOTO'S

Foto's in stilte aan elkaar laten zien, en per foto van de anderen opschrijven welke twee motivaties die foto oproepen:

Foto van \_\_\_\_\_

Motivatie 1 \_\_\_\_\_

Motivatie 2 \_\_\_\_\_

Foto van \_\_\_\_\_

Motivatie 1 \_\_\_\_\_

Motivatie 2 \_\_\_\_\_

Foto van \_\_\_\_\_

Motivatie 1 \_\_\_\_\_

Motivatie 2 \_\_\_\_\_

Foto van \_\_\_\_\_

Motivatie 1 \_\_\_\_\_

Motivatie 2 \_\_\_\_\_

Foto van \_\_\_\_\_

Motivatie 1 \_\_\_\_\_

Motivatie 2 \_\_\_\_\_

Foto van \_\_\_\_\_

Motivatie 1 \_\_\_\_\_

Motivatie 2 \_\_\_\_\_

Foto van \_\_\_\_\_

Motivatie 1 \_\_\_\_\_

Motivatie 2 \_\_\_\_\_

## GEDICHT

### Liefhebben en loslaten

Loslaten betekent niet je niet meer betrokken voelen, maar ik kan het niet voor een ander doen.

Loslaten is niet mijzelf losmaken, maar het besef dat ik een ander niet kan besturen.

Loslaten is niet een ander wat toestaan, maar hem laten leren door ervaren.

Loslaten is machteloos toegeven, want het resultaat is niet van mij afhankelijk.

Loslaten is niet een ander willen veranderen of hem de schuld geven, maar het beste van mijzelf maken.

Loslaten is niet meer zorgen voor, maar zorg hebben om.

Loslaten betekent niet meer vasthouden, maar steunen.

Loslaten is niet oordelen, maar anderen de kans geven zichzelf te zijn.

Loslaten betekent niet meer alles willen regelen, maar anderen de kans geven de werkelijkheid onder ogen te zien.

Loslaten betekent niet ontkennen, maar aanvaarden.

Loslaten betekent niet langer willen scheiden of twisten, maar eigen tekortkomingen zoeken en verbeteren.

Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten, maar elke dag nemen zoals die komt en daar plezier in hebben.

Loslaten is niet iedereen bekritisieren en bedisselen, maar proberen te worden waarvan ik droom.

Loslaten is niet het verleden betreuren, maar groeien en leven naar de toekomst.

Loslaten is minder angst en meer liefhebben.

Nelson Mandela

## VOLGENDE BIJEENKOMST

- Datum en tijd:
- Thema: 'Geven en ontvangen'

### 'HUISWERK' VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

Vul onderstaande 'balans van geven en ontvangen' in.  
Wat geeft u, wat ontvangt u, in de zorg voor uw dierbare?

Ik geef:

Ik ontvang:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

BIJEENKOMST 3

# GEVEN EN ONTVANGEN

# 3. GEVEN EN ONTVANGEN

## BALANS

Voorbeeld van ontvangen: persoonlijke groei.

Anneke Linse over haar mantelzorg en persoonlijke groei daardoor:

'Ik heb er niet voor gekozen, voor zoiets kiest geen mens. Wij willen alleen leuke dingen in ons leven. De ziekte en de dood van Olaf hebben mijn leven sterk bepaald. Het heeft me meer bewust gemaakt van wat de essentie van het leven is. Ik heb moeten nadenken over dingen waar ik in normale omstandigheden aan voorbij zou zijn gelopen. Ik ben gaan beseffen dat we dit leven te leen hebben en dat maakt dat ik duidelijk kies voor wat ik belangrijk vind. Natuurlijk loop ik in mijn werk wel weer in die stress-molen mee, maar af en toe denk ik: "Ho, wacht even, waar ging het ook al weer om; wat ben ik aan het doen?"'

[Uit: D. Zoutman, Gevangenen van de liefde. Een handreiking voor ondersteuning in de mantelzorg, Kampen 1996, p. 18.]

