

2

Lotgenotenbijeenkomsten

De lotgenotenbijeenkomsten spelen een grote rol in het leven van Turkse mantelzorgers. Omdat ze zoveel moeten zorgen, komen ze nauwelijks de deur uit en vereenzamen sommigen.

3

Syndroom van Down

Toen Asha een zoon kreeg met het syndroom van Down, werd voor haar alles anders. 'Door hem ben ik me meer in de betekenis van het leven gaan verdiepen. Ik weet nu dat ik mijn problemen kan overwinnen.'

4

Café Alzheimer

De zorg voor een dementerend iemand is te vergelijken met een doorlopend rouwproces, je moet voortdurend afscheid nemen van de persoon zoals je die kent en gekend hebt. In het Alzheimer Café kunnen lotgenoten elkaar ontmoeten.

5

Sterke vrouwen

Allochtone mantelzorgers zijn sterke vrouwen: ze zorgen vol overgave voor iemand en combineren dat vaak met een gezin. Om die zorg vol te kunnen houden, is het belangrijk dat ze tijd voor zichzelf nemen.

8

Doodmoe

Nuran is moeder van drie kinderen en sinds twee jaar weduwe. Ze is doodmoe. Maar met wat steun van haar omgeving lukt het haar vast weer die sterke, ondernemende en leergierige vrouw te worden die ze eigenlijk is.

zorgend Utrecht.

AMBTENAREN ONTMOETEN MANTELZORGERS

Ambtenaren op bezoek bij mantelzorgers

Zien, horen en voelen

Het was ze niet in de koude kleren gaan zitten, hun ontmoeting met allochtone mantelzorgers. Nog dagen achtereen bleven de verhalen die ze hadden gehoord, door hun hoofd spoken. Vooral de uitzichtloosheid van de situatie waarin veel allochtone vrouwen zich bevinden, had hen geraakt. Wat konden zij als beleidsmakers van de gemeente Utrecht daaraan doen?

Afgelopen maanden hebben zes ambtenaren van de gemeente Utrecht en een medewerker van Agis Zorgverzekeringen bijeenkomsten bijgewoond van en gesprekken gevoerd met allochtone mantelzorgers. Onder meer om zich goed voor te kunnen bereiden op de veranderingen die op stapel staan voor de gemeente met de overheveling van functies als dagbesteding en begeleiding van de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) naar de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Maar ook om van dichtbij te kunnen meemaken hoe het is: dag en

nacht in touw zijn voor een dierbare. 'Deze vrouwen offeren hun eigen leven op voor het leven van een ander. Het was een bijzondere ervaring daarover te horen.'

Enige uitje

Als beleidsmedewerkers hadden ze natuurlijk wel allerlei verhalen over de situatie van mantelzorgers gelezen. Maar, zeggen ze allemaal, je begrijpt toch veel beter wat er aan de hand is als je thuis bij iemand aan de keukentafel het hele verhaal hoort, terwijl het gesprek steeds onderbroken wordt door een oude,

boze vader of een lieve, maar volstrekt hulpeloze jongeman die ook aandacht willen. Ter plekke maak je mee hoe een beetje ondersteuning al verlichting kan geven. En, zeggen de ambtenaren, je kunt je er best iets bij voorstellen als in een rap-

'Je realiseert je beter hoe groot de gevolgen zijn van één simpele beleidswijziging'

port staat: de lotgenotenbijeenkomsten zijn voor mantelzorgers essentieel. Maar als je daadwerkelijk tussen een groep lachende en huilende vrouwen zit, voel je waarom die bijeenkomsten zo belangrijk zijn. 'Het is vaak het enige uitje dat ze hebben', zegt een van de ambtenaren. 'Het is hun enige uitlaatklep.' 'Tijdens zo'n bijeenkomst zie je, hoor je en voel je hoe ingewikkeld de situatie is waarin deze vrouwen zich bevinden, hoe alles met alles samenhangt. En je realiseert je hoe groot de gevolgen kunnen zijn van één simpele beleidswijziging.' ■

En verder in deze krant...

1 Zien, horen en voelen

Ambtenaren op bezoek bij mantelzorgers

Marokkaanse mantelzorgers

Dag en nacht in touw

2 Onderzoek: Zorgt u ook voor iemand?**3 Helpjeme? in Utrecht****4 'Ik mis mijzelf'****6 Gemeente verantwoordelijk voor beleid mantelzorg**

De makers van Zorgend Utrecht

7 Turkse mantelzorgers

Niet eens tijd om boodschappen te doen

8 Colofon

Marokkaanse mantelzorgers

Dag en nacht in touw

'Wil je kennismaken met Marokkaanse mantelzorgers?', had Habiba Chifri van Steunpunt Mantelzorg gevraagd. 'Kom maandag dan ontbijten in ons pand op de Kromme Nieuwe Gracht.' Alsof het de gewoonste zaak van de wereld is twee beleidsmedewerkers van de gemeente Utrecht op bezoek te krijgen, mochten Linda Wismeyer en ik op een zonnige ochtend in maart aanschuiven bij tien Marokkaanse vrouwen. Allemaal mantelzorgers, allemaal vrouwen die dag en nacht in touw zijn voor hun zieke man, zoon of moeder.

→ Henri Norberhuis en Linda Wismeyer

Medio vorig jaar hadden ze zich bij Steunpunt Mantelzorg gemeld om steun te zoeken voor de problemen waar zij als mantelzorger dagelijks mee te maken hadden. De organisatie had hen de mogelijkheid geboden om in een serie bijeenkomsten met elkaar te praten over hun problemen en ervaringen en om tips uit te wisselen. In september 2010 waren ze voor het laatst bij elkaar geweest., vandaag zouden ze nog één keer terugkomen naar het steunpunt om elkaar te vertellen wat zij het afgelopen half jaar hadden meegemaakt.

Voor de vrouwen moet het vreemd geweest zijn dat er dit keer twee, hen volslagen onbekende beleidsmedewerkers van de gemeente Utrecht bij zaten, toch lieten ze daar weinig van merken. Openhartig vertelden ze hoe het hen de afgelopen maanden was vergaan, en hoe het nu met hen ging. Hun verhalen maakten diepe indruk op

ons. Een vrouw vertelde dat haar man, na jarenlange zorg, onlangs was overleden. Iemand anders sprak over de intensieve zorg die zij aan haar ernstig zieke zoon gaf, maar waarvoor niet bij alle instanties begrip was.

Erg waardevol

Alle vrouwen waren het er over eens dat de bijeenkomsten van vorig jaar in een grote behoefte hadden voorzien en voor iedereen erg waardevol waren geweest. Door de gesprekken hadden de vrouwen zich gerealiseerd dat ze niet de enigen waren die hun handen meer dan vol hadden aan de zorg voor

Dankzij de bijeenkomsten konden ze weer een beetje afstand nemen van de situatie thuis

(soms meerdere) gezins- of familieleden. Daardoor konden ze hun eigen problemen een beetje relativeren. Er was immers altijd wel iemand die het nóg zwaarder had dan zij... Opvallend was dat bijna alle vrouwen in de periode dat ze mantelzorger waren, ook zelf problemen met hun gezondheid hadden gekregen, maar daar niet aan toe konden en wilden geven. De zorg voor hun dierbaren was daarvoor te belangrijk, die werd bijna als een plicht gevoeld. Een aantal van hen was overigens niet alleen overbelast geraakt door de intensieve zorg die ze verleenden, ook andere factoren hadden daartoe bijgedragen. Zo had iemand een echtgenoot die niet kon accepteren dat zijn zoon ernstige psychische problemen heeft.

