

1 ACHTERDOCHTIG GEDRAG

Inleiding

In de zorg voor iemand met dementie geldt niet altijd 'Wie goed doet, goed ontmoet.' Het kan makkelijk gebeuren dat iemand je ondanks je goede zorg wantrouwt of zelfs onterecht beschuldigt van diefstal of andere wandaden. Als je haar dan van jouw goede bedoelingen probeert te overtuigen, ziet ze haar wantrouwen juist bevestigd. 'Ja, je probeert je er wel met mooie praatjes onderuit te komen, maar daar prik ik zo doorheen hoor!' Je voelt je aan de schandpaal genageld; zullen je collega's en haar familie je niet verdenken? Natuurlijk duurt eerlijk het langst; maar je kunt je onschuld en goede bedoelingen immers niet hier en nu bewijzen. Eigenlijk zou je het liefst eens flink van je afbijten en haar de waarheid vertellen, maar dat maakt de situatie er niet beter op.

Achterdocht is een lastig en verstorend probleem voor alle betrokkenen. Het vergt veel aan incasseringsvermogen en geduld, kan de relaties verstoren binnen de familie en het team. In dit hoofdstuk bespreken we waarmee het kan samenhangen en hoe je ermee kan omgaan.

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 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 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 het incident daarna. Later is een ander eigendom zoek, en herhaalt het patroon zich. Wantrouwen wordt een probleem als het de leefwereld gaat domineren. Wanneer het niet meer lukt te ontspannen in contact, de persoon voortdurend op de hoede is of meent te moeten zijn. 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?

1

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 in klinkende woorden brengt ze haar grieven naar voren. 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 naar haar op de vlakte want ze weten inmiddels: als je er op ingaat, laat ze je niet los, blijft erover doorgaan. En meent uiteindelijk dat jij achter het knelpunt zit, waarbij 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 zichzelf beticht werden van onder meer het manipuleren van haar financiën

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 bewijs van ongelijk, of verplaatst zich op iets of iemand anders

Definities

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 de ander, vanuit angst gekwetst of bedrogen te worden.

2

Kenmerken

-Het wantrouwen is niet op de werkelijkheid gebaseerd, ofwel er zijn geen overeenkomstige nadelige acties 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 goed bedoelende mensen -Er is geen leren 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. Maar ze nemen 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 wordt van paranoia en psychotische symptomen gesproken.

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

Stappenplan Stap 1. Werkroutines & opvattingen Werkroutines

Ga na of er een mogelijke reële kern is voor het wantrouwen. Allereerst werd zij mogelijk thuis slachtoffer van inbraak, colporteurs of op een andere manier benadeeld. En heeft dit 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 voor verwanten een veel voorkomende reden tot klagen. Een aanzet tot wantrouwen kan ook erin liggen dat de kamer wordt 'opgeruimd' zonder uitleg en zonder de persoon daarin te betrekken. Als je hulp nodig hebt en je situatie minder goed kan overzien, loop je het risico dat er meer buiten je om wordt geregeld. Ook als je daarin nog best nog je zegje kan 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 kan 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. Hieronder enkele valkuilen rondom achterdocht, met erop volgend een reële bespreking ervan.

3

'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 in de patstelling waarin zij verkeert.

Bedenk verder dat er een kern van waarheid in haar wantrouwen kan zijn, 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 ieder die binnenkomt. Ik heb geen verweer daartegen, 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 de 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 kan bieden, 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 waardering uiten, haar het gevoel geven dat ze er mag zijn, ergernissen vermijden voor haar.

Stap 2.Lichamelijk functioneren

Een lichamelijke check up is gewenst bij achterdochtig gedrag. Speciaal is aandacht gewenst voor zintuiglijke problemen; zo is slecht horen is 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?

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 eigen gehoorverlies niet kan verstaan? Heeft zij rugdekking of gebeurt van alles achter haar? Zit zij aanhoudend in de nabijheid van anderen?

4

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 contact zelf kunnen controleren, dan 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 3 kwartier buitenlicht dienen te krijgen om zich gezond en psychisch wel te voelen. Tot overmaat van ramp is de verlichting in wellicht elk verpleeghuis ondermaats; bewoners leven dag in maand uit bij een verlichtingssterkte van ongeveer 200 lux, terwijl 1000 nodig is (met daarbij een extra portie van 3000 lux voor 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. Dat wijten we vlug toe aan de dementie, maar kan dus hierdoor 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 al onvertrouwd eruit gaat zien, laat staan 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 onterecht beschuldigen van personeel. Ze gaat daarop fel in de tegenaanval ... Dat het toch wel héél 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, 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 hé? 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 punt 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 goed teamoverleg, en daar worden de lijnen uitgezet voor de dagelijkse omgang.

