

Achterdochtig gedrag

Hieronder hebben we de inhoud van de aflevering 'Achterdochtig gedrag' samengevat. Gemakkelijk om er nog eens bij te pakken.

Wat is achterdochtig gedrag?

Dementie kan ervoor zorgen dat mensen twijfelen aan de bedoelingen of het gedrag van mensen in hun omgeving. Deze achterdocht is bijna altijd gericht op de mensen die het dichtstbij hen staan. Ze zijn vaak op hun hoede en houden je scherp in de gaten of reageren gespannen als je hen vraagt hoe het gaat. En niet zelden beschuldigen ze andere mensen van het meenemen van (hun) spullen.

Jullie contact verandert

Het is goed om je te realiseren dat je naaste dit gedrag niet altijd bewust vertoont. De persoon voor wie je zorgt is niet meer dezelfde als voor de ziekte. Veel mantelzorgers hebben het hier moeilijk mee. Onbewust gaan ze vaak nog lange tijd op dezelfde manier om met hun naaste als voor de ziekte.

Om beter met het achterdochtige gedrag van je naaste om te gaan, is het belangrijk dat je begrijpt waar het gedrag vandaan komt.

Oorzaken en mogelijke oplossingen

Zes verschillende factoren veroorzaken het achterdochtige gedrag van mensen met dementie: de dementie zelf, hun levensloop, hun persoonlijkheid, de ruimte om hen heen, de mensen om hen heen en hun lichaam.

Niet aan alle factoren kun je iets doen. Zo kun je niets veranderen aan de levensloop van mensen, hun persoonlijkheid of aan de ziekte zelf. Het is wel belangrijk om aandacht te hebben voor deze oorzaken, zodat je beter begrijpt waar het gedrag vandaan komt:

Dementie

Achterdochtig gedrag kan worden veroorzaakt door de dementie zelf. Doordat het geheugen je naaste in de steek laat, kan hij of zij spullen op een andere plek neerleggen, of gewoon kwijtraken. Ook kan je naaste sociale situaties verkeerd inschatten, waardoor het lijkt alsof er óver hem of haar wordt gepraat. Als je dit merkt dat dit gebeurt, kun je je naaste helpen door uit te leggen wat er precies gebeurt en wat de intenties van de andere mensen zijn.

Levensloop

Wat iemand meegemaakt heeft in zijn leven kan van invloed zijn op het achterdochtige gedrag. Wanneer iemand in het verleden een paar keer flink is bedrogen, dan kan het zijn dat door de dementie deze persoon nóg achterdochtiger wordt.

Persoonlijkheid

De dementie kan ervoor zorgen dat mensen die vroeger al wat achterdochtig waren, nog achterdochtiger worden. En mensen die vroeger geneigd waren om de schuld veelal buiten zichzelf te zoeken, zullen dit zeker niet minder gaan doen door de dementie.

Andere factoren zijn wel te beïnvloeden, met andere woorden: daar kun je mogelijk wel iets aan doen:

Ruimte om iemand heen

Iemand met dementie kan de omgeving die vroeger bekend terrein was, nu niet meer herkennen. In zijn of haar eigen huis, of in de buurt bijvoorbeeld. Opeens lijkt het alsof de omgeving is veranderd. In een poging om dit voor zichzelf verklaarbaar te maken, ontstaat soms achterdochtig gedrag. Degene die het dichtstbij deze persoon staat wordt beschuldigd: 'Waarom heb je dit veranderd?', 'Waarom heb je mij hier naartoe gebracht?' of 'Waar ben ik?'.

Probeer te zorgen voor een overzichtelijke en herkenbare omgeving. Bijvoorbeeld door in de gang familiefoto's te hangen. Door het zien van vertrouwde gezichten wordt mogelijk de achterdocht minder.

Mensen om iemand heen

Jouw gedrag, of dat van iemand anders in de omgeving van je naaste, kan van invloed zijn op het achterdochtige gedrag. Wanneer je naaste mensen niet meer goed herkent, dan kun je je voorstellen dat het heel verwarrend is als die mensen tegen hem of haar gaan praten. Voor je naasten zijn het op dat moment onbekenden. Dit zorg ervoor dat je naaste op zijn of haar hoede is, de situatie niet vertrouwt.

Het kan helpen om open en eerlijk te zijn. Zeker wanneer je naaste het idee heeft dat mensen andere bedoelingen hebben. In discussie gaan en ertegen in gaan helpt vaak niet. Probeer hem of haar altijd serieus te nemen. Neem de tijd om naar de zorgen te luisteren en probeer ze zo rustig mogelijk weg te nemen.

Lichaam

Achterdochtig gedrag kan ook een bijwerking zijn van bepaalde medicatie, of het kan worden veroorzaakt door een blaasontsteking. De persoon met dementie kan een delier hebben. Iemand wordt dan plotseling erg verward. Vaak gaat een delier gepaard met angst, hallucinaties en onrust. Doordat de persoon met dementie de wereld anders waarneemt dan normaal, kan dat achterdochtig gedrag veroorzaken.

Wanneer je vermoedt dat het achterdochtige gedrag wordt veroorzaakt door een lichamelijke klacht, probeer zo gericht mogelijk naar de oorzaak te vragen. Neem hiervoor de tijd. Iemand met dementie kan namelijk soms niet goed meer aangeven of uitleggen wat er aan de hand is.

Raadpleeg de huisarts als je het gevoel hebt dat er ook een lichamelijke oorzaak is of dat er sprake is van een delier.

Zelf aan de slag

We hopen dat we je een beetje op weg hebben kunnen helpen om beter om te gaan met het achterdochtige gedrag van je naaste. Realiseer je goed dat niet alle oplossingen die je bedenkt (meteen) zullen werken.

