



"Mantelzorg is meer dan een handje helpen, het is een deel van je leven"| Sara (23)

Ik speel voetbal op hoog niveau. Daarnaast heb ik een voltijdse job. Thuis zorg ik dan ook nog voor mijn mama en mijn oma. Trainingen, wedstrijden, werk en de zorg thuis... **Het is soms echt puzzelen om dat allemaal te combineren.**

Toen ik 11 jaar was, ben ik helaas mijn papa verloren. En in 2020 kreeg mama een hersenbloeding. Sindsdien kan ze niet meer zelfstandig wonen en help ik haar met alles wat ze niet meer kan. Door ouderdom heeft mijn oma ook meer hulp nodig. Ik zorg dus voor allebei als [jonge mantelzorger](#).

“***Naast het praktische, blijft ook het menselijk contact belangrijk.***

Thuis doe ik meer dan alleen **het huishouden**. Want behalve wassen, kuisen, koken en naar de winkel gaan, doe ik ook alles wat te maken heeft met **papierwerk en geld**.

Daarnaast maak ik ook tijd om **gewoon aanwezig te zijn**. Dan praten we wat of maken we het gezellig. Het is niet alleen het praktische, maar ook dat menselijke contact dat belangrijk blijft.

“***Mijn leven is anders dan dat van leeftijdsgenoten.***

In het begin deed ik dat gewoon allemaal zonder er echt bij stil te staan. **Ik vond het normaal**. Later merkte ik wel dat mijn leven anders is dan dat van leeftijdsgenoten. **Zij hebben meer tijd voor andere dingen.**

Ik kan gerust nog op reis of leuke dingen doen, maar ik moet ook momenten laten schieten, omdat de zorg voor hen voorgaat. Dat is soms confronterend, maar ik probeer het niet negatief te bekijken. Het hoort nu eenmaal bij mijn leven.

“***Het vraagt veel energie, zelfs als je het graag doet.***

Het vraagt veel energie, zelfs als je het graag doet. Ik probeer positief te blijven. Bij de pakken blijven zitten, helpt niemand. De waardering van mama en oma maakt alles goed. Hun glimlach geeft me echt kracht.

Ik ben **vroeg volwassen moeten worden**, maar dat heeft me ook sterker gemaakt. Het heeft me gemaakt tot de persoon die ik vandaag ben en ergens ben ik daar wel trots op!

“

Je hoeft niet perfect te zijn. Het feit dat je er bént, is al zo veel waard.

Dat zou ik ook graag willen meegeven aan andere jongeren die voor iemand zorgen: je doet het goed! Ook al lijkt het soms alsof niemand het ziet, wat jij doet is waardevol. **Blijf jezelf ook niet vergeten.**

Wordt het **te veel? Vraag dan hulp.** En wees trots op wat je allemaal doet. **Je hoeft niet perfect te zijn. Het feit dat je er bént, is al zo veel waard.**

Op zich krijg ik veel begrip, zeker van mijn werk en het voetbal. Ze weten dat mama voorgaat als er iets is. In het begin, tijdens corona, was dat wel wat zwaarder. Ik wist van niks en moest plots alles zelf regelen. Maar dat heeft me ook zelfstandiger en sterker gemaakt.

Gewoon iemand die wat uitleg geeft of mee opvolgt. Dat zou echt helpen.

Meer ondersteuning vanuit organisaties zou wel fijn zijn. Bijvoorbeeld info over je mogelijkheden als mantelzorger of als persoon met een beperking. Gewoon iemand die wat uitleg geeft of mee opvolgt. Dat zou echt helpen.

Mantelzorg is meer dan een handje helpen. Het is een deel van je leven.

Mantelzorg is eigenlijk veel groter dan mensen denken. Het is niet “een handje helpen”. Het is een deel van je leven.

Mensen zien vaak alleen dat ik werk, voetbal en altijd bezig ben, maar ze weten niet wat er allemaal achter de schermen gebeurt. **Een beetje begrip of interesse maakt echt een verschil.** Het is soms al genoeg om gewoon even te vragen hoe het gaat.