

© Photo [Mauro Fossati](#)

## Hoe een verbindende dementierelatie ontwikkelen?

Deze tekst richt zich op de eerste plaats tot mantelzorgenden die zorgen voor een geliefde of een familielid met dementie, toch kunnen m.i. professionele thuisverzorgers en -verpleegkundigen er ook veel van leren.

Het begrip ‘dementierelatie’ ontleen ik aan Pati Bielak-Smith. In haar aanpak gebruikt ze Geweldloze Communicatie.<sup>1</sup> Daarnaast deel ik de visie van Dasha Kiper, een begeleidster van Steungroepen Mantelzorgenden<sup>2</sup> en gebruik ik systeemdenken<sup>3</sup> en De kunst van vragen stellen.<sup>4</sup>

### Inhoud

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 1. Kerngedachten rond een verbindende dementierelatie | 2  |
| 2. Liefde is blind, wat de mantelzorgende niet ziet   | 9  |
| 3. Vaardigheden om te leren en te oefenen             | 11 |
| 4. Het Vragenkompas                                   | 16 |
| 5. Leer non-verbale talen ‘spreken’                   | 17 |
| 6. Talen om liefde of genegenheid te tonen            | 18 |
| 7. Geweldloze communicatie? Verbindende communicatie? | 19 |

Dit teken geeft aan dat we rond dit onderwerp samen kunnen oefenen in een *Steun- en Oefengroep voor Mantelzorgenden*<sup>5</sup>



<sup>1</sup> Pati Bielak-Smith, *Dementie samen beleven - Een dementierelatie opbouwen met verbeeldingskracht*, Uitg. Mens en communicatie 2020

<sup>2</sup> Dasha Kiper, *Als het elke dag zondag is - Verhalen over dementie, zorgverleners en het menselijke brein*, Uitg. Alfabet 2023 - Lees alvast de boekbespreking van Paul Verhaeghe: <https://boekenblog.paulverhaeghe.com/dasha-kiper/>

<sup>3</sup> Meer in de tekst: *Drie grondpatronen om leven te be-leven*.

Alle teksten waar ik naar verwijs staan op mijn website <https://franciscgastmans.com/korte-teksten/>

<sup>4</sup> Meer in de tekst: *De kunst van het vragen en vragen stellen als kunst*

<sup>5</sup> Contacteer me voor meer informatie over zo'n Steun- en Oefengroep

## 1. Kerngedachten rond een verbindende dementierelatie

### Uitgangspunten i.v.m. dementie

- Onder de algemene noemer ‘dementie’ vallen een reeks gedragspatronen als gevolg van ziektes die het neurale systeem van iemand aantasten. Er zijn verschillende ziektes die uiteindelijk als effecten hebben: de ontwikkeling van *dementie-gedrag*. De bekendste is de ziekte van Alzheimer. ‘Dementie’ is geen ziekte maar verwijst naar gedragspatronen, het zijn de effecten van een ziekte die leidt tot het afnemen van bepaalde hersenactiviteiten. De effecten van een ziekte zijn onderdeel van het persoonlijke, innerlijke systeem (fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal) van de betrokkene,<sup>6</sup> in dit geval je geliefde of je familielid (als mantelzorgende) of je cliënt (als professionele helper)<sup>7</sup>. In deze tekst gebruik ik voor haar de term ‘*de ander*’ = de persoon met dementie-gedrag. De ander ‘*is*’ *niet* de ziekte, zij leeft met bv. de ziekte Alzheimer en daardoor op een bepaald moment met dementie-gedrag. De ander *leeft met* dementie, zij ‘*is*’ *niet* dement, ze ‘*is*’ *geen* demente. Dementie is het gevolg van een ziekte-proces en het is nodig om de dynamiek die zich afspeelt in het brein van de persoon te herkennen en te erkennen.
- Om dementie te voorkomen of te vertragen tracht men op tijd de *oorzaken* aan te pakken, namelijk de ziekte die leidt naar dementie-gedrag. Een deel van de oorzaken zijn genetisch bepaald maar een groot deel is het gevolg van de levensgeschiedenis en de levensstijl. Vandaar dat artsen kijken naar de bloeddruk, naar de fysieke activiteiten en naar beweeglijkheid, naar mentale activiteiten, enz.
- Dementie is het effect van een *neurologische* aandoening en daar ga je voor naar een neuroloog, het is geen zaak voor de psychiater. Iemand bij wie dementie zich ontwikkelt is niet gek. “*Ik ben niet zot!*” is een terecht verweer van de persoon met dementie. Dementie betekent een aantasting van de hersenen en dus van het mentale vermogen, vaak beginnend met het langzaam wegvallen van het geheugen op korte termijn. De ontwikkeling en het verloop van *dementie-gedrag* is bij iedere persoon anders.<sup>8</sup> Het komt er op aan om goed waar te nemen hoe de ander haar aandoening beleeft, hoe haar gedrag verandert en wat er op een bepaald moment niet meer kan en wat nog wel kan. 

<sup>6</sup> Een ander voorbeeld: Voor iemand die bij de behandeling van kanker haar haar verliest, is de haaruitval geen ziekte maar het effect van de behandeling.

<sup>7</sup> In deze tekst spreek ik tegen jou - ‘jij’ - als mantelzorgende of professionele verzorger. Ik gebruik ‘*de ander*’ als aanduiding voor de persoon met dementie, om niet telkens ‘*je geliefde of je familielid of je cliënt*’ te moeten schrijven. Ik gebruik ‘zij’ en ‘haar’ om de ander aan te duiden maar je kan dit uiteraard zonder meer wijzigen in ‘hij’ en ‘zijn’.

<sup>8</sup> Verder in de tekst gebruik ik gemakkelijheidshalve het woord ‘dementie’ en bedoel ik dus ‘dementie-gedrag’.

- Bij de ontwikkeling van dementie merk je dat de aandacht van de ander meer en meer gaat naar haar *belevingen* (= een geheel van *gevoelens*, *emoties* en *ervaringen*) en naar haar innerlijke *beelden* en veel minder of niet naar feitelijke gegevens of naar de betekenis van woorden.<sup>9</sup> In bepaalde fasen van de ontwikkeling van dementie kan de ander bv. in het nu-moment belevingen en beelden uit het verleden als 'nu' ervaren. Als mantelzorgende en als verzorger is het een uitdaging om bij jezelf het gebied van *jouw belevingen* en *jouw innerlijke beelden* ook meer ruimte te geven. Stel niet als enige vraag “Wat zie ik bij de ander?” ga veeleer voor “Wat voel ik nu?” en “Hoe beleef ik dit?” en “Welke beelden komen nu in mij op?” Op deze manier kom je een beetje dichter bij de wereld van de ander. 
- Door het verminderen van het geheugen en het aantasten van diverse gebieden in de hersenen waardoor de ander moeilijker kan stappen of handelingen verrichten, zou je (te snel) de conclusie trekken dat haar *leervermogen* weg is. Dat is bij heel veel mensen met dementie *niet* het geval! Het punt is: Wat kunnen ze nog wél leren en wat niet? Hoe leer je bepaalde handelingen aan? Je dient jouw *aanleer-methode* te wijzigen!<sup>10</sup> Je zal veel meer beelden dienen te gebruiken en (kleine) handelingen samen met hen doen en vaak herhalen. Je opdracht is haar leervermogen te blijven stimuleren. Het brein behoudt zeer lang het vermogen om zich aan te passen en te zoeken om hersengebieden die wegvallen te compenseren. Gans de dag in een zetel zitten en staren naar een groot tv-scherm is geen goede zaak voor het brein. Laat haar alle kleine klusjes doen die ze van vroeger kent en die ze nog kan doen. Leer haar ook eenvoudige nieuwe dingen aan.<sup>11</sup> 
- Het ongewone gedrag van de ander, het vreemde, onverklaarbare, opstandige, manipulerende, soms agressieve gedrag van de ander is *overlevingsstrategie*. Zij wil ten allen prijze haar waardigheid behouden, zij wil haar ‘zelf’ verdedigen, zij tracht nog controle te houden op het eigen leven, zij wil nog gezien worden zoals zij ‘is’ (volgens haarzelf). Dit is een diepmenselijke behoefte. Het is uiteraard niet vreemd dat jij als mantelzorgende of professionele verzorger last hebt van ‘lastig’ gedrag en dat maakt ... dat *jij* een probleem hebt. Wanneer de ander zich verzet tegen een houding, een gesprek of een aanpak is dat best vervelend. Tenslotte moeten er toch allerlei handelingen

