



Thuis in het Verpleeghuis

Waardigheid en trots op elke locatie

Sarah Blom (ouderenpsycholoog): ‘Omgaan met dementie is omgaan met een mens’



Sarah Blom is ouderenpsycholoog, theatermaker en voormalig mantelzorgster van haar grootmoeder met dementie. Al enkele jaren voert ze diepgaande gesprekken met mensen met dementie. Het leidt tot bijzondere ontdekkingen en inzichten die niet verloren mogen gaan. Sarah blogt erover en verwerkte ze in haar educatieve theatershow ‘Dag Mama’.

Daar staat hij, midden in de woonkamer. Verward en woest kan hij zijn evenwicht nog maar net behouden. Hij grijpt zich vast aan de eettafel en hapt naar lucht. ‘wat hier, ‘eg’, gerammel’ ‘domme dan!’ He! ‘ja ja!’ ‘kan niet toch!’ Domme!’. Zoveel boosheid lijkt zijn broze lijf nog maar net te kunnen dragen. Leen is woest en hoewel zijn woorden ons nog maar nauwelijks bereiken door zijn ernstige afasie, spreekt zijn lichaam een klare taal.

Sarah Blom, ouderenpsycholoog

‘Wil ik contact met hem krijgen, dan zal ik hem allereerst moeten helpen de boosheid te laten zakken’

Alles went, het is een vertrouwd beeld geworden, boze Leen. Minstens één keer per dag wordt hij geteisterd door een grote woedeaanval, die de laatste weken vergezeld lijken te gaan met hallucinaties. Hij ziet en hoort

dingen die wij niet zien en mist ook nog eens het vermogen dit met ons te delen. Een eenzame opsluiting. Ja, er is weinig meer over van de voormalig fabrieksarbeider die 3 jaar geleden de poort van het verpleeghuis betrad. Een uiterst charmante man en een genot om naar te kijken. Pretogen, mooie grote handen, een fijne haardos. Een waar charmeur.

Als een blok...

Het was dan ook niet verwonderlijk dat mw. de Vries, weduwe, moeder van drie kinderen, oma van 6 kleinkinderen en reeds 8 jaar lijdend aan dementie, als een blok voor hem zou vallen. Hun appartementen bevonden zich recht tegenover elkaar en telkens wanneer mw. de Vries schuifelend op haar oude gevlekte pantoffeltjes naar haar appartementsdeur liep, stond ze oog in oog met de charmante Leen Kromakker. Het gaf haar een warm gevoel vanbinnen, iets wat ze al lang niet meer gevoeld had. Leen schaakte haar en sindsdien zaten ze iedere dag hand in hand bij het elektrische 'Action' kachelkje in de woonkamer. Een genot om naar te kijken. Woorden bereikten elkaar niet, maar die leken ze ook niet nodig te hebben. Leen haalde zijn Nell iedere ochtend op en klemde zijn grote sterke handen dan even om haar rimpelige gezicht.

Zij gaven ons hoop

Het was dan ook een grote klap voor Leen toen zijn Nell plotsklaps overleed en hij zijn weg naar de huiskamer voortaan alleen moest vervolgen. Maar niet alleen voor Leen was het een klap, ook voor ons. U moet weten, hun liefde gaf ons allen op de afdeling hoop. Werken in de zorg is niet gemakkelijk. Dagelijks word je geconfronteerd met vergankelijkheid, met ziekte en dood en heel eerlijk gezegd kun je hiertegen weinig doen. Hoezeer je ook je best doet. Maar Nell en Leen leerden ons een belangrijke les. Het verpleeghuis draait niet enkel om achteruitgang, ook hier komen dingen tot bloei, zijn er mooie momenten die de moeite waard zijn om verteld te worden.

Nu ik Leen zo zie staan, volledig opgeslokt door gevoelens van verbittering en woede, zou ik hem hier graag voor willen bedanken. Maar hoe slaag ik hierin, nu woorden hun betekenis hebben verloren? Daarnaast staat de boosheid tussen ons in. Wil ik contact met hem krijgen, dan zal ik hem allereerst moeten helpen deze te laten zakken. Hiertoe heb ik een aantal technieken tot mijn beschikking. Ik wil deze graag met u delen. Daarna leest u hoe dit bij Leen heeft uitgepakt.

Boosheid laten zakken

Ik heb allereerst de tijd genomen om Leen, de heer Kromakker, goed te observeren. Zo werd mij al snel duidelijk dat zijn boosheid een wisselend patroon kent. Soms zakt zijn woede, maar wanneer iemand dichterbij komt, neemt zijn boosheid direct toe. Hij maakt hierbij boze handgebaren richting zijn omgeving en schudt meermalen flink zijn hoofd; hij lijkt ons 'iets' kwalijk te nemen en is verontwaardigd. Dit wordt ondersteund door zijn woorden/klanken: 'domme, kan toch nie!'.

