

# *In naam van Christus liefdevol bij de ander zijn*

HANDLEIDING DOCENT

Twee bijeenkomsten voor mensen die vanuit de geloofsgemeenschap zorg hebben voor de zieke medemens (lijdend aan dementie), zijn/haar mantelzorger en de familie.



Bisdom Rotterdam

**IMPULS VANUIT HET  
HEILIG JAAR VAN BARMHARTIGHEID**

# Inhoud

<b>Handleiding docent</b>	<b>3</b>
Waarom deze cursus?	3
<b>1 PASTORAAT – mensen met dementie en hun mantelzorgers</b>	<b>5</b>
Algemene doelstellingen van deze twee bijeenkomsten	5
Algemene informatie	6
Inhoud van de bijeenkomsten	7
Aandachtspunten: regels en afspraken t.a.v. een pastoraal gesprek	7
Literatuur en informatiesites	8
Evaluatie	8
Materiaal	8
<b>2 Pastoraal contact- en bezoekwerk aan mensen met dementie, hoe doe je dat?</b>	<b>9</b>
<b>- Bijeenkomst 1</b>	
Onderwerpen	9
Doelstellingen van de 1e bijeenkomst	9
5 Wat is dementie? (bijlage 1)	<b>10</b>
6 Wat betekent dat voor de persoon zelf en zijn/haar omgeving? (bijlage 2)	<b>12</b>
8 Wat is de rol van de gelovige bezoeker? (bijlage 3)	<b>13</b>
9 Het hoe en wat in een gesprek met de mens met dementie? (bijlage 4)	<b>14</b>
10 Welke rol speelt het geloof in dit ziekteproces? (bijlage 5)	<b>15</b>
<b>3 Pastoraal contact- en bezoekwerk aan mantelzorgers van mensen met dementie</b>	<b>19</b>
<b>- Bijeenkomst 2</b>	
Onderwerpen	19
Doelstelling(en) van de 2e bijeenkomst	19
4 Wat is een mantelzorger? (bijlage 6)	<b>20</b>
5 Waar loopt een mantelzorger tegenaan? (bijlage 7)	<b>21</b>
7 Hoe kan pastoraal contact hier een bijdrage aan leveren? (bijlage 8)	<b>23</b>
8 Er zijn verschillende contacten binnen het bezoekwerk (bijlage 9)	<b>24</b>
9 Aandachtspunten t.a.v. de parochie (Bijlage 10)	<b>27</b>
Suggestie voor teksten bij het openen en sluiten van de bijeenkomsten	29

# Handleiding docent

## Waarom deze cursus?

Over dementie wordt de laatste tijd veel gesproken en geschreven. Ook parochies, met name de vrijwilligers die ouderen bezoeken, krijgen met dit onderwerp te maken, niet in de laatste plaats vanwege de vergrijzing van de parochianen. Door de maatschappelijke ontwikkelingen in de zorg blijven ouderen steeds langer zelfstandig wonen. Het is te verwachten dat het aantal thuiswonende ouderen met dementie zal toenemen.

Toch wordt op nog maar weinig plekken gestalte gegeven aan de pastorale zorg voor zieken met dementie en blijft er ongemak en verlegenheid met het onderwerp bestaan. Deze verlegenheid en dit ongemak hebben tot gevolg dat bezoekers vanuit de parochie soms maar liever niet langsgaan bij parochianen die lijden aan dementie omdat zij niet weten hoe zij een contact/gesprek vorm kunnen geven. En ook is er twijfel aan het 'nut' van een dergelijk bezoek, want: wat krijgt iemand er nog van mee?

Goede zorg voor mensen die lijden aan dementie, gaat tegen dit beeld in. Goede zorg zegt eigenlijk: daar waar ziekte ontrent kan (want inderdaad dementie kan dit soms doen), willen wij deze zieken juist eren. Niet alleen om wie hij of zij was, maar zeker ook om wie hij of zij is. Dat kunnen we doen door liefdevolle en zorgzame aandacht te geven. Door te luisteren naar de vragen die er bij de mens met dementie leven en ons best te doen hem of haar te begrijpen. Door hen, die bij onze gemeenschap horen, te laten ervaren: u hoort er nog steeds bij. We onderstrepen daarmee dat we als mensen bij elkaar horen, dat iedereen evenveel waarde heeft, dat er zin gevonden kan worden in een leven waar die er niet lijkt te zijn. We belijden daarmee ook ons geloof in God, die niemand afschrijft.

Iemand met dementie dient blijvend als persoon te worden beschouwd. De menselijke waardigheid mag niet afhangen van de vraag of een persoon bepaalde capaciteiten heeft of niet. Onze waardigheid als mens is onvervreemdbaar verbonden met het feit dat we deel uitmaken van de mensheid. Op basis hiervan verdient iedere mens respect, ook de mens met dementie, en dient iedere mens overeenkomstig dat respect verzorgd te worden. Dat wil zeggen: iemand die dementie heeft niet bezien in het licht van wie zo iemand geweest is, maar in het licht van de uniciteit van wie deze mens nu is.

(Zie ook *Compendium van de sociale leer van de kerk*, pagina 72-78)

## Barmhartigheid

Aandacht en zorg voor mensen met dementie, hun mantelzorgers en hun familie past heel goed in het Heilig Jaar van barmhartigheid; "Ik was ziek en jij hebt mij bezocht", lezen we in Matteüs 25. Paus Franciscus wijst op de innige band tussen

barmhartigheid doen en barmhartigheid ondervinden: “Wij zijn geroepen om te leven van barmhartigheid, omdat ons als eersten barmhartigheid is bewezen.” Barmhartigheid drukt zich uit in doen. Het wordt vaak verbonden met de werkwoorden zien, bewogen worden en in beweging komen. Dat betekent: naar de mensen met dementie toe gaan, hen aandacht en tijd geven vanuit eerlijke bewogenheid. Je hart openstellen om niet alleen iets te delen, maar om ook iets te mogen ontvangen.

Deze cursus, van twee bijeenkomsten, wil handvatten aanreiken aan vrijwilligers die vanuit de parochie zieken en ouderen bezoeken en dit willen blijven doen als bij deze mens de ziekte dementie zich ontwikkelt. Ook mensen met dementie zijn gewone mensen, die kunnen ontvangen maar zeker ook kunnen delen.

De cursus is ontwikkeld door mevrouw Marianne Hoogervorst, pastoraal werkster van het bisdom Rotterdam, in samenspraak met medewerkers van de pastorale dienstverlening van het bisdom Rotterdam. Advies werd verleend door mevrouw Lies Rutten, wijkverpleegkundige en casemanager dementie, en mevrouw Margot van Acker, teammanager Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

# 1 **PASTORAAT – mensen met dementie en hun mantelzorgers**

*\* Waar docent, cursist en hij staat, ook steeds docente, cursiste en zij lezen*

## **Aantal bijeenkomsten + naam van bijeenkomsten**

Twee bijeenkomsten van elk 2,5 uur met pauze van 15 minuten:

### **1. Pastoraal contact- en bezoekerwerk aan mensen met dementie, hoe doe je dat?**

- Wat is dementie?
- Wat betekent dat voor de persoon zelf en zijn / haar omgeving?
- Wat is de rol van de bezoeker namens de Kerk?
- Welke rol speelt het geloof in dit ziekteproces?