<sup>9</sup> Even terzijde, de homo sapiens van de eenentwintigste eeuw zit overwegend in het hoofd, het zoeken naar feiten, harde gegevens en data, het denken in oorzaak—gevolg en het zich individueel uitdrukken met woorden in een ‘logische’ betoog. Arme homo sapiens.

<sup>10</sup> Over het onderscheid tussen ‘aanleren’, ‘leren’, ‘afleren’ en ‘omkeren’ lees je meer in het tweede hoofdstuk van de tekst *Leerrijker worden, iedereen kán het!*

<sup>11</sup> Ruud Dirkse e.a., *(Op)nieuw geleerd, oud gedaan : over het lerend vermogen van mensen met dementie*, Kosmos 2011

worden gesteld: wassen, aankleden, eten, medicijnen nemen, een prikje misschien (bv. bij diabetes), enz. Jouw opdracht is om daar niet met macht en autoriteit tegenover te gaan staan maar om liefdevol een weg te vinden om toch je doel te kunnen bereiken. Misschien moet je leren ‘verleiden’ (wat anders is dan misleiden of zonder aandacht manipuleren) of liefdevol stellen: “Dit doen we nu.” of “Je hebt een afspraak.”



- ☐ Je reduceert een persoon niet tot de ziekte die haar belaagt en dementie die ervan het gevolg is. Je kijkt steeds naar de gehele mens, met haar kwaliteiten en gebreken, met haar verleden en haar toekomst, met wat ze kan en niet (meer) kan, met haar makkelijke en moeilijke kanten, met haar vreugdes en verdriet, met haar (verborgen) kennis en vaardigheden. Als zij jou niet meer herkent weet dan dat het om dezelfde persoon gaat die echter op een zeer kwetsbare plek in haar brein te maken heeft met een destructief werkend proces.

Stel regelmatig de vraag: Op welke wijze is zij nu aanwezig, voor haarzelf, voor mij, voor de anderen? Welke behoefte drukt zij nu uit?

Hoe kan ik haar bereiken en daar gepast op antwoorden?



- ☐ Je zet je - samen met artsen en verpleegkundigen - in om de ontwikkeling van de ziekte te vertragen en om het voor de ander zo draaglijk mogelijk te maken, dementie is niet een vijand die moet worden overwonnen. De ziekte die dementie veroorzaakt - bv. Alzheimer - is een ‘natuurlijk proces’ met nefaste gevolgen voor de betrokkene. Op dit ogenblik kan het ziekteproces (nog) niet worden gestopt. De persoon lijdt op een cruciale plaats in haar lichaam, haar brein. Daardoor worden plekken geraakt die cruciaal zijn voor het uitdrukken van haar ‘identiteit’ en haar ‘zelf’, voor de communicatie met zichzelf en met anderen en voor een vlotte fysieke beweging.
- ☐ In het proces van de ontwikkeling van dementie wordt de *persoon* die er aan lijdt vaak *onzichtbaar*. Van zodra de diagnose wordt gesteld - formeel of informeel - gaat de aandacht naar de symptomen van dementie, haar gedrag. Dat wordt het eerste gespreksonderwerp, de aandacht voor de betrokken mens - als *persoon* - verdwijnt naar de achtergrond, zij wordt nu ‘*patiënt*’. Niet zelden wordt er meer ‘over’ haar gesproken dan met haar. Als mantelzorgende wordt je gaandeweg net zo onzichtbaar voor de omgeving als de ander, ook jij gaat leven met de dementie (van de ander). Er is vaak te weinig besef in de omgeving en in de familie hoeveel tijd en aandacht jij schenkt aan de ander. Vaak wordt je zelfs voor de persoon voor wie je zorgt, meer en meer onzichtbaar. Wanneer jij dan je eigen behoeften en belangen negeert raak je gestresseerd en dreigt het gevaar dat je de verbinding met de ander helemaal verliest.



- ☐ Dementie treft immers beide personen in de relatie, zowel de betrokkene als jou, de mantelzorgende. Het is daarom erg belangrijk om aandacht te hebben voor

wat het fenomeen dementie met *jou* doet en goed voor jezelf te zorgen, anders overschrijd je vast en zeker je grenzen (fysiek, emotioneel, mentaal, sociaal). In veel situaties lijdt jij fysiek en mentaal meer onder de dementie dan de ander. Een persoon met dementie heeft (meestal) geen fysieke pijn en kan het naar haar gevoel naar haar zin hebben terwijl jij 24/7 de zware last van zorgen voor en aandacht en geven aan de ander draagt en stress ervaart.

### Een aantal kenmerken van een verbindende dementierelatie

- ☐ Bij een verbindende dementierelatie vertrek je van de overtuiging dat een *wederzijdse communicatie* met de ander mogelijk blijft, tot het allerlaatst. Uiteraard hou je daarbij rekening met ieders 'eigen kracht'. Tegelijk tracht je een creatieve, verbeeldende en flexibele communicatiestijl te ontwikkelen. Er zijn vier basiselementen in het relatiesysteem:
  1. *de ander* (als persoon, met de ontwikkeling van dementie als een bepalend gegeven), 2. *jij* (als persoon, met een opdracht die zonder meer op jullie pad kwam), 3. *de relatie* tussen jou en de ander en 4. *de context* (al wie betrokken is bij de organisatie van de zorg voor de ander én de steun voor jou, bv. de familie, de huisarts, huishoudhulp, een leidinggevende, een oppas, vrienden, ...).
 Wanneer die vier elementen van het relatie-systeem goed op elkaar zijn afgestemd ondersteunen die een *verbindende* dementierelatie. In zo'n relatie stel jij je relationeel nooit boven de ander, jullie zijn niettegenstaande de grote verschillen op vele terreinen *gelijkwaardige* partners, weliswaar met andere posities in het relatiespel.
- ☐ Je blijft de ander tot het einde zien als '*een volwassen persoon met dementie*'. De ander blijft een '*persoon*' zelfs indien je waarneemt dat het 'zelf' van de ander (= wat jij onder 'zelf' verstaat) zich niet meer kan uitdrukken of voor jou niet meer herkenbaar is. Wie is zij werkelijk, nu? Waar is haar 'zelf'? Wat is haar 'identiteit' in deze situatie? De ander wordt op geen enkel moment een kind (!), ook al interpreteer jij haar gedrag soms als 'kinderlijk lief'. Je blijft haar steeds aanspreken op een volwassen manier. Je richt je in een gesprek steeds tegen haar en praat nooit 'over' haar in haar bijzijn. 
- ☐ Bij een verbindende relatie verschuif je van 'geven en nemen' naar '*aanbieden en ontvangen*', dit lijkt subtiel maar het betekent een wezenlijk verschil in de communicatie. Aanbieden en ontvangen kunnen in balans blijven, zolang jij de ander de mogelijkheid biedt dat zij jou iets mag aanbieden en jij dat wil zien en ontvangen. Wil jij iets aanbieden dan vraag je eerst toestemming om te mogen aanbieden (je geeft de ander niet ongevraagd iets, hoe vriendelijk ook), bij het ontvangen toon je duidelijk dat je ontvangt en niet neemt. 

