



Daphne Smit is mantelzorger voor haar vader. © Jan de Groen

De vader van Daphne veranderde steeds meer: ‘Je denkt niet aan dementie, hij was begin 60’

Iedereen kan het zomaar overkomen. Van de ene op de andere dag. Ineens draait het leven niet meer om jou, maar cijfer je jezelf weg om een dierbare te verzorgen. Dat overkwam ook Daphne Smit (41) die door de dementie van haar vader mantelzorger werd. Een levensinvulling die ze ‘mooi’ noemt maar ook als ‘zwaar en heftig’ omschrijft. „Voor alle dingen die ik in een week moet doen voel ik me ‘te dun uitgesmeerd’.”

Het begon voor de familie Smit allemaal zes jaar geleden met de diagnose dementie die vader Wim kreeg. Maar eigenlijk waren er al eerder dingen ‘niet pluis’, zegt Daphne. „Een paar jaar ervoor begon mijn vader te veranderen. Hij praatte steeds minder, werd vergeetachtiger en werd heel boos toen hij mijn moeder kwijt was geraakt in een museum. In het begin denk je niet aan dementie, zeker niet omdat hij nog maar begin zestig was. Het duurde enkele jaren voordat we echt wisten wat er aan de hand was. Kort na de diagnose zijn we als gezin om de tafel gaan zitten. Nee, er was niet echt een plan, dat kan ook bijna niet want dingen blijven veranderen. Iemand wordt zieker waardoor je constant moet bijstellen. Ik vond mezelf in het begin ook helemaal geen mantelzorger, dat word je zonder dat je het door hebt.”

“Als mantelzorger vul je iemands leven steeds meer in”

'Het werd steeds zwaarder'

Er volgde een periode waarin de zorg een flinke wissel begon te trekken. „Gelukkig zijn wij een gezin van vijf en hebben m'n broertje, zusje en moeder ongelooflijk veel opgeofferd. Maar het werd wel steeds zwaarder. M'n vader was altijd een intelligente man die zichzelf prima kon vermaken maar deed steeds minder. Dat was het pijnlijkste om te zien. Dat hij geen boeken meer las of bij het voetbal ging kijken. Dat hij niet meer kon genieten van het leven. Ik ging nadenken over hoe hij dat toch nog zou kunnen. Je verzorgt hem dus niet alleen meer, je gaat ook voor hem nadenken. Als mantelzorger vul je iemands leven steeds meer in.“

“Als mijn vader even lacht, voel ik me echt intens gelukkig”

En dat terwijl je eigen leven steeds meer in het gedrang komt, ondervond Daphne. „Ik probeer grenzen te trekken. Ik heb m'n werk, een studie, moet voor m'n hondjes zorgen, m'n vrienden en partner zien. Maar ik moet ook naar m'n vader toe, dingen regelen voor hem, m'n oververmoeide moeder helpen in het huishouden. Voor alle dingen die ik in een week moet doen voel ik me 'te dun uitgesmeerd'. Zeker op sombere momenten vloeit de energie weg. Ik voel me supermoe als ik bij m'n vader vandaan kom. Niet omdat hij zoveel energie kost, het is gewoon ook heel zwaar om hem zo te zien. Als ik dan naar m'n zusje en m'n moeder kijk die nog meer doen... M'n vader moest drie keer per nacht naar de wc maar kon dat niet meer alleen. Dan sliepen m'n zus, broer of moeder om de beurt bij hem. Het was 24/7 verzorging. Overdag slaap inhalen en helemaal op zijn, werd onderdeel van het leven.”



© Jan de Groen

Laatste fase

Twee weken geleden verhuisde vader Wim naar een instelling. „Het ging slechter en slechter met hem, hij zit nu in de laatste fase van zijn ziekte. Het was niet langer verantwoord om hem in huis te houden. Zo'n verhuizing gaat gepaard met schuldgevoelens ja, het is een supermoeilijke beslissing, zo ontzettend verdrietig. Maar daarmee stopt het mantelzorgen niet. We maken schema's zodat ie iedere dag bezoek heeft en genoeg aandacht krijgt.”

Hoe zwaar het leven van een mantelzorger ook is, Daphne wil tot slot graag benadrukken dat het 'niet alleen maar kommer en kwel is': „Het gezin is hechter geworden. Ik zie het nu als mijn mantelzorgtaak om fijne momenten voor hem te creëren. Doen wat nog wel kan: samen wandelen, liefst met zijn geliefde hondjes erbij, picknicken, patatjes eten, muziek luisteren en grapjes maken. Als mijn vader even lacht, voel ik me echt intens gelukkig.”

Woensdag 10 november worden in heel Nederland activiteiten georganiseerd in het kader van de Dag van de Mantelzorg. Speciaal voor de gelegenheid lanceert de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers, MantelzorgNL, deze dag een nieuwe online community: 'Deel je zorg' (www.deeljezorg.nl). Mantelzorgers in Rotterdam kunnen voor vragen, ondersteuning en advies terecht bij het gemeentelijk steunpunt mantelfoon.nl.