

*‘Leef
het leven!’*



Tijs, de jongste zoon van Francy op het Roodt lijdt aan de progressieve ongeneeslijke ziekte van Duchenne. Hij is bijna 16 jaar, en zal door zijn ziekte niet oud worden. In haar Praktijk Gewoon IK! begeleidt Francy mensen die te maken krijgen met verlies en die overbelast raken. Hierbij is haar persoonlijke ervaring als mantelzorgster een groot voordeel.

Ik verlies je in tijd... en weet niet of ik je kan missen

“Mantelzorg begint klein vanuit een vanzelfsprekendheid. Je doet het uit liefde voor de ander en het geeft je een gevoel van goed doen voor je naaste. Maar heel geleidelijk glijd je er dieper in. Het gaat dus ook over van betekenis kunnen zijn en blijven voor de ander. Ook als je het zelf even niet meer weet.

Je verstrengelt als het ware met elkaar, je wordt het verlengde van de onmogelijkheden van je naaste. Als mantelzorgster ben je onvoorwaardelijk verbonden met degene die zorg vraagt, wat een diep gevoel van veiligheid geeft voor deze persoon. De verandering in onze relatie is misschien wel het meest ingewikkelde wat ik zelf als mantelzorgende moeder ervaar. Hoe blijf ik moeder, als ik een jongen van bijna 16 jaar volledig moet ondersteunen in zijn dagelijkse persoonlijke verzorging en activiteiten? En daarbij geconfronteerd wordt met zijn angsten, verdriet, frustraties, verlangens en een lichaam, dat hij normaliter op deze leeftijd niet zo bloot aan mij als moeder zou tonen? Een andere verandering die ik als ingrijpend ervaar, is de impact van zorgverleners in huis. De ogen van specialisten, fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog... Je waant je in een big brotherwereld waar je het gevoel hebt, dat iedereen alles van je ziet, weet en erger nog, er iets ongevraagd van vindt of je overspoelt met goedbedoelde adviezen. Ze doen het eigenlijk nooit echt goed, toch? En begrijp me niet verkeerd, het zijn stuk voor stuk

mensen met een groot hart.

Voor mij is mantelzorgen meer dan alleen het verlenen van fysieke zorg. Het vraagt telkens afscheid te nemen van een emotionele verbinding, in mijn geval met mijn kind. Alsof je emotioneel bergen werk verzet met elkaar, tegen de tijd in. Het gaat over veerkracht, draagkracht, afstemmen, aanpassen, bijstellen en loslaten. Dit alles vraagt om in liefde eerlijk te zijn naar jezelf en je omgeving. Erkennen dat je je eigen kind niet die 24-uurs zorg kunt geven, die het nodig heeft en een deel van de zorg moet uitbesteden. Dat voelt als falen. Vooral op de momenten dat je kind blijft vragen naar jou als moeder, en jij op het punt staat om te gaan werken, is het verduren van dit schuldgevoel een klus. Het getuige zijn van een continue fysieke achteruitgang bij je kind en het niet kunnen stoppen, voelt machteloos. Machteloosheid is een emotie die, als je niet oppast, je in een staat van wanhoop brengt. Dit vraagt om tijdige herkenning, erkenning en ontlading van je eigen gevoelens en emoties. Het is daarom ontzettend belangrijk om met andere mensen te delen wat je echt voelt en ervaart. Belangrijk is dat je mensen om je heen hebt die veilig en vertrouwd voor jou voelen, die écht naar je verhaal en emoties luisteren. Niet door te benoemen dat het morgen beter zal gaan, of te oordelen dat je het anders moet doen. Mantelzorgen gaat over veerkracht, draagkracht, afstemmen, aanpassen, bijstellen, loslaten.... liefde en verliezen.”