

“Je bent zelf het belangrijkste instrument”

Impressie van de thema-avond Dementie voor vrijwilligers Burenhulp en Buurthulp

Donderdagavond 8 maart verzorgden Johannes Smeets en Wennie Thijs van Stichting Mantelzorg en Dementie een boeiende avond over het thema dementie voor onze vrijwilligers Burenhulp en Buurthulp.



Regelmatig krijgen onze vrijwilligers tijdens hun ondersteuning van buurtgenoten te maken met verwarde mensen. Dit roept vaak veel vragen op zoals: Waar komt de verwarring uit voort? Is er sprake van beginnende dementie? Hoe kan ik het beste op een verwarde buur reageren? Via welke kanalen kan ik mijn zorgen over de situatie aankaarten? Aanleiding genoeg om de ervaring en kennis van Wennie en Johannes van Stichting Mantelzorg en Dementie in te roepen.

Stichting Mantelzorg en Dementie is al jarenlang ingebed in de Cliffordstraat in de Staatsliedenbuurt en werkt van hieruit op diverse locaties in Amsterdam-West en Nieuw-West. De Stichting werkt vanuit de visie van Ontmoetingscentra, ontwikkeld door het VUmc. Kern van hun aanpak is het bieden van ruimte voor ontmoeting in een ongedwongen setting voor iedereen die te maken heeft met dementie en/of gevoelens van eenzaamheid.

In lijn met deze visie startten we de bijeenkomst in de gezellige eetruimte van de Stichting met een ongedwongen diner; een goede manier voor de ongeveer 15 aanwezige vrijwilligers om onderling en met de organisatoren kennis te maken. Daarna volgde een informatief programma, waarin filmpjes, basistheorie, rollenspel en vooral veel ruimte voor vragen van de vrijwilligers elkaar afwisselden.



Bottom line in de benadering van (beginnend) dementerende mensen:

- Zorg voor positieve prikkels en zo min mogelijk stress. Stress, negatieve prikkels of gebrek aan prikkels versterken de verwarring.
- Laat mensen in hun waarde en focus op wat prettig is zowel voor de dementerende buur als voor jezelf. Stel op een vriendelijke en uitnodigende manier vragen in plaats van een "programma af te werken".
- Hoe onredelijk iemand ook kan zijn, realiseer je dat de ander ziek is en hulp nodig heeft. Humor, afleiding en "creativiteit" (tot en met een leugentje om bestwil) zijn onontbeerlijk.
- Communiceer meer in gedrag dan in woorden. Dus als iemand niet wil wandelen, niet in discussie gaan, maar: Trek zelf je jas vast aan en zeg: We zijn zo ver, ga je mee? Zoals bekend rolt het geheugen bij dementie op vanaf het heden terug naar de kindertijd.
- Zoek op een positieve manier aansluiting bij de vroege herinneringen. Muziek en kinderliedjes zijn een wondermiddel.
- Wordt de situatie je als vrijwilliger te complex, signaleer dit dan vroegtijdig bij coördinatoren Esther of Wilma. Zij kunnen hulp van de formele zorg inschakelen, zoals het Buurtteam en/of de huisarts.

Johannes en Wennie maakten met hun afwisselende programma aanschouwelijk wat ze bedoelen met "je bent in de omgang met een dementerende zelf het belangrijkste instrument". Een samenvatting van de theorie en een uitgebreid overzicht van de praktische tips kregen we als hand-out mee naar huis. Heb je interesse, je kunt de hand-out opvragen via:

burenhulp@kerkenbuurtwesterpark.nl

Reacties van deelnemers

"Dank voor het heerlijke eten en de interessante en nuttige informatie."

"Prima avond, Johannes en Wennie hebben duidelijk heel veel praktische ervaring."

"Alle tips sterken mij in de omgang met de demente medemens."

Ondersteuning

www.mantelzorgendementie.nl organiseert ontmoetingsgroepen voor mensen met dementie in de buurt en ondersteunt mantelzorgers.

Contact via de website of direct met Johannes Smeets (johannessmeets@smend.nl, 06-81088595) of Wennie Thijs (wenniethijs@smend.nl, 06-43437344)

Zelf vrijwilliger worden?

Ten slotte, de kans om dementie te krijgen is 20 procent. We zullen de komende jaren in onze buurten alleen maar meer te maken krijgen met de problematiek van vereenzaming en dementie. Wil je je ook inzetten voor deze en andere kwetsbare buurtgenoten met wat extra aandacht en een zetje in de rug? Of ken je iemand anders die dat zou willen? Meld je aan voor een kennismakingsgesprek via: burenhulp@kerkenbuurtwesterpark.nl

Contactpersoon Burenhulp Westerpark: Wilma Reinders
Telefoonnummer: 06 83 25 40 89