Schuldig gevoeld

Aanvankelijk hadden de vrouwen zich schuldig gevoeld deel te nemen aan

de bijeenkomsten, - thuis konden ze eigenlijk niet gemist worden. Stuk voor stuk waren ze achteraf erg blij dat ze toch waren gegaan, geen van hen had de bijeenkomsten willen missen. Door de gesprekken die ze er voerden, konden ze weer een beetje afstand nemen van de situatie thuis en tot rust komen. Daardoor waren ze vervolgens beter in staat om voor hun zieke gezins- en familieleden te zorgen.

Hoe groot de problemen waarover gesproken werd ook waren, de stemming was tijdens de ontbijtbijeenkomst niet

bedrukt, eerder gemoedelijk, van tijd tot tijd zelfs vrolijk. Net als vorig jaar na iedere bijeenkomst gingen de vrouwen ook nu met een goed gevoel terug naar huis, alsof ze de problemen van zich af hadden gepraat en achter zich hadden gelaten. Tegelijkertijd was duidelijk dat ze het allemaal erg jammer vonden dat vandaag dan toch echt hun allerlaatste bijeenkomst bij Steunpunt Mantelzorg was geweest. ■

Henri Norberhuis en Linda Wismeyer zijn beleidsmedewerkers bij de afdeling Sociale Zaken & Werkgelegenheid, gemeente Utrecht.



Habiba Chifri van Steunpunt Mantelzorg: 'Kom met ons ontbijten'

Onderzoek: 'Zorgt u ook voor iemand?'

Allochtone mantelzorgers zijn gemiddeld 44 uur per week kwijt aan de zorg voor hun dierbare, dat is twee keer zoveel als autochtone mantelzorgers, die 22 uur per week zorgen. Vergeleken met hun Nederlandse 'collega's' zijn allochtone mantelzorgers ook jonger (vaak nog geen achttien jaar oud) en zorgen ze voor een langere periode – gemiddeld bijna acht en een half jaar. Dat blijkt uit het onderzoek 'Zorgt u ook voor iemand?' onder 300 allochtone mantelzorgers, uitgevoerd door de stichting Bevordering Maatschappelijke Participatie (BMP) in opdracht van Forum, instituut voor multiculturele vraagstukken.

Voor allochtone mantelzorgers is het vanzelfsprekend dat ze voor een hulpbehoevende dierbare zorgen. Ze doen dat uit liefde en genegenheid en uit plichtsbesef, maar ook omdat ze het moeilijk vinden die zorg uit handen te geven. Ze zullen niet snel professionele hulp inschakelen omdat ze zich daarvoor schamen of schuldig voelen, omdat ze niet weten wat de mogelijkheden zijn, ze overheidsinstellingen wantrouwen, of omdat ze de professionele hulp die geboden wordt ondermaats vinden. Voor zeker de helft van de onderzochten is de combinatie van

de zorg met werk en/of gezin en huishouden te zwaar. Omdat ze vaak al op jonge leeftijd zijn begonnen met zorgen en dit lang en intensief doen, zijn velen van hen zich niet bewust van hun situatie en zien ze weinig uitwegen voor zichzelf. Ze zijn als het ware het zicht kwijt op wie ze zijn en wat ze kunnen. Lotgenotenbijeenkomsten en de deelname aan zogeheten 'empowermentprogramma's' kunnen uitkomst bieden. Daarin gaan de mantelzorgers zelf op zoek naar de balans tussen zorgen, persoonlijke ontwikkeling en het invoeren van hulp en ontspanning. ■



Zorgt u ook voor iemand?

De positie van allochtone mantelzorgers en hun gebruik van ondersteuningsmogelijkheden in zes Nederlandse steden.

Forum. ISBN 9789057141645 NUR 600

Het rapport is te downloaden bij: www.forum.nl.

Als het aan de Utrechtse wethouder Victor Everhardt ligt, worden de lotgenotenbijeenkomsten voor allochtone mantelzorgers gecontinueerd. Hij zal zijn uiterste best doen geld vrij te maken voor het zogeheten project AMWAHT, ofwel het project Allochtone Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst. Dat werd duidelijk op de bijeenkomst over de toekomst van allochtone mantelzorgers in Utrecht 8 april jongstleden, georganiseerd door de stichting BMP en Forum, instituut voor multiculturele vraagstukken, waarbij ook het landelijk onderzoek *Zorgt u ook voor iemand?* werd gepresenteerd



Lotgenotenbijeenkomsten mantelzorgers groot succes

AMWAHT is een project gericht op de verbetering van de positie van allochtone mantelzorgers door hen onder meer een opleiding te bieden voor het opzetten en begeleiden van lotgenotengroepen. Die ochtend hadden tien zogeheten AMWAHT-stagiaires uitgebreid over hun ervaringen daarmee verteld aan een zaal bomvol mantelzorgers en medewerkers van diverse Utrechtse instellingen. Wethouder Everhardt was duidelijk onder de indruk van hun verhalen geweest. 'Breng die verhalen naar buiten', zei hij een paar keer. 'De kracht van het verhaal is enorm. Win het vertrouwen van allochtone mantelzorgers, dat is zo belangrijk. Maar durf ook rolpatronen ter discussie te stellen, de rol van vader, moeders, oma's. De belasting van allochtone mantelzorgers is schrikbarend hoog.'

Niet eenvoudig

Voor de stagiaires, zelf mantelzorgers, of dat ooit geweest, was het niet eenvoudig geweest: lotgenotengroepen bij elkaar te krijgen van allochtone mantelzorgers. Allereerst, vertelden ze allemaal, omdat veel allochtone mannen en vrouwen zichzelf niet als mantelzorgers herkennen. Voor de meesten is het vanzelfsprekend: dat ze voor hun zoon, moeder of echtgenoot zorgen. Dat ze daarbij op een of andere wijze ondersteuning zouden kunnen krijgen, komt niet bij ze op. Laat staan dat ze zich kunnen opgeven voor een 'lotgenotengroep'. Sommige mantelzorgers komen er ook liever niet mee naar buiten: dat ze een gehandicapt kind hebben, of een familielid met een psychiatrische aandoening. 'Mijn opdracht was een lotgenotengroep samen te stellen

van moeders met een gehandicapt kind', zei Christa Castillion tijdens haar presentatie. 'Die waren heel moeilijk te vinden. Het ging altijd over het kind van de burens, of van kennissen.' Voor de stagiaires die een lotgenotengroep moesten opzetten voor mensen met een dierbare in een verpleeghuis, bleek het zelfs onmogelijk: zo'n groep op te zetten. Om het vertrouwen te winnen van de zorgende familieleden en het personeel bleek veel meer tijd nodig te zijn dan beschikbaar was. De familieleden voelden zich afhankelijk van het personeel en het verpleeghuis was

bang dat negatieve verhalen te veel de overhand zouden krijgen.