- ☐ Je ervaart dat de communicatie met de ander flink verandert. Communicatie is en blijft echter *altijd tweerichtingsverkeer*, ieder heeft een aandeel in het verloop van het relatiespel, ieder heeft iets aan te bieden en kan iets ontvangen. In de relatie met een persoon met dementie lijkt de balans echter gaandeweg helemaal uit evenwicht te geraken. Wat kan zij nog aanbieden? Wat kan haar bijdrage nog zijn, want dat verandert drastisch? Waarover kan ik met haar nog praten? Hoe kunnen wij elkaar nog ‘raken’? Een belangrijke vraag is echter: Wat kan je als mantelzorgende of als verzorger nog waarnemen en wat kan je nog ontvangen? Hoe leer je empathisch te ontvangen? Wat betekent het voor jou wanneer ze glimlacht?



- ☐ Wat de ander doet is niet ‘het probleem’, hoe zij zich gedraagt is niet ‘het probleem’. Beschouw haar gedragingen als ‘vaststellingen’, het is gedrag dat vraagt om op een respectvolle manier te worden ontvangen en aangepakt.<sup>12</sup> Jij weet op dat moment misschien niet goed hoe gepast om te gaan met de ander; ‘gepast’ betekent: op zo’n manier dat je rekening houdt met de behoeften, mogelijkheden en grenzen van de ander én met die van jezelf. De ander ‘*is*’ niet ‘hét probleem’, dementie is niet ‘hét probleem’, zelfs de ziekte die dementie veroorzaakt ‘*is*’ op dat ogenblik *niet* ‘hét probleem’. ‘Hét probleem’ schuilt *in jouw onmacht* (en dat van artsen en verpleegkundigen) om op dit moment met de veroorzakende ziekte en de gevolgen - het dementie-gedrag - om te gaan. Dus: je kijkt naar *jouw* ‘probleem’ (“Hoe dien ik dit op te vangen? Wat doe ik hier mee?”) en je aanvaardt je onmacht en kijkt wat je uitje ‘eigen kracht’ wél kunt doen. Vraag op tijd hulp, niet enkel voor de praktische zaken maar ook om om te gaan met gevoelens van onmacht. Laat wat je ervaart je aanzetten om op zoek te gaan naar wegen om contact te blijven maken met de ander en om steun te vinden om jouw ‘probleem’ helder te formuleren. Wat is *jouw* innerlijke dringende vraag waar je een antwoord op zoekt? Welke steun kan je krijgen bij het vinden van een antwoord of een ‘oplossing’.



- ☐ Je benadert moeilijk gedrag van de ander of gedrag dat je niet begrijpt als ‘communicatie’, ze wil iets uitdrukken en communiceren en ze doet dat op een lastige manier, vanuit haar onmacht. Onrust, tegenstribbelen, weerstand bieden, schelden, agressieve reacties, manipuleren, enz. je zou uit gewoonte denken aan een negatieve ingesteldheid naar jou. Ze verdedigt iets in haarzelf, ze verdedigt zichzelf, haar ‘zelf’! Wanneer je een verbindende relatie wilt opbouwen hou je je even in en tracht je haar gedrag te zien als signalen, als boodschappen verpakt in wel erg lastige verpakking. Wat heeft zij nodig? Wat wil ze me kenbaar

<sup>12</sup> Je leest hierover meer in de tekst: *Wie heeft er een probleem? Ik, hij, zij of wij?*

maken? Wat ligt aan de basis van haar frustratie? Neem haar gedrag niet persoonlijk, ga niet in de verdediging. Het gaat niet om jou!<sup>13</sup>



- ☐ Besef dat de fysieke of mentale gesteldheid van de hersenen *op zich* niet de oorzaak is van haar existentieel lijden en verdriet. Dat is het resultaat van *onvervulde behoeften* bij haar waarvan zij zich niet bewust is en die jij vaak ook niet waarneemt, maar die een grote rol spelen. Achter elk gedrag en het gevoel dat ermee verband houdt, schuilt steeds een *behoefte*, een kleine of grote behoefte. Als je je behoeften niet kunt vervullen zorgt dat voor onrust, je komt iets tekort, het spant. Iedereen heeft bv. de behoefte om voor zichzelf te kunnen zorgen en de behoefte om de leiding te hebben in het eigen leven, indien dat niet (meer) kan ervaar je het gevoel van onmacht en voel je frustratie. Dit geldt zowel voor de ander als voor jou als mantelzorgende of verzorger. Het is bijgevolg erg belangrijk dat jij de behoefte die zich wil uitdrukken tracht waar te nemen. Eigenlijk draait alles om concrete behoeften, bij de ander en bij jou, die vragen om vervuld te worden. Een ‘juiste’ vraag stellen zorgt voor verwondering en opent een venster naar het hart en naar de geest. Je kijkt daarbij naar wat de ander wél kan, meer dan je te focussen op wat zij niet (meer) kan. Hoe kan je haar uitnodigen, stimuleren, aanmoedigen? Je kijkt naar wat er vandaag nog wél kan ook al is de prognose negatief.
- ☐ Het draait vooral om welzijn - van de ander én van jou - en dat is meer dan de afwezigheid van ziekte of onaangename lichamelijke klachten of ongemak. Het betekent dat je je sterk genoeg voelt om met ‘eigen kracht’ de situatie aan te pakken - inclusief een ziekte die dementie veroorzaakt en de zorg voor een ander die lijdt - én dat je zin en betekenis kunt geven aan wat er gebeurt in en rondom jou. Welzijn ervaar je wanneer je ernstig wordt genomen, als je de keuzevrijheid wordt gelaten die je op dit moment (nog) kunt uitoefenen, wanneer jouw autonomie wordt gerespecteerd, wanneer je je goed voelt in je vel, wanneer jij je ervaringen en gebeurtenissen een plaats kunt geven binnen een verklaringskader en een zingevingskader.
- ☐ Naast de basisbehoeften (liefde, verbinding, erkenning, bevestiging, aanvaard worden, genegenheid, waardering, veiligheid, vertrouwen, eerlijkheid, comfort, autonomie, keuzevrijheid, enz.) heeft een persoon met dementie net als iedereen behoefte aan ‘*kleine genoegens*’: lachen, plezier beleven, spelen, gezelschap, vreugde, momenten van schoonheid, genieten van muziek, een deugddoend verzorg-momentje, een aangename aanraking, een moment van vertraging en stilte, enz. Mensen met dementie kunnen nog steeds genieten van die kleine genoegens. Daar kunnen jullie samen voor zorgen.