Stap 4. Wisselwerkingen

Bij het aandachtsgebied wisselwerkingen spelen verschillende vragen. Wordt voldoende rekening gehouden met- en ingespeeld op het eigene van de persoon? Ingespeeld op zaken die zij prettig vindt, en voldoende gemeden waar zij slecht tegen kan? Hoe ligt zij in de groep? Kan zij iets met deze mensen, met ze meekomen in gesprek of loopt zij op de toppen van de tenen? Hoe reageren anderen op haar? Krijgt zij kritiek? Positieve reacties? Hoe gaan de contacten met personeel? Zijn die er vooral of alleen als men iets van haar moet of wil weten? Is er ook gelegenheid voor een koetjes/kalfjes gesprek? Kan zij zich gewaardeerd en veilig voelen? Hoe kun je terloops aandacht geven en wat zij goed doet; niet al te nadrukkelijk omdat zij er dan iets achter gaat zoeken?

5

Het is helpend om in de benadering een 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 de achterste benen gaat staan en emotioneel reageert. Daarom is het goed bij onterechte verwijten een lijn te volgen. Bijvoorbeeld kort de boosheid of teleurstelling benoemen ('Ik merk dat u...'), daarna op kalme toon de eigen bedoelingen uitleggen ('Ik wilde voor u ...'). En het dan erbij te laten.

Stap 5. Algemene adviezen

Blik terug op de werkwijze & 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 de eigen kamer, nachtkastje en kledingkast, 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 tegelijk het voorbarig beschuldigen of afvallen van je collega, wees liever terughoudend met (ver)oordelen. Ieder is onschuldig tot het bewezen tegendeel.

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

Hou 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 zo het goed voor hebt met de ander en nu stank voor dank krijgt. Of angstig voor gevolgen van de verwijten. Meld je moeite met de situatie bij de leidinggevende. Probeer een klankbord te krijgen om van je af te praten, en grip te krijgen op de eigen gedachten bij dit gedrag. Besef hoe dan ook: de mens lijdt het meest aan het lijden dat zij 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: 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, niet bij drukke en/of meer dominerende mensen. Bij feestdagen is het goed te bezien of de drukte niet teveel wordt, en of er gelegenheid is tot tijdelijk terugtrekken.

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 minimaal daarover vooraf te informeren, als het kan 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?

6

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 wat ergernis en spanning oproept). Wordt ook bevestigend gereageerd op gewenst en op onafhankelijk gedrag? Wordt terloops niet al te persoonlijk of indringend contact geboden? Is een heldere, voorspelbare manier van reageren afgesproken voor de omgang met verwijten? Wordt deze 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 een lege eigen portemonnee. Door ervoor te zorgen dat deze voortaan goed was gevuld met (klein)geld, bleven achterdochtige reacties voortaan uit. Wanneer iemand spullen verstoopt en vervolgens niet kan terugvinden, kun je proberen te achterhalen wat de favoriete verstopplaatsen zijn. Ga samen zoeken, en voorkom welles/nietes discussies 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 daar meer van 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 aangeven ('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 anders diens wantrouwen 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 beamen 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?' Zonder een verwijtende of teleurgestelde ondertoon, maar vanuit aanvaarding.

Niet dwars er tegenin

7

Boos reageren en direct ontkennen werkt doorgaans niet. Een waan is niet te corrigeren met argumenten, dit leidt tot welles/nietes discussies. 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 op is. Zoals bij een beschuldiging van ontvreemden voorstellen om samen eerst eens het vermiste goed te gaan zoeken. Bij herhaald zoekmaken/zoekraken van eigendom kan een lijst worden bijgehouden van vaste verstopplaatsen, waar "gezocht" kan worden. Bij angst voor eigen veiligheid kan een reactie luiden 'Ik zie dat u bezorgd bent, ik blijf in de buurt want het is mijn taak dat ieder 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 verteld wordt. In plaats daarvan kunnen we vooral luisteren naar het vertelde, gelegenheid geven van zich af te praten waarbij we wel emotionele steun geven. 'U heeft het heel moeilijk, merk ik.' Zonder 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. 'Ik heb gelijk want anders zou zij er toch niet zelf over beginnen?' '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, haar te betrekken bij wat om haar heen gebeurt. Bijvoorbeeld door hardop te blijven zeggen wat je doet. Maak beloftes alleen als ze worden nagekomen.

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 vooral onderhouden. Deze aanpak kanaliseert de contacten; niet ieder bemoeit zich tegelijk met haar, de uitleg en informatie is meer samenhangend en voorspelbaar. Naar de vertrouwenspersoon kan ook worden verwezen als de bewoner teamleden te pas en te onpas aanschiet met beschuldigingen of klachten.

Soms is er meer ontzag voor bijvoorbeeld de dokter, directeur of het afdelingshoofd; dan kan daarop worden ingespeeld en deze persoon met tact bemiddelen bij uit de hand gelopen moeilijkheden.

