

deMENSie 2

Zoektocht naar een
harmonieuze omgang
met mijn verwarde vader

Dianca Schüssler

Toverwoord

Meebewegen is het toverwoord wanneer ik de verwarde wereld van mijn vader binnenstap.

Zo ook vandaag wanneer ik zijn verzorgingshuis binnenloop en een onrustige vader tegenkom in de hal. Hij waant zich in zijn wereld van 65 jaar geleden.

'Ik ga zo naar de kerk. Ik moet de mis dienen.'

'Ach, dat is ook zo, maar we hebben nog wel even tijd om een kopje koffie te drinken. Wil je een kopje? Kijk, ik heb gebakjes bij me.'

'Hebben we daar nog tijd voor? Gezellig!'

Tijdens het koffiedrinken vergeet mijn vader dat hij naar de kerk wil. We gaan een spelletje spelen.

Ik beweeg mee en ontwijk de waarheid. Zo ook als mijn vader over mijn overleden moeder begint.

'Weet jij waar Els is?'

'Ze is boven. Ze weet dat ik er ben.'

Mijn vader waant mijn overleden moeder nog altijd springlevend. Waarom zouden we hem telkens pijn doen door keer op keer te zeggen dat zijn geliefde vrouw is overleden?

'Lieg jij tegen je vader?' is een vraag die ik wel eens krijg. Ik zie dat niet zo.

Een lezer van mijn eerste boek schrijft: Een vriend met dementie voelt soms aan dat zijn vrouw is overleden. Door hem op zo'n moment te vertellen dat ze er niet meer is, rouwt hij en zijn er

mooie gesprekken mogelijk waarin hij ook aangeeft dat je hem niet voor de gek moet houden. Het voelt goed om er regelmatig met hem over te praten, ook al vergeet hij het weer.

Bij de ziekte dementie geldt geen vaste omgangsnorm. Het blijft zoeken naar wat iemand het gelukkigst maakt.

Enkele weken later uit mijn vader zijn zorg:

'Waar is mam? Ik heb haar al een tijdje niet gezien. Het zit toch nog wel goed tussen ons?'

'Heel goed. Dat weet je toch? Ze zegt altijd: 'Harrie is de beste man die ik kon kiezen, ook al is hij niet al te groot.' Ze is stapel op je!'

Mijn vader begint te stralen en we gaan samen een fotoalbum doorbladeren. Terwijl we de foto's bekijken van een voorbije vakantie besef ik dat het goed werkt om de waarheid van mijn moeders dood te blijven ontwijken. Hij is gelukkig in zijn wereld waarin mijn moeder nog leeft.

Nee = ja

Ik kom er bij mijn vader achter dat wanneer hij iets weigert, hij later toch ja zegt. Ik moet hem gewoon meer tijd geven. Ook wanneer ik met hem op stap wil.

‘Pap kijk, het zonnetje schijnt. We gaan naar buiten.’

‘Ik niet, veel te koud!’

‘Ach, het is niet koud. Kijk op je buitenthermometer, die staat op vijftien graden.’

‘Kan me niks schelen. Ik heb geen zin. Ik blijf lekker zitten.’ Mijn vader raakt geïrriteerd wanneer ik blijf doorzeuren.

Ik loop naar zijn kast, open de deuren en pak zijn jas van de hanger. Terwijl ik zijn mantel over de stoel leg, zie ik dat hij mij rustig observeert. Mijn vader staat op en zegt: ‘Kom, we gaan naar buiten, gezellig.’

Door niks meer te zeggen, zijn jas te pakken en hem vooral rustig de tijd te geven om aan het idee van het naar buiten gaan te wennen, draait hij bij en stappen we even later vrolijk de deur uit.

Ik ontdekte dat als ik mijn vader de tijd geef en hem op een andere manier benader hij behoorlijk welwillend is.

Gebaren helpen ook, merk ik. Helemaal nu mijn vader slechthorend is.