<sup>13</sup> Over het niet persoonlijk nemen van hoe de ander zegt of doet, lees je meer in de tekst: *Hoe hou je het gesprek 'in het midden'?*

- Je ontdekt op een bepaald moment dat wanneer je iets aan de ander uitlegt dat zij makkelijk vriendelijk ‘Ja’ zegt tegen jou maar eigenlijk niet jouw vraag of je toelichting heeft begrepen. Dat merk je achteraf door haar gedrag of doordat ze de vraag opnieuw stelt. Inzicht, iets kunnen begrijpen, is contextgebonden, d.w.z. dat wat iemand in de ene situatie, op dat moment, wel begrijpt wordt niet noodzakelijk begrepen in een andere situatie, op een ander moment. Haar vriendelijke ‘Ja’ is vaak een liefdevol gebaar van haar *naar jou*. Zij wil jou tegemoet komen, nog wat voor jou zorgen, anderzijds is ze ook bang jou kwijt te geraken, dat het jou allemaal teveel wordt. Het is goed om te beseffen dat de ander zich in een zwakke en erg afhankelijke positie voelt en dat voelt niet prettig.
- Je zal in de loop van het traject dat je samen met de ander aflegt weggaan van een houding van ‘medelijden’, met medelijden stuur je immers betuttelende en neerbuigende signalen naar de ander en dat maak haar nog zwakker. Je zal daarentegen gaan van ‘medeleven’, naar ‘empathie’, misschien kom je uit bij ‘mededogen’.<sup>14</sup> Om het even wat anderen ook beweren, je kiest en handelt vanuit je ‘eigen kracht’ die steunt op je eigen levensovertuiging en je eigen waarden, je ervaringen en de lessen die je daaruit hebt geleerd. Je leert loslaten, of beter, om niet vast te houden of je leert niet-vasthouden (wu-wei).<sup>15</sup>



Medeleven is: *meevoelen; aanvoelen; innig deelnemen; ontroering; vertedering; medemenselijk, enz.* Je staat dicht bij de ander, je bent emotioneel sterk betrokken. Je wilt meevoelen met de ander. Je wilt de ander aanvoelen en emotioneel mee voelen wat de ander *zou* voelen. Je bent vlug, te vlug, om te zeggen “Ik voel dat ook.”

Empathie is: *invoelen; zonder vooroordelen; niet tussenbeide komen; je in de waarneming van de ander kunnen inleven; je inleven in het standpunt van de ander; daarbij duidelijk onderscheid maken tussen je eigen gevoelens en emoties en de gevoelens en emoties van de ander; een open ruimte scheppen.* Bij *empathie* zet je een stapje terug wat je eigen gevoelens en emoties betreft. Je neemt de emoties waar van de ander en kunt je inleven zonder daar zelf emotioneel van te worden.

Mededogen is: *authentiek en onvoorwaardelijk aanwezig zijn; ik-loos betrokken zijn, gelijkmoedig; mildheid beleven; niets invullen; niet-doen en niet-oplossen; een helende dynamiek aanbieden.* Je luistert met je hele wezen en dat beperkt zich niet tot het oor, noch tot het verstand, noch tot het hart. Het vereist dat je je helemaal *leeg* maakt, alle vooroordelen achterwege laat, een open vrije ruimte creëert in jezelf en tussen jou en de ander. Je neemt geen emoties over van de ander. Je houdt een ‘helende afstand’ van de ander en tegelijk ben je sterk betrokken bij het ‘moment’ van van de ander. Je kijkt op lange termijn.

<sup>14</sup> Je leest hierover meer in de tekst: *Medeleven Empathie Mededogen*

<sup>15</sup> Meer in de tekst *Wu-wei - Bereik meer met actief niet-doen*

## 2. *Liefde is blind, wat de mantelzorgende niet ziet*

- Gedrag dat een signaal is van een zich ontwikkelende dementie toont zich veel vroeger dan op het moment dat je naar de huisarts gaat of naar het ziekenhuis om een diagnose vast te stellen. Uit liefde zie je veel over het hoofd en vul je het gedrag van de ander liefdevol in. Zij zal je daarbij helpen want mensen met dementie leren hoe ze anderen met een smoesje om de tuin kunnen leiden. Dat leidt soms tot een ‘spel’ tussen de mantelzorgende en de ander. De keerzijde van de medaille is echter dat te lang wordt gewacht om medisch advies in te winnen. De ander verzet zich tegen een onderzoek want ze voelt het al aankomen “Ik zal niet meer serieus worden genomen.”, “Ze zullen me dement verklaren en alles voor mij beslissen.” Je zou je voor minder verzetten, toch?<sup>16</sup>

Je opdracht als mantelzorgende is om je niet op te sluiten in je cocon, om open te staan voor wat anderen waarnemen. Wanneer je van bij het begin de signalen ernstig neemt - zonder ze te overdrijven - kan je snel een ‘leerprogramma’ opstarten en het proces vertragen. Je zal gelukkiger samen de last kunnen dragen en minder vrienden verliezen.

- Besef dat zorg dragen voor iemand met dementie een manier is om te voldoen aan *een behoefte bij jou*.<sup>17</sup> Het is mooi dat je dit doet uit liefde, omdat zij zoveel heeft betekent voor jou en nog steeds betekent en zal blijven betekenen. Om als kind iets terug te geven van het vele dat jij in je jeugd hebt ontvangen. Willen voldoen aan een plichtsgevoel of aan sociale druk of aan een afspraak, is ook een behoefte en die zijn niet minderwaardig. Het is nodig om daar voor jezelf eerlijk en helder in te zijn. Zorg dragen voor een persoon die leeft met dementie vraagt heel veel van jou. Indien je tijdens het zorgen irritaties voelt opkomen komt dat wellicht omdat je geen rekening houdt met een behoefte bij jou. Misschien de behoefte aan erkenning en waardering? Dat je ook maar een mens bent en geen supervrouw of superman? Erkenning en waardering door wie? Misschien de behoefte om te mogen falen en op dat moment niet door anderen te worden afgewezen? Van wie vrees je een negatief oordeel? Misschien de behoefte aan rust? Wanneer had je laatst nog een heerlijk momentje voor jezelf? Een verbindende relatie betekent dat er rekening wordt gehouden met de behoeften van *iedereen* in de relatie, dat je wordt gezien, dat er wordt geluisterd en er binnen de grenzen van de mogelijkheden rekening mee wordt gehouden met die behoeften.

---

<sup>16</sup> Dasha Kiper, een begeleidster van Steungroepen Mantelzorgenden heeft er veel ervaring mee en deelt dit in haar boek, *Als het elke dag zondag is - Verhalen over dementie, zorgverleners en het menselijke brein*, Uitg. Alfabet 2023 - Lees alvast de boekbespreking van Paul Verhaeghe: <https://boekenblog.paulverhaeghe.com/dasha-kiper/>

<sup>17</sup> Dit geldt ook voor professionele verzorgers.

