



## Gespreksgroepen voor mensen met dementie

Het is niet waar dat mensen met dementie geen goed besef meer hebben van wat er gebeurt in hun lichaam en hoofd. Zij blijven zich heel lang bewust van wat er met hun hoofd en lichaam gebeurt, en lijden daar-  
onder. Hierover praten kan helpen. Alzheimer Nederland adviseert hen om deel te nemen aan gespreksgroepen.

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

- Dementie en bezoekdienst
- Gespreksgroepen voor familie van dementerenden
- Kleinschalige zorg
- Ontmoetingscentra

Andere *Informatie* series:

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

Iedereen vergeet wel eens wat, maar u hebt last van vreemde, soms bedreigende gewaarwordingen. Die ervaringen komen onverwacht, zijn ingrijpend en hebt u nog nooit eerder meegemaakt.

*'Ik kan de was niet meer opvouwen. Heel gek, ik heb het jarenlang gedaan, maar het lijkt wel of mijn handen niet meer willen.'*

Dan zijn er ook nog de reacties van de buitenwereld:

*'Als ze alzheimer horen, doen mensen alsof je een of andere enge ziekte hebt. Bijna alsof je je zou moeten schamen.'*

*'Veel mensen veronderstellen dat mensen met dementie verstandelijk niet in orde zijn. Zeker in het begin is dat niet zo. We kunnen nog wel denken.'*

*'Ik weet niet of het waar is, maar ik heb het gevoel dat mensen me ontlopen. In het trappenhuis kom ik zelden nog iemand tegen, terwijl ik daar eerder vaak praatjes maakte met burens.'*

Dit soort ervaringen worden bespreekbaar en beleefbaar gemaakt in een gespreksgroep voor mensen met dementie. Deze gespreksgroepen heten soms ook kopgroepen. De deelnemers staan nog midden in de maatschappij. Het is moeilijker om het gewone dagelijkse leven vorm te geven. Het kan moeilijker zijn om te onthouden, denken, de goede woorden vinden, te oriënteren, de dag in te delen en dergelijke. Soms kan praten met anderen die in een soortgelijke situatie zitten ertoe bijdragen de problemen te verwerken.

*'Ik vind het fijn dat ik hier mijn verhaal kon vertellen ik me niet goed voelde. Anderen geven snel adviezen en zeggen wat ik moet doen. Dat is niet altijd prettig. Hier doen ze dat niet, ze snappen het.'*

*'Humor is erg belangrijk om te leven met dementie. In de groep kan ik mijn zorgen en onzekerheden kwijt, maar er wordt gelukkig ook veel gelachen.'*

### **Kopgroepen**

Op sommige plaatsen heet de gespreksgroep 'kopgroep'. In deze groepen is er naast het praten, ook een onderdeel bewegingstherapie. Het bewegen zorgt ervoor dat u fris aan het gespreksgedeelte begint en levert vaak stof tot praten. De deelnemers vinden de combinatie van praten en bewegen erg prettig.

### **Gespreksgroepen voor jong dementerenden**

Nederland telt naar schatting 12.000 dementerende mensen die jonger zijn dan 65 jaar. Omdat hun problemen anders zijn dan die van mensen boven de 65 jaar zijn er gespreksgroepen speciaal voor jonge mensen met dementie. Aan bod komen het opgeven van een betaalde baan, de veranderende rol als opvoeder, de lange onzekerheid over de diagnose en de veranderingen in de relatie met de partner. Veel jonge mensen met dementie vinden het prettig om met leeftijdsgenoten in contact te komen om ervaringen uit te wisselen over het omgaan met deze ziekte.

*'Ik doe veel moeite te accepteren dat ik Alzheimer heb. Wat het moeilijk maakt is vooral de onzekerheid van de diagnose. Mijn geheugenproblemen zijn door de deskundigen jarenlang geweten aan depressie en problemen in ons gezin. Op goede dagen of tijden denk ik geregeld dat er niets aan de hand is. Ik wil mezelf ook niet voor de gek houden. Ik zit nu ook in een groep voor jong dementerenden en dat is gewoon fijn: wat een herkenning.'*

### **Een gespreksgroep iets voor u?**

Het eerste bezoek aan een gespreksgroep is vaak heel spannend. U weet niet wat u te wachten staat en wat er van u verwacht wordt. Daarom vindt er doorgaans eerst een gesprek plaats met de begeleiders van de gespreksgroep. Zij vertellen hoe het er in de bijeenkomsten aan toe gaat en samen met hen kijkt u of het iets voor u is. Na de eerste paar bijeenkomsten bespreekt u met de begeleiders hoe het u bevalt en of u verder deel wilt nemen.

De gespreksgroepen staan onder leiding van één of twee deskundige begeleiders. Zij zorgen ervoor dat iedereen zich prettig voelt in de groep. Het aantal deelnemers aan een groep omvat zes tot acht personen. De gespreksgroepen zijn meestal gratis. Deze sessies vinden wekelijks of tweewekelijks plaats. Voor deelname aan een gespreksgroep hebt u geen indicatie van het CIZ nodig.

### **Hoe kunt u meedoen?**

Om te weten of er in uw omgeving een gespreksgroep is, kunt u bellen met Alzheimer Nederland: 030 – 659 69 13 (tijdens kantooruren).

### **Geen gespreksgroep in de buurt?**

Nog niet overal in Nederland vinden deze gespreksgroepen plaats. Als dat het geval is, kunt u bij de GGZ in uw regio aangeven dat u graag mee wilt doen aan een gespreksgroep. Misschien komen zij zo op ideeën.

Op [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl) staat een forum waar mensen met dementie en hun naasten ervaringen uitwisselen. In de rubriek 'mensen met dementie aan het woord' vindt u lotgenoten met wie u berichten uit kunt wisselen.

Ook in het Alzheimer Café kunt u mensen ontmoeten die lijden aan dementie. Op [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl) vindt u een overzicht van de plaatsen en data waar Alzheimer Cafés gehouden worden.