

Achterdochtig gedrag

- 2.1 Wie goed doet, – niet altijd – goed ontmoet – 14
- 2.2 Gewoon/ongewoon? – 15
- 2.3 Profiel: achterdocht – 16
- 2.4 Stap 1 Werkroutines en opvattingen – 17
- 2.5 Stap 2 Lichamelijk functioneren – 18
- 2.6 Stap 3 Omgeving – 18
- 2.7 Stap 4 Wisselwerkingen – 19
- 2.8 Stap 5 Algemene adviezen – 20
- 2.9 Stap 6 Behandel mogelijkheden – 23
- Literatuur en website – 24



2.1 Wie goed doet, – niet altijd – goed ontmoet

Ook in de zorg voor de persoon met dementie geldt niet standaard ‘Wie goed doet, goed ontmoet’. Ondanks je goede zorg kan je te maken krijgen met wantrouwen en onterechte beschuldigingen. Waarbij je uitleg of verontschuldigen alleen maar olie op het vuur blijken: ‘Je wil je er met mooie praatjes onderuit praten!’ Je voelt je aan de schandpaal genageld; nare gedachten komen bij je op: zullen je collega’s en haar familie jou niet gaan verdenken? Je kan je onschuld en goede bedoelingen immers niet hier en nu bewijzen.

In dit hoofdstuk gaan we, na algemene wetenswaardigheden over onterecht wantrouwen in het algemeen en bij dementie in het bijzonder, in op helpende opvattingen en werkwijzen. Zo is het niet handig om boos en verontwaardigd te reageren, en evenmin juist om de persoon niet meer te betrekken bij geleverde zorg. Zoals het nachtkastje snel even te verschonen als de persoon er niet bij is. En is het goed om de persoon voor te lichten als zaken anders zijn dan gewoon, zoals dat de medicijnen er nu anders uit zien maar nog wel dezelfde stof bevatten. In dit hoofdstuk gaan we ook in op relevante omgevingsaspecten en lichamelijke invloeden bij achterdocht. Zo blijken zowel sociale isolatie als opgedrongen aanwezigheid van anderen wantrouwen te kunnen voeden. Een van de belangrijke punten bij de begeleiding is het doseren van afstand en betrokkenheid; de persoon dicht op de huid zitten werkt averechts. Ten slotte volgt een schets van behandel mogelijkheden.

2.2 Gewoon/ongewoon?

Al te goed is buurmans gek. Enig wantrouwen op zijn tijd is nodig, bijvoorbeeld als in reclame of door een verkoper gouden bergen worden beloofd. De meesten van ons verdenken een ander wel eens van mindere bedoelingen, naar later blijkt ten onrechte. Dan voelen we ons daaronder ongemakkelijk en stellen we ons beeld van die ander bij. En we zijn opgelucht dat we onze bedenkingen niet hebben uitgesproken. Hebben we de ander wel onterecht verwijten gemaakt, dan leggen we het bij en bieden onze excuses aan. Tot zover gaat het om normale reacties.

Bij mensen met dementie wordt de wereld ondoorzichtig en wisselvallig. Het besef dat die ervaren onveiligheid in de eigen psychische aftakeling zit, komt soms niet op of is te bedreigend en wordt onderdrukt. Een onbewuste uitweg is dan om de oorzaak ervan aan de omgeving en anderen toe te schrijven. 'Ik voel me onveilig, dus moet er om me heen iets loos zijn.' 'Niet met mij is iets mis, maar die anderen zijn niet te vertrouwen!' Sigmund Freud zou hier spreken van projectie: de eigen onveilige gevoelens worden toegeschreven aan een ander of anderen. De persoon met dementie kan houvast zoeken in geld en waardevolle spullen; deze worden verstopt vanuit angst voor diefstal, en na het vergeten van de opbergplek is vervolgens de aanname snel gemaakt dat het kleinood is weggenomen. De meest waarschijnlijke dader is dan degene die hier en nu nabij is. Als het bewuste goed dan later wordt teruggevonden, kijkt zij verrast op, maar blijft in het oude denkspoor van wantrouwen. Misschien werd het de dief toch te heet onder de voeten en heeft ze het daarom daar verstopt. Soms is zij alleen even perplex en vergeet zij het incident daarna. Later is een ander eigendom zoek en herhaalt het patroon zich.

