

## Ervaringsverhaal van Esma

*Dit is het ervaringsverhaal van jonge mantelzorger Esma. Esma is 24 jaar en doet een master Community Development. Daarnaast is zij maatschappelijk werker. Zij zorgt voor haar oma (79) die dement is en haar broer (20) en zus (28) die beide een meervoudige beperking hebben.*

**“Vanuit mijn eigen ervaring wil ik nu graag andere jonge mantelzorgers helpen”**

Mijn oma is dement en kan niet meer uit bed komen. Bijna dagelijks ga ik naar haar toe om te helpen met eten, aan- en uitkleden of medicijnen te geven. Ik doe mijn best om haar er verzorgd uit te laten zien. Soms is dat best lastig, want het is niet gauw goed in haar ogen. Mijn oma en opa wonen 500 meter bij ons vandaan. Ik woon nog thuis, net als mijn broer (20 jaar) en zus (28 jaar). Voor hen zorg ik ook. Ze hebben allebei een meervoudige beperking en ik help hen vooral bij het aanbrengen van structuur. Ik leg bijvoorbeeld uit waarom je in de winter geen zomerkleren aan moet doen en andersom. Of dat je beter 's ochtends je ontbijt kunt eten dan 's avonds. Kleine dingen, maar het corrigeren gaat de hele dag door. Ik deel de zorg met mijn ouders, maar we komen soms handen tekort.

Mijn vader en moeder hebben mij nooit gevraagd om te helpen, dat is vanzelf gegaan. Ik pak dingen snel op om anderen te ontlasten, dat hoort bij mijn persoonlijkheid. Pas tijdens mijn studie maatschappelijk werk werd ik me ervan bewust wat ik allemaal voor mijn familie doe. Dat ik mantelzorger ben en dat het soms echt zwaar is om voor iedereen te zorgen en tegelijk met school bezig te zijn. Door bepaalde vakken te volgen heb ik geleerd te reflecteren op mijn situatie en mijn grenzen te herkennen en aan te geven. Dat was niet altijd even gemakkelijk. Ik wist niet beter dan dat ik er moest zijn voor mijn familie. Dat je zoiets gewoon doet uit naastenliefde. Hulp heb ik nooit gehad. Ik heb er ook niet naar gezocht, want in mijn ogen was mijn situatie normaal.

Ik vond dat ik mijn eigen zaken altijd op orde moet hebben, maar achteraf gezien was het fijn geweest als ik ondersteuning had gekregen. Dit wil ik ook andere jonge mantelzorgers aanraden. Ga op zoek naar hulp, zodat je zelf goed blijft functioneren en niet wegzinkt in de zorgtaken. Het gaat om de balans. Wil je graag sporten? Probeer één van je taken los te laten en vraag of iemand dit van jou kan overnemen. Met mijn opleiding en ervaring wil ik andere jonge mantelzorgers helpen. Zo wil ik me inzetten voor flexibele studieprogramma's waarmee studenten hun zorgtaken beter met hun opleiding kunnen combineren.

Nu ik vanwege de coronamaatregelen de deur bijna niet uitga, is het soms wel weer pittig. Ik betrap mezelf er op dat ik de hele dag bezig ben met van alles en nog wat, behalve met mijn studie. Normaal zitten mijn broer en zus op de dagopvang, maar nu zijn ze de hele dag thuis. Het bieden van structuur is nu nóg belangrijker. Dit begint met ze uit bed krijgen.

### **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. Kijk ook op [mantelzorg.nl/jongzorgen.nl](http://mantelzorg.nl/jongzorgen.nl) of bel naar Manteling via 0118-553530 voor direct contact.*