

Een warme jas

Workshop van Ineke Ludikhuize

Trees van Montfoort

Ineke Ludikhuize, waar kende ik die naam toch van? Ze begon met de vraag wie van de deelnemers mantelzorger was. Er werden veel vingers opgestoken. Sommige aarzelend, want ja: wanneer ben je mantelzorger? Als je jezelf zo noemt, antwoordde ze, maar de gemeenten hanteren de norm dat je minstens acht uur per week voor een naaste moet zorgen die ziek of gehandicapt is.

Ze heeft er een boek over geschreven, een handleiding voor mantelzorgers, deels vanuit haar eigen rijke ervaring. In 2005 had ze haar baan als directeur van een vrouwenorganisatie opgezegd om voor haar man Willem Aantjes te gaan zorgen. Ah, nu viel bij mij het kwartje. Ze was geïnterviewd door verschillende kranten: hoe kan iemand die altijd zo gepleit heeft voor economische zelfstandigheid van vrouwen nu vrijwillig haar baan opzeggen? Ze vertelt hoe ze daartoe gekomen is. Hij was ruim 33 jaar ouder dan zij en ze wilde zijn laatste jaren met hem delen, zelfs als dat zou betekenen dat ze na zijn overlijden uit geldgebrek in een caravan zou moeten wonen. Toen hij in 2015 stierf, bouwde ze alsnog een nieuwe carrière op: ze geeft nu cursussen voor mantelzorgers.



Ineke Ludikhuize; foto: Alexandra Bosbeer

Haar motto is: als je voor een ander zorgt, moet je ook goed voor jezelf zorgen. Anders wordt je sikkeneurig of overspannen en dat is voor niemand prettig, al helemaal niet voor degene die verzorgd wordt. Eigenlijk, zegt ze, zijn de lessen voor mantelzorgers levenslessen die voor iedereen gelden. Bijvoorbeeld dat je nee moet kunnen zeggen.

Niet ingericht op mensen die mantelzorgen

We krijgen de opdracht om ons leven op dit moment te tekenen als een moestuintje, met een perkje voor alles wat je doet, met grote en kleine perkjes. Daarna mogen we een tweede moestuintje tekenen. Nu met de indeling zoals die er idealiter voor ons uit zou zien. Bij enkele gelukkigen zijn de tuintjes hetzelfde. Aan de anderen stelt ze de vraag: wat is je eerste stap om van het eerste naar het tweede tuintje te komen?

Dan komen de verhalen los bij de deelnemers. Iemand die als moeder van een gehandicapt kind niet meer dan halftime kan werken, conflicten over de verdeling van de zorg voor een moeder, concurrentie tussen zussen. Ineke reageert soms: ja, mantelzorg in de GGZ is het zwaarst; familieberaad is nuttig, maar lukt vaak niet; probeer je baan te houden – ze heeft geen spijt van haar eigen beslissing, maar zou het niemand aanbevelen.

Het laatste deel van de workshop gaat over het overheidsbeleid. De overheid vraagt steeds vaker aan ons: wat kunt u doen? Niet: wat wilt u doen? Maar de maatschappij is niet meer ingericht op mensen die mantelzorgen. Familieleden wonen vaak ver van elkaar, mensen worden heel oud, hun kinderen zijn dan ook al oud, veel vertrouwde verbanden als kerk en verenigingsleven zijn weggefallen.

Wat in haar situatie goed werkte, was een buurtapp. Veel burens hadden een sleutel en ze hadden aangegeven wat ze wel en niet wilden doen. Dus als er iets was, vond ze altijd wel hulp in de buurt. Maar ja, haar man had in de jaren na zijn pensioen een stevig netwerk opgebouwd in de buurt. Dat geldt natuurlijk niet voor iedereen.

Daarom is ze positief over een cursus die op een pioniersplek van de PKN gegeven wordt: 'hoe word ik een goede buur?' Als je professionele ondersteuning nodig hebt en de gemeente komt voor een 'keukentafelgesprek', bereid het dan heel goed voor, adviseert ze: bespreek van tevoren met elkaar wie wat kan en wil doen. En ten slotte: humor helpt. Als er lucht, liefde en leven is, is niets te zwaar.