Waardevol

Maar als eenmaal een lotgenotengroep gevormd was, en de mantelzorgers een aantal keer bij elkaar waren geweest, werd duidelijk hoe waardevol die bijeenkomsten voor de deelnemers waren. Mantelzorgers hebben eerst en vooral behoefte aan een luisterend oor, vertelden alle AMWAHT-stagiaires, een plek waar ze hun problemen kunnen bespreken. 'De onderlinge herkenning was heel groot en daarmee de opluchting dat ze niet de eni-

gen zijn die het zwaar hebben', zei Arzu Cebbar die een groep Turkse mantelzorgers had begeleid. Veel allochtone mantelzorgers zijn emotioneel en lichamelijk overbelast, constateerden alle stagiaires. En ze hebben weinig kennis van de voorzieningen voor mantelzorgers. Alleen al daarom hebben de lotgenotenbijeenkomsten een belangrijke functie: deelnemers en begeleiders vertellen elkaar hoe ze hun situatie kunnen verlichten. Uit de discussie aan het eind van de ochtend kwam naar voren dat zorg- en hulpverleningsinstellingen in hun werk meer rekening zouden moeten houden met de behoeftes en verwachtingen van allochtone mantelzorgers. Daarvoor zouden ze vaker te rade moeten gaan bij lotgenotengroepen en meer mensen van allochtone komaf aan moeten stellen op management- en beleidsniveau. ■

zorg- en hulpverleningsinstellingen zouden in hun werk meer rekening moeten houden met de behoeftes en verwachtingen van allochtone mantelzorgers

Een zoon met het syndroom van Down

Asha (41) werkte als secretarisch medewerker bij de Stichting voor Vluchteling-Studenten UAF. Toen ze vijftien jaar geleden zwanger was van haar eerste kind, was ze vast van plan door te blijven werken. Maar haar zoon bleek het syndroom van Down te hebben. Voor Asha werd alles anders. Petra Welboren, programmaleider Mantelzorg bij de GG&GD, sprak met haar.



Asha en Amiet. 'Dankzij Amiet ben ik me meer in spiritualiteit gaan verdiepen'

→ Petra Welboren

'Mijn oudste zoon Amiet heeft het syndroom van Down. Hij is 14 jaar oud, maar denkt en handelt als een kind van 3,5 jaar. Drie jaar heeft het geduurd voordat ik de nieuwe situatie kon accepteren. Nu zie ik hem als verrijking van mijn leven. Ik ben dankbaar dat hij in mijn gezin is gekomen. Door hem ben ik me meer in de betekenis van het leven en in spiritualiteit gaan verdiepen. Daardoor weet ik nu dat ik mijn problemen kan overwinnen.

Al vanaf het begin was duidelijk dat Amiet veel zorg nodig zou hebben. Die wilden we hem ook zelf geven, daarom ben ik gestopt met werken. Dat vond ik heel moeilijk, want voor mij is het heel belangrijk om een zelfstandige vrouw te zijn. Bovendien zouden we voortaan rond moeten komen van één inkomen. Om het financiële gat te vullen, is mijn man heel veel gaan overwerken. Na de geboorte van Amiet had ik last

van bekkeninstabiliteit. Die werd erger tijdens mijn tweede zwangerschap. Na de geboorte van mijn tweede zoon Karan kon ik niet meer staan of lopen. Kruipend over de vloer deed ik het huishouden en zorgde ik voor de kinderen. Gelukkig hielp mijn man heel veel, ook al had hij een drukke baan. Ik kon niet van familieleden verwachten dat ze ons kwamen bijstaan. Die wonen daarvoor te ver weg, bovendien hebben ze zelf een fulltime baan en een gezin waar ze voor moeten zorgen.

De eerste drie jaar had ik geen hulp bij de zorg voor Amiet. Maar toen Karan één jaar was en ik nog steeds niet veel kon, ben ik hulp gaan zoeken. Iemand kwam me helpen met het huishouden, daarna kwam er ook een vrijwilliger van Handjehelpen bij ons thuis. Uiteindelijk heeft een medewerker van zorgorganisatie Reinaerde ervoor

gezorgd dat we wekelijks begeleiding kunnen "inkopen", eerst was dat 7 uur, sinds vorig jaar is dat 9 uur. Daar betalen we onder anderen Wilma van, die hebben we vijf jaar geleden via Reinaerde leren kennen. Kijk, daar komt ze net aan. Ze brengt Amiet terug, hij heeft bij haar gelogeed. Dat doet hij iedere week. Wilma is heel belangrijk voor ons, Wilma en haar man zijn als tweede ouders voor Amiet. Verder past iedere zaterdag Liesbeth een paar uurtjes op en twee keer per week gaat Amiet naar de naschoolse opvang.

Het is heel fijn dat een paar uur per week anderen de zorg voor Amiet overnemen. Dan kan ik meer aandacht aan Karan geven, ook al is dat nog te weinig. Hij is de laatste tijd zo aan het stuiten! Voor hem is het heel lastig dat ik zoveel met zijn broer bezig ben. Amiet was ook heel vaak ziek. Hij had regelmatig last van luchtweginfecties.

Sinds we gestopt zijn met zwemmen en hij een half jaar lang iedere week door een gebedsgenezers is behandeld, gaat het veel beter met hem. Hij is nauwelijks nog ziek en hij praat ook veel beter.

Met mijn eigen gezondheid gaat het redelijk. De bekkeninstabiliteit is nog steeds niet helemaal verdwenen. Ik kan bijvoorbeeld niet voetballen met Karan, één misstap en ik ben nergens meer. En ik heb sinds vorig jaar last van mijn schouder. Ik was weer begonnen met werken, maar door die schouder zit ik nu al weer een half jaar in de ziekteket. Gelukkig heb ik een loyale werkgever die rekening houdt met mijn situatie.

Ook al is mijn leven niet makkelijk, ik voel me toch gezegend. Zoals ik al zei, dankzij Amiet heb ik geleerd mijn problemen te accepteren. Ik ben gelukkig.' ■

'Ik weet nu dat ik mijn problemen kan overwinnen'



Helpjemeer in Utrecht

In je eentje voor iemand zorgen kan heel zwaar zijn, hoeveel je ook om de persoon in kwestie geeft. Veel mensen zorgen daarom samen met anderen voor een zieke buurman, een gehandicapt familielid of een dementerende moeder. Om die hulp makkelijker te kunnen coördineren heeft de gemeente Utrecht in april 2011 de sites www.helpjemeer.nl/utrecht en www.helpjemeer.nl/umcutrecht gelanceerd.

Op de sites kunnen mensen die samen voor iemand zorgen agenda's invullen, logboeken bijhouden, ervaringen uitwisselen en informatie vinden over de voorzieningen voor mantelzorgers in de stad Utrecht.

