

Wees blij dat je ze nog hebt

IN MAKKELIJKE TAAL

Yvonne Kroonenberg

Inleiding

‘Dit is mijn laatste jaar’, zei mijn vader op zijn 62^{ste} verjaardag. Hij kreeg gelijk. Op een nacht werd hij niet lekker, poepte in zijn bed, en kon niet meer praten. Het bleek een beroerte te zijn.

Mijn vader werd met spoed opgenomen in het ziekenhuis. Drie weken later was hij dood.

We waren zo verbaasd, dat we niet eens een begrafenis hebben geregeld. Een week na zijn dood belde het ziekenhuis. ‘Uw vader ligt hier nog. Wat zijn de wensen van de familie voor de begrafenis?’ We hadden geen idee. De begrafenissen van mijn grootouders waren door ooms en tantes geregeld. Mijn moeder wist ook van niks. Haar ouders waren in de oorlog vergast. De crematie had daar plaatsgevonden.

We hebben mijn vader laten ophalen door een begrafenisondernemer. En we hebben nooit een afscheid georganiseerd. Achteraf heb ik daar veel spijt van. Maar mijn moeder vond dat onzin. ‘Zo wil ik het ook’, zei ze enthousiast. ‘Lekker niemand uitnodigen.’

Mijn moeder bleef nog twintig jaar leven. Ze is 83 geworden. Ze is altijd min of meer zelfstandig gebleven. Wij hoefden haar alleen te verzorgen toen ze was omgewaaid.

Ze was met windkracht 9 gaan wandelen met haar rollator. Ze had haar pols gebroken en kon niets meer. De thuiszorg kwam 's ochtends en 's avonds. Om haar te wassen en aan en uit te kleden. De rest deden wij. Met z'n vieren, dus dat viel mee. We konden de taken verdelen. Kinderen zonder broers of zussen hebben het een stuk zwaarder. Maar het was toch nog een heel gedoe. Je zet je bejaarde moeder niet voor de lol op de wc. Maar ze herstelde, en bleef nog vier jaar gezond. Tot ze kanker kreeg en doodging. De laatste weken van haar leven zijn we iedere dag bij haar langsgegaan. Om de beurt. Zonder ruzie of gedoe. Mijn moeder was lief, en niet lastig.

Toch zegt mijn broer soms: 'Ik ben niet jaloers op mensen die hun ouders nog hebben.' En hij hield van mijn moeder. Veel meer dan ik. Ik had een betere relatie met mijn vader. Hem mis ik nog steeds. Ik ben inmiddels ouder dan hij ooit is geworden. Had ik hem tot zijn tachtigste willen verzorgen? Is het makkelijker iemand te steunen als je veel van hem houdt?

Mijn broer had een vriend die was doodgegaan aan kanker. Na een paar weken vroeg ik mijn broer hoe het met hem ging. Hij zei: 'Een dode vriend is makkelijker dan een doodzieke vriend.'

En zo is dat. Dood is dood. Sterven is veel erger.
En heel oud worden soms ook.

Voor dit boek heb ik verhalen verzameld over oude ouders. Hoe is het om ouders te hebben die niet meer voor zichzelf kunnen zorgen? Hoe is het om mantelzorger te zijn? Hoe is het als je ouders in een verzorgingshuis zitten?

Ik vroeg het aan vrienden en kennissen. En ik zette een oproep op internet. Ik kreeg heel veel reacties. Verhalen van blije, boze en uitgeputte mantelzorgers. Verhalen over dankbare en ondankbare ouders. Maar over één ding is iedereen het wel eens: zorgen voor je ouders valt soms niet mee!

Altijd kwaad

Toen het hoofd van mijn school 65 jaar werd, verkocht hij zijn huis. Samen met zijn vrouw ging hij naar een bejaardenflat aan zee. Op de begane grond was een restaurant. Daar werd elke dag om half zes een warme maaltijd geserveerd. De was werd gedaan. En twee keer per week kwam er iemand schoonmaken. En zouden ze oud, ziek en zwak worden? Dan zaten ze er maar alvast. Dat vond het schoolhoofd handig.

Nu noemen we zoiets een aanleunwoning. Maar een gezond echtpaar van 65 jaar mag daar echt niet meer in. Mensen moeten voor zichzelf zorgen totdat ze er bij neervallen. Zelfredzaamheid heet dat. Er is wel hulp: de thuiszorg. Maar de thuiszorg is drukker met formulieren invullen dan met zorgen.

En dan is er natuurlijk de mantelzorg. Ik weet nog dat ik dat woord voor het eerst hoorde. Het was in de jaren tachtig. Het moest een woord zijn dat stond voor liefdevolle bescherming. Vooral geen professionele hulp. Inmiddels weet iedereen wat mantelzorg betekent. Er bestaan zelfs verenigingen voor mantelzorgers. Zodat zij kunnen delen wat ze allemaal meemaken. Want dat is niet altijd even fijn. Patiënten zijn soms heel ondankbaar.

