

## Het venijn in de staart: het morele perspectief van een mantelzorger

Voorstellen: Pieter 52 jaar, kinderloos, sinds 5,5 jr. nieuwe partner  
Elske 49 jaar, ongeluk in december 1999

( tbv de lezer: onderstaande aandachtspunten voor de lezing zijn hier en daar gedateerd.  
De data verwijzen naar dagboekfragmenten )

Fasen van mijn ontwikkeling (vgl. dagboeken):

- vraag 1 - **wat is er over van haar?**
- vraag 2 - **wat is er over van ons?**
- vraag 3 - **wat is er over van mij?**
- tot slot: morele dilemma's

### Vraag 1 - wat is er over van haar?

Waarin alle aandacht uitgaat naar het **herstel / de kansen op herstel**

Waarin alles nieuw is - waarin ook artsen weinig definitiefs kunnen zeggen en dus weinig houvast bieden

Waarin houvast wordt gezocht bij **oude rituelen en onderlinge geheimpjes en codes**.  
Dat heeft een *functie voor het herstel*.

### Vraag 2 - wat is er over van ons?

#### Ervaringen:

- ik voel me een ouder met een **parmantig kind**, als een vader op de rand van het bed van een dochter. (2jun'00)
- het gevoel van vertrouwdheid dat er nog zo is, **zo volledig lijfelijk**, aan beide kanten; genieten van hoe ze uit haar ogen kijkt (bijv. 9jul'00)
- vreselijke verveling, er genoeg van hebben: dat slakkentempo, de herhalingen, het geduld, geen weerwerk, geen initiatief. (22mei'00)

Al vrij snel, na half jaar **het besef dat we in twee werelden leven**: dat ik afscheid van haar moet nemen als partner. En tegelijk bij elk gebaar dat ik niet ken **zoek naar een betekenis die ik kan begrijpen**, bij al het bekende mezelf probeer gerust te stellen dat dit er nog is. (2juni'00)

'Alsof twee elftallen met hart en ziel voetballen, maar zonder bal - zo is praten met jou'

#### Ik ben bezig met afscheid:

(22jun'00: *'het voelt als een keuze je niet meer als partner te zien'*). Ook bij haar is er iets gaande: 'er zit niet genoeg koffie in de relatie' (26jul'00).

mantelzorg: morele dilemma's - het perspectief van een mantelzorger

'Alles in mijn leven ruikt naar verlies - of ik mijn leven over moet schilderen, een nieuw doek op moet zetten - verlies, verf: het ruikt' (22mei'00)

'We zijn van elkaar gescheiden. De dood had het nauwelijks grondiger kunnen doen' (okt '00)

**Tegelijk loopt zij achter in die ontwikkeling:** geleidelijk komt er iets in van dat zij een relatie wil en ik me afvraag of ik dat nog wel wil - en dat voortdurend uit moeten leggen/niet weten hoe. **Het is voelbaar hoe onze ervaring van onze relatie uit elkaar loopt.**

**Experimenteren met afscheid nemen:** wat doe ik met haar boeken? 'Of ik vlees van mijn botten scheur' (27aug'00). Dus ik laat het bij veranderingen in huis: lamp boven eettafel, e.a. Heel geleidelijk proces: eerst de bank, dan de eettafel - in aug 2003 schrijf ik: 'ik moet dit huis heroveren op het verleden'

Besef dat ik afscheid van haar moet nemen als partner (14 juni '00) En dat roept bij mij ook iets op: angst dat ze bij me weg wil?! ( *maar nog onderhuids, ondergronds* )

**Precies één jaar na het ongeluk: Elske komt met Kerst een weekend thuis**

- hoe weinig ze kan
- hoe vertrouwd het voelt
- hoe blij ik ben met dat ze nog iets van ons leven samen terugvindt door hier te zijn
- hoe geroerd ik ben door hoe ze haar best doet uit te vinden hoe het zit ('die wiskundesom')

**Na ruim een jaar: Elske naar permanente woonplek (De Horizon)**

- zorg om hoe het haar daar gaat
- na 2.5 jaar rust.

Wekelijkse, later tweewekelijkse wandelingen naar de stad. **Ik ben veel verder dan zij:** ik weet dat ze nooit meer thuis zal komen wonen, dat we geen kinderen zullen krijgen. Maar dat zijn de vragen waar zij mee zit.

*"Jou past alleen een hele grote bedank!" Moeilijk om te aanvaarden. Ik ben zo aan het zorgen.'* Elske is dan nog zo bezig haar wereld te ordenen, zit nog zo vol vragen. ('Ik wil verdomme van deze ziekte af!') (27mrt'02) Ook door mijn frequente aanwezigheid!

**Experimenteren met de (rituelen van de ) relatie:**

- aug 2002, Buitenkunst: *trouwing* voor 't eerst af
- trouwing definitief af (29mrt'03)
- 13 aug '03: voor 't eerst *op wangen gezoend ipv op lippen*. Daar heel tevreden over. Blij dat Elske steeds meer eigen leven opbouwt. Dat helpt mij ook om haar los te laten.

