

MUSICALSTER

# PIA DOUWES

'Ik knijp mijn  
handen dicht van  
geluk dat ik  
allebei mijn ouders  
nog heb'



Musicalster Pia Douwes (54) is mantelzorgster voor haar beide ouders. Toen haar harde werken in combinatie met de steeds intensievere zorg tot een burn-out leidde, moest ze leren de zorg deels los te laten.

Tekst: Dorine van der Wind. Fotografie: Ester Gebuis. Styling: Sandra Kissels. Visagie: Bobby Renooij.

Het plan was om het rustiger aan te doen, maar Pia's agenda loopt toch weer vol. Nog even langsgaan bij haar ouders, een jurk regelen voor de Musical Awards, de administratie doen en opvang regelen voor haar hondje. Of zoals nu, een interview geven mét fotoshoot voor Margriet. Hierna staat er nóg een fotoshoot gepland voor het jubileum van het World Forum Theater in Den Haag waar ze vanavond optreedt. En vervolgens gaat ze opnieuw in de make-up om te worden omgetoverd tot Morticia Addams. Van zachte pastel tinten gaat ze dan naar een helemaal zwarte outfit met pruik. Ondanks alle drukte om haar heen zit Pia er rustig bij en vertelt ze over de zorg voor haar ouders.

#### Hoe is de zorg voor je ouders geregeld?

“Mijn vader van negentig heeft parkinson en mijn moeder van 89 heeft alzheimer. Er is nu 24-uurszorg voor hen, zodat ze zelfstandig kunnen blijven wonen. Met elkaar hebben we – mijn drie broers, mijn ouders en ik – deze keuze gemaakt. Ten eerste zijn wij van mening dat je mijn ouders niet uit elkaar moet halen. Dat zit er toch in met die twee verschillende ziektes; en als ze wél samen kunnen wonen ergens, is het nog maar de vraag of de zorg voor beiden toereikend is. Ten tweede willen we onze ouders niet uit hun vertrouwde omgeving halen. Je hoort vaak dat ze daardoor snel achteruitgaan. Dit huis is

gelijkvloers, er is een tuin, de badkamer hebben we laten verbouwen. En wij zijn natuurlijk met vier thuis, dus we kunnen veel zorg verdelen. Met 24-uurszorg kun je ongelooflijk ver komen, wij willen proberen dit tot het einde vol te houden.”

#### Hoe hebben jullie onderling de zorg verdeeld?

“Ik doe de hoofdmoot en ben het aanspreekpunt voor Senioren Zorgplan, omdat ik in de jaren hiervoor ook de mantelzorg heb gedaan. Mijn oudste broer buigt zich over de zakelijke kant, hij zit in het familiebedrijf (Kunsthandel en restauratiebedrijf Douwes, dat al zes generaties in de familie is, red.). Hij regelt de financiële zaken en ik regel alles wat met de verzorging te maken heeft, zoals ziekenhuisbezoeken. En ik communiceer alles met mijn broers. Mijn andere broers stappen in als het nodig is en vormen de achterwacht.”

#### Hoe ging het in de jaren hiervoor, toen jullie nog geen 24-uurszorg hadden?

“Het is heel geleidelijk achteruitgegaan. Mijn ouders werden steeds minder mobiel. En ik ben steeds meer van ze gaan overnemen, zoals het huis opruimen, de was en de boodschappen. Omdat ik 's avonds werk, ben ik overdag

het meest flexibel; de zorg kwam daarvoor vooral op mij neer. Ik was er bijna elke dag. Voor mij was het een vanzelfsprekendheid en ik deed het heel graag. Ik heb ook drie weken bij mijn ouders gewoond, toen mijn moeder heel ziek werd. Ik heb mijn vakantie afgezegd, deed alle zorg, sloep naast haar en ze kwam er weer bovenop. Door die combinatie van verhoogde zorg en dat ik weer werk in het binnen- en buitenland tegelijk had, kreeg ik een burn-out. Ook zware overgangsklachten hebben daaraan bijgedragen. Ik had maandelijks heel heftige migraines waar ik pillen tegen nam om toch te kunnen optreden. Die pillen zorgden er echter voor dat mijn lichaam uitgeput raakte. Ik heb pas op de plaats moeten maken. We hadden al twee uurtjes thuiszorg in de ochtend voor mijn ouders, dat aantal hebben we toen verhoogd.”

