

Vader afwezig, moeder alcoholist en twee labiele broers Als enige dochter vervulde ze steeds meer de moederrol. Zo'n jeugd laat littekens achter. Wat doet dat met je?

Hoe kom je hiervan los?

‘Wat ik miste, probeer ik nu een ander te geven’

Maurien Zuiderwijk (36) hield jarenlang verborgen hoe het vroeger bij haar thuis was. Nu niet meer. Ze kan er met afstand naar kijken. ‘Mijn moeder was alcoholist. Ze probeerde haar problemen weg te drinken, terwijl ik mijn best deed haar op te vangen en weg te houden van de drank. In gedachten was ik altijd met haar bezig. De rollen waren compleet omgedraaid.’

Steun binnen het gezin of daarbuiten was er niet. De ene broer zocht een uitweg op straat, was agressief en blowde. De ander sloot zichzelf op en zat te gamen. ‘Normaal contact met elkaar hadden we nauwelijks. Het liep al snel uit op schreeuwen, schelden en zelfs fysiek geweld. Ook de vriendjes van mijn moeder konden agressief zijn. Ik praatte er met niemand over en nam zelden iemand mee naar huis. Mijn vriendinnen hoefden niet te zien hoe wij leefden.’

Soms kwamen er hulpverleners over de vloer. ‘Ik herinner me hoe er dan ook met mij werd gepraat. Het was fijn dat iemand interesse had in mijn kant van het verhaal. Maar na een paar gesprekjes stopte het, want ik veroorzaakte geen problemen. Het is jaren zo doorgedaan. Mijn moeder was soms lang van huis, zonder dat ik wist waar ze was. Ik heb haar weleens dronken van de straat moeten halen. Het doet pijn je moeder zo te zien.’

Familiecoaches

De familiecoaches bij stichting Kompassie weten hoe het is mantelzorg te zijn voor een naaste met psychische problemen (ggz). Ze gebruiken hun ervaring en kennis om anderen in eenzelfde situatie te ondersteunen. De coaches hebben hiervoor een training gevolgd. Als je behoefte hebt aan een coach of zelf coach wilt worden, neem dan contact op met de stichting Kompassie.

➔ **Meer informatie?**
kompassie.nl
mantelzorg@kompassie.nl
(070) 427 32 40

Week van de Mantelzorg

Van 9 tot 16 november is het in Den Haag Week van de Mantelzorg. De activiteiten staan hiernaast. Of kijk op www.denhaagmantelzorg.nl voor het meest actuele programma.

Wilt u ook uw verhaal vertellen?

Bent u Haagse mantelzorg en wilt u ook uw verhaal vertellen? Stuur dan een e-mail naar denhaagmantelzorg@denhaag.nl



Maurien: ‘Ik ben er sterker uit gekomen.’

HENRIËTTE GUEST

Huiljaar

‘Als ik van het sporten of van mijn bijbaantje naar huis ging, nam ik altijd een lange route. Een half uur extra in de bus was heerlijk. Even tijd voor mezelf. Een vriendin zei: Waarom ga je niet dichterbij sporten? Ik wilde juist lang onderweg zijn om het thuiskomen uit te stellen. Ik wist nooit wat me te wachten stond.’

Twee gebeurtenissen waren achteraf gezien sleutelmomenten. ‘Mijn broer sloeg me en maakte mijn spullen kapot. Ik deed nooit wat terug om de zaak niet nog erger te maken. We hadden al problemen genoeg. Maar op een dag sloeg ik wél terug. Daarop is hij vreselijk kwaad geworden. Ik ben uit huis gevlucht om erger te voorkomen. Het was klaar. Vanaf m'n 19e woonde ik op mezelf, maar alles van vroeger zat nog altijd onverwerkt in me. Het verdriet, de angsten en zorgen. Voor de buitenwereld functioneerde ik normaal, maar emotioneel zat ik compleet op slot.’

Maurien werkte jaren bij een onderdeel van de Dienst Justitiële Inrichtingen dat het vervoer van gedetineerden verzorgt. In 2013 maakte ze van heel dichtbij een gewelddadige ontsnappings-

poging mee. ‘Dat was heftig. Een nieuw trauma bovenop mijn oude trauma's. Nu moest ik wel hulp gaan zoeken. Toch duurde het nog tot 2018 voor er een echte doorbraak kwam, dankzij intensieve therapie. Ik noem het mijn ‘huiljaar’. De pijn van vroeger kwam los. In sneltreinvaart maakte ik een persoonlijke groei door waar anderen jaren over doen. Een inhaalrace. Ik ben er sterker uitgekomen. Het verleden is wat mij betreft een gesloten boek. Verdriet om mijn moeder is er nog wel, maar ik voel me niet meer verantwoordelijk. Wonderlijk genoeg verandert er nu ook iets in onze relatie. Het gaat wat beter met haar en ze vraagt zelfs weleens hoe het met mij gaat. Dat was nooit zo.’

Eigen sportschool

Anno 2020 is Maurien personal trainer/coach met een eigen sportschool: FitterSport & FitterMind. ‘Ik ben altijd blijven sporten, dat is mijn redding geweest. Als je lichamelijk fit en sterk bent, kun je mentaal meer aan. Dat zie ik nu ook bij het coachen. Lichaam en geest werken samen. Als iemand erg gesloten is, ga ik eerst iets fysieks doen. Daarna lukt praten beter. Om dingen in je hoofd in

beweging te krijgen, helpt het om lichamelijk te bewegen. Dat zie ik ook bij wandelend coachen. Mensen praten buiten veel vrijer dan aan een tafel tussen vier muren.’

Maurien is sinds kort vrijwilliger bij stichting Kompassie. Ze heeft een training tot familiecoach gevolgd en begeleidt mantelzorgers die voor iemand zorgen met psychische problematiek. ‘Wat ik heb gemist, probeer ik nu een ander te geven. Goed luisteren, vertrouwen geven en samen dingen doen. Ik wil er ook beweging in brengen. Mijn eerste cliënte heb ik voorgesteld een keertje te gaan boksen. Vindt ze leuk!’

“
Het verleden is wat mij betreft een gesloten boek
”