



‘MIJN KLEUTER HIELD HET HUISHOUDEN DRAAIENDE’

Naar schatting één op de tien kinderen is jonge mantelzorger. En dat levert schrijnende verhalen op: “Zijn vader kon niet eens zelfstandig opstaan, laat staan dat hij er voor kon zorgen dat Sem op tijd op school kwam.” En dus deed Sem (4) dat zelf.

door Cindy Cloin | illustratie Kristel Steenbergen

“Vergeet jullie mutsen niet, het is koud. Zeker als je straks uit het water komt. Dounia, pak mijn tas, dan geef ik je de pasjes voor de bus en het zwembad. En neem je sleutels mee voor straks!” Khadija (32) roept vanaf de grote Marokkaanse bank, een kussen stevig in haar armen geklemd. “Wat een chaos. Vorige week waren ze ook al te laat op zwemles.”

Dounia (11), haar zusje Hajar (7) en broertje Walid (6) worden opgehaald door hun vader, de ex van Khadija.

Khadija mag er dan op het eerste oog uitzien als een mooie, levenslustige vrouw, zo voelt ze zich totaal niet. Ze lijdt al jaren aan zware depressies en heeft bovendien suikerziekte. “Met name ‘s ochtends heb ik het heel erg zwaar, ik start langzaam op. Maar mijn ziekte kan me ook opeens overvallen. Er zijn periodes dat ik nauwelijks iets kan. Als de kinderen straks thuiskomen, lig ik waarschijnlijk uitgeteld op de bank.” Hierdoor vraagt Khadija veel van haar kinderen, vooral van haar oudste dochter Dounia.

Ongeveer een kwart van de kinderen en jongeren in Nederland groeit op in een gezin waar iemand chronisch ziek (lichamelijk of psychisch), verslaafd of verstandelijk beperkt is. Dat kan vader of moeder zijn, maar ook een broertje of zusje. “We schatten dat

ongeveer één op de tien kinderen in Nederland een rol als mantelzorger in het gezin heeft”, zegt dr. Deirdre Beneken genaamd Kolmer, opvoedingsfilosoof en lector Mantelzorg aan De Haagse Hogeschool. Zij doet al vijftien jaar onderzoek naar jonge mantelzorgers. “Deze kinderen nemen – vaak omdat het echt niet anders kan – in meer of mindere mate allerlei dingen in huis over. Zoals stofzuigen, boodschappen doen, het ophangen van de was, het ontbijt klaarzetten en opruimen. En ze zorgen voor broertjes of zusjes. Die praktische taken zijn meestal het probleem niet, het wordt pas zorgelijk als de kinderen daarbij een grote psychische en emotionele belasting ervaren.” Soms dragen (jonge) kinderen al zo veel verantwoordelijkheid in het eigen gezin, dat de rollen als het ware worden omgedraaid. Met een duur woord heet dat parentificatie. Beneken genaamd Kolmer: “Een kind gedraagt zich als ouder en voelt zich heel erg verantwoordelijk voor het welbevinden van papa of mama. Dat klinkt lief, maar het is een ongezonde relatie.”

“Papa, de zes zit in de klok. We moeten naar boven, in bad en dan naar bed.” Sem was net vier jaar oud toen zijn moeder Iris (33) in een revalidatiecentrum terechtkwam. Dat is nu vier jaar geleden. Iris: “Ik had ➤

een conversiestoornis. Ik noem het vaak een burn-out in het kwadraat, die ik zelf totaal niet zag aankomen. Door enorme stress en overbelasting gaf mijn lichaam het als het ware op. Ik raakte verlamd in mijn armen en benen, in het begin kon ik niet eens meer praten.” Hierdoor kwam de zorg voor Sem en zijn jongere broertje Tom bij hun vader te liggen, die autisme en ADD heeft. Hij ging door de druk steeds slechter functioneren. Hoewel er thuiszorg was geregeld, kwam er erg veel op de smalle schouder van Sem neer. Iris: “Eigenlijk hield Sem als kleuter al het huishouden draaiende. Zijn vader kon de zorg niet aan. Hij kan niet eens zelfstandig opstaan, laat staan dat hij er voor kon zorgen dat Sem op tijd op school kwam.” En dus deed Sem dat zelf. “Hij was erg zelfstandig. Hij kleepte zich aan, smeerde zijn boterhammen, hield de tijd en de dagelijkse routine in de gaten en hielp

