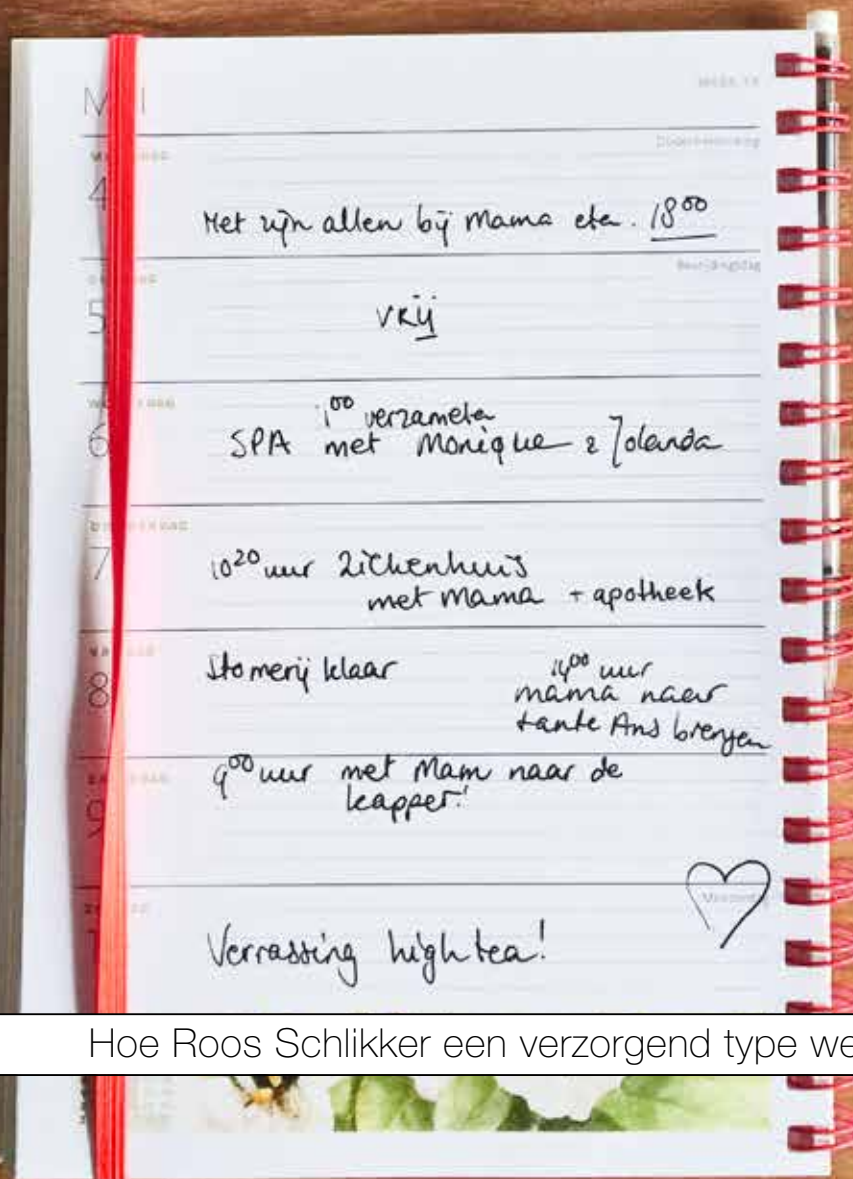


Zorgen voor Oje moeder



Even een kleine adempauze. Voor grote en kleine vragen, belangrijke en minder belangrijke dilemma's. En voor verfrissende inzichten en nieuwe antwoorden.

FOTO: SUSAN DE BRUIJN

Hoe Roos Schlikker een verzorgend type werd • Wie haalt mama op?



Roos zorgt voor haar moeder (en opeens ook voor haar vader)

Inmiddels zeg ik trots

IK BEN EEN VERZORGEND TYPE



Ze had het al razend druk met haar gezin, relatie en werk. En toen had ineens haar moeder ook zorg nodig. Voor ze het wist, kreeg journaliste Roos Schlikker een nieuwe taak erbij. En kwam ze erachter dat ze – onverwacht – een meester is in troosten en verzorgen.

Het is maar goed dat ik heb kunnen oefenen. Dat denk ik, terwijl ik het tengere lijf van mijn moeder tegen me aan trek en haar in mijn armen wieg. Sinds mijn kinderen geboren zijn, heb ik eindeloos kunnen oefenen. In wiegen, in sussen, in troosten. Als er tanden door lippen zijn gevallen, knieën geschaafd, ballonnen losgelaten waardoor ze eenzaam de ruimte in vliegen en mijn zoon-tjes ze luid brullend met lege knuistjes nakijken. Ik heb geleerd te troosten, de sterke factor te zijn.

