

## Ervaringsverhaal Peter

**Dit is een ervaringsverhaal van mantelzorger Peter. Peter is 65 jaar en werkt als onderhoudsmonteur. Al ruim 25 jaar zorgt Peter voor zijn moeder die getroffen is door een hersenbloeding. Sinds kort woont Peters moeder in een verpleeghuis.**

---

**Peter (65 jaar) uit Apeldoorn: “Door op mijn werk te vertellen dat ik mantelzorg verleen, kan ik er beter zijn voor mijn collega’s en mijn moeder.”**

**In Nederland zijn ruim 4,4 miljoen mensen mantelzorger. Het leven van een mantelzorger is niet altijd makkelijk. 10% van de mantelzorgers voelt zich overbelast. De zorg voor een naaste kan grote uitdagingen met zich mee brengen. Zeker als je het combineert met je werk, zoals Peter. Het helpt om je zorg(en) te delen met anderen.**

Peter was 40 jaar toen zijn moeder een hersenbloeding kreeg. “Ik lag in scheiding en woonde tijdelijk bij mijn ouders. Door de hersenbloeding raakte mijn moeder eenzijdig verlamd. Mijn vader vond het moeilijk om haar te verzorgen. Als ze hulp nodig had, keek hij mij aan. Zo is het mantelzorgen er langzaam ingeslopen.”

### **De zorg**

Wat klein begon, werd steeds groter. “Haar benen raakte versleten en haar motoriek werd slechter. Ik ben bij mijn ouders blijven wonen om voor mijn moeder te zorgen en mijn vader te steunen. Ik deed het huishouden, zorgde voor het eten, waste mijn moeder, kleepte haar aan, hielp haar naar het toilet. Tussendoor ging ik gewoon naar mijn werk.”

### **Openheid**

Peter werkt als onderhoudsmonteur en vertelde zijn werkgever vanaf het begin over de zorg voor zijn moeder. “Ik vind het fijn dat hij op hoogte is. Hierdoor kan ik met een gerust hart en in goed overleg voor mijn moeder zorgen. Soms neem ik wat dagen bijzonder verlof op. Soms werk ik wat langer door. Mijn werkgever en ik komen er altijd wel uit. Dat is fijn. Ik krijg ook tips en handvatten van mijn bedrijfsmaatschappelijk werker. Ik schaam me hier niet voor. Ik vind juist dat je er over moet durven praten. Je redt het niet alleen.”

### **Mantelzorgmakelaar**

Toen de vader van Peter overleed was zijn moeder opeens veel alleen thuis. “Ik heb toen professionele hulp gezocht. Met hulp van de mantelzorgmakelaar in Apeldoorn regelde ik huishoudelijke hulp voor mijn moeder en een ochtend dagbesteding. Ook bleek ik vanuit het persoonsgebonden budget betaald te kunnen worden, waardoor ik minder ben gaan werken om er voor mijn moeder te kunnen zijn.”

### **Zorg delen**

Inmiddels is de moeder van Peter verhuisd naar een verpleeghuis. “Mijn moeder wordt dement en heeft een zware epilepsieaanval gehad, waardoor haar lichaam is verzwakt. Het was niet meer te doen om haar thuis te verzorgen. Het besluit om haar uit huis te plaatsen, was moeilijk. Maar ik vind het fijn dat ik de zorg nu kan delen.”

### **Zorg voor jezelf**

Soms twijfelt Peter er aan of hij er goed aan heeft gedaan om zijn moeder naar een verpleeghuis te verhuizen. “Zeker als ze zegt dat ik haar ‘op straat’ heb gegooid. Het is best

een grote verandering na al die jaren. Het heeft grote impact. Daarom heb ik psychische hulp gezocht via de huisarts. Je kunt het niet allemaal opkroppen, dan loop je vast.”

### **Geen spijt**

Het mantelzorgen heeft grote impact op het leven van Peter. “Dat heeft het al 25 jaar, maar ik heb er geen moment spijt van. Ik heb ook zulke mooie herinneringen. We zijn bijvoorbeeld ieder jaar op vakantie gegaan. Dan huurden we een bus, zodat alle spullen van mijn moeder mee konden. Mijn moeder genoot daar zo van en de dankbaarheid was groot. Ik heb altijd gedaan wat mijn hart mij ingeeft.”

### **Deel je zorg**

***Goed zorgen voor een ander is iets moois. Hierbij is het belangrijk dat je ook goed voor jezelf blijft zorgen. Dit doe je door over je zorg(en) te praten, je grenzen aan te geven en hulp te zoeken als het nodig is.***