

MANTELZORG MAGGEZIEN

GRATIS TIJDSCHRIFT VOOR DE UTRECHTSE MANTELZORGER

VOORJAAR 2020

Jonge mantelzorgers
aan het woord
in coronatijd

Mantelzorg &
(samen)wonen

Zorgladder
Mantelzorg

MANTELZORGER SANNE UIT UTRECHT

*"Nu pas is er
ruimte voor mijn
verdriet"*

Contact- personen in Utrecht

Iedere Utrechtse wijk heeft een contactpersoon voor mantelzorg en informele zorg

Binnenstad: Ed Korff de Gidts
06 46 72 67 87
e.korffdegidts@u-centraal.nl

Oost: Andrea Lehr
06 11 58 16 40
a.lehr@u-centraal.nl

Noordoost: Anna Udo
06 22 48 01 55
a.udo@u-centraal.nl

Vleuten/De Meern/Leidsche Rijn: Yasmina Karroum
06 23 36 41 17
y.karroum@u-centraal.nl

**Kanaleneiland en Rivieren-
Dichterswijk:** Habiba Chrifi
06 10 37 11 55
h.chrifi@u-centraal.nl

Overvecht: Jos Verbeij
06 20 80 18 03
j.verbeij@u-centraal.nl

**Zuid (Lunetten en
Hoograven):** Melissa Stolte
06 10 78 11 45
m.stolte@u-centraal.nl

West: Habiba Chrifi
06 10 37 11 55
h.chrifi@u-centraal.nl

Noordwest: Vera Linssen
06 53 50 04 05
v.linssen@u-centraal.nl

Steunpunt Mantelzorg Utrecht

Steunpunt Mantelzorg Utrecht zorgt ervoor dat mantelzorgers, vrijwilligers, beroepskrachten en beleidsmakers elkaar kunnen ontmoeten. Dit geeft hen de gelegenheid om kennis over en ervaringen met mantelzorg uit te wisselen. We verbinden en versterken, zodat mantelzorgers beter worden gehoord en ondersteund. Als mantelzorger staat u niet alleen; in Utrecht wonen minstens 30.000 mantelzorgers.

De ondersteuning van Steunpunt Mantelzorg Utrecht bestaat onder andere uit: ontmoeting, ontspanning en waardering, gespreksgroepen,

voorlichtingsbijeenkomsten, de cursus 'Vergroot je veerkracht' en informatie over respijtzorg.

Als mantelzorger kunt u zich gratis inschrijven bij het Steunpunt. Zo blijft u op de hoogte van ontwikkelingen en mogelijkheden voor ondersteuning. Mail voor meer informatie naar mantelzorg@u-centraal.nl.



v.l.n.r.: Margriet, Anna, Yasmina, Ans, Esther, Habiba, Fatos, Melissa en Pia.

Meer informatie

Individuele begeleiding

Heeft u specifieke hulp nodig in uw situatie, neem dan contact op met het Buurtteam in uw wijk. Kijk voor adresgegevens op www.buurtteamsutrecht.nl.

Praktische informatie

Neem voor informatie eens een kijkje op de digitale wegwijzer www.ugids.nl of de website voor Utrechtse mantelzorgers: www.mantelzorgutrecht.nl. En like ons op Facebook: www.facebook.com/MantelzorgUtrecht.

Onafhankelijke

Klantondersteuner

Krijgt u hulp van het Buurtteam of een andere organisatie en wilt u dat iemand eens met u meekijkt? De Onafhankelijke Klantondersteuner kan u gratis helpen. Meer info: www.u-centraal.nl/klantondersteuner.

Contactgegevens Steunpunt

Kromme Nieuwegracht 50
3512 HK Utrecht
030 - 236 17 40
mantelzorg@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/mantelzorg

In dit nummer



14

Femke is een jonge mantelzorger en vertelt haar verhaal.

De Mantelzorglijn krijgt veel vragen binnen over mantelzorg & corona. We hebben er een paar onder elkaar gezet.



18



22

"Het doet pijn om je vader te verliezen zoals hij was"

EN VERDER

- 2 Steunpunt Mantelzorg Utrecht
- 4 Utrechts nieuws
- 5 Column Liesbeth Hoogendijk
- 6 Interview met jonge mantelzorger Esma Saccal
- 8 Corona en werk
- 10 Hartverwarmende initiatieven
- 12 Mantelzorg en (samen)wonen
- 16 Zorg voor jezelf
- 21 Verslavingszorginstelling Jellinek
- 22 Interview met Sanne uit Utrecht

COLOFON

Mei 2020. Mantelzorg Maggezien is een uitgave van MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die voor een naaste zorgt. **Redactieadres** redactie@mantelzorg.nl. Sparrenheuvel 38, gebouw C, 3708 JE Zeist. **Oplage** 3.500 **Concept & realisatie** WIM reclame **Redactie** Laurette Kamminga, Marion Glaudemans, Anje Romein, Ellen Smink, Annet Reusink (Het Woordenwarenhuis), Ans van den Berg, Annelien Hufner, Lieke van den Brink **Fotografie** Angeline Swinkels, Milou Oomens (Doelgroep in Beeld), Puck 't Hart en Wim Heijmans. De inhoud is met de grootste zorg samengesteld. Aan lezersaanbiedingen en teksten kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van MantelzorgNL. MantelzorgNL brengt Mantelzorg Maggezien 2x per jaar uit om leden en andere belangstellenden te informeren. © 2020 MantelzorgNL i.s.m. Steunpunt Mantelzorg Utrecht (U Centraal)

De zingende merel in je straat



Voor je ligt een vertrouwd blad in een nieuw jasje. Steunpunt Mantelzorg Utrecht is voor ons Maggezien gaan samenwerken met MantelzorgNL, de landelijke organisatie voor mantelzorgers. Ons blad brengt op deze manier voortaan méér landelijke informatie, naast de artikelen voor en over de Utrechtse mantelzorger die je van ons gewend bent. En in deze vreemde tijd staat het blad ook stil bij het coronavirus.

De Utrechtse mantelzorger, dat ben jij! We informeren je graag over Utrechtse voorzieningen en activiteiten. En we willen nog steeds een blad zijn waarin jij, als mantelzorger, aan het woord komt, met je eigen verhaal. Jij spreekt immers vanuit eigen ervaring en bent dus de expert: je kan met je verhaal anderen raken, informeren en misschien inspireren. Zo vertelt Sanne in dit blad over haar ervaringen met haar vader die een alcoholprobleem had (pag. 22).

Ik ben blij aan dit blad mee te kunnen werken, omdat ik bewondering heb voor al die mensen die zich (vaak onopvallend) enorm inzetten voor hun zieke naaste. Soms met behulp van professionele zorg, maar ik weet dat er ook een vorm van zorg is die je nooit over kan dragen. Dat is de zorg die je ervaart omdat je van iemand houdt en je je betrokken voelt bij diens wel een wee. Dat gevoel zet je niet uit met een knopje; dat gaat altijd door.