### **2. Pastoraal contact- en bezoekerwerk aan mantelzorgers van mensen met dementie.**

- Wat verstaan we onder een mantelzorger?
- Waar loopt een mantelzorger tegenaan?
- Wat houdt de mantelzorger gaande? Kan pastoraal contact daar een bijdrage aan leveren?

## **Algemene doelstellingen van deze twee bijeenkomsten**

- De cursist is in staat te omschrijven wat hij/zij onder dementie verstaat, en kan daarin het gelovige en het sociale aspect benoemen.
- De cursist heeft enig inzicht gekregen in wat er op de mantelzorger afkomt en het werk dat de mantelzorger verzet.
- De cursist weet, dat hij 'namens de parochie komt', als gelovige, en weet dat daarom de ander, bij wie het bezoek gebracht wordt, in het contact centraal staat.
- De cursist weet wat het betekent om te luisteren naar de mens met dementie en de mantelzorger.
- De cursist weet dat de zieke medemens meer is dan zijn/haar ziekte en spreekt dus niet over dementerenden maar over parochianen.
- Hij kent de grenzen van zichzelf en kan verwijzen/overdragen, en een gesprek(-reeks) afronden.

## **Algemene informatie**

### **Voor de eerste bijeenkomst**

In deze cursus wordt een YouTube-filmpje bekeken. Daarvoor is het noodzakelijk dat men kan beschikken over een actieve internetverbinding of een Wifi-verbinding en een laptop.

Aan de deelnemers wordt vooraf gevraagd om voor de eerste bijeenkomst op te schrijven wat hij/zij verstaat onder dementie. Zij nemen deze omschrijving mee naar de eerste bijeenkomst.

### **Beginsituatie van de cursisten**

De cursisten zijn parochianen van de parochies uit het bisdom Rotterdam. Deze mensen zijn op het gebied van kerkelijk contact- en bezoekwerk actief als vrijwilliger (m/v). Hebben de pastorale school gevolgd en/of hebben ervaring opgedaan in bezoekwerk vanuit de plaatselijke geloofsgemeenschap.

Dit kan zijn: werkzaam zijn vanuit de werkgroepen: ouderenpastoraat, ziekenpastoraat, rouwbegeleiding, ziekencommunie, wijkcontacten.

### **Grondhouding**

Om contact te hebben met mensen met dementie is wel enige basiskennis nodig maar je hoeft er geen specialisme van te maken en je hoeft jezelf geen maniertje aan te leren. Integendeel. Voor een ontmoeting van hart tot hart is het genoeg om te komen met jezelf. Wel is het goed om dan eens kritisch naar dit 'zelf' te kijken. Er zijn namelijk een aantal handvatten die het contact meer kans van slagen geven zoals echtheid, rust en openheid om je te laten raken. Je geeft niet alleen van je tijd maar ook iets van jezelf, van je eigen geloof, van je eigen persoonlijkheid, karakter, levensgeschiedenis. Elke ontmoeting begint bij een eerste stap: de moed om je gezicht te laten zien. Dit vraagt vrijmoedigheid, gewoon maar gaan, over de drempel stappen.

Echtheid is van groot belang, zeker in de ontmoeting met mensen met dementie. Dat is geen keus maar een voorwaarde om een goed contact mogelijk te maken. Doe je niet anders voor dan je bent. Mensen die lijden aan dementie hebben vaak een heel bijzondere gave: zij kunnen feilloos voelen wanneer iets echt is en wanneer niet.

Vraag je van te voren af of het bezoek voor jou een geschikt moment is: Heb je voldoende rust en tijd. Loop je niet over van stress? Weet je wat je wilt met je bezoek?

### **Openheid om je te laten raken**

Op bezoek gaan bij iemand met dementie is geen eenrichtingsverkeer. Je komt, als bezoeker, niet om iets brengen, maar je deelt iets met elkaar. In een goed gesprek staan God, de ander en jijzelf met elkaar in contact. Juist door de aanwe-

zigheid van de Heer te benoemen wordt een gesprek een geloofsgesprek. Het besef van Gods nabijheid kan ruimte scheppen om Zijn liefde en barmhartigheid in gesprek te brengen. In naam van Christus mag je liefdevol bij de ander zijn. Stel je hart open, wees bereid om je te laten raken. Sta er voor open om niet alleen iets te doen of te delen, maar ook om iets te mogen ontvangen. Leef je in in de gevoelens van de ander door goed te luisteren en te kijken.

Ook (innerlijke) rust is zeer belangrijk. Je kunt dit enigszins beïnvloeden door na te gaan hoe je er zelf voor staat. Voel je je druk, opgejaagd, gestrest, ben je kalm en in evenwicht?

Neem de tijd om voor het bezoek te bidden, eventueel als je nog onderweg bent. Je kunt bidden om Gods nabijheid, dat je de juiste woorden mag vinden om deze man/vrouw tot steun te zijn en dat God zich over hem/haar ontfermt.

### **Inhoud van de bijeenkomsten**

De twee bijeenkomsten zijn een aanvulling op de module basispastoraat en de modules pastoraal gesprek en rouwgesprek.

De mensen die met de ziekte dementie te maken krijgen, hebben zowel behoefte aan een pastoraal oor maar verlangen ook erkenning dat de ziekte dementie een rouwproces is voor zowel de zieke als de mantelzorger.

In de eerste bijeenkomst wordt aandacht besteed aan de ziekte zelf, het ziekteproces (in grote lijnen) en de vragen die bij de zieke door dit proces leven.

In de tweede bijeenkomst staat de mantelzorger en de familie centraal. Wat komt er op de mantelzorger af. Bij wie en wanneer kan hij/zij zijn verhaal kwijt? Wat heb je als geloofsgemeenschap te bieden aan steun?

### **Aandachtspunten: regels en afspraken t.a.v. een pastoraal gesprek** (Uit de module *Pastoraal gesprek*)

De cursisten ...

- ... kennen de elementen van een goede grondhouding in het bezoekwerk. Zij hebben helder zicht op wat een goede pastorale grondhouding is in de gespreksontmoeting tussen vrijwilliger/ster en een medeparochiaan. Zij kunnen deze grondhouding, gekenmerkt door echtheid, aanvaarding en empathie, in praktijk brengen.
- ... kunnen het onderscheid aangeven tussen de inhoud en de gevoelens van een gesprek. Zij begrijpen het belang van oor, oog, en sensitiviteit te hebben voor juist de gevoelens, die in de communicatie de onderstroom vormen of de boventoon voeren.
- ... hebben het inzicht, dat aandacht voor de gevoelens die tijdens een gesprek worden uitgedrukt, beslissend is voor het wérkelijk zich verstaan voelen van de ander én voor het werkelijk verstaan van hem/haar.

- ... kennen het belang van waarnemen en luisteren. Zij weten wat er aan storende factoren kunnen meespelen in het waarnemen en luisteren en zij hebben geleerd hoe zij hun vermogen tot waarnemen en luisteren kunnen verbeteren en bevorderen. Zij weten hoe de communicatie tussen mensen (zender en ontvanger) verloopt en welke 'ruis' er tussen hen kan optreden.
- ... kunnen door informatie en oefening het onderscheid en de uitwerking maken van de verschillende vormen van reageren.