En dat is maar goed ook. Ik heb mezelf namelijk nooit gezien als het verzorgende type. Natuurlijk, ik kan lief zijn en zal een vriend of vriendin in nood nooit de deur wijzen, maar mensen die glaasjes water halen nog voor iemand überhaupt dorst heeft, ik heb er altijd vol bewondering naar gekeken. En intussen stiekem ook gedacht: kom op zeg, naar de kraan lopen kan iedereen zelf wel. Inmiddels weet ik dat naar de kraan lopen niet altijd even makkelijk is. Net als dat het heel lastig kan zijn te bedenken dat je dorst hebt. Want terwijl ik nooit heb gedacht dat ik er voor in de wieg was gelegd, ben ik de afgelopen jaren een meester geworden in het troosten en verzorgen. Ik heb standaard zakdoeken in mijn tas om uit te delen, ik grossier in kopjes thee, in pepermuntjes op het juiste moment en ja, in glaasjes water.

Niet voor mijn kinderen, maar voor mijn ouders. Mijn moeder is altijd een kwetsbare vrouw geweest, een lieverd die intens kan genieten van een simpel ochtendzonnetje, maar ook tijden kent waarin het alleen maar duister is in haar hoofd. Dat is niet nieuw, dat was vroeger al zo. Maar met het klimmen der jaren zijn haar gemoedswisselingen sterker, de toppen hoger, maar vooral de dalen peilloos diep. Inmiddels is eindelijk de diagnose gesteld. Mijn moeder lijdt aan een bipolaire stoornis. Dat betekent dat weken van relatieve rust en ontspanning worden afgewisseld met enorm zware depressies.

Niet schrikken hoor, maar...

Ik geloof niet in bovennatuurlijke toestanden, maar sommige mensen zeggen dat de kosmos je datgene stuurt waarvan je kunt leren. Nou kosmos, lekker gedaan hoor, ik heb me suf geleerd, bedenk ik als ik haar op een zoveelste avond probeer te kalmeren, haar haren aai en haar foto's van de kinderen laat zien om haar op te vrolijken. Dan gaat de telefoon. Mijn vader spreekt de gevreesde woorden: "Je moet niet schrikken hoor, maar..."



IK GROSSIER IN KOPJES THEE, PEPERMUNTJES EN GLAASJES WATER

Even later zit ik op de eerste hulp van het ziekenhuis. Mijn vader kijkt een beetje verwaasd naar me. Gevallen met de racefiets. Ik veeg wat bloed weg van zijn slaap. Uren wachten we. Er wordt een hersenscan gemaakt. Gelukkig niks bijzonders. Maar hij heeft wel wat pijn tussen zijn schouderbladen. Na een scan van zijn bovenlijf lijkt er toch wel een ribje gebroken. We wachten nog wat langer. Ik aai zijn haar. Een dokter. "U hebt inderdaad een paar ribben gebroken. U moet sowieso blijven, ook omdat u op uw hoofd bent gevallen en bloedverdunners gebruikt." Ik rijd naar zijn huis om spullen te halen. Eenmaal terug is er weer een dokter: "U hebt vijf ribben gebroken." Ik smeer een boterham voor hem. Een dokter. "U hebt zes ribben gebroken." Op de intensive care spreken we nog een dokter: "Het zijn er zeven." Om mijn vader op te vrolijken, maak ik grapjes. "Hoeveel ribben heb jij eigenlijk?" vraag ik melig. Mijn grote sterke pa, verkreukeld in dat witte bed, grijnst. Dezelfde avond zit ik met mijn moeder in de befaamde wiegpositie en praat eindeloos op haar in. Het komt goed,

NIEUWTJES



NIET OMVALLEN

Veel mantelzorgers raken overbelast. Ze hollen van hun werk naar hun zieke ouders en weer door naar hun vaak nog jonge kinderen. Zorg er dus voor dat je als zorgende zelf overeind blijft. Op de site van Stichting Mirro staat een test om éven te checken of er een alarmbelletje gaat rinkelen.

gezondzorgen.mirro.nl



Nederland telt
2,6 miljoen
mantelzorgers.