Die zorg geef je vanzelf, maar het kan wel zwaar zijn. Daarom zeg ik: zorg ook goed voor jezelf! Makkelijker gezegd dan gedaan? Soms is het simpeler dan je denkt: realiseer je waar je van geniet; dat zijn vaak heel gewone dingen, die in tijden van corona misschien wel extra fijn zijn. Luister naar de zingende merel in je straat, zet even mooie muziek op of maak buiten een praatje met je buurvrouw.

Veel leesplezier,
Ans van den Berg,
Steunpunt Mantelzorg Utrecht

Kunstproject voor mantelzorgers

Kunst en cultuur dragen bij aan beleving, zingeving, zelfvertrouwen en welbevinden. Vanuit dat idee is een nieuw project gestart voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie: Kunst Koppelaars. Het project koppelt de mantelzorgers aan een passend kunst- en culturaanbod in hun omgeving, bijvoorbeeld een bezoek aan een museum of concert, zelf tekenen of een lied maken, of kennismaken met een kunstenaar die over zijn/haar passie vertelt. Neem voor meer informatie contact op met Maartje Kraanen: m.kraanen@u-centraal.nl.



Het is afhankelijk van de coronamaatregelen wanneer en hoe dit project weer doorgang kan vinden.

ANWB AutoMaatje in Utrecht

ANWB AutoMaatje is er klaar voor om van start te gaan in Utrecht! AutoMaatje is een vervoersservice waarbij vrijwilligers minder mobiele inwoners van Utrecht op verzoek vervoeren. Vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto. Deze vervoersservice richt zich in eerste instantie op ouderen die aan huis gebonden zijn en wel graag op pad zouden willen. Om gebruik te maken van AutoMaatje betaalt de oudere een kleine onkostenvergoeding van 30 eurocent per kilometer aan de vrijwilliger. Het kan gaan om een ritje naar het ziekenhuis, maar ook een leuk uitje als bezoek aan familie of vrienden,

de kapper, winkelen of naar een museum of het strand.

Kijk voor meer informatie op www.u-centraal.nl/automaatje



Het is afhankelijk van de coronamaatregelen wanneer ANWB AutoMaatje van start kan in Utrecht.

Carebnb: zorg dicht bij huis

Kunt u uw mantelzorgtaken tijdelijk niet uitvoeren en kan degene voor wie u zorgt zich niet alleen redden? Misschien is Carebnb dan een oplossing: dit is een gewoon huis in de buurt waar de bewoners tijdelijk een kamer beschikbaar stellen aan mensen die zorg nodig hebben. Samen met andere vrijwilligers bieden zij ondersteuning. De eigen zorgverleners, zoals de wijkverpleegkundige of de huisarts, kunnen hier langskomen. In de Utrecht, in de wijk Noordoost, is onlangs de eerste Carebnb opgericht.

Carebnb is een initiatief van Stichting Carebnb en de pilot in Utrecht wordt mede mogelijk gemaakt door Gemeente Utrecht. Heeft u belangstelling? Zie www.carebnb.nu, mail naar info@carebnb.nu of bel het Steunpunt Mantelzorg Utrecht (030 – 236 17 40).

Het is afhankelijk van de coronamaatregelen wanneer en hoe dit project weer doorgang kan vinden.



COLUMN LIESBETH HOOGENDIJK

"Zorgtaken en zorg maken"

'Wie zorgt er voor mijn partner als ik besmet raak?' 'Hoe houd ik het vol nu de dagbesteding is weggefallen?' 'Hoe houd ik contact met mijn dementerende moeder in het verpleeghuis?' De coronacrisis brengt onder mantelzorgers veel onzekerheid met zich mee. Het virus heeft impact op iedereen, maar de positie van de mantelzorger staat extra onder druk.

Als MantelzorgNL hebben we veel respect voor wat jij allemaal doet voor je naaste in deze moeilijke tijd. Onze waardering is groot voor alle ballen die je in de lucht houdt. Want dat zijn er nogal wat. Veel mantelzorgers zijn nu meer tijd kwijt aan zorgtaken én aan zorg maken. Hoe voorkom ik dat ikzelf of mijn naaste besmet raak? Maar ook als je vader, moeder, partner of kind in een instelling verblijft zijn er zorgen.

Stel dat ik mijn echtgenote met Alzheimer na drie of vier weken weer mag zien, herkent ze mij dan nog? Menselijke drama's waarbij we van harte meeleven.

Tijdens deze coronacrisis doen we ons uiterste best om het voor alle mantelzorgers draagbaar te houden. De Mantelzorglijn is extra bemand en meer uren per dag bereikbaar. Onze medewerkers bieden niet alleen een luisterend oor, maar geven ook praktische en concrete tips. Daarbij komt het goed uit dat onlangs de Zorgladder is verschenen. Een nieuwe richtlijn die ook duidelijk een zorgplicht neerlegt bij gemeenten en waar je als mantelzorger een beroep op kunt doen. Een belangrijke stap op weg naar meer erkenning van de mantelzorger.

De eerste trede van de Zorgladder is: vraag hulp. Om te beginnen aan familie, vrienden of burens. Kijk ook naar wat er in jouw buurt of gemeente aan vrijwillige hulp mogelijk is. Red je het echt niet meer, vraag dan om hulp bij de gemeente, huisarts of wijkverpleegkundige. Dat zeg ik ook nadrukkelijk tegen jongeren, een vaak vergeten groep onder mantelzorgers. Tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger in juni geven we hen extra aandacht. Ben jij jong en zorg je voor iemand in jullie gezin, en is dit nu extra zwaar? Benader de Mantelzorglijn, dat kan ook via WhatsApp. Probeer ontspanning te zoeken en houd contact met je vrienden en klasgenoten. Want ook voor jullie geldt: je staat er niet alleen voor!

Liesbeth Hoogendijk

Liesbeth Hoogendijk
Bestuurder MantelzorgNL



‘Ik trek direct aan de bel als er iets verandert’

Na het mbo volgde Esma Saccal een hbo-bachelor en nu is ze bezig met haar masterstudie. Daarnaast zorgt ze voor haar broer en zus, beiden met een meervoudige beperking, én voor haar dementerende oma die bij haar in de straat woont. Esma vertelt hoe ze de combinatie studie en mantelzorg ervaart.

Propedeuse in gevaar

“Tijdens mijn mbo-opleiding ging het nog goed. Ik was gewend aan de zorg voor mijn broer en zus, en mijn oma was nog gezond. Maar hbo Sociaal Maatschappelijke Dienstverlening kostte me meer tijd. Door een eerder auto-ongeluk kreeg ik ook concentratieproblemen. Toen begon mijn oma te dementeren en werd mijn moeder ziek. Dat werd te veel. Ik leverde mijn schoolopdrachten te laat in en haalde mijn tentamens niet meer. Pas toen mijn propedeuse in gevaar kwam, kaartte ik op school aan dat ik jonge mantelzorger ben en dat de combinatie zorg en studie mij zwaar viel.”