- Naast de veranderende relatie met de geliefde of het familielid die lijdt aan een ziekte die dementie als gevolg heeft, heb je als mantelzorgende ook relatie met mensen die bij jou over de vloer komen om je te helpen: huishoudhulp, verzorgers, verpleegkundigen, een oppas, misschien een begeleider die mantelzorgenden ondersteunt. Het is aangenaam voor iedereen wanneer de ander positief reageert op de helpers. Het is echter hoegenaamd niet vreemd dat zij meer en meer steun zoekt bij een van hen en dat zij zich erg vriendschappelijk gedraagt naar hen. Sommige mantelzorgenden ervaren dit als een bedreiging voor hun relatie met hun geliefde of familielid. “Ik ken haar inmiddels zo lang (veertig, vijftig, zestig jaar) ik zal wel beter weten hoe haar aan te pakken!”, “Dit is mijn geliefde!” Dit is een begrijpelijke reactie. Je wilt tonen dat je écht heel veel geeft om de ander, je houdt diep van haar, je investeert enorm veel van je energie in de situatie, je bent de enige die echt 24/7 paraat bent. Vanuit het eerste-persoon perspectief van de ander bekeken is er echter geen sprake van jou achter te stellen of jou niet te zien. De ander ageert vanuit wat haar brein haar doet voelen en handelen, dit is uiteraard best lastig. Bespreek de situatie met de helper in kwestie, bekijk hoe jullie samen verbindend voor de ander kunt zorgen én respectvol voor elkaar. Voor Bère Miesen, een van de pioniers in Nederland rond zorg voor mensen met dementie, is het zelfs een weldaad indien je als mantelzorgende een ‘nieuwe goede vriend aan huis’ krijgt. Het kan je als mantelzorgende helpen om de noodzakelijke stap terug te zetten in je relatie met de ander.<sup>18</sup>
- Want dat de relatie zal veranderen is een gegeven, alleen je weet niet hoe en hoe snel of hoe traag en op welke vlakken. Op een bepaald moment zal je voor jezelf moeten toegeven “Het is niet meer zoals vroeger.” Als mantelzorger maak je een langzaam rouwproces door, je verliest zachtjes, met zeer kleine stapjes. De ‘verlieskunst’ leren is een uitdaging die je voor je uitschuift. Verliezen is een pijnlijke manier van groeien. Carlo Leget en Mai-Britt Guldin hebben er veel rond gewerkt. Ze hebben een boeiend boek geschreven *Verlieskunst - Over verlies, rouwen existentiële groei*.<sup>19</sup>
- Als je zoekt naar het juiste antwoord dan sluit je het proces af,  
wanneer je zoekt naar de juiste vragen, dan open je een ruimte.*  
(Carlo Leget)



<sup>18</sup> Miesen, Bère, *Zorg om mensen met dementie : een handleiding voor verzorgenden*, 2008  
Miesen, Bère, *Bij Alzheimer op schoot - Verstand van dementie*, 2009

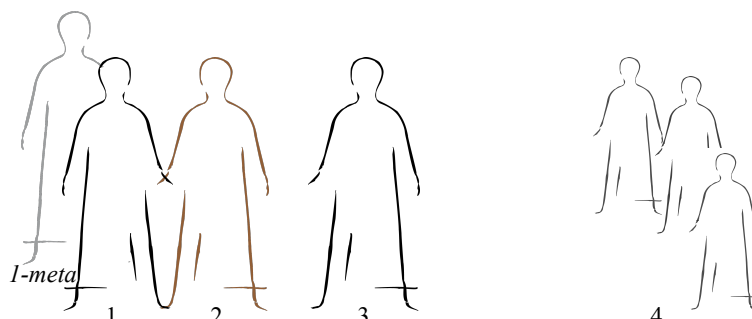
<sup>19</sup> Leget, Carlo en Guldin, Mai-Britt, *Verlieskunst - Over verlies, rouw en existentiële groei*, Boom 2024  
Bekijk de korte presentatie (33 min) op [YouTube](#) Je vindt daar nog meer Carlo Leget

### 3. Vaardigheden om te leren en te oefenen



- Steeds eerst verbinding maken! (Eigenlijk is dit een regel die geldt voor *alle* communicatie, met *alle* mensen) Eerst verbinding maken met de ander kan in sommige situaties best lastig zijn. Toch is het noodzakelijk daar tijd en energie aan te geven. Zonder dat de ander het gevoel heeft van verbinding loopt de communicatie zeker vast of volgt de ander jou schijnbaar maar doet ze achteraf iets anders. Geef uitdrukkelijk aandacht aan de verbinding, een snelle “goeiemorgen” is te weinig. Maak oogcontact, raak de ander respectvol aan met één vinger, misschien gebruik je een deuntje op je smartphone of zing je zelf een liedje, geef tijd aan de ander om op jou te reageren = zij kan dan op haar manier verbinding maken met jou, tenslotte bevestig je de verbinding.
- Je eerste opdracht is ‘helemaal aanwezig zijn’, ten volle, volledig, met je hart, je aandacht en je energie. Daarvoor is het nodig dat je in verbinding bent met jezelf. Vanuit je aandacht zorg je eerst voor verbinding met de ander, je maakt eerst ‘contact’. Kan de ander jou zien, horen, voelen, ruiken misschien? Plaats je zo in de ruimte dat *de ander* zich in het middelpunt van de belangstelling bevindt. Ga zitten wanneer zij zit, plaats je op gelijke ooghoogte.
- Herken, erken en aanvaard hoe de ander zich voelt, luister naar de behoeften die er onder schuilen en tracht niet haar gevoelens te wijzigen. Respecteer de ander, hoe zij zich ook uitdrukt. Het is niet jouw opdracht om de ander op elk moment ‘gelukkig’ te maken of er naar te streven dat zij zou lachen of vrolijk is. Is zij verdrietig dan mag ze dat gewoon tonen en blijf je bij haar. Haar troosten betekent *niet* haar opbeuren of moed inspreken. Zij mag er even zijn zoals ze zich nu voelt. Vraag wat ze nodig heeft en respecteer het antwoord.
- Herken, erken en aanvaard je eigen gevoelens en de behoeften bij jou die er onder schuilen. Respecteer jezelf. Wanneer jij volledig aanwezig wilt zijn bij de ander dan is dat ook met wat er op dat moment innerlijk in jou speelt, je vreugde, je verdriet, je onzekerheid, je angsten, enz. De gevoelens bij jezelf herkennen betekent niet dat je ze dan maar aan de ander moet doorgeven of uiten. Je dient je er alleen bewust van te zijn en weet dat wanneer je ze niet erkent ze toch onbewust aandacht zullen vragen in de communicatie op dat moment. Wanneer je je bewust bent van wat er in je speelt kan je dat ‘parkeren’ zonder jezelf geweld aan te doen of de ander er mee te belasten. Indien je nood hebt aan een luisterend oor, vraag dit dan aan een persoon die er kan zijn voor jou (een vriend, een ouder, een leraar, een begeleider, ...). Hoe dan ook is het meer dan nuttig om een steun te hebben wanneer je mantelzorgt.

- Vertrek vanuit het perspectief van de ander. Maak steeds het onderscheid tussen jouw perspectief en dat van de ander, ga op het tweede-persoon perspectief staan.<sup>20</sup>



1. = *Eerste-persoon perspectief*: zo ziet de ander zichzelf, zo zie jij jezelf.

*I-meta*. = *Eerste-persoon meta-perspectief*: zo kijkt de ander innerlijk vanop een afstandje naar zichzelf en wat er op dit moment gebeurt én naar wat er in het verleden is gebeurd; zo kijk jij innerlijk vanop een afstandje naar jezelf en wat er op dit moment gebeurt én naar wat er in het verleden is gebeurd.

2. = *Tweede-persoon perspectief*: iemand die voor jou als ‘mijn tweede persoon’ fungeert kijkt op een empathische wijze naar jou (bv. een ouder, een geliefde, een empathische coach, een betrokken therapeut, een leermaatje); jij die fungeert als ‘tweede persoon’ voor de ander en die empathisch en op een betrokken wijze kijkt naar haar.

