



Verbeter je emotionele en mentale gezondheid

Verbeter je emotionele en mentale gezondheid door je emotionele veerkracht te vergroten en door mentaal en sociaal actief te zijn

Vergroot je emotionele veerkracht

Dementie is uitdagend voor mantelzorgers. Het is belangrijk voor je mentale gezondheid dat je goed kan omgaan met tegenslagen. Omgaan met tegenslagen wordt ook wel emotionele veerkracht genoemd. Emotionele veerkracht is het vermogen om te kunnen omgaan met tegenslag. Je emotionele veerkracht bepaalt hoe goed je kan omgaan met negatieve gebeurtenissen. Iemand die emotioneel veerkrachtig is, kan wel degelijk verdrietig of van streek zijn. Maar hij of zij kan beter omgaan met de tegenslagen en emoties.

Doe betekenisvolle en waardevolle dingen

Zorg ervoor dat de zorg voor je naaste niet de overhand neemt. Blijf de dingen doen die belangrijk voor je zijn.

Linda vindt het lastig om de zorg voor haar moeder te combineren met de zorg voor haar drie tieners: *“Ik had mijn vrijwilligerswerk bij de lokale sportvereniging stopgezet, had in geen eeuwen de tijd genomen om te winkelen en was te moe om sociale activiteiten te ondernemen. Omdat ik graag mijn vrijwilligerswerk weer wilde oppakken, schakelde ik mijn zus in. Zij zorgt er nu voor dat mijn moeder haar boodschappen krijgt. Ik realiseerde me dat ik door mijn vrijwilligerswerk weer op te pakken mijn energie ook weer terugkreeg”.*

Neem deel aan wetenschappelijk onderzoek

Onderzoek naar dementie is breder dan alleen medicijnonderzoeken. Veel onderzoeken zijn specifiek gericht op mantelzorgers van mensen met dementie. Deelname is vaak waardevol voor mantelzorgers. Een mantelzorger die deelnam aan een groepsgesprek zei na afloop: *“Het is zo fijn om me te realiseren dat ik niet de enige ben die moeite heeft met omgaan met dementie”.*



Mogelijke voordelen van meedoen aan onderzoek:

- je draagt bij aan de wetenschappelijke kennis over dementie en mantelzorg.
- je hebt de kans om mensen zoals jij te helpen die in de toekomst met dementie te maken krijgen.
- je leert meer over dementie en/of mantelzorg.

Wat als emotionele veerkracht niet genoeg is?

In sommige situaties is emotionele veerkracht niet genoeg. Vormen van dementie waarbij persoonlijkheidsveranderingen op de voorgrond staan, langdurige moeilijkheden binnen de relatie of verslaving zijn enkele voorbeelden die het verlenen van mantelzorg extra zwaar kunnen maken. Bespreek deze met de zorgverlener en vraag om hulp. Samen met de zorgverlener kunnen jullie bepalen welke stappen er nodig zijn om de mantelzorg haalbaar te houden. Dit is niet alleen belangrijk voor jezelf, maar komt ook je naaste met dementie ten goede.

Zorg voor jezelf

Voor jezelf zorgen betekent dat je tijd en energie besteedt aan jezelf. Dat betekent voor iedereen iets anders. Sommige mensen gaan op vakantie of zorgen voor genoeg rust, terwijl anderen het liefst iets in hun eentje doen. Voor jezelf zorgen is een investering in je mentale gezondheid die jou en je naaste met dementie de kans geeft om samen vooruit te gaan met dementie.

Wees aardig voor jezelf

Wees niet te kritisch op jezelf of op jouw mogelijkheden. Er is niet één juiste manier om iemand met dementie te ondersteunen. Wees de mantelzorger die binnen jouw mogelijkheden ligt. Strategieën die voor anderen werken, werken misschien niet voor jou. Neem het jezelf niet kwalijk als dingen minder goed gaan, het is heel normaal dat niet alles altijd helemaal goed gaat.



Besteed tijd en aandacht aan je spiritualiteit

Voor sommigen mensen speelt religie een grote rol in hun leven. Bidden en naar de kerk of moskee gaan zijn allemaal voorbeelden van hoe mensen hun geloof uiten. Voor anderen draait spiritualiteit om de verbinding met de natuur en met jezelf. Mooie voorbeelden hiervan zijn erop uit gaan in de natuur of mediteren. Aandacht besteden aan je spiritualiteit heeft een positief effect op je mentale gezondheid, ongeacht wat spiritualiteit voor jou betekent.

Leid een sociaal actief leven

Voor veel mantelzorgers heeft dementie invloed op het sociale leven. Sommige mensen geven aan dat ze een betere band hebben gekregen met vrienden en familie terwijl anderen het tegengestelde ervaren door de dementie. Met hen over dementie praten of hulp aannemen die vrienden en familie aanbieden, wordt als positief ervaren en zorgt ervoor dat mensen beter in hun vel zitten. In contact blijven met de mensen om je heen is heel belangrijk voor je mentale gezondheid. Neem contact op met vrienden of familie, ook al is dit misschien iets wat je naaste eerst deed.

Soms veranderen sociale netwerken of veranderen je behoeften. Overweeg om nieuwe mensen te leren kennen. Lid worden van een vereniging of club is een mooie manier om nieuwe mensen te leren kennen. Er zijn veel verschillende soorten verenigingen en clubs, zoals hobbyclubs en sportverenigingen. Ook contact met lotgenoten kan heel waardevol zijn. Velen ervaren lotgenotencontact als positief. Ze omschrijven lotgenotencontactgroepen als een veilige omgeving waaruit mooie vriendschappen zijn ontstaan. Het contact met lotgenoten is wederkerig: je wordt gesteund door anderen maar je kan die anderen zelf ook helpen.