

Zorgen in mantelpak

Met ma de eendjes voeren of pa helpen aankleden: van de mantelzorgers voelt 14 procent zich overbelast, meldt het CBS. 83 procent heeft een baan en een deel ook thuiswonende (vaak puberende!) kinderen. Welkom in de sandwichfase.

'H

'Haar alzheimer uitte zich vooral in angstaanvallen', vertelt Jolanda van Dijk (51). Ze werkt vier dagen per week als receptioniste bij technisch dienstverlener Kuijpers in Helmond en toen haar vader drie jaar geleden overleed, merkte ze dat haar moeder achteruitging. 'Ze belde regelmatig 's avonds laat op, huilend en tota in paniek, ik ging er dan vaak maar logeren. In de beginperiode belde ze ook

vaak als ik aan het werk was. Dan moest ik afwegen: ga ik er acuut naartoe, of kan ik thuiszorg inschakelen om te gaan kijken? Zo heb ik drie jaar aangeklooid. Ik ben enig kind, dus dat vergt best veel, ook doordat ik twee thuiswonende kinderen heb. Mijn dochter had in die tijd problemen op school en een fout vriendje; we hadden erg veel zorgen.'

Sinds de zomer woont Jolanda's moe-

Elfanie toe Laer

2 mln

Er zijn 2 miljoen mantelzorgers, becijferde het CBS. Volgens het SCP zijn dit er 4 miljoen. Dat komt doordat het SCP een ruimere definitie van mantelzorg hanteert: alle hulp aan een hulpbehoevende uit iemands omgeving is mantelzorg.

ILLUSTRATIE: RHONALD BLOMMESTIJN

der in een verpleeghuis. 'Dat scheelt', zucht ze. 'Nu kom ik echt op bezoek en kan ik lekker gaan zitten met een kopje koffie. Maar het is niet: hiep hoi, ik ben er klaar mee. Ik ga er zo vaak mogelijk naartoe. Deze week ben ik alleen woensdag niet geweest. De verpleging zegt: denk ook aan jezelf Jolanda, maar nu kan ik nog met haar communiceren. Ook al wordt er niet echt meer gesproken.'

'Vaak zijn het de veertigers', aldus loopbaancoach Birgit Vandermeulen, die veel mantelzorgers begeleidt ('Een op de zes werknemers is mantelzorger hè!'). Een groot deel van hen zit in de 'sandwichfase'. Hun leven lijkt net wat rustiger te worden, de kinderen doppen hun eigen boontjes, maar dan komen de ouders. Volgens Vandermeulen zijn er twee vragen waar de werkende mantelzorger mee aan de slag moet: hoe ga ik om met mijn eigen inzetbaarheid, en hoe kan ik over mijzelf persoonlijk leiderschap nemen. 'Mensen maken geen tijd voor de vraag hoe het met henzelf gaat. Het is belangrijk om dat juist wel te doen want het antwoord kan betekenen dat je besluit tijdelijk minder te gaan werken of zorg uit te besteden.'

Diana Monissen (61), voorzitter van de raad van bestuur van het Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie, had al een dijk van een carrière, toen haar ouders zeventien jaar geleden plotseling veel zorg nodig hadden. 'Mijn vader was hartpatiënt en werd acuut opgenomen

in het Academisch Ziekenhuis in Maastricht. Tot zijn dood een halfjaar later heeft hij daar gelegen. In diezelfde periode merkten we dat mijn moeder achteruitging. Ze werd verward.'

Monissen heeft zes kinderen, die dan nog allemaal thuis wonen. Ze woont in Bussum en werkt in Amsterdam, als bestuursvoorzitter van ggz-instelling Mentrum. Tot haar moeder in 2003 overlijdt, zal ze mantelzorgen. 'Mijn broer en zijn vrouw woonden in de buurt en vingen ontzettend veel op. Achteraf realiseerde ik me hoe weinig zij in die tijd met vakantie gingen. Mijn man had woensdagen vrijdagmiddag vrij en we hadden heel goede opvang thuis. Daardoor kon ik gewoon doorgaan met mijn baan. Als ik er nu aan terugdenk, zie ik hoe heftig deze periode was.'