3. = *Derde-persoon perspectief*: een buitenstaander doet ‘objectief’ vaststellingen die betrekking hebben op jou en jouw gedrag (dit is bv. het perspectief van de huisarts, de arts in het ziekenhuis of de wetenschappelijke onderzoeker, de begeleider, de leidinggevende); wanneer *jij* van hieruit naar de ander kijkt zeg je dat je ‘objectief’ vaststellingen doet m.b.t. het gedrag van de ander.

4. = *Vierde-persoon perspectief*: alle ‘buitenstaanders’ die naar jou of naar de ander kijken en hun mening geven.

- Tracht te vernemen wat de ander waarneemt. Jij ziet niet wat de ander ziet (om het even of dat nu volgens jou ‘juist’ is of ‘fout’) en de ander ziet niet wat jij ziet. Het is dus steeds de opdracht om op een goede manier te peilen naar wat de ander waarneemt (= meent waar te nemen) en te zien in welke mate dit verschilt met wat jij waarneemt (= meent waar te nemen).

Goed waarnemen is een belangrijke vaardigheid. Net als alle mensen heb je de neiging om snel een conclusie te trekken en een verhaal te vertellen i.p.v. nauwkeurig waar te nemen en je waarnemingen bij te houden. Daarenboven ben

<sup>20</sup> Meer over de perspectieven in de tekst: *Ik\_Identiteit\_Zelf*  
of in de tekst: *Jouw levensverhaal - Hoe vertel je dat?*

je in je waarnemen bevooroordeeld, als partner of familielid van. Wil je zicht krijgen hoe het dementie-gedrag ontwikkelt (d.w.z. de effecten van de ziekte bij de ander) dan is het nuttig om dat wat je vaststelt als nieuw gedrag of verandering in het gedrag te noteren. Je noteert *gedrag*, niet jouw mening over haar gedrag! Het bijhouden van je notities in een notitieboekje is een grote hulp voor jezelf maar ook voor de artsen die haar onderzoeken.

- Hou je primaire, ‘spontane’ oordelen terug. Het is normaal dat wanneer je de ander ontmoet je onmiddellijk start met het vertellen van een innerlijk verhaal over wat je ziet, hoe dit jou emotioneel raakt, hoe je de ernst ervan inschat, hoe je het gedrag verklaart, hoe je dat beoordeelt, hoe je meent te moeten reageren, enz.. Dat innerlijk verhaal is jouw perspectief (vanuit het tweede, derde of vierde-persoon perspectief?) op de ander en op het gebeuren en gaat steeds uit van een reeks veronderstellingen. Je innerlijk verhaal over de ander heeft een kritische reflectie nodig alvorens je concludeert “Zo is het.” anders is de kans groot dat je werkt vanuit een vertekend beeld van de ander. Het is nodig je verhaal even voor jezelf te houden en kritische te bevragen.
- Wanneer je empatisch kijkt of met mededogen kan je de signalen herkennen van wat de ander op dat moment jou aanbiedt (zonder het jou te ‘geven’) Neem waar wat de ander jou kan of wil aanbieden, hoe klein of ‘onbelangrijk’ dit ook kan zijn voor jou én ontvang dit dan waardig en respectvol. Wat biedt de ander jou aan wanneer ze glimlacht als ze jou ziet?  
Vraag steeds eerst of je de ander iets mag aanbieden alvorens dat effectief te doen. Iets ‘aanbieden’ is een kunst, het houdt in dat je je terughoudt en niet je ‘geschenk’ zomaar in haar handen duwt. Het houdt tevens in dat ze ‘nee’ mag zeggen. Dat ‘nee’ aanvaard je op dat moment en vervolgens hou je je ‘geschenk’ achter. Een ‘nee’ eerlijk en waardig ontvangen is een kunst.
- Soms komt de ander niet uit haar woorden of vindt ze niet het - voor haar - juiste woord. Tracht de neiging in te houden om zinnen voor haar in te vullen. Geef haar veel tijd. Je hoeft helemaal geen geduld te hebben, je moet gewoon haar de tijd geven die zij nodig heeft. Indien jij ongeduldig wordt is dat *jouw* probleem (!) dien jij wat te doen aan jouw ongeduld, aan het niet aanvaarden van de tijd die de ander nodig heeft. Geduld hebben is voor ongeduldige mensen.<sup>21</sup> Onderbreek haar innerlijk zoeken niet. Steun het veeleer door - na lang wachten - een vraag te stellen (geen ondervragende vraag en geen suggestieve vraag!) De ander is en blijft een volwassene, behandel haar ook zo.

<sup>21</sup> Lees mijn [bericht](#) van 30/09/25 op mijn website: *Geduld hebben is voor ongeduldige mensen*.

- Ga nooit in discussie over of iets ‘waar’ is of niet. De andere heeft altijd gelijk ... vanuit haar perspectief, vanuit de toestand van haar brein en haar hart op dit moment. ‘Gelijk hebben’ is altijd tijd- en contextgebonden. Dat geldt ook voor jou. Het doet er niet toe of iets ‘waar’ is of niet. Meen je dat de ander iets fout ziet, neem dan de creatieve weg *rond* dit punt en vermijd de discussie-valkuil. Wat win je erbij om gelijk te hebben (soms zonder het te krijgen)? Wat verlies je bij zo’n strijd? Hoed je er voor dat je in discussie gaat met de ander, dat is steeds zinloos. Ga even te raden bij jezelf wat je daarmee wil bereiken.
- Indien je van iets wordt beschuldigd (je hebt iets niet gedaan zoals afgesproken, er werd iets gestolen, je hebt iets op de verkeerde plaats gelegd, enz.) ga dan niet in de verdediging. De schuld geven aan de ander of aan jezelf is een onvruchtbare weg, net als het welles-nietes spel. Het doet alleen het gevoel van onmacht groeien bij de ander en bij jou. Voel en kijk wat er achter de beschuldiging schuil gaat. Welke behoefte heeft de ander op een ongelukkige manier uitgedrukt. Achter een beschuldiging of verwijt gaat vaak angst schuil of een gevoel van onveiligheid.
- Focus op wat er op dit moment écht toe doet. Iemand met dementie leeft in het moment. Het heeft geen zin om te discussiëren over verleden of toekomst. Wanneer iemand met dementie over het verleden praat is dat gebeuren vaak op dat moment het nu-moment. Luister hoe ze voor een ogenblik nu in dat moment leeft. ‘Verbeter’ haar verhaal niet of vul het niet aan, stel vragen die passen bij het verhaal alsof het zich nu afspeelt. Dit betekent niet dat jij meegaat in het verhaal uit het verleden, zelfs al was jij in werkelijk toen aanwezig daar en dan nog kan je luisteren zonder jouw tegen-verhaal te vertellen. (Tenzij dat de ander zelf jou betreft in haar verhaal “Weet je nog dat wij ... toen ...” Op dat moment vertelt ze echt een verhaal in de verleden tijd. Je kan dit bevestigen zondere te gaan in het verhaal.)
- Herhaling is belangrijk, niet om te verbeteren maar om te bevestigen, om voor de ander de veiligheid en zekerheid te scheppen in een wereld waar verwarring in sluipt. Het biedt houvast wanneer handelingen gebeuren met een bepaald ritme en op vaste momenten. Een belangrijk onderdeel van ritme is stilte, even halt houden alvorens iets te doen of in gang te zetten. Zorg voor momenten waarop niets moet. Voor sommigen is het aangenaam indien er af en toe ‘eerbiedige’ momenten zijn, bv. ’s avonds in het halfduister met slechts het licht van een kaarsje en wat zachte muziek op de achtergrond. Dit schept ruimte om te mijmeren, om beelden van vroeger te laten verschijnen zonder dat er noodzakelijk moet over worden gepraat.

