VOOR MANTELZORGERS BIJ DEMENTIE

Wat zeg ik dan?

40 zinnen die wél werken op de moeilijke momenten

EEN UITGAVE VAN SAAM

SAAM UITGEVERIJ · ZORGBOEKEN.NL

LEES DIT EERST

Geen theorieboek. Een spiekbrief.

Je zorgt voor iemand met dementie. Een partner, je vader of moeder, een dierbare. En steeds weer sta je voor datzelfde moment: hij vraagt voor de tiende keer waar zijn moeder is. Ze weigert in bad. Ze beschuldigt je van dingen die je nooit zou doen. En jij staat daar — met je mond vol tanden, of met een antwoord dat het alleen maar erger maakt.

Dit boekje is er niet om je uit te leggen hoe dementie werkt. Het is er voor dát ene moment, als je even niet weet wat je moet zeggen. Sla open, zoek de situatie op, en lees de zin die wél werkt.

> *Je hoeft dit niet van voor naar achter te lezen. Leg het naast je neer. Pak het erbij als je het nodig hebt. Daar is het voor gemaakt.*

De zinnen zijn geen toverspreuken — geen twee mensen met dementie zijn hetzelfde. Maar ze zijn gebouwd op één manier van kijken die keer op keer rust brengt. Die lees je op de volgende pagina.

DE KERN

De ene regel die alles verandert

Bij dementie verdwijnen de feiten, maar het gevoel blijft. Iemand weet niet meer dát zijn moeder is overleden — maar hij voelt wél dat hij haar mist. Als jij het feit corrigeert ("mama is al twintig jaar dood"), laat je hem het verlies telkens opnieuw beleven. Dat is niet eerlijk, dat is wreed — ook al bedoel je het goed.

> ***Je corrigeert het feit niet.***
> ***Je sluit aan bij het gevoel.***

Dat is alles. In plaats van iemand terug te slepen naar jouw werkelijkheid, stap jij in de zijne. Je stelt gerust, je leidt af, je geeft nabijheid. Niet omdat je liegt — maar omdat veiligheid nu belangrijker is dan gelijk hebben.

Elke zin in dit boekje komt uit die ene gedachte voort. Als je een keer een situatie tegenkomt die er niet in staat, vraag jezelf dan af: *welk gevoel zit hieronder, en hoe stel ik dát gerust?*

ZO LEES JE DE KAARTEN

Drie regels per situatie

Elke situatie in dit boekje ziet er hetzelfde uit. Bovenaan de zin die je vaak hoort. Daaronder drie regels:

✗ NIET ZEGGEN De reactie die logisch voelt, maar de onrust juist groter maakt.

✓ WEL ZEGGEN De zin die aansluit bij het gevoel en rust brengt. Deze mag je letterlijk gebruiken.

WAAROM In één zin waaróm het werkt — zodat je het zelf kunt toepassen op nieuwe momenten.

> *Kleine dingen maken groot verschil: je toon, je tempo, oogcontact, een hand op een arm. De woorden helpen — maar de rust in jóu helpt het meest.*

DEEL 1

"Waar is mama?"

Als dezelfde vraag steeds terugkomt.

HERHAALDE VRAGEN

Steeds dezelfde vraag

1 "Waar is mama?"

✗ "Mama is al twintig jaar dood."

✓ **"Je mist haar, hè? Vertel eens — wat vond je zo fijn aan haar?"**

WAAROM *Je pakt het gemis op, niet het feit. Verdriet delen troost; de dood herhalen kwetst.*

2 "Hoe laat komt papa thuis?"

✗ "Papa komt niet meer, die is overleden."

✓ **"Nog even. Zullen we ondertussen samen koffiezetten?"**

WAAROM *Geruststellen en afleiden brengt rust; de waarheid brengt hier alleen schrik.*

3 "Heb ik al gegeten?" — voor de vijfde keer

✗ "Dat vroeg je net al, ja."

✓ **"Zin in iets lekkers? Ik pak wat voor je."**

WAAROM *Je confronteert niet met het gat in het geheugen, maar geeft een fijn antwoord.*

4 "Wie ben jij?"

✗ "Ik ben je dochter! Ken je me niet meer?"

✓ **"Ik ben er, ik kom gezellig bij je zitten."**

WAAROM *Rustig en warm reageren zonder verwijt; "ken je me niet meer?" geeft alleen schaamte.*

5 "Hebben we een afspraak vandaag?"

✗ "Nee joh, er is niks."

✓ **"Vandaag hoeven we nergens heen. Lekker rustig samen."**

WAAROM *Geruststellen in plaats van corrigeren neemt de spanning weg.*

DEEL 2

"Ik wil naar huis"

Als iemand weg wil, terwijl hij al thuis is.