(Bron: werkenmantelzorg.nl)

2

WERKDAGEN
PER WEEK

**71% van alle
mantelzorgers
is vrouw.**

**Gemiddeld besteden
ze vijftien uur aan
hun zorgtaken.**

**Dat is twee
werkdagen per week!**

**Eén op de vijf
mantelzorgers
is overbelast.**

(Bron: werkenmantelzorg.nl)



NIEUWTJES



PSYCHISCHE ZORG

Vooral mantelzorgers van psychiatrische patiënten hebben het moeilijk. Ze staan er vaak alleen voor of vertellen liever niet wat er aan de hand is met de zorgbehoevende. Dat maakt hen eenzaam en kwetsbaar. Een op de drie noemt zichzelf overbelast. (Bron: Expertisecentrum Mantelzorg)



Te druk met zorgen

Ongeveer 50.000 tot 100.000 mantelzorgers gaan minder werken of stoppen zelfs met hun betaalde werk, omdat hun zorgtaak te veel tijd en energie kost.

(Bron: werkenmantelzorg.nl)

Mantelzorg-compliment

Tot dit jaar konden mantelzorgers een financiële tegemoetkoming krijgen van het rijk. Die landelijke regeling is vervallen, terwijl er wel meer inzet van hen wordt gevraagd. Vanaf 2015 moet je bij de gemeente zijn voor 'een blijk van waardering'. Informeer bij de gemeente naar de mogelijkheden.

(Bron: Rijksoverheid)

het komt goed, het komt goed. "Het was alleen een rib uit zijn lijf", waag ik als grapje. Ze lacht een beetje door haar tranen heen.

In de doe-modus

Het is maar goed dat ik heb kunnen oefenen. Het afgelopen jaar kreeg mijn vader nóg een ernstig fietsongeluk waarbij hij zijn lever scheurde en opnieuw op de ic belandde. ("Zeg pa, ben je hier nou al weer, je kunt er geen genoeg van krijgen, hè?" "Klopt kind, de toetjes zijn zo lekker.") Daarnaast vond mijn moeder weliswaar een fantastische psychiater en heeft ze goede medicijnen, maar nog altijd kampt ze met diepe dips waar vooralsnog niets aan te doen lijkt.

Er zijn dagen geweest dat ik van mijn moeders keukentje naar het ziekenhuis racete, in de auto talloze werktelefoontjes afwikkelde, eenmaal thuis mijn kinderen in bad, bed of box stopte en ik zo in de doe-modus stond dat als mijn man me een aai over mijn bol gaf, ik meteen verschrikt opkeek en riep: "Wat? Waar? Wat moet ik doen?" Ik zie het om me heen, ik ben de enige niet. Veel vrienden van me zorgen ook voor hun ouders. Het is de ironie van het leven dat je uitgerekend in de tijd waarin je druk bent met carrière maken,

NU IK HUN KWETSBAARHEID ZIE, STA IK DICHTER BIJ MIJN OUDERS DAN OOI

je huwelijk een beetje leuk houden en je kinderen opvoeden die nieuwe taak erbij krijgt. Het is bovendien wennen omdat de verhoudingen veranderen. Tot ik dik in de dertig was, had ik altijd het gevoel dat als het mis met me ging er maar één telefoontje nodig was. Ik zou bij mijn ouders op de bank kruipen, zij zouden redderen met kopjes thee en me vertellen dat alles goed zou komen (of zoals mijn vader altijd in nuchter Amsterdams placht te zeggen: "Ach kind, je hebt mensen en je hebt potloden. En van die potloden moet je je gewoon niks antrekken.")

Nu voel ik me af en toe als dat kind dat alleen in het park met lege knuistjes staat te staren naar de ballon die ze per ongeluk losliet en die steeds verder bij haar vandaan vliegt.

MIJN MOEDER WIEGEND, PRAAT IK EINDELOOS OP HAAR IN: HET KOMT GOED

Heel stiekempjes dankbaar

Tegelijkertijd doet dat mijn ouders geen recht. Want ja, ik heb mijn vader helpen revalideren, voetje voor voetje schuifend door het ziekenhuis ("Haaaaaa zuster, kijk eens wat ik kan!") "Ja meneer Schlikker, heel goed dat u ook op één been kunt staan, maar gaat u nu maar weer liggen, uw lever ligt nog steeds in tweeën.") En ja, mijn moeder is weliswaar niet fysiek wankel, maar geestelijk en dat is iets waar ik me vaak zorgen over maak. Maar je zorgen maken levert ook iets op. Doordat ik hun kwetsbaarheid zie, sta ik dichterbij mijn ouders dan ooit. Terwijl ik me vroeger nog wel eens tegen ze afzette omdat ik hun autoriteit niet duldde, is dat nergens meer voor nodig. Ik ben hun kwetsbare kind geweest, zij zijn mijn kwetsbare ouders. Dat maakt dat we op gelijke voet zijn komen te staan.

