



Volhouders

zijn het, de mantelzorgers. Ik zit in een groepje met mensen die een partner met dementie hebben. Georganiseerd door Evenmens. De samenstelling - twee mannen en vijf vrouwen - valt op. Gezien het feit dat vrouwen vaker dementie krijgen zou ik het andersom verwachten. Vragen vrouwen eerder om hulp? Wat ook opvalt: de dementie zit bij ieder in een heel andere fase. Dat maakt het aan de ene kant leerzaam. Maar het is ook confronterend als een deelnemer wiens partner al “ver heen” is, vertelt over zijn ervaringen. “Staat mij dat ook te wachten?” is de hardop uitgesproken gedachte. Dat weet je nooit. Het verloop van deze rotziekte is bij iedereen verschillend. Wat wel overeenkomt is de zorg, aandacht, energie die de partner geeft. Wil geven. En ook moet geven. Dat neemt steeds toe. Wanneer zeg je: “Ik kan niet meer.” Je weet dan dat de tocht van je partner naar een verzorgingshuis aanstaande is. Dus stel je zo’n uitspraak uit. Zit u in een dergelijke situatie? Dan zijn er nog wat tussenstappen. Trek op tijd aan de bel! Evenmens kan je op allerlei manieren ondersteunen. Er zijn bijvoorbeeld bijeenkomsten met lotgenoten. Je vindt herkenning en krijgt tips. Regelmatig organiseren lokale afdelingen van de Alzheimerstichting zogenaamde Alzheimercafés. Je ontvangt informatie over tal van onderwerpen, waarmee je te maken krijgt. Een case-manager dementie neemt je werk uit handen, weet de juiste instanties in te schakelen en ondersteunt je met luisterend oor. En die stelt je dé vraag die je zelf liever uit de weg gaat: “Hou je dit wel vol?” Praat erover met vrienden

en familie. Hou het niet voor jezelf. Durf om hulp te vragen. Uit ervaring weet ik dat het heel lang is vol te houden. Een half jaar voordat mijn vrouw naar een verzorgingshuis ging, zei ik al vaak: “Ik ben kapot, een uitgeknepen citroen.” In dat half jaar is veel gebeurd. Het bleek dat er elke keer toch nog een beetje citroen uit te knippen is. Totdat die leeg is. Dan is het mis.

Mantelzorger! Wanneer ben je voor het laatst onbezorgd een dag weggeweest? Heb je dingen op je wensenlijstje staan, die er toch steeds bij inschieten? Ben je vaak moe? Steekt irritatie naar je partner regelmatig de kop op? Weet je niet meer hoe je met je zieke partner moet omgaan? En vul zelf maar aan. Eén antwoord: zoek hulp en ondersteuning, voordat je wegzinkt in diepe gaten.

Ik was het anker voor mijn vrouw. Maar wat als het anker loslaat en de boot wegdrijft. Alle ondersteuning was als een sleepboot die mij op de plek hield. En daarmee ook mijn vrouw.

Mijn partner zit nu bijna drie maanden in het Hofstedehuis in Raalte. Een geweldige plek. Vind ik. Vindt zij ook steeds meer, maar ‘thuis’ dát is bij mij. Dat verlangen hangt voortdurend om haar heen. De vrouw die ik had ben ik kwijt. En toch houden we elkaar nog vast. Letterlijk en figuurlijk. Ze is er niet meer en toch kan ik haar aanraken. Die tegenstelling is bijna niet te behapen. Voor zoiets heeft mijn gevoelsleven, mijn ziel geen plekje.

Ik ben nog steeds haar anker. Alleen is de ankerlijn veel en veel langer. En, zoals elke schipper weet, dan wordt er veel minder aan het anker getrokken.