### **Literatuur en informatiesites**

- Brochure: Leven met dementie (uitg. Alzheimer Nederland)
- Brochure: Hulp & informatie bij dementie (uitg. Alzheimer Nederland)
- Brochure: Is het dementie? (uitg. Alzheimer Nederland)
- Boek: *Het wordt steeds stiller* door Paul Dautzenberg (tips en handvatten om in gesprek te gaan met iemand met dementie)
- Boek: *De dementie-vriendelijke kerk* door Annemarie Roding – Schilt. (tips om als geloofsgemeenschap om te gaan met de mens met dementie) € 10,- + verzendkosten.
- Boek: *Ik ben niet kwijt* – door Sjef van Bommel. (wat er gebeurt als je de liefde van je leven langzaam kwijtraakt aan dementie)
- Boek: *Gestameld liedboek* door Erwin Mortier (verslag van een zoon die ziet hoe zijn moeder in de greep van de dementie komt)
- Boek: *Compendium van de sociale leer van de kerk*, pagina 72-78, De vele aspecten van de menselijke persoon.
- Website: [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)
- Website: [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) (site voor mantelzorgers)
- Website: [www.modernedementiezorg.nl](http://www.modernedementiezorg.nl)
- Website: [www.rkdocumenten.nl/rkdocs/index.php?mi=600&doc=5832](http://www.rkdocumenten.nl/rkdocs/index.php?mi=600&doc=5832)  
De waardigheid van de menselijke persoon, ook bij dementie.

Verwijzingen in de tekst naar websites geven de mogelijkheid teksten of filmpjes in eigen tijd (wederom) te bekijken.

### **Evaluatie**

Aan het einde van de tweede bijeenkomst wordt ruimte gereserveerd om te evalueren. Met en door de evaluaties kunnen deze bijeenkomsten steeds opnieuw geactualiseerd worden.

### **Materiaal**

- Cursistenreader

Apparatuur om een YouTube-filmpje te vertonen.



## **2 Pastoraal contact- en bezoekerwerk aan mensen met dementie, hoe doe je dat?**

### **- Bijeenkomst 1**

#### **Onderwerpen**

- Wat is dementie?
- Wat betekent dat voor de persoon zelf en zijn/haar omgeving?
- Wat is de rol van de bezoeker namens de Kerk?
- Welke rol speelt het geloof in dit ziekteproces?

#### **Doelstellingen van de 1e bijeenkomst**

- Cursisten zijn in staat te omschrijven wat er wordt verstaan onder dementie en hebben enig inzicht in de consequenties die deze ziekte heeft voor de persoon in kwestie en zijn/haar omgeving.
- De cursist weet, dat hij 'namens de parochie komt', als gelovige, en weet dat daarom de ander, bij wie het bezoek gebracht wordt, in het contact centraal staat.
- De cursist weet wat het betekent om te luisteren naar de mens met dementie.
- De cursist weet dat de zieke medemens meer is dan zijn/haar ziekte en spreekt dus niet over dementerenden maar over medeparochianen.

#### **1 Opening door de docent**

**5 min.**

De docent opent met een gebed, een psalm, lied of een Schrifttekst.

#### **2 Welkom en kennismaking**

**10 min.**

De docent heet de cursisten welkom.

De deelnemers en ook de docent stellen zich voor door de eigen naam te noemen. Daarnaast vermelden uit welke parochiekern hij/zij komt en in welke werkgroep werkzaam is.

#### **3 Beginsituatie en leerdoelen**

**5 min.**

De docent licht de doelstellingen van deze bijeenkomst toe en vraagt aan de cursisten wat ze willen leren. Samen wordt gekeken of deze wensen in het geheel aan bod (kunnen) komen.

#### 4 Wat versta jij persoonlijk onder dementie?

20 min.

De onderstaande tekst wordt hardop gelezen:

*Vergeet niet je ogen  
te openen voor het licht,  
ook al is het duister in je hart.*

*Vergeet niet je hart  
te openen voor de liefde  
ook al is het leven zwaar*

*Vergeet niet je leven  
te openen voor de ander,  
mogelijke bode van Gods licht en liefde*

Door Felicia Dekkers uit *Op Hoop van Zegen*

De tekst wordt kort besproken en verbonden met het thema van deze bijeenkomst.

#### 5 Wat is dementie? (bijlage 1)

15 min.

##### Inleiding door de docent

De tekst komt van de site [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl).

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom), waarbij de verwerking van informatie in de hersenen is verstoord. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. De meest voorkomende vormen van dementie zijn de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, Lewy Body Dementie en Frontotemporale Dementie. Maar liefst 1 op de 5 mensen krijgt een vorm van dementie.

##### Afname zenuwcellen

Steeds meer zenuwcellen in de hersenen en/of verbindingen tussen deze zenuwcellen gaan bij dementie kapot. Hierdoor kunnen de hersenen niet goed meer functioneren. Door de hersenaandoening wordt iemand langzaam maar zeker volledig afhankelijk van de zorg van anderen. Bij sommige mensen kan de ach-

teruitgang heel snel verlopen, terwijl anderen nog jarenlang een relatief gewoon leven kunnen leiden. Uiteindelijk raakt iemand door de gevolgen van dementie zo verzwakt dat deze persoon sterft door een ziekte of infectie (longontsteking) of het niet meer kunnen slikken.

### **Geheugenstoornissen**

In het begin van de ziekte vallen meestal de geheugenstoornissen op. Later krijgt de persoon met dementie problemen met denken en taal. Ook kan hij te maken krijgen met veranderingen in karakter en gedrag. Naarmate de ziekte vordert, verliest iemand met dementie steeds meer de regie over zijn eigen leven: hij wordt meer afhankelijk van de hulp van anderen en dagelijkse handelingen worden steeds moeilijker. Lees meer over de eerste verschijnselen

### **Kans op dementie**

1 op de 5 mensen krijgt dementie. Bij vrouwen is de kans nog groter. 1 op de 3 vrouwen krijgt gedurende haar leven dementie. Hoe ouder, hoe groter de kans op dementie. Boven de 90 jaar heeft maar liefst 40 procent van de mensen een vorm van dementie. Andere risicofactoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van dementie zijn erfelijke factoren en bepaalde leefstijlgewoonten zoals roken. Lees meer over erfelijkheid & risicofactoren.

### **Aantal mensen met dementie**

Nederland telt op dit moment ruim 260.000 mensen met dementie. Door de vergrijzing en het ouder worden van de bevolking zal dit aantal in de toekomst explosief stijgen: in 2040 zal ruim een half miljoen mensen lijden aan dementie. Ook op jongere leeftijd kunnen mensen dementie krijgen. Naar schatting zijn er in Nederland 12.000 mensen met dementie die jonger zijn dan 65 jaar. Lees meer over dementie op jonge leeftijd.

### **Behandeling**

Nog altijd zijn er geen geneesmiddelen voor de ziekte van Alzheimer en de andere vormen van dementie. Wel zijn er medicijnen die het ziekteproces kunnen vertragen. Over de hele wereld wordt onderzoek gedaan naar de oorzaken, mogelijke preventie en behandeling van dementie. In Nederland wordt veel onderzoek gedaan door de Alzheimer Centra.

Lees meer over onderzoek naar dementie:

I. [www.alzheimer-nederland.nl/onderzoek.aspx](http://www.alzheimer-nederland.nl/onderzoek.aspx)

## Verwerking

De cursist is voor aanvang van deze bijeenkomst gevraagd om voor zichzelf op te schrijven wat hij/zij verstaat onder dementie.