## GRENZEN STELLEN

Welke goede tip voor het stellen van grenzen in de mantelzorg wilt u aan de andere deelnemers meegeven? Uw goede tip:

---

---

Tips van de andere deelnemers:

---

---

---

---

---

---

## GEDICHT

### Grenzen

Je kunt niet altijd paraat zijn.  
Je kunt niet altijd klaar staan.  
Ook helpen kent grenzen.  
Ook er-zijn voor de ander kent grenzen.  
Je hebt ook eigen tijd nodig.  
Tijd om bij jezelf te zijn.  
Tijd om op adem te komen.  
Niemand kan totaal worden opgeëist.  
Alles heeft zijn tijd en zijn eigen grenzen.  
Je kunt elkaar beter helpen en tot steun zijn,  
als de een de ander niet opeist,  
een eigen tijd gunt.  
Als je elkaar ook een eigen leven gunt.

Marinus van den Berg

## VOLGENDE BIJEENKOMST

- Datum en tijd:
- Thema: 'Verlies'

## 'HUISWERK' VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

Als u bij uw dierbare denkt aan 'Verlies', wat komt er dan bij u op?

Verlies van:

---

---

---

---

---

---

---

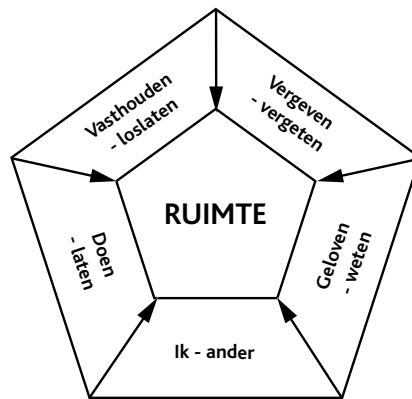
# BIJEENKOMST 4

# VERLIES

## 4. VERLIES

### SPANNINGSVELDEN

Kies één van de spanningsvelden: degene die u het meest bezighoudt en beantwoordt voor uzelf de bijbehorende vragen.



[Uit: C. Leget, Ruimte om te sterven. Een weg voor zieken, naasten en zorgverleners. Tiel 2012]

#### **Ik en de ander:**

- Hoe gaat u ermee om dat u mogelijk (medische) beslissingen moet nemen voor uw dierbare?
- Kunt u beslissen voor uw dierbare? Op basis waarvan?

#### **Doen en laten:**

- Wat wilt u dat er in de laatste levensfase van uw dierbare wordt gedaan, en wat moet er worden gelaten?
- Bereidt u zich al voor op het levenseinde van uw dierbare? Of laat u het gebeuren?
- Hoe gaat u om met medisch-ethische beslissingen?

#### **Vasthouden en loslaten:**

- Vindt u het moeilijk om uw dierbare los te moeten laten?
- Wat zou u uw dierbare nog graag willen zeggen?
- Wat is goed om vast te houden?

#### **Vergeven en vergeten:**

- Wat zou u zich altijd willen blijven herinneren? Wat zou u liever vergeten?
- Zijn er nog dingen die u recht wilt zetten?

#### **Geloven en weten:**

- Heeft u in uw leven steun aan een geloof of levensbeschouwing?
- Wat betekent de dood voor u?



## LIEDTEKST

### Ik onthou van jou

Als een eindeloze leegte, die te vullen.  
Ook al doe ik zo mijn best, 't blijft een doolhof in de grijze brei.  
Kon je maar wat selecteren,  
dat je de mooie dingen wel onthouden mag.  
Je mag een heleboel vergeten, vergeet de ruzie, de angst,  
en het verdriet en vele dingen,  
de geur van bloemen, de smaak van zoet...  
Maar vergeet alsjeblieft de liefde nooit, de liefde.

Ik onthou van jou, ik onthou.  
Ik onthou wie jij bent, onthou wie jij was.  
Ik onthou van jou, ik onthou, ik onthou van jou.

Twee ogen zoeken naar wat hoop: die van jou en die van mij.  
Alleen verwarring is te zien, bij jou en ook bij mij.  
Er vervaagt zo veel. Iets mag nooit vervagen: liefde, dat is liefde.