WEG WILLEN

Naar huis, naar het werk

6 "Ik moet naar mijn werk."

✗ "Je bent 84, je werkt allang niet meer."

✓ **"Wat voor werk deed je ook alweer? Vertel eens."**

WAAROM *Meebewegen en het gesprek ombuigen naar een fijne herinnering.*

7 "Ik wil naar huis." — terwijl hij thuis is

✗ "Dit ís je huis, kijk dan om je heen."

✓ **"Het is al laat. Blijf vannacht maar hier, waar het warm is."**

WAAROM *"Thuis" is een gevoel van veiligheid, geen adres. Geef dát gevoel.*

8 "Mijn moeder wacht op me."

✗ "Je moeder leeft niet meer."

✓ **"Ze weet dat je bij mij in goede handen bent."**

WAAROM *Geruststellen zonder de dood te benoemen; je neemt de zorg weg.*

9 De onrust bij de voordeur — hij wil naar buiten

✗ "Je mag er niet uit, blijf hier."

✓ **"Loop even mee naar de keuken, ik wilde je iets laten zien."**

WAAROM *Afleiden werkt bijna altijd beter dan tegenhouden. Tegenhouden geeft strijd.*

VERZORGING

Weigert wassen of aankleden

10 "Ik hoef niet in bad."

✗ "Je stinkt, je moet echt."

✓ **"Het water is lekker warm. Kom, dan ben je zo weer klaar."**

WAAROM *Uitnodigen zonder schaamte; dwang en oordeel roepen verzet op.*

11 "Ik heb me al gewassen." — terwijl dat niet zo is

✗ "Niet waar, dat lieg je."

✓ **"Fijn. Zullen we samen dan nog even je haar doen?"**

WAAROM *Meegaan en één klein stapje voorstellen, in plaats van betrappen.*

12 "Blijf van me af!"

✗ (Gewoon doorgaan met wassen.)

✓ **"Sorry, ik ga te snel. We doen het rustig — jij bepaalt."**

WAAROM *Controle teruggeven vermindert angst en afweer. Even stoppen mag.*

13 "Deze kleren zijn niet van mij."

✗ "Natuurlijk wel, doe niet zo raar."

✓ **"Wat een mooie kleur — past goed bij je. Zullen we hem passen?"**

WAAROM *Positief ombuigen; een compliment opent meer dan een terechtwijzing.*

DEEL 3

"Jij hebt mijn geld gestolen"

Als boosheid en beschuldiging op jou landen.

BOOSHEID EN BESCHULDIGING

Als het op jou gericht is

14 "Jij hebt mijn geld gestolen!"

✗ "Ik zou nooit iets van je stelen!"

✓ **"Wat vervelend dat je het kwijt bent. Ik help je zoeken."**

WAAROM *Niet verdedigen, wél helpen. De beschuldiging is angst, geen aanval.*

15 "Jullie willen me weg hebben."

✗ "Doe niet zo dramatisch."

✓ **"Je hoort er helemaal bij. Ik ga nergens heen."**

WAAROM *Stel de angst gerust die eronder zit: verlaten worden.*

16 "Ga weg, ik wil je niet zien!"

✗ "Nou, bedankt hoor."

✓ **"Ik geef je even rust en kom zo terug."**

WAAROM *Weggaan-en-terugkomen ontlaadt de spanning; vaak is het even later vergeten.*

17 "Jij bent mijn dochter niet."

✗ "Ik ben het echt, kijk dan!"

✓ **"Ik zorg in elk geval heel graag voor je."**

WAAROM *Bevestig de band zonder ruzie over feiten. Liefde landt, bewijs niet.*

18 "Waarom doe je me dit aan?"

✗ "Ik doe helemaal niks!"

✓ **"Ik ben hier om het je makkelijker te maken, niet moeilijker."**

WAAROM *Rustig herkaderen wat je bedoeling is, zonder je te verdedigen.*

Als de avond valt

19 "Er zijn vreemde mensen in huis."

✗ "Er is niemand, onzin."

✓ **"Ik kijk even rond en zorg dat het veilig is."**

WAAROM *Neem de angst serieus zonder het idee te bevestigen of hard te ontkennen.*

20 "Ik wil hier niet blijven."

✗ "Je kunt nergens heen."

✓ **"Ik blijf bij je tot je slaapt."**

WAAROM *Aanwezigheid stelt gerust; de belofte van nabijheid kalmeert.*

21 Onrustig ijsberen bij schemer

✗ "Ga nou eens rustig zitten."

✓ **"Zullen we samen een rondje lopen en daarna thee?"**

WAAROM *Meebewegen met de onrust en die daarna zacht afronden werkt beter dan afremmen.*

22 "Ik ben bang."

✗ "Nergens voor nodig."

