

Wijsheid van dementerende mensen voor niet-dementerende mensen

Huub Buijssen

Twee jaar geleden schreef ik het boek 'Nu begrijp ik je' dat als ondertitel heeft: verborgen verlangens en verlangens tussen mannen en vrouwen. Het boek gaat over het waarom, wat en hoe van echtelijke spanningen en ruzies. Meteen nadat ik dit boek voltooid had begon ik aan mijn volgende boek 'De magische wereld van Alzheimer'.

AANTASTING PREFONTALE SCHORS

Toen ik het idee opvatte voor dit boek, nam ik me voor om tips of adviezen te geven voor een prettigere omgang met dementerende naasten. De tips van *Nu begrijp ik je* zweefden toen nog steeds door mijn hoofd. Terwijl ik bezig was met de inhoud en opzet van het dementieboek kwam het bij me op dat veel oorzaken of bronnen van conflicten bij (niet-demente) stellen ook aanleiding zijn voor spanningen en aanvaringen tussen dementerende mensen en hun naasten. En ook dat de belangrijkste omgangsregels voor een goede relatie ook cruciaal zijn voor de omgang met demente mensen. Waarom? Omdat, wij vaak dezelfde behoeften hebben als dementerende mensen. We kunnen deze alleen vaak beter verdoezelen. Dat doen we als andere mensen ons teleurstellen en niet op de manier met ons omgaan die we het prettigst vinden. Dit vermogen om onze primaire verlangens en behoeftes te verbergen danken we aan onze prefrontale hersenen die een rem zet op onze eerste neigingen. Bij dementerende mensen is deze prefrontale schors aangetast. Omdat daarmee ook het vernisje of laklaagje van fatsoen en wel-

levendheid is aangedaan, laten ze direct merken dat ze zich tekortgedaan voelen. Dementerende mensen zijn dus de vertolkers van wat ons ten diepste drijft en wat we het liefst willen. 'We are our own deepest mystery' zo wisten de Engelse verlichtingsfilosofen David Hume en Adam Smith ruim 250 jaar geleden al en hedendaagse psychologie onderschrijft deze uitspraak meer dan ooit. (Brooks 2011). De magische wereld van dementie leert ons eigen, vaak vreemde en raadselachtige gevoelsleven en gedrag en onze diepste verlangens en drijfveren iets beter kennen. De dementerende naaste geeft u een inkijkje in uw eigen ziel. Dat maakt dementie ook zo boeiend. In *De magische wereld van Alzheimer* heb ik het idee van de overeenkomst tussen dementerende en niet dementerende mensen uitgewerkt en geef ik er veel voorbeelden. Ik beschrijf er hier drie.

KIEZEN TUSSEN GELUK OF GELIJK

Een voorbeeld van een echtelijke ruzie van twee intelligente mensen:

"Waarom denk je dan dat jij het weer beter weet? Wie heeft er meer recht van spreken?" Ze stond op en pakte driftig de pan. "Altijd moet je

me tegenspreken! Nooit zul je eens zeggen dat ik gelijk heb! Altijd weet jij het beter! Ook als ik er alles van afweet!” Kwaad liep ze de kamer uit. Ik ruimde de tafel af en liep met het blad achter haar aan. Ze hilde van woede. “Nooit zul je eens toegeven dat ik weet.”

“Het is toch geen kwestie van weten? Het gaat er toch om...”

“Hou je mond! Dit is mijn gebied!”