In een groepsgesprek wordt dit met elkaar gedeeld en vastgelegd op een flapover. Daarna volgt de vraag:

- 'Heb je dit in je persoonlijk leven meegemaakt en/of in je bezoekwerk?
- Wat betekent dit voor jou?

## 6 Wat betekent dat voor de persoon zelf en zijn/haar omgeving? (bijlage 2)

10 min.

De tekst komt van de site [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl).

Hieronder staan een aantal verschijnselen van dementie genoemd. Streep aan welke je herkent. Kun je hier iets meer van zeggen?

### Gedragsveranderingen

Het meest kenmerkend aan dementie zijn de geheugenstoornissen die steeds ernstiger worden, veranderd gedrag en veranderingen in karakter. De verschijnselen van dementie verschillen per persoon en per ziekte. Enkele voorbeelden van gedragsverandering:

- Lusteloosheid
- Depressie en angsten
- Wanen en hallucinaties
- Onrustig gedrag
- Agressief gedrag
- Dwaalgedrag
- Ontremd
- Stemmingsproblemen
- Psychotische problemen

Dementie is meer dan alleen geheugenstoornissen. Iemand met dementie heeft ook te maken met één of meerdere van de volgende ziekteverschijnselen:  
afasie (woord of schrift niet meer goed kunnen begrijpen of zich erin uitdrukken)  
apraxie (doelbewuste handelingen niet meer kunnen uitvoeren)  
agnosie (objecten niet meer herkennen)  
stoornis in uitvoerende functies (logische gevolgtrekkingen niet meer kunnen maken)

Men spreekt van dementie als één of meerdere van bovenstaande ziekteverschijnselen dusdanig ernstig zijn, dat ze het dagelijks leven sterk beïnvloeden.

Het moge duidelijk zijn dat deze gedragsveranderingen of een deel daarvan voor onrust zorgen voor zowel de zieke als de mantelzorger. Vooral aan het begin van het ziekteproces, waarin veelal nog geen diagnose is gesteld, is vooral de verwarring omtrent de vraag: 'wat is er toch aan de hand?' een bron van zorg en onrust. Omdat veel mensen in de omgeving niet altijd begrijpen wat er aan de hand is, komt de zieke en de directe mantelzorger steeds meer alleen te staan. Dat maakt het extra moeilijk om met deze ziekte om te gaan.

Bespreek de vraag van Bijlage 2.

## **7 Pauze**

**(10 min.)**

## **8 Wat is de rol van de gelovige bezoeker? (bijlage 3)**

**15 min.**

De cursisten gaan in drietallen met elkaar in gesprek met de vragen:

1. Wat is je gelovige motivatie om dit bezoekwerk te doen? Denk hierbij ook aan de werken van Barmhartigheid.

[...]

2. Wat heb je als bezoeker te bieden wanneer het om geloof gaat?

[...]

3. Waarom zou je geloof bespreekbaar maken?

[...]

Plenair wordt besproken wat in de groepjes gezegd is.

[...]

## 9 Het hoe en wat in een gesprek met de mens met dementie? (bijlage 4)

30 min.

### Openheid om je te laten raken

Openheid voor de ander kan je aangenaam verrassen. Als je je openstelt krijg je dieper inzicht in het geheim dat het leven is. Voor de gelovige is dit geheim verbonden met God.

De onderstaande tips worden besproken (eventueel aan de hand van voorbeelden uit eigen praktijk)

### Tips die kunnen helpen bij het gesprek

- Probeer gevoelens te ontdekken die achter de letterlijke inhoud van de woorden verborgen liggen.
- Probeer in je reactie aan te sluiten bij de gevoelens en beleving van de mens met dementie. Neem dit serieus.
- Probeer, als dit lukt, aan te sluiten bij het taalveld van de mens met dementie.
- Blijf rustig als er veel herhaald wordt, bedenk dat deze herhaling voor de zieke betekenis heeft en vermijd irritatie bij jezelf.
- Gebruik alternatieve woorden als iemand je niet goed begrijpt.
- Probeer keuzes te vermijden en vraag dingen één voor één. Vraag bijvoorbeeld niet: drinkt u uw koffie met melk en suiker? maar: wilt u melk? (wachten op het antwoord), wilt u suiker? (wachten op het antwoord).
- Probeer ook testsituaties te vermijden, deze leiden vaak tot onzekerheid. Vraag bijvoorbeeld niet: Weet u wie ik ben? Hoe oud bent u? Hoeveel kinderen heeft u?
- Vermijd ook vragen die betrekking hebben op het recente verleden (Wat heeft u gisteren gedaan?), ook die vragen leiden tot onzekerheid.
- Controleer of de zieke je heeft begrepen: let op gezichtsuitdrukking of gedrag.
- Als je zoekt naar een gespreksonderwerp, praat dan over wat iemand nu kan zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Een andere mogelijkheid is een gesprek over vroeger, waarbij kan worden ingegaan op (vroegere) interesses, gewoontes en voorkeuren. – Hierbij past ook het gesprek over het geloof.
- Stel niet uitsluitend vragen, maar vertel ook iets over jezelf. Zo wordt een ontmoeting geen eenrichtingsverkeer, maar ontvangt de mens met dementie ook iets van jou.
- Bedenk dat je aanwezigheid en nabijheid vaak nog belangrijker zijn dan dat je met de dementerende praat.

Uit *De dementie-vriendelijke kerk* door A.Roding – Schilt uitg. Narratio. Blz. 22

Deze tips worden getoetst aan de hand van de film *Wegwaaiende gedachten*:

I. [www.youtube.com/watch?v=6\\_3ORvaPigY](http://www.youtube.com/watch?v=6_3ORvaPigY)

Het gesprek wordt gevoerd door Peter Jan Rens met vier mensen waarbij Alzheimer is geconstateerd.

25 minuten; op te splitsen in 4 x 6 minuten.

De docent maakt een keuze welk gesprek vertoond en besproken wordt.

Na het kijken schrijft ieder voor zichzelf drie punten op die opvallen.

- 1
- 2
- 3

Dit wordt op een flap geschreven.

Wat valt op?

[...]

Herken je enkele tips zoals hierboven genoemd?

## **10 Welke rol speelt het geloof in dit ziekteproces? (bijlage 5)**

**30 min.**

Gelovige mensen die lijden aan dementie hebben ( een groot deel van) hun leven verbonden aan hun geloof. Als echter de vermogens tot het leggen van verbanden en het reflecteren zwakker worden, wordt het ook moeilijker levensgebeurtenissen te verbinden aan geloofszekerheden. Waar iemand eerder in het leven moeilijke momenten nog kon koppelen aan ‘wat er ook gebeurt, ik mag vertrouwen op God’, staan nu die moeilijke gebeurtenissen en dat vertrouwen ver uit elkaar. De mens met dementie is zelf niet meer in staat ze samen te brengen. Religieuze en spirituele oefeningen kunnen er aan bijdragen dat deze kloof (tijdelijk) overbrugd kan worden. Antwoorden uit vertrouwde teksten of gezangen kunnen rust geven of het noemen van bepaalde geloofswaarden kan soms ineens gekoppeld worden aan een nood/situatie van nu.