‘MIJN DOCHTER HEEFT WEL EENS 112 MOETEN BELLEN, OMDAT IK NIET MEER BIJKWAM. ZE HOUDT ALTIJD REKENING MET ME, ZE IS ZO LIEF VOOR ME’

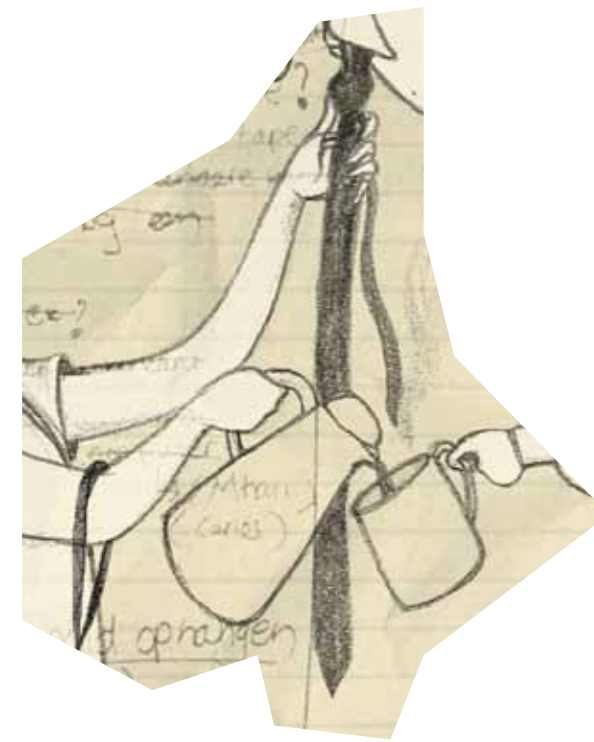
Tom. Ik krabbelde heel langzaam op. Als ik thuiskwam, kon ik met grote moeite zonder rolstoel van de auto naar binnen komen. Sem wilde dan dat ik op hem steunde. Dan straalde hij werkelijk van oor tot oor. In het begin vond ik dat schattig. Maar al snel daarna dacht ik: dit is best schokkend.”

Dounia, Hajar en Walid maken een spelletje van het vouwen van de was. Ze doen alsof de kledingstukken postpakketjes zijn die ze moeten bezorgen, de kasten zijn brievenbussen. Elke ochtend maken ze het ontbijt klaar voor zichzelf en hun moeder en ze ruimen daarna alles weer op. Ze gaan zelf naar school. Afspreken met vriendinnetjes gaat niet, dat is veel te druk voor Khadija. Heel af en toe gaat Dounia zelf ergens spelen, maar meestal zitten de kinderen thuis op hun kamer. Ze tekenen graag, ze knutselen wat. Geen drukke spelletjes, ook om hun moeder te ontlasten. “Ik besef heel goed dat het niet normaal is. Zelf ben ik rond mijn tiende jaar mantelzorgster geworden. Mijn moeder was ziek – ze leed ook aan depressies – toen ik nog drie broertjes kreeg. Ze waren altijd bij me in de buurt, ik zorgde voor hen. Ik verschoonde luiers, rende achter

