

# Gevoelens

## ZORG VOOR FAMILIE EN VERZORGERS

In dit pamflet iets over de gevoelens die familie en verzorgers van dementerenden vaak overkomen. Dit kan ook schuldgevoel, verdriet, verlies en kwaadheid omvatten.

De verzorging van iemand met dementie kan erg waardevol zijn. Het kan ook moeilijk, uitputtend, eenzaam en af en toe overweldigend zijn. Verzorgers kunnen te maken krijgen met veel verschillende gevoelens, wanneer de persoon die zij verzorgen op termijn aan zoveel verandering onderhevig is.

U kunt een reeks van zeer verschillende en vaak behoorlijk extreme gevoelens ervaren. Dit is bijzonder moeilijk, omdat tijdens het verloop van dementie de vermogens en het karakter van de persoon aan verandering onderhevig zijn, en de aard van uw verhouding met de dementerende ook verandert. Er is geen eenvoudige manier om met deze gevoelens om te gaan, maar het is nuttig om te weten dat de ingewikkelde en zich wijzigende emoties die u voelt voelen heel normaal zijn.

### Bedenk

#### U staat niet alleen.

Alzheimer's Australia biedt steun, informatie, training en counselling. Men kan contact opnemen met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500** en Alzheimer's Australia raadplegen via [www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)

### Uw gevoelens

Sommige van de meest-voorkomende gevoelens die familie en verzorgers ondergaan zijn schuldgevoel, verdriet, verlies en kwaadheid.

#### Schuldgevoel

Het komt vrij vaak voor dat men zich schuldig voelt – schuldig vanwege de manier waarop de dementerende in het verleden is behandeld – schuldig vanwege hun genante gedrag, schuldig omdat men uit de slof schiet of schuldig omdat men de verantwoordelijkheid voor de verzorging van een dementerende niet wil aanvaarden.

Wanneer de persoon naar het ziekenhuis of naar een verpleeghuis gaat, kunt u zich schuldig voelen omdat

u deze niet langer thuis heeft gehouden, ofschoon alles dat gedaan kon worden gedaan is. Het is normaal om schuld te voelen over over beloften gemaakt in het verleden, zoals “Ik zal altijd voor jou zorgen”, wanneer men zich daaraan niet kan houden.

#### Verdriet en verlies

Verdriet is een emotioneel antwoord op verlies. Dit zou het verlies van een relatie kunnen zijn, een verhuizing, verlies van goede gezondheid, een echtscheiding of een sterfgeval. Wanneer iemand die ons nastaat dement wordt, zien wij ons gesteld tegenover het verlies van de persoon die wij eens kenden en ook het verlies van die relatie. Zij die een partner verzorgen kunnen ook verdriet ervaren over het verlies van een gezamenlijke toekomst die gepland was.

Verdriet is een zeer persoonlijk gevoel en verschillende mensen ervaren verdriet op diverse manieren en op verschillende tijden. Het zal er na verloop van tijd niet altijd eenvoudiger op worden.

#### Kwaadheid

Het is normaal om zich gefrustreerd en kwaad te voelen – kwaad om de verzorger te moeten zijn, kwaad op anderen die kennelijk niet willen helpen, kwaad op de dementerende vanwege moeilijk gedrag en kwaad op de dienstverleners.

Soms willen de verzorgers de dementerende persoon wel eens door elkaar schudden, omver duwen of een pak slaag geven. Gevoelens van kwelling, frustratie, schuld, uitputting en van zich ergeren zijn heel normaal. Als u dit merkt, of meent dat u uw zelfbeheersing verliest, is het van belang om deze gevoelens met iemand zoals uw arts of een counsellor van de Alzheimer's Australia te overleggen. Besprekingen met artsen en counsellors zijn vertrouwelijk. Bel met de Nationale Dementie Hulplijn, op **1800 100 500** of met het zogeheten Commonwealth Carer Resource Centre, op **1800 242 636** voor meer inlichtingen inzake counselling.