✓ **"Ik ben bij je, je bent veilig. Pak mijn hand maar."**

WAAROM *Aanraking en nabijheid kalmeren sneller dan welk argument dan ook.*

VERDRIET

Als het zwaar wordt

23 "Ik wil niet meer. Ik wil dood."

✗ "Zo moet je niet praten."

✓ **"Dat klinkt zwaar. Ik ben bij je — vertel eens?"**

WAAROM *Geef ruimte aan het gevoel, wuif het niet weg. Bij een aanhoudende doodswens: betrek de huisarts.*

24 "Er komt ook nooit iemand langs."

✗ "Ik kom toch elke dag?"

✓ **"Je voelt je alleen, hè. Ik ben er nu — we maken er iets van."**

WAAROM *Erken het gevoel in plaats van het feit te weerleggen. Gelijk hebben troost niet.*

25 "Ik ben nergens meer goed voor."

✗ "Onzin joh, natuurlijk wel."

✓ **"Ik heb je hulp nodig — help je me de was vouwen?"**

WAAROM *Een klein, zinvol klusje geeft waardigheid en het gevoel nog te tellen.*

26 "Ik mis mijn man zo."

✗ "Ja, maar dat is nu eenmaal zo."

✓ **"Vertel eens over hem. Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?"**

WAAROM *Herinneren mag troostend zijn; samen terugkijken verzacht het gemis.*

WANEN EN HALLUCINATIES

Als hij iets ziet dat er niet is

27 "Er zit een kind onder de tafel."

✗ "Daar is helemaal niks."

✓ **"Ik kijk even. Zullen we naar de andere kamer gaan?"**

WAAROM *Niet meeliegen, niet hard ontkennen — serieus nemen en afleiden.*

28 "Die vrouw op tv praat tegen mij."

✗ "Dat kan helemaal niet."

✓ **"Zullen we iets anders opzetten?"**

WAAROM *Neem de prikkel weg in plaats van erover te discussiëren.*

29 "Jij bent een indringer, wat doe jij hier?"

✗ "Ik woon hier ook, hoor!"

✓ **"Ik ga even naar de keuken — roep maar als je iets nodig hebt."**

WAAROM *Afstand geven ontlaadt de dreiging; discussie vergroot die juist.*

30 "Er kruipen beestjes over de muur."

✗ "Je ziet dingen die er niet zijn."

✓ **"Vervelend. Kom, we gaan even hier zitten, waar het rustig is."**

WAAROM *Het gevoel serieus nemen en de omgeving veranderen brengt rust.*

ETEN EN MEDICIJNEN

Als hij weigert

31 "Ik hoef die pillen niet."

✗ "Je moet, van de dokter."

✓ **"De dokter heeft ze speciaal voor jou gemaakt. Met een slokje sap?"**

WAAROM *Een zachte reden plus een kleine keuze verlaagt de weerstand.*

32 "Het eten is vergiftigd."

✗ "Doe normaal, natuurlijk niet."

✓ **"Ik proef het eerst even voor — kijk."**

WAAROM *Geruststellen door het voor te doen werkt beter dan overtuigen met woorden.*

33 "Ik heb geen honger."

✗ "Je moet echt eten."

✓ **"Neem maar een paar hapjes, dan stoppen we."**

WAAROM *Druk wegnemen verlaagt verzet; kleine porties voelen behapbaar.*

TIJD EN PLAATS

Als hij in de war is

34 "Waar ben ik?"

✗ "In het verpleeghuis, dat weet je toch."

✓ **"Je bent op een veilige plek, en ik ben bij je."**

WAAROM *Veiligheid gaat boven oriëntatie; de plaatsnaam helpt niet, jouw nabijheid wel.*

TIJD EN PLAATS

Als de klok niet klopt

35 "Het is toch ochtend?" — terwijl het avond is

✗ "Nee, het is avond, kijk op de klok."

✓ **"Het wordt al donker — een fijne tijd om te ontspannen."**

WAAROM *Zacht sturen zonder terechtwijzen; je geeft een sfeer, geen correctie.*

36 "Ik moet de kinderen van school halen."

✗ "De kinderen zijn zelf al opa en oma."

✓ **"Dat is geregeld, ze worden opgehaald. Kom, ga even zitten."**

WAAROM *Neem de zorgtaak weg die iemand voelt, in plaats van het beeld te breken.*

EN NU JIJ

Zinnen voor jezelf

Deze zeg je niet tegen hem of haar, maar tegen jezelf — hardop of in je hoofd.

