

Boeken- en podcastspecial!



Helemaal verdwijnen in een goed leesboek. Je kennis vergroten via een podcast of een non-fictie uitgave. Elke verpleegkundige M&G is er niet vies van, zo denken wij van de redactie van Tijdschrift M&G. Het ontbreekt alleen vaak aan tijd. Haal deze bijlage er daarom uit en bewaar die! De houdbaarheidsdatum is namelijk onbeperkt. Ga op zoek naar die tijd voor jezelf en gebruik deze boekenspecial als inspiratie.

Telkens opnieuw afscheid nemen

Nicci Gerrard

Woorden schieten tekort. Over dementie: een bijzonder lang afscheid
Uitgeverij Meulenhoff (2019)

In *Woorden schieten tekort* onderzoekt Nicci Gerrard - bekend van de thrillers die ze met haar partner schreef onder het pseudoniem Nicci French - op indringende wijze alle fases van het ziekteverloop bij dementie en wat deze ziekte betekent voor de betrokkenen. De vader van Gerrard overleed aan dementie en zijn ziekteproces is de rode draad door het boek. Aan de hand van korte persoonlijke anekdotes laat Gerrard zien hoe zij en haar familie stap voor stap haar vader moeten loslaten. In de zomer voordat haar vader overleed, ging ze bijvoorbeeld samen met hem naar de sauna. Daar hield hij erg van, het herinnerde hem aan de tijd dat hij als zorgeloze jongeman in Finland woonde. Na de sauna ging hij het meer in. 'Mijn oude, boze vader zwom een paar slagen en begon toen te zingen', schrijft Gerrard. 'Het was een lied dat ik niet kende en sindsdien ook nooit meer heb gehoord. Hij zwom in kleine cirkels en zong in zichzelf. Hij leek tevreden, gelukkig zelfs - maar tegelijkertijd maakte hij een uiterst eenzame indruk, alsof er niemand meer op de wereld was behalve hij in dat halfduister en die doordringende stilte, met dat meer, de bomen, de maan en hier en daar een ster.'

Gerrard gaat op liefdevolle wijze op zoek naar wie iemand door de tijd heen is geweest. Zoals zij zo mooi zegt: 'We lijden aan 'tijdsverwarring', doordat we alle leeftijden die we ooit hebben gehad in ons verenigen. We zien onszelf als jong, omdat we dat in zekere zin ook zijn. Onze oudere, huidige zelf is nog een vreemde, bij wie we ons niet op ons gemak voelen en waar we nog aan moeten wennen.'

Sluipmoordenaar

Dit boek leert je om op andere wijze te kijken naar zowel jezelf als naar kwetsbare ouderen en mensen met dementie in het bijzonder. Deze ziekte die als een sluipmoordenaar stap voor stap iemands identiteit wegneemt, de persoon die je ooit hebt gekend als het ware uitholt. Gerrard laat de frustratie en het verdriet zien, de gevoelens van onmacht die daarmee gepaard gaan. Maar beschrijft ook op integere wijze wat er soms nog wel is, bijvoorbeeld de liefde voor muziek, voor de natuur of voor kunst. Of gewoon een vertrouwd gebaar.

Het boek is een aanrader voor iedereen die in de langdurige zorg werkt (of gaat werken) met ouderen en mensen met dementie. Het helpt om meer begrip te krijgen voor de situatie van zowel de persoon met dementie als voor de mantelzorger. Begrip voor het lange en pijnlijke proces van telkens opnieuw afscheid nemen, al voordat iemand is



overleden. Het leert over schuldgevoelens, maar ook over liefdevolle momenten, de herkenning in kleine dingen, een stem, een herinnering uit het verleden.

Wijze les

Gerrard eindigt met een wijze les. We moeten niet wachten op een slechte diagnose voordat we een zinvoller leven gaan leiden. Het leven is al vanaf het begin eindig, een eindig leven is per definitie een kostbaar leven en dus waard om geleefd te worden. ☺

Mariska de Bont, adviseur beroepsontwikkeling bij V&VN en senior beleidsadviseur wijkzorg bij Envida