Wantrouwen wordt een probleem als het de leefwereld gaat domineren. Bijvoorbeeld wanneer het niet meer lukt te ontspannen in contact, de persoon voortdurend op de hoede is of meent te moeten zijn. Of als de enkele resterende vertrouweling óók voorwerp van wantrouwen en verwijten wordt. Want ook al bood zij tot nu toe veel belangstelling en hulp, wat garandeert dit voor de toekomst? Niets toch? En waarom zou zij haar best doen voor mij; daarachter moet toch ook een eigenbelang schuilgaan? Maar wat zou ze dan in haar schild voeren?

De prijs van het wantrouwen is hoog, heel hoog. Familieleden en begeleiders worden voorzichtiger en mijden haar allengs meer. Zo verliest ze contacten die eigenlijk zo broodnodig zijn. Wantrouwen en onzekerheid nemen verder toe en er ontstaat een toenemende isolatie. De cirkel is rond.

'Ze zitten me te treiteren'

Mevrouw Van den Berg ziet er voor haar 80 jaar vitaal uit: priemende lichtgrijze ogen, kaarsrechte strakke zithouding, strijdlustig, terwijl ze in klinkende woorden haar grieven naar voren brengt. Nu is alweer een hemd van haar 'zogenaamd' kwijtgeraakt in de was, dit kan geen toeval zijn! Wat een lage manier om haar te treiteren!

Dit is maar één van haar beschuldigingen: elke dag en soms zelfs elk dagdeel heeft ze nieuwe klachten. Als haar hemd later opduikt, bijvoorbeeld omdat het verkeerd was bezorgd, kijkt ze verbaasd op. Even hoop je dat zij nu langere tijd gerust is en kalmeert, maar dat is ijdele hoop. De volgende dag is ze angstig dat iemand haar

spaarrekening aan het plunderen is. Ze kreeg namelijk een afschrift waarop een klein, niet thuis te brengen bedrag was afgeschreven. Hoewel het om in rekening gebrachte bankkosten blijkt te gaan, laat ze zich niet geruststellen. Teamleden houden zich tegenover haar op de vlakte, want ze weten inmiddels: als je erop ingaat, laat ze je niet los en blijft erover doorgaan. Dan meent ze uiteindelijk dat jij achter het knelpunt zit, waardoor je weken het onderwerp van beschuldigingen kan blijven.

Haar wantrouwen is opgekomen nadat ze toenemend vergeetachtig raakte. Binnen het team is ieder het erover eens dat haar verwijten buiten verhouding zijn. Haar familie meende eerst nog dat zij terecht zo reageerde: 'Er ráákte toch wel eens iets weg, en dan mág ze toch ook daarop reageren?' Dit veranderde trouwens snel toen ook zijzelf beticht werden van onder meer het manipuleren van haar financiën.

2.3 Profiel: achterdocht

■ Enkele voorbeelden

- De omgeving scherp in de gaten houden, op de hoede zijn.
- Onterechte klachten/verwijten over slechte bedoelingen of verwijtbaar gedrag (diefstal, benadeling, slechte zorg, et cetera).
- Gespannen raken van en/of weigeren om in te gaan op persoonlijke vragen.
- Meent bewust benadeeld te worden.
- Als gestoken reageren op directe tegenspraak.
- Het wantrouwen blijft ondanks het bewijs van ongelijk, of verplaatst zich op iets of iemand anders.

Definitie

Achterdocht: een kwade dunk over iemands handelingen of oogmerken; synoniem: argwaan, verdenking, wantrouwen (uit: *Van Dale, Groot Woordenboek der Nederlandse Taal*).

Er is een algemene neiging tot wantrouwen en twijfel aan de bedoelingen en gedragingen van de ander. Daarbij is de persoon niet of onvoldoende in staat om een emotionele band aan te gaan met iemand, vanuit angst gekwetst of bedrogen te worden.

