

Welkom!

Levend verlies bij dementie

DEMENTIETAFEL 28 SEPTEMBER 2023



Even voorstellen

Maaïke Dol

Petra Kolvenbach

Marjolein Mooij



Wat gaan we doen?

- Jullie meenemen in wat levend verlies is
- Interactieve uitwisseling
- Praktische tips

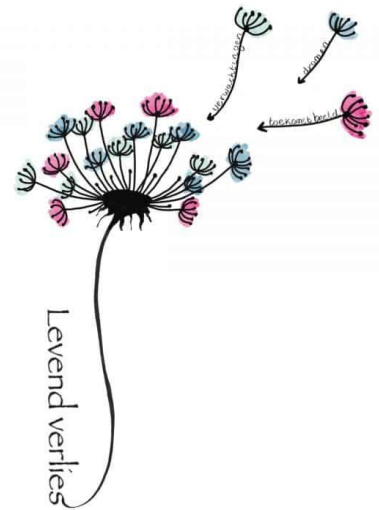
- Creëren van herkenning
- Normaliseren

Ongeveer 45 minuten, vragen? Stel ze gerust!



Levend verlies

- Wie heeft er wel eens van levend verlies gehoord?
- Waar denk je aan als je deze term hoort?



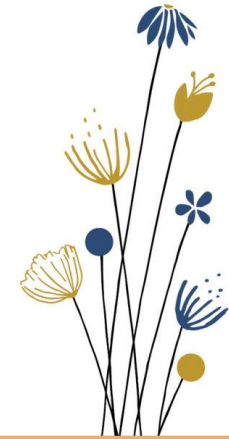
Levend verlies

Langdurig rouwen om iemand die nog leeft

Afscheid verwachtingen, persoon die je kende ontglipt

Golven van terugkerende gevoelens verdriet en rouw kunnen je onverwachts overvallen

“Rouwen is
afscheid nemen
van verwachtingen”



Ik voel dat ik je iedere dag meer verlies
Je gaat een weg die ik niet kies
Maar toch blijf ik naast je staan
En wil ik nog even met je gaan
Heel nabij en toch als vreemd
Ik zie je wanhoop, geheel ontvreemd
Ik ga met je mee, hand in hand
Alles vervaagd
Maar onze liefde houdt stand

Rouwen als iemand nog leeft

Afscheid nemen, soms langzaam, soms snel, van wie je was en wie de ander was

Dagelijks stukjes verlies

- Verlies van vaardigheden
- Verlies sociale contacten
- Rollen verdwijnen
- Contact wordt anders



Onbegrip

- Rouwen om iemand die er nog is?
- Rouw is meer dan verdriet
- Bij wie kun je terecht? Degene met dementie rouwt zelf ook
- Iedereen rouwt anders: maakt herkennen lastiger



Uniek proces

- Rouw is als een vingerafdruk: herkenbaar en uniek.
- Ervaren en doorlopen het rouwproces op eigen manier.
- Proces van dementie



Mogelijke reacties op verlies

De meeste mensen ervaren gevoelens van:

- Ontkenning
- Verdriet
- Boosheid
- Schuld
- Berusting



- Dit geldt voor zowel degene die de diagnose krijgt als de verwanten.

Lichamelijke reacties

Naast emotionele reacties, kunnen er ook lichamelijke reacties zijn,

Bijvoorbeeld:

- Slaapproblemen
- Gebrek aan eetlust
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Maagklachten
- Hartkloppingen

vanuit een ander perspectief

- Ook degene met de diagnose dementie ervaart levend verlies
- Hangt samen met welbevinden en functioneren
- Emotie-regulatie kan veranderen, emotioneler
- Ontremming

Wat erwaart u?



Wat herkent u bij uw naaste met
dementie?



Wat kun je doen voor iemand die rouwt?

- Er zijn
- Een luisterend oor bieden
- Het gaat voor een groot deel om het kunnen verdragen van 'pijn', bij het verdriet kunnen blijven.

Soms regulatieproblemen (emotioneler, ontremming):

Dan kan begrenzing en afleiding ook helpend zijn.