Op het matje

“Niettemin kreeg ik een negatief studieadvies. Toen ik de examencommissie vroeg het advies op te schorten tot het eind van het tweede jaar, moest ik me verantwoorden op een hoorzitting. Dat voelde alsof ik op het matje geroepen werd: ik had toch meer dan voldoende bewijsmateriaal gestuurd? Ook vond ik het lastig om voor het jaar erop aan te geven wat ik dan anders zou doen. Omdat de thuissituatie continu verandert, is het bijna onmogelijk om afspraken te maken voor de toekomst. Gelukkig hoorde ik na enkele weken dat ik toch verder mocht.”



RTV Utrecht, Iris Tasseron

Niet laks

“Ook mijn master doe ik aan de Hogeschool Utrecht. Hierdoor is een aantal mensen al op de hoogte van mijn privésituatie. Dat vind ik prettig, vooral omdat ik nu niet meer het gevoel heb dat mensen denken dat ik laks ben of school niet belangrijk vind. Nu trek ik direct aan de bel als er iets verandert in mijn situatie. Ondanks dat daar wel begrip voor is, kan ik het nog moeilijk accepteren als ik bepaalde opdrachten niet tijdig inlever. Dat zorgt dan nog wel voor frustratie en stress.”

Een meedenkend maatje

“Hoe jonge en studerende mantelzorgers het beste ondersteund kunnen worden? Misschien was ik nog het meest gebaat geweest bij een maatje, iemand van school die alles weet van je opleiding en de deadlines, en meedenkt over de combinatie met mantelzorgen. En het zou helpen als

‘Juist nu is het belangrijk dat professionals binnen het onderwijs alert zijn.’

docenten jonge mantelzorgers meer vragen hoe het is om op te groeien in een gezin waarin extra ondersteuning nodig is. Dan realiseren studenten zich misschien ook sneller dat ze jonge mantelzorger zijn. Voor mijn opleiding onderzoek ik momenteel hoe we de drempel tussen jonge mantelzorgers en de hulpverlening kunnen verlagen. Dit in de hoop dat er een aanpak komt waarmee je problemen in de toekomst kunt voorkomen.”

Extra druk door corona

“Door de coronacrisis is er behoorlijk wat druk bijgekomen. Mijn broer en zus gaan niet meer naar de dagbesteding. Ik voel het nu als mijn verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat ze nuttig bezig zijn. Daarbij komt dat er ook geen ondersteuning meer is door vrijwilligers. Nog meer zorgtaken dus, terwijl op school alles doorgaat. Laatst ontving ik een mail van school dat studenten met een beperking als autisme of dyslexie ondersteund kunnen worden. Maar voor jonge mantelzorgers is er vrijwel niets geregeld. Juist nu is het dan ook belangrijk dat professionals binnen het onderwijs en de ondersteunende zorg alert zijn en in gesprek gaan met jonge mantelzorgers over hoe de situatie voor hen is.”

Toolkit voor onderwijs

Voor scholen heeft MantelzorgNL een toolkit ontwikkeld. Hiermee willen we de bewustwording en kennis vergroten op scholen over het onderwerp mantelzorg en studie.

Meer info: mantelzorg.nl/onderwijs

Mantelzorg, werk en corona

Zoveel mogelijk thuiswerken en afstand houden tot kwetsbare groepen, luidt de opdracht. Voor mensen die een baan combineren met de zorg voor een naaste is dat niet altijd makkelijk. Deze combinatie was altijd al complex. Nu komen er nieuwe taken en onzekerheden bij.

Een van de grootste zorgen van mantelzorgers is hun eigen gezondheid en het besmettingsgevaar voor hun naasten. Dat ervaart ook Maike Jansen. Haar echtgenoot heeft onder andere diabetes en polyneuropathie, een chronische zenuwaandoening. "Mijn man hoort tot de kwetsbare doelgroep dus we zijn extra voorzichtig. We zitten samen bijna volledig in sociaal isolement. Mijn man doet geen boodschappen meer, ik zo min mogelijk. Ik word er heel zenuwachtig van. Mensen komen toch te dichtbij en ik ben bang dat ik het virus mee naar huis neem."

Dilemma

Maike is procesadviseur en zou na een re-integratietraject weer aan de slag gaan bij externe klanten. Net nu ze wat meer energie begint te krijgen gaat dat helaas niet door. Ze prijst zich gelukkig met een fijne werkgever die meedenkt. "Mijn grootste zorg is nu hoe dat straks moet in de anderhalvemetersamenleving. Ik moet dan weer fysiek naar klanten toe, maar mijn man blijft kwetsbaar. Ik wil ook graag aan het werk, voor mezelf en ons inkomen, maar ook voor mijn werkgever. Aan de andere kant wil ik geen risico lopen besmet te raken. Een enorm dilemma." Er zit ook een positieve

kant aan het thuiswerken. Maike kan er nu beter voor haar man zijn als het nodig is. "Ik stond vaak in de file, deed nog laat boodschappen en moest daarna nog koken. Die stress is weg en dat geeft rust. Inmiddels heb ik ook gemerkt hoe belangrijk het voor mij is om mijn verhaal te vertellen, ook aan collega's. Daardoor ontstaat meer begrip en dat doet me goed."

Zonnig beeld

Voor Linda Jansen is het delen van haar verhaal niet altijd vanzelfsprekend. Linda werkt als regiefunctionaris participatie bij een gemeente. Haar man heeft sinds enkele jaren Parkinson. Hij kan gelukkig nog veel, de ziekte is vooral sociaal en emotioneel zwaar. Daarnaast heeft ze drie kinderen van 10, 12 en 14. De middelste heeft het syndroom van Down. Linda: "Ik vind het moeilijk om me tegenover mijn leidinggevende en collega's kwetsbaar op te stellen. Ik schets vaak een zonniger beeld van de situatie. Mensen begrijpen niet altijd wat de impact is van altijd klaar staan voor anderen. Voor werkgevers is het ook lastig om de situatie goed te kunnen inschatten, dat neem ik ze ook niet kwalijk. Zelf heb ik nu twee nieuwe leidinggevers die al begripvoller zijn. Ze staan open voor dialoog en bieden maatwerk. Dat helpt." De coronacrisis brengt

*'Het zorgverlof geeft
iets meer lucht.'*

Linda – naast de angst voor besmetting van haar gezin – ook iets anders: ruimte om stil te staan bij jarenlang onophoudelijk zorgen voor man en kinderen. "Ik hoef het plaatje niet meer mooier te maken dan het is en mezelf niet als sterke vrouw voor te doen. Ik realiseer me steeds meer dat het belangrijk is om gezien en gehoord te worden. Daar moet ik mijn weg nog in vinden."

