

Claudia Straatmans

Opeens mantelzorger

Als de rollen van moeder
en dochter omdraaien

Ambo|Anthos
Amsterdam

Voor iedereen die zijn ouders graag
een zorgeloze oude dag had gegund.
En zichzelf ook.

Inhoud

Voorwoord	11
Eerst even wat cijfers	17
 I HOE IK IN DE MANTELZORGJUNGLE TERECHTKWAM	
1 Hoe het begon	23
2 Welkom bij het zorgloket	33
3 Niet boos worden, niet!	39
4 Eigenwijs	44
5 Van <i>oale</i> grond	47
6 Aanraken	52
7 Dozen	54
 II DE VERPLAATSING	
1 D-day	61
2 Graatmager	72
3 Stuk	78
4 Busje komt (niet) zo	85
 III GAPEND GAT	
1 Oudste-dochtersyndroom	93
2 Breekpunt	98
3 Financiën	105

4	Rijbewijs	112
5	Mobiliteit	114

IV DAN MAAR ANDERS

1	Ík moet anders	123
2	Ziekenhuisverwarring	129
3	De onmiddellijke-vervulbehoefte	132
4	Geheugentest	137
5	Herinneringen ophalen	141
6	Kleding	144
7	<i>Life is what happens while you're busy making other plans</i>	150
8	Zwarte Cross	155

V DALDEEJEN

1	Happy birthday	159
2	Pas dertien?	162
3	Amsterdamse bijenkorf	164
4	Dubbele mantelzorg	167
5	Tip van de expert	171
6	Woorden	175
7	Dochterdialogen	176
8	Houdt het dan nooit op?	180
9	Moederdialo(o)g(en)	183

Epiloog	186
---------	-----

Dankwoord	191
-----------	-----

Bronnen	193
---------	-----

BIJLAGEN

Wandelen van A tot Z	197
----------------------	-----

Achterhoekse woordenlijst	241
---------------------------	-----

Zo overleef je de mantelzorgjungle	243
------------------------------------	-----

Als ik later...	247
-----------------	-----

*'I've been to paradise
but I've never been to me.'*

Charlene, 'I've Never Been to Me', 1977

Voorwoord

In Nederland zijn zo'n vijf miljoen mantelzorgers. Enorme aantallen in een snel veranderende wereld. Voor mij was het altijd een vervan-mijn-bedshow, maar sinds vijf jaar hoor ik ook bij deze club. Een cultuurschok van jewelste. Ik was in de veronderstelling dat als mijn moeder steunkousen nodig zou hebben, het Groene Kruis dit wel zou regelen. Welkom in de echte wereld, Straatmans!

Mantelzorgen. Een taak die volgens het CBS nog altijd vooral door vrouwen wordt opgepakt. Zeker in mijn leeftijdsgroep, vijftigplus, die als een sandwichgeneratie laveert tussen nog thuis wonende pubers en behoeftige ouders.

Zelf probeer ik mijn rol maar met humor en dankbaarheid te beschouwen. Zolang het nog kan. Op het moment dat ik vanuit mijn rol als glossy hoofdredacteur rechtstreeks uit een tv-studio naar de Achterhoek rijdt, nog strak in de make-up, en vervolgens op hoge hakken (geen tijd gehad om ze te verwisselen) bij mijn moeder twee lekkende afvalzakken vol incontinentieluiers wegbrengt, denk ik: je zou me nu eens moeten zien. Glamour tussen de vuilniszakken.

Over dit proces, de tegenstelling tussen goed willen doen en je eigen zorgen, irritaties en onzekerheden niet kunnen onderdrukken, wil ik schrijven. Dit is geen praktische gids, ook al leg ik Wmo, Wlz en het zorgcircuit wel uit. Dit is vooral een verslag van een dochter over de zoektocht naar passende hulp voor haar moeder die niet

meer voor- maar achteruitgaat, en die eraan moet wennen dat de rollen zijn omgedraaid. Een dochter die nu zorgt voor een moeder met wie de relatie niet altijd heel hecht was. De relatie was vooral praktisch: mijn moeder zorgde voor me, maar over gevoelens werd niet gepraat. En nu komt er emotie bij kijken.

