



Beter
Thuis met
Dementie

Tegengaan van
sociale isolatie



laurens

Tegengaan van sociale isolatie

Als je zorgt voor iemand met dementie heb je vaak weinig tijd voor jezelf. In de loop van de tijd wordt degene steeds afhankelijker en wordt het moeilijker hem of haar alleen te laten. Verder is het heel vermoeiend, er is een grote draaglast.

Samen op visite of naar een restaurant gaan wordt moeilijker: uw partner met dementie overziet grotere gezelschappen niet meer goed, kan niet goed de aandacht erbij houden of zegt soms ook dingen die niet passend zijn bij de situatie. Hierdoor schieten veel sociale activiteiten erbij in en kun je je steeds meer geïsoleerd gaan voelen.

Tegengaan van sociale isolatie

Tijdens deze workshop gaan we uw sociale contacten in kaart brengen met behulp van een sociogram. Dit kan helpen om te bedenken wat belangrijk is voor u en hoe u uw sociale contacten kan uitbreiden als u daar behoefte aan heeft.

Niet elk sociaal contact heeft dezelfde rol of functie in uw leven, voorbeelden van zo'n rol of functie kunnen zijn:

- gezelligheid, zoals een vriendinnenclub
- uithuilen
- samen hobby uitoefenen
- over vroeger praten
- steun
- samen uitgaan bijvoorbeeld theater of café bezoek

Tegengaan van sociale isolatie

Doordat u als mantelzorger al langere tijd voor uw naaste met dementie zorgt hebt u misschien al contacten laten verwateren of abonnementen op clubs zoals zang of wandelclubs opgezegd.

Het is goed om na te gaan hoe belangrijk deze contacten voor u zijn en of er misschien toch mogelijkheden zijn om deze weer op te pakken.

U zou bijvoorbeeld de zorg voor uw naaste aan iemand anders kunnen overlaten in de tijd dat u bijvoorbeeld weer met uw wandelclub op stap gaat.

Tegengaan van sociale isolatie

Veel mensen ervaren een drempel om hiervoor hulp te vragen en weten vaak ook niet goed hoe ze dit aan moeten pakken. Ze denken vaak 'mijn kinderen zijn al zo druk, ze werken en moeten ook nog met hun kinderen naar voetbal in het weekend'. Terwijl die kinderen vaak wel willen helpen maar dan niet zo goed weten waarmee ze het beste kunnen helpen.

Hoe concreter de vraag aan hen stelt, hoe makkelijker het voor hen is om te antwoorden.