Ik onthou van jou, ik onthou.  
Ik onthou wie jij bent, onthou wie jij was.  
Ik onthou van jou, ik onthou, ik onthou van jou.

Ik wil dat jij mij vasthoudt, ik wil dat jij mij troost  
en dat je net als vroeger: al mijn zorgen wegneemt.  
Kijk me aan en glimlach en zeg nog één keer mijn naam.

Ik onthou van jou, ik onthou.  
Ik onthou wie jij bent, onthou wie jij was.  
Ik onthou van jou, ik onthou, ik onthou van jou.  
Ik onthou van jou.

Sanne van Bemmelen

## VOLGENDE BIJEENKOMST

- Datum en tijd:
- Thema: 'Krachtbronnen'

## 'HUISWERK' VOOR DE VOLGENDE BIJEENKOMST

Neem iets mee dat symboliseert waar u de kracht / 'zin' vandaan haalt.

BIJEENKOMST 5

# KRACHTBRONNEN

## 5. KRACHTBRONNEN

### OMSCHRIJF UW MANTELZORG

Beschrijf in drie woorden uw mantelzorg:

1

2

3

### GEDICHT

#### Zin en onzin

Al het levende is zinnig,  
hoe onbegrepen 't ook mag zijn,  
of het blij is, droef of innig  
of het onrust is of pijn.  
Zinnig is ons hopen, vrezen,  
de kleinste bloem in 't lage gras,  
dáárom zou het onzin wezen,  
als de dood onzinnig was.

Toon Hermans

# INVENTARISATIE- FORMULIER

# EVALUATIEFORMULIER

1. Ik vond het aantal bijeenkomsten:

*Slecht* 1  2  3  4  5  *Goed*

2. Ik vond de tijdsduur van de bijeenkomsten:

*Slecht* 1  2  3  4  5  *Goed*

3. Ik vond de tijd tussen de bijeenkomsten (één keer per maand):

*Slecht* 1  2  3  4  5  *Goed*

4. Ik vond de grootte van de groep deelnemers:

*Slecht* 1  2  3  4  5  *Goed*

5. Ik vond de sfeer in de groep:

*Slecht* 1  2  3  4  5  *Goed*

6. Ik vond de kwaliteit van de gespreksleiding:

*Slecht* 1  2  3  4  5  *Goed*

7. Ik kreeg voldoende ruimte om mijn ervaringen te delen:

*Oneens* 1  2  3  4  5  *Eens*

8. Ik ben blij dat ik heb deelgenomen aan deze gespreksgroep:

*Oneens* 1  2  3  4  5  *Eens*

9. Als ik terugblik op het verwachtingenformulier van de eerste bijeenkomst, heeft deze gespreksgroep voldaan aan mijn verwachtingen en persoonlijke doelen die ik tijdens de eerste bijeenkomst heb ingevuld:

*Oneens* 1  2  3  4  5  *Eens*

10. Ik heb de volgende suggesties of verbeterpunten voor de gespreksgroep (bijvoorbeeld als u een thema of onderwerp heeft gemist) en/of toelichting bij de bovenstaande antwoorden:

---

---

---

---

---

---

---

---

# COLOFON

Zin in mantelzorg is een initiatief van WoonZorgcentra Haaglanden (WZH).  
Tekst: Tim van Iersel

Met speciale dank aan alle mantelzorgers die hebben deelgenomen aan 'Zin in mantelzorg'.

[www.wzh.nl](http://www.wzh.nl)

© WoonZorgcentra Haaglanden 2016

Het auteursrecht berust bij WoonZorgcentra Haaglanden (WZH) en de daaraan gekoppelde Woonzorgcentra. Aan deze uitgaven kunnen geen rechten worden ontleend. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van WZH.





WoonZorgcentra Haaglanden  
[www.wzh.nl](http://www.wzh.nl)

WZH KLANTENSERVICE: 070 756 16 00

Volg WZH ook via:

