



# ‘Het moeilijke gedrag van mensen met dementie heeft altijd een functie. Het is overlevingsgedrag’

SARAH BLOM (33), OUDERENPSYCHOLOGE

Vijf jaar geleden besloot dementie- en ouderenpsychologe Sarah Blom op basis van haar ervaringen een theaterstuk rond dementie in het leven te roepen, waarin ze inzichten en technieken meegeeft om anders om te gaan met mensen die aan deze ziekte lijden. En onlangs schreef ze over dit thema een inspirerend boek. Tekst [Anne Wislez](#)

## Hoe kunnen we beter omgaan met mensen met dementie?

**Sarah Blom:** ‘Als mensen een probleem hebben, hebben we de neiging dat voor hen op te lossen. En dat is jammer. Want daardoor gaan we voorbij aan wat er echt speelt. Stel: een vrouw doet druk over het feit dat haar kousen kwijtgeraakt zijn. Onze reactie is dan vaak dat we op zoek gaan naar de kousen. Maar op zo’n moment ga ik doorvragen. Hoe zien je kousen eruit? Van wie heb je ze gehad? Tot ik een emotie zie. Ze had de kousen cadeau gekregen van haar overleden man. Verdriet in haar ogen. “U mist uw man”, zeg ik dan. De kousen blijken symbool te staan voor dit verdriet. Daar gaat haar paniek over. Als je niet bij de feiten blijft, maar afdaalt naar een diepere laag in hun ziel, komen er zaken naar boven die je eerder niet gezien had. Doe je dat bij mensen met dementie niet, dan mis je een stuk logica achter hun gedrag. Je zal dan makkelijker afwijzend reageren, waardoor je het contact kwijtraakt. Je moet juist meebewegen met wat er echt gebeurt.’

## Hoe kunnen we dat leren?

**SB:** ‘Daar zijn technieken voor, die we mensen bijbrengen. Bijvoorbeeld verwoorden wat mensen tegen je zeggen. Als iemand zegt: “Ik word hier de hele dag bestolen”, dan antwoord ik: “Je hebt het gevoel dat je hier niemand kan vertrouwen.” Ik geef woorden aan wat er vanbinnen leeft. Op zo’n moment zie je dat de stressknop, die amandelkern in de hersenen, kort oplicht. Het is als een signaal van “ik word begrepen”. Verwoorden werkt zo enorm kalmerend. Mensen met dementie ervaren vanbinnen van alles, maar kunnen dat niet duiden. Als jij er woorden aan geeft, breng je mensen in contact met hun eigen gevoel. Zo kunnen ze zichzelf weer als ‘heel’ beleven.’

**Aniana vertelt in haar getuigenis (zie p. 116) dat haar moeder volgens haar in vergetelheid is gegaan omdat de pijn om de dood van haar man te groot was. Kan dat kloppen?**

**SB:** ‘Daar zit wel een waarheid in. Stress is een risicofactor voor

dementie; mensen met PTSS (post-traumatisch stresssyndroom, nvdr) hebben een veel grotere kans op het ontwikkelen van dementie. Mensen met een trauma richten hun leven zo in dat ze er zo min mogelijk mee worden geconfronteerd. Ze bouwen cognitieve dijken op in hun leven zodat bepaalde dingen maar niet in hun gedachten komen. Bij dementie brokkelen die dijken af, dat geeft hen de kans om hun trauma’s toch te beleven en verwerken. Alleen wordt dat trauma niet altijd even duidelijk gepresenteerd. We weten als hulpverleners niet of een gedrag een uiting van een trauma is of niet. Als iemand veel verzet toont tijdens de ochtendzorg, kan het zomaar zijn dat er een trauma onder zit van seksueel misbruik. Maar daar kom je niet altijd achter. Je kan handelen vanuit die hypothese, en zien of het daarna beter gaat. Zo was voor een vrouw die tijdens de Tweede Wereldoorlog in een jappenkamp had gezeten, naakt douchen te moeilijk. Toen we dat door hadden, lieten we haar douchen met een T-shirt aan. Dat ging beter.’

## MEER WETEN?

- *Je bent toch mijn dochter?*  
Een jonge psycholoog strijdt voor mensen met dementie, Sarah Blom (De Arbeiderspers, november 2018)
- Voor alle info i.v.m. de theatershow *Dag mama* – theater (70 min) met aansluitend workshop en lezing (90 min) – zie [www.oudwordenmetzorg.nl](http://www.oudwordenmetzorg.nl)
- Lees het volledige interview met Sarah Blom op [www.psychologies.be/nl](http://www.psychologies.be/nl)