hen aan als ze ergens op klommen, ik gaf ze te eten.” Khadija herkent veel van zichzelf in haar oudste dochter: “Je gaat gewoon door, je staat er niet bij stil dat je iets ‘anders’ doet. Ik vond andere kinderen wel altijd lui, die deden helemaal niets thuis.” Ook Dounia weet waarschijnlijk niet beter. “Toen ze nog geen drie jaar was, ging het een tijd heel slecht met me, omdat ik niet kon lopen”, vertelt Khadija. “Ze pakte toen haar eigen flesje uit de koelkast. Ik vroeg geen hulp van mensen in mijn omgeving en mijn man werkte keihard. En dus deed Dounia het toen al zelf. Ze heeft heel veel met me meegemaakt. Zo heeft ze wel eens 112 moeten bellen, omdat ik niet meer bijkwam. Ze houdt altijd rekening met me. Als ik ziek ben, geeft ze alles op. Ze is zo lief voor me. Laatst had ze een avond, speciaal georganiseerd voor jonge mantelzorgers. Maar ze wilde er niet heen, omdat ik koorts had. Met heel veel moeite heb ik haar er toch naartoe gekregen.”

Voor de buitenwereld vallen jonge mantelzorgers niet zo snel op, omdat ze zich verantwoordelijk gedragen. En dat terwijl, gezien de statistieken, in elke schoolklas gemiddeld toch twee of drie kinderen thuis mantelzorgen. Het gaat meestal om kinderen ouder dan twaalf jaar, maar ook op de basisschool zitten mantelzorgertjes. “Het zijn zorgzame kinderen. Ze helpen de juf, ze halen vaak goede cijfers en krijgen complimentjes omdat ze het allemaal zo goed doen”, zegt Henriëtte van Gils. Zij is beleidsmedewerker ‘jonge mantelzorgers’ bij Mezzo, de landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg. Ondertussen blijft de thuissituatie in stand; de kinderen trekken niet aan de bel. Toch is het wel van belang dat het wordt gezien door hun omgeving. Van Gils: “Dat kan bijvoorbeeld een leerkracht op school of een vriendin van moeder zijn, die af en toe extra aandacht aan het kind besteedt om te bekijken of het thuis nog gaat.”

“Kinderen en hun ouders hebben vaak niet in de gaten in wat voor situatie ze zitten”, vertelt Beneken genaamd Kolmer. “Het is een onderschat probleem. En dat terwijl deze kinderen een groter risico lopen om later zelf problemen te krijgen. Ze hebben veel last van stress, vaker last van angststoornissen en ze ontlenuen hun identiteit soms volledig aan het zorgen voor een ander.” **Aisha (28) was als kind al mantelzorgster.** En nu nog steeds. Ook al is ze inmiddels zelf moeder van een dochtertje van drie. Toen Aisha vijf was, kreeg haar moeder een hersenbloeding en raakte zij halfzijdig verlamd. Daarnaast heeft Aisha een autistische broer, die nauwelijks kan lezen en schrijven en snel van slag is. “Eigenlijk doe ik alles thuis. Mijn vader is tien jaar geleden overleden aan een hartaanval. Sindsdien zorg ik voor mijn moeder en mijn broer. En nu dus ook voor mijn eigen kind. Voordat mijn vader overleed, deed hij veel, maar vanaf mijn zesde hielp ik hem daarbij. Ik ben er zo’n beetje in gegroeid.” Aisha heeft al haar hele leven weinig vriendinnen en ze vindt het lastig om haar emoties te delen. Vrijwel alles



staat in het teken van de mensen voor wie zij zorgt. Aisha woont nog steeds bij haar moeder in huis, maar ze denkt er wel steeds vaker over om op zichzelf te gaan wonen. “Het is zo lastig. Eigenlijk kan het niet, want ik moet nog steeds voor mijn moeder en mijn broer zorgen. Dat doet niemand anders. Maar mijn dochter hoort bij mij, voor haar moet ik ook zorgen. Op een gegeven moment zal ik toch de stap moeten zetten.” Het wordt voor Aisha in de toekomst wellicht nog lastiger om voor zichzelf te kiezen. Want vanwege bezuinigingen in de zorg wordt er meer verwacht van mantelzorgers, en is er minder professionele hulp voorhanden. Als die al ingeschakeld wordt in deze gezinnen. “Er komt een nog sterkere nadruk op het eigen gezin en familie of vrienden in de buurt te liggen”, zegt Beneken genaamd Kolmer. “Maar er zitten ook positieve kanten aan, hoor. Er is in verschillende gemeenten namelijk ook meer aandacht voor deze gezinnen, juist om te voorkomen dat ze overbelast raken.”

