

Ernst Buning

TIME-OUT



“Neem een time-out, ga er een paar dagen alleen op uit, probeer wat energie op te doen...” Overall om me heen begonnen mensen druk op mij uit te oefenen om wat rustiger aan te doen: mijn kinderen, mijn vrienden, mensen van de thuiszorg.

Natuurlijk hadden ze een punt. Ik was te lang doorgegaan, sliep slecht en als ik in de spiegel keek schrok ik van de oude vermoeide man die me aanstaarde. Maar ik wilde mijn vrouw zelf blijven verzorgen. Ik was toch de enige die haar begreep? De enige die wist wat er precies moest gebeuren? Zonder mij in de buurt zou ze toch angstig zijn?

Dit speelde zich af in 2009, toen ik voor mijn dementerende vrouw zorgde. Het was allemaal begonnen in 2006 met ‘raar’ gedrag. Zo belde ze me op vanuit de stad, dat er geen bussen reden en vroeg of ik haar wilde komen

ophalen. De bussen bleken gewoon te rijden, maar –naar later bleek– kon ze de bushalte niet vinden. In de supermarkt lukte het haar niet meer de boodschappen te doen. “...ze zetten hier alles steeds op een andere plek...”. In die fase was ik vaak geërgerd en vond dat ze haar hoofd er beter bij moest houden. Pas nadat de diagnose dementie was gesteld begreep ik waar al dat ‘rare’ gedrag vandaan kwam: haar hersenen werkten niet meer goed. Op een ochtend in het voorjaar van 2007 trof ik haar in de badkamer, terwijl ze haar rok in de hand hield en er naar keek met een blik van ‘hoe krijg

ik dit ding nu aan?’ Vanaf dat moment werd ik steeds meer verzorger. Het woord ‘mantelzorger’ was in die tijd nog niet zo ingeburgerd en ik vond het vanzelfsprekend dat ik mijn vrouw hielp, hoewel ik er eerlijk bij moet zeggen dat ik me soms wel gefrustreerd voelde en weinig geduld had.

En toen, in 2009, kreeg ik dus suggesties om tijd voor mezelf te nemen. In die periode was de zorg een complete dagtaak geworden. Zij kon niet meer lopen, moest met een tillift uit haar stoel in haar bed worden geholpen, moest worden verschoond en kon nauwelijks meer praten. De vrouw op wie ik ooit verliefd was geworden, de vrouw met wie ik trouwde, de moeder van mijn kinderen, die vrouw bestond niet meer. Ik woonde nu samen met een patiënt, die aan de buitenkant leek op mijn vrouw, maar van binnen...? Soms zocht ik naar haar, dan keek ik in haar ogen, probeerde haar te vinden. En heel soms, bijvoorbeeld als we samen naar muziek luisterde en ik haar hand vasthield, voelde ik weer even die verwantschap. Dat waren momenten die ik koesterde en die mij kracht gaven om verder te gaan.

Die time-out heb ik genomen: een weekje naar Frankrijk. Ik regelde alles: wie, wanneer kwam en wat er moest gebeuren. Als een militaire operatie had ik alles tot in details geregeld en op papier gezet. In het Franse kasteeltje had ik het naar mijn zin. Je kon er cursussen volgen, nieuwe mensen leren kennen en samen genieten van gezond, eerlijk en vooral heerlijk eten. Mijn telefoon had ik bij de hand en regelmatig checkte ik of er nog berichten waren.

NIETS!

Na een paar dagen begon ik me zorgen te maken dat ik niets hoorde en belde naar huis. “Alles goed hier, geniet er maar van...” kreeg ik te horen. ‘Genieten’ vond ik moeilijk, want mijn gedachten dwaalden telkens af naar thuis. Ook vond ik het moeilijk niet de hele tijd over mijn eigen zorgen te praten, want ik wilde geen zeurpiet zijn. Maar het zat me allemaal zo hoog... Op een avond na wat glazen wijn, vertelde ik mijn verhaal aan twee cursusgenoten. Het was fijn mijn hart te luchten. Die nacht sliep ik voor het eerst in maanden weer eens goed. Toen ik weer thuis kwam, zat mijn vrouw rustig in haar stoel en was het huis keurig aan kant. Mijn vrouw zei geen woord, vroeg niet hoe het was geweest en leek zich niet te realiseren

ik dit ding nu aan?' Vanaf dat moment werd ik steeds meer verzorger. Het woord 'mantelzorger' was in die tijd nog niet zo ingeburgerd en ik vond het vanzelfsprekend dat ik mijn vrouw hielp, hoewel ik er eerlijk bij moet zeggen dat ik me soms wel gefrustreerd voelde en weinig geduld had.

En toen, in 2009, kreeg ik dus suggesties om tijd voor mezelf te nemen. In die periode was de zorg een complete dagtaak geworden. Zij kon niet meer lopen, moest met een tillift uit haar stoel in haar bed worden geholpen, moest worden verschoond en kon nauwelijks meer praten. De vrouw op wie ik ooit verliefd was geworden, de vrouw met wie ik trouwde, de moeder van mijn kinderen, die vrouw bestond niet meer. Ik woonde nu samen met een patiënt, die aan de buitenkant leek op mijn vrouw, maar van binnen...? Soms zocht ik naar haar, dan keek ik in haar ogen, probeerde haar te vinden. En heel soms, bijvoorbeeld als we samen naar muziek luisterde en ik haar hand vasthield, voelde ik weer even die verwantschap. Dat waren momenten die ik koesterde en die mij kracht gaven om verder te gaan.