Ik heb niet om deze rol gevraagd, ik kwam erin terecht, dat is al een worsteling op zich, en dan loop ik ook nog eens tegen het zorgsysteem aan.

Wat mij helpt in dit proces om nader tot mijn moeder te komen, is wandelen. Door in de natuur te zijn, de wind door mijn haren, mijn benen in beweging, kom ik dichterbij mijn gevoel en daal ik dieper af in mezelf.

Als voormalig hoofdredacteur van glanzende magazines als *Nouveau*, *Marie Claire* en *Cosmopolitan* ben ik op persreis geweest naar de meest paradijselijke oorden, nu is het tijd voor de reis naar binnen. Immers: *'I've been to paradise, but I've never been to me,'* zoals in de song van Charlene die ik in de jaren zeventig regelmatig uit de transistorradio hoorde schallen.

Als onderdeel van dit boek loop ik de nieuwe langeafstandswandeling (LAW) van mijn woonplaats Amsterdam naar Zieuwent in de Achterhoek, waar mijn moeder woont. Ik loop letterlijk naar mijn moeder toe. Deze wandelroute vind je als bijlage achterin.

Dit is symboolpolitiek voor mij. Dit is dé levensweg die ik moet lopen om de kloof tussen mijn moeder en mij te overbruggen, of anders gezegd: iets te helen. De relatie met mijn moeder is nooit heel close geweest. We komen uit een gezin waarin niet over gevoelens werd gepraat. Er werd überhaupt niet veel gepraat, er werd vooral veel gedaan. We waren een praktisch ingesteld gezin, een arbeidersfamilie. 'Doe maar gewoon', dat adagium. Zelfrealisatie kende ik in mijn jeugd niet.

Ook achterin vind je de Achterhoekse woordenlijst, de communicatie tussen mijn moeder en mij gaat namelijk in het dialect, of

althans, mijn moeder spreekt Achterhoeks, en ik antwoord in het Nederlands of in het dialect.

Tot slot heb ik een mentale actielijst opgesteld: ‘Zo overleef je de mantelzorgjungle.’

Mantelzorgen is niet makkelijk. Dit boek geeft troost en herkenning, en er valt wat te lachen. Ik beschrijf het ongemak én het plezier. Ook door de appjes met vriendin Elleke, die een paar zorgjaren op me voorloopt. Soms voelen we ons net Patsy en Edina uit *Absolutely Fabulous*, maar dan in de mantelzorgjungle.

Het is geen makkelijk proces en ik geef veel van mezelf bloot.

Maar ik zou het zo weer doen.

‘She aint’t heavy, she is my mother.’

Hopelijk inspireer en informeer ik je.

Claudia Straatmans

Over de bijlage, mijn wandeltocht

Achterin vind je als bijlage de wandeltocht die ik heb gelopen van Amsterdam naar Zieuwent, ‘Wandelen van A tot Z’. Wandelen is mijn lust en mijn leven. Door me voort te bewegen en nieuwe paden te ontdekken blijf ik nieuwsgierig.

Laat nu net de nieuwe wandelroute ‘Wandelen van Amsterdam naar Zieuwent’ geopend zijn. Ik woon in Amsterdam, mijn moeder in Lichtenvoorde, op steenworp afstand van het kerkdorpje Zieuwent. De route is 250 kilometer lang, gaat van west naar oost, en bestaat uit twaalf etappes.

Het nieuwe pad is ontworpen door een groep van zes inwoners uit Zieuwent (vijf mannen en een vrouw) die *onmeundig* trots zijn op hun kerkdorp, en geïnspireerd raakten door een interview in de *NRC* (uit 2015) met voormalig burgemeester van Amsterdam, Eberhard van der Laan. In dat gesprek stond hij stil bij de bijdrage van plat-

telandsregio's waardoor de hoofdstad tot bloei kon komen. Van der Laan vond dat grote steden moeten opstaan om plattelandsregio's te helpen, zeker nu de krimp van de regio voortschrijdt, de jeugd wegtrekt en de vergrijzing in rap tempo toeneemt: 'Amsterdam kon in de Gouden Eeuw floreren, terwijl in de Achterhoek de Tachtigjarige Oorlog nog werd uitgevochten. Het is tijd om iets terug te doen.' Hoe symbolisch voor de rolverdeling tussen mijn moeder en mij.