Zorgverlof

In overleg met haar werkgever heeft Linda haar werk anders verdeeld over de week. Werkte ze voorheen acht uur gedurende drie dagen, nu maakt ze vijf dagen van vier uur en neemt ze wekelijks vier uur zorgverlof op. Terwijl zij 's ochtends werkt maken de kinderen huiswerk. In overleg met haar manager gaat ze één keer per week een ochtend naar kantoor. "Nood breekt wetten en maakte andere opties mogelijk", ervaart Linda. "Het zorgverlof geeft iets meer lucht. Ik ben net begonnen in een nieuwe functie die veel inzet vraagt. Ik let goed op dat ik me niet laat verleiden om buiten mijn uren toch aan de slag te zijn. Het is een extra valkuil voor mantelzorgers om je te willen bewijzen op je werk. Niet nodig, weet ik nu. Zeker niet in tijden van corona."

Tips

voor werkgevers en werknemers

- Luister naar elkaar, toon interesse. Door regelmatig te vragen hoe het gaat en je zorgen te delen ontstaat wederzijds begrip en voorkomen je sociaal isolement.
- Maak een weekplanning waar mantelzorger en werkgever zich beiden in kunnen vinden. Op welke tijden kan de werknemer werken? Is er tijdelijk ander werk mogelijk? Wees daarbij flexibel en creatief.
- Betrek collega's bij de situatie. Houd contact, bijvoorbeeld via beeldbellen.
- Laat principes en afspraken waar mogelijk los. In deze tijd is alles anders, ook de relatie werkgever-werknemer. Blijf daarover in gesprek.

Meer info:

Voor werknemers op mantelzorg.nl/werk

Voor werkgevers op werkenmantelzorg.nl

Met mooie initiatieven helpen we elkaar

Op bezoek met een hoogwerker

Familieleden zwaaien vanuit een hoogwerker naar hun geliefden in het verzorgingstehuis. Een mooi initiatief van onder andere zorggroep Archipel.



In tijden van crisis komt het beste in ons boven. Op allerlei gebied ontstaan hartverwarmende, mooie en praktische initiatieven om onze medemensen een hart onder de riem te steken en ondersteuning te bieden. Een greep uit de vele mooie initiatieven...

Ready2Helpers staan klaar als dat nodig is!

Het Rode Kruis mobiliseert haar netwerk van burgerhulpverleners. De burgers komen in actie om de meest kwetsbare mensen te informeren hoe zij zich kunnen beschermen tegen het coronavirus. Ze verspreiden flyers, bieden aan boodschappen te doen en checken of je oude buurman genoeg medicijnen in huis heeft. Inmiddels hebben ruim 85.000 mensen zich aangemeld bij [Ready2Help.nl](https://www.ready2help.nl)

Bijzondere bezoekersregeling

Het verpleeghuis in Warnsveld bedacht een treffende manier om isolatie van haar ouderen te voorkomen. Tijdens speciale spreekuren nemen bewoners achter een raam plaats. De geliefden en familie zitten aan de andere kant, buiten. Via een microfoon en luidspreker praten ze met elkaar. Zo krijgen de ouderen de nodige aandacht en het stelt familie gerust dat het goed met ze gaat.



Whapp is een soortgelijke dienst. Download de app en stel je vraag. De app stuurt de vraag vervolgens naar een aanbieder in de buurt.

#wijzijnookthuis

Tijdens de coronacrisis maakt Wij zijn ook thuis! gezinnen met thuiswonende zorgintensieve kinderen zichtbaar, zodat in de politiek, media, bij werkgevers en in de buurt ook aandacht is voor deze gezinnen. En deze aandacht is hard nodig! In een normale situatie krijgen veel mensen al een burnout. Laat staan in deze crisissituatie. Meer info: [wijzijnookthuis.nl](https://www.wijzijnookthuis.nl)



Eentegeneenzaamheid.nl

Een klein gebaar kan een wereld van verschil maken. Op de website vind je allerlei tips hoe je 'coronaveilig' contact kunt maken of houden.



Wehelpen.nl

Kan je wel wat extra hulp gebruiken? Bijvoorbeeld bij het doen van boodschappen, je kinderen online begeleiden, een hond uitlaten of het grasmaaien. Kijk dan eens op [wehelpen.nl](https://www.wehelpen.nl). Hier kan je jouw hulpvraag stellen en kunnen aanbieders van hulp zich melden. Alles wordt vooraf goed gescreend en het aanbod is gratis.

Beeldbellen met dementerende ouderen

Kan mijn dementerende moeder nog wel leren beeldbellen? Jazeker! Op de website opnieuwgeleerdoudgedaan.nl vind je een hele handige en uitgebreide instructie hoe je dit het beste aanpakt. Ook vind je hier adviezen hoe je het gesprek het beste kunt aangaan.



Mantelzorg & (samen)wonen

Nu, tijdens de coronacrisis waarbij thuiszorg en andere vormen van ondersteuning vaak wegvalt, ervaren meer mensen de praktische kanten van het dichterbij elkaar wonen of zelfs samenwonen. Maar welke mogelijkheden zijn er eigenlijk en welke rechten heb je als je bij elkaar intrekt?

Inwonen in een huurwoning

Als je intrekt in de huurwoning van jouw naaste, of andersom, is er sprake van inwoning. Hiervoor is vaak toestemming nodig van de verhuurder. Bij inwoning hebben jouw naaste en jij niet dezelfde rechten. Als de huurder iets overkomt of langdurig moet worden opgenomen, dan heeft de inwoner geen huurrechten. Dat betekent vaak dat de inwoner moet verhuizen en zelfs geen recht heeft op vervangende woonruimte. Het is daarom slim om medehuurderschap aan te vragen, waardoor jij en je naaste meer rechten hebben.

Vraag medehuurderschap aan

Informeer bij de verhuurder of het mogelijk is medehuurder te worden voordat jullie gaan inwonen. Medehuurderschap wordt meestal pas toegestaan nadat je twee jaar een zogenaamd 'duurzaam gemeenschappelijk huishouden' vormt. Verhuurders zijn vaak terughoudend in het toestaan van medehuurderschap. Om die reden helpt Juridisch Advies van MantelzorgNL leden met een bemiddelende brief bij de aanvraag ervan.

Koopwoning: toestemming van de hypotheekverstrekker

Wil je bij elkaar wonen maar is er sprake van een koopwoning? In dit geval moet de hypotheekverstrekker soms toestemming geven. Informeer bij je bank naar de regels. Het is belangrijk om goede afspraken te maken met jouw naaste. Bijvoorbeeld over de verdeling van kosten en over wat er gebeurt als de situatie verandert en een van beiden in de woning achterblijft. Je kunt ook overwegen om samen eigenaar te worden van het huis, om een samenlevingscontract op te stellen of om een huurovereenkomst op te stellen.

Anneke's moeder woont al twintig jaar in bij Anneke en haar gezin. 'Mijn moeder is zwaar dementerend. Eigenlijk kan ze hier helemaal niet meer wonen: het kost enorm veel organisatie. Maar ze is zo dankbaar. We hopen dat ze tot het einde bij ons kan blijven. Ze heeft een PGB waarvan we thuiszorg inkopen, zodat we het in eigen hand houden. Administratief is dat een flinke klus. Gelukkig regelt mijn man dat.'

Samenwonen, maar toch zelfstandig blijven?

