

Het geluid van een pneumatische boor kan opwekken aan een mitrailleur

In 1992 verscheen het baanbrekende werk *Trauma en Herstel* van de Amerikaanse psychiater *Judith Lewis Herman* over de gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld. Herman stelt dat sommige mensen met traumatische ervaringen zich afzonderen en dat anderen juist gezelschap opzoeken. In beide gevallen is hun zelfgevoel ernstig beschadigd. 'Dat gevoel kan alleen in verbondenheid met anderen weer worden

HET EERSTE GEBOD

De meeste vormen van demantie beginnen bij de hippocampus. Die wordt minder werkzaam en dat verkleint de spanning van de demantie. Maar bij mensen die onder langdurige spanning staan of lang angst hebben, is er nog iets anders aan de hand. Zij hebben al vóór de demantie een vergrote amygdala ontwikkeld en een kleinere hippocampus. Hierdoor lopen ze ook een eerder en groter risico om demantie te krijgen.

halting gaat sneller; hier is de amygdala aan het werk. Maar de amygdala geeft de hippocampus ook een seinje dat aan de neocortex vraagt: 'Zie ik het wel goed?' Via de ogen (en het visuele brein) concluderen we vervolgens dat het om een luistslag gaat en dat we ons geen zorgen hoeven maken. Onze hartslag gaat omlaag en we kunnen weer normaal ademen.

opgebouwd,' schrijft Herman. 'Andere laten delen in de traumatische ervaring is een voorwaarde om de wereld weer als zinvol te kunnen beleven.' De eerste en belangrijkste stap is erkenning van het trauma. Maar bij mensen die demantie met traumatische ervaringen combineren, lijkt risico te lopen op herbeleving van het trauma. Dat geldt ook voor bewegingsoefeningen zoals gymnastiek of dansen en voor muziek. Zorgvuldigheid is daarom in zulke gevallen het eerste gebod!

Wat mensen met demantie – met of zonder trauma – in ieder geval nodig hebben, is veiligheid en waarderend contact. Van belang is dat de persoon in zijn eigenheid wordt erkend en serie-

us wordt genomen. Dat geeft houvast en zekerheid. Wat ook kan helpen is iemand kenmerkbaarheden bieden, bijvoorbeeld een eigen stoel in de huiskamer met de rugleuning naar de muur. Vanaf die veilige plek kan iemand dan op een afstandje naar het groepsgebeuren kijken. ♦

TEKST THEO ROYERS
BEELD NATIONAAL ARCHIEF

Theo Royers is redacteur van *Denkbeld*; hij is zelfstandig werkzaam als trainer/coach en adviseur. Een literatuurlijst kan worden opgevraagd bij de auteur: troyers@xs4all.nl

MEET DANK AAN JOSÉ NETTEN (ARO), JOS BROUWER (HULP AAN HELDEN), MARIJOLIN HAASBROEK (ALZHEIMER NEDERLAND) EN MONIQUE VAN BRUGGEN-RUFI (ARTEZ).

PTSS EN DEMENTIE

Wat werkt niet en wat wel?

- Uit den boze is om de beleving van trauma met demantie die een trauma herbeleeft te ontkennen of de persoon tegen te spreken of te negeren ('Ach, meneer T. moet zo nodig weer herrie maken').
- Afleiden helpt meestal ook niet ('Kijk eens wat een mooie bloemen!').
- Wel effectief is om triggers te identificeren en manieren te zoeken om iemand zijn rust te laten hervinden. Ga indien mogelijk samen met de oudere en/of diens naasten na welke prikkels het opnieuw beleven van het trauma versterken. Dit kunnen onder meer geuren, geluiden of gedragingen zijn, maar ook gevoelens van controlerend of gebrek aan veiligheid. Troostende woorden en een hand vasthouden kunnen helpen en dat geldt ook voor erkennen van pijn en verdriet. 'U was destijds alleen, hè. Ik zie uw pijn en verdriet, maar nu bent u niet meer alleen. Ik ben nu bij u.' Voorzichtigheid dient wel geboden te zijn met lichamelijk contact, want te zijn met lichamelijk contact, want
- Sommige mensen hebben traumatische herinneringen aan seksueel of huiselijk geweld.
- Ook muziek uit de periode van de jeugd kan soms werken, maar ook hier geldt de noodzaak van voorzichtigheid: muziek kan juist ook nare herinneringen oproepen.
- Zorg dat iemand zich weer kan oriënteren in het hier en nu: maak duidelijke waar iemand is, welke dag het is en wie jij bent.
- Normaliseer iemands gevoelens: de ouders kunnen zich soms erg schamen voor hun reacties tijdens een herbeleving (zoals schreeuwen, huilen, duwen) of voor het feit dat het trauma na zoveel jaren nog zo'n grote rol speelt in hun leven.
- Wees ook alert op zwart- of vluchtgedrag wanneer een oudere herbelevingen heeft en grote angst ervaart. Geef anderen erkenning voor wat ze hebben gedaan en doorstaan. Verwoord het respect dat je voor hen voelt.