## **Bronnen aanboren**

Wanneer religie de ruimte krijgt worden er vaak bronnen aangeboord die in het normale dagelijkse omgangsverkeer verborgen blijven. Geloofservaringen – en uitingen die in een mensenleven worden verzameld, worden als het ware opgeslagen in een reservoir. Door de dementie wordt dit reservoir niet meer verder aangevuld en kan er ook niet meer zomaar uit geput worden. Er moet iets van buitenaf gebeuren om die bronnen weer aan te kunnen boren: een kleinkind dat een bekende psalm zingt; een kaars aansteken in de stilteruimte; een bezoeker die een bekend geloofslied inzet. En dan blijkt soms dat ook mensen die zich al in een ver gevorderd stadium van dementie bevinden, nog rijke schatten te delen hebben.

Sta er wel bij stil dat aangeboorde bronnen soms andere reacties kunnen oproepen. Als iemand van streek raakt dring dan niet aan en haal iemand weg bij de benarde beelden en gevoelens die worden opgeroepen.

## **Emoties**

Het terughalen van herinneringen aan het religieuze verleden geeft een gevoel van veiligheid: ‘dit herken ik, ik weet hoe het gaat’. Dit raakt ook aan wie je als mens ten diepste bent. ‘Oude’ liederen, psalmen, heiligenbeelden, geuren en bekende gebaren zijn geladen met betekenis, met emoties. De lading blijft, ook in de fasen waarin iemand zich de teksten niet meer herinnert. De weg van de religie is zodoende een manier om emoties ruimte te geven.

De geur van wierook kan een gevoel van stille eerbied oproepen. Het zingen van een bepaald lied doet soms de tranen over de wangen lopen. Een mooi aangeklede ruimte, kapel, kerkzaal, kan een sfeer van heilige rust oproepen, een gevoel van geborgenheid geven. Naar een beeld van Maria met brandende kaarsen daarbij kunnen mensen een tijdlang kijken met een vredige blik in de ogen.

## **Samen bidden**

Mensen ervaren kracht als ze bijvoorbeeld samen kunnen bidden zoals ze dat vroeger gewend waren. Het gebed kan van grote waarde zijn en wordt op verschillende manieren vorm gegeven:

- Vrij gebed: je bidt in je eigen woorden in eenvoudige taal en niet te lang. Je kunt dit gebed van te voren opschrijven. In dit gebed worden positieve en negatieve gevoelens benoemd en wordt om Gods liefde, barmhartigheid, nabijheid en steun gebeden.
- Het bidden van een traditioneel gebed: het Onze Vader en Wees Gegroet zijn vaak goed bekend. Het is goed dit samen hardop te bidden. Je kunt ook het eigen vrij gebed afsluiten met een bekend gebed.
- Vragen om gebed: het kan heel mooi en verrassend zijn als je aan de zieke of aan een aanwezige mantelzorger vraagt waar hij of zij voor wil bidden. Deze vraag kan leiden tot bijzondere inzichten in wat deze mens met dementie op dat mo-



ment bezighoudt. Dit neem je vervolgens mee in je eigen gebed. Zo kan er ook indirect voor elkaar gebeden worden.

### **Samen zingen**

Samen zingen, geeft veel levensvreugde. Liedereren, ook geloofsliedereren blijven heel lang in het geheugen bewaard. Samen zingen werkt activerend en bekende teksten en melodieën roepen een innerlijke beleving op. Zing liedereren die degene die aan dementie lijdt, bekend en vertrouwd zijn. Misschien moet je een bepaalde gêne overwinnen om te zingen, je maakt jezelf kwetsbaar. De ander, die door dementie de schillen van zichzelf voelt afvallen is evenzeer kwetsbaar, hierin kun je elkaar verstaan. Daarom: zing maar gerust. Zing liedereren die voor hem of voor haar betekenis hebben.

Bekende liedereren zijn geladen met betekenis en emoties. Er zijn tegenwoordig veel CD's op de markt met liedereren. Ook de bundel 'Gezangen voor liturgie' bevat veel bekende liedereren.

Zie o.a. [www.carolushuis.nl](http://www.carolushuis.nl) en [www.colomba.nl](http://www.colomba.nl).

Daar staat tegenover dat veel mensen opgegroeid zijn met een beeld van een strenge of straffende God. Het is aan de bezoeker om troost te bieden door te vertellen over de liefdesboodschap van Jezus.

Dat kan bijvoorbeeld via platenbijbels. Neem dus een platenbijbel mee. Er zijn vele soorten op de markt met kunst of eenvoudige tekeningen. Zoals: de Kijkbijbel van Kees de Kort; Bijbel met tekeningen van Rembrandt;

Ga met de zieke samen naar één verhaal of één plaat kijken en vertel het verhaal erbij. Wellicht weet de zieke ook details te vertellen. Geef daarvoor ruimte. Het is een communicatiemiddel naar de zieke toe. Juist beelden kunnen helpen de innerlijke angsten (misschien voor even) te overwinnen. Wijs daarom naar details waaruit blijkt dat God-Jezus liefdevol is naar de ander toe. Een liefdevol gezicht, een arm om iemand heen enz. enz.

### **Verwerking**

Om dit onderwerp te ondersteunen zou naar onderstaand filmpje gekeken kunnen worden:

I. [www.pratenovergezondheid.nl/dementie/dementie-voor-patienten/zingeving/levensvragen/de-heer-klaassen-stelt-vragen-bij-zijn](http://www.pratenovergezondheid.nl/dementie/dementie-voor-patienten/zingeving/levensvragen/de-heer-klaassen-stelt-vragen-bij-zijn)

Het gaat over Dhr. Klaassen die zingevingsvragen stelt. (2.30 min.)

Na het kijken worden de persoonlijke reacties van de cursisten met elkaar gedeeld m.b.v. twee vragen:

1. Herken je jezelf in de bezoeker?

[...]

2. Hoe zou jij reageren op de vragen van dhr. Klaassen?

[...]

## **11 Afsluiting**

**5 min.**

De docent peilt de emoties die deze bijeenkomst heeft opgeroepen en vraagt of ieder met deze indrukken naar huis kan.

Vervolgens wordt de bijeenkomst afgesloten met het lezen van psalm 139 (zie suggesties voor teksten)

### **3 Pastoraal contact- en bezoekwerk aan mantelzorgers van mensen met dementie - Bijeenkomst 2**

#### **Onderwerpen**

1. Wat verstaan we onder een mantelzorger?
2. Waar loopt een mantelzorger tegenaan?
3. Wat houdt de mantelzorger gaande en hoe kan pastoraal contact hier een bijdrage aan leveren?

#### **Doelstelling(en) van de 2e bijeenkomst**

- Cursisten zijn in staat enigszins te omschrijven wat de ziekte dementie betekent voor de zieke maar ook voor zichzelf.
- De cursist beseft dat de mantelzorger naast de zorg ook door een proces van rouw heen gaat.

#### **1 Welkom en opening**

**5 min.**

De docent opent met een Schriftlezing, lied, gebed, tekst.

#### **2 Korte terugblik naar de vorige bijeenkomst**

**5 min.**

De docent heet de cursisten welkom.

De docent geeft de cursisten de gelegenheid (en heeft deze uiteraard zelf ook) om kort terug te komen op de vorige bijeenkomst. Zijn er nog vragen, onhelderheden?

#### **3 Doelstellingen**

**5 min.**

De docent licht de doelstellingen van deze bijeenkomst toe en vraagt aan de cursisten wat ze willen leren. Samen wordt gekeken of deze wensen in het geheel aan bod (kunnen) komen.

## 4 Wat is een mantelzorger? (bijlage 6)

20 min.