- Organiseer wat moet georganiseerd worden en organiseer niet wat niet moet georganiseerd worden. Wanneer je alles onder controle wilt houden zal je niet slagen, het zal veeleer weerstand oproepen. De kunst bestaat om het ritme van de ander te voelen en daarin mee te gaan.<sup>22</sup>

Verbindende communicatie gaat om kleine alledaagse handelingen, niet om theorieën of het leren van technische oplossingen.

Beloof niet dat je iets zult doen (als een belofte niet strikt nodig is), doe het gewoon. Afhankelijk van waar in het ontwikkelingsproces van dementie de ander zich bevindt, heeft het geen zin om te zeggen “Ik breng dat morgen mee.” ‘Morgen’ is in een bepaald stadium geen begrip meer voor haar. Wanneer je afscheid neemt en naar huis gaat, vraagt ze waarschijnlijk onmiddellijk aan de verzorgers of je het hebt gebracht. Beloof ook enkel datgene wat je ook effectief kunt waarmaken.

- Beste mantelzorgende, je bent geen rationeel wezen en net als iedereen reageer je via een combinatie van emoties, gewoonte, sociale regel, en familietradities. Hoe je denkt dat je zal reageren is niet hoe je werkelijk handelt. Een boek of deze tekst lezen of een lezing volgen kan je stimuleren maar verandert niet onmiddellijk je gedrag. Wat nodig is, is oefenen en oefenen en het iedere dag een beetje beter trachten te doen en regelmatig er toch niet in slagen en dus ... lief zijn voor jezelf.

---

<sup>22</sup> Meer in de tekst *Wu-wei - Bereik meer met actief niet-doen*

#### 4. Het Vragenkompas



Stel goede vragen, de ‘juiste’ vragen en ‘ondervraag’ haar nooit!

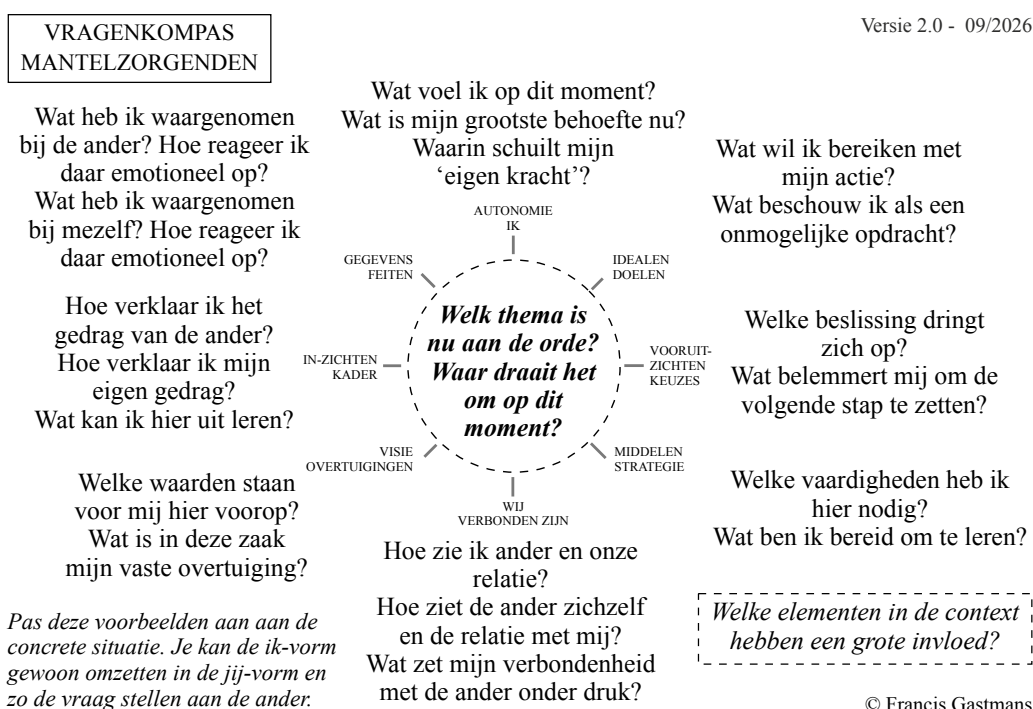
Je kunt oefenen met het Vragenkompas om goed waar te nemen en de ‘juiste’ vraag te stellen vanuit de gepaste invalshoek. Meer over het Vragenkompas in de tekst:

*De kunst van het vragen stellen en vragen stellen als kunst*

Je hoeft geen tien vragen te stellen, enkel die vragen uit het vragenkompas te kiezen die de ander een stapje vooruit helpen in haar eigen denk- en voelproces.

Hier het overzicht van het kompas en enkele vragen als voorbeeld. Pas deze voorbeelden aan! Je kan de vragen *aan jezelf* stellen (Wat heb ik waargenomen?), je kan de vragen stellen *voor de andere* (Wat heeft de ander waargenomen?) of je kan de vragen stellen *aan de ander* (Wat heb jij waargenomen?). Pas je taalgebruik aan aan de taal van de ander (bv. niet “Wat heb je waargenomen?” maar “Wat heb je zelf gezien of gehoord?”).

Klik [hier](#) om de illustratie het te downloaden.



## 5. Leer non-verbale talen 'spreken'



Communicatie verloopt voor een deel via woorden (gesproken, geschreven of gezongen), dan gebruik je de *woordentaal*. Het overgrote deel van de communicatie verloopt echter via *non-verbale* en *beeldende* talen. In het algemeen gebruik jij bij het communiceren drie, vier of soms vijf van zulke talen onbewust door elkaar, bv. gezichtsuitdrukkingen, gebaren, volume en ritme bij het 'uitdrukken', aanrakingen, wijzen op foto's, enz.<sup>23</sup> In je communicatie met de ander zal je vooral steunen op de non-verbale en beeldende talen.



Verbindende communicatie gebruikt bewust meerdere talen. Je zal bv. meer letten op je lichaamstaal, op je houding, op je handen, je intonatie, de stiltes die je laat, hoe je de ander aankijkt, je zal beelden en metaforen gebruiken, enz. Leer creatief meerdere talen in te zetten, bv. muziek, dans, tekenen, samen koken, samen wandelen, samen zwijgen, enz.

<sup>23</sup> Meer in de tekst: *Talen en taalgebruik*

## 6. Talen om liefde of genegenheid te tonen



Gary Chapman heeft een boeiend boekje geschreven: *De vijf talen van de liefde bij dementie*.<sup>24</sup> Daarin toont hij hoe je op vijf verschillende manieren (vijf ‘talen’) kunt uitdrukken dat je om de ander geeft, dat je de ander ziet zoals zij zichzelf ziet en dat je naar de ander wilt luisteren.