De wandelroute is een 'verknoping' van bestaande wandelroutes tot twaalf etappes, en staat letterlijk symbool voor het 'slechten' van de kloof tussen de steden in het westen en het platteland in de oostelijke helft van het land.

Zodra het kon, na het behalen van mijn vwo-diploma, vertrok ik. Naar de grote stad, om te studeren. Waardoor de afstand tussen mijn dialectsprekende moeder en mij nog groter werd. We spraken letterlijk en figuurlijk niet meer elkaars taal.

Wel is ze mijn moeder. Toen. Nu. Altijd. En daar ben ik lokaal aan. Ik zoek haar op, hou contact, wil dat ze een gelukkig leven heeft.

Lopen is louterend. Het reguleert de gedachtestroom in mijn hoofd. Er zijn minder remmingen, omdat je je benen moet bewegen. Als je samen met iemand wandelt, synchroniseer je onbewust je ritme en tempo, een basis voor persoonlijke interactie. Sommige onderzoekers noemen synchroon bewegen zelfs 'sociale lijm': je gaat meer met elkaar delen.

Ik loop graag met vriendinnen. Je kijkt je loopmaatje niet aan, waardoor je nog meer diepe gevoelens durft op te biechten. Daardoor voel ik meer verbinding. En dan lopen een aantal etappes ook nog gelijk met een al bestaand LAW (Lange-Afstand-Wandelpad) zodat ik alleen al door de namen van de paden inspiratie krijg voor reflecterende gesprekken. Zoals het Pionierspad. Pionieren is óók verkeerd lopen, terugkijken, vooruitgaan. Mezelf uit dit mantelzorgmoeras leiden.

Achterin vind je een beschrijving van de letterlijke pelgrimagedie ik heb gelopen – zo voelt het voor mij.

Ik loop mijn eigen levensweg terug, met hopelijk als beloning dat ik mijzelf, mijn moeder en dit proces waarin ik zit beter kan begrijpen. Een saluuttocht aan mijn moeder.

Eerst even wat cijfers

Een op de drie Nederlanders is mantelzorger. Deze mensen zorgen voor een naaste, zoals een partner, vriend of familielid. Dat kan behoorlijk wat druk op een carrière zetten. Tel daarbij op dat de samenleving nog meer gaat vergrijzen, en de druk op mantelzorg en degenen die het verlenen zal alleen maar toenemen.

Een goede balans tussen werk en de zorg voor een naaste is voor relatief veel mantelzorgers lastig.

Aan de Radboud Universiteit heeft socioloog Klara Raiber onderzoek gedaan naar de impact van mantelzorg. Op 2 juli 2024 verdedigde ze haar proefschrift. Hoe groot die impact op werk precies is, onderzocht Raiber aan de hand van enquêtes die over meerdere jaren zijn afgenomen in brede lagen van de Nederlandse, Britse en Duitse bevolking. De uitkomsten zijn duidelijk: relatief veel mantelzorgers vinden de zorgtaken moeilijk te combineren met hun werk. Sommige mantelzorgers gaan minder werken, anderen stoppen zelfs tijdelijk met werken of worden zzp'er zodat ze hun werkweek flexibeler kunnen indelen.

De zorg voor iemand in je omgeving heeft volgens Raiber vaak geen positief effect op je carrière. Mantelzorgers hebben niet alleen een lager uurloon, hun loon stijgt ook minder hard door de jaren heen.

Dat kan komen doordat sommige mantelzorgers een tijdje niet

of minder werken, maar volgens de onderzoeker heeft het in veel gevallen nog een andere reden: ‘Sommige werkgevers hebben het idee dat mensen die naast hun werk zorg verlenen minder productief zijn. Dat kan ervoor zorgen dat die mensen minder snel promotie krijgen dan hun collega’s.’ Vooral vrouwen die voor een familielid of vriend zorgen, zien hun salaris minder snel stijgen.