Hulp bij daginvulling

Achterdochtige mensen komen vaak niet zelf tot een gerichte daginvulling. Het niets doen geeft meer ruimte tot piekeren en wantrouwen. In gesprek kan worden achterhaald wat zij vroeger prettig vond te doen, en nu nog wil en kan doen. Ga niet voor zoveel mogelijk nieuwe activiteiten - ten, iets vertrouwd voor korte tijd doen is een goed begin. Ook meer passieve activiteiten zoals in de zon zitten, luieren & TV kijken, helpen de zinnen te verzetten. Bij een achterdochtige stemming zijn activiteiten met een competitie-element vaak beter te mijden.

Stap 6. Behandel mogelijkheden

Bieden de algemene adviezen geen soelaas, dan gaan we ervan uit dat er een specifiek probleem speelt. Voor deze persoon kan grondig en systematisch worden uitgediept wat aan

8

de hand is. Door het uitdiepen van de voorgaande stappen zijn voor de hand liggende invloeden op het probleemgedrag uitgediept en is beter zicht op het probleem gekomen. Mogelijk zijn heel specifieke omgangsrichtlijnen nodig, of moet wat afgesproken is goed worden inge oefend.

Gericht kan worden geobserveerd in welke omstandigheden het wantrouwen toeneemt, en wanneer het wat minder aanwezig lijkt. Zo komen er verdere aanknopingspunten voor de begeleiding. Voor individuele psychologische behandeling is enig geheugen en leervermogen nodig. De wantrouwende persoon meldt zich vaak niet zelf aan voor behandeling. Immers niet met haarzelf is iets loos, maar de omgeving is niet te vertrouwen! De achterdocht kan ook doorwerken in het behandelcontact, waarbij zij de behandelaar bijvoorbeeld gaat uitdagen en testen op diens betrouwbaarheid, of gewoonweg gaat wantrouwen.

De behandelaar gaat na of er bijkomende problemen zijn zoals een angststoornis of depressie, zo ja dan worden die eerst behandeld. Vaak zal de behandeling daarna worden gericht op concrete knelpunten hier en nu; er wordt niet diep ingegaan op persoonlijke- en levensloopzaken. Soms kan het behandel doel zijn om mensen (wat) meer leren te vertrouwen, of anders gezegd het eigen wantrouwen beter te beheersen. Zij kan ertoe worden gebracht anderen minder te controleren. Een sociale vaardigheidstraining of relaxatietraining kan worden aangeboden. De persoon kan leren dat een bepaalde onzekerheid erbij hoort, en welke de nadelen zijn om altijd van het ergste uit te gaan.

De persoon kan ook huiswerkopdrachten krijgen. Bijvoorbeeld om in een dagboek te registreren wanneer achterdochtige ideeën opkomen, en wat zich daarvoor afspeelde. Dit kan later worden doorgenomen, en hierop kunnen helpende afspraken worden gebaseerd. De persoon kan experimenteren met verschillend gedrag bij gespannenheid: zoals een wandeling, ontspanningsoefening, luisteren naar muziek of het uitvoeren van een huishoudelijk karwei. Wat helpt?

Bij achterdocht worden vaak medicijnen voorgeschreven (zoals neuroleptica). Deze zijn effectief bij wanen en hallucinaties, kortom bij psychotische symptomen, en kunnen ook achterdocht verminderen. De mogelijke bijwerkingen van deze middelen lopen uiteen: zoals sufheid, wazig zien, een droge mond, obstipatie, moeilijk kunnen plassen, duizelig worden bij snel opstaan, lage bloeddruk, sneller kloppen van het hart, stijfheid en trager bewegen, stramheid in het gezicht. Bij langdurig gebruik of overgevoeligheid voor deze medicijnen kunnen oncontroleerbare bewegingen in bijvoorbeeld ledematen of gezicht ontstaan. Ook is er meer risico op sufheid en vallen. Haastig of met hoge toon aandringen op het innemen van medicijnen vergroten de weerstand ertegen vaak. De uitleg kan acceptabel zijn dat de medicijnen in de moeilijke omstandigheden helpen, en bevorderen dat zij steviger in haar schoenen staat.

Literatuur & website

Geelen, R. (2000). Achterdochtige cliënt wil niet kwetsen. Maandblad Activiteitssector, 8/9, 4-7.

Frances, A. & M.B. First (2000). Stemming en stoornis. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Gilson, F. & M. Vink (1996). Wantrouwen en paranoïde wanen. Denkbeeld, Tijdschrift voor Psychogeriatric, 2, 8, 28-32.

Robben, P. (1989). Paranoia bij ouderen. Denkbeeld, Tijdschrift voor Psychogeriatric, introductienummer, 1, 12-13.

www.e-psiater.nl

Website met informatie over psychiatrische stoornissen, voor patiënten, familieleden en andere betrokkenen.

Contactpersoon:

Ronald Geelen, psycholoog Thebe en auteur van meerdere boeken over gedrag bij dementie