De roman *De buurman* van J.J. Voskuil, waaruit dit citaat stamt, bevat talloze van dergelijke echtelijke twisten. De ruzies van de hoofdpersonen Maarten en Nicolien gaan zoals in de meeste ruzies bijna nergens over en escaleren vaak omdat beide telkens tegen elkaar ingaan en vechten om het eigen gelijk. Je zou ze steeds willen toeschreeuwen: “Jullie zijn beide hoogopgeleide mensen, wees nu eens verstandig, geef elkaar op zijn minst op een bepaald punt gelijk.” Maar dat doen ze niet. Ze vechten steeds om hun eigen gelijk. Ze zouden een voorbeeld kunnen nemen aan hun burens, een homoseksueel stel waar veel van de ruzies van het echtpaar om draaien. Deze hebben ook vaak meningsverschillen en dreigende aanvaringen, maar de angel wordt hier bijna steeds weggenomen doordat een van beide toeschietelijk wordt en de ander wat toegeeft. Een van de belangrijkste omgangsregels bij dementie is dat men bij een meningsverschil de dementerende gelijk moet geven. Je moet het je eigen maken om niet steeds het eigen gelijk te verdedigen, maar te proberen door de blik van de ander te kijken. In een normale relatie is het niet anders. Wil een meningsverschil niet escaleren dan moet een van beide bereid zijn om de ander gelijk te geven. Je moet dus kiezen tussen geluk of gelijk. In het voorbeeld van hierboven zou de kibbelende partner bijvoorbeeld kunnen zeggen: “Je hebt gelijk, het is jouw terrein.” In negen van de tien gevallen, zal de ander dan kalmeren en het gesprek weer normaliseren.

BEHOEFTE AAN BEVESTIGING

Sinds mijn moeder zes jaar geleden begon te dementeren ga ik elke zaterdagavond tot zondagmiddag ‘mama-sitten’. Elk weekend krijg ik van haar te horen dat de koningin haar heeft gebeld. “Ze zei dat ik de beste moeder was van de hele wereld en dat Jan (mijn op een na oudste broer) de slimste man is van heel Europa.” Of ze vertelt me welke heldendaad ze nu weer heeft verricht. Voor het eerst in mijn leven hoor ik haar pochten. Is mijn demente moeder anders dan niet-demente mensen? Ik geloof het niet. Een korte anekdote om dit te onderbouwen.

Na mijn afstuderen als psychogerontoloog heb ik twaalf jaar als stafmedewerker gewerkt bij de Kruisvereniging Breda. Tijdens mijn inwerkperiode mocht ik een rondje maken langs alle Bredase verzorgings- en verpleeghuizen. Daarbij had ik telkens ook een gesprek met de directeur. Het is me bijgebleven dat iedere directeur enorm opschepte. De een vertelde me trots over de nieuwbouw, de ander dat hij/zij vooral verpleegkundigen in dienst had, een ander juist dat hij vooral met verzorgenden werkten, een vierde raakte niet uitgepraat over de dagbehandeling, een vijfde gaf hoog op de kwaliteit van de stafmedewerkers en ondersteunende diensten, enzovoort.

Net als mijn moeder hadden deze directeurs veel behoefte aan bewondering. Mogelijk werpt u nu tegen: mogelijk vormen directeurs in dit opzicht een apart soort mensen en is de gemiddelde volwassene niet zo vol van zichzelf. Ik denk het niet. Als we de ruimte krijgen, scheppen we allemaal graag op. De twee meest geliefde woorden zijn onze eigen voornaam en het woordje ‘ik’. Mijn moeder is zichtbaar blij als ik bewondering voor haar uitspreek: “Echt waar? Geweldig moeder!” Wees eerlijk, met wie heb je graag contact? Inderdaad, met mensen die zichtbaar belangstelling voor je hebben. Mensen die echt naar

je luisteren en die je hoog hebben zitten en dat laten merken.

