



Jan Tooropstraat 6, 3262 TE Oud Beijerland tel. 06 - 12 89 23 09 coordinator@odensehuis.nl

Heeft u ook kunnen genieten van een heerlijke zomer? Ik in ieder geval zeker. Ik ben erg blij nu te kunnen schrijven dat wij een fantastische kandidaat hebben gevonden, om mij af en toe te vervangen, namelijk Lianne van Dam-Bron. Vanaf 15 augustus is Lianne in dienst bij Stichting Odensehuis Hoeksche Waard. Zij gaat voorlopig 8 uur werken en zal vooral op de vrijdag aanwezig zijn. Verderop in de nieuwsbrief stelt zij zich aan u voor.

In overleg met Lydia, die altijd de layout en de foto's in de nieuwsbrief verzorgt, hebben wij besloten al na 2 maanden deze brief te sturen. Er is zoveel te vertellen en te laten zien op de foto's, dit willen wij graag met u delen en zo houden we de nieuwsbrief ook leesbaar.

Zoals u heeft kunnen zien, is er enorm hard gewerkt aan onze tuin, door vrijwilligers en bezoekers, m.b.v. geschonken gereedschap. Regelmatig zitten wij op de eveneens geschonken tuinstoelen, waar het goed vertoeven is, onder de schaduw van de prachtige boom.

Er is al van alles te beleven in onze tuin, een stromend watertje in de vijver, (ook geschonken), de eerste komkommer, een zonnebloem met zoveel bloemen, prachtige stenen plantenspotten en nog veel meer. Komt u gerust eens een kijkje nemen.

Dank aan alle harde tuinwerkers en gulle gevers!

Er wordt door een aantal mensen gewerkt om de Hoeksche Waard dementievriendelijk te maken. Komende tijd kunt u een kaart invullen om u op te geven als dementievriendelijk. Zo kan de organisatie laten zien, hoeveel mensen er in Nederland al bereikt zijn door deze acties en krijgen we ook inzicht hoe dit in de Hoeksche Waard is gesteld. Op de site www.samendementievriendelijk.nl kunt u testjes vinden, die u zelf kunt doen. Hiermee vergroot u uw kennis over de omgang met mensen die dementie hebben. Zo werken we allemaal mee, om de mensen met dementie te kunnen ondersteunen.

Er is een fantastisch initiatief genomen door Jan Robbmond en Jan Bouma, om een boekje te maken van de serie artikelen over bezoekers van het Odensehuis in Kompas.

U zult hier binnenkort meer van horen.

Een aantal vaste bezoekers zijn inmiddels opgenomen. Gelukkig blijkt dit niet altijd een belemmering om het Odensehuis te blijven bezoeken, een mooie ontwikkeling. Ook hebben een flink aantal nieuwe bezoekers de afgelopen maanden de weg naar het Odensehuis gevonden. Dit zorgt ervoor dat de dinsdag inmiddels de drukst bezochte dag is, met gemiddeld 40 bezoekers. Mocht u ook eens een kijkje nemen, dan nodig ik u van harte uit om op de woensdag of de vrijdag aan te schuiven. Op de vrijdagmiddag wordt er regelmatig gezongen en op alle dagen wacht u een warm welkom.

Door het groeiend aantal bezoekers ontstaat er weer behoefte aan nieuwe vrijwilligers. Komt u gerust eens langs om sfeer te proeven. Verder op in de nieuwsbrief staat er een oproep.

De komende maanden staan er weer veel activiteiten op het programma. U kunt hierover meer lezen op onze nieuwe site, www.odensehuishw.nl, waar ook regelmatig nieuwe foto's zijn te zien. Daarnaast zijn wij erg blij met de nieuwe folder, die net als de website gemaakt is door Schot- marketing in Oud-Beijerland.

Rest mij nog u veel leesplezier te wensen,

Ria Los

INHOUD

Inleiding door coördinator Ria Los	Pagina 1
Nieuws van het derde kwartaal	Pagina 3
Onvergetelijk Boijmans	Pagina 4
Binnenkort: Toneelworkshop met Mieke de Wit	Pagina 4
Uitstapje naar Golfclub Strijen	Pagina 4, 5
Onze tuin in augustus	Pagina 5
Remiscentie met Rosa	Pagina 6
De gedachtenkamer	Pagina 6
Zingen in het Odensehuis	Pagina 7
Nieuwe collega: Lianne	Pagina 7
Vrijwilligers gevraagd!	Pagina 8
Vrijwilliger stelt zich voor: Ria Schippers	Pagina 8
Uit de informatiemap: Omgaan met verlies	Pagina 9, 10
Voor u gelezen - aanbevolen boek	Pagina 10

Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis Hoeksche Waard:	http://odensehuishw.nl
Odensehuizen landelijk platform:	http://odensehuizen.nl
Dementie.nl:	https://dementie.nl/dagbesteding/tijdelijke-opvang-respijtzorg-regelen
Dementie winkel:	http://www.dementie-winkel.nl <i>Deze unieke winkel maakt het mogelijk om de leefwereld van mensen met dementie op een leuke en praktische manier aan te passen én meer kennis en begrip te ontwikkelen voor de aandoening.</i>
Doorleven:	http://www.praktijk-doorleven.nl <i>Verlies, rouw- en stervensbegeleiding.</i>
Fotofabriek:	https://www.fotofabriek.nl/levensboek-maken
Handen in huis:	https://www.handeninhuis.nl <i>Een landelijke organisatie, ook in de Hoeksche Waard.</i>
Samen Dementievriendelijk:	https://samendementievriendelijk.nl
Stichting Alzheimer Nederland:	https://www.alzheimer-nederland.nl <i>Veel informatie over alles wat met dementie te maken heeft.</i>

Een dementievriendelijke samenleving begint in je hoofd

Nieuws van het derde kwartaal



Medewerkers van 'Zonder Meer' in het Odensehuis

Door een samenwerkingsproject met 'Zonder Meer' komt er bijna elke openingsdag een medewerker in ons Odensehuis. Kimberly en Nicole zijn al een aantal keren geweest (evenals Marianne overigens, die nu net even niet op de foto staat). Het is de bedoeling dat zij helpen met schoonmaak activiteiten, bediening, maar zeker ook gezellig contact maken met onze bezoekers. Meer over het project 'Zonder Meer' hieronder. Voorlopig is het een proef voor drie maanden, na de evaluatie wordt bekeken of dit kan worden gezet. Zo draagt het Odensehuis bij aan werkplekken voor de medewerkers van 'Zonder Meer' en zijn wij geholpen met extra krachten.

Visie en missie van 'Zonder Meer'

Lunchcafé 'Bij Zonder' is een middel om jongeren met een verstandelijke beperking of arbeidshandicap met afstand tot de arbeidsmarkt een passend arbeidsaanbod of dagbesteding te bieden met de mogelijkheid zich maximaal te ontplooiën en ontwikkelen. Zodat iedereen volwaardig kan participeren in de (toekomstige) samenleving. **Missie:** De identiteit van Lunchcafé 'Bij Zonder' is gebaseerd op betrokkenheid, creativiteit, uniciteit, sociaal en maatschappelijk verantwoord ondernemen.

Op **dinsdag 4 juli** bestond het Odensehuis inmiddels 3 jaar. We hebben dit op bescheiden schaal gevierd. 's Morgens was er gebak bij de koffie en Jurian heeft gezorgd voor 2 heerlijke salades en diverse vleeswaren van de BBQ. Er waren 43 mensen aanwezig. Het was een super gezellige dag. In het bestuur is eerder besloten de verjaardagen van het Odensehuis ééns in de vijf jaar groot te vieren. We kijken er alvast naar uit.



Vrijdag 28 juli Uitje naar de Biesbosch - Lunch en vaartocht met een fluisterboot door de kreken van de Biesbosch.



Met 30 enthousiaste personen vertrokken we gezamenlijk vanaf het Odensehuis richting het bezoekers- en natuurcentrum in Dordrecht, waar we om 12.00 uur verwacht werden voor een koffietafel. Die was heerlijk, vooral het warme croquetje. Om 13.30 uur vertrok de fluisterboot. O.l.v. Ria Los hadden we de hele fluisterboot voor onszelf, wat erg gezellig was. Kleine Flo, de kleindochter van Ria, vermaakte ons met haar nieuwe konijn.

Het weer was en bleef goed, een beetje fris, maar dat heeft wel wat op het water, een lekker windje een zonnetje en even hebben we een paar verdwaalde regendruppels gevoeld. De natuur in de Biesbosch was prachtig, vooral omdat de springbalsemien bloeiden in alle tinten roze en dat stond mooi tussen de rietpluimen en de gele en paarse andere bloemen die er bloeiden. De schipper vertelde het één en ander over de planten

en bloemen en ook over de bevers waarvan de populatie weer is toegenomen in de Biesbosch. Hij liet ons ook nog een beverburcht zien, waar we even gestopt zijn, door met de voorstevens van de boot het riet in te varen. We zagen een prachtig bouwwerk, gemaakt van veel takken, grote en kleine, een echt kunststukje!

Om 3 uur was de tocht weer ten einde. Ik denk dat ik namens de hele groep spreek: wéér een gslaagd uitje naar de Biesbosch. We hadden het weleens eerder gedaan maar: zo'n tochtje verveelt nooit, 't blijft voor herhaling vatbaar. *(Anja Swinkels)*



Onvergetelijk Boijmans

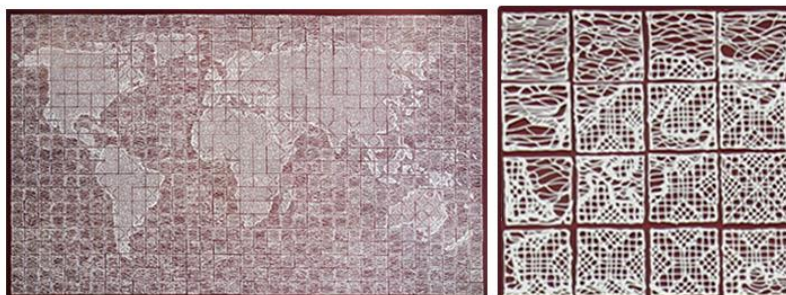
Met negen Odensehuis bezoekers gingen we op maandagmiddag 14 augustus naar het museum Boijmans in Rotterdam. Er werd deze middag een filmopname gemaakt van dit bijzondere project.

**museum
boijmans** **B** van
beuningen

Zo hoopt Boijmans meerdere mensen te kunnen bereiken en uit te nodigen hiervoor. Het was even wennen aan de grote camera's, maar dat lukte bijzonder goed. We werden gastvrij ontvangen, zoals altijd en er was voor iedereen koffie of thee. Vervolgens werden we naar het eerste van vier kunstwerken geleid, "Wereldkant" van kunstenares Isabel Ferrand.

Gemaakt uit 1300 porseleinen tegeltjes, had de kunstenares deze wereldkaart het liefst van kant gemaakt. Maar om daartoe in staat te zijn zou ze jaren moeten oefenen met de gecompliceerde kantslostechniek. Ze koos voor lijmspuiten om deze "kanttegeltjes" te maken.

Ik begrijp wel waarom onze bezoekers zijn uitgenodigd voor dit promotiefilmpje. Iedereen voelt zich vertrouwd bij elkaar en durft op de vragen enthousiast te reageren. Na afloop werd er nog met 2 echtparen een interview apart gehouden. Wij hopen dat wij na 21 september ook een link op onze site kunnen zetten, zodat u ook mee kunt kijken.



De geuren van midwinter

Het is misschien nog een beetje vroeg om al aan de winter te denken. Maar deze herfst begint een bijzonder project in het Odensehuis. Onder leiding van theatermaker Mieke de Wit gaan we een midwintervoorstelling maken.

Met de deelnemers gaan we op zoek naar de muziek, geuren, verhalen, bewegingen, feesten en smaken die bij de midwinter horen. Met al deze elementen maken we samen een voorstelling die we uiteraard in de midwinter, zo rond Kerst gaan spelen.

Wilt u meedoen? U bent van harte welkom.

Ervaring met zingen, bewegen of toneelspelen is niet vereist. Plezier maken daar gaat het om!

Repetities: dinsdagen 14.00 – 15.30 uur

Start: dinsdag 29 augustus

Kosten: gratis, maar wekelijkse aanwezigheid is wel gewenst

Plaats: Odensehuis, Jan Tooropstraat 6, Oud-Beijerland

Meer info: Mieke de Wit, 010 4777 361 of Ria Los Coördinator Odensehuis Hoekse Waard 06 12 89 23 09



Een bezoekje aan de golfclub van Strijen

Op een prachtige zomerse augustusdag gingen we met 27 deelnemers naar de Golfclub in Strijen. Het is niet zo dat we ons allemaal wilden aanmelden als beginnend golfer, maar wel waren we erg benieuwd wat deze sport nu zoal inhoudt.

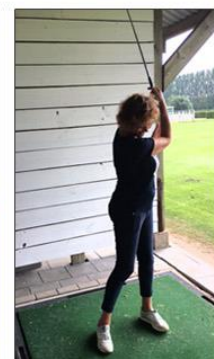
We werden allerhartelijkst ontvangen met koffie en thee in het mooie clubgebouw van de vereniging. De organisatoren van dit uitje kwamen er al snel achter dat bijna niemand van ons ooit gegolfd had, maar dat zou de pret niet drukken. Op drie verschillende plekken werd ons het een en ander uitgelegd over de sport en mochten wij zelf wat slagen proberen. Dat was echt véééél moeilijker dan we ons hadden kunnen voorstellen, maar wel erg leuk. Bij de uitleg kregen we allerlei termen om onze oren geslingerd die ons geheel nieuw waren.

Wat voorbeelden zijn: oplijnen, chippen, putten, par 3, 4 en 5, 'optee-en'..... woorden waarvan we nu al niet meer weten wat ze betekenen. Hier en daar werd wat talent ontdekt en zelfs viel de zin: "u bent een natuurtaalent,



Een bezoekje aan de golfclub van Strijen (vervolg)

wanneer wordt u lid?" en "jij mag niet meer mee doen, jij bent te goed". Wij werden steeds overmoediger en er klonk ook het volgende over de baan: "Ik heb nu de auto gewonnen, vind ik" "Ik heb een afwijking naar links, maar die heb ik al jaren".... "Wat ik nog mis zijn die golfkarretjes".... "Hij zat bijna in het gaatje".



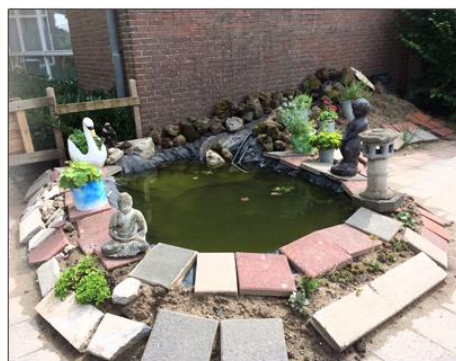
Na een uurtje werden we uitgenodigd voor de lunch en daarna konden we ook nog wat vragen stellen en uitleg vragen aan de echte golfers.

Het was een erg geslaagde dag en wij hopen dat dit misschien volgend jaar nog een keertje herhaald kan worden. Golfclub Strijen: BEDANKT!!!! (Anita)

Onze tuin in augustus



Sinds de start van onze eigen Odense-tuin is er veel gebeurd. De zonnebloemen bloeien, de bakken met eenjarige planten staan er fleurig en blij bij, er zijn verschillende zitjes gemaakt en de vijver heeft een gezellig klein watervalletje. Potten en beelden en bloembakken maken dit alles nog mooier, kortom.... er is veel veranderd en het is genieten. Plannen zijn er nog volop, wat zou het leuk zijn om een moestuin te realiseren, de jeu-de-boules baan is nog niet echt af en er kunnen nog altijd meer planten bij!!! Maar we zijn dankbaar en gelukkig met dit fijne begin en hopen nog veel dagen met elkaar van onze eigen tuin te genieten. (Anita)



Reminiscentie met Rosa

Elke derde dinsdag van de maand is het tijd voor reminiscentie. Remiscentie bestaat uit het bewust ophalen van herinneringen. Door middel van bijvoorbeeld verschillende materialen, muziek en foto's worden herinneringen gestimuleerd bij betrokkenen en kunnen zij hierover vertellen. Door verhalen over zijn leven te vertellen, wordt de betrokkene met dementie zich weer bewust van wie hij is, van zijn ervaringen en zijn prestaties. Dit kan heel goed zijn voor het zelfvertrouwen en de eigenwaarde. Daarnaast kan het hele prettige herinneringen oproepen en daardoor een prettig gevoel.

In juli werd het buiten in de mooie tuin gegeven. Er werd een verhaal uit het boekje 'mag het ietsje meer' zijn verteld, over de Winkel van Sinkel. Hierbij werden attributen zoals de matteklopper getoond, waar mooie verhalen over werden verteld. Een mantelzorgster zag breipennen en wol, waarbij er gelijk maar een paar steken werden opgezet. Een leuke middag. **(Rosa)**



De gedachtenkamer



Enige tijd geleden werd me gevraagd om te assisteren bij de gedachtenkamer. Ik had geen idee hoe dit zou gaan verlopen. Een gedicht of een kort verhaal is vaak de aanzet tot een gesprek, discussie of herinneringen.

Maar eerst wordt de kaars in het midden van de kring aangestoken en beloven we wat besproken wordt binnenskamers blijft. Al meteen bij onze eerste bijeenkomst viel me op dat de mensen zo actief mee deden, ze voelden zich vrij om in alle rust herinneringen die spontaan boven kwamen met elkaar te delen. Emotionele gebeurtenissen uit hun jeugd of herinneringen uit de oorlog, er werd naar elkaar geluisterd en mee geleefd. Dat was erg mooi om mee te maken, ik zag opeens hele andere mensen. Ook gaf men elkaar tips, hoe in bepaalde

gevallen met een lastige situatie om te gaan. Meestal maak ik notities van de gesprekken en leuk is dan om te zien dat sommige bezoekers ook gaan schrijven, niet eens altijd over het onderwerp, maar hoe men zich voelt en over sfeer in de groep in het Odensehuis. Men waardeert de gedachtenkamer erg, want meestal moeten er stoelen bijgezet worden, omdat de groep steeds groter wordt. **(Christine)**

Zingen in het Odensehuis

Van zingen word je blij, door zingen vergeet je even je problemen, samen zingen verbindt.....en ga zo maar door. Eigenlijk kan ik alleen maar positieve dingen verzinnen als het om zingen gaat. Daarom zingen we ook zo graag in het Odensehuis. Elke eerste en derde vrijdag van de maand in ieder geval, om 14.00 uur, maar ook vaak zo maar spontaan, dan maakt de dag en de tijd niet uit.

Wel merken we dat het samen zingen een stuk makkelijker gaat als er begeleiding van een piano of gitaar of ander instrument bij is. In het Odensehuis is een piano en we zijn heel erg blij met onze vaste begeleiders, maar als u een instrument bespeelt bent u van harte uitgenodigd om ons ook te begeleiden.

We hebben zelfs een eigen, zelf gemaakt, Odenselied en dat zingen we erg graag. Verder maken we gebruik van een muziekmap die we gevuld hebben met liederen die door onze bezoekers zijn aangedragen. De map kan nog veel voller dus zijn nieuwe ideeën ook van harte welkom.

Heeft u zin gekregen om met ons mee te zingen, loop dan gerust op de vrijdagmiddag even binnen, want ook hier geldt: "hoe meer zielen (en stemmen), hoe meer vreugde." **(Anita)**



Nieuwe collega: Lianne van Dam-Bron

25 augustus jl. mochten we Lianne van Dam welkom heten als nieuwe collega. Lianne zal zich hier onder zelf voorstellen:



Beste allemaal,

Met veel plezier ben ik op 25 augustus begonnen met werken in het Odensehuis. Zoals zoveel dingen in mijn leven, is ook dit weer bijzonder verlopen.

Na mijn SPW opleiding wilde ik graag met kinderen werken. Dat liep even anders en ik belande in de ouderenzorg als activiteitenbegeleidster. Uiteindelijk mocht ik teamleider zijn van verschillende kleinschalige teams die zorg gaven aan mensen met dementie.

In 2004 ben ik getrouwd met Arjan en in 2013 reisden we naar China om onze, toen 2-jarige, zoon Jian op te halen (spreek je uit als: Tsjen en betekent welzijn/geluk). En afgelopen maart werden we verrast met een dochter, Fenna. U heeft ze misschien al van dichtbij bekeken.

Hobby's heb ik ook. Ik houd ervan om creatief bezig te zijn, lekker te wandelen en natuurlijk te genieten van de momenten met onze zoon en dochter. Daarnaast speelde ik, volgens mijn oma, vanaf mijn 3e jaar al versjes op het harmonium, u weet wel, zo'n ouderwets trap orgeltje. En de laatste jaren gaat het piano spelen me ook goed af.

Verder ben ik actief op de bassischool van onze zoon als overblijf ouder, heb ik een eigen webshop in cadeau artikelen en ben ik werkzaam als coach.

De advertentie in het Kompas voor een medewerker in het Odensehuis sprak me aan, het telefoontje met Ria voelde goed en het sollicitatie gesprek verliep positief. Ik voelde me thuis in het Odensehuis: een plek om tot rust te komen, waar een warme sfeer heerst, je er bij hoort, tijd krijgt om even stil te staan, elkaar te ontmoeten, je verhaal kwijt kunt, een luisterend oor vindt en niet te vergeten: met een prachtige tuin. Contact met mensen, een luisterend oor bieden, organiseren, mensen bemoedigen en met elkaar verbinden, daar geniet ik van. Ik hoop op veel Odense ontmoetingen!

Hartelijke groet, **Lianne**



Vrijwilligers gevraagd!

Het Odensehuis Hoeksche Waard is een zelfzorg-en vrijwilligersorganisatie, die zich richt op mensen met beginnende dementie, en hun mantelzorgers. Deze bezoekers vormen de spil. Eigen regie en eigen mogelijkheden staan hoog in het vaandel. Respect en keuzevrijheid zijn onontbeerlijk. Bezoekers vormen het uitgangspunt voor alles wat in het huis gebeurt. Zij zijn de primaire "eigenaars" van het Odensehuis.

Een informeel inloophuis, los van de formele zorgketen en los van formele regelingen bestaat bij de gratie van enthousiaste mensen. Naast de inzet en bijdrage van de bezoekers bestaat het Odensehuis dankzij heel veel vrijwilligers. Vrijwilligers leveren een belangrijke bijdrage aan het langer zelfstandig blijven wonen en actief deelnemen aan het maatschappelijk leven van mensen met dementie en bieden contact en uitwisseling aan hun mantelzorgers.

De vrijwilligers vormen geen aparte groep, maar zijn als het ware medebezoekers.

Wat kunt u als vrijwilliger voor het Odensehuis betekenen?

Door de toename van het aantal bezoekers, ontstaat er behoefte aan nieuwe vrijwilligers voor de functie van gastvrouw/heer. Wilt u vanuit uw betrokkenheid met uw medemens iets waardevols doen voor de ander en ook voor uzelf? Dan nodigen we u van harte uit om eens binnen te lopen en ons geweldige team te komen versterken. Niet de ziekte, maar de mens staat centraal in het Odensehuis. Nodig is hulp bij het inschenken van koffie en thee, de verzorging van de lunch, maar vooral het in gesprek gaan met en de aandacht voor de bezoekers, is welkom. In het Odensehuis komen en gaan de bezoekers wanneer zij willen. Er hoeft niets, maar er kan veel. Regelmatig zijn er allerlei leuke activiteiten, die kunt u terugvinden op de agenda. Wat u voor de bezoekers kunt betekenen, is afhankelijk van uw interesse, kwaliteiten en mogelijkheden.

Het Odensehuis heeft een vrijwilligersbeleid, dat u samen met het kennismakingspakket krijgt bij uw eerste bezoek. U kunt een dagdeel of meer uw hulp aanbieden. Er wordt drie keer per jaar een informatiebijeenkomst georganiseerd om uw deskundigheid op het gebied van omgaan met mensen met dementie te vergroten.

Als u interesse heeft om iets in het Odensehuis te doen, wordt u van harte uitgenodigd om eens binnen te lopen, of u kunt contact opnemen met de coördinator. Zij zal dan een afspraak met u maken voor een kennismakingsgesprek. Zie de website: www.odensehuishw.nl (voor werkende internet links zie pagina 2 van deze nieuwsbrief). U kunt mailen naar coordinator@odensehuishw.nl of bellen naar tel. 06 12 89 23 09.

Vrijwilliger stelt zich voor: Ria Schipper



Even voorstellen, mijn naam is Ria schipper, ik ben getrouwd en we hebben drie kinderen, drie schoonkinderen en vier heerlijke kleinkinderen.

Op het moment dat ik gewezen werd op het Odensehuis was ik al een tijdje niet in staat om mijn werk te kunnen doen. De gedachte die ik had was: 'heeft dat beetje wat ik kan aanbieden wel zin'.

In het gesprek met Ria Los kwam al snel naar voren, natuurlijk is het dat, alles waar je je vol voor inzet heeft waarde.

Ik ben op de woensdagochtend nu een paar keer geweest en wat vind ik het fijn om te zien hoe er met de bezoekers wordt omgegaan. Een kopje koffie of thee drinken, een gesprekje, kijken hoe er

vol plezier wordt gebiljart, gesjoeld, en getekend en iedereen wordt benaderd op de manier die bij zich past.

En mensen die mij een beetje kennen zijn niet verbaasd als ze horen dat ik een lieve dame (ik mag nu jij zeggen want we zijn vriendinnetjes) ga helpen met haar smyrnakleed/ kussen knopen en dat de brienaalden en de wol nu liggen te wachten om een mooie lapjesdeken te gaan worden.

Het mooiste voor mij is dat wat ik geef niets is in vergelijking is in wat het me brengt, een voldaan en gewaardeerd gevoel.

Vrijwilliger zijn bij het Odensehuis voelt als een cadeautje dat je elke week weer mag uitpakken.

Omgaan met verlies

Omgaan met het verliezen van een naaste tijdens het leven

Met een naaste met dementie begint het afscheid nemen en het rouwen al lang vóór je haar/hem verliest aan de dood. Je naaste gaat steeds minder lijken op de persoon die ze ooit was en je kunt steeds minder contact met haar/hem krijgen. Hierdoor neem je beetje bij beetje afscheid van haar/hem. Jij en de anderen om haar/hem heen krijgen te maken met een zogenaamd anticiperend rouwproces. Dat gaat gepaard met ingrijpende en verwarrende emoties, omdat je naaste nog niet echt dood is.

Een opeenstapeling van verliezen. Het proces bij dementie is eigenlijk een voortdurende opeenstapeling van verschillende soorten verlies. Voor je naaste, voor jou en voor anderen in haar/zijn nabije omgeving. Stap voor stap verlies je:

- Je naaste zoals je haar/hem kende;
- Het vertrouwde rolpatroon;
- Wederkerigheid en gelijkwaardigheid in de relatie;
- Onderlinge steun;
- Sociale contacten;
- De vrijheid om je eigen tijd in te delen;
- Een gezamenlijke toekomst.

Anticiperend rouwproces. Het verlies van je naaste aan dementie veroorzaakt gevoelens die vergelijkbaar zijn met een rouwproces na het overlijden van een dierbare. Dit verwerkingsproces vóór het lijfelijke verlies van een geliefde persoon wordt in de literatuur vaak anticiperende rouw genoemd. Daarbij rouw je niet alleen om het definitieve verlies dat begint met de ziekte van je naaste, maar steeds opnieuw. Vaak herken je deze gevoelens van rouw niet als zodanig en anderen in je omgeving evenmin. Daardoor vraag je je soms misschien af waarom je op een bepaalde manier reageert. Je omgeving begrijpt je verdriet ook niet goed: je naaste is er toch nog? Mis je je moeder?' vroeg een neef me pas op een familiebijeenkomst. Terwijl mijn moeder een paar stoelen verderop zat. De tranen sprongen me in de ogen: het was de spijker op z'n kop. Annelies (48)

Een achtbaan van emoties. Ieder mens is anders en ervaart een rouwproces verschillend. Toch verloopt dit proces bij iedereen in grote lijnen in golven, met sterk wisselende gevoelens van ontkenning, verdriet, agressie, schuld en berusting. Als je naaste pas de diagnose heeft, kun je heen en weer geslingerd worden tussen wanhoop en een onrealistisch optimisme dat er binnenkort vast een zeker een geneesmiddel op de markt komt. Ontkenning is een normale reactie om je te beschermen tegen pijnlijke gevoelens, verdriet en machteloosheid. Jijzelf of anderen uit de omgeving van je naaste doen dan net alsof er niks aan de hand is. Je kan en wil de ziekte niet onder ogen zien. Dat kan leiden tot een afstandelijke houding of tot doen alsof je naaste nog over al haar/hem mentale mogelijkheden beschikt. Haar/hem wijzen op haar/zijn fouten of de 'vreemdheid' van haar/zijn gedrag maakt je naaste vaak onrustig of droevig. En daar voel jij je vervolgens weer schuldig over. 'Elke keer als ik ontdek dat ze wéér iets niet kan wat ze eerst wel kon, schiet ik opnieuw in de ontkenning. Ik wil het niet zien. En 's avonds kan ik weer niet slapen'. Hugo (70)

Angst en woede, schuld en schaamte. Na verloop van tijd kun je de ontkenning niet langer volhouden. Dan kan angst de kop opsteken en ga je je vragen stellen als: 'Hoe zal het allemaal verder gaan?', 'Herkent ze me vandaag wel?', 'Wat moet ik doen als ze agressief wordt?', 'Zou ik dit later ook krijgen?' Of je voelt woede en vraagt je af waarom jullie dit moest overkomen. 'Waarom heeft de huisarts ons niet eerder doorverwezen?', 'Hoe kan ze nou steeds vergeten wat ik net tegen haar/hem heb gezegd?' Schaamte en schuldgevoelens over het veranderende gedrag van je naaste zijn heel gewoon. Misschien denk je dat je vroeger niet genoeg voor haar/hem hebt gedaan en ook nu weer tekort schiet. Je voelt je misschien schuldig over de dingen die je tegen haar/hem had willen zeggen, maar die ze nu niet meer begrijpt. Of over de gevoelens van ongeduld of machteloze woede die je nu soms voelt tijdens de verzorging van je naaste. Al die emoties horen bij het rouwproces. 'Moeder was de laatste periode van haar leven zó moeilijk in de omgang: soms wilde ik maar dat ze dood was. En daar ging ik me dan weer vreselijk schuldig over voelen'. Anna (53)

Machteloosheid en verdriet. Je kunt je soms wanhopig en diep verdrietig voelen vanwege de onafwendbare achteruitgang van je naaste: je voelt je eenzaam en machteloos en kunt je dan niet voorstellen dat het leven ooit

Omgaan met verlies (vervolg)

nog goed kan zijn. Je kunt ook last krijgen van slaapstoornissen en een gebrek aan eetlust, of van lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, vermoeidheid, maag- en darmklachten, hartkloppingen, een gevoel van beklemming in de borststreek. ‘Mijn vader zei tegen me: “Eigenlijk is het leven nu wel zo’n beetje afgelopen. Alles wat we vroeger samen deden, is onmogelijk geworden.” Daar schrok ik enorm van’. Nico (53)

Berusting in de situatie.

Uiteindelijk lukt het de meeste mensen de situatie enigszins te accepteren. Je kunt dan de ziekte van je naaste, met alle beperkingen die erbij horen, onder ogen zien zonder je wanhopig te voelen. Natuurlijk doet de situatie nog pijn en heb je nog verdriet, maar schuldgevoelens en frustratie gaan een minder grote rol spelen. Je leert je naaste te accepteren als een veranderende persoon, die een andere plek krijgt in je leven. Houd daarbij niet alleen rekening houden met het welzijn van je naaste maar ook met je eigen draagkracht: welke zorg kun je zelf bieden en waar heb je hulp bij nodig? Is je naaste op enig moment misschien beter af als ze niet langer thuis woont? Die beslissingen zijn moeilijk alleen af te wegen.

Wat kan helpen?

Zorg om te beginnen dat je jezelf informeert over dementie. Als je de gevolgen van de ziekte van je naaste kent, kun je haar/hem gedrag beter plaatsen. Je kunt ook het proces van afscheid nemen herkennen en onderkennen, als je weet wat je ongeveer te wachten staat. Tegenover je omgeving is het goed om je bewust te zijn van het proces dat je naaste én jijzelf doorlopen. Het delen van je gevoelens kan steun bieden en opluchting brengen.

Andere tips om te kunnen omgaan met je rouwproces:

- Praat over je gevoelens met familie, vrienden of hulpverleners;
- Bezoek gespreksgroepen of een Alzheimer Café om lotgenoten te ontmoeten;
- Probeer elke dag wat tijd voor jezelf vrij te maken om je te ontspannen en energie op te doen: maak bijvoorbeeld een wandeling of ga bij iemand langs om wat te praten;
- Vraag vrienden en familie regelmatig langs te komen of op te bellen;
- Neem contact op met je huisarts als je je neerslachtig of angstig voelt, of doodop bent maar niet kunt slapen. Dit kan op een depressie duiden;
- Accepteer je gevoelens. Dat je af en toe boos of ongeduldig bent, hoort erbij;
- Probeer te achterhalen waar je eventuele schuldgevoelens vandaan komen. Vaak zijn ze niet realistisch en stel je te hoge eisen aan jezelf. Het lukt op als je dat beseft;
- Probeer je te richten op positieve zaken, zoals op wat je naaste nog wél kan, of op dingen waar jij zelf plezier aan beleeft: mooie muziek, zon, bloemen in de tuin. Dat kan je helpen door de somberste dagen heen te komen.

Sluit goed af

Het is voor jezelf en je naaste belangrijk dat je haar/zijn laatste levensfase zo goed mogelijk afsluit. Dat een naaste gaat sterven is altijd moeilijk. Maar als het gaat om een naaste die jou niet meer herkent en niet meer kan praten, is dat extra pijnlijk. Het voelt alsof jullie zelfs het afscheid niet meer kunnen delen. Maar ook al vraag je je misschien af of ze zich nog wel bewust is wat er om haar/hem heen gebeurt, jouw zorg en genegenheid dringen echt nog wel tot haar/hem door. Laat haar/hem merken dat je er voor haar/hem bent en omring haar/hem met je liefde. Houd haar/zijn hand vast, streel haar/hem over haar/zijn arm of gezicht en zeg wat je moet zeggen om je relatie goed af te sluiten. Bedenk bij het afscheid nemen wat je naaste heeft betekend voor jou en haar/zijn omgeving. Dat kan ook een ziekte als dementie niet ongedaan maken.

Voor u gelezen: aanbevolen boek



Leven en liefhebben met dementie.

Door Jeroen Wapenaar en Marc Petit, uitgegeven door Stichting Alzheimer.

Een zeer praktische gids voor iedereen die met dementie in de beginfase te maken heeft. Het boek omschrijft de verschijnselen die zich kunnen voordoen en wat je zelf kunt doen om het leven makkelijker te maken voor patiënt en partner. Het maakt de ziekte heel inzichtelijk, ook al zal het voor ieder anders zijn. Achterin staan heel veel verwijzingen naar organisaties en instanties die hulp kunnen bieden. Het boek is niet bedoeld voor jongere kinderen.

(Loes)