In sommige gevallen kan een mantelzorgwoning of een kangoeroewoning een praktische oplossing zijn. Bij een mantelzorgwoning woon jij als mantelzorger of juist jouw naaste in een aangepaste aanbouw, een verbouwde schuur

of een tijdelijk chalet op het terrein van de hoofdwooning. Bij een kangoeroewoning is dit net anders, dit is een combinatie van twee (zelfstandige) woningen of wooneenheden onder één dak. De woonruimtes hebben elk een aparte voordeur en hebben een interne afsluitbare verbindingsdeur. In beide gevallen woont degene die zorg nodig heeft wel zelfstandig, maar is hulp altijd dichtbij.

Maurice plaatste voor zijn moeder een mantelzorgwoning in zijn achtertuin. 'Je moeder in je achtertuin halen is niet niks. Mijn vrouw en ik hebben er goed over nagedacht en het besproken met onze kinderen. Helaas is de gezondheid van mijn moeder verslechterd, waardoor ze inmiddels is opgenomen in een verpleeghuis. Maar de tijd dat ze bij ons woonde gaf haar trots en waardigheid. Ze was ook heel blij dat haar familie dit voor haar deed.'

Let ook op de nadelen

Naast de voordelen die het oplevert merkt MantelzorgNL dat mensen moeite hebben om te overzien welke gevolgen samenwonen heeft. Het wordt vaak te rooskleurig ingeschat. Door de korte afstand is het risico op overvraging groter, zeker als de zorgvraag toeneemt. Privacy en zelfstandigheid kunnen onder druk komen te staan. En er kunnen financiële problemen

Lukt het niet om medehuurderschap te krijgen? Verken dan andere mogelijkheden om dichterbij elkaar te wonen. Als je met spoed nieuwe woonruimte nodig hebt om voor iemand te kunnen zorgen, kan je vaak met een urgentieverklaring voorrang krijgen bij het zoeken naar een sociale huurwoning. Het urgentiebeleid is bij iedere gemeente anders, informeer dus bij je eigen gemeente wat de regeling is.



ontstaan, bijvoorbeeld doordat samenwonen een negatieve invloed heeft op uitkeringen, toeslagen of eigen bijdragen. Het maken van goede afspraken en het realiseren van de gevolgen is heel belangrijk.

Heb je nog vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen met de Mantelzorglijn of een steunpunt bij je in de buurt. Zie je op tegen al het regelwerk? Een mantelzorgmakelaar kan je het regelwerk uit handen nemen.

Meer informatie (ook voor een stappenplan hoe je dit allemaal aanpakt):

mantelzorg.nl/wonen

juridischloket.nl/wonen-en-buren/samenwonen/medehuurder

‘Als je me vraagt aan wie ik mijn grootste geheim zou toevertrouwen, dan is het aan Floor.’



Leven met Floortje

De eerste week van juni is het de Week van de Jonge Mantelzorger waarbij nationaal aandacht wordt gevraagd voor de herkenning en erkenning van jonge mantelzorgers. Femke van Beek (16) is zo'n mantelzorger, hoewel ze zichzelf liever 'mantelbezorgde' noemt. Haar zus Floortje (20) lijdt aan het Rett-syndroom waardoor ze meervoudig gehandicapt is. Wat betekent dat voor Femke? En voor de rest van het gezin?

Door het coronavirus zijn ook hier de dagen anders dan anders. Floortje kan niet naar de dagbesteding. Ook is er vanwege het virus in het gezin een knuffelverbod ingesteld en mag alleen moeder Yolanda Floortje knuffelen. Femke: "Mijn vader, broer (Emiel van 18, red.) en ik mogen nu niet aan haar zitten. Dat is voor ons alle drie moeilijk, want het liefst knuffelen we haar de hele dag. Dat we allemaal zo gek op Floor zijn, komt ook omdat ze een heel blij persoon is. Ze kan niet zitten, staan, lopen en praten, heeft een onrustige ademhaling en last van epilepsie. Toch wordt ze elke ochtend met een stralende lach wakker."

‘Op school word ik de mama van de groep genoemd.’

Echte zus

De zorg om Floor gaat altijd voor, is een gouden regel in het gezin. Femke weet niet beter. "Toch zie ik mezelf niet als echte mantelzorger. Ik zorg natuurlijk af en toe wel voor Floor, maar ik leg haar bijvoorbeeld niet in bed. Voor mij is het vooral de bezorgdheid. Ik heb altijd in mijn hoofd dat er iets met haar kan gebeuren. Hoe ouder ik word, hoe meer ik dat besef. Nu weet ik wel dat het bij ieder mens mis kan gaan, maar bij Floor zijn er meer risico's. Er moet altijd iemand bij haar zijn. Als ze in bed ligt, hebben we de babyfoon aan. En als mijn moeder boven wat moet doen, ga ik even bij Floor zitten. Of ik geef haar alvast wat te eten. Dat doe ik uit liefde. Ik zie Floor echt als mijn zus. Zij is degene waarvan ik het meeste houd. Ze is altijd vrolijk en lief. Als je me vraagt aan wie ik mijn grootste geheim zou toevertrouwen, dan is het aan Floor. Uit de manier waarop ze naar me kijkt weet ik dat ze me hoort en begrijpt."

Aandacht naar Floor

Wat doet het met je als thuis altijd maar weer de aandacht naar je zus gaat? Femke: "Natuurlijk hadden we het liefst gewild dat ze gezond was, maar het is nu eenmaal zo. Ik ben vroeger echt wel eens boos geweest als we iets leuks zouden doen en het vanwege Floor niet door ging. Dan dacht ik: waar-



om moet er nu altijd iets met Floor zijn en waarom gebeurt dat precies weer nu. Maar Floor is vooral een heel mooi stukje van ons leven. Het heeft ons allemaal gemaakt zoals we zijn."

Vroeg zelfstandig

"Door de situatie was ik al jong zelfstandig. Ik moest mezelf bijvoorbeeld al vroeg kunnen aankleden, want mijn moeder was met Floor bezig. Dat ik zo zelfstandig ben, hoor ik nu ook. Op school word ik vaak de mama van de groep genoemd. Ik ben altijd degene die bezorgd is over iedereen. Dat heeft, denk ik ook met Floor te maken. Je krijgt dat zorgen voor de ander toch van huis uit mee."

Genieten van het leven

"Natuurlijk zijn we ons ervan bewust hoe kwetsbaar het leven van Floor is. Toch zijn we daar zeker niet dagelijks mee bezig. We proberen juist elke dag te plukken. Floor geniet zo van het leven, waarom zouden wij dat dan niet doen?"

Floortjes verhaal

Over het leven met Floortje schreef haar moeder Yolanda van Boven het boek 'Lieve Floortje jouw verhaal, ons bijzondere leven'.



Kijk voor meer informatie op: lievefloortje.nl



EEN MOMENTJE voor jezelf

In deze coronatijd, waarin de druk op jou als mantelzorger extra hoog is, zet je jezelf al gauw op een tweede of derde plek. Maar juist in deze tijden is het belangrijk om je eigen IK zo nu en dan op de voorgrond te zetten, al is het maar even. En omdat dit nu niet buitenshuis kan, zoeken we de ontspanning thuis op.