Vragen over of suggesties voor Helpjemeer in Utrecht? Neem contact op met Wieke van Kempen, wieke.van.kempen@utrecht.nl, 030-286 34 95

Doorlopend rouwproces

Op de eerste woensdag van de maand wordt Theehuis Voorhoeve in Utrecht omgetoverd tot Alzheimer Café. Henri Norberhuis nam er een kijkje.

→ Henri Norberhuis



'Meneer Alzheimer ik wil even met u praten', zo begint Youp van 't Hek zijn lied 'Meneer Alzheimer'. Van 't Hek vraagt daarin aan 'meneer Alzheimer' of hij, mocht hij bij hem langskomen voor zijn dood, alsjeblieft de herinneringen een beetje zou willen selecteren, 'zodat ik de mooie dingen wel onthoud'.

Het lied maakt op beklemmende wijze duidelijk welk leed de ziekte van Alzheimer aanricht. Van 't Hek schreef het in de tijd dat zijn moeder eraan leed. Iedere keer als ik het hoor, maakt het weer grote indruk op me. Ik ging dan ook graag in op het verzoek voor deze krant een bezoek te brengen aan het zogenoemde Alzheimer Café. Al kon ik me bij de combinatie 'Alzheimer' en 'café' niet direct iets

voorstellen. Volgens de internetsite van Alzheimer Nederland is het 'een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor mensen met (beginnende) dementie, hun familieleden, vrienden en andere belangstellenden'. Dergelijke bijeenkomsten vinden op diverse locaties in Nederland plaats, en onder meer (bijna) iedere eerste woensdagavond van de maand vanaf 18.00 uur in Theehuis Voorhoeve in Utrecht. In de veronderstelling dat ik naar een uitspanning à la Theehuis Rhijnauwen zou gaan, stapte ik op een woensdagavond in mei (2011) op de fiets. Na enig zoeken kwam ik erachter dat het Alzheimer Café gehouden werd in het dr. J.N. Voorhoeve Huis, een verpleeghuis dat enigszins verscholen ligt op het terrein van wat vroeger het Oudenrijn Ziekenhuis heette, maar dat nu onderdeel is van het St. Antonius Ziekenhuis en die naam ook draagt. De ontmoetingsruimte van dit verpleeghuis was inderdaad een beetje ingericht als theehuis. Er werden broodjes geserveerd, er was volop koffie en (uiteraard) thee verkrijgbaar en er stond een informatiestand van Alzheimer Nederland. Zelfs een pianist ontbrak niet op deze avond.

Maatwerk

Ongeveer vijftig mensen, voornamelijk mantelzorgers, luisterden naar Hans van Viegen, casemanager dementie werkzaam voor AxionContinu, en bestuurslid (en vrijwilliger) van Alzheimer Nederland, afdeling Stad Utrecht. Van Viegen vertelde over wat hij zoal tegenkwam in zijn dagelijkse praktijk en gaf de aanwezigen tips en aanwijzingen om de problemen waarmee zij (vaak dagelijks) geconfronteerd worden, het hoofd te kunnen bieden. Hij vertelde daar wel onmiddellijk bij dat er niet zoiets bestaat als dé tip, want elke situatie en elke dementerende is anders en dat, zo zei hij, vraagt om maatwerk en veel geduld en liefde.

Volgens Van Viegen is de zorg voor een dementerend iemand te vergelijken met een doorlopend rouwproces, je moet voortdurend loslaten en afscheid nemen van de persoon zoals je die kent en

Dementerende zijn en blijven volwassenen. Behandel ze niet als kinderen

gekend hebt. Het grote verschil met een echt rouwproces is dat de persoon in kwestie nog dagelijks om je heen is. De mantelzorgers zien de veranderingen zich voltrekken, maar kunnen die niet stopzetten. Ze voelen zich daardoor machteloos, boos en verdrietig. 'Praat hierover met familie en vrienden', zei Van Viegen verschillende keren. 'Dit zijn immers belangrijke emotionele gebeurtenissen.' Prompt vertelde een vrouw uit de zaal dat de man met wie zij al bijna vijftig jaar lief en leed deelt, door zijn dementie agressief was geworden en haar nu vaak uitscheldt. Tenslotte benadrukte Van Viegen dat we dementerenden niet als kinderen moeten zien, en ook niet als zodanig met ze om moeten gaan. 'Het zijn en blijven volwassenen, ze zijn alleen afhankelijk geworden en hebben hulp nodig.' Na afloop van de avond drong nog meer tot mij door hoe groot het leed is dat de ziekte van Alzheimer kan aanrichten. Op de fiets naar huis dwaalden mijn gedachten onwillekeurig af naar flarden van de tekst van Youp van 't Hek:

Meneer Alzheimer

*Als u toeslaat zo vlak voor mijn dood
wilt u een beetje selecteren
zodat ik de mooie dingen wel onthoud ...*

(...)

*dat ik nog even mag denken aan m'n vrouw
met wie ik zoveel jaren heb gevreeën
met wie ik zoveel uren heb gewoond*

(...)

*pak m'n angst, m'n wanhoop en verdriet
pak ze, ik zal ze echt nooit claimen
maar al het mooie, neem dat niet
pak m'n geld, m'n leugens en m'n ruzies
en mijn veel te vaak verongelijkte toon
maar laat aan mij een paar illusies
en de liefde voor m'n dochter en m'n zoon*

Henri Norberhuis was tot 1 juni 2011 beleidsmedewerker bij de afdeling Sociale Zaken & Werkgelegenheid van de gemeente Utrecht.

'Ik mis mijzelf'

Sahhanim Genc en Güner Akdeniz hebben net de AMWAHT-opleiding voltooid. Met succes hebben ze het afgelopen jaar een lotgenotengroep van Turkse mantelzorgers opgericht en die begeleid. Tijdens de bijeenkomst over de toekomst van allochtone mantelzorgers in Utrecht, 8 april jongstleden, vertelden ze het verhaal van een Turkse moeder.

→ Sahhanim Genc en Güner Akdeniz

'Wij willen een verhaal vertellen over het leven van een vrouw. Deze dame heeft vier kinderen; één van hen heeft een lichamelijke beperking. Dit kind is afhankelijk van zijn moeder. Zonder zijn moeder kan hij niets; zijn moeder doet alles met hem en voor hem. Zijn vader is er ook, maar die werkt de hele dag en hij is ook een beetje makkelijk. De andere kinderen zijn getrouwd. Zij komen alleen thuis om te eten.

De moeder is de hele dag bezig met het gehandicapte kind; het grootste deel van haar tijd brengt zij door met hem. Om zelf een bijdrage te leveren aan het huishoudinkomen werkt zij 's avonds twee uur bij een schoonmaakbedrijf.

Elke dag staat de moeder heel vroeg op, ze gaat dan meteen naar haar gehandicapte kind om te kijken hoe het

met hem gaat. Daarna zet zij het ontbijt klaar en helpt zij haar kind met wassen en aankleden. Iedere dag gaat ze een stukje met hem lopen of fietsen. Soms raakt ze een beetje in paniek. Haar man komt bijna thuis en er moet nog eten gemaakt worden, maar het kind wil nog niet naar huis en doet moeilijk. Met veel moeite lukt het de moeder het kind over te halen om mee naar huis te gaan.

