



## **De Lotgenotengroep**

**Een gespreksgroep voor de partners van mensen met dementie**



### **Als je partner dementie heeft**

Mensen die dementie hebben kunnen erg lijden onder hun ziekte. Vaak wordt echter vergeten dat hun partners evenzeer van dit dementieproces te lijden hebben.

*“Ik zou zo graag willen weten wat er in dat koppie van mijn vrouw omgaat. Ik weet het gewoon niet. Ze is niet meer wie ze was.”*

Van partner verandert u langzamerhand in mantelzorger. U ziet dat uw geliefde niet meer dezelfde is als vroeger, en u kunt niet goed meer met hem of haar bespreken wat er in u omgaat. Er kan een moment komen waarop u de zorg thuis niet meer vol kunt houden, en u geen andere keus meer heeft dan uw partner in het verpleeghuis te laten wonen.

De buitenwereld begrijpt vaak maar gedeeltelijk hoe het is om dit allemaal mee te maken. Als partner van een dementerende kunt u zich behoorlijk eenzaam voelen. Want wat velen zich niet realiseren, is dat u uw vertrouwde aanspreekpunt, uw steun, uw maatje verloor. De wederkerigheid verdween.

Het kan dan fijn zijn om ervaringen te delen met anderen die een vergelijkbaar proces doormaken. Daarom kunt u bij Zorgspectrum als partner deelnemen aan de Lotgenotengroep.



### **Wat en voor wie is de Lotgenotengroep?**

De Lotgenotengroep is opgericht door en voor de partners van mensen met dementie. Er zijn Lotgenotengroepen in Houten, Vianen en Nieuwegein.

De groepen komen één keer per vier, zes of acht weken bij elkaar onder begeleiding van een psycholoog en/of een Geestelijk Verzorger. Het aantal deelnemers varieert per groep, van gemiddeld vijf tot gemiddeld negen.

*“In deze groep hebben we aan een half woord genoeg. We weten hier allemaal hoe het voelt om een partner met dementie te hebben.”*

### **Wat staat er op het programma?**

In de Lotgenotengroep bepalen de deelnemers zelf waar zij over willen praten. De deelnemers vertellen elkaar over hun partner, en vooral ook over zichzelf: over hun ervaringen en gevoelens, en over hoe zij proberen hun leven vorm te geven terwijl dementie er zo'n groot deel van opeist.

*“De dag dat mijn vrouw werd opgenomen in het verpleeghuis was de moeilijkste dag van mijn leven.”*

*“Ik kom elke dag naar het verpleeghuis. Onlangs ben ik voor het eerst een weekendje weg geweest. Ik was bang dat mijn man me zou missen en voelde me schuldig dat ik niet naar hem toe kon. Maar ik merkte dat ik die tijd voor mezelf ook wel heel erg nodig had. En het bleek dat hij me helemaal niet gemist had. Dat was fijn, maar ook confronterend.”*

*“Ik vind het moeilijk om te genieten van leuke dingen. Dan denk ik: zij mist zoveel, en dan zit ik hier ondanks alles toch plezier te hebben.”*



In de Lotgenotengroep worden pijnlijke ervaringen en gevoelens gedeeld, maar soms wordt er toch ook hartelijk gelachen.

*Mijn vrouw zei laatst tegen haar zus: "Nou jij krijgt wel erg veel rimpels de laatste tijd hè?" Dat zou ze vroeger nooit gezegd hebben. Maar ik moest er toch wel erg om lachen.*

## **Informatie en aanmelden voor De Lotgenotengroep**

### **In Houten**

De bijeenkomsten vinden maandelijks plaats in Het Houtens Erf op (meestal) de vierde vrijdag van de maand, van 13.30 tot 15.00 uur. U vindt de data op de prikboards voor de afdelingen Oud Wulven en Wickenburg. U bent van harte welkom om vrijblijvend een bijeenkomst bij te wonen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Debby van Rhijn (psycholoog), te bereiken via de receptie van Het Houtens Erf (030) 6358686.

### **In Vianen**

De bijeenkomsten vinden één keer per twee maanden plaats in Hof van Batenstein op vrijdag, van 10.30 tot 12.00 uur. U vindt de data op de prikboards op de afdelingen Oostpoort, Blauwpoort en Buitenhof. U bent van harte welkom om vrijblijvend een bijeenkomst bij te wonen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Debby van Rhijn (psycholoog), te bereiken via de receptie van Hof van Batenstein (0347) 361200.