Wellness in je eigen badkamer

Laat het bad vollopen en verwen je lichaam met een geurige badolie. Of stap onder de douche en geef je huid een stralende glans met een verfrissende scrub. Een teiltje, warm water en een paar voetbruistabletten zorgen ervoor dat je voeten de wereld weer aan kunnen. Een momentje voor jezelf.

Ontspan je hoofd

Je hoofd en nek zijn plekken waar spanning makkelijk vast gaat zitten. De volgende oefening helpt wat verlichting brengen.

- Leg je ene hand in je nek, tegen de onderkant van de schedel
- Leg je andere hand op je voorhoofd
- Gebruik beide handen om je hoofd van je hals te 'tillen' en zo de druk van je nekspieren te nemen. Ontspan je armen. Wordt bewust van je buikademhaling, adem rustig in en uit.
- En doe dit zo'n 5 minuten.

Meer ontspanningsoefeningen en tips vind je op [wijzijnmind.nl](https://www.wijzijnmind.nl)

Lekker en gezond

Met een gezonde maaltijd maak je altijd iemand blij. Deze makkelijk te maken macaronischotel is niet alleen gezond en lekker, maar is ook makkelijk te delen. Doe de saus en groente in een bakje en geef deze aan je buurman of schoonmoeder. Of vries het bakje in voor de keer dat je wat minder tijd hebt om te koken.

Macaronischotel met courgette voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 courgettes
- 200 gram kerstomaatjes
- 300 gram rundertartaar
- 4 el vloeibare margarine
- 2 el tomatenpuree zonder zout
- 1 gedroogd chilipepertje
- 300 gram volkoren macaroni



Bereiding:

Snijd de ui en de knoflook klein en snijd de courgette in halve plakjes. Bak de tartaar in 2 eetlepels margarine gaar en rul. Fruit de knoflook mee. Voeg de courgette toe en smoor de groente gaar. Maak het op smaak met peper. Fruit in een andere pan de ui in de rest van de margarine glazig. Bak de tomatenpuree kort mee. Verkruiemel het pepertje er boven en voeg wat water toe. Laat de saus zacht pruttelen. Roer op het laatst de kerstomaatjes erdoor. Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing. Giet de macaroni af en schep de tomatensaus erdoor. Schep het courgettemengsel in een schaal en verdeel de macaroni erover.

Enjoy!

Boekentips

Voor het lezen van een goed boek is veelal weinig tijd, terwijl het zo fijn kan zijn om je even in een andere wereld te wanen. Gelukkig zijn er tegenwoordig ook veel boeken met korte verhalen, gedichten of een boek in tijdschriftvorm om even te ontsnappen aan de drukte van alledag.



Grappig Jammer Deze luchtig en grappig geschreven bundel van Tim Hofman staat vol met werk over leven en dood, relaties en de maatschappij.

Mr. Kaor Yamamoto

Dit bijzondere verhaal gaat over mysterieuze brieven, een hotel in Volendam en een reis naar Japan.



Bookazines

Ken je de bookazines van Libelle al? Een boek in de vorm van een tijdschrift. Makkelijk mee te nemen en door te geven en voor 3,35 per stuk nog goedkoop ook. Er zijn grappige, romantische en spannende verhalen zoals 'Chateau Zen' van Maartje Fleur.



Nu we meer binnen moeten blijven en daardoor minder bewegen dan anders, is het extra belangrijk om op je voeding te letten. Door goed te eten krijg je voldoende voedingsstoffen binnen. Dat geldt helemaal voor onze ouderen, die vaak minder eten dan jongere volwassenen maar wel voldoende eiwitten, calcium, vitamines en vocht binnen moeten krijgen.

Op [voedingscentrum.nl](https://www.voedingscentrum.nl) vind je allerlei informatie over ouderen en voeding en verschillende receptideeën.



VRAAG & ANTWOORD

“Sinds de coronacrisis in Nederland krijgt de Mantelzorglijn bijna twee keer zoveel vragen binnen. Er is veel behoefte aan informatie over waar je als mantelzorger rekening mee moet houden in de zorg voor je naaste. Wat kan wel en wat kan niet?” Aldus Janine van Diest, medewerker Mantelzorglijn.

Op de pagina www.mantelzorg.nl/coronavirus heeft MantelzorgNL alle veelgestelde vragen over mantelzorg en corona gebundeld. Om deze pagina up-to-date te houden, wordt de webpagina een aantal keer per week aangevuld met nieuwe veelgestelde vragen en wordt de informatie waar nodig aangepast als de situatie in Nederland verandert.

HOE KAN IK NOG MANTELZORGEN ZONDER MIJN KWETSBARE NAASTE TE BESMETTEN?

- Beperk het contact als de degene voor wie je zorgt ouder is dan 70 jaar en/of een kwetsbare gezondheid heeft tot het noodzakelijke.
- Ga niet op bezoek als je zelf milde of ernstige klachten hebt als hoesten, niesën, verkoudheid, koorts.
- Bundel je bezoek. Ga als dat kan eens per week voor alle klusjes tegelijk, zoals boodschappen, was en medicijnen brengen. In plaats van elke dag voor een losse klus.
- Beperk ook het aantal mantelzorgers dat over de vloer komt bij je kwetsbare naaste tot maximaal 3 vaste familieleden, bekenden en/of vrijwilligers.
- Houd je bij een bezoek aan de richtlijnen van het RIVM over persoonlijke hygiëne en afstand bewaren. Ook in het huis van je naaste geldt: 1,5 meter afstand houden.
- Wil je samen een ommetje maken? Ga dan niet naar drukke straten of parken en ga zo min mogelijk naar winkels. Het is beter om binnen te blijven of om in de tuin of op het balkon van de buitenlucht te genieten.
- En let op: ben je zelf als mantelzorger 70+ en/of heb je een kwetsbare gezondheid? Dan is het ook voor je eigen gezondheid belangrijk het bezoek aan degene voor wie je zorgt te beperken!
- Twijfel je over wat wijs is? Bel met de Mantelzorglijn en samen met hen maak je de afweging.

? **Heb je zelf een vraag?**
Bel of app ons : (030) 760 60 55

IK BEN VERKOUDEN EN/OF HEB GRIEPACHTIGE VERSCHIJNSELEN. WIE ZORGT ER NU VOOR MIJN NAASTE?

