

WAARDEVOL – ZO REAGEER JE ALS IEMAND MET DEMENTIE JE UITSCHELDT

Vraag verzorgende: 'Hoe ga je om met cliënten met dementie die je uitschelden voor van alles en nog wat? Ik vind het steeds moeilijker om hiermee om te gaan. Moet ik mijn grens trekken of het laten gaan?'

Bron <https://oudwordenmetzorg.nl> februari 2021



Drs. Sarah Blom

Sarah is ouderenpsycholoog, schrijver (o.a. Jij bent toch mijn dochter?) en theatermaker (o.a. Dag Mama)

Mensen met dementie hebben hersenschade, waardoor ze sneller de controle over hun eigen emoties verliezen. Daar kunnen ze niets aan doen, dat komt simpelweg door de mankementen in hun hersens. De remmingen zijn weg, waardoor iemand die voorheen zijn emoties goed onder controle had, nu flink kan schelden tegen verzorgenden.

Door te schelden vloeien de emoties van je cliënt af. Als verzorgende kun je je cliënt hierbij ondersteunen. Zo vermindert het risico dat de emoties overgaan van schelden in een kaakslag. Het is belangrijk om te beseffen dat het dus altijd erger kan. Fysiek geweld voorkomen moet onze prioriteit zijn.

Schelden kan dus heel goed zijn. En toch hebben we vaak moeite mee. We voelen ons persoonlijk aangevallen en onze eigen emoties lopen hoog op. Vanuit onze irritatie en frustratie gaan we iemand terechtwijzen, corrigeren of afwijzen. Maar dat werkt averechts.

Het belangrijkste is dat je scheldpartijen of emotionele uitbarstingen niet afkeurt. En dat is moeilijk, want het is een natuurlijke reflex: als iemand je uitscheldt voor “vies kutwif” lopen je frustraties en emoties hoog op, en is je eerste reactie meestal: “Hohoho, dat zeggen we hier niet.” Zo’n reactie is een grote valkuil.

Ga dus niet tegen het schelden in en corrigeer het ook niet. Want het vált niet af te leren. Dementie is een inprentingsstoornis: daardoor ben je niet in staat om dingen vast te houden. Het beklijft niet. Daarnaast: wanneer je het schelden afkeurt, heeft je cliënt het gevoel dat je hém helemaal afkeurt. Want je cliënt kan het onderscheid tussen persoon en gedrag niet meer maken. Het is belangrijk om niet tegenover je cliënt te gaan staan, maar náást je cliënt. Dit doe je door je eerste reflex –een tegenreactie- te onderdrukken. Haal hiervoor eerst even diep adem, in en uit waardoor je zelf wat kalmeert. Ga vervolgens niet tegenover je cliënt staan, maar náást de cliënt. Wat kan helpen, is dat je beseft je cliënt écht niets aan dit gedrag kan doen. Probeer hem als slachtoffer te zien, met bij wijze van spreken gaten in de hersenen, waardoor hij zich gedraagt zoals hij zich gedraagt. Vaak voelen mensen tijdens het schelden zelf ook angst. Ze zijn bang om de controle te verliezen over hun gedrag. Achteraf voelen ze zich vaak schuldig of schamen ze zich. Het brengt hen zeker geen plezier.

Neem het dus vooral niet persoonlijk. Want de boosheid ís vaak niet eens op jou gericht. De cliënt kan bijvoorbeeld nog woedend zijn op je collega, die misschien vlak voor jouw komst de handdoeken heeft weggepakt. En dan is die

“kutwif” niet voor jou bedoeld, maar voor haar. Of misschien lijkt je op iemand aan wie de cliënt een hekel heeft. Of de scheldwoorden zijn bedoeld voor zijn overspelige overleden vrouw, of voor zijn zoon die dronken thuiskwam toen hij zestien was. Verleden en heden loopt maar al te vaak door elkaar heen.

Dat iemand je uitscheldt, wil niet zeggen dat het ook echt over jón gaat. Als je kiest voor dit vak, zul je geregeld uitgescholden worden voor ‘vette koe’, ‘trut’ of ‘bitch’. We zijn als verpleeghuis geen opvoedgesticht. We moeten mensen niet willen veranderen. We moeten dealen met dat wat er is. Het is dan ook echt belangrijk dat je als verzorgende leert om over bepaalde dingen heen te stappen. En laten we eerlijk zijn, soms zijn we ook een trut. In ieder geval vanuit je cliënt gezien. We vertellen mensen dat ze de deur niet uit mogen, dat ze uit bed moeten komen. Waarom zou iemand het beestje dan niet even bij de naam mogen noemen?

