

# Verbloemend gedrag

## Samenvatting

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

## Wat is verbloemend gedrag?

Sommige mensen zijn zich in de beginfase van de dementie heel bewust van het feit dat ze een ziekte hebben en dat dit problemen oplevert. Anderen beseffen niet altijd dat ze dementie hebben, of ontkennen het zelfs. Ze verzinnen verhalen, smoezen of zelfs leugens. Of ze ontwijken vragen op een hele slimme manier. Dit noemen we verbloemend gedrag. Soms gebeurt dit bewust, dan proberen zij niet te laten zien dat ze iets fout doen. En soms gebeurt het ook heel onbewust. Dan vult het geheugen van je naaste onbewust stukken in, die vergeten zijn.

## 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 verbloemende 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 kunnen het verbloemende gedrag van mensen met dementie veroorzaken: de dementie zelf, hun levensloop, hun persoonlijkheid, de ruimte om hen heen, de mensen om hen heen en hun lichaam.

In het geval van verbloemend gedrag is er nog veel dat we niet weten. Met wat we wel al weten kunnen we iets zeggen over de dementie zelf, de persoonlijkheid en de invloed van mensen in hun omgeving.

Niet aan alle oorzaken kun je iets veranderen. Aan de dementie en aan de persoonlijkheid kun je niet veel doen. Aan de invloed van mensen die in de omgeving van je naaste verkeren, daar kun je misschien wel wat aan doen.

## Dementie

Het verbloemende gedrag kan worden veroorzaakt door de dementie. Door de geheugenproblemen vergeet iemand soms dingen die er zijn gebeurd of die je aan hen hebt gevraagd om te doen. Wanneer deze persoon dan ontkent dat er iets is gebeurd of beweert dat hij of zij iets wel heeft gedaan, lijkt het alsof deze persoon liegt.

De kans is heel groot dat iemand met dementie zich ook schaamt voor de dingen die mis gaan of die ze vergeten. Zeker wanneer diegene zich ervan bewust is. Schaamte is een gevoel dat veel mensen, met en zonder dementie, proberen te vermijden. Door hun fouten te verbergen hebben ze het gevoel van schaamte niet.

Ook zorgt de ziekte ervoor dat alledaagse gebeurtenissen worden vergeten. Het brein probeert dan toch een logisch verhaal van de dag of van een situatie te maken. Ontbrekende stukken worden onbewust dan door het geheugen zelf ingevuld.

## Persoonlijkheid

De meeste mensen vinden het niet fijn om fouten te maken. Wanneer je naaste in het verleden gevoelig was voor kritiek, dan zal hij of zij er misschien wel meer moeite mee hebben dan anderen, wanneer er iets fout gaat. Dit kan ook zo zijn wanneer hij of zij wordt aangesproken op een gemaakte fout die wordt veroorzaakt door de dementie. De neiging om fouten te gaan verbloemen zal bij je naaste dan sterker zijn dan wanneer hij of zij minder gevoelig is voor kritiek.

En datzelfde geldt ook voor omgaan met tegenslagen. Stel dat iemand altijd al snel uit het veld geslagen was als er even iets niet goed ging. Dan is het naar alle waarschijnlijkheid voor diegene een stuk lastiger om goed om te gaan met de dementie.

### **Mensen om hen heen**

Jouw gedrag, of dat van iemand anders in de omgeving van je naaste, kan van invloed zijn op het verbloemende gedrag. Bijvoorbeeld wanneer in de sociale omgeving van iemand met dementie weinig begrip is voor de ziekte. Deze persoon schaamt zich misschien sneller wanneer er bijvoorbeeld iets niet lukt en zal dit proberen te verbloemen.

Probeer waar mogelijk discussies te vermijden over of iets goed of fout is, of dat een verhaal waar is of niet. Probeer begrip te tonen als er iets misgaat. Wees ook alert op situaties waarin je naaste zich schuldig zou kunnen voelen over zijn of haar 'falen'.

Mensen met dementie kunnen op belangrijke momenten nog heel goed presteren, of heel overtuigend verhullen dat het niet goed met hen gaat. Zoals bij het bezoek aan een arts of hulpverlener. Zo'n bezoek kan ertoe leiden dat je naaste het gevoel heeft beoordeeld te worden. Bovendien kan hij of zij het gevoel hebben dat een deel van zijn of haar vrijheid kan worden ontnomen. Dit kan ervoor zorgen dat je naaste in dit soort situaties opeens heel goed presteert. Jij ziet dan wel het verschil, maar de arts of hulpverlener mogelijk niet.

Misschien ben je geneigd om je naaste met dit gedrag te confronteren, maar bedenk ook dat dit bedreigend kan overkomen. Probeer je zelf te verplaatsen in de schoenen van je naaste. Hoe het voor diegene moet zijn, om steeds meer te vergeten en verliezen. Hierdoor lukt het je waarschijnlijk beter om je geduld te bewaren, of begrip te krijgen voor het gedrag.

Wanneer je naaste zijn of haar gedrag niet inziet, dan kun je de hulpver-

lener later nog aanspreken om jouw kant van het verhaal te vertellen. Vaak zal je zien dat de deze persoon het gedrag al in de gaten had.

### **Zelf aan de slag**

We hopen dat we je een beetje op weg hebben kunnen helpen om beter om te gaan met het verbloemende 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 verbloemende 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.

