

Met elkaar omgaan vergt stuurmanskunst. Lezers en een professional denken mee

• Samenstelling: Janette Hertog

# Eenzaam vanwege man met alzheimer

Mijn man heeft alzheimer. Hij is van een echtgenoot meer een patiënt geworden met wie vrijwel niet meer te communiceren is. Ik voel me hierdoor vaak eenzaam. Hoe houd ik dit vol?



## Balans

Rouwen om iemand die nog wel in leven is, is een pijnlijk proces. De eerste stap, maar misschien ook wel de moeilijkste, is accepteren dat de situatie is zoals ze is. Indachtig aan de trouwbelofte wilt u uw man niet laten vallen. Maar het is voor u niet mogelijk om hulpverlener te zijn; wel mantelzorg. Een juiste balans zoeken tussen zorg enerzijds en ontspanning en rust anderzijds is van belang om het vol te kunnen houden. Schroom niet om daar passende hulp of begeleiding bij te zoeken. Van harte sterkte!

Theo



## Opladen

U zou een persoonsgebonden budget kunnen aanvragen voor uw man. Er komt dan een bedrag beschikbaar waarmee u zelf een groepje begeleiders om u heen kunt verzamelen en betalen. U kunt dan af en toe een ochtend of avond weg. Zo verliest u zelf niet uw contacten en kunt u weer even opladen.

Anne



## Vraag hulp

Wees niet bang om hulp te vragen aan uw omgeving. Ook praktische hulp bij de zorg en in de huishouding. U heeft vast nodig om zelf gezond te blijven, om te kunnen rouwen om de man die u had, maar nu niet meer heeft. Om energie en inspiratie te vinden om de partner te zijn die uw man nu nodig heeft. De zorg voor iemand met dementie is zwaar, maar kent ook vreugdevolle momenten. De liefde die er was, blijft, maar wordt anders geuit. Zij kan worden gevonden in een blik, een glimlach, een „weet je nog?“

Hanneke



## Geriatr

Een goede vraag om aan de geriatr of, als uw man daar niet (meer) onder behandeling is, de huisarts. En Alzheimer Nederland organiseert Alzheimer Café-avonden in elke regio, waar u met uw man naartoe kunt. Hier wordt informatie gegeven, maar er is ook veel ruimte om vragen te stellen en voor lotgenotencontact.

Ellen



## Begeleiding

Praat met anderen en geef aan dat u zich eenzaam voelt. Er zijn ook organisaties die begeleiding kunnen bieden. Ze kunnen bijvoorbeeld uw man ergens mee naartoe nemen zodat u even bij kunt komen of er zelf even op uit kunt om iets leuks te doen. Ook denken en kijken zij mee wat er mogelijk is om het voor u gemakkelijker te maken.

Marieke



## Dagopvang

Dat is heel zwaar. En omdat u nog samen bent, is dat niet altijd zichtbaar voor de buitenwereld. Misschien kan uw man een of meerdere dagen naar een dagbesteding, zodat u zelf ook wat tijd heeft om bijvoorbeeld iets leuks te doen met een vriendin, of zodat u gewoon de vrijheid heeft om die tijd zelf in te vullen. Dan houdt u de zorg ook beter vol. Zoek contact met lotgenoten in de naaste omgeving.

Geertje

## Afscheid

Van dichtbij meemaken dat een geliefde, een partner, een moeder of een goede vriend(in) aan de ziekte van Alzheimer lijdt, is een verdrietig, pijnlijk, meestal langdurig en soms eenzaam proces van afscheid nemen. Afscheid nemen van wie die persoon is geweest. De lieve partner wordt een man die zichzelf niet meer kan aankleden, je slimme moeder is een verwarde vrouw geworden die je niet meer herkent en de vriendin met wie je altijd zo kon lachen, vraagt alleen maar meer hoe laat het is, telkens en telkens weer.

U zit in zo'n proces van afscheid nemen; met uw partner kunt u amper meer communiceren, schrijft u. U kunt hem niet meer vertellen wat u meemaakt, geen vragen meer stellen, geen gesprek met hem voeren over iets uit de krant. Wat een groot verlies voor u. En heel voorstelbaar dat u zich in deze situatie eenzaam voelt.



U kunt dit alleen maar volhouden als u naast de zorg die u uw man geeft ook goed voor uzelf zorgt. Probeer een aantal dagdelen per week een vast iemand te regelen die dan bij uw man is. Zodat u er even uit kunt, op stap met een goede vriendin, uw familie bezoeken of iets met uw kinderen kunt doen. Of even alleen zijn en een goed boek lezen. Net waar uw behoefte aan heeft.

Zorg dat u voldoende slaapt, gezond eet en voldoende beweegt. Probeer dat laatste vooral ook samen met uw man te doen. En daarbij: blijf uw man zo veel mogelijk als uw partner behandelen, ga hem niet betuttelen.

Zoek naar onderwerpen en activiteiten waarbij u nog verbinding voelt als partners. "Het hart wordt niet dement" las ik laatst als titel van een boek. Blijf uw man liefdevol aanraken, onderneem activiteiten die jullie altijd graag samen deden, bekijk foto's van vroeger. Uw man voelt dan iets bekends en

vertrouws. Hij kan het misschien niet meer zeggen, maar u zult dat merken. Wat u met elkaar verbindt, kan zo op een andere manier ervaren worden. Daar hoeven niet altijd woorden aan te pas te komen.

