

# Hoe ga je om met iemand met dementie? 6 Liefdevolle adviezen



RIANNE MARIJS

DATUM: 4 JULI 2017



Deel dit artikel: [f](#) [t](#) [@](#)

**Als iemand dement wordt of is, kun je niet meer met hem of haar praten en communiceren zoals je gewend was. Maar hoe doe je dat dan wél? Gezondheidszorgpsycholoog Huub Buijssen geeft zes liefdevolle en praktische tips.**

Hoe communiceer je met iemand die je nog amper herkent of boos is omdat je nooit komt, terwijl je gisteren nog op bezoek was? Gezondheidszorgpsycholoog Huub Buijssen geeft cursussen in de omgang met dementie aan zorgverleners en schreef onlangs het boek: *De magische wereld van alzheimer, 30 tips voor meer begrip en tevredenheid*. In de Volkskrant geeft hij deze eenvoudige, maar liefdevolle tips die eigenlijk voor elke persoonlijke relatie gelden:

## **1 Gedraag je alsof je verliefd bent**

“Dan begint elk bezoek met een blij gezicht,” zo weet Buijssen, wiens eigen moeder ook dement was. Lachen werkt namelijk bewezen aanstekelijk; zelfs als je glimlach een beetje kunstmatig is, tover je bij de ander automatisch een lach op het gezicht, aldus de gezondheidswetenschapper. Je laat merken dat je de ander belangrijk en speciaal vindt. “Dat vindt iedereen fijn,” zegt hij, “dement of niet.” Volgens Buijssen maakt het als je verliefd bent ook niet zo veel uit als iemand drie keer hetzelfde verhaal vertelt. “Het gaat erom dat je bij elkaar bent. Zodra je dat bedenkt, weegt het allemaal minder zwaar.”

## 2 Wees in het hier en nu

Wees er helemaal bij. Niet alleen lieflijk, maar met al je aandacht. "Iedereen geniet van aandacht," weet Buijssen. "Mijn zus zei altijd over onze moeder: als het me lukt er helemaal te zijn, hebben we het de hele middag leuk." Natuurlijk gaat dat 'verliefd zijn' de ene keer gemakkelijker dan de andere keer. Volgens de psycholoog moeten we het meer zien als een handig trucje in de omgang. Maar het is echt waar: hoe 'verliefder' jij je gedraagt, hoe meer je ervoor terugkrijgt. Veel dementerenden zeggen bijvoorbeeld dat ze naar huis willen, wat je iemand onmogelijk kunt kwalijk nemen. Als je alle aandacht voor iemand hebt, zal iemand zich meer op zijn of haar gemak voelen.

## 'IEDEREEN GENIET VAN AANDACHT'

---

## 3 Ga niet tegen iemands waarheid in

Veel dementerenden mopperen dat ze hun kinderen nooit zien. Zo ook Buijssens eigen moeder, terwijl elke dag wel een van haar kinderen langskwam. Maar als je dat benadrukt, maak je volgens hem 'een van de grootste fouten die je in een relatie kunt maken'. "Het is h  r waarheid. Voor haar is de dag van gisteren weggevaagd, ze herinnert zich alleen de laatste vijf minuten. Als je daarover gaat bekechten, kost dat alleen maar energie en je hebt geen leuke middag. Bovendien: 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?"

## 4 Luister naar wat iemand écht zegt

Volgens de psycholoog is het vooral belangrijk om naar het gevoel áchter dat gemopper te luisteren. Als je moeder bijvoorbeeld klaagt dat ze nooit iemand ziet, voelt ze zich blijkbaar verlaten. Op dat gevoel kun je reageren, bijvoorbeeld door gewoonweg te vragen: voel je je eenzaam? Buijssen: "Als ik dat vroeg, kreeg ik contact. Want gevoelens worden niet dement en op dat niveau kun je blijven communiceren."

## 'GEVOELEN WORDEN NIET DEMENT'

---

#### **4 Luister naar wat iemand écht zegt**

Volgens de psycholoog is het vooral belangrijk om naar het gevoel áchter dat gemopper te luisteren. Als je moeder bijvoorbeeld klaagt dat ze nooit iemand ziet, voelt ze zich blijkbaar verlaten. Op dat gevoel kun je reageren, bijvoorbeeld door gewoonweg te vragen: voel je je eenzaam? Buijssen: "Als ik dat vroeg, kreeg ik contact. Want gevoelens worden niet dement en op dat niveau kun je blijven communiceren."

---

### 'GEOVOELENS WORDEN NIET DEMENT'

#### **5 Blijf vragen stellen over vroeger**

Bij veel verhalen van ouderen denken we vaak: nu weten we het wel. Toch is het volgens de psycholoog goed om vragen over vroeger te blijven stellen. Er komen altijd nieuwe dingen boven die je nog niet over je oude moeder of vader wist. "Je kunt de ander altijd nóg beter leren kennen."

#### **6 Ga ook samen op pad**

De hele tijd praten is niet altijd makkelijk en ook niet zaligmakend. Door samen dingen te doen, ontstaat echter ook intimiteit. Door samen te wandelen, koken, muziek te luisteren of (als dat kan) een spelletje te doen geef je iemand ook aandacht. En doordat je letterlijk in beweging bent, heb je eventuele emoties ook makkelijker onder controle.

---

### 'GELUK IS TOCH BELANGRIJKER DAN GELIJK?'