

DE PERFECTE... ALZHEIMERTIP

Een minicollege omgaan met dementerenden van psychogerontoloog Huub Buijssen. Zodat u beseft wat uw grootste valkuil is.

Door **Margreet Vermeulen**
Foto's **Frank Ruiter**



Gedraag je alsof je verliefd bent. Dan begint elk bezoek vanzelf met een blij gezicht. Ook al is jouw glimlach misschien wat kunstmatig, je stuurt het gedrag van de ander en je ontlokt hem of haar een echte lach. Je laat merken dat je de ander belangrijk en speciaal vindt. Dat vindt iedereen fijn, dement of niet. Wees er helemaal bij, niet alleen lijfelijk. Iedereen geniet van aandacht. Mijn zus Ricky, die voor onze demente moeder heeft gezorgd, zei altijd: als het me lukt er helemaal te zijn, hebben we het de hele middag leuk.

'Als je verliefd bent, maakt het niet zo veel uit als iemand drie keer hetzelfde verhaal vertelt. Het gaat er om dat je bij elkaar bent. Zodra je dat bedenkt, weegt het allemaal minder zwaar. En let vooral op de achterliggende boodschap van wat er gezegd wordt. Mijn moeder mopperde vaak: 'Ik zie de kinderen ook nooit.' Dat klopte niet, want er kwam elke dag wel een van mijn 8 broers of 3 zussen

langs. Maar als je dat benadrukt, maak je een van de grootste fouten die je in een relatie kunt maken. Je gaat jouw waarheid tegenover die van een ander stellen. Het is haar waarheid. Voor haar is de dag van gisteren weggevaagd. Ze herinnert zich alleen de laatste vijf minuten. Als je daarover gaat bekvechten, kost dat alleen maar strijd en energie. Je wint het gevecht om de waarheid altijd van iemand met alzheimer, maar je hebt geen leuke middag. Mensen met alzheimer hebben ook hun trots, ze kunnen zich erg gekrenkt voelen als ze telkens op de gaten in hun geheugen worden gewezen. Geluk is toch belangrijker dan je gelijk?

'Ga vooral op zoek naar het gevoel achter dat gemopper. Blijkbaar voelde mijn moeder zich verlaten. Op dat gevoel kun je reageren. Als ik vroeg: voel je je eenzaam, wist ze zich begrepen. Dan kreeg ik contact. Want gevoelens worden niet dement en op dat niveau kun je blijven communiceren.

HUUB BUIJSSEN

Huub Buijssen (1953) is psychogerontoloog en gezondheidszorgpsycholoog. Hij geeft cursussen in (onder meer) de omgang met dementie aan zorgverleners. Hij schreef onlangs het boek: *De magische wereld van Alzheimer, 30 tips voor meer begrip en tevredenheid*. Zijn dementieboek, *De heldere eenvoud van dementie*, werd een bestseller met inmiddels 13 drukken en is vertaald in het Engels en Duits.

'Denk niet, bij het zoveelste verhaal over vroeger, dat je alles over de ander al weet. Blijf vragen stellen over vroeger. Er komen altijd nieuwe dingen naar boven die je nog niet wist. Je kunt de ander altijd nóg beter leren kennen. Praten is trouwens niet zaligmakend. Probeer samen ook dingen te ondernemen: wandelen, koken, muziek luisteren of een spelletje doen. Door dingen samen te doen ontstaat ook intimiteit.

'Niemand kan het opbrengen zich voortdurend te gedragen alsof hij verliefd is, dat snap ik best. Tien minuten per dag is al veel. Je moet het zien als een ezelsbruggetje of simpele wegwijzer voor de omgang. Hoe meer je je ernaar gedraagt, des te meer je terugkrijgt voor al je inspanningen. Hoe bevredigender het contact, des te kleiner de kans dat de patiënt 'moeilijk gaat doen', bijvoorbeeld door te klagen dat hij naar huis wil. Dat is vaak een signaal van onvrede. Dat gevoel kennen we allemaal: weg te willen uit ongemakkelijke situaties. Als jij er helemaal bent, komt dat gevoel niet zo gauw in ze op.

'Deze tips zijn niet specifiek voor de omgang met dementie. Het zijn regels die voor elke persoonlijke relatie gelden. Mensen met alzheimer of dementie hebben dan ook dezelfde gevoelens, wensen en verlangens als wij allemaal.'