■ Kenmerken

- Het wantrouwen is niet op de werkelijkheid gebaseerd, ofwel er zijn geen overeenkomstige nadelige acties (geweest) naar de persoon in kwestie. Het is nodig te controleren of er geen kern van waarheid zit in de argwaan.
- De persoon is op de hoede naar anderen, ook naar vertrouwde en goedbedoelende mensen.
- De achterdochtige leert niet van eerder gebleken onterechte beschuldigingen en/of er zijn steeds nieuwe punten van argwaan.
- De persoon reageert allergisch op directe tegenspraak of mensen die het met haar oneens zijn.

- Anderen raken door verwijten teleurgesteld en haken af.
- De beschuldigingen kunnen gaan over onbelangrijke dingen, zoals de diefstal van niet-waardevolle zaken. Ze nemen echter geen bizarre vormen aan, zoals de overtuiging door camera's te worden gefilmd, dat giftige gassen in de woning worden gespoten of complotten worden gesmeed. In dat geval kan sprake zijn van paranoia of psychotische symptomen.
- **Oorzaken**
 - Een persoonlijkheidstrekk; het 'hoort' bij deze persoon.
 - Dementie of andere hersenproblemen; bij cognitieve achteruitgang neemt het risico toe op achterdocht.
 - Ervaren kwetsbaarheid zoals eigen ziekte en afhankelijkheid.
 - Sociale isolatie of vereenzaming.
 - Lichamelijke problemen en zintuiglijke achteruitgang.
 - Middelenmisbruik of bijwerkingen van medicijnen.

2.4 Stap 1 Werkroutines en opvattingen

■ Werkroutines

Ga na of er een reële kern is voor het wantrouwen. Allereerst: werd zij mogelijk thuis slachtoffer van inbraak, colporteurs of op een andere manier benadeeld? Dat heeft toen de toon gezet voor het wantrouwen bij verdere contacten. Ook in een zorginstelling kan onbedoeld voeding worden gegeven aan wantrouwen. Soms verdwijnen persoonlijke spullen door verwarde medebewoners. Zoekgeraakte kleding is in grotere instellingen een veelvoorkomende reden voor verwanten tot klagen. Een aanzet tot wantrouwen kan er ook in liggen dat de kamer wordt 'opgeruimd' zonder uitleg en zonder de persoon daarin te betrekken. Als je hulp nodig hebt en je de situatie minder goed kunt overzien, loop je het risico dat er meer buiten je om wordt geregeld. Ook als je daarin nog best nog wel je zegje kunt doen. Door tijdsdruk en haast kan te weinig ruimte worden genomen om naar haar te luisteren en om zaken uit te leggen. Ook het gebruik van babytaal en andere blijken van onvoldoende respect kunnen het gevoel versterken van te weinig waardering en daarmee de eigen onveiligheid bevestigen. Hoe vaak heeft de doorsnee verpleeghuisbewoner nu per dag de ervaring dat zij er mag zijn en iets goed doet?

■ Opvattingen

Omdat onze eigen automatische gedachten – en daarmee antwoorden op probleemgedrag – zo vanzelfsprekend lijken, gaan we er (te) vaak aan voorbij. We beschrijven enkele valkuilen rondom achterdocht, met erop volgend een reële bespreking ervan.

! Daar komt ze weer met haar onterechte beschuldigingen. Ik zal haar nu eens flink de wacht aanzeggen!

Bij achterdocht is er vaak een dubbele bodem: zij voelt zich weliswaar bedreigd, maar tegelijk ook kwetsbaar en heeft daarom het contact ook hard nodig. Ofwel er is een

spanningsveld: 'Ik heb je hard nodig *en* je beangstigt me!' Het is daarom een valkuil om direct en fel op beschuldigingen in te gaan. Dit vergroot de spanning zonder verandering te brengen in de patstelling waarin zij verkeert.

Bedenk verder dat er een kern van waarheid in haar wantrouwen kan zitten, óók bij eerdere onterechte beschuldigingen. Oude mensen zijn kwetsbaar en vaak slachtoffer van diefstal of ander misbruik.

! Ze verdenkt me van diefstal en zegt dat tegen iedereen die binnenkomt. Ik heb daartegen geen verweer en kan niet bewijzen dat ik niks heb weggenomen of niet eens wil wegnemen. Zo dadelijk geloven anderen er toch iets van en verdenken zij mij. Dat is verschrikkelijk!

