

## Mantelzorgers en parentificatie

Parentificatie is het van jongs af aan de zorg van ouder/volwassene op zich nemen. Een omgedraaide zorgrol overnemen is een kind dat de ouderrol overneemt. Als je teveel op je kinderen steunt, wordt het kind te jong volwassen. Het is goed als je dit inziet en de zorg weer terugneemt, maar zeg tegen je kind: 'Bedankt voor alle goede steun, maar ik ben de volwassene en het is mijn verantwoording.' Patronen kunnen doorlopen vanuit je eigen leven, je neemt dan dingen van vroeger mee in jouw gezin. Vaak krijgen jonge mantelzorgers (mantelzorgers tot 24 jaar) in hun latere leven problemen als verslavingen of geestelijke problemen. Vaak ook kiezen ze een beroep in de zorg. Ze gaan door met zorgen tot ze een burn-out krijgen. Als je je ervan bewust bent hoe dit werkt, kun je er iets aan doen. Vroege signalering is heel belangrijk.

Soms is het heel moeilijk om te communiceren over je beperking/belemmering, omdat er schaamte en schuld bij komen kijken. Schaamte is eigenlijk schuldgevoel naar jezelf ofwel spijt. Bij schuldgevoel zijn twee partijen betrokken: een dader en een slachtoffer. Schuld echter is iets waar iemand last van heeft gehad. Dit heeft te maken met normen en waarden; je maakt afspraken over normen in een land, bijvoorbeeld stelen. Als je steelt, ben je een dief en dus ben je schuldig. Schaamte kan ook betekenen dat je je schuldig voelt omdat je jouw eigen lat te hoog legt. Het kan zijn dat je schuldgevoel verdwijnt als je de lat lager legt. Beperking of schaamte treden op als dingen afwijken van het normale (wat jij normaal vindt). Misschien moet je dan je normen en waarden opnieuw instellen. De constatering 'ik heb geen werk' kun je bijstellen naar 'ik heb geen betaald werk', omdat je bijvoorbeeld wel opast en aan jezelf werkt door scholing en/of je oriënteren in verband met een beroepskeuze. Je herziet je norm door te beseffen ik doe wel nuttige (van aantoonbaar nut) dingen, maar

ik heb nog geen betaald werk. Schuld en schaamte kunnen een behoorlijke kink in de kabel zijn. Vraag je af of je schaamte afhankelijk is van een ander.

Het resultaat van een burn-out kan zijn dat je sterker wordt. Je zoekt nieuw werk waar je voldoening in vindt en je leert door te gaan. Als je je roeping hebt gevonden, is de kans kleiner dat je opnieuw een burn-out krijgt. Je hebt geleerd je grenzen aan te geven.

Verdere lessen zijn:

- bewust worden van je overlevingsmechanisme
- inzicht krijgen
- normen en waarden bijstellen (heeft met schuld en schaamte te maken)
- achter schuldgevoel kan verdriet zitten
- handvatten krijgen om te leren leven
- bewust overleven begint nu
- de lat minder hoog leggen
- ruimte voor verdriet maken, zodat je kunt gaan leven
- leven is hoe jij het wilt en wat jou gelukkig maakt

Het is knap als je leert leven met je beperking en je dan ook nog gelukkig voelt.