- Ben je zelf verkouden, heb je verhoging of koorts? Ga niet naar je naaste toe, maar ga op zoek naar alternatieven.
- Zijn er bijvoorbeeld familieleden, burens, kennissen of vrienden die tijdelijk de mantelzorgtaken van je kunnen overnemen? Of misschien mensen die ze kennen via de kerk, (sport)vereniging, ouderenbond of hobbyclub.
- Je voelt je wellicht bezwaard om hulp te vragen, maar besef goed dat het belangrijk is dat jouw naaste geholpen wordt en dat veel mensen het juist fijn vinden wanneer ze concreet weten waarmee ze kunnen helpen. Vraag tijdig om hulp, wacht niet tot het echt niet meer gaat.
- Ken je mensen aan wie je hulp kunt vragen maar heb je geen contactgegevens? Maak dan gebruik van social media. Meestal is een persoon snel gevonden bijvoorbeeld via Facebook of LinkedIn. Ken je niemand in de straat van je naaste? Doe een briefje door de brievenbussen in de straat en vraag om hulp.
- Heeft je naaste thuiszorg? Neem dan met de thuiszorgorganisatie contact op en meld dat je momenteel niet bij jouw hulpbehoevende naaste mantelzorg kunt verlenen. Óf de thuiszorgorganisatie extra taken op zich kan nemen, zal afhankelijk zijn van de mogelijkheden van de organisatie.
- Ook via het steunpunt mantelzorg in de woonplaats van je naaste en via het Wmo-loket van de gemeente kun je om hulp vragen. En in noodgevallen natuurlijk ook via de huisarts. En er zijn een aantal landelijke initiatieven, zoals NL voor elkaar en Ready2help van het Rode Kruis.

Mantelzorglijn

Heb je vragen over corona en mantelzorg of wil je advies over je persoonlijke situatie? Of heb je gewoon even behoefte aan een luisterend oor?

Bel de Mantelzorglijn: 030 760 6055

Of stel je vraag via WhatsApp: 030 760 6055

Bereikbaar op werkdagen van 9 - 17 uur.

Tijdens de coronacrisis tijdelijk tot 18 uur bereikbaar!

Ook kun je jouw vraag per mail stellen. Je krijgt binnen 3 werkdagen een reactie. Wil je buiten openingstijden je verhaal kwijt? Dat kan. Bel dan de Mantelzorglijn en laat je doorverbinden met een vrijwilliger van collega-organisatie de Luisterlijn.





Ytje Hiemstra, beleidsonderzoeker

MantelzorgNL peilt de meningen van mantelzorgers over actuele onderwerpen. Dit keer:

Corona en de gevolgen

Sinds de corona-uitbraak zijn er onder het Nationaal Mantelzorgpanel twee onderzoeken uitgevoerd. In maart werd onderzocht welke verwachtingen er waren onder mantelzorgers over de effecten van de coronamaatregelen op de mantelzorg. Bij het tweede onderzoek zijn de daadwerkelijke ervaringen uitgevraagd. Hieruit blijkt dat slechts 16% van de mantelzorgers meer hulp heeft gekregen van mensen uit het eigen netwerk of zorgprofessionals. Terwijl een veel groter deel (59%) van de mantelzorgers (aanzienlijk) meer voor hun naaste is gaan zorgen, veelal doordat de formele zorg is geminderd of zelfs helemaal is gestopt.

Dagbesteding en begeleiding tijdelijk minder of gestopt

Bij maar liefst 72% van de ondervraagden is de formele of professionele zorg van hun naaste geminderd of gestopt. Begeleiding is bij bijna de helft (49%) van de respondenten geminderd of gestopt. Ook is een forse daling zichtbaar bij hulp bij het huishouden (39%) en verzorging of verpleging (32%).

Voor al gebruikers van dagbesteding zijn heel hard getroffen. Bij maar liefst 89% is de dagbesteding geminderd of zelfs helemaal gestopt. Aangezien deze zorg dikwijls op verpleeglocaties wordt gegeven en zij de deuren zoveel mogelijk dichthouden in verband met besmettingsgevaar, is op veel plaatsen momenteel geen dagbesteding mogelijk.

Er alleen voor staan

Mantelzorgers kunnen het wegvallen van de professionele zorg niet alleen opvangen. Gelukkig ziet een deel van de mantelzorgers kans om hulp in hun eigen netwerk te vinden,

maar een aanzienlijke groep heeft niemand om op terug te vallen. MantelzorgNL heeft daarom samen met het ministerie van VWS en de VNG de Zorgladder Mantelzorg ontwikkeld. Zie voor meer info mantelzorg.nl/zorgladder.

Aandacht voor de mantelzorger

Ondanks dat veel mantelzorgers meer zorgen voor hun naaste, staat niet iedereen stil bij het feit wat dit betekent voor de mantelzorger. Zo heeft niemand aan één op de drie mantelzorgers gevraagd hoe het nu gaat met de mantelzorger en het zorgen voor de naaste. Het is heel belangrijk dat we allemaal goed om ons heen kijken, regelmatig vragen hoe het gaat en hulp aanbieden aan de mantelzorger die het nu extra zwaar heeft.

Meepraten over je ervaringen als mantelzorger?

MantelzorgNL is benieuwd naar wat je allemaal meemaakt en waar je tegenaan loopt. Deel je ervaringen en laat je horen via het Nationaal Mantelzorgpanel.

Dankzij het Nationaal Mantelzorgpanel kan MantelzorgNL jouw belangen nog beter behartigen. Meer weten? Kijk op natieaalmantelzorgpanel.nl en meld je aan!

In de laatste peiling over corona hebben 542 mantelzorgers de vragenlijst ingevuld, waarvan 392 zorgen voor een thuiswonende naaste.

Niet de patiënt, maar de naaste staat centraal

Een verslavingsprobleem heeft niet alleen gevolgen voor de persoon zelf, het beïnvloedt ook de levens van anderen. Daarom biedt verslavingszorginstelling Jellinek ook advies en behandeling aan naasten. Drie vragen aan Aline Timmer, preventiewerker bij Jellinek.

1. Waarom biedt Jellinek ook hulp aan naasten?

"Verslavingsproblematiek – of dat nu van een ouder, een kind of van een broer of zus is – heeft een enorme impact op een gezin. Maar mensen vinden het lastig om erover te praten. Je vertelt toch net iets gemakkelijker dat je familielid een lichamelijke ziekte heeft. En ze denken: waarom zou ik hulp zoeken? Ik ben toch niet verslaafd? Bij de praatgroepen voor familieleden staan niet de patiënten centraal, maar hun naasten. Hoe gaat het met ze? Wat hebben zij nodig? Aan de situatie waarin mensen zitten, kunnen wij niets veranderen. Wel aan de manier waarop ze daarmee omgaan."

2. Wat doet Jellinek voor naasten?

"Voor kinderen en jongeren van verslaafde ouders en ouders met psychiatrische problemen organiseren we praatgroepen. Per leeftijdscategorie hebben we een draaiboek met thema's die we bespreken. Voor volwassenen is ons aanbod alleen voor naasten van iemand die verslaafd is. Voor hen organiseren we themabijeenkomsten en groepstrainingen. Als kinderen of volwassenen echt niet in een groep willen, bieden we ook individuele hulp. Daarnaast kunnen mensen telefonisch en via de chat bij ons terecht voor hulp en advies."

