



miMakkus

Mantelzorg bij beginnende dementie: veel emoties en veel vragen.

'Je wilt er voor haar zijn, maar je weet niet hoe'

In Nederland krijgt ongeveer één op de vijf mensen een vorm van dementie. Voor hen en voor hun omgeving kan dit tot veel emoties, frustraties en onduidelijkheden leiden, vooral tijdens het beginnende stadium van dementie. Want hoe vertel je iemand dat hij of zij regelmatig boodschappen vergeet of afspraken niet nakomt? Hoe reageer je als je wilt helpen, maar als antwoord krijgt: 'Ik heb geen hulp nodig, ik kan het wel alleen!?' Of hoe vertel je iemand dat het autorijden echt te gevaarlijk wordt? Bij Peter (71) en Anneke (73) rezen deze en andere vragen, nadat bij hun zus Gerda (85) beginnende dementie werd vastgesteld. 'Zorgen voor' kreeg voor hen een nieuwe dimensie, waar ze nog niets van af wisten. Zij gingen op zoek naar antwoorden en vonden die in de miMakkusmethode: een benaderingswijze die gaat over contact maken vanuit rust en respect, over loslaten en over inleven in een ander.

'Er is niets aan de hand, iedereen vergeet wel eens wat!'

"Onze zus Gerda was altijd een zeer zelfstandig, alleenstaande dame, die de touwtjes stevig in handen had. Alleen voor de zwaardere huishoudelijke taken deed ze een beroep op ons, omdat ze slecht ter been is. Maar verder regelde ze alles zelf. Een jaar of drie, vier geleden merkten we dat Gerda steken liet vallen. We merkten dat ze dingen ging missen bij het boodschappen doen en bij afspraken. Zelfs autorijden werd steeds gevaarlijker. We wilden helpen, haar wegwijs maken in de mogelijke symptomen van dementie, maar hoe confronteer je zo'n zelfstandige, sterke vrouw met het feit dat ze steken laat vallen? Dat was lastig. Wij hadden contact met haar huisarts en deze vroeg om met onze zus op het spreekuur te komen. Wij wisten dat ze dat nooit zou willen. Zodra we aanboden om een afspraak te maken of om mee te gaan, ontkende ze steevast: 'Er is niets aan de hand, iedereen vergeet wel eens wat'. Uiteindelijk is het balletje gaan rollen nadat Gerda viel en moest revalideren in een verzorgingshuis. Daar is zij volledig onderzocht en is de diagnose 'beginnende dementie' gesteld.

Van zelfstandige, praatgrage initiator naar gepikeerd en zwijgzaam

Nu, ruim twee jaar later woont Gerda in een zorginstelling. Ze is goed aanspreekbaar, maar je merkt dat ze vaak dezelfde vragen stelt. Ze gaat langzaam achteruit, zowel fysiek als geestelijk. Gerda was altijd iemand die je de oren van het hoofd praatte, maar dat is niet meer. Ze neemt steeds minder initiatief, ook in het gesprek met ons. Ze is snel gepikeerd over kleine dingen en juist als we haar willen helpen. Sturen we bijvoorbeeld haar rollator bij



miMakkus

om haar te behoeden voor een val, dan gaat ze helemaal door het lint. 'Blijf eraf, blijf eraf!' roept ze dan. Dat soort reacties snijden door je ziel, maar tekenen ook haar veranderend karakter. Er is iets aan de hand, dat weet ze, maar je kunt het niet ter sprake brengen. Ze staat nergens voor open en zal niets toegeven, want dan is ze de regie kwijt. Willen wij haar verder begeleiden, moeten wij leren omgaan met haar veranderde karakter, maar hoe?

De confrontatie met onszelf bij Stichting miMakkus

Een artikel in de krant over omgaan met mensen met dementie met behulp van de miMakkusmethode, trok onze aandacht. Uit pure nieuwsgierigheid zijn we naar de kennismakingsbijeenkomst gegaan om te horen wat Stichting miMakkus te bieden heeft. Na het zien van een film en het beluisteren van de lezing werden we nog nieuwsgieriger: we wilden nóg meer leren over deze miMakkusmethode. We volgden eerst een tweedaagse training, gevolgd door een zevendaagse training. Die waren best pittig! Qua tijd en energie, maar vooral op emotioneel vlak. Tenslotte zijn we niet de jongsten meer! We stelden ons helemaal open en we gaven ons voor de volle honderd procent tijdens de oefeningen en rollenspelen. Dat leidde soms tot emotionele confrontaties: met onszelf, met ons handelen en met de reacties uit onze omgeving. Maar het leverde ook veel op.

Afstemmen, contact maken en dan helpen. Dat werkt!

We leerden om eerst contact te maken, voordat we tot een handeling overgaan. Hoe? Door bijvoorbeeld aan te kondigen dat we de rollator willen bijsturen: 'Gerda, laat me even de rollator rechtzetten'. Dat werkt, dan accepteert ze onze hulp. We leerden fragmenteren: zelf rustig en langzaam handelen in het gezichtsveld van Gerda, zodat zij het contact beter kan volgen. Ook onze manier van praten is veranderd. We stemmen veel meer af op de wisselende stemming van Gerda. We leggen haar geen woorden in de mond en oordelen minder. We zeggen niet meer 'mooi weer vandaag, hè?'. Zeggen we dat wel, krijgen we de bal keihard terug 'het is helemaal geen mooi weer!'. We hebben leren relativiseren: we hoeven niet meer alles voor haar te betekenen, er zijn een heleboel andere mensen en andere dingen waardoor ze geboeid kan raken.

Kortom, we zijn ons veel bewuster geworden van onze houding, van onze verbale en non-verbale communicatie, van ons gedrag en van onze handelingen. Dat heeft direct invloed op het contact met en de reactie van Gerda. En, ook erg belangrijk, we hebben geleerd om verwachtingen los te laten. We geven veel, maar we verlangen niet dat we daar iets voor terugkrijgen.



miMakkus

Beter gewapend tegen de toekomst

Vergelijken we hoe andere mensen of familieleden met bepaalde situaties omgaan ten opzichte van de manier waarop wij dat nu doen, zien we wel verschil. We maken 'soepeler' contact en het contact is minder beladen. Niets hoeft, alles mag. Sinds onze deelname aan de trainingen bij miMakkus zijn we veranderd in onze benadering naar Gerda, naar elkaar en naar onze omgeving. En dat is echt een winst! We zijn nog steeds erg betrokken en dat zullen we altijd blijven. Wij kunnen niets doen aan haar ziekte, wij hebben niet alles in de hand. Maar we hebben geaccepteerd hoe ze is en we weten hoe wij daarmee om kunnen gaan. Nu én in de toekomst. Dankzij de miMakkusmethode."

Kader voor Stichting miMakkus:

Stichting miMakkus wil dé organisatie zijn die op het gebied van contact en communicatie de zorg voor mensen met een cognitieve en verstandelijke beperking verbetert.

De miMakkusmethode is een benaderingswijze gestoeld op rust, respect, afstemming en regie en sluit naadloos aan op de principes van belevingsgerichte zorg. De methode biedt handvatten voor het maken van contact met mensen voor wie taal niet, of in afnemende mate, beschikbaar is.

Meer informatie over Stichting miMakkus, de miMakkusmethode en het opleidingsaanbod is te vinden op www.mimakkus.nl en Facebook/Stichting miMakkus.