Sem is nu acht en Tom vijf jaar. Onlangs bleek dat Tom ADHD heeft. Hij heeft structuur en extra zorg nodig. Iris is gelukkig weer op de been. Ze werkt 32 uur in de week als autismespecialist en runt het huishouden. Er is meer rust in huis sinds vader anderhalf jaar geleden werd opgenomen in een instelling voor geestelijke gezondheidszorg. Als hij op bezoek komt, zorgt Sem meer voor zijn vader, dan andersom. “Hij neemt hem letterlijk bij de hand en vertelt zijn vader precies wanneer, wat en hoe we iets gaan doen. Hij helpt hem afspraken te onthouden, maar herinnert zijn vader ook aan de regels in huis.” Voor de meeste kinderen is mantelzorgen geen keuze. Maar inmiddels kan Sem het zorgen niet meer laten. Dat is waarschijnlijk ook gewoon zijn karakter, maar Iris weet zeker dat hun situatie dat heeft versterkt.

‘EEN MOEDER MOET MOEDER ZIJN, OOK ALS ZIJ HEEL ZIEK IS. ZELFS ALS JE BIJNA NIETS MEER KUNT, KUN JE EEN ARM OM JE KIND HEEN SLAAN EN LUISTEREN’

“Laatst kroop Sem huilend bij me in bed: ‘Heeft Tom hetzelfde als papa? Dat zou ik zo erg vinden voor hem...’ Hij troost z’n broertje, hij verrast me met een fruitsalade in bed of hij dekt alvast de tafel. Sem wil zo graag dingen voor ons doen... Als ik dan zeg dat het niet nodig is, is hij teleurgesteld of zelfs boos. Ik wil dat hij gewoon kind kan zijn, maar het lijkt wel of hij dat niet meer kan. Hij heeft wel wat vriendjes, maar die zijn met heel andere dingen bezig. Daarom heb ik hulp gezocht, want ik maak me best zorgen over hem.”

Van Gils hoopt dat jonge mantelzorgers in de toekomst meer aandacht krijgen dan nu. “Je kunt met ouders in gesprek gaan over taakverlichting voor de kinderen, zodat ze weer echt kind kunnen zijn.” Beneken genaamd Kolmer: “Als het maar verder gaat dan af en toe op pad met een buddy of een avondje uit. Het risico is dat je zo een ongezonde gezinssituatie in stand houdt. Het gezin moet zelf aan de slag. De rollen binnen het gezin moeten weer worden omgedraaid. Soms is daar hulp van buitenaf bij nodig. Een moeder moet moeder zijn, ook als zij heel ziek is en veel zorg nodig heeft. Zelfs als je bijna niets meer kunt, kun je een arm om je kind heen slaan, luisteren en een aai over de bol geven.” Voor Khadija is dat ontzettend moeilijk: “We praten er eigenlijk nooit over, over hoe trots ik ben op wat ze voor me doet. Ik vind het zelfs lastig om haar complimentjes te geven, om haar af en toe te omhelzen. Ik ben niet sterk genoeg om de tranen die dan in haar ogen komen te deppen. Dus heb ik het er maar niet over.”

FEITEN

- ✗ Tussen de 400.000 en 475.000 kinderen tot 18 jaar wonen thuis bij een chronisch zieke of matig tot ernstig lichamelijk beperkte ouder.
- ✗ 1,2 miljoen kinderen hebben een ouder met een psychiatrische diagnose.
- ✗ zo’n 370.000 kinderen hebben een verslaafde ouder. BRON: WWW.MEZZO.NL

Meer lezen?

Begin maart verscheen het onderzoek van drs. Gert Evers en dr. Deirdre Beneken genaamd Kolmer in het boek: *Jonge mantelzorgers en hun zorgverantwoordelijkheid voor naaste familieleden* bij uitgeverij Eburon.