

Op bezoek na de Corona-stop

Fijn dat u weer op bezoek kunt gaan bij uw dierbare na de sluiting van de verpleeghuizen. Hieronder treft u enkele suggesties aan die u kunnen helpen om het bezoek aan uw naaste met dementie zo prettig mogelijk te laten verlopen.

Hopelijk is het weerzien een blijde gebeurtenis

- Bij het weerzien horen emoties. Dat is heel natuurlijk. Laat dat ook gerust gebeuren. Reageer oprecht vanuit uw eigen gevoel. Als u ook blij bent de ander te zien, zeg dat. Zeg het dat u de ander ook heeft gemist. Blijheid, verdriet het hoort erbij. Nu bent u weer samen.
- Het weerzien kan de vraag oproepen: 'Waar was je al die tijd?' Geef niet te veel uitleg, noem hoogstens de feiten. Antwoord vooral met erkenning. 'Ja, het was een hele tijd. En ik heb je zo gemist. Wat fijn dat het nu weer kan.'
- Gevoelens van eenzaamheid en in de steekgelaten zijn, zijn heel begrijpelijk als je de redenen erachter niet begrijpt. En ze geven soms ook boosheid en verwijten. Dat kan heel verdrietig zijn en de verwijten kunnen hard aankomen, maar het kan gebeuren bij mensen die aan dementie lijden. Het is zo vanzelfsprekend om in de verdediging te gaan en uitleg te geven. Dit helpt vaak niet. Het helpt meer om te antwoorden met een bevestiging. 'Ja, ik heb je ook zo gemist.' En: 'Ik ben ook zo boos en verdrietig geweest dat ik niet naar je toe kon/ mocht.' En geef dan vooral de Corona de schuld, de overheid, de regels. Ook al is het niet helemaal juist: als je samen boos op iets bent, sta je naast elkaar, ben je samen. Je staat tegenover elkaar als de ene verwijten maakt en de ander zich verdedigt. Dat gun je niemand.

Waarover te praten

- Het is zo verleidelijk om te gaan praten over wat ons allemaal nu bezighoudt: de Corona-crisis. Wees hier voorzichtig mee. De gevoelens van onzekerheid en dreiging kunnen bij iemand met dementie nog meer gevoelens van onzekerheid en dreiging oproepen en herinneringen die daarbij horen. Deze gevoelens kunnen zo sterk worden dat meer en meer verwarring en angst ontstaat. Praat over de Corona op een afstandelijke en feitelijke manier: het is nu eenmaal zo, we doen er niets aan. Besteed vooral niet teveel tijd aan de Corona, deze heeft ons al zoveel tijd afgepakt.
- Er kunnen vragen komen over de Corona en het waarom. Ga hier zo min mogelijk op in. Zonder de ander te negeren. Bedenk dat het al heel vaak is geprobeerd dit uit te leggen aan uw dierbare en nog steeds zijn de vragen er. Weer is het verstandig vooral te reageren op de emotie. 'Het is ook allemaal heel naar en onbegrijpelijk.' 'Wat ben ik blij dat ik nu bij je ben, ik heb je gemist.' Als het niet lukt de vragen te ontlopen, zeg dan: 'Ik weet het ook allemaal niet, ik vind het ook zo naar.' Of: 'Ik weet het ook allemaal niet en ik wil het er niet meer over hebben, ik word er ook zo naar van.' Ook nu weer gaat u naast u dierbare staan. U voelt hetzelfde en lijdt aan hetzelfde.
- Het is zo verleidelijk om, als je elkaar een tijd niet gezien hebt, te vragen: 'Hoe heb je het gehad. Wat heb je allemaal, meegemaakt, gedaan?' Wees hier

voorzichtig mee. Voor mensen met dementie kan het moeilijk zijn de feiten van de afgelopen tijd te herinneren. De frustratie die dit oproept kan de stemming grondig bederven. Of er komen vooral de negatieve en angstige herinneringen boven, omdat deze jammer genoeg beter vastgehouden worden. Ook dan kan verdriet en angst naar voren komen.

- Vertel vooral zelf veel zodat uw dierbare daarop aan kan sluiten met eigen herinneringen of vragen, als er zaken herkend worden. Prettige verhalen, geven prettige gevoelens. Prettige gevoelens, geven prettige herinneringen.
- Haal vooral gezamenlijke herinneringen op, door deze zelf te gaan vertellen. Gezamenlijke herinneringen: die oude telkens weer vertelde verhalen zijn geschikt. Door weer oude vertrouwde herinneringen te herkennen ontstaan gevoelens van veiligheid, vertrouwdheid en verbondenheid. Gevoelens die een bezoek zo van waarde maken.
- Maak u geen zorgen als de ander zich de feiten iets anders meent te herinneren dan u. Ga niet corrigeren, uitleggen of discussiëren. Dat komt de stemming niet ten goede. Vertel gewoon rustig uw verhaal. Het gaat u om de gevoelens die opgeroepen worden en niet om de juistheid van de feiten op dit moment.
- Na zo'n lange tijd geen bezoek, kan het bezoek zo kort lijken. Mensen met dementie kunnen vaak niet zo lang actief zijn in een gesprek, hun aandacht erbij houden. Dit is geen onwil, maar onvermogen. Dus laat af en toe pauzes vallen, samen stil bij elkaar. Sommige mensen met dementie moeten soms zelf even weg om weer tot rust te komen, laat het gebeuren.

Het afscheid nemen

- Het afscheid nemen zal ongetwijfeld het naaste zijn van het gehele bezoek, voor u beiden. Doe dit kort en praktisch. Vermijdt, ook nu weer, het geven van uitleg en verklaringen, deze gaan niet helpen. Wees eerlijk over de gevoelens: 'Ja, ook ik vind het erg.' 'Ja, ik zal je ook erg missen.' Geef aan wanneer u weer komt, verwacht niet dat het zal worden onthouden of voldoende is, maar geef toch hoop voor de nabije toekomst. 'We zien elkaar weer.'
- Overweeg, als u erg op ziet tegen het afscheid straks, vooraf aan de zorgmedewerker te vragen, u te komen halen als het tijd is. De zorgmedewerker is dan een nieuwe indruk, die voor een beetje afleiding zorgt terwijl u weg gaat. De zorgmedewerker kan dan bij uw dierbare achterblijven om de eerste teleurstelling en onbegrip een beetje op te vangen.

Indien u of uw naaste familie behoefte heeft aan een luisterend oor of psychologische ondersteuning, kunt u bellen met onze corona-informatielijn: [030-5113100](tel:030-5113100) - kies voor optie 3.

Deze corona-informatielijn is bereikbaar tijdens werkdagen van 09.00 - 17.00 uur).