De andere zoon en zijn vrouw zijn inmiddels gearriveerd. Moe en gestrest begint de moeder met koken. Ondertussen komt de vader binnen. De moeder zegt tegen hem: "Schat, ik ben helemaal op, straks moet ik nog

'Ik wil samen met mijn familie lachen, praten, gelukkig worden'

naar mijn werk. Kun jij zo'n twee uur op ons kind passen?" De man kijkt haar aan en zegt: "Vrouw, ik heb de hele dag gewerkt en ik ben ook erg moe. Ik kan niet eens mijn ogen openhouden, laat staan op het kind passen." Maar hij heeft geen andere keus. De vrouw moet werken.

Even later gaat ze naar haar werk, maar haar gedachten zijn nog thuis bij haar gehandicapte zoon. Als ze klaar is met werk gaat ze gehaast naar huis. Ze doet haar jas uit en legt haar tas neer. En ja hoor, wie staat daar op haar te wachten? Haar gehandicapte kind. De vader is allang in slaap gevallen op de bank.

Net als de vrouw wil gaan zitten om wat uit te rusten, komt haar andere zoon binnenlopen, met zijn vrouw en kinderen. Na een korte begroeting begint de

schoondochter te klagen. De moeder probeert duidelijk te maken dat ze heel erg moe is, maar de schoondochter zegt: "Ach moeder, je kunt nooit zo moe zijn als ik. Van 's ochtends vroeg tot laat in de avond zorg ik voor de kinderen. 's Ochtends sta ik vroeg op om de kinderen aan te kleden, te zorgen dat ze eten, ik breng ze naar school, haal ze weer op, maak eten voor ze, ondertussen moet ik schoonmaken. Echt, daarna ben ik ook helemaal op. Eigenlijk wilden we daarover met jou praten, moeder. Als jij nou eens een week op de kinderen kan passen, dan kunnen wij even met z'n tweeën op vakantie gaan. Dat doe je toch voor ons, moeder?"

De moeder glimlacht en blijft stil. Maar de zoon zegt meteen: "Hoe bedoel je? Natuurlijk doet ze dat; ze is niet voor

niets oma geworden." Het is al voor haar besloten.

Als ze eens wisten wat er door het hoofd van de moeder gaat en wat haar iedere dag bezighoudt. Ze moet elke dag met veel angst en wanhoop strijden en haar zoon en schoondochter hebben hun vakantie al gepland. "O mijn God, help mij; ik ben heel erg moe. Ik weet niet meer wat ik moet doen. Ik ben oud en lelijk geworden. Kijk naar mijn gezicht, kijk naar die strepen. Af en toe voel ik dat mijn hart stopt met kloppen. Ik weet niet hoe lang ik dit nog kan volhouden. Ik wil dat ik een dag mijn hoofd op het kussen kan leggen, zonder de problemen die door mijn hoofd dwalen, en met rust kan slapen. Ik wil samen met mijn familie lachen, praten, gelukkig worden. Ik wil iets voor mijzelf doen. Ik mis de rust, ik mis het geluk, ik mis mijzelf." ■



Sahhanim Genc en Güner Akdeniz vertellen het verhaal van een Turkse mantelzorgster

Sterke vrouwen

Sterke vrouwen die vol overgave voor iemand zorgen en dat vaak combineren met de zorg voor het eigen gezin. Zo zou ik allochtone mantelzorgers willen typeren nadat ik een ochtend met ze heb mogen optrekken. Om die zorg vol te kunnen houden, is het belangrijk dat ze tijd voor zichzelf nemen.

Steunpunt Mantelzorg, stichting Al-Amal en Studentvereniging Spontaan Utrecht helpen daarbij een handje mee.

→ Manon IJzerman Foto's: Jermaine van Laarhoven



Studentvereniging Spontaan Utrecht heeft voor een heerlijk ontbijt gezorgd. Bovendien is er een 'energiek en krachtig' optreden van twee acrobates van de studentenvereniging.

Op donderdag 31 maart ben ik uitgenodigd voor een bijeenkomst van allochtone mantelzorgers in het centrum van Utrecht. Die zou om 9.45 uur beginnen met een inloop. Ik ben precies op tijd, maar tot mijn verbazing zit de hele zaal dan al vol met meer dan dertig mantelzorgers. De bijeenkomst - georganiseerd door Steunpunt Mantelzorg en stichting Al-Amal - is voor de aanwezigen dan ook een echt uitje. Studentvereniging Spontaan Utrecht heeft voor een heerlijk ontbijt gezorgd, met zelfgebakken brownies, scones en appeltaart. Ik mag tussen drie vrouwen in aan de grote tafel gaan zitten. De sfeer is goed, heel open en spontaan. Er wordt veel gepraat en gelachen, maar mensen willen onderling ook hun verhaal kwijt. Ik heb met meerdere mantelzorgers gesprekken gevoerd en drie verhalen zijn mij erg bij gebleven.

Dochter zorgt voor heel gezin

Een vrouw van 24 jaar vertelt dat zij als oudste dochter samen met haar moeder voor een gezin met zeven kinderen zorgt. De moeder heeft zelf ADHD en de overige kinderen hebben ook allemaal problemen. De oudste dochter heeft het dus niet zo makkelijk, om het zacht uit te drukken. Ze is van 's ochtends vroeg tot 's avonds

'Praten met lotgenoten brengt je op andere ideeën, je bent er even uit en dat geeft steun'

laat bezig met het gezin: ze maakt het huis schoon, brengt de kinderen naar school, helpt met huiswerk, kookt het eten, verzorgt de administratie, betaalt rekeningen, gaat met ouders of broers en zussen naar de dokter enzovoort, enzovoort. Haar eigen werk (in de avonduren) heeft ze ervoor opgegeven. Op de vraag wat haar zou helpen, zegt ze dat ze graag wat meer financieel gecompenseerd zou willen worden. Ze neemt veel zorg op zich, zeven dagen per week, maar ze krijgt daar geen vergoeding voor.

Zorg voor lichamelijk gehandicapte man

Een vrouw van midden dertig woont in bij een oudere man, een kennis van vroeger. Hij heeft een lichamelijke handicap en kan niet voor zichzelf zorgen. Ze doet alles voor hem, hij is veeleisend en doet continu een beroep op haar. Daarnaast gaat ze naar school en heeft ze 's avonds ook nog een schoonmaakbaan. Als ze laat in de avond thuiskomt, is ze moe. Ze heeft zelf ook het nodige meegemaakt en ziet haar eigen kinderen niet meer. Dat geeft veel verdriet en 'dat voel je van

binnen'. Gelukkig kan ze dat soms loslaten, bijvoorbeeld op bijeenkomsten zoals deze of een keer tijdens een weekendje weg met andere mantelzorgers. Dat geeft haar weer kracht om het vol te houden en verder te gaan.

