

# Margriet M

EXTRA  
DIK!

DOSSIER  
**Solo op  
vakantie**

## IK MANTELZORG VOOR JOU...

**INGRID (53):** *'Ik liet mijn verdriet toe in dat halve uurtje dat ik naar huis reed'*

**'Mol' Renée Fokker**

**'In mijn hoofd blijf ik dat verlegen meisje van zeven'**

MARGRIETS  
GROTE  
GELUKS-  
ENQUÊTE

# Hoe gelukkig zijn we?

**WE GEVEN ONS LEVEN EEN 8**

In de spotlights  
**JE DECOLLETÉ!**

**Mmm...**  
**zin in een visje!**  
5 VERRUKKELIJKE RECEPTEN

# *'Ik liet mijn verdriet toe in dat halve uurtje dat ik naar huis reed. Daarna was ik er weer voor mijn man en kind'*



**INGRID KEESTRA (53, GETROUWD, VOLWASSEN ZOON) ZORGDE VIJFTIEN JAAR LANG VOOR HAAR MOEDER DIE ALZHEIMER HAD. EEN ZWARE TAAK, NAAST HAAR GEZIN EN WERK. "ALS JE IN STAAT BENT DE SITUATIE TE ACCEPTEREN ZOALS DIE IS, DAN KUNNEN ER OOK HEEL MOOIE MOMENTEN ZIJN SAMEN."**

"Het viel me op dat mijn moeder veel vergat en vaak hetzelfde verhaal vertelde. En dat ze niet meer goed kon plannen. Koken werd steeds lastiger en als ze in de winkel moest afrekenen, wist ze niet meer hoe dat moest. Ook mijn zus en vader maakten zich zorgen, hoewel ze het goed wist te verbloemen. Ze maakte gewoon wat vaker een salade, lekker makkelijk. En als we er met haar over wilden praten, dan ontkende ze het. 'Ach, iedereen vergeet weleens wat!' zei ze dan. Toen mijn vader zijn aquarelcursus wilde opzeggen, omdat mijn moeder niet meer alleen kon zijn - 'Waar is Henk nou?' vroeg ze dan steeds - besloten we dat we er ondersteuning nodig was. In goed overleg kwam er een schema waarin mijn zus, tante en ik meedraaiden. Ik werkte drie dagen per week, mijn zoon

was inmiddels vijf en ging naar school: dat moest kunnen. Dinsdag werd mijn vaste dag om naar haar toe te gaan. Inmiddels hadden we mijn moeder zover gekregen dat ze naar de huisarts ging. Bij de geheugentests deed ze zó haar best, dat de uitkomst soms best meeviel. Maar het oordeel was een jaar later onverbidlijk: ze had alzheimer. De aftakeling ging geleidelijk, maar voor mijn gevoel toch snel. Ik schrok toen ze een kopje thee voor me ging zetten. Ik kreeg een glas warm water uit de kraan met daarin het theezakje dat nog in het papiertje zat. 'Wat doe je nou?' wilde ik zeggen. 'Wat stom!' Maar op dat moment realiseerde ik me dat het heel belangrijk was hóé ik reageerde. Ik moest het niet nog erger voor haar maken. Dus ik zei: 'Goh mam, ik vind het toch lekkerder als het water uit de waterkoker komt. En ik haal het theezakje ook even uit de verpakking, goed? Dan zit er iets meer smaak aan.' In de auto huilde ik. Het was een halfuur rijden van mijn ouderlijk huis naar mijn eigen huis en ik liet mijn tranen de vrije loop. Achteraf gezien startte toen het rouwproces al. Mijn moeder zou nooit meer de oude worden. Ik moest haar langzaam laten gaan."

## **GEZELLIGHEID**

"Mijn moeder was een lieve, zorgzame moeder. Ze zat vroeger altijd met koekjes en thee klaar als ik thuiskwam van school. Mijn vader was leraar bouwkun- ►



INGRID

de en mijn moeder huisvrouw. Een warm nest. Mijn moeder hield van gezelligheid: van mensen om haar heen, van muziek en van dansen. En die gezelligheid, daarvan hield ze in de jaren van haar ziekte nog steeds. Ondanks haar geheugenverlies bleef ze positief en lief. Gelukkig, want sommige mensen die alzheimer hebben worden agressief. Of heel verdrietig. Dat is de ziekte, daar kunnen ze niets aan doen, maar ik had het geluk dat mijn moeder nog steeds heel gezellig was. Dat maakte het ook makkelijker om naar haar toe te gaan. Zelfs toen ze uiteindelijk in een verpleeghuis terecht kwam en niet meer kon praten, kostte het me geen moeite om naar haar toe te gaan. Ze had zo veel voor mij gedaan, nu was het mijn beurt. Ik heb me wel heel verdrietig gevoeld, jarenlang. Om je moeder zo te zien aftakelen is emotioneel zwaar. Ik liet mijn verdriet toe in dat halve uurtje dat ik naar huis reed. Daarna was ik er weer voor mijn man en kind. Soms blèrde ik in de auto heel hard mee met de muziek. Dan was dat mijn uitlaatklep. En ik kon gelukkig goed met mijn man en mijn familie praten. Dat verlichtte het verdriet enigszins. Ik had meer te doen met mijn vader. Voor hem was het zwaar. Niet alleen om dag en nacht met iemand te zijn die zorg nodig heeft, maar ook om je geliefde zo te zien. Mijn ouders zijn zestig jaar getrouwd geweest. Ik heb me weleens afgevraagd hoe het is als alles om je heen mistig wordt. Als je dingen vergeet, geen grip meer hebt. Dat lijkt me afschuwelijk. Mijn moeder werd er ook achterdochtig van. Als ik dan bijvoorbeeld even met