## Wat te proberen

U zou enkele van de hieronderstaande ideeën nuttig kunnen vinden, bij het bestrijden van schuldgevoel, verlies en kwaadheid.

- **Voel de pijn.** Sta uzelf toe om oprecht te voelen wat u voelt, ongeacht wat het is. De gevoelens ontkennen maakt de zaak alleen maar erger en prolongeert de pijn.
- **Huilen.** Tranen kunnen een therapeutisch effect hebben. De tranen de vrije loop laten om de pijn te verminderen kan nuttig zijn.
- **Praten.** Delen van de pijn. Het is van belang om uw gevoelens te uiten, zelfs op het moeilijkste moment. Het uiten van verdriet maakt dit minder hevig. Het kan nuttig zijn om met iemand buiten de familie of een counsellor te praten.
- **Hou een dagboek bij.** Een dagboek is een privéplaats om alles van je af te schrijven, waaronder wensen die niet bewaarheid zijn, schuld, kwaadheid en andere gedachten en gevoelens.
- **Loslaten.** Niet door bittere gevoelens overspoeld worden. Wrok koesteren is een zwaar gelag en kan de pijn alleen prolongeren. Als er een bron van kwaadheid is, probeer deze dan te verhelpen.
- **Berusting vinden.** Verschillende mensen vinden berusting op diverse manieren. Voor velen is er een mate van comfort in rituelen, wellicht door gebed, meditatie of andere activiteiten.
- **Uitstel.** Neem voorzichtige stappen alvorens beslissingen te maken. De opties degelijk onder de loep nemen alvorens stappen te ondernemen. U kunt soms erg kwetsbaar zijn.
- **Wees aardig tegen uzelf.** Wees geduldig met uw gevoelens. Vindt een evenwicht tussen de gelukkige en de verdrietige persoon, de kwaadheid en de vrede, de schuldige en de onschuld. Heb geduld met uzelf.
- **Leer weer te lachen.** Herontdek uw gevoel voor humor. Het vinden van levensvreugde kan een manier zijn om de gelukkige tijden te vieren die men eens kon delen.

## Bedenk

U dient zich ervan te vergewissen dat u voldoende onderbreking krijgt, zodat u niet uitgeput raakt. Vraag andere familieleden en bekenden om hulp.

Neem contact op met een hulpdienst zodat u regelmatig een onderbreking krijgt. Bel met de Nationale Dementie Hulplijn, op **1800 100 500** of het Commonwealth Carer Resource Centre, op **1800 242 636** inzake verdere inlichtingen omtrent onderbrekingen.

*"Het helpt om te weten dat u niet alleen staat ... om te luisteren naar hoe anderen met gelijksoortige problemen omspringen ... ik voel me veel beter nu dat ik weet dat er anderen zijn met een gelijksoortige verzorgingstaak."*

## Steungroepen

Alzheimer's Australia coördineert een groot aantal plaatselijke steungroepen door heel Australië. Velen ondervinden steun en krijgen praktische hulp door deze bijeenkomsten bij te wonen met anderen die weten wat het is om iemand met dementie te verzorgen. De zogeheten Support Groups brengen verzorgers, familie en bekenden van dementerenden samen onder auspiciën van een groepsleider. De zogeheten facilitator is doorgaans een gezondheidsdeskundige of iemand met persoonlijke ervaring in de verzorging van een dementerende. Bel de Nationale Dementie Hulplijn, op **1800 100 500** over inlichtingen betreffende deze support groups.



## Verdere informatie

Alzheimer's Australië biedt hulp, informatie, onderwijs en counseling. Neem contact op met de Nationale Dementie Hulplijn op **1800 100 500**.

Voor verdere informatie en andere hulpfolders kunt onze website bezoeken op [www.alzheimers.org.au](http://www.alzheimers.org.au)