### Werkvorm

De docent stelt aan de cursisten de vraag:

“Wat versta jij onder een mantelzorger?”

De antwoorden worden geclusterd op een flapover. Daarna worden de antwoorden besproken. Betrek hierbij ook onderstaande informatie. Bespreek zeker ook de geloofscomponent van de mantelzorg.

### Inleiding

Een mantelzorger is iemand die zorg heeft voor de zieke medemens. Meestal is dat iemand dichtbij, een partner, een ouder, een kind, een familielid of wat verder weg een buurman/vrouw. Er zijn mantelzorgers die samen wonen met de zieke en dus 24 uur van de dag zorg geven. Anderen staan wat verder weg maar ook hun leven wordt meer en meer bepaald door de zorg die de zieke nodig heeft. De mantelzorger ziet zichzelf vaak niet als iemand met vragen. Het gaat bij de mantelzorger altijd over de ander, de zieke. Maar de mantelzorger is ook een mens met pastorale behoeftes.

Let op! De aandachtspunten voor een gesprek t.a.v. de zieke (bijeenkomst 1 - 9) gelden ook t.a.v. een gesprek met de mantelzorger.

De definitie van een mantelzorger volgens de Nationale Raad voor de Volksgezondheid luidt: (gevonden op de site [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl). Dit is de site van de mantelzorgers)

Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie.

Mantelzorgers zijn dus mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Mantelzorg is zorgverlening van mens tot mens, een humane zorg, die door ieder mens van welke levensopvatting dan ook, gegeven kan worden. Maar voor de christenen is het een zorgverlening die niet alleen voortspuit uit humaniteit of medelijden. Het is zorgverlening die een plaats heeft in de navolging van Christus. Dienen in het voetspoor van Hem, die zelf kwam om te dienen. Het beeld van de mantel is kenmerk van deze zorg: de naaste een warm kleed omdoen,

daarmee zijn of haar identiteit onderstrepend. Het is heel concreet laten voelen dat je eerbied hebt voor zijn of haar eigenheid en persoonlijkheid.

Mantelzorg kan een heel zware opgave zijn, soms haast niet vol te houden. Het is dan ook noodzakelijk dat de parochie oog heeft voor de mantelzorger en de familie. Het bijbels woord: ‘Draagt elkanders lasten, zo leeft u de wet van Christus na’. (Galaten 6,2; NBV) roept ons hiertoe ook vandaag op. Het omslaan van en mantel van zorg voor de mantelzorger en de familie zelf. Om hem of haar over-eind te houden.

Mantelzorg en vrijwilligerszorg worden vaak door elkaar gehaald. Toch zijn het verschillende dingen:

- *Mantelzorg overkomt je*  
Mantelzorgers kiezen er niet voor om te gaan zorgen: het overkomt hen, omdat ze een emotionele band hebben met degene die zorg nodig heeft. Mantelzorgers kunnen hier niet zomaar mee stoppen.
- *Voor vrijwilligerszorg kies je*  
Vrijwilligers kiezen ervoor om te zorgen. Als zij met het vrijwilligerswerk starten, is er (nog) geen emotionele band. Zij verlenen hun zorg voor een beperkt aantal uren en kunnen hier op eigen initiatief mee stoppen. Zorgvrijwilligers werken in georganiseerd verband.

## 5 Waar loopt een mantelzorger tegenaan? (bijlage 7)

15 min.

Bespreek onderstaande tekst.

De tekst komt van de site [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl).

Dementie heeft een grote invloed op het leven van mensen met dementie en hun familie. Iemand met dementie wordt naarmate het ziekteproces vordert steeds afhankelijker van zijn omgeving. De mantelzorger krijgt te maken met een continu proces van verlies en veranderende zorgtaken.

### **Tips voor het omgaan met iemand met dementie**

In het omgaan met iemand met dementie is het van belang zoveel mogelijk aan te sluiten bij de veranderende belevingswereld. Vaak helpt rust en een vast ritme. Iemand corrigeren heeft weinig zin.

Lees meer tips over het omgaan met dementie:

- I. [www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/omgaan-met-dementie.aspx](http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/omgaan-met-dementie.aspx)

### **Veiligheid in huis - voorkom onveilige situaties**

Omdat mensen met dementie minder inzicht krijgen in hun handelen, kunnen er onveilige situaties ontstaan in huis. Het gas kan bijvoorbeeld aan blijven staan.

Lees meer over veiligheid in huis:

- I. [www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/veiligheid-in-huis.aspx](http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/veiligheid-in-huis.aspx)

### **Verzorging van een naaste met dementie**

Naarmate het ziekteproces vordert, wordt het verzorgen van iemand met dementie een zware opgave. Veel mantelzorgers raken zelfs overbelast door de zorg.

Lees de tips hoe om te gaan met de dagelijkse verzorging:

- I. [www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/verzorging.aspx](http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/verzorging.aspx)

Dementie heeft een grote invloed op het leven van mensen met dementie en hun familie. Iemand met dementie wordt naarmate het ziekteproces vordert steeds afhankelijker van zijn omgeving. De mantelzorger krijgt te maken met een continu proces van verlies en veranderende zorgtaken.

### **Dilemma's bij dementie**

Als naaste van iemand met dementie loop je tegen vragen aan waarop geen pasklaar antwoord is. Is het autorijden nog verantwoord of moeten we de sleutels afpakken? Moet je iemand dwingen om te douchen?

Mantelzorgers vertellen over vier dilemma's. Met hun verhaal kunnen zij u tot steun zijn:

- I. [www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/dilemmas-bij-dementie.aspx](http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/dilemmas-bij-dementie.aspx)

### **Tips voor mantelzorgers: hoe hou je het vol?**

Mantelzorg bij dementie is een zware taak. De zorg voor een naaste wordt meestal als vanzelfsprekend gezien en komt vaak neer op één persoon. Omdat de communicatie afneemt, kunnen beslissingen niet meer overlegd worden en schuldgevoelens spelen een grote rol. Om niet overbelast te raken of te vereenzamen moet de mantelzorger zichzelf behoeden voor emotionele en lichamelijke overbelasting.

Lees meer tips voor mantelzorgers:

- I. [www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/omgaan-met-dementie/omgaan-met-dementie-als-mantelzorger.aspx](http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/omgaan-met-dementie/omgaan-met-dementie-als-mantelzorger.aspx)

### **Verdriet en intimiteit**

Het is zwaar om een naaste te zien veranderen door dementie. Door de ziekte wordt iemand steeds meer afhankelijk. Een gelijkwaardige relatie verandert zo in een zorgrelatie. Dit proces geeft verdriet. Ook verandert een intieme relatie volledig.

Lees meer over verdriet om dementie:

- I. [www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/verdriet-om-dementie.aspx](http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/verdriet-om-dementie.aspx)

Lees meer over veranderingen in intimiteit en seksualiteit:

- I. [www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/intimiteit-en-seksualiteit.aspx](http://www.alzheimer-nederland.nl/informatie/zorgen-voor-iemand-met-dementie/intimiteit-en-seksualiteit.aspx)

Als de partner, een kind of een ouder van de mantelzorger is, dan is onvoorwaardelijke liefde meestal de drijfveer om het vol te houden. Toch is het juist voor deze mensen een belangrijk aspect ervoor te waken dat het eigen sociale netwerk niet wordt verwaarloosd. Ondanks de enorme belasting is er meer dan de medemens met dementie. Schakel je directe omgeving in zodat je kunt blijven sporten, zingen, kaarten enz. Juist die momenten van ontspanning geven energie om het vol te houden. Verwaarloos je dit alles dan zuigt de zorg je leeg. Zijn er geen mogelijkheden in de nabije omgeving kijk dan of er mogelijkheden zijn in de gemeente of binnen de geloofsgemeenschap.