#### Hoe is dat, om de zorg deels over te dragen aan anderen?

“Het loopt inmiddels erg goed. Ze bieden fantastische zorg met een vast team, wij zijn heel tevreden. Maar het was wel even zoeken in het begin. Mijn vader is geestelijk nog goed, we vinden dat de zorg moet gebeuren zoals hij dat graag wil. Ik ken hem zo goed dat ik precies weet hoe hij het wil. Voor nieuwe verzorgers is dat even zoeken, en bij de een gaat dat sneller dan bij de ander. Je kunt niet verwachten dat alles meteen goed loopt. We willen dat ze nauw contact met ons houden; ik heb alle medische informatie over mijn ouders en ben nog steeds het aanspreekpunt. Ik heb moeten leren loslaten, dat

## OVER PIA

Pia Douwes is op 5 augustus 1964 geboren in Amsterdam. Op haar twaalfde ging ze naar de havo op een internaat in Amersfoort. Daarna ging ze naar de balletschool in Londen en volgde ze musicalcursussen in Oostenrijk. Haar debuut was in de musical *Cats*. Daarna speelde ze hoofdrollen in musicals in binnen- en buitenland, waaronder *Les Misérables*, *Elisabeth*, *Chicago*, *3 Musketeers*, *Evita* en *Billy Elliot*. Pia speelt nu de rol van Morticia Addams in *The Addams Family*, waarvoor ze is genomineerd voor de Musical Award voor Beste Vrouwelijke Hoofdrol. Je kunt deze musical nog zien t/m 31 maart in het DeLaMar Theater in Amsterdam. Kaarten koop je t/m 50% korting via [margriet.nl/theaterclub](http://margriet.nl/theaterclub). Van 14 mei t/m 16 juni zingt ze in *The Best of Broadway*.

is een uitdaging voor mij omdat ik graag de controle houd.”

#### Wat heb je verder geleerd van het mantelzorgen?

“Om niet in paniek te raken over dingen, het loopt zoals het loopt. En: problemen zijn oplosbaar, ze vragen alleen wel tijd. Je hebt veel geduld nodig met instanties, het is een heel geregeld met ziekenhuizen, apotheken en dokters. En ik moet overal zelf achteraan. Het is absoluut belangrijk de communicatie heel sterk te houden. Als je de zorg met veel mensen deelt, kan het ook misgaan. Ook heb ik veel geleerd over ouder worden: hoe is dat en hoe gaat dat straks bij mij?”

#### Zie je op tegen zelf ouder worden?

“Nee, want ik zie hoe je het goed kunt regelen. En ik zie hoe gelukkig mijn ouders nog steeds zijn. Ze zijn zo dankbaar dat ze samen zijn. Elke dag zegt mijn vader tegen mijn moeder: ‘Och liefje, wat zie je er prachtig uit, wat ben je toch ▶



‘Ik heb geleerd om NIET IN PANIEK TE RAKEN over dingen, het loopt zoals het loopt’

een mooie vrouw.' En als mijn moeder met haar rollator naar het toilet loopt, blijft ze even bij de stoel van mijn vader staan en geeft ze hem een kusje. Met mijn vader ga ik regelmatig naar het ziekenhuis, bij thuiskomst vallen ze elkaar in de armen alsof ze elkaar maanden niet hebben gezien. Dan vloeien de traantjes en zegt mijn vader: 'Wat ben ik blij dat ik weer terug ben en dat ik jou nog heb.'

**Er zijn dus ook veel mooie momenten?**

"Alleen maar! Het is heel fijn om voor ze te mogen zorgen. Het is heel bijzonder dat ik allebei mijn ouders nog heb, ik knijp mijn handen dicht van geluk. Veel van mijn vrienden moeten een of beide ouders missen. Mijn ouders hebben zo veel voor mij gedaan; ze waren bij elke première en mijn vader heeft al mijn optredens gefilmd. Ik heb de zorg voor hen nooit als vervelend ervaren, het is juist fijn om zo dicht bij ze te staan. Het geeft een goed gevoel als je ouders op je bouwen en je vertrouwen. Nog een

## 'HET GEEFT EEN GOED GEVOEL als je ouders op je bouwen en je vertrouwen'

reden waarom ik zo veel voor ze zorg, is dat ik geen eigen gezin heb. Mijn ouders en mijn hond zijn diegenen voor wie ik zorg draag. Dat geeft invulling aan mijn leven en dat is heel fijn."

**Heb je er spijt van dat je zelf geen kinderen hebt?**

"Het is zo gelopen, dus daar kan ik geen spijt van hebben. Het zou anders zijn als het een bewuste beslissing was geweest. Ik wilde niet alleen een kind opvoeden, daar voelde ik me niet sterk genoeg voor. Ik heb veel contact met mijn neven en nichten, hoewel dat minder wordt nu ze ook hun eigen leven leiden, en dat moeten ze ook doen. Daar komt

bij dat ik 's avonds werk, wat afspreken moeilijk maakt. En ik zit veel voor werk in het buitenland – ook lastig in het onderhouden van mijn vriendschappen. Ik mis het vele contact dat ik vroeger had met vrienden. Iedereen heeft het zo druk. Een aantal vrienden zie of spreek ik wel veel. Ze zitten over de hele wereld, ik Facetime met ze als ik in de auto zit. En we gaan soms samen op vakantie, het is een heel gemêleerd gezelschap."