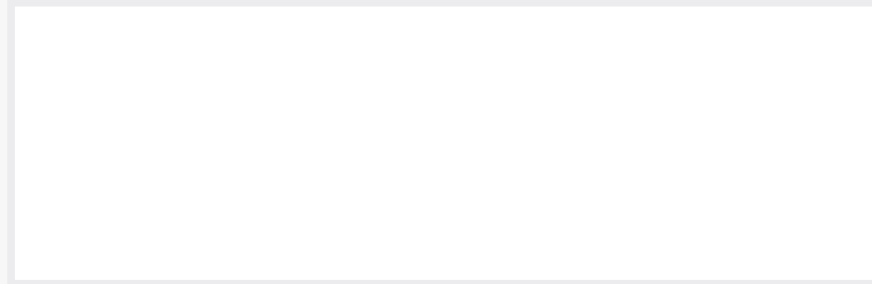
### **Aflevering terugkijken**

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

# Hulpvragen

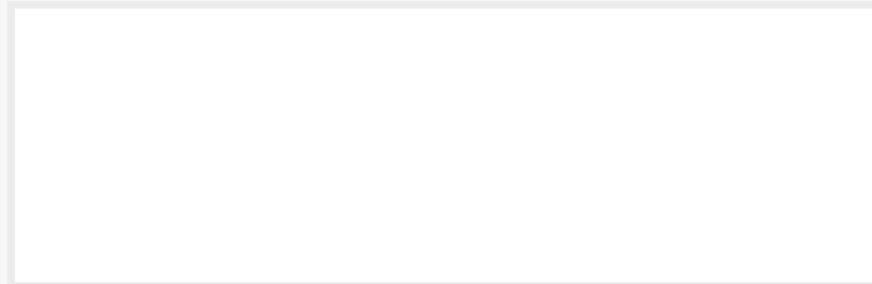
## Vraag 1

Wat voor verbloemend gedrag merk je bij jouw naaste?



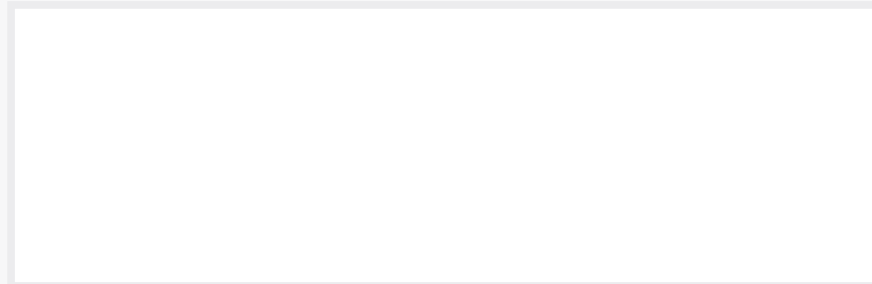
## Vraag 2

Wat kunnen de oorzaken hiervan zijn?



## Vraag 3



Hoe kun je met dit gedrag omgaan?



## Omgaan met veranderend gedrag bij dementie

# Verbloemend gedrag

Het invullen van onderstaand schema kan je helpen om beter met het verbloemende 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>
 <b>Dementie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Iemand vergeet dingen en is er dan ook van overtuigd dat het niet is gebeurd.</li><li>• Het brein vult gaten in het geheugen automatisch op, waardoor het weer een logisch verhaal wordt.</li></ul>			
 <b>Levensloop</b>				



**Persoonlijkheid**

- Iemand vindt het niet fijn om fouten te maken en is gevoelig voor kritiek.
- Iemand kon nooit goed omgaan met tegenslagen.



**Ruimte om je heen**



**Mensen in je omgeving**

- Schaamte voor het maken van fouten of het tonen van zwakte.
- Ontmoeting met hulpverlener die in ogen van degene met dementie de vrijheid kan ontnemen.
- Kritiek of onbegrip uit de omgeving bij het maken van fouten.

- Vermijd discussies.
- Probeer begrip te tonen als er iets misgaat.
- Wees alert op situaties waarin je naaste zich schuldig kan voelen.
- Bewaar je geduld en vermijd confrontaties.
- Probeer begrip te hebben voor het gedrag van je naaste.
- Vertel jouw kant van het verhaal op een later moment.



**Lichaam**

 <b>Persoonlijkheid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iemand vindt het niet fijn om fouten te maken en is gevoelig voor kritiek.</li> <li>• Iemand kon nooit goed omgaan met tegenslagen.</li> </ul>			
 <b>Ruimte om je heen</b>				
 <b>Mensen in je omgeving</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schaamte voor het maken van fouten of het tonen van zwakte.</li> <li>• Ontmoeting met hulpverlener die in ogen van degene met dementie de vrijheid kan ontnemen.</li> <li>• Kritiek of onbegrip uit de omgeving bij het maken van fouten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermijd discussies.</li> <li>• Probeer begrip te tonen als er iets misgaat.</li> <li>• Wees alert op situaties waarin je naaste zich schuldig kan voelen.</li> <li>• Bewaar je geduld en vermijd confrontaties.</li> <li>• Probeer begrip te hebben voor het gedrag van je naaste.</li> <li>• Vertel jouw kant van het verhaal op een later moment.</li> </ul>		
 <b>Lichaam</b>				