Zorg voor gezin en schizofrene broer

Een vrouw (31) met een eigen gezin van vier kinderen, zorgt ook nog voor haar schizofrene broer. Van 's ochtends tot 's avonds is ze met haar broer bezig. Er spreekt veel liefde en vanzelfsprekendheid uit haar verhaal. Deze vrouw heeft kracht en energie, dat is te zien. Maar, zegt ze, het is ook zwaar. Op de vraag wat haar zou helpen haar taak vol te houden, zegt ze dat het praten met lotgenoten haar erg helpt. 'Het brengt je op andere ideeën, je bent er even uit en dat geeft steun.'

De bijeenkomsten zijn belangrijk voor deze vrouwen, dat wordt uit alle gesprekken duidelijk. Ook al kost het ze moeite om te komen: tijdens de bijeenkomst hebben ze even tijd voor zichzelf; en juist door deze tijd te nemen, beseffen ze dat dit belangrijk is en zullen ze dat vaker doen. Tenslotte wordt de ochtend feestelijk afgesloten met een 'energiek en krachtig' optreden van twee acrobates van Spontaan Utrecht. Afwisselend draagt de een de ander. Wat een mooie beeldspraak. ■

Manon IJzerman is adviseur Zorginkoop bij Agis.

De dochter maakt het huis schoon, brengt de kinderen naar school, helpt met huiswerk, kookt het eten, verzorgt de administratie, betaalt rekeningen, gaat met ouders of broers en zussen naar de dokter en ga zo maar door

Steunpunt GGZ

Het Steunpunt GGZ Utrecht is een onafhankelijke, laagdrempelige organisatie, die vanuit ervaringsdeskundigheid ondersteuning biedt aan mensen die zelf of in hun omgeving te maken hebben met psychische, psychosociale of psychiatrische problemen.

Kijk op: www.ggzutrecht.nl

Of bel: 030 - 2 333 884. Ma t/m do van 9:00 tot 12:00 uur.



MEE

MEE biedt gratis informatie, advies en kortdurende ondersteuning aan iedereen met een beperking of chronische ziekte. MEE Utrecht, Gooi & Vecht is elke werkdag te bereiken tussen 8.30 en 17.00 uur (en op dinsdag tot 20.00 uur) op 0900 633 63 63. www.mee-ugv.nl info@mee-ugv.nl



Gemeente verantwoordelijk voor beleid Mantelzorg

Het leeuwendeel van de dagelijkse hulp en zorg die mensen thuis ontvangen, wordt gegeven door familieleden, vrienden en andere naasten. In Utrecht zijn er naar schatting zo'n 49.650 mantelzorgers, waarvan zo'n 8500 mantelzorgers zich zwaar of overbelast voelen.

Sinds de invoering van de wet maatschappelijke ondersteuning (wmo) zijn gemeentes verantwoordelijk voor het ontwikkelen en uitvoeren van beleid voor de ondersteuning van mantelzorgers. In Utrecht voert de GG&GD dit mantelzorgbeleid uit. De gemeente vindt mantelzorgers belangrijk en wil graag dat ze hun taak kunnen blijven uitvoeren. Het beleid is dan ook gericht op het terugdringen en voorkomen van overbelasting van mantelzorgers. Daarbij is speciaal aandacht voor allochtone en jonge mantelzorgers. Bovendien stimuleert

de gemeente dat er in Utrecht een divers ondersteuningsaanbod ontstaat. Tot slot vindt de gemeente het belangrijk dat mantelzorgers, dichtbij, in de wijk terecht kunnen met vragen. Met de inzet van het Lokaal Kenniscentrum (onderdeel van het steunpunt mantelzorg) wordt kennis en kunde over mantelzorgondersteuning verspreid onder professionals in de wijken.

Om mantelzorgers zo goed mogelijk te kunnen helpen, werkt de gemeente samen met organisaties als Steunpunt Mantelzorg, Steunpunt GGZ,

vrijwilligersorganisaties, wijkwelzijnsorganisaties, de eerstelijnsgezondheidszorg en zorginstellingen. In het kader van het convenant Utrecht gezond! werkt de gemeente samen met Agis Zorgverzekeringen aan de verbetering van de ondersteuning van mantelzorgers.

Wil je meer informatie over het programma Mantelzorg? Neem contact op met: Petra Welboren (030-2863397) of Wieke van Kempen (030-2863495), of kijk op: www.utrecht.nl/mantelzorg.

De makers van Zorgend Utrecht



Henri Norberhuis en **Linda Wismeyer** waren tot voor kort beleidsmedewerkers bij de afdeling Sociale Zaken & Werkgelegenheid, gemeente Utrecht.



Manon Ijzerman is adviseur Zorginkoop bij Agis binnen het team Utrecht. Binnen het convenant 'Utrecht Gezond' tussen Agis en de gemeente Utrecht is ze onder meer betrokken bij het thema mantelzorg. Agis en de gemeente Utrecht werken samen om de overbelasting van mantelzorgers terug te dringen en te voorkomen; en om hun draagkracht te vergroten.



Wieke van Kempen is programmamedewerker Mantelzorg bij het programma Mantelzorg van de GG&GD van de Gemeente Utrecht. In het bericht hiernaast staat meer informatie over dat programma.



Marga Vink is beleidsmedewerker bij de Geneeskundige en Gezondheidsdienst van de gemeente Utrecht, de GG&GD.



Petra Welboren is programmaleider Mantelzorg bij de GG&GD Utrecht. In het bericht hiernaast staat meer informatie over dat programma.



Rita van der Meulen werkt bij de GG&GD als senior beleidsmedewerker. Zij houdt zich bezig met de overheveling van begeleiding uit de AWBZ naar de wmo.

Ook is ze coördinator van het convenant Utrecht gezond! tussen Agis Zorgverzekeringen en de gemeente Utrecht. Bij beide onderdelen heeft ze te maken met beleid voor mantelzorg. Ze is onder de indruk van de inzet en het doorzettingsvermogen van de mantelzorgers.

Utrecht gezond! betreft een meerjarige intensieve samenwerking tussen Agis Zorgverzekeringen en de gemeente Utrecht. Agis en de gemeente werken samen aan een betere gezondheid voor Utrechters. Ze richten zich daarbij vooral op wijken en buurten waar dat het hardste nodig is.



Steunpunt Mantelzorg

Ben je mantelzorgers? Het steunpunt biedt verschillende vormen van ondersteuning. Je kunt er terecht voor een luisterend oor, lotgenotencontact, hulp bij regeltaken, informatie over respijtzorg. www.mantelzorgutrecht.com
030 - 236 17 40.



Wmo loket

Bij het Wmo loket kun je terecht voor vragen over welzijn, woningaanpassingen, mantelzorg, thuiszorg en vervoersproblemen. Kijk op: www.utrecht.nl/wmo. Klik dan op Wmo loket.