Beschuldigd worden is natuurlijk geen pretje, maar nuchter bezien zal het op den duur wel meevallen. Stel dat ze eerder mensen verdacht, dan zal vlug helder worden dat het knelpunt in haar wantrouwen zit en niet in jouw eerlijkheid. Anderen zullen later met vergelijkbare verdenkingen te maken krijgen – niet prettig voor hen, maar wel ontlastend voor jou. Zo werkt de tijd dus in je voordeel.

Het is beter niet te piekeren over andermans gedachten en de aandacht te richten op wat je wel in de hand hebt. Zoals de leidinggevende uitleggen wat is voorgevallen. En een plan van aanpak opstellen: bij verdachtmakingen de toehoorder apart (laten) nemen voor uitleg en instructie.

! Dit gedrag moet nú stoppen.

Dé manier om jezelf ongelukkig te maken, is iets te willen of te eisen wat er niet in zit of wat de ander niet in zich heeft. Misschien mag je er al tevreden mee zijn als de achterdocht niet verder toeneemt en de gevolgen ervan voor ieder binnen de perken blijven.

Kijk ook gericht naar hoe je haar prettige ervaringen kunt bieden en fixeer je niet op het probleemgedrag. Zo kun je vooral ingaan op reële vragen en opmerkingen, terloops haar goede kanten of gewenst gedrag benoemen (niet dik er bovenop leggen) en waarde-ring uiten, haar het gevoel geven dat ze er mag zijn en ergernissen vermijden voor haar.

2.5 Stap 2 Lichamelijk functioneren

Een lichamelijke check-up is gewenst bij achterdochtig gedrag. In het bijzonder is aandacht gewenst voor zintuiglijke problemen; zo is slecht horen een bekende risicofactor voor wantrouwen. Verder is een kritische blik op gebruikte medicijnen wenselijk: zijn ze nodig, hebben ze mogelijke ongewenste bijwerkingen op de stemming, verminderen ze geheugen, begrip of andere functies?

2.6 Stap 3 Omgeving

Allerlei omgevingsinvloeden kunnen meespelen. Zoals de zitplaats en wat van daaruit te zien is. Praten mensen in de nabijheid die zij door haar eigen gehoorverlies niet kan verstaan? Heeft zij rugdekking of gebeurt er van alles achter haar? Zit zij onafgebroken

in de nabijheid van anderen? Misschien heeft ze liever, al is het voor zo nu en dan, een plek voor zichzelf? Is er voldoende ruimte om haar heen? Als mensen zelf contact kunnen controleren, stellen ze zich vaak eerder en meer open voor die ander.

Een ander punt is de blootstelling aan licht. De gemiddelde bewoner van het verpleeghuis komt per dag minder dan anderhalve minuut buiten, terwijl gezonde volwassenen feitelijk drie kwartier buitenlicht dienen te krijgen om zich gezond en psychisch wel te voelen. Tot overmaat van ramp is de verlichting in bijna elk verpleeghuis ondermaats: bewoners leven dag in dag uit bij een verlichtingssterkte van ongeveer 200 lux, terwijl 1000 nodig is (met daarbij een extra portie van 3000 lux gedurende een uur: het buitenlicht). Gebrek aan daglicht heeft op termijn uiteenlopende mogelijke gevolgen: vermoeidheid, eetproblemen, depressieverschijnselen, slaapproblemen, maar ook huilerigheid en kribbigheid en uitvallen naar anderen. Dergelijke gevolgen wijten we vlug toe aan de dementie, maar kunnen dus door gebrek aan daglicht in de hand gewerkt zijn. Ook ruis en lawaai eisen hun tol en verminderen vaak onderlinge verdraagzaamheid.

Tot slot is een belangrijk aandachtspunt of de omgeving overzichtelijk en voldoende stabiel is. Veranderingen in bewonersbestand en in werkpatronen kunnen het basisgevoel van veiligheid verminderen. Last but not least: is de woonomgeving er een waarin de persoon zich herkent, een eigen plaats kan vinden en zich vertrouwd kan voelen? Bij dementie kan zelfs het eigen thuis er al onvertrouwd uit gaan zien, om nog maar over te zwijgen hoe dit kan uitwerken na opname in een zorginstelling. Hamvraag is dan of het lukt om hier de menselijke maat aan te houden en of de persoon zich kan herkennen in de aankleding en inrichting.

