



OMGAAN MET VERLIES

Afscheid nemen tijdens het leven

Als uw naaste dementie heeft, heeft dat grote invloed op uw relatie. Langzaam verandert er van alles. Beetje bij beetje neemt u afscheid van hoe het leven samen was. Dat brengt allerlei gevoelens met zich mee. Hoe gaat u hiermee om?

TEKST: EMMA SCHAAP BEELD: JAN PETER FIERING

Door de dementie moeten u en uw naaste langzaam afscheid nemen van het leven dat jullie gewend waren. De persoon die iemand was, de rolverdeling tussen jullie beiden, de dingen die jullie altijd samen deden, de toekomstplannen die jullie hadden, alles wordt anders. Ook het vooruitzicht dat u er straks misschien alleen voor komt te staan, is zwaar. Al deze veranderingen brengen emoties met zich mee, zoals verdriet, angst, machteloosheid of woede. Het is normaal dat u zich zo voelt en dat de verschillende emoties elkaar afwisselen. U heeft te maken met het verlies van een geliefde. De meeste mensen ervaren daardoor vroeg of laat een rouwproces.

Praten over gevoelens

Tim van Iersel is geestelijk verzorger, ethicus en expert op dementie.nl. Hij werkt in verschillende verpleeghuizen

in Den Haag. Tim spreekt met bewoners en hun familie over zingeving, verlies en dilemma's bij dementie. Zijn belangrijkste advies: 'Praat erover met elkaar, als dat kan. Kunt u het er samen niet meer over hebben? Zoek dan iemand anders om uw verhaal mee te delen, bijvoorbeeld vrienden, familieleden of mensen met vergelijkbare ervaringen. Of praat met een zorgprofessional, zoals een casemanager, psycholoog of geestelijk verzorger. Zij kunnen naar u luisteren en u helpen omgaan met de situatie.' Woont uw naaste in een verpleeghuis? Dan is daar waarschijnlijk een geestelijk verzorger of psycholoog bij wie u terecht kunt. Woont uw naaste thuis en hebben jullie behoefte aan een psycholoog? Dan kan de huisarts u doorverwijzen. Via geestelijkeverzorging.nl vindt u een geestelijk verzorger voor aan huis.

Contact blijven maken

Omgaan met verlieservaringen doet iedereen op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. 'Het kan helpen om uw gevoelens op te schrijven, of op een andere creatieve manier te uiten. Bijvoorbeeld door een dagboek bij te houden, een schilderij te maken of een fotoalbum of doosje waarin u foto's, kaartjes en andere herinneringen aan uw naaste verzamelt.'

'OP UW EIGEN
MANIER, IN UW
EIGEN TEMPO'

'LAAT ANDEREN U HELPEN OMGAAN MET DE SITUATIE'

Blijf contact maken met uw naaste, ook als jullie niet meer kunnen praten over gevoelens. Ga op zoek naar dingen die jullie verbinden. Geniet samen van jullie favoriete taartjes. Probeer dingen te blijven doen die jullie gewend zijn, desnoods in aangepaste vorm. Als het ene spelletje niet meer lukt, probeer dan het andere. Trek eropuit met de fiets, als autorijden niet meer lukt.'

Wensen vastleggen

Misschien wilt u nog helemaal niet nadenken over het levenseinde van uw naaste. Toch kan het verstandig zijn om dat op tijd te doen. Bijvoorbeeld om bepaalde wensen voor later vast te leggen. Welke zorg wil uw naaste in de laatste fase van zijn of haar leven? Heeft hij of zij wensen voor de begrafenis of crematie? U kunt ook nadenken over de band die u samen heeft. Wat wilt u zich altijd blijven herinneren? Zijn er nog dingen die u wilt rechtzetten?

TIPS

1

Accepteer uw emoties, wat u ook voelt.

2

Praat over uw gevoelens.

3

Neem elke dag even tijd voor ontspanning of iets leuks.

4

Blijf samen dingen doen die belangrijk zijn voor jullie beiden.

5

Vraag hulp aan een geestelijk verzorger, psycholoog of casemanager.

6

Schrijf een dankbaarheidsbrief en lees die aan uw naaste voor.