## **6 Pauze**

**10 min.**

## **7 Hoe kan pastoraal contact hier een bijdrage aan leveren? (bijlage 8)**

**10 min.**

‘Ik was ziek en jullie hebben naar mij omgezien’ (Mt.25,36). De Kerk heeft een boodschap aan de zieken. Gelukkig zetten vele gelovigen in de parochies zich daarvoor in. Ook deze mantelzorgers hebben er behoefte aan gezien en gesteund

te worden. De Kerk is immers in de ruime zin van het woord een netwerk van liefde.

Ondersteuning van de mantelzorger is ook een taak van de geloofsgemeenschap/parochie die geroepen is tot de dienst van barmhartigheid en gerechtigheid. Bid regelmatig voor mantelzorgers, ondersteun hen waar nodig en mogelijk, geef aandacht aan de grote dienst van naastenliefde die zij verrichten.

Als bezoeker vanuit de parochie is het van groot belang om aparte afspraken te maken met de mantelzorgers. Zo kunnen zij hun verhaal kwijt aan een 'neutraal' iemand. Het is belangrijk om gehoord te worden zonder veroordelingen of goede maar niet uit te voeren raadgevingen. Als bezoeker vanuit de parochie kun je naast een luisterend oor de mogelijkheid bieden om aan het sociale netwerk te kunnen blijven deelnemen.

Daarvoor is het nodig om in de parochie een werkgroep van mensen te formeren die bereid zijn om regelmatig bij de mens met dementie op bezoek te gaan. Echte gesprekken zijn dikwijls niet meer mogelijk, wel kun je aanhaken bij hun belevingswereld. Kijk samen foto's en laat vertellen. Doe samen een spelletje als Rummicub. Luister samen naar muziek of zing samen bekende geloofsliederen. (zie bijeenkomst 1)

Geef als geloofsgemeenschap bekendheid aan de mantelzorgers, bijvoorbeeld:

- De bloemen uit de zondagviering naar een mantelzorger te brengen.
- Breng mantelzorgers met elkaar in contact.  
(En niet alleen op 10 november, Dag van de Mantelzorg)
- Schrijf een interview met een mantelzorger voor het parochieblad.
- Leg het tijdschrift Mantelzorger op de boekentafel in de kerk.

### **Vraag**

Hebben de deelnemers meer ideeën voor concrete activiteiten, aansluitend bij de belevingswereld van de mensen met dementie?

## **8 Er zijn verschillende contacten binnen het bezoekwerk (bijlage 9)**

**30 min.**

### **Inleiding**

#### **1. De bezoeker – de mens met dementie**

Deze vorm is uitgebreid besproken in de eerste bijeenkomst. In dit contact staat de zieke medemens centraal.

#### **2. De bezoeker – de zieke en zijn mantelzorger**



Het zal weinig voorkomen bij het individuele bezoekwerk maar in de situatie van dementie is een gesprek met drie mensen zeker aan te raden. Enkele aandachtspunten hierbij:

- a. Zorg dat zowel de zieke als de mantelzorger aandacht krijgt. Leg een onderwerp bijv. nadrukkelijk voor aan de mens met dementie. Vraag of hij/zij dat ook zo ervaart. De betrokkenen zullen zich beiden gehoord weten.
- b. Let op het non-verbale gedrag. De mens met dementie voelt zich dikwijls onzeker en zoekt oogcontact of op andere manieren steun bij zijn/haar mantelzorger. De mantelzorger zal zich dikwijls geremd voelen omdat hij/zij de zieke niet wil afvallen of kwetsen.
- c. De onderlinge verhouding zal in een drie-gesprek duidelijk worden. Benoem wat je ziet maar draag geen praktische oplossingen aan. Daar is het bezoekwerk niet op gericht. Wel kan er eventueel verwezen worden naar de huisarts of een casemanager van de thuiszorg. (zorg dat je actuele informatie bij je hebt).

Het is goed om tijdens een gesprek de vraag te stellen wat jij, vanuit de parochiekern kunt betekenen. Bijv. hulp bij het ter kerke gaan (iemand past ondertussen op de zieke; of zorgen voor vervoer). Breng ook activiteiten waar beiden aan kunnen deelnemen in de parochie onder de aandacht.

### **3. De bezoeker – de mantelzorger**

In de eerste bijeenkomst hebben we al gezien dat er heel veel op de mantelzorger af komt. Hoe kun je pastorale aandacht geven aan deze zwaarbelaste mensen.

### **4. De bezoeker - en de familie**

Belangrijk is dat er ook contact is met de familie. Zij mogen weten dat er vanuit de geloofsgemeenschap aandacht is voor vader, moeder, partner. Zeker wanneer de man/vrouw in een gevorderd stadium van dementie verkeerd en opname in een verpleeghuis dichterbij komt, is het goed om ook de familie in gesprek te gaan. Een opname kan bij familie gevoelens van machteloosheid, tekort schieten, verdriet, onmacht en schuld veroorzaken. De behoefte aan aandacht, troost en hulp is dan groot. Helpend luisteren, een klankbord zijn, kan dan heel troostend zijn.

Afhankelijk van de tijd kunnen beide casussen of één casus besproken worden.

**Casus 1**

Een echtpaar is 40 jaar getrouwd. Ze hebben geen kinderen. In hun huwelijk zijn beiden maatschappelijk werkzaam geweest. Daarnaast hebben ze een gezamenlijk netwerk opgebouwd van vrienden waarmee ze allerlei ontspannende dingen doen. Met een groepje kaarten. Met andere samen koken en eten. Met weer gaan zij naar concerten.

Sinds een jaar nemen deze sociale contacten af doordat de vrouw de ziekte van Alzheimer heeft gekregen. Ze kan zich niet meer concentreren op het kaartspel, ze laat eten aanbranden en is zeer onrustig bij concerten of bezoek aan musea. Het echtpaar waren trouw kerkgangers maar ook daar komen ze niet meer vanwege de ziekte van de vrouw. De man dreigt in een isolement te komen. Nu er bezoek is van de kerk, stort hij zijn hart uit. Natuurlijk houdt hij nog van zijn vrouw maar voelt dat de energie uit zijn leven wegvloeit. 'Daar komt bij', zegt hij, 'dat hij zich in de steek gelaten voelt door de medemens en door God.'

*Verwerking*

Bespreek deze casus in tweetallen en schrijf de reacties op. Wat kun je doen? Wat moet je laten?

De reacties kunnen in de grote groep gedeeld worden. Samen bespreken: wat is raadzaam in deze en wat kun je beter laten?