'Zie je wel dat je niet te vertrouwen bent'

Nu het hemd van mevrouw Van den Berg boven water is gekomen, wijs je haar op haar onterechte beschuldigingen. Ze gaat daarop fel in de tegenaanval... Dat het toch wel heel vreemd is dat haar hemd zo plots opduikt nadat ze er amok over maakte. En... hoe zit het dan met haar andere kledingstukken? Je probeert haar uit te leggen dat er helaas zo nu en dan spullen zoekraken in de was en dat dit gebeurt bij alle mensen die hier wonen. Met dichtgeknepen ogen vervolgt mevrouw Van den Berg: 'O nu zie ik het..., jij bent je eigen straatje aan het schoonvegen, hè? Ik heb je wel door!' Je voelt je geschokt en wil je verweren, maar beseft dat dit alleen maar olie op het vuur zal betekenen. Dit onderwerp is hier en nu niet met haar uit te praten. Je zegt dat je het jammer vindt dat ze zo over je oordeelt en laat het daarbij. Je voelt je daarover ontevreden, terwijl de reactie eigenlijk goed is. Het is niet anders. Je besluit haar op de lijst te zetten voor een teamoverleg. Daar worden de lijnen uitgezet voor de dagelijkse omgang.

2.7 Stap 4 Wisselwerkingen

Bij het aandachtsgebied wisselwerkingen spelen verschillende vragen. Wordt voldoende rekening gehouden met en ingespeeld op het eigene van de persoon? Wordt er ingespeeld op zaken die zij prettig vindt en wordt voldoende gemeden waar zij slecht tegen kan? Hoe ligt zij in de groep? Kan zij iets met deze mensen, kan ze met hen meekomen in gesprek of loopt zij op de toppen van haar tenen? Hoe reageren anderen op haar? Krijgt zij kritiek?

Positieve reacties? Hoe gaan de contacten met personeel? Zijn die er vooral voor haar of juist alleen als men iets van haar moet of wil weten? Is er ook gelegenheid voor een gesprek over koetjes en kalfjes? Kan zij zich gewaardeerd en veilig voelen? Hoe kun je terloops aandacht geven aan wat zij goed doet, maar dan niet al te nadrukkelijk omdat zij er dan iets achter gaat zoeken?

Het is helpend om in de benadering één lijn af te spreken, en daaraan in grote lijnen vast te houden. Zodat reacties van teamleden voor haar voorspelbaar zijn. Het werkt niet goed als een teamlid na een beschuldiging op zijn achterste benen gaat staan en emotioneel reageert. Daarom is het goed bij onterechte verwijten één lijn te volgen. Bijvoorbeeld door kort de boosheid of teleurstelling te benoemen ('Ik merk dat u...'), daarna op kalme toon de eigen bedoelingen uit te leggen ('Ik wilde voor u...') en het dan erbij te laten.

2.8 Stap 5 Algemene adviezen

■ **Blik terug op de werkwijze en eigen werkhouding**

Ga na of door de werkwijze van jezelf en collega's de achterdocht in de hand wordt gewerkt. Denk bijvoorbeeld aan het zoekraken of zoekmaken van persoonlijke eigendommen, het zonder overleg opruimen van de eigen kamer, nachtkastje en kledingkast of onvoldoende privacy.

Probeer de beschuldiging reëel op te pakken en te onderzoeken (er *kan* een reële kern in de beschuldigingen zitten). Neem niet op voorhand aan dat er niets loos is. Ga na of er een kern zit in de argwaan; vergeetachtige mensen zijn ideale en feitelijk weerloze slachtoffers. Voorkom tegelijkertijd het voorbarig beschuldigen of afvallen van je collega. Wees liever terughoudend met (ver)oordelen. Iedereen is onschuldig tot het tegendeel bewezen is.

In het werkoverleg is een vast bespreekpunt hoe de veiligheid en het gevoel van vertrouwd zijn bij de bewonersgroep te bevorderen is.

