

## Dit wordt van mij verwacht

*Blog van Ria Schlepers, Mantelzorgcoach bij Jong en Veer*

“Het zal wel moeten! Ik kan niet thuisblijven, want mijn vader verwacht dat ik kom en ik help hem met alles. En nu met die Corona, is hij nog angstiger en komen mijn broer en zus ook niet.” Met een diepe zucht, sloot ze af. In de online Zoombijeenkomst vielen de aanwezigen even stil, ieder achter zijn/haar eigen beeldscherm.

### **Wat de ander wil dat moet...**

De mantelzorger hierboven voelt de verwachting van vader als iets waar ze niet onder uit kan. Vaak denk je te weten wat de ander van je verwacht. Mogelijk denk je dit op basis van eerdere ervaringen die je met de ander hebt. Het kan ook zijn dat je een indirecte zinspelning of direct uitgesproken wens opvat als dwingende verwachting. Weet je absoluut zeker dat de ander wil dat je aan zijn/haar verwachtingen voldoet?

### **... of mag je ...**

Als je al weet wat de ander van jou verwacht, moet je het dan ook doen? Natuurlijk vindt de ander het fijn dat jij de helpende hand biedt. Wanneer je dit automatisch gaat doen loop je voor je het weet te redderen en neem je de ander van alles uit handen. Je cijfert jezelf weg. Het zorgen voor de ander verandert in het *moeten* voldoen aan de verwachting van de ander. Moeten ontnemt je de keuze om het anders in te vullen. Hoe kom je van ‘moeten’ naar ‘mogen’?

### **... ruimte vragen voor jezelf ...**

In het vanzelfsprekend (of automatisch) zorgen voor de ander raak je kwijt wat jezelf wilt en nodig hebt. Je bent gericht op wat de ander nodig heeft en doet daarin al het mogelijke. De ander raakt hieraan gewend en gaat dit van jou verwachten. Daarnaast leg je jezelf verwachtingen op. Verwachtingen die voortkomen uit opvattingen hoe je een ‘goede’ partner, zoon, moeder of mantelzorger bent. Wanneer je bewust bent van hetgeen je jezelf oplegt en ontdekt wat je wilt en nodig hebt, kun je ruimte maken voor je eigen behoeften.

### **...en anders omgaan met een verwachting**

Je kunt van daaruit in gesprek met de ander en verwachtingen verhelderen. De vraag is namelijk of de ander iets ‘verwacht’ van jou, *moet* je het doen of is er sprake van een wens of behoefte. Ruimte ontstaat door wederzijdse verwachtingen uit te spreken en vervolgens af te stemmen wat haalbaar en passend is voor jou en de ander. Ruimte om een andere invulling te geven aan de wens van de ander. Ruimte om te kunnen zorgen voor de ander én ruimte voor zelfzorg. Samen onderzoek je wat haalbaar en passend is binnen jullie relatie. Zo kun je anders omgaan met dat (wat je dacht) wat verwacht werd.

### **Tips**

1. Sta stil bij je gevoelens
2. Onderzoek wat je nodig hebt.
2. Vraag naar verwachtingen.

3. Spreek uit wat je kan bieden en zoek samen naar alternatieven.

Eventuele overeenkomsten met ware gebeurtenissen of personen in deze blog berusten geheel op toeval. Het voorbeeld is fictief en komt voort uit hetgeen we de afgelopen jaren van veel mantelzorgers horen.

**Wat is er nog meer:**

**1. Gesprek met de mantelzorgcoach**

Wil je een 'werk en mantelzorg' vraag of ervaring bespreken? Dat kan met een mantelzorgcoach. Stuur een mail naar [info@jongenveer.nl](mailto:info@jongenveer.nl) voor het maken van een telefonische of beeldbel afspraak.

**2. Ervaringen delen met andere werkende mantelzorgers via een ZOOM meeting**

Wil je tips delen en in gesprek met andere werkende mantelzorgers in Corona tijd? Bezoek dan de zoom onlinebijeenkomsten op de volgende donderdagen van 19.30-20.00 uur:

Donderdag 16 april van 19.30-20.15 uur Werk en Mantelzorg in Corona-tijden 3

Donderdag 23 april van 19.30-20.15 uur Werk en Mantelzorg in Corona-tijden 4

Donderdag 30 april van 19.30-20.15 uur Werk en Mantelzorg in Corona-tijden 5

**Gebruik deze link:**

<https://zoom.us/j/6274200461?pwd=Smp2RUNuRVdFS2pZaXZ3RHlMTm9nZz09>

Een account is niet nodig. Als het toch niet lukt kun je via [www.zoom.us](http://www.zoom.us) inloggen met het Meeting ID en Password. Meeting ID: 627 420 0461 en Password: welkom

**3. Meer tips over mantelzorg in Corona tijden:**

Kijk op de site van MantelzorgNL de belangenbehartiger voor alle mantelzorgers in Nederland. <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus>