

vergeet **dementie**



Nieuwsbrief Odensehuis Hoeksche Waard Nr. 29, juli 2019



Odensehuis
Hoeksche Waard **5 jaar**

Steenenstraat 24, 3262JM Oud Beijerland
Tel. 06 - 12 89 23 09, e-mail coordinator@odensehuishw.nl

Beste lezers,

Op de vroege ochtend van wat wel eens de warmste dag kan worden typ ik deze inleiding.

Zomer in Nederland, wie had gedacht dat het zo warm zou kunnen worden.

Zelf heb ik erg genoten van het mooie weer, de afgelopen maand.

Als jullie dit lezen zijn we met het Odensehuis al een paar dagen in de Lindenhoeve. We nemen zoveel mogelijk meubels en andere zaken mee, zodat het voor ons allemaal weer snel vertrouwd zal aanvoelen. Vooral ons biljart en de sjoelbakken kunnen natuurlijk niet gemist worden.

We hebben afscheid moeten nemen van onze Odensetuin, waar ondanks de wildgroei een prachtige bloementuin was ontstaan. Helaas is er bij de Lindenhoeve geen tuin, maar hier zitten we wel vlak bij het park de Laning.

Een standaard wandelingetje na de lunch is dan zo weer gewend. We vertrouwen erop dat we in de Lindenhoeve een goede plek vinden voor ons Odensehuis.

Ik wens jullie veel leesplezier en sluit af met dit prachtige zomergedicht door M. Vasalis.

Ria

Op een recht, zwart kousebeen
dunne rokjes opgeheven.
dansend in de vroege regen,
en de tuin voor zich alleen,

staan twee jonge appelboomen
't witte bloed omhooggestegen
vlinder-hoofden wijd omgeven
door hun aller-eerste dromen

Met hun smalle voet in 't gras
ingetogener en loomer
staan zij later in de zomer
na te peinzen hoe het was

Voller wordend met de dagen
vastgegroeid in 't oogenblik
bestemd, mijn zusters, -als ik-
te worstelen, rijpen en vrucht te dragen

onthou
MENS

Openingstijden

Vrije inloop **elke maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 10:00 - 15:30**, m.u.v. de laatste vrijdag van de maand, dan is er (meestal) een uitstapje. Kijk in de agenda op onze website voor bijzonderheden.

Voor meer informatie kunt u op **dinsdag en woensdag van 10:00 - 15:30** ook een afspraak maken met onze coördinator, tel. 06 - 12 89 23 09 of stuur een email naar coordinator@odensehuishw.nl

Verder in deze nieuwsbrief:

Verhuisd!

Odensehuis nieuws en activiteiten juli

Belevissen van een mantelzorger - Piet de Groot

Aanbevolen internet link nieuwe website

Kernrapportage dementie Hoeksche Waard

Delen van zorg - Mantelzorg.nl

Gratis cursussen Welzijn Hoeksche Waard

De gedichtennieuwsbrief Alzheimer Nederland

Recent verschenen boek: 'Voorbij, voorbij'

Altijd bij de hand: Internet links

..... Pagina	3
..... Pagina	4, 5
..... Pagina	6
..... Pagina	7
..... Pagina	7
..... Pagina	8
..... Pagina	8
..... Pagina	8
..... Pagina	9
..... Pagina	10, 11



Bereikbaarheid Lindenhoeve - Steenenstraat 24, Oud Beijerland



Foto 1: Bushalte Julianastraat, als je uitgestapt bent ga je de eerste straat naar links;

Foto 2: naar de Bernhardstraat.

Foto 3: als je deze weg uitloopt, loop je recht op de Lindenhoeve af.

Foto 4: aankomst bij de Lindenhoeve.



We zijn verhuisd!

Wat is er hard gewerkt de afgelopen dagen. Aan de voorbereiding voor de verhuizing, aan de verhuizing zelf op woensdag, donderdag nog de puntjes op de 'i' zetten, zodat we vrijdag 2 augustus in de Lindenhoeve open konden gaan. Diverse vrijwilligers, Lianne, Deborah en Ria en niet te vergeten de inpakkers en hard werkende Flakkee verhuizers maakten het allemaal mogelijk. Dan waren er nog Robert en Adri die ons van ingewikkelde klusjes verlostten en Fred die hand- en spandiensten verrichtte. Bestuurders werkten mee aan de laatste loodjes.

Allemaal bedankt, top prestaties.

Wij kijken er naar uit om het jullie allemaal te laten zien en samen met jullie daadwerkelijk invulling te geven aan onze nieuwe ontmoetingsplek, waar nog steeds niets moet, veel mogelijk is en de koffie heerlijk is! De gezelligheid en steun blijft ook hier voorop staan!

Welkom!

Ook namens Lianne en Deborah,

Ria



"Nou, het voelt eigenlijk wel gewoon, net als thuis." - (Jian, 8 jaar)



Laatste keer reminiscentie met Rosa aan de Jan Tooropstraat....



"Laatste dagen in het oude nest zijn bijna voorbij, de Lindenhoeve moet toch óók lukken." - (Bezoeker)



Afscheid van Esmeralda



Op **vrijdag 12 juli** namen we afscheid van Esmeralda. Tenminste, afscheid... Dat was in eerste instantie de bedoeling. Het loopt namelijk anders dan van te voren bedacht. Want vanaf september hoopt Esmeralda gewoon weer te komen.

De stage dagen horen we nog in overleg met school. In ieder geval hebben we haar nu bedankt met een leuk presentje en hopen we Esmeralda na de zomervakantie weer te verwelkomen.

Voorlopig afscheid van Mieke

Theaterwandeling DeMens

Wat een werk, wat een energie, wat een tijd, een geduld en enthousiasme is er getoond tijdens de theaterwandeling DeMens. Voor het mooie resultaat hebben we Mieke de Wit bedankt met een lief gevuld tasje.

Wij zien Mieke weer terug in het najaar want er staat nog genoeg op stapel;

Zo is er in het najaar nog de tentoonstelling 'De ziekte van Alzheimer in keramiek' in Strijen. Keramiste Antoinette van Beurden verbeeldt in haar werk de diverse stadia van dementie. Daarin staat de roos centraal als zinnebeeld van het mooie in de mens. Doordat mensen met dementie vaak niet bij hun eigen ik kunnen komen, is de roos niet altijd meteen zichtbaar. Rondom de tentoonstelling biedt Antoinette keramiekworkshops aan, waarin zij met de deelnemers letterlijk de ervaring met dementie in klei verbeeldt. Aan het eind van de workshop nemen de deelnemers de vergankelijke werkstukken mee naar huis.

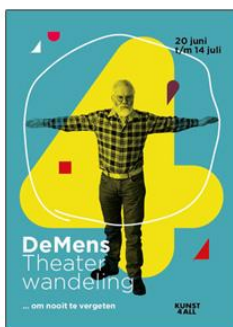
Ook de tentoonstelling van de fotoclub Hoeksche Waard krijgt nog een officiële opening. De fotografen hebben indrukwekkende foto's gemaakt rondom het thema dementie.

DO 19 SEPTEMBER, 14.00 – CA 21.00 UUR Opening tentoonstelling 'Gezichten van dementie' van Herman van Hoogdalem en de Conferentie Kwaliteit van Leven. Een dag om niet te missen georganiseerd i.s.m. Kunst4all, Samen Dementie Vriendelijk Hoeksche Waard en Veilig Oud Hoeksche Waard. Open Hofkerk, W. van Vlietstraat 2a, in Oud-Beijerland.

ZA 14 DECEMBER 15.00 – 17.00 UUR Afternoon of the Proms. Afsluitend concert met o.a. de Big Band Hoeksche Waard en het koor van het Odensehuis Hoeksche Waard. Hiervoor gaat nog weken gerepeteerd worden onder deskundige leiding van de professionele dirigent Steven Favier.

Dit wordt dan de afsluiting van ons jubileum jaar.

U leest hier binnenkort meer over op de website.



Via de onderstaande link naar de website van het Algemeen Dagblad kunt u het aldaar verschenen eerste interview (juni 2019) met Mieke lezen; Verder publiceren we op de volgende pagina de volledige tekst van het tweede artikel (15 juli 2019) door Arco Bomgaars.

<https://www.ad.nl/hoeksche-waard/mieke-de-wit-maakt-wandelvoorstelling-over-dementie-een-intens-project~a1eb2364/?referrer=https://www.google.com/>

Trots overheerst na slotvoorstelling over dementie



Ontroerend, confronterend, aandoenlijk en tot nadenken stemmend. De voorstelling annex theaterwandeling DeMens over de diverse aspecten van dementie zorgde ook in het slotweekende voor diverse reacties van bezoekers van verschillende leeftijden.

De opvoering was speciaal gemaakt voor het eerste lustrum van het Odensehuis. Theatermaakster Mieke de Wit merkte de afgelopen weken al dat het in beweging krijgen van het Hoeksche Waardse theaterpubliek bepaald niet meevalt. Dat was bijzonder spijtig, want het drieluik maakte mooi inzichtelijk hoe dementie zich openbaart en wordt ervaren door direct betrokkenen.

De Wit liet zich inspireren door gesprekken met bezoekers van het Odensehuis, de ontmoetingsplek voor mensen met geheugenverlies en beginnende dementie en hun familieleden.

“Wat na de afgelopen weken overheerst, is trots. Naast de uiteenlopende reacties blijkt de voorstelling ook een inspiratie”, is de reactie van De Wit na de reeks voorstellingen, die de bezoekers soms tot tranen heeft geroerd en aangrijpende momenten biedt. Zoals de confrontatie met de emotie van de bezoekers van het Odensehuis, verpakt in een kort persoonlijk gedicht. Of de persoonlijke vertelling van Nico van Lent op de fraaie locatie van woonzorgcomplex Rembrandt, waarbij de verteller uitermate beeldend verhaalt over zijn twee ouders die beiden met dementie te maken krijgen. Acteur **Maarten Poldervaart**, ondersteund door zijn echtgenote, beeldt in het slotdeel van de wandeling de verschillende stadia van dementie uit in een scène waarin hij in de huid van een dementerende verteller bij een diavoorstelling over het Hoeksche Waardse landschap kruipt.

De voorstelling krijgt geen vervolg, maar Mieke de Wit wil wel scholen gaan bezoeken om het thema met behulp van de voorstelling inzichtelijk en bespreekbaar te maken. *(Arco Bomgaars, 15 juli 2019)*

Fietsen alle jaren



Bezoekers en ook snuffelstagiair Dax genoten deze maand weer van tochtjes met de riksja. Mooi om te zien dat de vrijwilligers die de riksja bemannen/bevrouwen de passagiers een veilig gevoel geven.

Binnenkort komen ze vast weer.

Oosterse lunch

Woensdag 24 juli hebben we een Oosterse lunch genoten. Cor en Deborah hebben allebei een Indische achtergrond en besloten dit gezamenlijk aan te pakken in de vorm van Nasi Goreng met saté. Cor heeft flink voorbereid thuis en nam ook zijn grill en wok mee. Samen in de keuken werken lukte goed en het resultaat werd enorm gewaardeerd. We hebben heerlijk gegeten!



Belevissen van een mantelzorg - Piet de Groot



Een laatste bezoek op 30 juli 2019 aan het Odensehuis.

Vanaf begin 2018 kom ik samen met mijn vrouw Sjanie naar het Odensehuis aan de Jan Tooropstraat. Vandaag was dat voor ons samen de laatste mogelijkheid. Het is voor ons een bijzondere dag dat wij deze vertrouwde plek bezoeken. Er gaat veel veranderen.

Het Odensehuis verhuist naar de Lindenhoeve en voor Sjanie is er een plaatsje in de Buitensluis in Numansdorp.

20 juli is mijn geboortedag en door al het geregeld voor de opname schiet je verjaardag er een beetje bij in en heb je daar ook niet zo'n

behoefte aan. Maar ik wilde dit niet zomaar voorbij laten gaan. Dus 's morgens eerst naar de plaatselijke supermarkt voor gebak en dan op naar Oud-Beijerland. Daar werden wij op de bekende hartelijke wijze ontvangen. Het gebak verdween in de keuken en werd later in kleinere stukken verdeeld onder de bezoekers en wij werden gecompimenteerd voor onze bakkunst.

Voor mij was er nog een groot moment: ik werd toegezongen door het volledige dameskoor van het Odensehuis. Het deed mij goed. Bedankt daarvoor. Wij zijn door het lot een hechte groep en iedereen leeft mee. Wat een steun is dat. Sjanie had aan het begin geen behoefte aan het bezoeken van het Odensehuis, maar jullie hebben allemaal kunnen zien dat zij de aandacht wel kon waarderen. Het hoorde er gewoon bij en dat verandert nu.

Wat de toekomst brengt weten wij niet, maar het Odensehuis is en blijft een fijne ontmoetingsplaats voor de mensen die worden getroffen door de ziekte dementie. Jullie zullen mij daar nog vele keren aantreffen.

Opname

Zorgen voor je partner of een ander familielid die de ziekte dementie is overkomen, is heel zwaar. Iedere dag word je ermee geconfronteerd en steeds wordt het zwaarder. Als de thuishulp is geweest begint de dag en soms al eerder omdat je wordt verrast door incontinentie problemen. En wachten op de thuiszorg is dan geen optie, er moet direct worden ingegrepen. Gelukkig kan ik dat allemaal nog verwerken. Voor anderen is dat dan weer niet haalbaar en zo hebben we allemaal onze problemen. Iemand die op afstand naar ons kijkt heeft geen idee.

Zelf ben ik hierover open en eerlijk naar iedereen die belangstelling in ons toont en ik merk soms dat degene die er naar vraagt er van schrikt. Maar lieve mensen, blijf er vooral naar vragen en vraag eens stiekem door als de mantelzorg aangeeft dat het wel goed gaat. Belangstelling is voor de mantelzorg een steun.

In de vorige nieuwsbrief heb ik geschreven over de dilemma's van de mantelzorg en de beslissingen die er moeten worden genomen. Die zijn emotioneel en moeilijk, veel voorlichting wordt gegeven en met de casemanager dementie heb ik inmiddels een goede band. En dan ineens is er een plaatsje vrij in een verpleeghuis en krijg jij de vraag voor gelegd 'Hoe denk je over een opname?' Schrik, twijfel, emotie, nadenken en de beslissing moeten nemen. Er is nu plaats. Overleg met de kinderen en overige familieleden. Er is licht aan het einde van de tunnel en je hakt de knoop door en kiest voor een opname en je partner weet van niets. Dan gaat de molen draaien. De opname datum wordt bekend, het gesprek met het CIZ verloopt niet zoals gewenst. Nader onderzoek wordt gestart en de opname gaat door. Moet het via de rechterlijke macht? Een intake gesprek volgt in het verpleeghuis. Allemaal lieve, zorgzame mensen. De trein rijdt en jij weet: nu gaat het gebeuren en je bent heel onzeker over de toekomst en de reactie van je partner. Maar ik weet dat ik de verzorging van mijn vrouw niet lang meer kan volhouden en dat de beslissing goed is en dat zij daar de zorg zal krijgen die nodig is.



"Maak tijd voor dat wat belangrijk is." - (Bezoeker)



Aanbevolen internet link naar nieuwe website 'helpmijzorgen' Hoeksche Waard



Wethouder Joanne Blaak van de Lagemaat lanceerde eind vorige maand de nieuwe website 'helpmijzorgen.nl'. Op deze site voor mantelzorgers en professionals staan alle mogelijkheden voor respijtzorg in de Hoeksche Waard overzichtelijk bij elkaar; Hulp en ondersteuning bij dementie van maaltijden tot vrijwilligers enz.

De site werd gelanceerd tijdens de conferentie Mantelzorg, een bijeenkomst voor (zorg) professionals in de Hoeksche Waard.

De website is een initiatief van gemeente Hoeksche Waard en MEE Plus.

<https://helpmijzorgen.nl/hoekschewaard/>

Kernrapportage klantreis dementie Hoeksche Waard 2019



Op dit moment zijn er in Nederland ruim 260.000 mensen met dementie.

Dit aantal zal de komende jaren sterk toenemen (bron: Alzheimer Nederland).

Om de mens centraal te stellen en een goede invulling te geven aan de doelstellingen van een dementievriendelijke samenleving heeft de GGD Zuid Holland Zuid in opdracht van de gemeente Hoeksche Waard een klantreis gehouden; Een onderzoek vanuit het perspectief van de klant dus, waarmee in kaart gebracht wordt wat mensen met dementie en hun mantelzorgers in iedere fase van de ziekte ervaren en wat zij van de zorg- en hulpverlening daaromheen vinden. Wat gaat goed en waar zijn verbeteringen mogelijk? Hieronder de concrete adviezen die deze klantreis heeft opgeleverd.

De 10 adviezen voor de Hoeksche Waard

1. Meer informatie (over dementie en waar je terecht kan).

Mantelzorgers weten niet altijd hun weg te vinden. Hoe herken je de eerste dementiesignalen? Hoe ga je ermee om? Waar klopt je aan? Wie helpt je? De informatie over dementie én zorg kan beter.

2. Meer tijd en capaciteit. Het belangrijkste wat professionals aangeven nodig te hebben om dementiezorg in de Hoeksche Waard te verbeteren, is meer tijd én meer capaciteit.

3. Taboe doorbreken op dementie. Hoe maak je de dementie bespreekbaar met zowel professionals, mantelzorgers als cliënt? Taboe speelt hierbij vaak een rol. En hoe maak je niet meer thuis kunnen wonen bespreekbaar? Handvatten en tips zijn nodig hierin.

4. Meer aandacht voor mantelzorgers met een lage eigen regie/klein sociaal netwerk/taboebeeld. Deze groep weet minder goed hun weg te vinden en vindt het lastig om dementie bespreekbaar te maken. Uitnodigen met een open vraag hoe het thuis gaat (en doorvragen) kan helpen, bijvoorbeeld door huisarts.

5. Meer casemanagers (en mogelijkheid 1 op 1 gesprek).

Wachtlijsten van casemanagers in de Hoeksche Waard zijn lang, meer casemanagers zijn nodig. Mantelzorgers geven aan graag 1 op 1 gesprekken met de casemanager te kunnen voeren, dus zonder de persoon met dementie erbij.

6. Meer respijtzorg om mantelzorgers te ontlasten.

Mantelzorgers kunnen vaak thuis niet weg als zij geen opvang of vervangende zorg hebben (respijtzorg). Zij geven aan dat dat beter geregeld zou kunnen worden.

7. Meer vrijwilligers. Het aantal dementievrijwilligers in de Hoeksche Waard is volgens professionals fors te laag. Oorzaak is dat vrijwilligers vaak onvoldoende expertise hebben en/of dat de doelgroep voor hen te zwaar is. Specifieke trainingen voor vrijwilligers kunnen dat mogelijk oplossen.

8. Meer en specifiek zorgaanbod verspreid over de woonkernen.

Zowel mantelzorgers als professionals geven duidelijk aan dat het aanbod in de verschillende woonkernen van de Hoeksche Waard beter kan. Ook is behoefte aan meer activiteiten 'op maat' en is crisisopvang onvoldoende aanwezig in de HW.

9. Meer samenwerking tussen zorg- en hulpinstellingen.

Er wordt teveel langs elkaar heen gewerkt 'op eigen eilandjes'. Een betere samenwerking tussen professionals onderling en afstemming over cliënten levert betere dienstverlening op.

10. Informatie over voorbereiden op een crisissituatie.

Mantelzorgers vragen zich af: wat gebeurt er indien zichzelf plotseling naar het ziekenhuis moeten? Zorg voor een goed (opvang) plan in geval van een noodsituatie.

Bekijk de volledige rapportage via onderstaande link; Waarin over ons Odensehuis o.a. dat mantelzorgers vinden dat zij in het Odensehuis goed worden begeleid, en ons Odensehuis HW 'geweldig' genoemd wordt.

<https://www.dienstgezondheidjeugd.nl/rapportage-klantreis-dementie-hoeksche-waard>



"Toen de diagnose gesteld werd ervaarde ik opluchting.
Het heeft mij een stuk rust gegeven." - (Mantelzorger)



Delen van zorg



Als mantelzorger neem je al gauw veel zorgtaken op je. Het is belangrijk om de zorg te delen, zodat je de zorg goed kunt combineren met je andere bezigheden. Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden, zoals vervangende zorg of respijtzorg, steun uit je omgeving, en hulp van vrijwilligers.

Lees alles over deze onderwerpen en meer, via onderstaande link naar de website van Mantelzorg.nl.

<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/delen-van-de-zorg>

Gratis cursussen Welzijn Hoeksche Waard



Woensdag 11 en 18 september kunt u de VR simulatietraining met de Dementiebril volgen; De training vormt onderdeel van Dementievriendelijke Samenleving Hoeksche Waard en wordt mede mogelijk gemaakt door de GGD Zuid-Holland Zuid. Het doel is om meer begrip en inlevingsvermogen rondom dementie te creëren.

De Dementiebril laat je in de huid kruipen van iemand met dementie.

Zo is het mogelijk te ervaren waar mensen met dementie in dagelijkse situaties

tegenaan lopen en hoe de omgeving op ze reageert. Als je zelf ervaart hoe het is om met dementie te leven, snap je het beter, toon je meer begrip, ervaar je de zorg als minder zwaar...en kun je betere zorg leveren.

Bekijk de volledige informatie en tijdstippen via de onderstaande link, waar u zich ook aan kunt melden.

https://www.welzijnhoekschewaard.nl/activiteiten/vr-experience-leer-dementie-te-begrijpen?date_publish=2019-09-11

Woensdag 25 september kunt u ook meedoen aan de cursus GOED Omgaan met dementie; Deze training is gericht op het herkennen van dementie en vanuit praktijkvoorbeelden kennis te geven hoe om te gaan met verschillende situaties die zich kunnen voordoen.

Volledige informatie en aanmelden via onderstaande link:

https://www.welzijnhoekschewaard.nl/activiteiten/goed-omgaan-met-dementie?date_publish=2019-09-25

De gedichtennieuwsbrief van stichting Alzheimer Nederland



**alzheimer
nederland**

Als u te maken heeft met dementie komt er veel op u af. Een gedicht of mooie spreuk kan troost bieden of voor herkenning zorgen.

Stichting Alzheimer Nederland deelt graag de mooiste gedichten met u. Soms geschreven vanuit de ogen van een persoon met dementie, soms geschreven door een mantelzorger.

Via de onderstaande link kunt u zich aanmelden voor de gedichtennieuwsbrief en ontvangt u wekelijks een mooi gedicht per mail. Wilt u liever een boekje op de keukentafel waar u in kunt bladeren? Bestel er dan het inspiratieboekje.

Jij strijdt
Een strijd
Met jezelf
En de wereld

Je bevecht
Jouw gevecht
Met je lichaam
En geest

En ik weet
Dat ik nu
Niet egoïstisch
Mag denken

Want: wij
Missen jou, maar
Je mist jezelf —
Nog het meest



Er is één ding dat dementie
niet kan wegnemen,
en dat is liefde.

Liefde is geen herinnering,
liefde is een gevoel
dat zetelt in je hart.

<https://www.alzheimer-nederland.nl/gedichten-dementie>

Recent verschenen boek: 'Vorbij, vorbij'



Als je partner alzheimer heeft, ben je doorlopend afscheid aan het nemen. In de roman 'Vorbij, vorbij' schrijft journalist en presentator Clair Polak (1956) over een echtpaar van wie de man alzheimer krijgt. Polak verloor zelf haar partner aan de ziekte. In onderstaand interview met Algemeen Dagblad kijkt zij terug op dit 'waanzinnig pijnlijke' proces.

Afscheid

Als je een partner met alzheimer hebt, ben je doorlopend afscheid aan het nemen. Van de persoon die hij ooit was, van de band die verandert. Maar er zijn geen momenten die zo'n afscheid markeren. Het is steeds pas achteraf dat je je realiseert dat er iets verdwenen is waarvan je blijkbaar afscheid hebt moeten nemen. De eerste keer dat iemand je niet meer herkent is verschrikkelijk, maar daarna volgen er momenten dat hij wel weer weet wie je bent. Dat kan een hele tijd doorgaan. Het gebeurt steeds vaker dat hij je niet herkent, maar nog steeds zijn er ook momenten waarop dat wel gebeurt. Het is geen lineair proces; dat maakt het waanzinnig pijnlijk. Verwarrend ook, zowel

voor degene met alzheimer als de ander. Samen wordt steeds meer ieder voor zich. Als mantelzorgers probeer je het 'samen' vast te houden, maar voor degene met alzheimer is het er op gegeven moment niet meer. In die zin is de dood een ander afscheid. Het is het enige moment dat duidelijk afgebakend is. Waarmee ik niet wil zeggen dat het daardoor makkelijker is.

Liefde

De liefde blijft natuurlijk. Maar de vorm verandert ingrijpend. Je partner is in geen enkel opzicht meer degene op wie je verliefd bent geworden. Wat ooit een gelijkwaardige liefde was, wordt ongelijkwaardig. Aan een blik genoeg hebben, eindeloos met elkaar over alles kunnen praten, het verdwijnt allemaal. Liefde is je verdiepen in de ander. Degene met alzheimer kan dat niet meer, dus moet de ander dat dubbel doen. Je wordt als het ware een ouder van een kind. Dat maakt de liefde niet minder hevig, maar wel anders van aard. Op vragen als 'wie is hij nog?' of 'wat is er over van de man op wie ik verliefd werd?' komt geen antwoord. Dat is confronterend. Normaal gesproken is liefde vanzelfsprekend, als ze er eenmaal is. Je hoeft er niet over na te denken. Dat gebeurt op den duur wel als je je afvraagt wat het is waardoor je nog van de ander houdt. Die zoektocht, daar gaat mijn boek ook over.

Ruimte voor een nieuwe liefde? Lang ergerde ik me aan die vraag. Ze veronderstelt dat liefde nodig is om gelukkig te kunnen zijn, dat je geen heel mens bent zonder. Bij mij is die behoefte er gewoon niet. Goede vrienden weten dat. Zij zullen zoiets nooit vragen.

Eenzaamheid

Eenzaamheid heeft niets te maken met alleen-zijn. Het begint al eerder, als het gevoel van samen-zijn afkalft. Als degene met wie je altijd je gedachten deelde, dat niet meer kan. Eenzaamheid is dat je het niet meer samen doet. Daar ben ik inmiddels aan gewend, dus dat is niet veranderd na zijn overlijden. Ik kwam al alleen thuis, ik werd al alleen wakker, allemaal dingen die in het begin ook confronterend zijn.

Wel is er de leegte: ik mis het om naar hem toe te gaan. Toen ik niet meer voor hem kon zorgen, maar dat nog wel moest doen omdat in het verpleeghuis van mijn keuze nog geen plaats vrij was, dacht ik: als professionals de zorg straks overnemen, zal ik een zekere vrijheid ervaren. Dan hoef ik niet meer vierentwintig uur per dag iedere minuut met hem bezig te zijn. Maar dat viel tegen. Natuurlijk, in praktische zin ben je vrijer. Je hoeft niet meer doorlopend op je horloge te kijken, kunt gaan en staan waar je wilt. Maar emotioneel bleef de vrijheid uit. Nog steeds overheerst de leegte.

Schuldgevoel

In de laatste driekwart jaar dat hij thuis was, merkte ik dat ik steeds ongeduldiger werd. Ik kon het niet meer, vierentwintig uur per dag alles uitleggen. Het was vooral onmacht. Daardoor viel ik soms uit, waar ik me achteraf schuldig over voelde. Als je je op een gegeven moment realiseert dat je niet langer thuis voor je partner kunt zorgen, geeft dat een nieuw schuldgevoel.

Tegelijkertijd was er het schuldgevoel dat ik hem misschien te lang had thuisgehouden, waardoor de situatie te gespannen werd. Schuldgevoel is vooral onzekerheid, waarbij je pas achteraf kunt zeggen: het kon niet anders. Je bent doorlopend bezig je te verantwoorden tegenover jezelf. Ik heb hem ook niet gezegd dat ik hem elders onderbracht, dat zou hij toch niet hebben begrepen. Er is een moment dat de waarheid niet meer wordt geloofd of begrepen, dan moet je liegen. Ik denk niet dat ik nog een schuldgevoel heb, ik denk nu dat ik over het algemeen weinig andere keuzes had.

<https://www.bol.com/nl/f/voorbij-voorbij/9200000108570631/>

Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis HW	http://odensehuishw.nl
Odensehuis Landelijk Platform	http://odensehuizen.nl
Kunst4All – waardig oud	https://www.kunst4all.com/waardigoudzijn/
Alles Zelf (o.a. maaltijdservice)	https://www.alleszelf.nl
Beweegposter	https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/VIL_BEWEGEN_POSTER_LIG_GEND_DIGI.pdf
Beweegfilmpjes van Cordaan	https://www.youtube.com/channel/UCg1BHzvBWBZdBY46N5Uus-g
Dementie Leeslijn	http://www.dementieleslijn.nl/
Dementie.nl	https://dementie.nl
Dementie Online (hulp voor mantelzorgers van mensen met dementie)	https://www.dementieonline.nl/
<u>Dementie op jonge leeftijd:</u>		
<i>Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd (Dementie.nl)</i>	https://www.kcdementieopjongeleeftijd.nl/nieuws-en-info/naasten/
<i>Jong Dementie.nl</i>	http://www.jongdementie.info/
Dementie web (de handwijzer)	https://www.dementieweb.nl/dementiekoffer/handwijzer/
Dementie web (meedoen met de dementie dagboeken)	https://www.dementieweb.nl/meedoen-met-de-dementiedagboeken/
Dementie winkel	http://www.dementie-winkel.nl
Documentaires over dementie	https://dementie.nl/films/documentaires-over-dementie
Familias – nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie	https://www.mantelzorgniewsbrief.nl/
Feestdagen en dementie	https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/vijf-tips-voor-geslaagde-feestdagen https://dementie.nl/tien-tips-voor-feestdagen
Fietsen Alle Jaren	https://fietsenallejaren.nl/
Fotofabriek	https://www.fotofabriek.nl/levensboek-maken/
Goudmantel Inspiratiegids voor mantelzorgers	https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx
Grijs, Groen en Gelukkig	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/over-grijs-groen-gelukkig-0
Handen in Huis (landelijk, ook in de Hoeksche Waard)	https://www.handeninhuis.nl
Help mij zorgen	https://helpmijzorgen.nl/hoekschewaard/
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://www.fysic.nl/home
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.innovatiekringedementie.nl
Mantelzorg.nl – website voor mantelzorgers	https://mantelzorg.nl/

Altijd bij de hand: Internet links - vervolg

Miracles of Music – (<i>muziektherapie</i>)	https://miraclesofmusic.nl/muziektherapie/
Natuurkoffer	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/natuurkoffer https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/nieuws/de-kracht-van-de-natuurkoffer
Onthou Mens	https://onthoumens.be/node/142/15-communicatietips
Ouderenbeleid & adviseur OBL (<i>o.a. senio renmagazine</i> 'Wegwijs')	https://www.oud-beijerland.nl/obl-inwoner-bezoeker/ouderenbeleid-en-ouderenadviseur_46373/
Personenalarmering	https://www.alleszelf.nl/personenalarmering/personenalarmering-vergelijken https://www.dementie-winkel.nl/gunstige-woonomgeving-alarmering
Respijtzorg Maison Patrick	http://www.maison-patrick.nl/
Samen Dementievriendelijk	https://samendementievriendelijk.nl/
<u>Slechthorendheid:</u> Erasmus MC <i>gehoor- en spraakcentrum</i>	https://www.erasmusmc.nl/kno/patientenzorg/gscvolwassenen/
Hoormij NVVS (<i>Nederlandse Vereniging Voor Slechthorenden</i>)	https://www.stichtinghoormij.nl/
Stichting 2109	https://www.2109.nl/
Stichting Alzheimer Nederland	https://www.alzheimer-nederland.nl
Stichting Present HW (<i>vrijwilligers makelaar</i>)	https://stichtingpresent.nl/hoekschewaard/
Verlies en rouw begeleiding "Doorleven"	http://www.praktijk-doorleven.nl/
Verlies en rouw begeleiding "Kwadraad"	https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/verlies-rouw/
<u>Vervoer:</u> ANWB Automaatje (<i>ook in Hoeksche Waard</i>)	https://www.welzijnhoekschewaard.nl/hulp/vrijwillig-vervoer
Taxi Lokaal Hoeksche Waard	http://taxihoeksewaard.nl/docs/folder-vervoer-lokaal.pdf
Valys (<i>landelijk</i>)	https://www.valys.nl/
We Helpen	https://www.wehelpen.nl/
Your Look for Less (<i>o.a. comfort broeken zonder rits</i>)	https://www.your-look-for-less.nl/search.html?query=broeken
<u>Zorg en zorgpakketten:</u> Informatie Langdurige Zorg	https://www.informatielangdurigezorg.nl/zp-zorgprofiel
Kies Beter	https://www.kiesbeter.nl/
Kies voor je zorg	https://kiesvoorjezorg.nl/
Rijksoverheid (<i>vraag en antwoord</i>)	https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verpleeghuizen-en-zorginstellingen/vraag-en-antwoord/hoe-vind-ik-een-verpleeghuis-of-verzorgingshuis-bij-mij-in-de-buurt
Zorgkantoor (<i>Zorg Zwaarte Pakketten</i>)	https://www.zorgkantoor-zorgzekerheid.nl/index.cfm?act=plugin_panels.download&pgdo_id=301