Die time-out heb ik genomen: een weekje naar Frankrijk. Ik regelde alles: wie, wanneer kwam en wat er moest gebeuren. Als een militaire operatie had ik alles tot in details geregeld en op papier gezet. In het Franse kasteeltje had ik het naar mijn zin. Je kon er cursussen volgen, nieuwe mensen leren kennen en samen genieten van gezond, eerlijk en vooral heerlijk eten. Mijn telefoon had ik bij de hand en regelmatig checkte ik of er nog berichten waren.

NIETS!

Na een paar dagen begon ik me zorgen te maken dat ik niets hoorde en belde naar huis. "Alles goed hier, geniet er maar van..." kreeg ik te horen. 'Genieten' vond ik moeilijk, want mijn gedachten dwaalden telkens af naar thuis. Ook vond ik het moeilijk niet de hele tijd over mijn eigen zorgen te praten, want ik wilde geen zeurpiet zijn. Maar het zat me allemaal zo hoog... Op een avond na wat glazen wijn, vertelde ik mijn verhaal aan twee cursusgenoten. Het was fijn mijn hart te luchten. Die nacht sliep ik voor het eerst in maanden weer eens goed. Toen ik weer thuis kwam, zat mijn vrouw rustig in haar stoel en was het huis keurig aan kant. Mijn vrouw zei geen woord, vroeg niet hoe het was geweest en leek zich niet te realiseren

“Neem een time-out, ga er een paar dagen alleen op uit, probeer wat energie op te doen...”

dat ik überhaupt weggeweest was. De mensen die liefdevol voor haar hadden gezorgd namen afscheid en leken opgelucht dat ze de verantwoordelijkheid weer aan mij konden toevertrouwen. Nog een jaar heb ik het volgehouden. Ik was van plan om mijn vrouw thuis te blijven verzorgen tot aan de dood. Dat veranderde toen mijn zoon mij apart nam. Zijn woorden herinner ik me nog als de dag van vandaag. 'Pap, ik vind dat mama moet worden opgenomen'. Ik had geïrriteerd gereageerd, dat hij toch wist dat ik haar hier thuis wilde houden. Ik had de emotie op zijn gezicht gelezen, de vochtige ogen, de trillende lippen, toen hij zei: "Pap, ik vind dat mama moet worden opgenomen, want anders staan we eerder aan jouw graf dan aan dat van mama". Dat gaf de doorslag. We zijn toen gaan zoeken naar een geschikt verpleeghuis, waar ze in april 2010 werd opgenomen en in augustus 2011 overleed.

Op de dag van de mantelzorg gaan deze herinneringen weer door mij heen. Wij, als mantelzorgers, blijven grenzen verleggen, denken dat we het allemaal zelf het beste kunnen. We geven vaak veel meer dan we terugkrijgen. Ook hebben we nu een overheid die van mening is dat mensen zolang mogelijk thuis moeten blijven. Dat is mooi en kan heel waardevolle en liefdevolle momenten opleveren. Maar dan moet de mantelzorger wel op een goede manier praktisch en emotioneel ondersteund worden, moet hij of zij geleerd worden hoe om te gaan met het veranderde gedrag van partner, vader of moeder en moeten er voldoende mogelijkheden zijn om de mantelzorger te ontlasten.

Deze zomer zat ik in het vliegtuig met een half oor te luisteren naar de veiligheidsinstructie. "Wanneer de cabinedruk wegvalt, komen de zuurstofmaskers naar beneden. Doe eerst uw eigen zuurstofmasker om alvorens anderen te helpen.." Opeens realiseerde ik me hoe deze instructie van toepassing is op alle mensen die in hun naaste omgeving zorgen voor een ander. Je bent geneigd

alles te geven, alles opzij te schuiven om zo goed mogelijk te zorgen, zonder je te realiseren dat je dat alleen maar kan blijven doen als je goed voor jezelf zorgt, als je zelf adem blijft halen!

OVER DE AUTEUR:

Ernst Buning is psycholoog en ervaringsdeskundige: in 2006 werd bij zijn vrouw dementie vastgesteld. Zij overleed in 2011. Tijdens haar ziekte heeft Ernst ervaren dat het een uitdaging was contact met zijn vrouw te blijven houden en samen toch nog mooie momenten te beleven. In 2014 publiceerde hij het boek 'Lichtbundel, inspiratie voor mantelzorgers' ISBN 978 90 8954 695 1. Ernst treedt op met diverse eenakters over 'verdriet, verlies, liefde en loslaten' waarin hij met liedjes en korte anekdotes zijn persoonlijke verhaal vertelt. Samen met Annemarie Bolder geeft Ernst speciale workshops 'Omgaan met dementie' voor mantelzorgers en vrijwilligers.

ZIE OOK:

www.Q4Q.nl of www.ernstbuning.com

Tekst liedje 'Heb mij lief, zoals ik ben' uit de Eenakter 'Waar zit hier het lichtknopje?' van Ernst Buning te beluisteren op www.ernstbuning.com

Alsjeblieft, heb me lief
Zoals ik ben

Ook al ben ik soms onbereikbaar
En dagenlang voor me uitstaar
In steen en stilte gevangen
Of huil ik omdat ik zo bang ben

Alsjeblieft, heb me lief
Zoals ik ben

Ook al vloek ik, tier ik of schreeuw ik
Stink ik of doe ik lelijk
Verloren in mijn chaos
Boos omdat alles zo vaag is

Kijk in mij
Zoek in mij
En ook als je me niet meer kan vinden
En denkt het kan wel wat minder

Alsjeblieft....

Doe jouw armen om me heen
Dan voel ik me niet alleen
En als ik jou hoor praten
Voel ik mij niet zo verlaten
En als jij me bij de hand pakt
Dan voel ik een verwantschap
En weet dat jij bekend bent
Dat ik jou ooit gekend heb

Dus, alsjeblieft.....

Heb me lief, zoals ik ben