

► 'Ik was zijn meisje, hij was mijn maatje'

# Laura cijfert zichzelf weg als mantelzorgster voor haar vader

Al tien jaar zorgt Laura Bakker voor haar ernstig zieke vader. Ze was pas 18, toen hij dementie kreeg. „Je cijfert je als mantelzorgster weg, terwijl je als jong iemand zelf nog de wereld aan het ontdekken bent.”

Cock Rijnveen  
Rotterdam

**J**ongeren die mantelzorgster zijn. „We zijn geen lotgenoten”, zegt ze nadrukkelijk. „Wij zijn deelgenoten. We maken als jongeren hetzelfde mee.” Laura Bakker zegt het nu alsof ze dat altijd al wist, maar het heeft wel even geduurd voordat ze erachter kwam dat zij niet de enige is.

Het beeld van de mantelzorg is dat van 40-plussers die hun hulpbehoevende ouders bijstaan. Laura past niet in dat plaatje. Ze is jong, 28, maar merkt bij leeftijdgenoten die hetzelfde meemaken dat het vaak *not done* is om erover te praten: zorgen voor je ouders.

## Te moe

Ze draait lokjes krullen rond haar vinger als ze begint te vertellen. Dat kinderen liever niemand mee naar huis nemen, omdat mama zoveel zorg nodig heeft. Dat er schaamte is, omdat papa's billen moeten worden schoongemaakt. Dat kun je vrienden en kennissen wel uitleggen, zegt ze, maar ze begrijpen niet wat het betekent dat jij voor je vader zorgt. „Ze voelen niet wat ik voel. Dat ik iets afzeg om ervoor mijn vader te zijn. Of dat ik daarna te moe ben om nog iets leuk te gaan doen.”

Zelf heeft ze nooit last van schaamte gehad. „Het was bij mij meer de verantwoordelijkheid. Ik vind dat ik er voor mijn vader moet zijn. Voor andere dingen sluit je je dan af. Je vergeet jezelf, zei een vriendin. Dat is het. Je cijfert je als mantelzorgster weg, terwijl je als jong iemand zelf nog de wereld aan het ontdekken bent. Dan mag je best eens voor jezelf kiezen.”

Daarom wil ze haar verhaal delen, omdat het morgen de Dag van de Mantelzorg is. Laura is jongerenwerker in hartje Rotterdam, waar ze ook woont. Ze is jarenlang met de opleiding bezig geweest. Pas twee jaar geleden rondde ze die af, omdat bij studeren, het studentenleven, zelfstandig wonen, een bijbaantje en zorgen voor haar vader de prioriteit bepaald niet altijd bij haarzelf lag.

Vanaf haar 18de ging ze stukje bij beetje meer voor haar vader zorgen, samen met haar broertje en moeder



▲ Laura Bakker en haar vader. Voor Laura was het 'heel logisch' om zorgtaken op zich te nemen. „Er werd geen claim op me gelegd.” FOTO CHARLOTTE VAN DER GAAG

“**Ik vind dat ik er voor mijn vader moet zijn**”

– Laura Bakker

die het meeste werk op zich neemt. Ze had graag meer gereisd als haar vader niet op zijn 54ste te horen had gekregen aan Parkinson te lijden. En ja, het studentenleven in de grote stad had beter gekund. Maar dat was haar eigen keuze.

Voor haar was het 'heel logisch' zorgtaken op zich te nemen. „Er werd geen claim op me gelegd. Het is je verantwoordelijkheidsgevoel. Het is iemand om wie je geeft. In het begin maakten we uitstapjes of gingen lunchen. Ik was papa's meisje, hij was mijn maatje.” Ze lacht, zoals ze vaker vrolijk vertelt over bijzondere of rare momenten met haar vader. Dat haar vader echt ziek was, drong tot haar door toen ze na een dag in Linschoten, waar ze was opgegroeid en haar ouders wonen, naar huis ging. „Hij had me naar de bus gebracht en toen die wegreed, bleef hij maar staan. Hij zwaaide niet. Hij stond daar maar, zo alleen. Je voelt dat je iemand alleen laat die het initiatief en zijn zelfredzaamheid kwijtraakt. Het was de eerste keer dat mijn hart brak.”

En toen ze thuis was in Rotterdam, zat ze met een rotgevoel dat ze met niemand kon delen. „Ik vond dat heel moeilijk, heel eenzaam. Tegelijkertijd wil je niemand in je omgeving tot last zijn. Ja, zo voelt dat. Altijd...”

Ze zocht uitlaatkleppen. Bekent dat ze in die tijd – ze was begin twintig – vaak 'de beest uithing' als ontlasting. Tegelijkertijd hield ze sociale contacten op gepaste afstand; daar had ze toch geen tijd voor. „Je bent jong, je

## Bel de Mantelfoon

„Vaak sta je er als mantelzorgster alleen voor. Het kan fijn zijn om je ervaringen te delen”, zegt Janine Spek. Zij is van de Mantelfoon, die luistert en doorverwijst. „Je moet als mantelzorgster ook goed voor jezelf zorgen. Dat maakt je mentaal weerbaarder. Bij de Mantelfoon kun je terecht voor een luisterend oor en voor ondersteuning die bij jouw situatie past. Bel gerust.”

wilt mee *in the flow*. Uitgaan, feesten, zuipen.” Dat was, weet ze nu, de 'Laura uit Rotterdam'. En die hield de 'Laura uit Linschoten' die haar vader hielp met wassen of met zijn medicijnen vakkundig op een afstandje voor anderen.

In de tussentijd bleek haar vader niet aan Parkinson te lijden, maar aan een andere, veel voorkomende vorm van dementie: Lewy Body Dementie (LBD). „Een misdiagnose. Echt kut”, en ze zal die krachtterm vaak herha-

“**Papa leeft soms in een andere werkelijkheid. Hij heeft last van hallucinaties**”

– Laura Bakker

len. „Maar het verklaarde veel. Papa leeft soms in een andere werkelijkheid. Hij heeft last van hallucinaties.”

## Naakt naar beneden

Soms is dat pijnlijk, als hij denkt dat zijn kinderen wat wordt aangedaan. Soms is het te grappig om niet te vertellen. Laura: „Zo kwam hij een keer naar boven toen ik stond te douchen. Hij zei dat er vier mannen zaten te wachten – die er dus niet waren – en dat ik beter niet naakt naar beneden moest komen. Aangekleed en wel heb ik die niet-bestaande mannen vriendelijk de deur gewezen.”

Laura is niet het type dat bij de pakken neerziet en dat geldt ook voor haar moeder die in de zorg werkzaam is. Zo kwamen ze erachter dat ze aanspraak konden maken op een persoonsgebonden budget (pgb), waarmee ze een geldbedrag ontvangen om de zorg te regelen. „Dat maakte het makkelijker. Ik kon toen stoppen met mijn bijbaantje, waar ik eigenlijk geen tijd meer voor had.”

Ze heeft gemerkt dat veel mantelzorgers niet weten van een pgb of van andere mogelijkheden, waarmee zij kunnen worden bijgestaan. En Laura ontdekte bij haarzelf dat ze behoefte had aan contact om dit soort zaken te delen. „Er zitten zoveel mensen in hetzelfde schuitje. Pas toen ik ging zoeken, kwam ik erachter dat er deelgenoten zijn die hetzelfde hebben meegemaakt. Dan is het zo fijn als anderen jouw verhaal en je schuldgevoel herkennen, het snappen. Zo chill.”