



Gespreksgroepen voor familie van mensen met dementie

Voor degenen die nauw betrokken zijn bij de verzorging van iemand die geestelijk achteruit gaat, is dementie vaak een allesoverheersend probleem. In het begin van de ziekte is vaak niet bekend wat er precies aan de hand is. De verzorging van de dementerende partner gebeurt min of meer vanzelfsprekend. Maar naarmate het ziekteproces vordert, gaat de dementerende geleidelijk veranderen. Dan wordt het verzorgen vaak een zware opgave.

In de serie *Hulp bij dementie* zijn ook verschenen:

- Dementie en bezoekdienst
- Gespreksgroepen voor mensen met dementie
- Kleinschalige zorg
- Ontmoetingscentra

Andere *Informatie*series:

- Algemeen
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Omgaan met dementie
- Verschijnselen
- Ziektebeelden

De gebondenheid aan huis, de persoonlijke belasting en het ontbreken van steun en begrip van anderen bij de verzorging kunnen leiden tot stress, neerslachtigheid en eenzaamheidsgevoelens. Vragen en onzekerheden met betrekking tot de zorg houden u bezig:

- ▶ doe ik het allemaal goed?;
- ▶ hoe moet ik omgaan met de dementerende?;
- ▶ geen waardering krijgen voor de zorg;
- ▶ alle beslissingen zelf moeten nemen;
- ▶ negatieve reacties uit de omgeving;
- ▶ geen tijd voor uzelf vinden.

Wat zijn gespreksgroepen?

Vaak wachten mensen veel te lang voor ze professionele hulp inroepen, pas als het thuis echt mis dreigt te gaan. Misschien komt dat omdat men liever niet meteen bij een zorginstelling aanklopt maar liever van anderen hoort wat hun ervaringen zijn.

Instellingen voor thuiszorg en andere organisaties op het gebied van welzijn

en gezondheidszorg organiseren regelmatig gespreksgroepen voor familieleden van demeterenden. Het doel van gespreksgroepen is familieleden en directe verzorgers van demeterende mensen te ondersteunen en te begeleiden bij hun verzorgingstaak. Soms kan praten met anderen die in een soortgelijke situatie zitten ertoe bijdragen de problemen te verwerken. Uw hart luchten en weten dat de ander u begrijpt omdat hij/zij gevoelens herkent, geeft dan de steun die op zo'n moment nodig is.

Op de bijeenkomsten wordt informatie verstrekt over het demeteringsproces en over bestaande hulpverlenende instanties. Centraal staan echter de hulp en steun aan elkaar. Aan de hand van voorbereide thema's worden groepsleden in de gelegenheid gesteld ervaringen en adviezen uit te wisselen. Het met elkaar praten over bepaalde problemen uit de verzorgingssituatie en over de betekenis van het zorgen voor een partner of familielid met dementie is min of

meer een vorm van samenwerken. Deze samenwerking met mensen in eenzelfde situatie geeft u het gevoel er niet alleen voor te staan.

De gespreksgroepen staan onder leiding van één of twee deskundige begeleiders. Zij zorgen ervoor dat iedereen zich in een vertrouwenwekkende omgeving vrij genoeg voelt om een open gesprek te voeren over onzekerheden, angsten en teleurstellingen bij de verzorging.

Het aantal deelnemers aan een groep omvat maximaal acht personen. De groepsbijeenkomsten zijn meestal gratis. Het tijdstip van de bijeenkomsten wordt in overleg vastgesteld. In totaal worden er acht bijeenkomsten van twee uur georganiseerd. Afhankelijk van de mogelijkheden, vinden deze sessies wekelijks of tweewekelijks plaats.

Van de groepsleden worden geen vaardigheden vereist, maar wel een eigen bijdrage in de gesprekken. Deze bijdrage reikt echter niet verder dan waarover de deelnemers kunnen en willen praten. De gesprekken vinden plaats aan de hand van thema's die aangepast worden aan de wensen van de leden.

Gespreksgroepen voor partners van jong dementerenden

Nederland telt naar schatting 12.000 dementerende mensen die jonger zijn dan 65 jaar. De gevolgen van dementie bij deze 'jongeren' zijn voor alle betrokkenen, de patiënt zelf, maar ook voor zijn gezin en sociale omgeving, bijzonder ingrijpend. Vooral partners krijgen een zware last te

verduren. Zij kunnen veel steun ondervinden van deelname aan een gespreksgroep. In deze groepen wordt aandacht besteed aan de speciale problematiek die men tegenkomt bij de verzorging van partners bij wie op jonge leeftijd een dementeringsproces is ingetreden. Onder andere spanningen tussen thuiswonende kinderen en hun dementerende ouder, de partner die in bepaalde situaties moet kiezen: de kinderen of de echtgenoot, de toekomstverwachting, het onbegrip en ongeloof uit de omgeving.

Hoe kunt u meedoen?

Om te weten of er in uw omgeving een gespreksgroep is kunt u contact opnemen met een afdeling van Alzheimer Nederland bij u in de buurt. Of kijk op www.alzheimer-nederland.nl/alles over dementie/jong dementerenden.