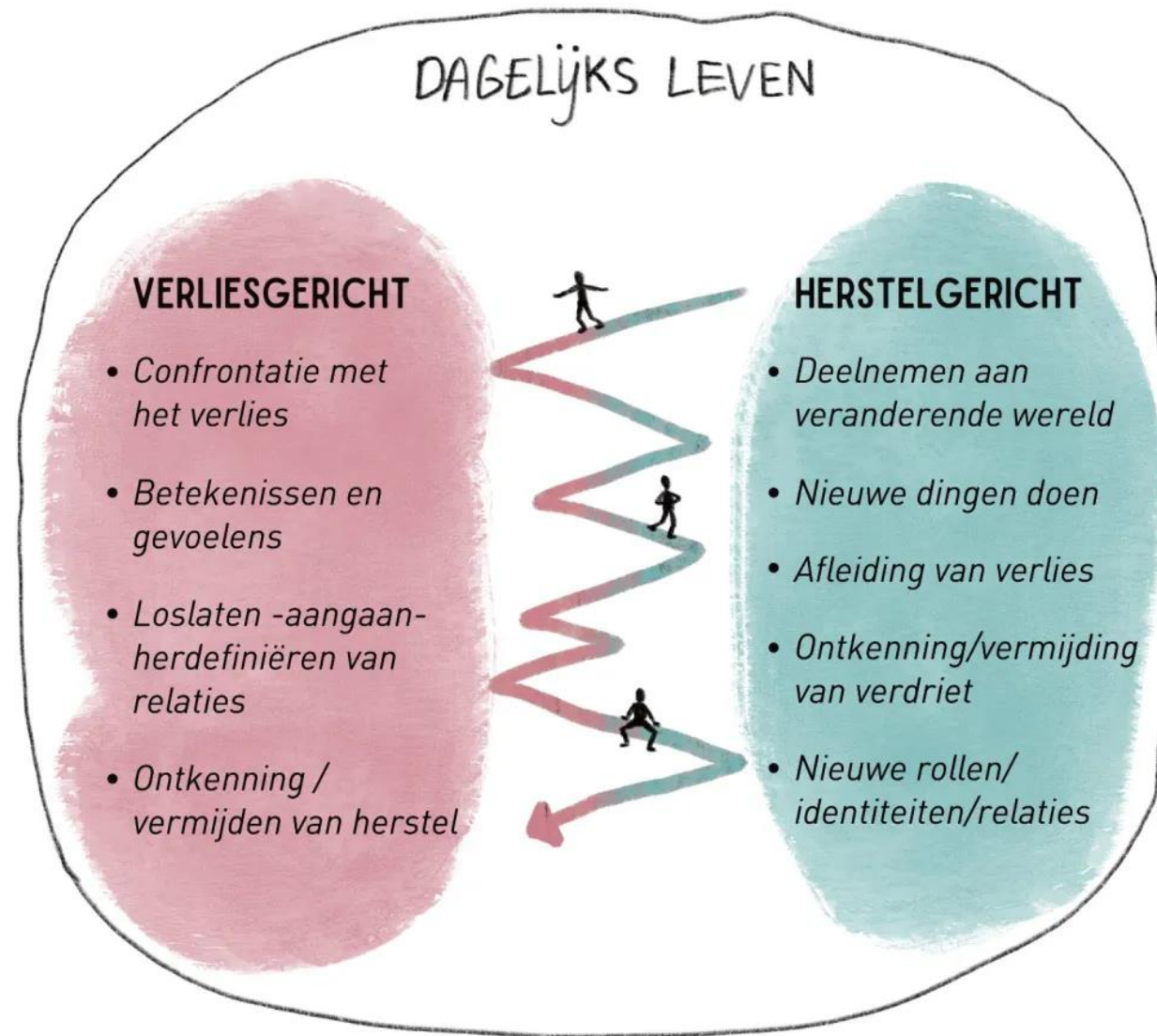
Coping



- Onze manier van reageren op stressvolle en ingrijpende gebeurtenissen en situaties.
- Ieder een (onbewuste) voorkeursstijl.
- Filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=UbS3NgEX3vo>

Voorbeelden van coping





*Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies
(Stroebe en Schut, 1998)*

Herkenbaar?

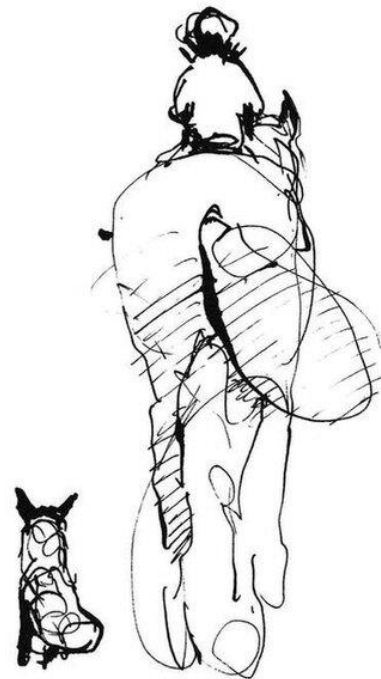


herkenbaar?

Zelfzorg

- Maak voldoende tijd voor jezelf vrij, ontspan voldoende
- Praat over je gevoelens en ervaringen
- Stel je omgeving ervan op de hoogte wanneer je je eenzaam voelt en behoefte hebt aan gezelschap of afleiding;
- Neem contact op met je huisarts als je klachten hebt als neerslachtigheid en angst of doodop bent, maar niet kunt slapen.
- Heb ook aandacht voor de positieve zaken, zoals op wat nog wél mogelijk is, of op dingen waar jij zelf plezier aan beleeft: muziek luisteren, wandelen, sporten of lezen.
- Vraag naasten om hulp.

'Wat is het moedigste dat
je ooit hebt gezegd?'
vroeg de jongen.



'Help,' antwoordde het paard.

Er is ook een andere kant



Geluksmomentjes

Ik vang je blik
Zo leeg, ik slik

Ook deze keer
Probeer ik weer

Te gaan naar jouw heden
Het verleden

Jij vertelt jouw verhaal
In je eigen taal

Ik luister graag
En vraag

Je lacht
Je blik verzacht

Je vertelt aan I stuk
Momentjes van geluk

Tekst: Dianca Schussler
Meer gedichten: dementie.nl/gedichten



Hulpmiddelen en tips

- Levensboek/fotoboek
- Lotgenotencontact
- Boeken/films/internet
- Professionele hulp



Zijn er nog vragen?
Wil iemand nog iets delen?