Dit maakt dat we ons moeten realiseren dat, wanneer we contact willen maken, onze fysieke nabijheid de

spanning enkel doet toenemen. Ofwel, je bent een potentiële dader in zijn ogen. Dit biedt overigens perspectief, want een dader kan berouw hebben en dus spijt betuigen. En dit kan een uiterst krachtig middel zijn om de boosheid te doen zakken. Maar hierover later meer. Een andere manier om met de boosheid om te gaan, is het gedrag van de mens met dementie volledig te spiegelen door dezelfde woorden uit te spreken, met dezelfde intonatie en lichaamshouding.

Sarah Blom, ouderenpsycholoog

'Spiegelen kan een goede manier zijn om met boosheid om te gaan'

Om u duidelijk te maken wat ik precies bedoel, kan ik het beste een ander recent voorbeeld uit mijn praktijk met u delen. Het was maandag 1 februari omstreeks 15.30 toen mw. Spies, een forse dame, met een grote vaart langs mij kwam razen: 'De smeerlap, wat denkt hij wel niet, is hij helemaal gek geworden!'. Mw. Spies had een leven vol van turbulente liefdesrelaties gekend, waarbij lichamelijk geweld door haar partners niet geschuwd werd. Haar boosheid kon gemakkelijk omslaan in fysieke agressie en om dit niveau te voorkomen, besloot ik haar gedrag volledig te spiegelen: 'De smeerlap, wat denkt hij wel niet, is hij helemaal gek geworden! Kom, we gaan erachter aan!' Om dit nog eens goed kracht bij te zetten besloot ik flink te stampvoeten. Dit trok haar aandacht. Mw. Spies kwam naast mij staan, begon eveneens te stampvoeten, keek na 1 minuut naar rechts en zei met droge ogen: 'Nou, nou zo erg was het nou ook weer niet'. Een prachtig voorbeeld, ze was gekalmeerd. Met name het stimuleren van haar natuurlijke stoprespons bleek effectief bij mw Spies. Ik hoor u denken, stoprespons? Wat is dat??

Boosheid afvloeien

Ik ga het u uitleggen. Eenieder die boos is, gebruikt een eigen manier om zijn of haar boosheid af te vloeien: stampvoeten, vloeken, met een deur slaan, tegen een bal aanschoppen, roddelen, etc. Bij de mens met dementie kan het zeer zinvol zijn om dit te stimuleren. Bij mw Spies bleek het stampvoeten erg effectief, maar met de vuist op tafel slaan werkt bijvoorbeeld ook. In de praktijk zie ik het hier echter vaak mis gaan. Men helpt niet bij het afvloeien van de boosheid, maar laat deze (onbedoeld) toenemen door het stellen van allerlei moeilijke vragen 'Waarom doe je nou zo, wat is er nou?' of vervalt, vaak uit onmacht, in het geven van standjes 'Tut, tut, dit doen we hier niet'. Ofwel, niet afvloeien maar 'blokkeren' van boosheid.

Sarah Blom, ouderenpsycholoog

'Bij de mens met dementie kan het zeer zinvol zijn om het afvloeien van boosheid te stimuleren. Laat ze maar even stampvoeten, vloeken of bijvoorbeeld roddelen.'

Goed, even terug naar Leen. Bovenstaand had ik allemaal netjes uitgeprobeerd maar helaas, zonder succes. Daarom besloot ik mijn oprechte spijt te betuigen. Hiermee zorg je ervoor dat een ander zich niet enkel gezien en gehoord voelt, maar ook erkend wordt in zijn boosheid. Er waren reeds 15 minuten voorbij, alvorens ik

deze techniek toepaste. Hij stond op dat moment in de keuken, terwijl een verzorgende geconcentreerd haar gehaktballen stond te draaien. Langzaam maar zeker betrad ik zijn persoonlijke ruimte. Ik maakte mijzelf fysiek klein en hield gepaste afstand, zodat hij mij goed kon zien en zich niet bedreigd zou voelen. Ik boog mijn hoofd enigszins en maakte met mijn handen een duidelijk 'vredesgebaar' (handen plat tegen elkaar, recht omhoog, voor de borst). Dit had onvoldoende effect. Ik besloot mijn mondhoeken te laten zakken (een teken van nog meer berouw), boog mijn hoofd iets dieper en sprak de woorden 'Het spijt mij zo, Leen, echt waar'. Dit hielp want vanaf dat moment brak Leen volledig. Hij begon heel hard te huilen en liet mij vrijwel direct toe. Ik pakte zijn hand en samen liepen we langzaam naar de gang, waar ik hem liet plaatsnemen in de stoel; weg van de prikkels in de huiskamer. Zo zaten we 15 min naast elkaar, terwijl ik zachtjes over zijn hand wreef. En ineens moest ik weer sterk aan Nell denken; aan al die keren dat ik ze samen zo zag zitten, op de gang, in de huiskamer, op hun appartement, zo liefdevol. Het was alsof hij voelde waar ik aan dacht, want vanaf dat moment legde Leen zijn hoofd op mijn schouder.

Meer weten

- Lees hoe Sarah Blom een [benaderingsplan opzette rondom de omgang met een 'lastige' cliënt](#)
- Bezoek de website van Sarah Blom en haar familie: <http://www.oudwordenmetzorg.nl>

tags:

[Blogs Sarah Blom](#) (11)