## PIA'S FAVORIETEN

**SERIE:** "Ik kijk van alles, als er maar goed in wordt geacteerd. Alleen geen horror. En ik houd niet van sitcoms met een lachband, ik bepaal zelf wel wanneer ik lach. *Game of thrones, La casa de papel, Narcos, Grace & Frankie. The midwife, Downton Abbey* vind ik goed, en ik kan wel doorgaan."

**BOEK:** "Ik lees nu *Liefde kent veertig regels* van Elif Shafak. Ik ben dol op filosofische boeken, alles van Paulo Coelho. En een geweldig boek is *The Physician* van Noah Gordon. Als ik op vakantie ben, kan ik niet stoppen met lezen. Net als in het vliegtuig, dat is ook een heerlijke plek waar je even niks anders kunt doen."

**SPELLETJE:** "Mens-erger-je-niet speel ik heel graag met vrienden. Meestal verlies ik, maar dat vind ik niet erg. Ik ben heel fanatiek met spelletjes. Mijn jongste broer heeft er een trauma aan overgehouden en wil niet meer met me spelen. Mij kun je wakker maken voor een spelletje Uno. Vroeger speelde ik veel stratego en backgammon."

**REIZEN:** "Ik ben dol op Amerika, in Colorado wonen mijn beste vrienden. Als ik daar ben, gaan we de bergen in. Ik houd enorm van de bergen. Heerlijk met korte broek, je hoeft er niet mooi uit te zien. Boterham mee en gaan, liefs voor een stevige wandeling van vijf tot zeven uur op drieduizend meter hoogte. Voor een relaxvakantie ga ik naar warme landen als Indonesië en Thailand."

**Hoe anders ziet je leven eruit sinds je burn-out?**

"De 24-uurszorg haalt natuurlijk een grote last van mijn schouders; hiervoor kreeg ik dagelijks telefoontjes omdat er weer iets was gebeurd. Mijn broers zetten zich meer in. Ik neem hormonen voor de overgang, waardoor ik die migraines niet meer heb. En ik speel minder, al blijft de druk die je voelt als zelfstandige om een financiële balans te behouden. Ik zal af en toe wel weer meerdere producties en concerten tegelijk moeten doen. Maar ik maak betere keuzes dan vroeger, door bijvoorbeeld meer dan twee maanden vakantie in te plannen. En ook daadwerkelijk een vakantie te boeken, zodat ik niet terug kan. Ik creëer meer rust en ruimte voor mezelf tussendoor. Alles gaat stapje voor stapje. Als je te snel iets wilt en dat lukt niet, is dat weer negatief. Je kunt niet in één keer een patroon dat je al jaren hebt

## 'Ik heb de zorg voor mijn ouders nooit als vervelend ervaren, HET IS JUUST FIJN OM ZO DICHT BIJ ZE TE STAAN'



doorbreken. Als ik compleet zou willen veranderen, kan ik dit beroep niet meer doen. Theater is mijn passie, dus dit wil ik blijven doen. Ik heb zo veel interesses en het daardoor vaak druk."

**Stel, je hebt meer tijd. Welke interesses zou je dan oppakken?**

"Ik zou heel graag mijn hobby fotografie oppakken. Een vriendin van mij fotografeert, door haar ben ik geïnspireerd geraakt om er weer iets mee te doen. Ik heb vroeger veel gefotografeerd en kreeg vaak complimenten. Ik heb er blijkbaar een goede kijk op, dat heb ik van mijn vader. Het begin is om mijn fototoestel weer mee op reis te nemen. Ik heb zo vaak van die momenten dat ik denk: had ik mijn camera maar bij me. Ook zou ik graag iets studeren. Mijn Engels zou ik willen perfectioneren, zodat ik proza kan schrijven. Een andere interesse is psychologie. Maar dat zijn allemaal dingen voor later, het kan altijd nog. Eerst nog die mooie rollen spelen."

**Is de band met je broers veranderd door de zorg voor je ouders?**

"Met iedere broer heb ik een andere band, ze betekenen alle drie heel veel voor me. Door de jaren heen is die band met allemaal op andere momenten sterker geworden. Als kind vond ik het minder leuk om drie oudere broers te hebben; het voelde alsof ik vier vaders had. Ik had het gevoel dat ik niks goed kon doen, omdat zij het allemaal al konden. Ik wilde mijn eigen weg gaan en me vrij maken. We hebben andere karakters en dat is soms best een uitdaging. Maar als het erop aankomt, staan we klaar voor elkaar. Dat is heel fijn. Ik ben een rijk mens, mijn familie is heel belangrijk voor me." ■