**Casus 2**

Een verpleegkundige is haar hele leven alleen geweest. Heeft haar leven zelf ingevuld. Ze komt uit een groot gezin maar is nu, op hoge leeftijd heel alleen komen te staan. Na het overlijden van haar jongste broer heeft ze alleen nog zijn vrouw die naar haar omziet. Deze heeft na veel omwegen de alarmbellen kunnen laten rinkelen bij de zorginstanties. Zo is deze vrouw na allerlei omzwervingen en de diagnose 'dementie' terecht gekomen in een verzorgingshuis. Ze is boos dat ze niet meer zelf over haar leven kan beslissen. In haar beleving is alles uit haar handen gevallen. Haar schoonzus bezoekt haar trouw elke week maar die bezoeken worden steeds moeilijker. Dat komt door het gedrag van de zieke. Als ze haar schoonzus ziet, begint ze te schelden en te vloeken. Iets wat zij vanuit haar gelovige traditie nog nooit gedaan heeft. De schoonzus is ten einde raad. Wie

ziet er nog naar haar om? Als ze in gesprek komt met iemand van de kerk stort ze haar hart uit.

### *Verwerking*

Bespreek deze casus in viertallen.

Het gaat hierbij om het feit dat de mantelzorger haar hart uitstort. Hoe ga je daar als bezoeker mee om?

Geef in de grote groep met enkele kernwoorden terug wat er besproken is. Tot slot samen bespreken: wat is raadzaam in deze en wat kun je beter laten?

## **9 Aandachtspunten t.a.v. de parochie (Bijlage 10)**

**5 min.**

Enkele vragen ter bezinning. Hoe verder?

- Heeft de parochie expliciete aandacht voor mensen met dementie? Voor de mantelzorgers?

[...]

- Zo ja, hoe is dit in het beleidsplan opgenomen?

[...]

- Zo nee, wie moet er benaderd worden zodat het in het beleidsplan komt.

[...]

- Is er aandacht voor het rouwaspect bij opname van de zieke? Voor zowel de zieke als de mantelzorger?

[...]

Zorg voor terugkoppeling via het parochieblad. Laat zien dat er aandacht is voor deze problematiek.

## **10 Evaluatie en afsluiting**

**10 min.**

Er wordt gelegenheid gegeven om de bijeenkomsten te evalueren. Dit kan door iedere deelnemer een minpunt en een pluspunt te laten noemen, bezien over de twee bijeenkomsten.

Vervolgens wordt de bijeenkomst afgesloten met een Schrifttekst, lied, gebed.

## **Suggestie voor teksten bij het openen en sluiten van de bijeenkomsten**

### **Matteüs 6, 25**

25 Daarom zeg ik jullie: maak je geen zorgen over jezelf en over wat je zult eten of drinken, noch over je lichaam en over wat je zult aantrekken. Is het leven niet meer dan voedsel en het lichaam niet meer dan kleding?

26 Kijk naar de vogels in de lucht: ze zaaien niet en oogsten niet en vullen geen voorraadschuren, het is jullie hemelse Vader die ze voedt. Zijn jullie niet meer waard dan zij?

(De Nieuwe Bijbelvertaling, 2005)

-----

### **Psalm 139, 1-18.23-24**

Heer, u kent mij, u doorgrondt mij,  
u weet het als ik zit of sta,  
u doorziet van verre mijn gedachten,  
ga ik op weg of rust ik uit, u merkt het op,  
met al mijn wegen bent u vertrouwd.

Geen antwoord ligt op mijn tong,  
of u, Heer, kent het ten volle.  
U omsluit mij, van achter en van voren,  
U legt uw hand op mij.  
Wonderlijk zoals u mij kent,  
het gaat mijn begrip te boven.

Hoe zou ik aan uw aandacht ontsnappen,  
hoe aan uw blikken ontkomen?  
Klom ik op naar de hemel - u tref ik daar aan,  
lag ik in het dodenrijk - u bent daar.

Al verhief ik mij op de vleugels van de dageraad,  
al ging ik wonen voorbij de verste zee,  
ook daar zou uw hand mij leiden,  
zou uw rechterhand mij vasthouden.

Al zei ik: “Laat het duister mij opslokken,  
het licht om mij heen veranderen in nacht,”  
Ook dan zou het duister voor u niet donker zijn -  
de nacht zou oplichten als de dag,  
het duister helder zijn als het licht.

U was het die mijn nieren vormde,  
die mij weefde in de buik van mijn moeder.  
Ik loof u voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan  
wonderbaarlijk is wat u gemaakt hebt.  
Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.

Toen ik in het verborgene gemaakt werd,  
kunstig geweven in de schoot van de aarde,  
was mijn wezen voor u geen geheim.  
Uw ogen zagen mijn vormeloos begin,  
alles werd in uw boekrol opgetekend,  
aan de dagen van mijn bestaan ontbrak er niet één.

Hoe rijk zijn uw gedachten, God,  
hoe eindeloos in aantal,  
ontelbaar veel, meer dan er zandkorrels zijn.  
Ontwaak ik, dan nog ben ik bij u.

Doorgrond mij, God, en ken mijn hart,  
peil mij, weet wat mij kwelt,  
zie of ik geen verkeerde weg ga,  
en leid mij over de weg die eeuwig is.

(De Nieuwe Bijbelvertaling, 2005)

-----

### **Levende God**

Levende, God  
Mijn ogen zoeken U,  
Mijn hart roept U.

Kom toch  
Met lieve warmte, warme liefde.  
Kom toch  
en verdrijf de kou, neem weg de duisternis.

Schepper bent U,  
Uw Woord werkt, Uw Liefde sterkt.  
Spreek uw Woord tot mij, leg uw Liefde in mijn hart,  
herschep mij In uw Licht. Amen.

(Martin Hoondert uit *Op Hoop van Zegen*)

-----

### **Wanneer....**

Wanneer niemand je de hand reikt,  
verlies je wat je hebt, wat je bent  
en blijf je onveranderd, onaangeraakt  
en verloren achter, wachtend op verlossing...

Wanneer een mens je de hand reikt  
en zegt 'ik ben met je',  
krijg je de kracht  
op te staan en te leven...

(Myriam Steemers uit *Op Hoop van Zegen*)

-----

### **Mijn moeder is mijn naam nog niét vergeten**

'Anna heet mijn dochter,'  
zegt ze ferm...  
Maar, ik zit naast haar en zij herkent mij niet.

'Waar blijft ze toch,' vraagt zij me steeds,  
'ze komt maar niet.'  
Ik troost haar zo goed ik kan en zo mezelf,  
maar wij dragen elk  
een ander soort verdriet...

(Felicia Dekkers uit *Op Hoop van Zegen*)

-----

## **De waardigheid van de menselijke persoon, ook bij dementie**

‘Op de eerste plaats dient iemand met dementie blijvend als persoon te worden beschouwd, tot aan zijn of haar natuurlijke dood. De menselijke waardigheid mag niet afhangen van de vraag of een persoon bepaalde capaciteiten heeft of niet. Onze waardigheid als mens is onvervreemdbaar verbonden met het feit dat we deel uitmaken van de mensheid. Op basis hiervan verdient iedere mens respect, ook de mens met dementie, en dient iedere mens overeenkomstig dat respect verzorgd te worden’.

(De bisschoppen van België, februari 2015)



Uitgave: Bisdom Rotterdam, maart 2017  
Vormgeving: Bovenwijs i.s.m. Daily Milk

Bisdom Rotterdam - Pastorale Dienstverlening  
Koningin Emmaplein 3  
3016 AA Rotterdam

T. 010-2815184  
E. [pastoraledienstverlening@bisdomrotterdam.nl](mailto:pastoraledienstverlening@bisdomrotterdam.nl)  
I. [www.bisdomrotterdam.nl](http://www.bisdomrotterdam.nl)



Bisdom Rotterdam