mijn vader in de gang praatte, zei ze: 'Hebben jullie het weer over mij? Over wat ik allemaal fout heb gedaan?' Dat was helemaal niet zo, maar ik vond het schrijnend dat ze zich zo voelde. Ik heb veel gelezen over alzheimer. Ik wilde het contact met mijn moeder zo prettig mogelijk houden. Ik leerde dat ik haar beter niet de hele tijd kon corrigeren. Een waardevolle tip. Natuurlijk, ze zou het toch allemaal weer vergeten, maar dat vervelende gevoel zou blijven hangen. Dus toen we Job Cohen, toen nog burgemeester van Amsterdam, op televisie zagen en mijn moeder zei: 'Die heeft hier vorige week nog koffiegedronken,' onderdrukte ik de neiging om te zeggen: 'Wat een onzin!' Ik zei ook niet: 'Dat klopt, daar was ik bij,' want dan zou ik liegen. Dus ik antwoordde: 'Dat is de

burgemeester van Amsterdam. Wat voor man is hij? Was het gezellig?' In de loop der jaren werd deze manier van reageren een mindset. Het was de meest respectvolle manier om met mijn moeder en haar ziekte om te gaan. Ook leerde ik dat muziek en aanraking veel kunnen losmaken. Het schijnt zo te zijn dat de muziek die je tussen je 15de en 25ste vaak hoort blijft hangen in het geheugen. Herinneringen en spraak gaan als eerste weg, daarna pas muziek. En zo gebeurde het dat mijn moeder, die inmiddels in het verpleeghuis in een rolstoel zat, opeens opveerde toen ze *Droomland* van Paul de Leeuw hoorde. Een liedje dat



vroeger werd gezongen door Willy Alberti. Haar hangende hoofd ging omhoog, ik zag een sprankeling in haar ogen en uit het niets begon ze opeens mee te zingen met het refrein. Ze kende elk woord. Een magisch moment. Ze had namelijk al maanden niet gesproken.”

### ECHT CONTACT

“Als je de situatie kunt accepteren zoals die is, zijn er heel veel mooie momenten samen, is mijn ervaring. Muziek is daar één van, maar ik merkte dat ik ook echt contact met mijn moeder maakte als ik haar aanraakte. Dan masseerde ik haar gezicht en handen met crème. Dan keek ze me soms opeens écht aan of knuffelde me. Of ik liep, in een eerder stadium, met haar hand in hand door de stad. In het begin schaamde ik me daar nog voor, maar op een gegeven moment liet ik dat los. ‘Gezellig hè, zo samen!’ zei ze dan. Ze genoot duidelijk van het verbonden zijn. ‘Hoe komt het toch dat ik jou altijd zo goed ken als ik je zie?’ vroeg ze in het stadium waarin ze niet meer wist dat ik haar dochter was. Dat was zó mooi.

Poëtisch bijna. Dat soort momenten schreef ik op en deelde ik later met mijn familie. Als ik verdrietig was, kon ik daar ook weer kracht uit putten. Wij worden weleens de sandwichgeneratie genoemd, en dat is inderdaad zoals het is. Aan de ene kant de zorg hebben voor jonge kinderen en aan de andere kant die voor je ouders is zwaar. Het was op een gegeven moment ook niet alleen de vaste dinsdag meer dat ik met mijn moeder bezig was, er kwam veel meer bij: doktersbezoeken, onderzoeken, de papierwinkel van het persoonsgebonden budget – waardoor we later wat zorg konden inkopen. Het was veel, heel veel. En mijn moeder zat continu in mijn hoofd. Praktisch gezien laten doktersbezoeken zich ook niet altijd even goed plannen, dus dan moest ik maar zien hoe ik dat met mijn werk deed. Ik ben marketingadviseur en heb het gelukkig altijd met mijn werkgever kunnen regelen. Vanaf 2017 besloot ik mijn ervaringen op papier te zetten. Als een uitlaatklep, maar ik wilde andere mensen ook helpen. Zodat niet iedereen zelf opnieuw het wiel hoefde uit te vinden. Uiteindelijk is *Mantelzorg der liefde* een positief boek geworden met heel veel praktische tips voor mantelzorgers bij alzheimer. Dat anderen nu iets hebben aan mijn lezingen en

workshops, heeft mij geholpen in mijn eigen verwerking.

Mijn moeder is in juni 2020 overleden. Het was heel verdrietig, maar omdat ik al een heel stuk rouwverwerking had gehad tijdens haar ziekte, was het niet dramatisch. Op een bepaalde manier was ik ook opgelucht, dat zeg ik heel eerlijk. Ik was opgelucht dat de laatste fase – waarin sommige mensen alleen nog maar in foetushouding in bed kunnen liggen – haar bespaard was gebleven.

Mijn vader is afgelopen januari ook overleden. Geen ouders meer hebben: dat voelt gek. Ik heb vrede bij het overlijden van mijn moeder, maar dat ik nu helemaal niet meer naar mijn ouders toe kan en dat ik een generatie ben opgeschoven, daar moet ik nog aan wennen. Het is confronterend.

Als ik terugdenk aan mijn moeder denk ik aan die energieke vrouw die altijd in de weer was voor haar gezin. En aan de moeder die geen Frans sprak, maar wel graag met Franse chansons meezong. De afgelopen vijftien jaar waren zwaar, maar waardevol. Met ondanks het verdriet ook mooie, dierbare herinneringen.” ►

*‘Opeens ging ze meezingen met het refrein. Ze kende elk woord. Een magisch moment; ze had al maanden niet gesproken’*