‘Ga je mee, pap?’ vraag ik, terwijl ik mijn arm gebogen voor hem houdt zodat hij zijn arm er gemakkelijk in kan haken. Ik hoor van een verzorgster dat het niet voor niks is dat mensen met dementie zwaaien zo leuk vinden.

Geen probleem!

'Pap, doe dat vest uit. Het is buiten dertig graden!'

'Waarom? Ik heb het koud!'

Mijn vader wil niet in de serre eten. Mijn moeder en ik vonden dat destijds zo ongezellig. Zit hij in alleen in zijn kamer te eten en dat terwijl hij altijd zo'n gezelschapsmens was. We deelden allerlei trucjes met de verzorgenden om ervoor te zorgen dat hij toch met de medebewoners at.

Slapen deed mijn vader het liefst in een stoel. Door verzorgenden werd hij wakker gemaakt. Slapen in een bed gunde ik hem zo. Eigenlijk ging het overdag prima met mijn vader. Hij was goedghumeurd en niet moe. Voor hem waren de nachten dat hij in een stoel sliep geen probleem.

Ik realiseer me steeds vaker dat ik problemen zie die er niet zijn. Ik heb de neiging mijn vader telkens terug te trekken naar de voor mij bekende wereld. Dat werkt niet. Wanneer ik binnentreed in mijn vaders wereld komen we in harmonieus contact met elkaar.

Praktische zaken kan ik oplossen maar ik moet leren accepteren dat situaties die ik als een probleem ervaar voor hem helemaal geen probleem hoeven te zijn. Ik word me ervan bewust dat ik best veel wil bepalen voor mijn vader. Dat vind ik schokkend. Ik leer te kijken naar de man die mijn vader nu is. Hij is nu graag

op zichzelf. Ik moet dus niet telkens verwachten van verzorgenden dat ze hem meesleuren de serre in. Ik geef het zorgteam steeds meer het vertrouwen dat ze dat in het moment prima kunnen bepalen. Zij kennen de vader die hij nu is beter dan ik.

Dit ontdekt te hebben voorzie ik wel een gevaar. Dat is dan ook de reden dat ik deze ontdekking niet altijd met verzorgenden deel. De balans tussen wat mijn vader wil en wat mijn vader nodig heeft, is moeilijk aan te voelen. Mijn vader moet niet bekendstaan als de man die toch nooit wil mee-eten in de serre. Ik hoop dat zijn verzorgenden mijn vader blijven vragen en prikkelen.

Dat dat zo is, merk ik als ik met een verzorgster klets:

‘Ik las in het zorgdossier dat mijn vader gisteren een kop koffie heeft gedronken bij Hoeve Het Springendal. Wat leuk!’

‘Ja, dat was echt leuk. Je vader wil niet altijd mee maar we blijven het proberen. Het lukte weer. We moeten ervoor blijven waken dat als hij eenmaal wil, hij direct kan doorlopen naar de bus, anders bedenkt hij zich alsnog.’

Afleidingstas

Nu de zonnige dagen ten einde lopen, zie ik ertegenop om de lunch op een terras te moeten inwisselen voor een hapje in de gesloten ruimte van een bistro. Buiten vind ik altijd wel een tafeltje waar we ons kunnen afzonderen en waar ik met mijn vader lekker luidruchtig kan kletsen. Dat harde praten is noodzakelijk, nu hij slechthorend is.

Zittend aan een tafel in de gesloten ruimte voel ik me niet op mijn gemak en heb ik het gevoel dat iedereen onze gesprekken kan volgen.

‘Wat duurt het lang voordat we ons eten krijgen!’ Geïrriteerd schuift mijn vader heen en weer op zijn stoel in het restaurant waar we lunchen.

‘Geduld is een schone zaak, hè pap?’

‘Dat kun jij wel zeggen, we hebben allang besteld, hoor. Ze moeten gewoon harder werken hier.’

‘Sst pap, niet zo hard praten. Ze kunnen je horen.’

‘Nou en? Ik mag zeggen wat ik denk!’