Gebruik de bijgevoegde vragen en het schema om bij jezelf na te gaan wat de mogelijke oorzaken van het achterdochtige gedrag van jouw naaste zijn. Bedenk vervolgens manieren die jullie situatie kunnen verbeteren. Kom je er zelf niet uit? Je zou ook een familielid of goede vriend kunnen vragen je te helpen. Samen kom je vaak op meer en betere ideeën.

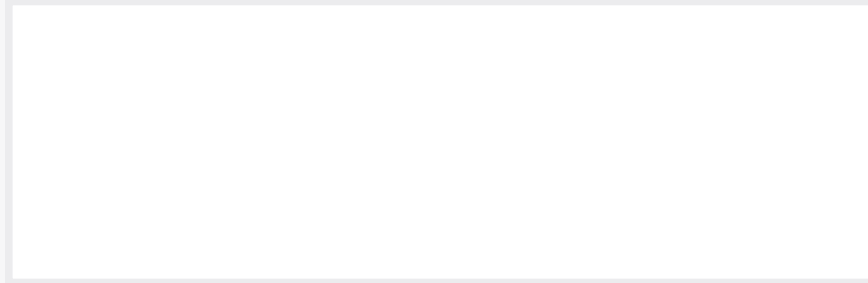
Aflevering terugkijken

Kijk gerust de video 'Achterdochtig gedrag' nog eens terug. Hierin delen Anne-Margriet Pot (hoogleraar ouderenpsychologie), Maritza Allewijn (GZ-psycholoog) en verschillende mantelzorgers hun kennis en ervaringen met achterdochtig gedrag. Op [dementie.nl](https://www.dementie.nl) vind je meer tips en informatie rondom achterdochtig gedrag en hoe je hier als mantelzorger beter mee kunt omgaan.

Hulpvragen

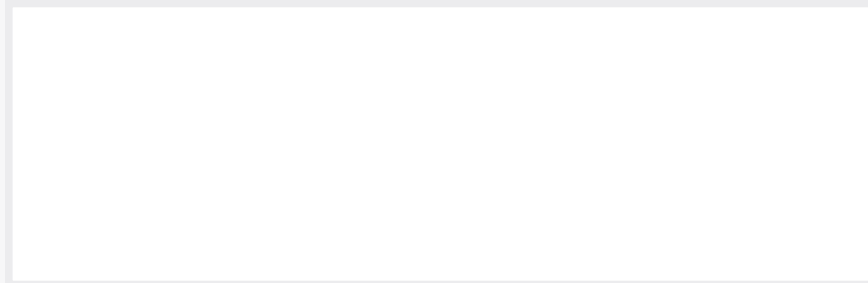
Vraag 1

Wat voor achterdochtig gedrag merk je bij jouw naaste?



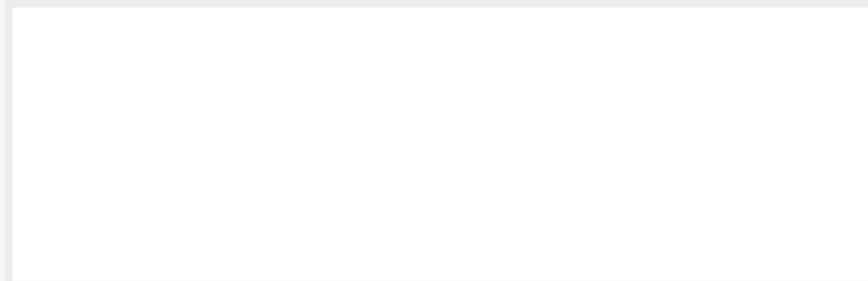
Vraag 2

Wat kunnen de oorzaken hiervan zijn?



Vraag 3


Hoe kun je met dit gedrag omgaan?



Omgaan met veranderend gedrag bij dementie

Achterdochtig gedrag

Het invullen van onderstaand schema kan je helpen om beter met het achterdochtige gedrag van je naaste om te gaan. We hebben een aantal mogelijke oorzaken van het gedrag én mogelijke manieren om met het gedrag om te gaan alvast voor je ingevuld. Gebruik deze informatie wanneer je over jullie situatie nadenkt.

	Wat zijn mogelijke oorzaken?	Wat zijn mogelijke manieren om ermee om te gaan?	Mogelijke oorzaken bij mijn naaste: <i>Vul zelf in</i>	Mijn oplossingen: <i>Vul zelf in</i>
 Dementie	<ul style="list-style-type: none">• Door geheugenproblemen spullen verkeerd opbergen of kwijtraken.• Sociale situatie verkeerd inschatten.	<ul style="list-style-type: none">• Geheugensteuntjes inzetten.• Uitleggen wat er gebeurt en wat intenties van anderen zijn.		
 Levensloop	<ul style="list-style-type: none">• Bedrogen in het verleden.			



Persoonlijkheid

- Achterdochtig aangelegd.
- Schuldvraag buiten zichzelf zoeken.



Ruimte om je heen

- Vertrouwde omgeving wordt niet meer herkend.

- Zorg voor zoveel mogelijk herkenbaarheid en overzichtelijkheid.



Mensen in je omgeving

- Onverwachte ontmoetingen.
- Het niet-herkennen van mensen.

- Vertel hardop waar jullie elkaar van kennen.
- Luister goed en probeer de zorgen rustig weg te nemen.
- Leg rustig uit wie de persoon-in-kwestie is.
- Ben open en eerlijk en probeer de zorgen rustig weg te nemen.
- Niet in discussie of ertegen in gaan.



Lichaam

- Bijwerking van medicatie.
- Blaasontsteking.

- Stel gerichte vragen naar de oorzaak, neem hiervoor de tijd.
- Wees alert op plotselinge toename van achterdocht.
- Bij twijfel, ga naar de huisarts.