3. Is de hulp alleen voor naasten van iemand die bij Jellinek onder behandeling is?

"Nee, zeker niet. Naasten zijn altijd welkom. En heel belangrijk: onze hulp is gratis, je kunt er zonder verwijzing gebruik van maken en wij werken niet met dossiers."



Meer weten?

Partners, ouders, kinderen, familieleden en vrienden van iemand met verslavingsproblemen kunnen voor hulp terecht bij Jellinek. Denk hierbij bijvoorbeeld aan gespreksadviezen, groepsgesprekken, trainingen, workshops, open dagen en cursussen.

Website: www.jellinek.nl/familie-en-omgeving

E-mail: preventie@jellinek.nl

Telefonisch advies: (088) 505 12 20 (bereikbaar 9.00-11.00 uur en 15.00-17.00 uur)



“Het doet pijn om je vader te verliezen zoals hij was”

Toen verslavingszorginstelling Jellinek aan Sanne (24) voorstelde om in een praatgroep met lotgenoten te praten over haar vaders alcoholverslaving, dacht ze: zó erg is mijn situatie toch niet? Nu weet ze dat 'erg' niet het juiste woord is. “De problemen met mijn vader zijn voor mij verwarrend. Het is fijn om daarover te praten met mensen die aan een half woord genoeg hebben.”

“Ik was 17 jaar toen mijn ouders gingen scheiden. Mijn zusje ging bij mijn moeder wonen, maar ik wilde bij mijn vader blijven. Ik zat in mijn examenjaar en dacht: ik wil rustig kunnen studeren in mijn eigen kamertje. Achteraf superironisch. Toen mijn moeder weg was, had mijn vader alleen mij nog om op te focussen. Hij kon heel dwangmatig zijn. Als hij zo'n bui had, kwam hij zomaar mijn kamer binnenlopen terwijl ik huiswerk zat te maken. Dan wilde hij per se op dát moment ergens over praten. Daar ging hij heel ver in. Echt bloedirritant. Uiteindelijk ging het niet meer. Midden in de examens ben ik vertrokken naar mijn moeder.”

Hulp zoeken

“In die periode ging het bergafwaarts met mijn vader. Hij verloor ook nog zijn werk. Zijn vrouw, zijn dochters, zijn baan: alles was hij kwijt. Hij werd steeds magerder en verzorgde zichzelf slecht. Ik had medelijden met hem, maar ik was ook boos. Hij deed het allemaal wel zélf. Mijn gesprekken met hem verliepen altijd hetzelfde. Dan moest hij huilen en betuigde spijt. Ik had hé-le-maal gelijk. Ditmaal ging hij zijn leven écht beteren. Maar de volgende dag was het weer het oude liedje.”

Stiekeme drinker

“Wanneer mijn vader is begonnen met drinken, weet ik niet precies. Ik vermoed dat hij vroeger al stiekem dronk en dat het na de scheiding uit de hand is gelopen. Hoe dan ook: ik zag hem steeds verder aftakelen en er was niets wat ik kon doen. Ik besloot een poosje afstand te nemen totdat ik ontdekte hoe ernstig zijn probleem was. Via via kwam ik erachter hoeveel hij eigenlijk dronk. Ik kon er niet langer omheen: mijn vader had een alcoholprobleem. Toen ik hem daarmee confronteerde,

ontkende hij alles. Ik heb hem voor de keuze gesteld: je zoekt hulp of je ziet me niet meer. Uiteindelijk gaf hij toe: samen hebben we een instelling voor verslavingszorg gebeld: Jellinek. Ik werd zijn contactpersoon: ik regelde alle afspraken en ging mee naar de intakegesprekken. Tijdens de opname knapte mijn vader zienderogen op. Hij verzekerde me dat het goed met hem ging. Toch bleef ik op mijn hoede. Hij had al zo vaak beterschap beloofd. Ik wilde niet wéér teleurgesteld worden.”

Vaderskindje

“Maar ook toen hij thuiskwam, leek het aanvankelijk goed te gaan. Ik fungeerde die eerste periode als een soort achterwacht: als zijn verlangen naar drank te groot werd, mocht hij mij bellen. De gesprekken met mijn vader vond ik altijd heel zwaar. Maar als ik mocht kiezen, zou ik het weer doen. Dat zorgzame zit in mij. Vooral als het gaat om de mensen van wie ik houd – en als klein meisje was ik dol op mijn vader. Ik was echt een vaderskindje, we waren twee handen op een buik. Op latere leeftijd is de band met mijn moeder juist sterker geworden. Zij heeft me altijd vrijgelaten in wat ik wel of niet voor mijn vader wilde doen – en ondersteunde me in de keuzes die ik daarin maakte. Als ik bij mijn vader was geweest, ging ik bij haar mijn hart luchten. Dat had ik hard nodig.”

Dekmantel

“Hoe het nu met mijn vader is, weet ik niet precies. Een paar maanden geleden heb ik besloten om – opnieuw – afstand van hem te nemen. Hij ging weer het oude, dwangmatige gedrag vertonen. Het zou kunnen dat hij weer drinkt, maar hij zegt zelf van niet. Ik weet het niet. Soms stuurt hij appjes waarin hij – voorzichtig – polst of ik alweer toe ben aan een afspraak. In mijn hoofd werkt dat heel gek. Als hij géén contact opneemt, voel ik me daar niet goed bij. En als hij contact zoekt, negeer ik zijn berichten. Ik vertrouw het gewoon niet meer. Laatste appte hij dat het goed met hem gaat, maar dat hij wel last heeft van lichamelijke kwaaltjes. Het eerste dat ik dan denk is: ja, ja, mooie dekmantel voor de drank.”

Contact verbreken

“Ik zou naar hem toe kunnen gaan om erover te praten. Maar ik ben gewoon een beetje moe van alles. Te midden van alle heftigheid en alles wat er de afgelopen jaren geregeld moest worden, was er geen plaats voor mijn verdriet. Pas nu komt er ruimte voor de pijn om het verlies van de vader zoals hij was. Als het gaat om een buurman of een vriend kun je het contact ook daadwerkelijk verbreken. Maar het is wel mijn vader. Dan zeg je niet zo gemakkelijk: laat maar. Ik wil ook helemaal niet met hem breken. Maar wat ik wél wil, is niet realistisch: dat het tussen ons weer is zoals het vroeger was.”



Sanne neemt bij Jellinek deel aan de praatgroep 17+

Sanne: “Als ik met vrienden over mijn vader praat, vertel ik toch vooral anekdotes. Werkelijk mijn gevoelens uiten, is iets anders. In de praatgroep bij Jellinek praat ik wel over mijn emoties en kan ik mijn twijfels delen. En het fijne is: dan komt de groep niet meteen met een oplossing of een mening. Ik kan gewoon mijn verhaal vertellen.”

Zie pagina 21 voor meer informatie over de ondersteuning van Jellinek voor naasten.

Jij zorgt. En wie zorgt er voor jou?

Mantelzorgutrecht.nl

Praktische informatie
over werk, wonen en geld

Herkenbare verhalen
van mantelzorgers

Mogelijkheden
voor verlichting
en ontspanning