Turkse mantelzorgers hebben het zwaar

Niet eens tijd om boodschappen te doen



Marga Vink op weg naar Overvecht-Noord

Elke dag, 24 uur, 7 dagen per week druk zijn met de zorg voor je man die zijn bed niet meer uit kan komen: wassen, aankleden, eten koken, zorgen voor afleiding. Veel tijd om boodschappen te doen, is er niet, omdat je je man niet lang alleen wilt laten. Of je kind, of je moeder. Turkse mantelzorgers hebben het zwaar. Tijd voor zichzelf hebben ze niet. Deze indruk hebben wij overgehouden van een bezoek aan een bijeenkomst van negen Turkse mantelzorgers, allemaal vrouwen.

→ Marga Vink en Rita van der Meulen

Op een vrijdagochtend in maart fietsten wij naar Overvecht-Noord om kennis te maken met een Turkse lotgenotengroep van mantelzorgers. Eén keer in de week komen ze bij elkaar in Doe Mee Centrum De Gagel. Zij vertellen elkaar wat ze hebben meegemaakt, luchten hun hart en delen hun emoties. Twee stagiaires van Amwacht begeleiden de groep. Amwacht staat voor Allochtone Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst. Amwacht leidt allochtone mantelzorgers op om weer andere

mantelzorgers te kunnen ondersteunen. De voertaal is Turks, een van de begeleidsters treedt op als vertaalster.

Openhartig

Openhartig vertellen de vrouwen over hun situatie thuis en wat die met hen doet. 'Ik ben 24 uur per dag met ziekte bezig. Ik word er zelf ook ziek van.' Een vrouw heeft een (volwassen) kind die licht verstandelijk gehandicapt is. Hij woont thuis en is ook de hele dag thuis. Hij maakt geen gebruik meer van

dagbesteding. Hij heeft nergens zin in. Omdat hij zichzelf niet kan redden, kan zijn moeder ook niet van huis. De vader van het kind bekommert zich niet om hem. De andere volwassen kinderen wonen niet meer thuis en hebben een eigen gezin. Soms vangt een andere

'Ik kijk de hele week uit naar deze bijeenkomst'

zoon de gehandicapte jongen op, zoals nu, tijdens de mantelzorgbijeenkomst. De vrouw vertelt met tranen in haar ogen over haar situatie. Ze heeft het te zwaar, maar ze wil haar zoon niet elders laten wonen. Ook voor de vrouw die dag en nacht voor haar man zorgt, is dat geen optie: 'Ik ben 44 jaar met deze man getrouwd en kan het niet over mijn hart verkrijgen hem in een verzorgingshuis te laten opnemen. Dat wil hij zelf ook niet'.

Hoezo agressief?

De mantelzorgers hebben regelmatig contact met de huisarts. Ze worden ook doorverwezen naar algemeen maatschappelijk werk of andere zorgorganisaties. Maar dat is niet altijd een onverdeeld succes, voor één persoon mondde dat zelfs uit in een forse teleurstelling. 'Hoezo is je man agressief? Heeft hij je al bedreigd met een pistool?', was de reactie op haar verzoek om hulp.

Mantelzorgers gebruiken een persoonsgebonden budget (PGB) voor de zorg die ze zelf of een familielid levert. Turkse families willen niet dat iemand van buiten komt helpen. Hierdoor is het niet mogelijk dat er bijvoorbeeld een begeleider in huis komt. Dit betekent dat de mantelzorger alles zelf moet doen en niet even 'lucht' kan krijgen door bijvoorbeeld een beroep te doen op 'respijtzorg'.

Door de lastige positie waarin deze mantelzorgers zitten, krijgen ze in de loop van de tijd zelf gezondheidsproblemen. Stuk voor stuk zeggen ze ontzettend vermoeid te zijn. Doordat ze zoveel moeten zorgen, komen ze nauwelijks de deur uit en vereenzamen sommigen. Veel vrouwen zien geen uitweg en voelen zich machteloos. Een enkeling is zelfs depressief.

Grote rol

De lotgenotenbijeenkomsten spelen een grote rol in hun leven. 'Ik kijk hier de hele week naar uit', zegt een vrouw. 'Alleen zo hou ik het vol.' Zonder uitzondering willen de mantelzorgers de bijeenkomsten dan ook graag voortzet-

'Ik ben 44 jaar met deze man getrouwd en kan het niet over mijn hart verkrijgen hem in een verzorgingshuis te laten opnemen'

ten. 'Het kan niet zo zijn dat we maar acht keer bij elkaar kunnen komen. Wij ondersteunen dag in dag uit, soms jarenlang.' Graag zouden ze iemand bij de bijeenkomsten hebben die goed op de hoogte is van de zorg- en ondersteuningsmogelijkheden in de wijk. En die ook de mantelzorgers kan helpen bij de zorg- en ondersteuningsvraag. Veel Turkse mantelzorgers zijn de Nederlandse taal niet machtig en door de andere cultuur waar ze uitkomen, zijn ze vaak ook niet geholpen met Nederlandse oplossingen. Ze zouden hulp willen van iemand die zowel de Nederlandse als de Turkse taal en cultuur goed kent.

Negen Turkse mantelzorgers hebben we ontmoet, we hebben negen verhalen gehoord. We realiseren ons dat er in Overvecht-Noord nog veel meer vrouwen zijn in vergelijkbare situaties, die niet de deur uit kunnen, zelfs niet voor die ene ochtend in de week. Het is ons duidelijk dat er nog veel werk aan de winkel is! ■

Marga Vink en Rita van der Meulen zijn beleidsmedewerkers bij de GG&GD in Utrecht.



Een keer in de week komt een Turkse lotgenotengroep van mantelzorgers bij elkaar in Doe Mee Centrum De Gagel



Plusgids

Voor een compleet en gemakkelijk overzicht van alle organisaties in Utrecht op het gebied van wonen, welzijn en zorg, kijk je op: www.plusgidsutrecht.nl



Infolijn Vrijwilligerscentrale Utrecht

Zoek je hulp bij klusjes en boodschappen? Ben je op zoek naar een maatje? Dan kun je ook bij vrijwilligers terecht. Bel de infolijn informele zorg: 030 - 231 81 00 of kijk op: www.vwcutrecht.nl/infolijn-informele-zorg

Weduwe Nuran, moeder van drie kinderen

Wat zou ze graag weer willen dansen



Tijd heeft ze nodig om weer te kunnen genieten van het leven

Nuran werkte jarenlang als ziekenverzorgende en bij de belastingdienst. Sinds ze weduwe is, lukt dat niet meer. Ze is moeder van drie kinderen. Haar oudste zoon is autistisch. Wieke van Kempen sprak met haar.

↔ **Wieke van Kempen**

Nuran doet de deur open. Ze is een beetje griepig, maar wil de afspraak gewoon door laten gaan. Het lijkt haar belangrijk. Ik maak kennis met haar jongste dochter. Een vrolijk meisje van 4 jaar, die geniet van haar pannenkoeken en de tv. De oudste, een knappe meid van 13, is net als haar moeder een beetje ziek en verdwijnt weer snel de kamer uit, naar bed. We gaan aan de keukentafel zitten met een kop thee en de koekjes die ik heb meegebracht. Nuran begint te vertellen.