BOOSHEID: DE JOKER VAN ONZE GEVOELENS

Op zijn achtenvijftigste ontwikkelde zich bij mijn vader de eerste symptomen van Parkinsondementie. Vijftien jaar heeft hij toen nog thuis gewoond. De laatste vijf jaar verbleef hij in een verpleeghuis. De directe aanleiding voor opname was dat hij erg agressief werd. Ik heb het een keer meegemaakt dat hij met een broodmes op mijn moeder afkwam en tegen haar riep: "Geef maar toe. Je bent een hoer. Je gaat met de buurman!" Mijn vader was heel boos. Maar was dat het hele verhaal? Nee, hij was jaloers, maar, meer nog, angstig. Waarschijnlijk voelde hij diep van binnen dat hij niet meer de aantrekkelijke en sterke man was waarop mijn moeder kon leunen, en voelde hij dat hij wegzakte in het moeras van de dementie. Met zijn agressieve uitval wou hij mijn moeder vragen: "Bewijs dat je nog steeds van me houdt. Laat me niet in de steek."

Enkele jaren geleden kocht ik, mede ter voorbereiding op mijn boek *Nu begrijp ik je*, een boek dat niet voor mij was bedoeld, maar daarom juist een speciale aantrekkingskracht op mij uitoefende. Het heette: *Inspirerende wijsheid van vrouwen voor vrouwen* (2006). In dit boek onthult de Amerikaanse journaliste Gallagher haar tien grootste ontdekkingen over de aard van mannen. Een van deze tien wijsheden is deze: "Veel emoties van mannen worden geuit door boosheid. Ze zijn gesocialiseerd om hun emoties binnen te houden." De schrijfster bedoelde dat mannen gevoelens als angst, machteloosheid, verdriet, eenzaamheid, schuld enzovoorts zelden als zodanig benoemen en uiten, maar in plaats hiervan boos worden. Boosheid is dus de joker van hun gevoelens. Voor de omgang met dementerende mensen is dit een cruciaal gegeven. Als een dementerende

boos wordt, kan dit van alles betekenen. Achter boosheid kunnen gevoelens schuil gaan als verdriet, machteloosheid of eenzaamheid. Net als in een echtelijke relatie moet je steeds puzzelen: wat voelt de ander?

Tot slot nog één ding. Ter verdediging van de mannen, wil ik nog opmerken dat ook vrouwen achter het masker van de boosheid vaak andere gevoelens verbergen. Hoeveel vrouwen spreken bijvoorbeeld hun kleuter niet bestraffend toe als het kind hen heel erg laat schrikken doordat het van de trap valt, ook al komt het er zonder kleerscheuren van af. Of ze worden boos op hun man en zeggen: "Je bent alleen maar met je werk bezig." Terwijl ze dan eigenlijk willen zeggen: "Ik doe graag wat meer met je samen. Want ik hou zo van je." Ook vrouwen reageren dus vaak als mannen. En als dementerende mensen.

LITERATUUR

- Brooks, D. (2011). *The social animal. The hidden sources of love, character and achievement*. New York: Random House.
- Buijssen, H. (2010). *Nu begrijp ik je. Verborgene verwachtingen en verlangens tussen mannen en vrouwen*. Houten: Het Spectrum.
- Buijssen, H. (2011). *De magische wereld van Alzheimer. 25 tips voor meer begrip en tevredenheid*. Houten: Het Spectrum.
- Gallagher, B.J. (2006). *Inspirerende wijsheid van vrouwen voor vrouwen*. Aartselaar: Zuid Nederlandse Uitgeverij.

OVER DE AUTEUR

Huub Buijssen (1953) is psychogerontoloog, gezondheidszorgpsycholoog en klinisch psycholoog. Hij schreef/redigeerde ruim veertig boeken waaronder de bestseller *De heldere eenvoud van dementie. Een gids voor familieleden* (2011, derde editie, 14e druk). Zijn boeken zijn in het Duits, Engels, Deens, Zweeds, Pools en Tsjechisch vertaald. Verder is Buijssen directeur van cursusbureau Buijssen Training en Educatie, gespecialiseerd in omgaan met kritiek van familie, voorkomen en hanteren van agressie, en 'de zeven stappen van effectieve gesprekken'. Zie verder: www.traumaopvang.com.