Iedere woensdagmiddag en zondagochtend rijdt Monissen naar Maastricht. In het weekend neemt ze liefst een of twee kinderen mee en vertrekken ze om

Lees verder op pagina 8

Op bezoek bij moeder
'De verpleging zegt: denk ook aan jezelf Jolanda, maar nu kan ik nog met haar communiceren'

Tips

Telt de dag te weinig uren? Plan slim, dan kan meer, ook tijdens de sandwichfase.

1

Praat

Bespreek de situatie met je leidinggevende en collega's.*

2

Evenwicht

Denk na over een goede balans. Focus op de lange termijn: hoe houd ik de zorg, als dat nodig is, nog vijf jaar vol?*

3

Relax

Zorg goed voor jezelf. Het kan heerlijk zijn op het werk om even niet te zorgen, maar je hebt ook ontspanning nodig.*

* Liesbeth Hoogendijk, directeur mantelzorgvereniging Mezzo

4

Gebruik de techniek

Skype in plaats van een bezoekje en schakel extra hulp in via de groepsapp.

Diana Monissen, directeur Prinses Máxima Centrum

5

Me-time

Het is essentieel jezelf 'me-time' en energiemomenten te gunnen. Schakel je hulpvragen in. Mensen willen helpen.

Coach Birgit Vandermeulen

Vervolg van pagina 7

zes uur 's ochtends zodat ze bijtijds in het ziekenhuis zijn en ook weer vroeg terug kunnen rijden om thuis samen te koken en te eten. Monissen: 'Op een dag knalde ik op de A2 bijna achter op een vrachtwagen, zo moe was ik. Later denk je: waarom had ik niet een studentchauffeur ingehuurd? Waarom nam ik überhaupt niet meer maatregelen, zodat ik het beter kon bolwerken? Daar sta je in die fase niet bij stil.'

Jolanda van Dijk realiseert zich maar al te goed dat zij nu midden in de mantelzorgfase zit. Had ze dat van tevoren geweten, dan had ze dingen anders aanpak: 'Ik ben heel leergierig en was begonnen aan een cursus Guasha, een traditionele Chinese geneeswijze. Ik heb nooit examen gedaan, door gebrek aan tijd. Als ik het over kon doen, zou ik er eerder aan beginnen. Maar als je jong bent, sta je daar natuurlijk niet bij stil.'

Opladen

'Op woensdag riepen mijn collega's vaak: "Prettig weekend Rikkie!" Maar mijn weekend begon dan nog lang niet.' Rikkie Plugboer (59), moeder van twee volwassen zonen, werkt als apothekers-assistente in het Amsterdamse Zieken-

huis OLVG, locatie Oost, en zorgt iedere donderdag voor haar ouders. Moeder (87) lijdt sinds 2008 aan Alzheimer en woont sinds drie jaar in een verpleeghuis. Vader (88) woont nog op zichzelf, maar heeft ook zorg nodig. Plugboer: 'Mijn donderdag begint altijd in het zwembad. Ik trek drie kwartier baantjes om me op te laden en daarna rij ik naar Bussum.' In het verpleeghuis is het iedere week weer spannend met welke humeur haar moeder wakker is geworden. 'Vaak is ze boos of bang maar soms heeft ze er zin in. Ze herkent me niet meer, ze denkt dat ik haar zusje ben, of ze weet wel dat ik Rikkie heet, maar niet dat Rikkie haar dochter is.' Praten gaat niet meer, knuffelen wel. Communicatie op hartniveau noemt Plugboer dat.

Toen haar moeder ziek werd en de zorg steeds meer tijd vergde, lichte zij haar leidinggevende in. Plugboer: 'Ik zat niet lekker in mijn vel, moest steeds meer uren zorgen en had flexibiliteit nodig. Mijn leidinggevende zei: als het nodig is, krijg je vrij. Ik sprak er ook over met collega's en dan merk je hoeveel mensen mantelzorgen. We zijn een klein team en begrijpen elkaar goed, heel fijn is dat.' Langzaam vond Plugboer een nieuwe balans tussen werk en zorg. En ze kreeg een hobby: 'Mijn man werkt

Rol van de overheid

De overheid kan mantelzorg stimuleren of ontmoedigen. Pearl Dykstra, hoogleraar Sociologie aan de Erasmus Universiteit, onderscheidt 3 methodes.

1. Supported Familialism

De overheid investeert in mantelzorg met een pgb of betaald verlof. Dykstra: 'Mensen met kleine banen zullen geld van het pgb kiezen want zij hebben tijd. Je ziet sowieso dat vrouwen en mensen met slechtbetaalde banen meer mantelzorgen. Wil je hun arbeidsmarktkansen vergroten, dan is het slimmer te investeren in verlof.'

