



"Ik wil meer aandacht en (h)erkenning voor jonge mantelzorgers" | Klara (20)

Ik ben Klara en naast het studeren en jongvolwassene zijn, draag ik **zorg voor mijn papa met jongdementie**. Als jonge mantelzorger leef ik tussen zorg en studeren, maar ook tussen kracht en vermoeidheid, tussen België en Brazilië. Soms verlies ik mezelf, maar ik vind mezelf telkens weer terug in de liefde die ik heb voor mijn papa.

Niemand heeft me voorbereid om jonge mantelzorger te zijn. Eerst lijkt het vanzelfsprekend omdat het voelt als "helpen". Maar langzaamaan werd de ziekte erger. Ik merkte dat mijn papa achteruitging, dus werd helpen een dagelijkse reflex en routine. Op een bepaald moment word je dus gewoon jonge mantelzorger. Niet omdat je daarvoor kiest, maar omdat het gebeurt. Je valt en groeit erin, stap voor stap.

Ik draag veel verantwoordelijkheden en verwachtingen. Mijn taken zijn bijvoorbeeld mijn papa herinneren aan afspraken, zorgen voor structuur in huis, meegaan naar doktersafspraken ... Naast de praktische dingen, ondersteun ik mijn papa ook op emotioneel vlak. **Het vraagt veel mentale energie.**

Mijn papa is Braziliaans, en dat maakt mijn rol als jonge mantelzorger complexer.

Ik probeer bijvoorbeeld in zijn moedertaal zijn gevoelens, gewoontes en denkwijze te begrijpen. Soms voel ik me een brug tussen hem en de buitenwereld. Zorg is in elke cultuur ook anders. Omdat ik tussen twee culturen leef, probeer ik mezelf daarin niet te verliezen. Ik blijf trouw aan mijn eigen identiteit, maar ook aan die van mijn papa.

De zorg die ik draag is een deel geworden van mijn identiteit. Ik ben niet alleen een oudste dochter, maar ook een verzorger, toeverlaat en beschermer. Soms voelt het alsof ik in twee werelden leef. Zoals de buitenwereld, waar alles normaal lijkt, en mijn binnenwereld, waar ik steeds denk aan thuis en de ziekte. **Het zorgen stopt nooit, ook niet wanneer ik probeer te ontspannen of te studeren.** Ik denk er continue aan. **Er is geen pauze.** Dat maakt het intens. Toch doe ik mijn best om gewoon jong te zijn. Bijvoorbeeld door te studeren, af te spreken met vrienden en te durven dromen over de toekomst.

Mijn leven is anders dan die van leeftijdsgenoten. Er is minder ruimte voor spontaniteit en zorgeloosheid. **Ik moet mezelf eraan herinneren dat ik óók recht heb op zelfzorg en rust.** Maar ik weet ook dat mijn zorg van onschatbare waarde is.

Voor mij betekent jonge mantelzorger zijn, dat je zowel van jezelf als van degene voor wie je zorgt iets verliest. Je verliest namelijk een stukje van de persoon voor wie je zorgt, omdat die verandert. En een stukje van jezelf, omdat je een deel van jezelf meegeeft in die zorg.

Ik wil dat er meer aandacht en (h)erkenning is voor jonge mantelzorgers, zeker voor diegene met een migratieachtergrond. Er komen extra lagen bij kijken: taal, cultuur, schaamte, en onbekendheid met hulpverlening. Het is belangrijk dat leerkrachten, dokters, psychologen, begeleiders van buitenschoolse activiteiten, vrienden en familie jonge mantelzorgers écht zien.

Jonge mantelzorgers voelen zich vaak onzichtbaar. Mensen zien meestal alleen de persoon die ziek is, en zelden diegene die voor hen zorgt. Er mag meer begrip zijn voor de mentale en fysieke last die wij dragen.

Mijn boodschap aan jonge mantelzorgers is dat je trots mag zijn op wat je doet. Het is oké en volledig normaal om moe, verdrietig of overweldigd te zijn. **Zorg dragen voor iemand is heel waardevol, maar vergeet niet dat jij ook waardevol bent en óók zelfzorg verdient.**