

De week van de jonge mantelzorgers

Hieronder twee korte verhaaltjes van twee jonge mantelzorgers.

Beide dochters zijn actief betrokken bij het Odensehuis waar hun beide moeders vaste deelnemers zijn.

Jarenlang hebben mijn broertje (22) en ik (26) gedacht dat mama een burn-out had. Na 7 jaar bleek dit PCA, een vorm van Alzheimer, te zijn. Vanaf dat moment moest er heel veel geregeld worden: een ouderenverpleegkundige, ergotherapie, een bezoek aan het Alzheimercentrum in Amsterdam, dagbesteding, mentorschap bij de rechtbank, mensen die dagelijks voor haar komen koken en huishoudelijke hulp. En helaas blijft het hier niet bij en zullen we in de toekomst nog veel meer dingen moeten regelen. Het is moeilijk om je moeder zo hulpbehoevend te zien. Je hebt nog een moeder, maar eigenlijk ben je haar al een beetje kwijt. De rollen van het zorgen zijn omgedraaid.

Toch proberen we er samen met mama het beste van te maken. We genieten samen van dagjes weg, we vieren feestdagen samen en we zijn samen nog op vakantie geweest. Gelukkig heeft mama ook veel vriendinnen, familie en een partner die er voor haar zijn. Zo kan de zorg af en toe verdeeld worden. Ook gaat mama twee dagen in de week naar het Odensehuis. Hier geniet ze volop! Het is fijn dat deze plek er is voor haar.

Ik ben trots op hoe wij dit als gezin samen doen en mama ook, dat zegt ze vaak!

Hallo mijn naam is Iza, ik ben 29 jaar en ik kom uit Nijmegen. Mijn moeder heeft de ziekte van Alzheimer. Sinds mijn 21e help ik haar en de laatste jaren neemt de zorg toe.

Waar ik vooral moeite mee heb gehad als jonge mantelzorger, is dat ik mezelf vergeleek met leeftijdsgenoten. Ik dacht bijvoorbeeld: 'Waarom ga ik niet een verre reis maken?', 'Waarom kan ik mijn studie niet afmaken?' of 'Waarom werk ik niet fulltime?'. Ik was me er niet bewust van hoeveel tijd en (mentale) energie het innam. Mijn moeder is alleenstaand, waardoor er door de jaren heen veel op mijn bordje is gekomen. Dat is niet te vergelijken met het leven van leeftijdsgenoten. De baan als jonge mantelzorgers houdt niet op.

De zorg voor mijn moeder kan onvoorspelbaar, frustrerend en verdrietig zijn. Onze moeder-en-dochterrollen zijn omgedraaid. De laatste jaren plan ik daarom ook momenten in waarop ik langskom voor bijvoorbeeld een gezellig potje Triominos. Samen krijgen we dan afleiding en vergeten we een beetje wat er speelt. Ik ben blij dat mijn moeder ook naar de dagbesteding gaat.

Voor alle jonge mantelzorgers: wees open naar je omgeving over wat je allemaal meemaakt en wat het met je doet. Ook al kunnen ze je niet volledig begrijpen, je zal veel steun en erkenning krijgen.