2. Defamilialisering

De overheid investeert in hulp van buitenaf, zoals huishulp. Dykstra: 'Zo faciliteer je dat iedereen kan zorgen én werken.'

3. Familialism by default

De overheid investeert niet. Dykstra: 'Zorg komt helemaal voor rekening van naasten. Dit zie je in veel Oost- en Zuid-Europese landen.'

40%

van de werkende mantelzorgers ervaart regelmatig tijdgebrek. 14% maakt afspraken met de leidinggevende over bijvoorbeeld flexibele werktijden en thuiswerken.

ook hard en daarom besloten we immer te worden. Dan doen we ook nog wat samen.' Inmiddels hebben ze verschillende bijenkasten in hun woonplaats Huizen, waarvan twee in de achtertuin. De honing verkopen ze, al is dat niet veel. Plugboer: 'Daar gaat het ook niet om. We vinden een gezonde bijenstand belangrijk en het is leuk werk. Bovendien heb ik het gevoel dat, sinds we dit doen, de tuin een stuk mooier is.'

Werkgever

Plugboer pleit voor meer acceptatie van mantelzorg: 'Er wordt nooit over gesproken in teambesprekingen, veel mensen houden het voor zichzelf. Ze zijn bang op een zijspoor gezet te worden.' In een ideale wereld zou een speciale mantelzorgverlofregeling worden opgenomen in de cao, vindt ze. Maar als lid van vakbond CNV weet Plugboer dat dat er niet in zit: 'Mantelzorg vinden ze een individuele kwestie.'

Plugboers leidinggevende is apotheker Willem Schornagel. Hij vindt het logisch dat hij rekening houdt met de privésituatie van werknemers: 'Het maakt mij weinig uit of iemand weg moet om te mantelzorgen of gewoon wat tijd voor zichzelf wil. Als dat nodig is, kijk ik altijd wat mogelijk is.' Voor Schornagel hoeft er niet vaker over mantelzorgen te worden gesproken. 'Ik ben daar vrij liberaal in', zegt hij. 'Ik wil dat werknemers zich goed voelen, dus als er iets is wat zij nodig hebben, wil

ik daarover meedenken. Maar speciale regelingen voor mantelzorgers vind ik niet nodig. Als daar door de overheid wetgeving voor wordt bedacht, gaan wij daarin mee. Maar het ziekenhuis heeft hierin geen voortrekkersrol.'

Werknemers hoeven om dezelfde reden dan ook niet bang te zijn dat zij vanwege het mantelzorgen op een zijspoor worden gezet. Schornagel: 'Voor mij geldt: als je goed werk levert, maakt het mij niet uit wat je privé doet. Ik kijk naar de resultaten en als ik geen problemen zie, zul je mij niet horen klagen.'

Zelf hoeft bestuurder Diana Monissen niet meer te mantelzorgen, maar als werkgever ziet zij hoeveel er wordt geveerd van de mantelzorgers. 'Natuurlijk hou ik daar rekening mee. Ik ga niet de dagen turven die ze nodig hebben om voor iemand te zorgen, want ervaring leert: mensen maken echt geen misbruik van ruimhartig verlof.' Of mantelzorgverlof moet worden opgenomen in de cao? 'Ik wou dat het niet hoefde, maar ik vrees dat het wel nodig is.' Toen onlangs een van Monissens kinderen veel verlof nodig had om te zorgen voor een ziek kind, zag ze de verschillen: 'In tegenstelling tot de baas van mijn dochter, was de werkgever van mijn schoonzoon heel coulant. Dat gaf hem zoveel rust. Ik vind dus dat de werkgever zich flexibel moet opstellen en omdat zij dat niet allemaal uit zichzelf doen, zou het goed zijn als het in de cao wordt opgenomen.'



'Ik knalde eens bijna op een vrachtwagen, zo moe was ik'

Diana Monissen, bestuurder, was vier jaar mantelzorgster



'Mantelzorgverlof moet worden opgenomen in de cao'

Rikkie Plugboer, apothekers-assistente en mantelzorgster



'Ze maken geen tijd voor de vraag hoe het met henzelf gaat'

Birgit Vandermeulen, loopbaancoach bij Feelwise