Zulke momenten, dat ik van schaamte onder de tafel wil kruipen, haat ik. Vaak lukt het me wel om hem af te leiden, door hem te wijzen op een vogeltje dat ik buiten van de ene op de andere tak zie springen. Ik voel me echter niet relaxed.

’s Nachts piekerend in bed, herinner ik me ineens dat ik vroeger, toen mijn kinderen nog klein waren, boekjes en kleurplaten in de luiertas propte. Mijn bengels zaten rustig te kleuren aan de lunchtafel terwijl ik met hen kletste over de inhoud van de

boekjes of me ongestoord kon bezighouden met de rest van het tafelgezelschap.

Mijn vader is geen kind, al herken ik wel dat gevoel van niet-relaxed zijn in een restaurant.

Bij een volgend bezoek aan mijn vader grist ik een boek uit zijn kast. Tegen lunchtijd bladeren we aan een bistrotafel door het boek van zijn geboortestad. Mijn vader weet veel te vertellen over de textielstad en meent zelfs een oud-burgemeester te herkennen. Als een klein half uurtje later de uitsmijters worden geserveerd, hoor ik mijn vader zeggen: 'Nu al?'

Het boek laat ik in een tas in de auto liggen. Ik stop er nog wat tijdschriften bij over vogels en vlinders. Wie weet helpt deze afleidingstas me de volgende keer ook aan een relaxte lunch.

11 januari

Op 11 januari, mijn moeders verjaardag, denk ik terug aan de laatste verjaardag die ze samen met mijn vader thuis vierde.

Ik loop al zingend met een cadeautje in mijn handen het huis van mijn ouders binnen. Mijn moeder verwelkomt mij hartelijk en begint vrolijk mee te zingen.

‘Maak niet zoveel lawaai. Wat een herrie,’ hoor ik mijn vader geïrriteerd zeggen.

‘Hij is vandaag oervervelend,’ fluistert mijn moeder me in mijn oor.

‘Pap, mam is jarig. Kijk, er staan gebakjes op tafel. Jij mag eerst kiezen,’ probeer ik de sfeer te redden.

Mijn vader loopt mokkend naar de tafel, is toch blij verrast en wijst gelijk naar een bananengebakje.

‘Goede keus, pap,’ knik ik hem lachend toe.

Vanuit mijn ooghoek zie ik mijn moeder emotieloos op haar stoel neerzigen.

‘Hé, jarige job. Jij moet ook kiezen,’ probeer ik vrolijk. Ze herpakt zich en kiest voor een mokkagebakje.

Na een gezellig gebaksmoment met geklets over koetjes en kalfjes besef ik dat even rust het mooiste verjaarscadeau is dat ik mijn moeder op dit moment kan geven.’

‘Kom pap, we gaan even wandelen. Het is nu nog droog.’

Mijn moeder fluistert: ‘Wat fijn, even kunnen rusten.’

Even later rijd ik samen met mijn vader richting een

tuincentrum.

'We gaan cadeautjes kopen, pap.'

'Cadeautjes? Voor wie?'

'Voor mam. Ze is jarig vandaag en we gaan haar eens verwennen.'

'Is ze jarig vandaag? Welke datum is het dan?'

'11 januari.'

'Verrek, dan is ze jarig. En ik heb haar nog helemaal niet gefeliciteerd.'

'Komt goed, pap. We gaan haar eens fijn verrassen. Gaan we het helemaal goedmaken.'

In het tuincentrum is mijn vader gul. Met een kar vol bloemen en plantenbakken lopen we naar buiten. Bij thuiskomst wacht mijn moeder ons vrolijk op. Ze is ontroerd wanneer mijn vader haar overstelpt met zijn cadeautjes.

Terwijl ik nu precies drie jaar later naar mijn vader rijd, staan de beelden van die dag nog vers op mijn netvlies. Ik besluit mijn vader straks niet te vertellen dat het 11 januari is. Ik heb een high tea bij een theehuis besteld. Ik geniet met mijn vader van de lekkernijen en vier stiekem de verjaardag van mam.

Wat ik heb geleerd over dementie

Mijn lessen en die van naasten die zij met mij deelden, heb ik op een rij gezet in de hoop dat mantelzorgers of verzorgenden er iets mee kunnen.

