Les 6 Communicatie met mensen met dementie

Naomi Feil: Validation techniek

De validatie methode begint met het inleven in de ander, of wel je empatisch en intuïtieve vermogen activeren en met een positieve en liefdevolle houding kijken wat de ander nog wel kan. Je kan initiatief nemen en kijkt wat er ontstaat en beweegt vervolgens mee met de behoefte van de client.

Gevolg:
Mensen met dementie:
1. Voelen zich geliefd en veilig,
2. Zijn zinvol en nuttig bezig,
3. Kunnen zichzelf uiten en voelen zich gehoord.

Als de ander merkt dat jij hem/haar zonder woorden begrijpt en aanvoelt geeft dat vertrouwen, en vertrouwen geeft veiligheid. In deze veilige sfeer kan iemand helemaal zichzelf zijn en zelfs weer ‘stijgen in zijn/haar brein’, de manier waar een andere ouderen specialist, Anneke van der Plaats over geschreven heeft.

Anneke van der Plaats: ‘Stijgen in het brein'
In een ongunstige omgeving zijn mensen met dementie continue angstig. Door de omgeving zo positief mogelijk te beïnvloeden en de mensen met dementie te benaderen op een manier die bij hen past geef je de mensen weer een kans om op een hoger niveau te gaan functioneren. In deze benadering gaan we, zoals bij BASE, ook weer uit van wat er nog kan, wat er nog gezond is. Aan ons de uitdaging om te kijken en onderzoeken waar wij kunnen aansluiten.

We worden geboren met een gevoelsbrein, met een emotioneel brein (zoogdieren en reptielen brein), dat is en blijft altijd bij je. Ons bovenbrein, menselijke brein, ligt daar bovenop, dit is ons denkende brein wat zich in de loop der jaren steeds meer ontwikkeld.

* De 4 fases van Anneke van der Plaats hebben betrekking op Alzheimer, de meest voorkomende vorm van dementie (70% van de mensen met dementie heeft Alzheimer).

Bovenbrein: rationele brein.
Het **4e niveau** van ons denkende brein vanaf start vanaf ongeveer 24 jaar. Ingewikkelde denkacties kunnen worden gemaakt; plannen, zelfinzicht hebben, kritiek geven en ontvangen. Iets beginnen, volhouden, succesvol afronden.
Empathie, medegevoel hebben, tolerantie, inzicht in situaties. Een plan maken om te kiezen, te beslissen en te handelen. En die handeling uitvoeren, evalueren. Tot 10 tellen, relaties onderhouden, rekening houden met.
Bij iedereen werkt het bovenbrein anders. Als je nare dingen meemaakt zoals een rouwproces, auto ongeluk, ziekte, depressie, overspannen…dan stap je tijdelijk terug; je wordt tijdelijk emotioneler, plannen of concentreren gaat lastiger, je hebt minder ruimte voor empathie.

Bovenbrein: Ontwikkeling van je denkende brein
Het **3e niveau**: na je 5e levensjaar ontwikkeld zich langzaam het denkende brein. Je bent steeds meer instaat om te beseffen welke emotie je hebt, kunnen ze ook steeds beter beredeneren en nadenken over deze emotie; een strategie kan worden gebruikt. Je kunt steeds beter kiezen en ook keuzes maken over emoties; Wil je de emotie parkeren? Dan loop je weg of verstopt jezelf bv even onder de tafel.
Vanaf 5 jaar kun je over deze betekenisvolle situaties nadenken: ‘wat wil ik, hoe voel ik me hierover?’. Bijvoorbeeld je gaat naar school, ziet je vriendjes/vriendinnetjes en de juf, je neemt afscheid van je ouders en weet dat je ze aan het einde van de middag weer terug ziet. Je kunt je focussen op en afsluiten voor bepaalde prikkels.

Onderbrein, gevoelsbrein, emotionele brein
Het **2e niveau**: 2 tot 5 jaar. Je wordt geregeerd door impulsen, je hebt grof gezegd de 4 emoties B’s boos bang blij en bedroefd. Je leert veel door na-aapgedrag; spiegelneuronen.
Je gedrag is spontaan, impulsief ook vaak niet tot rede vatbaar, en emotioneel. Prikkels kun je ordenen, je weet waar je wilt zijn, of niet wilt zijn.
De amandelkern is erg belangrijk in deze fase, dit is de angstklier diep in je hersenen. Als er iets gebeurd wat je niet verwacht kan deze aanslaan, in positieve en negatieve zin, waardoor je hevig emotioneel kunt worden als je je onveilig of boos voelt; spartelend krijsend op de vloer van de supermarkt…ken je die nog?
Jouw lichaamstaal spreekt en laat spontane expressie zien, soms ben je verbaal nog niet begrijpelijk

Onderbrein: het reflectieve brein
Het **1e niveau**: 1e jaar. Je hebt honger en pijn reflexen, prikkels kun je nog niet goed ordenen of structureren.
Je bent een reflexmatig wezen. Deze reflexen zijn van levensbelang, maar je bent in alles van je omgeving afhankelijk. Op gegeven moment ontstaat de eenkennigheid; bij wie ben ik of wil ik zijn. Huilen betekend ongemak en kan van alles betekenen. Je bent zeer prikkel gevoelig voor geluid, licht, beweging, sfeer of geuren, warm en koud, lichamelijk ongemak.
Je expressie uit zich in klanken en lichaamstaal
Bij dementie kan veel angst en boosheid aanwezig zijn, de amandelkern slaat makkelijk aan. Het duurt soms best even tot het weer tot rust is gekomen; op deze momenten is het erkennen van emotie essentieel.

Oprollend geheugen
Er wordt wel gesproken van een oprollend geheugen; alle nieuwe dingen die je hebt geleerd gaan het eerste weer weg helaas; eerst de kleinkinderen dan de kinderen dan de partner, dan wil je alleen nog maar naar je vader en moeder,
Bij dementie zijn je hersen beschadigd door de eiwit afzetting van ‘amyloid' tussen de hersencellen en tau in de hersencellen.
Het goede nieuws is, dat onze kennis, onze liederen, onze afstemming en positieve ondersteunende werkhouding kan helpen om mensen met dementie op het derde of zelfs vierde niveau te brengen; te laten stijgen in het brein.

Maartje de Lint
Zingen in de Zorg