

Je bent puber

...én mantelzorg

De puberteit is bij uitstek de periode waarin kinderen zich losmaken van hun ouders, waarin ze zelfstandig worden en hun 'eigen ik' ontwikkelen. Maar hoe gaat dat als een van de ouders een beperking heeft en de hulp van de puber thuis hard nodig is?

Een vader of een moeder met een beperking heeft natuurlijk veel impact, ook op pubers. Ze maken zich zorgen, er is veel stress thuis en alles is anders. Maar als er daarnaast een te groot beroep op hen wordt gedaan om een deel van de zorgen op zich te nemen, kan dat grote gevolgen hebben. Yvonne Habes is orthopedagoog en werkt onder andere als praktijkbegeleider bij MEE Groningen: "De verantwoordelijk-

heid die je van een puber kunt vragen, moet passen bij de leeftijd en de ontwikkelingsfase. Natuurlijk kun je incidenteel best iets extra's verwachten van een kind, maar als het een blijvende taak wordt die ook nog eens niet bij de leeftijd past, moet je gaan zoeken naar andere oplossingen. Als een puber geen tijd meer heeft om na school met vrienden af te spreken bijvoorbeeld, komt zijn sociale ontwikkeling in het gedrang. Sommige pubers kampen ook met een te groot verantwoordelijkheidsgevoel en cijferen zichzelf

helemaal weg. Dat is iets wat later moeilijk af te leren is. Bovendien, als ouders te afhankelijk worden van hun kinderen, wordt het losmakingsproces bemoeilijkt. Ouders die veel van hun kinderen moeten vragen door de omstandigheden, moeten hier alert op zijn. Ze moeten zich afvragen of hun kind nog genoeg tijd heeft voor zichzelf, en wat

ze wel en niet kunnen verwachten. Van een kind van 11 mag je bijvoorbeeld best verwachten dat het zijn eigen kamer stofzuigt, maar niet het hele huis. Een kind van 15 kan best af en toe de maaltijd voor het gezin verzorgen, maar niet elke dag. Aan de andere

kant: als de zorgvraag goed is afgestemd op de draagkracht van een kind, heeft eigen verantwoordelijkheid juist heel positieve effecten. Zeker als ouders ook laten zien dat ze waarderen wat het kind doet. Kinderen met een mantelzorgrol zijn vaak maatschappelijk betrok-

ken, ze ontwikkelen tolerantie voor 'anders zijn' en ze schrikken niet zo snel meer van dingen die in het leven gebeuren." ○

"Kinderen met een mantelzorgrol schrikken niet zo snel meer van dingen die in het leven gebeuren"

Mezzo is de landelijke vereniging die opkomt voor mantelzorgers en biedt informatie, advies en steun aan (jonge) mantelzorgers. www.mezzo.nl

Bijeenkomsten

Diverse MEE-organisaties bieden speciale bijeenkomsten voor (jonge) familieleden van mensen met een beperking. Yodit (zie pagina 9) heeft al een paar bijeenkomsten meegemaakt van MEE Amstel en Zaan: "We praten over nuttige dingen. Over hoe je grenzen kunt aangeven bijvoorbeeld. We hebben veel steun aan elkaar want iedereen zit in een soortgelijke situatie. En we doen ook leuke dingen: golfen, klimmen, positieve ervaringen opdoen. Even uit de situatie stappen..."

Informeer bij de MEE-organisatie in uw regio.



'Ik kan tóch mijn eigen leven opbouwen'

Yodit Steenkamp (17) is de achtste van tien kinderen. Zes wonen er nog thuis. Yodits vader heeft de ziekte van Lyme en de ongeneeslijke hersenziekte CBD. Hij wordt thuis verzorgd door Yodits moeder, en alle kinderen dragen hun steentje bij. Ook Yodit. Door de situatie thuis, staat ze een stuk sterker in haar schoenen dan leeftijdsgenootjes.

Yodit: "Mijn vader moet bij vrijwel alles worden geholpen: bij het douchen, het aankleden, zijn brood moet gesmeerd worden. Praten kan hij niet meer, alleen met behulp van de iPad die voor hem woorden uitspreekt. Mijn moeder doet het meeste, samen met mijn oudste zus. En wij hebben allemaal extra taken gekregen. Stofzuigen, de afwasmachine inruimen. En natuurlijk moeten we mijn vader af en toe helpen met zijn jas aantrekken, zijn veters strikken, dat soort dingen. Maar ik doe het graag, ik voel het niet als een belasting. Van iedereen thuis wordt verwacht dat hij zich inzet, maar het wordt niet als vanzelfsprekend gezien. Mijn ouders waarderen het zeker als we iets extra's doen. Ik voel me niet belemmerd om mijn eigen leven op te bouwen. Ik heb het druk met school, ik zit in 4 havo, en ik werk ernaast. Natuurlijk heeft de ziekte van mijn vader wel veel effect op mijn leven, het is een onzekere tijd. Het is heel zwaar om hem zo achteruit te zien gaan. Vorig jaar had ik het er erg moeilijk mee en toen ben ik ook blijven zitten. Ik kon me niet goed concentreren op school. Maar ik heb het nu wel een plekje kunnen geven en ben volwassener geworden. Ik krijg counseling en ik kan er goed over praten met mijn beste vriendin. Zij heeft ook veel meegemaakt. Door de situatie thuis, sta ik denk ik een stuk sterker in m'n schoenen dan veel leeftijdsgenootjes en heb ik een groot verantwoordelijkheidsgevoel."

'Ik moet thuis veel opvangen, maar ik zorg graag'

De ouders van Angeline de Jong (16) zijn gescheiden. Ze is de vierde van zes kinderen en woont samen met haar jongste broertje en zusje bij haar moeder, die MS heeft. Haar oudste zus woont in een kliniek voor mensen met psychische problemen, een van haar broers is aan het revalideren na een ernstig auto-ongeluk en haar jongste broertje heeft ADHD.

Angeline: "Ik moet thuis veel opvangen. Dat is soms zwaar, maar ik vind het niet erg: ik zorg graag. Ik doe thuis veel meer dan klasgenoten, dat weet ik wel, maar voor mij is het normaal geworden. Vorig jaar had ik het wel moeilijk, toen moest ik tijdelijk stoppen met school. Nu heb ik alles bijna weer ingehaald en ik doe straks eindexamen vmbo. Daarna wil ik doorleren voor kraamverzorgster. Zo'n twee keer per week krijgen we gezinshulp. Zij doet dan bijvoorbeeld de was, maar er blijft altijd genoeg te doen. Mijn vriendinnen begrijpen het niet echt. Zij zeggen: 'Maak je toch niet zo druk!' Maar ik wil er wel over praten. Met volwassenen gaat dat beter. Mijn vader zegt dat ik te veel doe, dat het niet mijn verantwoordelijkheid is, maar zo voel ik dat niet. Ik vind het wel jammer dat mijn moeder niet altijd ziet wat ik allemaal doe, en mijn broertje en zusje ook niet. Ik gedraag me niet echt als een normale puber, denk ik. De laatste tijd ga ik wat vaker uit of iets leuks met vrienden doen. En dan zou ik bijvoorbeeld wel laat thuis kunnen komen, want mijn moeder gaat toch vroeg naar bed. Maar ik maak daar geen misbruik van. Wat mijn ouders willen, dat doe ik gewoon."