Dat wat ik leerde over dementie toen mijn vader nog thuis woonde, vind je in mijn eerste boek **deMENSie**.

Mijn geleerde lessen die je hier treft, komen vooral uit de periode dat mijn vader in een verzorgingshuis woont.

Omgang

Afleiden

Afleiden helpt echt. Gaat een gesprek een richting op die ik niet wil? Er hangt altijd wel ergens een schilderij of er is altijd wel een vogel te zien waarmee ik een afleidingsmanoeuvre inzet.

Complimenten geven

Geef ik mijn vader een compliment, dan straalt hij helemaal. Het brengt hem in een goed humeur.

De waarheid ontwijken

Ik lieg wel eens tegen mijn vader, ik bedrieg hem nooit. Ik doe alles voor zijn bestwil. Ik verander de feiten om hem gerust te stellen. Ik ontdekte dat ik de pijnlijke waarheid kan ontwijken. Zoek naar de juiste woorden, mocht je liegen vervelend vinden.

Harmonieus contact

Ik ontdek dat dwingen nooit helpt. Wanneer mijn vader met mij praat, moet ik geduld hebben. Hij komt moeilijker uit zijn woorden en heeft tijd nodig. Wanneer ik hem corrigeer of tegenspreek, kan dat de sfeer verpesten. Ik leer dat ik met hem kan kletsen over dingen die ik waarneem en die hij ook kan zien. Gewoon simpel in het moment zijn, samen met elkaar.

Leren

Het is een misvatting dat mensen met dementie niks meer kunnen leren. Ik leer mijn vader het moeilijke aan/uit-knopje van

een nieuwe lamp te bedienen. Gewoon door het enkele keren voor te doen.

Serius nemen

Ik zie dat mijn vader blij wordt als mensen hem serius nemen en met hem kletsen.

Vrolijk benaderen

Mijn vader vrolijk benaderen maakt het zorgen voor hem zoveel gemakkelijker.

Agressief of boos

Inmiddels weet ik dat bozig gedrag ergens vandaan komt. Lach er niet om, ga op zoek naar de oorzaak. Het is de enige manier voor mensen met dementie om te laten weten dat ze het ergens niet mee eens zijn.

Een lezer laat een bericht achter:

‘We gaan regelmatig op stap. Wanneer wij in een drukke omgeving komen, geef ik hem altijd wat in zijn handen omdat hij wel eens boos kan reageren wanneer mensen voor ons lopen en hij iemand dan zomaar een duw zou kunnen geven.’

Rusteloosheid

Op de kamer van mijn vader staan altijd wel dingen die hem prikkelen. Boekjes, grappige poppetjes of lichtspeeltjes. Ik wissel ze regelmatig. Wellicht helpt dit verzorgenden om hem in zijn rusteloosheid af te leiden.

Geruststellen

Wanneer ik mijn vader meeneem en hij onrustig naar iets zoekt,

laat ik hem weten 'alles in mijn tas te hebben'. Dan is hij gerustgesteld en gaat hij probleemloos met me mee.

Kiezen

Mensen met dementie herhalen wat je ze het laatste aanbiedt. Vandaar dat ik wel eens de door mijn vader bestelde koffie moet drinken, terwijl hij geniet van mijn colaatje.

Schrift bijhouden

Een naaste vertelde dat hij samen met zijn familieleden een schrift bijhoudt. Daarin noteren ze waarvan hun moeder blij wordt. Zo proberen ze elke dag een glimlach op haar gezicht te toveren.

Focus op mijn vader

Leuke gesprekjes met mijn vader ontstaan wanneer ik alleen met hem ben. Ik ben zelf ook relaxter doordat ik me op hem kan focussen.

Mijn vaders wereld

Ik heb de neiging mijn vader telkens terug te trekken naar de voor mij bekende wereld. Dat werkt niet. Wanneer ik binnentreed in mijn vaders wereld komen we in harmonieus contact met elkaar.

...



www.deMENSie.nl