

Ontspanning voor overwerkte mantelzorgers

REPORTAGE MINDFULNESS

● Menzis en gemeenten vergoeden ontspannings-training

Door Arend van Wijngaarden

Groningen Ze waren kapot van het continu zorgen voor zieke gezinsleden, maar na een cursus mindfulness ging het weer. Zorgverzekeraar Menzis en de gemeenten Groningen en Assen gaan cursussen mindfulness voor overspannen mantelzorgers vergoeden. Het nut is wetenschappelijk aannemelijk gemaakt.

De komende jaren komt er meer op de schouders van partners, kinderen en ouders van hulpbehoevenden terecht. De participatiesamenleving noemt het kabinet het. Als mantelzorger zit je er maar mee. "De situatie is niet te veranderen, je hebt het er mee te doen", zegt Annetje Brunner van De Werkshuur. "Je kan alleen je eigen manier van ermee omgaan veranderen."

Brunner is zelf ook mantelzorger, woonde drie jaar lang met haar gezin bij haar demente moeder in, en geeft cursussen mindfulness. In acht bijeenkomsten van tweeënhalve uur leerden zij en haar collega Hetty Oosterbeek mantelzorgers rust te nemen, hun aandacht bij het hier en nu te houden en lichaam en geest te ontspannen.

De Wetenschapswinkel van het UMCG onderzocht de effecten van de training bij 62 mantelzorgers, in Groningen en Assen. Mindfulness bleek te werken. De overspannen mantelzorgers konden na de cursus de druk beter aan. Hadden een betere kwaliteit van leven, meer grip op hun eigen situatie en wisten beter hulp te vragen. Het onderzoek was wetenschappelijk nog niet helemaal keihard, want naast de 62 mensen die de cursus volgden is nog geen controlegroep onderzocht. Wetenschappelijk bewezen is dan ook een zwaar woord, maar aannemelijk is het zeker.

Voor zorgverzekeraar Menzis is het voldoende om de cursus vanaf januari te vergoeden, vanuit de aanvullende verzekering. Wie aan geeft mantelzorger te zijn kan bij Menzis aankloppen. Maar ook de gemeente Groningen en Assen vergoeden een deel.



▲ Wim Stadman met zijn vrouw, die 30 jaar geleden een hersenbloeding kreeg. Foto: Siese Veenstra

'Ik treed alles met lach tegemoet'

Zenaica Fullinck uit Groningen heeft twee kinderen van 6 en 9 jaar met een ernstige stofwisselingsziekte. "Ze kunnen tien keer op een dag zomaar flauwvallen. Ze gaan wel naar school maar iedereen weet, zodra er iets gebeurt moeten ze mij waarschuwen."

Ze rent daardoor alle dagen van hot naar her. Van werk naar huis, van school naar het ziekenhuis. "Je bent constant aan het verzorgen. Je raakt langzaam maar zeker op. Ik kreeg allerlei klachten en kon niks meer. Ik was gewoon een

auto die rijp was voor de sloop."

Fullinck deed mee aan de cursus mindfulness. "Ik heb geleerd naar mijn lichaam te luisteren en geduldig te zijn. Ik treed nu alles met een glimlach tegemoet. Als ik in het ziekenhuis weer eens lang moet wachten met de kinderen, vreet ik me niet meer zo op. Ik maak mooi even gebruik van de tijd die ik krijg. Elke dag een uur naar de mindfulness-cd luisteren lukt me niet echt. Maar ik heb nu een melding op mijn telefoon. Als ik die krijg, moet ik even rust nemen en dat werkt."

'Ik durf nu ook 'nee' te zeggen'

Wim Stadman uit Groningen zorgt al jaren voor zijn vrouw, die 30 jaar geleden een hersenbloeding kreeg en sindsdien half verlamd is en niet kan lezen en schrijven. "Ik ben trots dat we het al die jaren samen hebben gered. Maar het is wel eens zwaar. Ik was vaak moe en gespannen." Hij is bepaald niet het type voor zweve-

rige cursussen. "Eerst was ik sceptisch. Moest ik op zo'n matje gaan liggen en luisteren naar een cd... De eerste keer viel ik gelijk in slaap. Dat gaf niet, hoorde ik van Annetje Brunner. Als je maar ontspant. Ik heb er veel aan gehad. Ik heb mezelf op de agenda gezet, durf tijd voor mezelf te nemen en op gezette tijden nee te zeggen."