1. *Positieve woorden spreken* = Enkel woorden van waardering uitspreken, bemoedigende, vriendelijke woorden. Met welke woorden kan je ongevraagd een complimentje geven, waardering uitdrukken, bevestiging geven, bemoedigen, troosten, ... ?
2. *Tijd en aandacht geven* = Iemand je volledige, onverdeelde aandacht geven. Je bent ‘volledig’ aanwezig voor de ander. Zet op voorhand je mobiele telefoon op ‘stil’. Wat hoor je wanneer je empathisch luistert? Hoe geef je aandacht zonder het gevoel te geven gehaast te zijn (de ander voelt je scherp aan!)? Enkel wanneer je goed luistert kan je de ‘juiste’ vragen stellen.
3. *Geschenken aanbieden* = Een tastbaar cadeautje laar zien dat je geeft om de ander. Een betekenisvol geschenk kan ‘duur’ zijn al hoeft het geen geld te kosten. De aandacht die je aan het geschenk geeft brengt de boodschap over. Fysiek aanwezig zijn kan voor de ander een erg waardevol geschenk zijn. Welk eenvoudig cadeautje past helemaal bij haar en maakt haar blij?
4. *Dienstbaarheid tonen* = Iemand ergens mee helpen, met een kleine taak (koken, de hond uitlaten, afwassen, stofzuigen, boodschappen doen, ...). Iemand ontzorgen, een kleine last wegnemen, iets doen waar de ander iets aan heeft. Hoe zou je de ander kunnen helpen door kleine taken voor haar te doen?
5. *Lichamelijk contact nemen* = Het kan gaan om kleine, bewuste, respectvolle aanrakingen of dicht bij iemand gaan zitten zonder je fysiek op te dringen. Met welke eenvoudige en respectvolle aanraking ‘raak je haar echt’?

Welke taal je ook gebruikt, vraag jezelf steeds - *vooraf* - af: Wat raakt haar echt? Maak ik zo echt verbinding met haar? Verbind ik mezelf met wat ik vraag of zeg of doe, toon ik dat ik er helemaal achter sta?

<sup>24</sup> Gary Chapman, *De vijf talen van de liefde bij dementie*, J/Ark Media 2024

## 7. Geweldloze communicatie? Verbindende communicatie?



### Opmerkingen vooraf

De aanpak van de klassieke Geweldloze communicatie<sup>25</sup> (vaak ook Verbindende communicatie genoemd<sup>26</sup>) werkt wanneer je onmiddellijk, of toch binnen korte tijd, reageert op wat iemand zegt of doet of niet heeft gedaan. Wanneer je bv. weken later terugkomt op een gebeuren kan je de 4 stappen niet zomaar toepassen en zal je het gesprek moeten voorafgaan door een openingsgesprek of een vraag voor een gesprek. De context waarbinnen je dan het Verbindend gesprek voert is van groot belang.

Geweldloze communicatie steunt hoofdzakelijk op het gebruik van woorden, weinig of niet op de andere talen: non-verbale en beelden talen (zie hoofdstuk 5).

Geweldloze communicatie vertrekt vanuit een *lijnige* visie op de interactie, het is een oorzaak—gevolg denken, een denken in stappen (rechtlijnig/lineair, of cirkel-lijnig / circulair) niet vanuit een *systemische* kijk.<sup>27</sup>

Mijn visie op Verbindende communicatie is een verdere vorm van Geweldloze communicatie en vertrekt wél van de kracht van de vele andere talen (zoals bv. ook in hoofdstuk 6) en heeft oog voor een *systemische* kijk op het gebeuren en hanteert het Vragenkompas (hoofdstuk 4). (FG)<sup>28</sup>

### De basishouding

- een open, kwetsbare opstelling
- ga voor verbinding,
- ga voor jouw belang én voor het gemeenschappelijk belang
- blijf bij jezelf, neem de verantwoordelijkheid voor wat je voelt, denkt en doet
- onderscheid wat je waarneemt van je mening en je emoties
- voer geen strijd of een discussie
- geef geen kritiek of een oordeel
- uit geen verwijten of beschuldigingen

### Steeds eerst verbinding maken !

Eerst verbinding maken met de ander kan in sommige situaties best lastig zijn. Toch is het noodzakelijk daar tijd en energie aan te geven. Zonder dat de ander het gevoel heeft van verbinding loopt de communicatie zeker vast of volgt de ander jou schijnbaar maar doet ze achteraf toch iets anders. Geef uitdrukkelijk aandacht aan de verbinding, een “goeiemorgen” is te weinig. Maak oogcontact, raak de ander even aan al is het met één vinger, misschien gebruik je een deuntje op je smartphone of zing je zelf een liedje, geef tijd aan de ander om op jou te reageren dan kan zij op haar manier verbinding maken met jou, tenslotte bevestig je met een eenvoudig teken de verbinding.

<sup>25</sup> Marshall B. Rosenberg, *Geweldloze Communicatie - Ontwapenend, doeltreffend en verbindend*, Lemniscaat 2011 (vertaling van de 2e herziene editie)

<sup>26</sup> Erwin Tieleman, *Verbindende communicatie werkt*, Garant 2017

<sup>27</sup> Meer over lijnige, systemische en lemniscatische manier van denken in de tekst *Drie grondpatronen omgeven te be-leven*

<sup>28</sup> In 2014-15 heb ik na de Introductiedagen Geweldloze Communicatie, de jaaropleiding gevolgd en aanvullende weekends.

### De 4 stappen van Geweldloze Communicatie

1. *Zeg wat je waarneemt, ziet of hoort, zonder te oordelen of te bekritisieren.* (je waarnemingen) Bedenk echter, jouw waarnemingen ervaar jij als ‘feiten’ maar dat hoeft zo niet te zijn voor de ander. De ander kan een volledig andere kijk hebben op wat er is gebeurd en dus andere zaken als ‘feiten’ ervaren. Ga niet in discussie over wat ‘echt gebeurt’ is maar formuleer je waarneming vanuit de open houding ‘Dit heb ik waargenomen’, ‘Dit heb ik vastgesteld’.
2. *Vertel wat dit met je doet.* (je gevoelens) Vertel wat je voelt, concreet. Wat je voelt verschilt van hoe je in een primaire reactie er emotioneel op reageert.<sup>29</sup> Zeg niet dat de ander jou zo doet voelen (ze heeft wel een gevoelige snaar geraakt bij jou), in de meeste gevallen doet ze dat niet (tenzij het gaat om iemand die jou bewust wil pijn doen, een manipulator, de vraag is dan of het nog wel zinvol is om verder te gaan met het gesprek). Wat je voelt en hoe je emotioneel reageert zijn jouw keuzes.
3. *Zeg wat jij nodig hebt bij dat gevoel.* (jouw behoeften) Jouw behoeften zijn erg belangrijk. Het is goed dat de ander weet wat je behoeften zijn, dus formuleer die zo helder mogelijk. Formuleer ze ‘open’, ‘uitnodigend’. Door ze helder te verwoorden help je de ander om ook naar haar behoeften te kijken.
4. *Vraag de ander heel helder en vriendelijk om iets te doen.* (je verzoek) De ander vragen om iets te doen dat - volgens jou - de relatie ten goede komt. Opnieuw, dit doe je vanuit jouw perspectief. Misschien heeft de ander wel een suggestie hoe zij op een andere manier zou kunnen voldoen aan jouw behoeften. Een verzoek is geen eis! Weet echter dat de ander er niet is om jou gelukkig te maken, jouw behoeften en haar behoeften liggen samen op tafel.

---

<sup>29</sup> ‘Fijngevoelig’ is niet hetzelfde als ‘hoog emotioneel’. Lees het bericht van 26/2/26 op mijn [website](#)  
*Praten over gevoelens? Wat doe je en wat doe je niet?*