7

Zoek contact met lotgenoten, bijvoorbeeld via het Alzheimer Café, de AlzheimerTelefoon of ons Forum op dementie.nl/forum.

Voorbereiden op een definitief verlies doet iedereen anders. Tim van Iersel: 'De vraag is of u zich wel écht kunt voorbereiden op het verlies. Ik adviseer mensen soms om een dankbaarheidsbrief te schrijven. Schrijf op wat iemand voor u betekent en heeft gedaan. Bewaar deze brief niet tot de uitvaart. Lees hem voor aan uw naaste, als dat kan. Zo hoort uw naaste hoe belangrijk hij of zij voor u is.'



Tim van Iersel, geestelijk verzorger, ethicus en expert op dementie.nl

➡ Vragen over rouw en verlies?

Via dementie.nl/experts kunt u uw vragen stellen aan Tim van Iersel of één van de andere experts

➡ Wilt u graag iemand persoonlijk spreken? Bel dan gratis de

AlzheimerTelefoon: 0800-5088

➡ Wilt u contact met lotgenoten?

Bezoek dan een Alzheimer Café bij u in de buurt:

www.alzheimer-nederland.nl/regios

➡ Meer lezen over dit onderwerp?

Bestel de brochure 'Verlies en afscheid' via www.alzheimer-nederland.nl/brochure

Alzheimer Nederland zet zich in voor een toekomst zonder dementie en een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun families. Op deze pagina tonen we een aantal resultaten van de afgelopen maanden.

Noodklok voor mantelzorgers

Hoe vergaat het mantelzorgers in tijden van corona? Alzheimer Nederland hield dit voorjaar twee peilingen. Daaruit blijkt dat mantelzorgers zwaarbelast zijn en veel te weinig hulp krijgen. We luiden de noodklok, vooral voor mensen die thuis dag en nacht zorgen voor iemand met dementie.



Kan ik voor jou?

Uit onze peiling (zie links hiernaast) blijkt dat mantelzorgers zich in de steek gelaten voelen – ook door hun eigen netwerk. Daarom startte eind juni de campagne 'Kan ik voor jou?'. Samen dementievriendelijk roept op om hulp te bieden aan iemand met dementie of aan mantelzorgers in uw sociale omgeving. We geven ook tips hoe u dit kunt doen.

Handvatten voor verpleeghuisbezoek

In verpleeghuizen werd in mei voor het eerst weer beperkt bezoek toegelaten. Bij het ministerie van VWS lieten wij de stem van onze achterban horen over de aanpak hiervan. Samen met verschillende partijen is een handreiking samengesteld met handvatten voor zorgorganisaties. De handreiking werd 3.344 keer gedownload.

Extra lijn AlzheimerTelefoon

We kregen steeds meer telefoontjes met vragen over omgaan met dementie in corona-tijden. Op 1 mei openden we een tweede lijn, zodat we meer mensen te woord kunnen staan. Met succes: het aantal gesprekken blijft stijgen en ligt nu 50 procent hoger dan voorheen.

Behoeft u een luisterend oor?

Bel dan 0800-5088.



Onderzoekstalent 2020

Voor het tweede jaar op rij reikt Alzheimer Nederland een talentprijs uit voor jonge onderzoekers: de 'Young Outstanding Researcher (YOR) Award'. De prijs belooft onderzoekers die uitzonderlijke wetenschappelijke prestaties combineren met grote maatschappelijk relevantie. De winnaar ontvangt, naast de award, 100.000 euro om haar onderzoek voort te zetten. De prijs wordt uitgereikt op Wereld Alzheimer Dag (21 september). Meer hierover op pagina 18.

➡ Blijf op de hoogte van onze resultaten via alzheimer-nederland.nl/resultaten

Eerste online Vrijwilligersdag

Alzheimer Nederland organiseert tweejaarlijks een Vrijwilligersdag om haar vrijwilligers extra te bedanken voor hun inzet. Dit jaar was het door corona geen evenement op locatie, maar een online bijeenkomst met maar liefst 600 deelnemers! Onder anderen Adelheid Roosen, Hugo Borst en Teun Toebees droegen bij aan een gedenkwaardig interactief event.