**Hilleke Hoekstra-Blok, gz-psycholoog en EFT-therapeut**



beeld iStock

LEVEN EN WELZIJN

## Meebewegen is niet hetzelfde als liegen

• Janneke van Reenen-Hak

In vier van de vijf situaties krijgt iemand die lijdt aan dementie een "nee" te horen. Dat geeft onzekerheid, onrust of zelfs agressie. De oplossing? „Beweeg mee. Zeg ja. Altijd.“

Aan het woord zijn Freya Flach en Hanneke van de Pol, die vanuit hun werk in de ouderenzorg de gevolgen van een haperend brein van binnenuit kennen. Intussen is hun werkveld wat verlegd en geven ze trainingen aan zorgmedewerkers en mantelzorgers. In hun vorige maand verschenen boek "Zeg JA bij dementie" doen ze hun vanuit de praktijk geboren methode enthousiast en overzichtelijk uit de doeken.

Zo'n 800.000 mensen in Nederland verlenen mantelzorg aan iemand die lijdt aan dementie en dat zullen er in de toekomst zeker niet minder worden. Tel daar de zorgverleners nog bij op en het zal duidelijk zijn dat het boek, waarvan inmiddels al een tweede druk op de plank ligt, in een behoefte voorziet.

Beide dames keken de kunst af bij het improvisatietheater, waarin een script ontbreekt en meebewegen met de ander de norm is. Contact met de ander is dan van het allergrrootste belang, net als bij ouderen met geheugenproblemen.

Dat wil niet zeggen dat het omgaan met mensen met dementie toneelspel is, benadrukken de auteurs. Zie het ook niet als liegen, benader het eerder als een communicatietechniek waarbij welbevinden voorop staat.

Als voorbeeld noemen Flach en Van de Pol een oude vrouw die huilend zegt dat ze naar haar moeder wil. Je kunt dan het, volledig correcte, antwoord geven dat ze 88 is en dus geen ouders meer heeft. Dat zal niet helpen. Ze kan het geen plaats geven, want het is niet haar wereld. Het verdrietige gevoel dat de correctie opwekt, zal veel met haar gedaan heeft. Hoe kunnen wij haar helpen?

Beter is het om in zo'n situatie in te gaan op het gevoel. Benoem dat je begrijpt dat ze haar moeder mist en dat ze wel een lieve moeder gehad moet hebben. En trek de conclusie dat het roepen om haar moeder voortkomt uit een gevoel van onveiligheid en verlangen naar geborgenheid.

Mensen met dementie leven in een andere werkelijkheid, benadrukken beide dames. Ze verkeren in het verleden, waarin een overleden dierbare er nog is. En

de handtas die ze niet zien, moet wel gestolen zijn. Ja zeggen en meebewegen is niet eenvoudig, erkennen de auteurs. Het betekent eigen planning loslaten en ingaan op de emotie achter de woorden. Dat continue schakelen en aanpassen kost energie, maar levert uiteindelijk een minder stroef contact op, waardoor dingen juist sneller gaan.

Improviseren is iets wat je kunt leren en oefenen. Het boek staat vol opdrachten die niet alleen laten zien hoe lastig, maar ook hoe leuk handelen zonder lang na te denken is. Neem de spelvorm waarin twee mensen een gesprek met elkaar moeten voeren met als enige beperking dat de volgende zin steeds met de laatste letter van de vorige zin moet beginnen. „Lust je koffie?“ „Iedereen lust dat volgens mij.“ „Ijskoffie misschien, maar gewone koffie niet hoor.“ Na een paar minuten valt er onherroepelijk een pauze en besef je dat je goed moe bent, maar ook weer een hele stap verder.

Mensen met dementie mijden vaak contact en nieuwe situaties. Ze zijn bang om fouten te maken en om af te gaan en dat maakt onzeker. Laat ze als het even kan stralend falen, zeggen de oud-zorgmedewerkers. Luister voor de vijfde keer geduldig en geïnteresseerd naar hetzelfde verhaal, ook al is je eerste reactie om in te grijpen.

**Geef niet het, volledig correcte, antwoord dat ze 88 is en dus geen ouders meer heeft**

Daar raken de auteurs een gevoelig punt. Omgaan met mensen met dementie is een stap terug doen. Over je eigen schaduw heen stappen, misschien wel. Maar ook daarin tonen de dames begrip en inlevingsvermogen. Mantelzorgers en ook zorgverleners hoeven niet het onmogelijke van zichzelf te eisen en moeten vooral goed voor zichzelf zorgen.

En o ja, en als het echt niet anders kan, of de veiligheid is in het geding, dan mag je gewoon nee zeggen. Dat moet zelfs. Maar doe het zo min mogelijk.

**Zeg JA bij dementie**, Freya Flach en Hanneke van de Pol; uitg. in eigen beheer; 188 blz.; € 22,50

► zegbijdementie.nl

@rdbeeld

facebook.com/refdag

vrijdag@refdag.nl