Want je zorgen maken om en zorgen voor iemand doe je alleen als je heel veel van elkaar houdt. Zo bezien zijn de afgelopen jaren misschien wel liefdevoller geweest dan ooit. Ik heb mogen oefenen, heel veelvuldig. Eerst op mijn kinderen, toen op mijn ouders en tegenwoordig op allebei. En ik kan het nu met mijn hand op mijn hele hart trots zeggen: ik ben een verzorgend type geworden. Misschien is dat toch iets om de kosmos heel stiekempjes dankbaar voor te zijn.

VRAAG HET DE PSYCH

“Hoe laat ik mijn moeder inzien dat ze niet meer zelfstandig kan wonen?”

Goede raad is niet altijd duur. Een lezeres vraagt, de psycholoog antwoordt

Bart Vemer, GZ-psycholoog (www.aeffectivity.com): “Autonomie is een belangrijk thema in een mensenleven. Dat betekent dat iemand zelf beslissingen kan nemen en zelf kan kiezen welke kant het opgaat in het leven. Mensen die te weinig autonomie hebben, voor wie anderen bepalen wat goed voor hen zou zijn, voelen zich vaak niet gelukkig. Daarbij hebben oudere mensen vaak het idee dat ze het wel zelf kunnen en is het voor velen van hen een nachtmerrie om naar een verzorgingshuis te gaan. U aan de andere kant maakt zich waarschijnlijk zorgen: wat als ze valt? Wat als ze het gas aan laat staan? Die angsten zijn logisch, maar ze zullen uw moeder er vermoedelijk niet van overtuigen dat het

tijd wordt te verhuizen. Toch proberen tot haar door te dringen, geeft het risico dat u de relatie met uw moeder compliceert. U komt immers lijnrecht tegenover elkaar te staan. Het is daarom raadzaam aan te kloppen bij externe partijen: de huisarts is uiteindelijk degene die moet evalueren of uw moeder nog in staat is zelfstandig te wonen. Laat hem of haar tot haar doordringen en die objectieve toetsing doen. Ook daar zal uw moeder niet blij mee zijn, maar zo voorkomt u dat u als dochter op de stoel van rechter komt te zitten. De moeder-dochterrelatie blijft zo zuiver. U bent een dochter die zorg en bijstand verleent, maar niet degene die bepaalt dat uw moeder haar zelfstandigheid moet opgeven.”

Hebt u ook een vraag voor de psycholoog? Mail naar redactie@libelle.nl

Zeg
het

“Ja hallo! Het is jÓuw moeder!
Kun jij dat niet doen?”

Directe vragen, ontwijkende antwoorden, eerlijke meningen en onverwachte reacties: een gesprek kan álle kanten opgaan. **Deze keer: wie zorgt er voor (schoon)moeder?**

Zij: “Je weet dat mama dit weekend komt logeren, hè?”

Hij: “Pfff...”

Zij: “Nou, kom op!”

Hij: “Luister, ik vind het prima dat ze komt, maar ik hoef er niet ook nog eens zin in te hebben.”

Zij: “Denk je dat het voor haar leuk is om altijd alleen te zitten?”

Hij: “Dan moet ze vriendinnen maken.”

Zij: “Dat gaat niet zo makkelijk, op die leeftijd.”

Hij: “Vroeger lukte dat blijkbaar ook niet.”

Zij: “Houd je nou op?”

...

Zij: “Kun jij dan het logeerbed van de vliring halen?”

Hij: “Ja.”

Zij: “En als jij haar nou ophaalt, zorg ik dat het huis aan kant is.”

Hij: “Ruilen?”

Zij: “Nee, want dan maak ik meteen een beginnetje met het eten. En ik dacht: we kunnen 's avonds spelletjes doen, en zondag maken we een wandeling. O, en als je haar ophaalt, neem dan even haar broodrooster mee. Die is stuk, dan kan jij er hier even naar kijken. En als je haar

terugbrengt, check dan meteen even of die wasmachine nu wel waterpas staat.”

Hij: “Ja, hallo! Het is jÓuw moeder!”

Zij: “Dus?”

Hij: “Ik heb helemaal geen zin in al die dingen. Kan je broer dat niet doen? Of jij?”

Zij: “Doe niet zo moeilijk, zeg.”

Hij: “Wat heb ik ermee te maken?”

Zij: “Weet je wat, ik doe het allemaal wel. Neem jij dan volgende week woensdag én donderdag vrij om met jÓuw moeder naar de orthopeed te gaan? En op vrijdag zoals altijd even de boodschappen langsbrengen. Niet vergeten hè?”

TEKST: JOSÉ ROZENBROEK EN FEMKE VAN DER LAAN. FOTOGRAFIE: SHUTTERSTOCK/REGINA JERSHOVA. ILLUSTRATIES: MISS BLACKBIRD