

Lotgenotencontact en internethulpverlening

LOTGENOTENCONTACT EN INTERNETHULPVERLENING

Niemand kan de zorg voor iemand met dementie volhouden zonder van tijd tot tijd de gevoelens, gedachten of vragen die men heeft met anderen te delen. Veel familieleden hebben er baat bij als iemand die in precies dezelfde situatie zit, luistert of vertelt hoe het hem vergaat. In andere gevallen kan een hulpverlener met kennis van zaken uitkomst bieden. De ervaren problemen worden besproken en samen met u wordt gezocht naar oplossingen. Soms geeft het praten op zichzelf al opluchting en hoeft een hulpverlener slechts begrijpend te luisteren en de gelegenheid te geven het hart eens te luchten.

GESPREKSGROEPEN, ALZHEIMER CAFÉS EN ALZHEIMERTELEFOON

Gespreksgroepen

Op veel plaatsen in Nederland worden gespreksgroepen voor partners en familieleden van mensen met dementie georganiseerd. De gespreksgroepen (gemiddeld ongeveer acht deelnemers) bestaan meestal uit zes tot acht bijeenkomsten en hebben over het algemeen een vast programma. Ze worden eens per week of eens per veertien dagen gehouden. Bijna zonder uitzondering zijn de deelnemers zeer tevreden over de steun die zij door uitwisseling met andere verzorgers ondervinden.

Alzheimer Cafés

Naast deze gespreksgroepen worden op steeds meer plaatsen in Nederland de zogenaamde Alzheimer Cafés georganiseerd. Een Alzheimer Café is een maandelijkse informele bijeenkomst voor mensen met dementie, partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden. Onder leiding van een gespreksleider en met hulp van gastsprekers, worden allerlei aspecten van dementie besproken, met aandacht voor de gasten en hun naasten. Er is volop ruimte voor discussie en het uitwisselen van ervaringen. Zie www.alzheimer-nederland.nl voor adressen en agenda.

Alzheimertelefoon

De Alzheimertelefoon (030 - 656 75 11) is al ruim twintig jaar dag en nacht bereikbaar voor mensen die vragen hebben over dementie of gewoon hun verhaal kwijt willen. Ook kunt u bij de Alzheimertelefoon terecht voor advies over de omgang met mensen met dementie. De vrijwilligers aan de telefoon hebben vaak zelf ervaring met een familielid met dementie. Zij kennen dus de last en raadselen van het omgaan met dementie. Als een probleem niet per telefoon is op te lossen, verwijzen de vrijwilligers naar andere deskundigen..

INTERNETHULPVERLENING

De internetcursus DementieOnline leert u onder andere hoe om te gaan met moeilijk gedrag, hoe belangrijk het is tijd voor uzelf te nemen, hoe u uw grenzen aangeeft en hoe u hulp kunt vragen. In deze cursus gaat u zelfstandig aan de slag om meer grip te krijgen op de situatie, waarbij u persoonlijk wordt begeleid door een professionele hulpverlener. Zie www.dementieonline.nl voor meer informatie. Via het Alzheimer Discussie Forum en de Alzheimer Chat kunt u contact leggen met lotgenoten en andere mensen die ervaring hebben met dementie. Via het forum kunt u onder andere uw vragen stellen, verhalen van anderen lezen en tips uitwisselen. Wekelijks vindt op dinsdagavond een Chatsessie plaats die wordt begeleid door een gastheer/vrouw. Natuurlijk kunt u via het forum ook met anderen van tevoren een dag en tijdstip afspreken. U vindt het Forum en de Chat op de website van Alzheimer Nederland: www.alzheimer-nederland.nl.

ENKELE REACTIES VAN...

Een bezoeker van een Alzheimer Café:

"In het begin wilde ik niet erkennen dat ik het had. Maar hier wordt mijn ziekte geaccepteerd en dat heeft me geholpen."

Een deelnemer aan een gespreksgroep:

"Allereerst is het fijn te merken dat je niet de enige met problemen bent. Het helpt echt om er over te praten met anderen. Daarnaast vind ik het zeer informatief."

Een beller van de Alzheimer telefoon:

"Ik begon me zorgen te maken om mijn moeder. Zou ze dement worden? In mijn omgeving kon niemand het me zeggen. Toen belde ik de Alzheimer telefoon. En daar kon ik met iemand praten die er méér van weet."

Een deelnemer aan de cursus DementieOnline:

"Aan de internetcursus heb ik veel gehad. Met een hulpverlener besprak ik wat ik met mijn vrouw meemaakte. Zo leerde ik met de gebeurtenissen omgaan."