Leergierig

Twintig was ze, toen ze naar Nederland kwam. Haar man had ze in Istanbul ontmoet, waar ze is opgegroeid. Hij was ondernemend, hoogopgeleid en werkte als GGZ psycholoog in Utrecht. Dat trok haar wel. In het begin had Nuran moeite met de Nederlandse taal. Maar leergierig als ze is, volgde ze een opleiding tot ziekenverzorgende en startte zo haar loopbaan in een ziekenhuis.

Al snel kregen ze hun eerste kind, een zoon. Een mooi, maar ook een bijzonder jongetje: hij leek anders dan andere kinderen van zijn leeftijd, langzamer. Door de komst van hun tweede kind, een dochter dit keer, werd echt duidelijk dat er 'iets' met hem was. Toen zij één werd, gedroeg hun zoon van drie zich alsof hij even oud was. Allerlei onderzoeken volgden. Hij bleek een vorm van autisme te hebben, had een achterstand op zowel sociaal, emotioneel als cognitief vlak. Zo duurde het tot zijn zevende jaar voordat hij begon te praten. Maar dan wel meteen in drie talen! 'Ik was al begonnen met een cursus gebarentaal', zegt Nuran lachend. Met speciaal onderwijs en de extra aandacht die hij van zijn moeder kreeg, kon hij zich redelijk goed redden in het gezin en daarbuiten.

Nuran volgde naast haar baan als ziekenverzorgende diverse cursussen, en uiteindelijk ook een opleiding tot officemanager. Toen haar zoon 11 was, en haar dochter 9, kwam het derde kind, een gezonde dochter. Nuran besloot te gaan werken bij de belastingdienst. Een kantoorbaan zou beter te combineren zijn met de zorg voor haar kinderen. Die kwam toch voornamelijk op haar neer, hoe lastig ze dat soms

Toen hun dochter één werd, gedroeg hun zoon van drie zich alsof hij even oud was

ook vond. Maar haar man had het erg druk met zijn praktijk, die steeds succesvoller werd.

Ze weet niet meer precies wanneer het haar voor het eerst was opgevallen. Maar er was iets met haar man. Sinds een tijdje klaagde hij over buikpijn, regelmatig lag hij thuis op de bank. Futloos en moe. Haar echtgenoot, een inmiddels bekende psycholoog in Utrecht, altijd aan het werk, ondernemend en energiek, was niet meer dezelfde. Nuran spoorde hem aan om naar de dokter te gaan. Maar haar man, een beetje eigenwijs, ging pas toen het echt niet meer anders kon. Hij bleek darmkanker te hebben. Er brak een zware periode aan. Behalve voor haar kinderen zorgde Nuran nu ook voor hem. Ze waste hem en gaf hem zijn prikken en medicijnen. Ook toen hij in het ziekenhuis lag, ging ze dagelijks naar hem toe om hem te verzorgen.

Rechtszaak

Toen duidelijk werd dat hij niet meer zou herstellen, moest rond zijn praktijk veel geregeld worden. Hij had inmiddels een hoop medewerkers in dienst voor wie een oplossing moest komen. Ook hier hield Nuran zich mee bezig. Of de ellende nog niet genoeg was, bleek in deze tijd ook nog dat een collega financieel misbruik had gemaakt van de praktijk. Een rechtszaak volgde (die gelukkig onlangs in hun voordeel is geëindigd.) Uiteindelijk konden alle medewerkers bij een andere praktijk terecht.

Nurans man stierf in december 2008, nu alweer ruim twee jaar geleden. Vooral de oudste zoon had het erg moeilijk met het verlies van zijn vader. Thuis werd hij onhandelbaar. Hij was vaak boos en soms agressief. Op een gegeven moment ging het niet meer. Hij moest opgenomen worden. Sinds januari dit jaar woont hij in Zeist, in Zonnehuizen. De begeleiding is er goed, zegt Nuran. Om het weekend

en in de vakanties is hij thuis. Nuran mist hem om zich heen, maar het is goed zo. Ze kan haar tijd nu beter over haar kinderen verdelen en heeft weer wat meer rust voor zichzelf. En dat is wel nodig. Ze is moe, heel moe van de zorg de afgelopen jaren.

Trots

Gelukkig zijn er ook dingen waar ze van kan genieten. Van haar dochters natuurlijk, en van haar knappe zoon. Als ze in het weekend met hem gaat wandelen in het park, ziet ze dat meisjes hem nakijken. Dat maakt haar zo trots! Zelf zou ze graag weer op dansen willen – daar heeft ze vroeger zo van genoten. Maar wanneer? Dat is nu het probleem: 'tijd'. Tijd heeft ze nodig om weer te kunnen genieten van het leven. Om de draad weer op te kunnen pakken, en weer die sterke, ondernemende en leergierige vrouw te worden die ze eigenlijk is.

De koekjes die ik had meegenomen zijn nog niet op. Nuran heeft aan één stuk door verteld. We gaan nog even naar beneden, naar de tuinkamer, ze wil me iets laten zien. In de lichte ruimte – uitzicht op de tuin – staan een paar kleine kastjes tegen de muren en één grote boekenkast. Aan een muur hangt een schilderij gemaakt van tegeltjes. Van een tulp. De tulp van Turkije, maar ook een beetje van Nederland. Nuran kijkt er graag naar. Dat geeft haar een fijn gevoel. In de boekenkast staan nog boeken van haar man. Nuran loopt er naar toe en doet wat parfum op uit het flesje dat ze in de kast bewaart. 'Dat doe ik altijd als ik hier ben.'

Als ik aanstalte maak om te vertrekken, zit het jongste dochttertje een filmpje te kijken op de laptop. Ik bedank Nuran voor het openhartige gesprek. Ze ziet er moe uit, maar als ze glimlacht is daar weer die sterke vrouw. Terwijl ik wegfiets, bedenk ik dat ze vooral tijd nodig heeft, en af en toe wat ondersteuning van haar omgeving, maar ze zal haar kracht zeker hervinden. ■

Wieke van Kempen is programmamedewerker Mantelzorg bij het programma Mantelzorg van de gg&gd van de gemeente Utrecht. Op pagina 6 staat meer informatie over dat programma.

Colofon

Deze eenmalige editie van *Zorgend Utrecht* is het resultaat van het project 'Informele Cliëntenparticipatie WMO in de gemeente Utrecht' van CliëntenBelang Utrecht (www.clientenbelangutrecht.nl) en de Gemeente Utrecht.

De krant is gemaakt door deelnemers van het deelproject 'Ambtenaren verrichten veldwerk onder allochtone mantelzorgers in de stad'. Zij hebben in de afgelopen maanden bijeenkomsten bijgewoond van en gesprekken gevoerd met mantelzorgers.

Redactie

Wieke van Kempen, Rita van der Meulen, Henri Norberhuis, Marga Vink, Petra Welboren, Linda Wismeyer, Manon IJzerman

Begeleiding en eindredactie

Mar Oomen

Vormgeving

Megavolt (www.megavolt.nl)

Drukwerk

Virtual Printer

Projectontwikkeling

Stichting BMP, www.stichtingbmp.nl