■ **Houd de eigen reactie in de gaten**

Je kunt laaiend reageren op wantrouwen vanuit de overtuiging dat de persoon zich niet mag gedragen zoals zij doet. Of heel bedroefd, vanuit de pijn dat je het zo goed voor hebt met de ander en nu stank voor dank krijgt. Of je kunt angstig zijn voor de gevolgen van de verwijten. Meld bij de leidinggevende dat je moeite hebt met de situatie. Probeer een klankbord te vinden zodat je van je af kunt praten en grip krijgt op de eigen gedachten bij dit gedrag. Besef hoe dan ook dat de mens het meest lijdt aan het lijden dat hij vreest. En paniek is een slechte raadgever.

■ **Lichamelijk functioneren**

Observeer het algemeen functioneren van deze persoon en vraag na of er aanleiding is voor een medische controle. Specifiek aandachtspunt daarbij is het zintuiglijk functioneren.

■ **Regelmaat, orde en vertrouwdheid in de omgeving**

— Een goed verlichte, stabiele en overzichtelijke omgeving is gewenst. Liever niet met meerderen dicht op elkaar en niet bij drukke en/of erg dominerende mensen.

- Bij feestdagen is het goed om te bezien of de drukte niet te veel wordt en of er gelegenheid is zich tijdelijk terug te trekken.
- Een ander aandachtspunt is dat anderen niet bij of aan persoonlijke spullen kunnen komen.
- Bij het verschuiven van meubels en het wijzigen van de inrichting is het een goed idee haar daarover vooraf op zijn minst te informeren en als het kan haar daarin te betrekken en een rol te geven.
- Ook de komst van nieuwe bewoners en veranderingen in het team kunnen belastend zijn. Nieuw personeel kan eerst door een vertrouwd iemand worden voorgesteld. Het nieuwe personeelslid werkt eerst enkele dagen in de buurt van de bewoner, zonder een gericht beroep op hem te doen.
- Ga na of het klikt met de personen binnen de groep; is er een ontspannen of geladen sfeer?
- Tot slot is van belang na te gaan of zij zich geborgen en thuis kan voelen in deze woonomgeving (eigen plek, vertrouwde aankleding, privacy, geen opgedrongen contact).

■ Wisselwerkingen verbeteren

Houd rekening met individuele voorkeuren (en mijd dingen die ergernis en spanning oproepen). Wordt er ook bevestigend gereageerd op gewenst en op onafhankelijk gedrag? Wordt terloops niet al te persoonlijk of indringend contact geboden? Is een heldere, voorstelbare manier van reageren afgesproken voor de omgang met verwijten? Wordt deze benadering ook consequent gevolgd?

Kijk of er aanleidingen zijn voor achterdochtige reacties. Zo bleek de aanzet van de overtuiging bestolen te zijn te liggen in het zien van de lege, eigen portemonnee. Door ervoor te zorgen dat deze voortaan goed was gevuld met (klein)geld, bleven achterdochtige reacties voortaan uit. Wanneer iemand spullen verstopt en vervolgens niet kan terugvinden, kun je proberen te achterhalen wat de favoriete verstopplaatsen zijn. Ga samen zoeken en voorkom welles-nietesdiscussies bij het terugvinden van de gestolen gewaande zaken. Doseer, kom niet te dichtbij

Bij de wantrouwende persoon kunnen we vaak beter *niet* met de deur in huis vallen. Kom zowel letterlijk als figuurlijk niet te snel nabij. Persoonlijke of gedetailleerde vragen kunnen het wantrouwen aanwakkeren; je wordt dan al vlug als indringend ervaren. Ook overvragen in kennen en kunnen geeft spanning en voedt wantrouwen. Snel achter elkaar bevragen werkt averechts.

Verwijten en verdachtmakingen kunnen worden ‘verdragen’ zonder erover in discussie te gaan. Bij een beschuldiging van diefstal kan jouw reactie bijvoorbeeld zijn: ‘U zegt dat mensen hier spullen wegnemen en denkt dat ik daarvan meer weet. Ik ben het daar niet mee eens, maar we hebben het er nog wel over.’

Als er reële elementen in de uitingen van ongenoegen zitten, is het goed die te benoemen (‘ik vind dat u daar en daar gelijk in heeft’). Als de kritiek buitensporig of onterecht is, kan dat kort worden aangegeven (‘u zegt..., maar daarin kan ik me niet vinden’).

