

Op 9 februari 2009 overkwam Cora Postema een drama waardoor ze 'mantelzorger' werd. Een woord waarmee ze een haat-liefde relatie had. Ze wilde laten zien dat het leven van een mantelzorger echt niet alleen kommer en kwel is. Cora wist dat wat zij en haar partner meemaakten naar iets positiefs te kantelen.



**Het leven als
ontdekkingsreiziger**

Samen het leven vieren

Mijn partner Wim kreeg in 2009 een infarct in de hersenstam. We waren net twee jaar bij elkaar. We waren 54 en 50 jaar en hadden samen een boerderij gekocht in het Groene Hart. Ik was zeven jaar zonder partner geweest, de kinderen waren ongeveer de deur uit, ons leven maakte een nieuwe start. We reisden, hadden de boerderij verbouwd tot prettig woonhuis en in de schuur had Wim ruimte voor zijn hobby: oude bijzondere auto's. Wim werkte bij de vakbond CNV als onderhandelaar, ik werkte als organisatieadviseur. We hadden ons leven weer op de rit. Tot die ochtend van de 9^e februari. "Ga jij maar naar je werk," zei Wim, "ik blijf thuis, want ik voel me niet zo goed."

Toen ik om half twaalf belde hoe het ging, wist ik dat het niet goed was. Zo snel als ik kon ging ik naar huis. Ik kon met de ambulance

mee naar het ziekenhuis. Wim was al niet meer aanspreekbaar. De uren die volgden waren een nachtmerrie. Ze konden niet vinden wat er aan de hand was. De verpleegkundige zei me dat ik de familie maar moest waarschuwen. Ze kwamen allemaal naar het ziekenhuis. Uiteindelijk vonden ze in de hersenstam een stolsel en konden het net op tijd verwijderen. Rond middernacht kwam hij op de Intensive Care. Ik mocht naar hem toe. De arts deed testen. Het leek niet best. Mijn kinderen gingen met me mee naar huis. Nog nooit heb ik zo gehuild.

Drie maanden IC en vier maanden revalidatiecentrum volgden. Toen kwam Wim weer thuis. In een rolstoel, met een ademapparaat voor 's nachts, een PEG sonde om de voeding naar binnen te krijgen, moeilijk sprekend, maar met stralende ogen. Hij wilde niets liever dan weer thuis zijn.

De zin zien in wat me overkomt

In eerste instantie vond ik het zo oneerlijk. Zo oneerlijk dat ons dit overkwam. Maar al eerder had ik ontdekt dat alles wat me overkomt 'zin' heeft en dat ik, als ik eenmaal die 'zin' zie, weer verder kan met mijn leven. Na ongeveer een week kwam het inzicht: ik zou een zorgboerderij beginnen. Dan konden meer mensen genieten van deze mooie plek en dan zou Wim thuis kunnen komen wonen zonder dat ik alle zorg



Cora Postema werd mantelzorger toen haar man in 2009 een hersenstaminfarct kreeg. Met het woord mantelzorger had ze vanaf het begin een haat-liefde verhouding. Nu, elf jaar later, is haar man nog net zo gehandicapt als toen. Het label mantelzorger heeft ze echter definitief afgehangen om weer gewoon samen het leven te vieren. Als ontdekkingsreiziger.

Meer verhalen uit het leven van Cora en haar partner Wim kun je lezen op www.corapostema.nl

alleen zou hoeven te doen.

Ik bezocht een congres voor zorgboeren, ik oriënteerde me op de mogelijkheden. Het gaf me een nieuw doel in het leven, want het werk wat ik deed als organisatieadviseur ... daar kon ik de zin niet meer van inzien. Ik ontdekte dat het er in het leven om gaat om in liefde met elkaar te leven, met respect voor de omgeving. Ik nam ontslag zodat Wim thuis kon komen wonen. Hoe dat financieel zou moeten wist ik nog niet. Ik vertrouwde erop dat het wel goed zou komen.

Wim knapte in het revalidatiecentrum beetje bij beetje op. Zijn doel: weer kunnen lopen en thuis boven slapen. En ik kwam tot de ontdekking dat zo'n zorgboerderij het voor ons toch niet zou worden. Dan zou ik dagelijks in een wereld van 'zorg' zitten, en ik wilde eigenlijk gewoon samen verder leven.

Nu zijn we bijna elf jaar verder. We wonen nog in hetzelfde huis. We slapen boven, maar Wim kan niet lopen. Hij kan ook niet eten en drinken en spreekt nog steeds moeilijk verstaanbaar. We gaan weer op vakantie en genieten van elke dag met elkaar en van de plek waar we wonen. Maar dat ging niet zonder slag of stoot.

Het label mantelzorger

Toen Wim nog aan het revalideren was, zei iemand tegen me:

*Ik associeerde het woord
mantelzorger met
slachtofferschap en slachtoffer
wilde ik helemaal niet zijn.*

“Nu ben jij ook een mantelzorger.” Ik associeerde dat woord met slachtofferschap en slachtoffer wilde ik helemaal niet zijn. Totdat ik bedacht dat ik me wel mantelzorger wilde noemen om te laten zien dat niet alle mantelzorgers slachtoffer zijn. Ik schreef blogs over mijn ervaringen, de worstelingen met de zorg, met instanties. De hulp van de huisarts, die er was als hij nodig was. Af en toe was ik aan het eind van mijn Latijn. Totdat een vriend me vertelde dat ik helemaal inkakte. We waren al twee jaar niet ver meer van huis geweest, de wereld was heel klein geworden. Het ademapparaat zat in de weg. De eerstvolgende keer dat de verpleegkundige van het centrum voor thuisbeademing weer langskwam, vertelde ik hem dat we eigenlijk graag met een camper weg wilden, maar dat ik me afvroeg hoe dat dan zou moeten met het ademapparaat. “Oh, maar dan gaan we kijken of het zonder bevochtiger kan, dan kun je een veel kleiner apparaat gebruiken dat je zo mee kunt nemen in een tas.” Zo gebeurde. De eerste reis duurde maar vier dagen, maar de wereld ging weer open. Een jaar later zaten we al midden in Italië. Ik schreef een boek en werd gevraagd om presentaties en workshops te geven voor professionals en mantelzorgers. Als ‘spreekende mantelzorger’ trok ik door het land.

Met het label mantelzorger hield ik een haat-liefde verhouding. Als mantelzorger in gezelschap van professionals en beleidsmedewerkers voelde ik me zo'n 15 centimeter kleiner dan ik ben, en moest ik steeds vechten om voor vol gezien te worden. Gewoon Cora. Toen ik dit uiteindelijk eens besprak met de directeur van een adviesorganisatie in de zorg, bekende hij dat hij mij daarvoor ook onbewust kleiner had gezien dan ik was.

Ik besloot om definitief het label mantelzorger van me af te schudden. Dat bleek een bevrijding. Ik hoefde niet meer te vechten en kon afstand nemen tot de wereld van de zorg. Het gaf een leegte, ruimte voor heroriëntatie op het leven.

Thuis

In de natuur hervond ik mijn eigen natuur. Ik ben een ontdekkingsreiziger die graag schrijft en vertelt over wat ze tegenkomt op haar reis. De ene keer is dat een moment van mantelzorg, dan een ervaring als vrijwilliger in het hospice of een verwondering over hoe de dingen gaan. Als ontdekkingsreiziger voel ik me vrij om het leven te leven zoals het komt. Bij Wim voel ik me thuis. Samen vieren wij het leven in het Groene Hart. ■