'Wat doe ik mezelf aan door te geloven in deze fictie - ons huwelijk?' (10nov'02)

**Zoeken naar woorden:**

31aug'03: beeld van de ruïne

25okt2003 (na nachtje bij mij thuis): voor het eerst die *'ongelofelijke' gedachte: 'dat ik zo genoeg van haar heb'*. En me bewust van hoe het huis eenzaamheid ademt.

mantelzorg: morele dilemma's - het perspectief van een mantelzorger

En de vraag of ik eerlijk moet zijn over dat we geen relatie meer kunnen hebben. De *ontnuchtering* hoe snel Elske weer tevreden en gerust is als ze na een dag bij mij weer in de Horizon komt (26 okt 2003) *'Het kostte me geen moeite haar achter te laten. Maar het kostte me veel moeite de gedachte toe te laten dat het haar geen verdriet deed van mij gescheiden te zijn.'* (9nov'03)

Eind 2003/begin 2004: **Serius bezig met nieuwe relatie.** Roept schuldgevoel op en de vraag naar hoe zij daar t.o. zou staan. **We zijn allebei op onze eigen manier met de toekomst bezig.** Ank (mdw. Horizon): 'Elske staat afstandelijker t.o. je. Ze heeft nu een eigen leven.' (11feb2004)

Iris (nieuwe vriendin): ook schuldgevoel dat ik E in de steek laat (feb'04)

*Internalisatie van beeld van haar van mij:* 'Het is het beeld van haar ogen die mij zien, die liefdevol naar mij kijken'. Dat beeld had ik geïnternaliseerd. Dankbaar en verdrietig. (1e Paasdag '04) Zie ook 5aug'04: trots en dankbaar.

dinsdag 11mei'04: over losmaken van Elske. Over de eenzaamheid van die beslissing, de ondeelbaarheid, over dat ik graag haar toestemming / instemming zou hebben met een nieuwe relatie.

4aug'04: 'Ook E richt zich op haar manier op de toekomst'

Over opruimen van haar spullen en met haar verleden bezig zijn ipv met de toekomst. Besef dat ik wat ik onder handen krijg nooit meer met haar kan delen, niks mee kan horen van hoe het was vóór ik haar leerde kennen.

5aug'04: 'Ik wil niet alleen vernietigen. Ik wil ook dat er iets achterblijft van hoe ze was vóór het ongeluk.'

### **Echt een einde maken aan de relatie:**

11jan'05: 'Durf ik het aan dat Elske mij niet meer nodig heeft? Heb ik haar afhankelijkheid zelf nodig? ( **daarvoor was het: zij kan dat niet begrijpen** )

12jan'05: 'Heb ik nog niet genoeg bewezen dat ik van haar houd? Vraagt zij dat ik me wegcijfer?'

5mei'05: gesprek met Elske over of wij nog een huwelijk hebben. 'Of ik een tweede ongeluk heb gehad' 'Of je me straks weer een klap geeft'. Echt wel een afscheidsgesprek. En Elske heeft me haar ring teruggegeven.

## **Morele dilemma's:**

Er zijn **morele dilemma's rond twee grote vragen:**

- hoe ga ik om met het (machts)verschil / verschil in vermogens tussen Elske en mij?
- hoeveel ruimte mag ik nemen voor mezelf - ergo: mag mijn ruimte ten koste gaan van de hare?

Iets luxe doen (uit eten) en me afvragen of ik dat wel mag doen van 'ons geld' - of het wel in overeenstemming is met jouw wil. (Avignon, 27aug'00)

Waarin het *schuldgevoel opduikt dat ik verder leef en zij er niet bij kan zijn*, 'er is voor jou geen ontsnappen aan' -

En de *vraag of ik eerlijk moet zijn over dat we geen relatie meer kunnen hebben*. De *ontnuchtering* hoe snel Elske weer tevreden en gerust is als ze na een dag bij mij weer in de Horizon komt (26 okt 2003) *'Het kostte me geen moeite haar achter te laten. Maar het kostte me veel moeite de gedachte toe te laten dat het haar geen verdriet deed van mij gescheiden te zijn.'* (9nov'03)

Dus hier blijkt dat het mij helpt te zien dat zij niet echt lijdt onder het wonen op zichzelf. Het is de vraag of ze me nodig heeft. Moeilijke gedachte!

Wat mij heeft geholpen deze vragen te hanteren:

- mezelf de morele ruimte geven de vragen onder ogen te zien. Ik mocht deze vragen van mezelf (en mijn omgeving) stellen
- zien wat er is: de ontwikkeling van Elske naar 'zelfstandigheid' en mijn eigen ervaring
- uitproberen (van afscheid nemen)
- de tijd nemen
- de blik van andere mensen

Tot slot: **Mag ik hier van groeien?**

Ja. Én er is gevoel van gemis: ook over hier staan en vertellen over mij, over ons. Het voelt als onevenwichtig, alsof de helft van dit verhaal hier niet is, en dat is verdrietig. En dat blijft het ook.

Ik moest mezelf wel de **morele ruimte** geven om toe te laten 'dat dit een mogelijkheid was'. Dat dit een moreel toegestane mogelijkheid was. Daardoor kon ik zien / te horen hoe het met haar ging. En daardoor kon ik zien hoe het met mezelf ging.

Dus: **mag ik deze vragen stellen?**

Pieter Jongsma  
11 april 2013