GEVOELIGE SNAAR GERAAKT

Maar hoe zorg je ervoor dat je het niet persoonlijk neemt? Hier heb je hulp bij nodig, bijvoorbeeld van je collega’s en teamleider, of een psycholoog. Soms raakt het onze gevoelige snaar, onze kinderwond, omdat onze vader ons bijvoorbeeld als klein kind geregeld verrot schold. Praat met je collega’s en laat je verrassen door de manieren waarop zij ermee omgaan. Wat helpt wel, wat helpt vooral niet? Zo kun je van elkaar leren. En het kan fijn zijn om te horen dat je niet de enige bent die wordt uitgescholden.

BORDERLINE EN DEMENTIE

Mijn hulp werd een keer ingeroepen bij een dame die ook iedereen uitschold voor kutwif en trut. “Ik haat je, ik vertrouw je voor geen meter”, het bleef maar doorgaan. Ze had de persoonlijkheidsstoornis borderline, en daar kwam dementie bij. Daardoor verloor ze nog meer de grip op haar boosheid en ging ze scheldend over de afdeling. Veel verzorgenden gingen hier gelijk tegenin: “Zo moet u mij niet behandelen. Als het zo moet, ga ik weg.”

Ik ben naast die mevrouw gaan staan, en ben met haar mee gaan doen. Op die manier was ik niet tégen haar, ik was mét haar. En ik schold niet alleen, ik maakte het ook fysiek: ik ben gaan stampen op de grond en zwaaide met mijn armen: “Klootzak, smeerlap, kutwijf!” Ja, je zult dus als verzorgende soms ook over je eigen normen en waarden moeten stappen. Die mevrouw ging met me mee stampen, en na een tijdje zag ik haar veranderen: haar ademhaling werd kalmer, haar kaak ontspande, de agressie zakte. Ze kalmeerde duidelijk en zei opeens: “Zo erg was het ook weer niet.”

DOORBEGEVEN

Wat gebeurde er? Als je boos bent, verkramp je: je gaat sneller ademen, bent in elkaar gedoken, kaken stijf op elkaar. Door je lichaam te bewegen en ritme toe te passen -ritme kalmeert- bijvoorbeeld door te stampvoeten, kan de woede afvloeien en adem je goed door: er komt meer zuurstof naar de frontaalkwab van je hersenen. Die zorgt ervoor dat emoties geremd worden. Probeer het zelf maar: als je emotioneel bent en je ademt diep in en uit, dan word je kalmer. Je kunt ook in een kussen stompen, een boksbal ophangen of ergens tegenaan schoppen. Doorbewegen is belangrijk.

NEGATIEVE HOUDING

Probeer ook goed te kijken naar hoe vaak het gedrag nou eigenlijk écht voorkomt. Soms raakt bepaald gedrag je zo, dat het voelt alsof het heel vaak gebeurt. Vanuit je emotie denk je: het gebeurt élké keer, élké dag. Maar misschien gebeurt het daadwerkelijk maar twee keer per maand. Als je dat weet, kan dat relativeren. En voorkom je dat de beeldvorming van je cliënt onnodig negatief wordt. We kunnen elkaar soms ‘opjatten’, waardoor we iemand steeds negatiever gaan waarnemen. En dit werkt door in onze houding. Dan kan onze blik, onze houding als een lap op een rode stier gaan werken. En zo creëren we onze eigen werkelijkheid.

Het kan ook helpen om nadat je een scheldende cliënt hebt geholpen, twee leuke cliënten inplant. Zodat je een balans houdt in waar je aan blootgesteld

wordt. Want als je steeds cliënten verzorgt met onbegrepen gedrag, loopt je emmer snel over.

MINDER CONTACT MET CLIËNT

Merk je dat het gedrag je zo raakt, dat je je er niet overheen kunt zetten? Wees daar dan open over in je team. Sommige verzorgenden denken dat ze alles moeten aankunnen, omdat ze anders niet geschikt zijn voor het werk. Dat is onzin. Je bent niet alleen verzorgende, maar ook mens. En je bent júst professioneel als je eerlijk bent over je grenzen. En aangeeft dat je een paar diensten zo min mogelijk in contact wil zijn met deze cliënt. Zo voorkom je dat de boosheid versterkt.

MINDER CONTACT MET CLIËNT

Is er sprake van (trekken van) een persoonlijkheidsstoornis -zoals borderline of narcisme- én zijn mensen in staat om ondanks de dementie informatie vast te houden? Leg dan echt de grens op in het contact. Doe dit door het gedrag concreet te benoemen: “U scheldt mij nu uit voor trut, dat vind ik niet prettig, ik verlaat nu de ruimte voor vijf minuten en als ik terugkom, wil ik dat dit gedrag stopt. Zodat ik u kan verzorgen.”

Zoek tegelijkertijd naar manieren om mensen zich goed te laten voelen over zichzelf, zodat je boosheid waar mogelijk voorkomt. Geef je cliënt bijvoorbeeld meer de regie tijdens de ochtendzorg. Door de persoonlijkheidsstoornis voelen mensen zich in de patiëntrol al snel gekrenkt. Geef mensen de kans zichzelf als krachtig persoon te beleven.

DEEL DIT ARTIKEL MET JOÚW KRING!