Het gaat om de balans tussen nabijheid en afstand. Bij de kennismaking vraag je bijvoorbeeld of je even kunt praten en zo ja, waar je mag zitten; je ploft niet direct naast de persoon neer.

Reageer op het gevoel van kwetsbaarheid achter de beschuldigingen ('dit lijkt me heel moeilijk voor u', 'ik blijf bij u in de buurt'). Ga liever niet te zeer in discussie over de feiten.

■ Blijf kalm en luister

Blijf kalm, reageer niet heftig of emotioneel. Zij ziet haar wantrouwen anders misschien bevestigd. 'Zie je wel dat er iets aan de hand is, anders zouden zij nu niet zo...'

Laat haar praten en luister aanvankelijk zonder commentaar te geven, maar ook zonder nadrukkelijk te bevestigen wat zij zegt, ofwel: neem een houding aan van 'welwillende neutraliteit'. Bedenk dat hoe vreemd een verhaal ook mag lijken, het onderliggende gevoel voor haar wel werkelijk is. Je kunt de verhalen concreter maken met gerichte vragen. Zoals: 'Wie hebben het wel goed met u voor?' 'Wat zei de dokter, toen u erover klaagde dat...?' 'Waarom denkt u dat de buurman deze dingen doet?' Het onderliggend gevoel benoemen, op neutrale toon, kan daarbij goed werken. 'U heeft het gevoel dat u steeds op uw hoede moet zijn?' 'Ik merk dat u mij niet helemaal vertrouwt?' Dit alles zonder een verwijtende of teleurgestelde ondertoon, maar vanuit aanvaarding.

■ Niet dwars ertegenin

Boos reageren en direct ontkennen, werkt doorgaans niet. Een waan is niet te corrigeren met argumenten; dit leidt tot welles-nietesdiscussies. Helemaal met de irreële gedachten meegaan is evenmin helpend. Wel kun je naar aanleiding van irreële gedachten en beschuldigingen kijken of er een helpende reactie mogelijk is. Zoals bij een beschuldiging van ontvreemden, voorstellen om samen eerst eens het vermiste goed te gaan zoeken. Bij herhaald zoekmaken dan wel zoekraken van eigendom kan een lijst worden bijgehouden van vaste verstopplaatsen, waar gezocht kan worden. Bij angst voor de eigen veiligheid kan je reactie zijn: 'Ik zie dat u bezorgd bent en ik blijf daarom in de buurt, want het is mijn taak dat iedereen hier veilig is.'

Mensen met wantrouwen klagen bij jou wel eens over een collega. Zelf zijn we dan eerder geneigd te reageren op het waarheidsgehalte van wat ons wordt verteld. In plaats daarvan kunnen we vooral luisteren naar het vertelde en gelegenheid geven van zich af te praten, waarbij we dan emotionele steun geven. 'U heeft het heel moeilijk, merk ik.' Zonder erover te gaan discussiëren of het vertelde waar is. Je absorbeert als het ware de wantrouwende uitingen.

■ Houd contact over het gezonde

Vaak is het beter niet zelf direct te beginnen over datgene waarover de achterdocht bestaat. Dat kan het wantrouwen juist voeden. De achterdochtige persoon kan dan denken: 'Ik heb gelijk, want anders zou zij er toch niet zelf over beginnen?' Of: 'Zij zal er wel iets mee te maken hebben, anders praat ze er toch niet over? Ze wil gewoon haar straatje schoonvegen!' Het is goed ook contact over gewone dagelijkse dingen te onderhouden en haar te betrekken bij wat om haar heen gebeurt. Bijvoorbeeld door hardop te blijven zeggen wat je doet. Maak alleen beloftes als je ze ook kunt nakomen.

■ Breng lijn in het contact

Soms werkt de veelheid aan gezichten verwarrend en stresserend. Het kan dan helpen om in het team een of (liever) enkele 'vertrouwenspersonen' aan te stellen die het contact

Dementiezorg in de praktijk, deel 1

Van Achterdocht tot Zwerfgedrag

Geelen, R.

2015, XIX, 309 p. 23 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-0845-3