Gezonde mensen zeggen altijd: 'Als ik het zelf niet meer kan, hoeft het niet meer voor mij.'
Ze bedoelen dan dat ze zelfmoord willen plegen. Of om euthanasie vragen. Die plannen worden bijna nooit uitgevoerd. Maar toch wil niemand afhankelijk zijn van de hulp van anderen. Iedereen ziet daar tegenop.

'Mijn moeder is altijd kwaad', vertelde een vrouw aan mij. 'Ze vindt het verschrikkelijk dat ze zelf niets meer kan. En in plaats van dankbaar is ze kwaad. Op de thuiszorg die pas om kwart over tien komt. Op tafeltje-dek-je omdat ze niet van bloemkool houdt. Of omdat de porties te groot zijn. Of omdat de pudding te zoet is. En boven alles is ze kwaad op mij.'

Deze vrouw haalt haar moeder drie keer per week op. Ze brengt haar naar de tandarts, oogarts en de fysiotherapeut. Of waar mama ook maar naartoe moet. 'Als ik binnenkom, zegt mijn moeder: "Die jurk staat je niet." Dan draai ik me om, zodat ze niet ziet dat ik me erger. Dan zegt ze: "Ben je aangekomen?" Ik laat me niet uitdagen, en zeg dus niks terug. Ik heb ook medelijden met haar. Ze gaat nooit meer iets meemaken. Nooit meer zelf boodschappen doen. Nooit meer met de trein. Eigenlijk is haar leven voorbij. Dat vind ik zo erg! Want ik hou toch van haar.'

Vaste gewoonten

Mensen met kleine kinderen hebben het druk. De kinderen bepalen hoe een dag eruitziet. Als ze om halfacht op judo moeten zijn, zit het gezin om zes uur aan tafel. Voor die tijd moet er misschien nog iemand naar voetbal, muzikles of zwemmen. Ouders die werken, zijn de hele dag van alles aan het regelen. Dagen beginnen vaak om halfzeven en eindigen pas om elf uur of later. In die tijd moet alles gebeuren. Het huishouden, de administratie, een sociaal leven – als daar al ruimte voor is. Bijna elk uur zit vol. Daar prop je niet zo makkelijk een uurtje mantelzorg tussen. En al helemaal niet als je ver van je ouders vandaan woont.

Mantelzorg is een hele hoop werk. Ouderen zijn langzaam. Ze hebben vaste gewoonten. En ze willen niet dat hun zoon of schoondochter het anders doet. Hun hulpeloosheid maakt ze boos. Bovendien nemen die mantelzorgers het hele huis over. Ze komen overal aan. Ze verschonen het bed. Ze zitten aan de vuile was. Ze zien de luiers op de badkamer. Ze weten wat op de bankrekening staat. Waar de oude dagboeken liggen, de brieven van vroeger. Niets blijft voor de mantelzorgers verborgen. Voor degene die verzorgd wordt, is dat moeilijk.

Het lijkt wel of ze niets meer te vertellen hebben.
Of ze niet meer de baas zijn in hun eigen huis.

Oude mensen hebben hun eigen gewoonten. Ze gebruiken overdag een ander servies dan 's avonds. Of ze leggen de houten lepels bij de blikopener, niet bij het bestek. Maar hun lieve schoondochter komt drie keer per week warm eten brengen. En ze bergt de boel anders op dan haar schoonmoeder gewend is. Schoondochter krijgt dan een snauw in plaats van dankbaarheid.

Ik heb in een café eens ruzie gehad met een vrouw. Zij vertelde lachend wat ze in het huis van haar ouders had gedaan. 'Ik begon met de ijskast. Ik heb alles wat over de datum was, weggegooid', zei ze. 'En al die laatjes met troep opgeruimd. Oude tijdschriften, boeken, spulletjes waar ze nooit meer naar kijken. Allemaal in de afvalbak. Weg ermee!' 'Je bent een monster', zei ik toen. Maar ik had misschien makkelijk praten. Mijn ouders waren al dood.

Het kan ook anders. Een vriendin van mij had heel oude ouders. De moeder was een beetje dement. De vader was bijna blind. En misschien ook wel wat in de war. Als mijn vriendin bij ze langsging, zaten ze altijd op de bank.

Hand in hand, als verliefde tieners. ‘En vies dat het er was!’, zei mijn vriendin. ‘Ze zaten zelf ook onder de vlekken. Mijn vader kon dat natuurlijk niet zien. En mijn moeder lette nergens meer op. Maar ze waren gek op elkaar. Dus ik liet ze maar gewoon. Terwijl ik koffiezette, maakte ik de keuken een beetje schoon. En ik boende de wc. Het vuile beddengoed nam ik mee om thuis te wassen. Ik was blij dat ze elkaar ineens zo leuk vonden. Dat was vroeger heel anders. Mijn vader liep altijd vrouwen te versieren. En mijn moeder was nooit vrolijk. Ze zijn alleen maar voor het geld bij elkaar gebleven.’