Ik lees verder in de samenvatting van Raibers proefschrift op ru.nl en kom de volgende eyeopener tegen: ‘Mannen krijgen soms zelfs een hoger salaris tijdens of na een zorgperiode. Dit zou kunnen komen doordat mannen die zorgen empathischer worden en hun tijd beter kunnen indelen. Die eigenschappen worden bij mannen extra gewaardeerd door werkgevers, terwijl van vrouwen al verwacht wordt dat ze die vaardigheden bezitten.’

Raiber pleit voor verandering. Er moet meer steun worden geboden aan mantelzorgers, zeker nu de samenleving vergrijsd en er de komende jaren steeds meer mantelzorgers bij zullen komen. ‘De overheid moet blijven investeren in professionele zorg. Dat zorgt voor meer lucht voor de mantelzorger, als die ziek is of op vakantie gaat. Op dit moment is er dan geen alternatief voor zorg. Gezien het huidige personeelstekort hoeft professionele hulp ook niet duurder te zijn dan mantelzorg. Want als je bekijkt hoeveel minder tijd een mantelzorger werkt, kost dat ook de samenleving geld.’

Het complete proefschrift *Beyond Sacrifice? Long Term Employment Consequences of Providing Unpaid Care* is te lezen op repository.ubn.ru.nl

Ruim 1,6 miljoen Nederlanders hadden in 2022 een of twee ouders van tachtig jaar of ouder. Van hen verleende ruim een op de drie (37%) mantelzorg aan die oude ouder(s), aldus het Centraal Bureau voor de Statistiek eerder dit jaar in de publicatie *Vader en moeder op leeftijd*.

Vooral dochters verlenen zorg: bijna een op de twee vrouwen met oude ouders is mantelzorger (47%) tegenover een op de vier zoons

(26%). De dochters besteden er ook meer uren aan. Verder voelen ze zich zwaarder belast, opvallend genoeg ook als ze evenveel uren draaien als zoons.

78.000 dochters van oude ouders voelen zich zwaar belast; de meesten zijn in de vijftig, gevolgd door jonge zestigers.

Hoe ouder de vader of moeder, hoe hoger het percentage mantelzorgende kinderen en hoe meer uren per week zij aan die zorg besteden. Is moeder of vader tussen de 95 en 100 jaar oud, dan geeft ruim de helft van de dochters of zoons mantelzorg. Dochters en zoons die niet (meer) werken, verlenen per week de meeste uren aan mantelzorg. (Bron: *NRC*)

I

Hoe ik in de mantelzorgjungle terechtkwam

‘De enige constante in het leven is verandering.’

Heraclites

Hoe het begon

Opeens zie ik mezelf staan. Ik ben rechtstreeks uit de tv-studio van *Koffietijd* gereden, waar ik jolig de outfits van de Televizier-Ring duidde, maar nu sta ik met twee lekkende vuilniszakken in mijn handen op een dorpsplein in de Achterhoek.

Totaal contrasterend met mijn look. Nog volledig in de televisie-make-up, met glamourjurk en designerschoenen aan mijn voeten. Ik lijk Nicky Tutorial wel, alleen heb ik geen designertas in mijn handen, maar zakken vol luiers.

Bij aankomst bij mijn moeder ben ik meteen op hoge hakken naar de rolcontainer gesneld, om de lucht in de keuken wat te verfrissen. Het stonk. Naar incontinentieluiers. Van Johan, de partner van mijn moeder. Slordig in vuilniszakken gestopt, al een paar dagen geleden. Mijn moeder wist niet wat ze ermee aan moest. Ik ben verontrust en geïrriteerd tegelijkertijd. Waarom heeft mijn moeder geen puf meer om ze weg te brengen?

Dan komt het besef, dat ergens diep weggestopt zat, maar op deze grauwe vrijdagochtend niet meer te ontkennen valt. Mijn moeder van 83 kan het niet meer aan. De zakken zijn te zwaar. Niet perse letterlijk, maar vooral figuurlijk. Het leven is haar nu te zwaar.

Een jaar geleden was er nog niets aan de hand.

Nu zit ik tot over mijn oren in de zorgjungle.

Want dit is de werkelijkheid. Moedertje Annie, die zo gedien-