37 Als je geduld op is

✓ **"Ik neem nu even vijf minuten voor mezelf, dan gaat het weer."**

WAAROM *Even weglopen is geen falen — het is precies wat je nodig hebt om door te kunnen.*

38 Als je je schuldig voelt

✓ **"Ik doe wat ik kan, en dat is genoeg."**

WAAROM *Je hoeft niet perfect te zijn. Er zijn is al heel veel.*

ZINNEN VOOR JEZELF

Vervolg

39 Als iemand zegt dat je het verkeerd doet

✓ **"Ik ken hem het best. Ik doe het op mijn manier."**

WAAROM *Jij mag grenzen stellen — ook naar familie die het beter denkt te weten.*

40 Aan het eind van een zware dag

✓ **"Vandaag was zwaar. Morgen is een nieuwe dag."**

WAAROM *Loslaten wat niet lukte; hij is het meestal al vergeten, gun het jezelf ook.*

DE NOODREM

Drie dingen die bijna altijd werken

Weet je even niks meer? Val terug op deze drie.

1 Afleiden

Verander van onderwerp of van kamer. "Kom, we gaan even..." Een nieuwe prikkel wist vaak de oude onrust.

2 Aanraken

Een hand op een arm, oogcontact, een rustige stem. Nabijheid kalmeert waar woorden tekortschieten.

3 Weggaan en terugkomen

Loopt het echt vast? Geef even ruimte en kom een paar minuten later opnieuw binnen. Vaak is de bui dan over.

VERMIJD DEZE

De vijf grootste valkuilen

Logische reacties die het bijna altijd erger maken.

1

"Nee, dat is niet zo."

Corrigeren van de werkelijkheid geeft strijd en verwarring. Sluit aan bij het gevoel, niet bij het feit.

2

"Dat heb ik je net verteld."

Wijzen op het geheugen geeft alleen schaamte. Antwoord gewoon opnieuw, alsof het de eerste keer is.

3

"Weet je nog...?"

Testen of iemand het zich herinnert zet druk. Deel de herinnering zelf: "Wat hebben we toen gelachen."

4

In discussie gaan

Gelijk krijgen bestaat hier niet. Elke discussie kost jou energie en hem rust. Buig om of loop even weg.

5

Haasten

Tempo maken verhoogt de onrust. Langzamer praten en bewegen brengt bijna altijd meer mee dan sneller.

Je doet het niet verkeerd

Als je dit boekje erbij pakt, doe je al iets goed: je zoekt naar een manier om het zachter te maken. Voor hem én voor jezelf.

Er zijn dagen dat niks lukt. Dat je de verkeerde zin zegt, je stem uitschiet, je 's avonds met een brok in je keel op de bank ploft. Dat hoort erbij. Het maakt je geen slechte mantelzorger — het maakt je een mens die te veel tegelijk draagt.

Wees net zo mild voor jezelf als je voor hem probeert te zijn. Morgen is een nieuwe dag, en hij is het meestal allang vergeten. Gun jezelf dat ook.

— met warme groet, de mensen van SAAM

WIL JE MEER?

Verder lezen

Dit boekje geeft je houvast op het moment zelf. Wil je dieper begrijpen wat er gebeurt — en beter voor jezelf zorgen onderweg — dan vind je in ons fonds boeken over deze onderwerpen.

Dementie begrijpen en ermee omgaan

Waarom verandert gedrag, en hoe beweeg je mee? Meerdere boeken nemen je mee door het dementieproces en de fasen — met praktische inzichten voor het dagelijks leven.

Samen actief en betekenisvol bezig blijven

Bewegen, muziek, herinneringen — kleine activiteiten die plezier en succes geven. Voor de mooie momenten die er óók zijn.

Zorgen voor jezelf als mantelzorger

Voor als je merkt dat je jezelf voorbijloopt. Over grenzen bewaken, de balans tussen draaglast en draagkracht, en hulp durven vragen.

Signaleren en de professionele kant

Voor hulpverleners en wie dieper wil gaan: vroeg signaleren en observeren, en de juridische en zorgvragen die op je pad komen.

*Rond elk van deze onderwerpen hebben we meerdere boeken. Ontdek welke bij jouw situatie past op **zorgboeken.nl** — rechtstreeks te bestellen of via je eigen boekhandel.*

Wat zeg ik dan?

40 zinnen die wél werken op de moeilijke momenten

Een uitgave van SAAM Uitgeverij

Samengesteld met zorg voor mantelzorgers en hun naasten.

Dit boekje vervangt geen medisch of professioneel advies. Bij aanhoudende onrust, somberheid of een doodswens: neem contact op met de huisarts of casemanager dementie.

Scan voor alle boeken over dementie
zorgboeken.nl/dementiezorg

saamuitgeverij.nl · zorgboeken.nl · verstandelijkbeperkt.nl

© SAAM Uitgeverij. Voor persoonlijk gebruik. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd voor commerciële doeleinden zonder toestemming.