

Hoe om demensie aan kinders te verduidelik

Die mate van impak op kinders en tieners sal afhang van:

- *Wie aan die siekte ly – ouer, ouma/oupa, tannie, ens.*
- *Hoe heg die verhouding is*
- *Waar die persoon woon, byvoorbeeld, in hulle eie huis, onafhanklik of in 'n ouetehuis*

Wanneer jy ontsteld is oor 'n persoon met demensie wat na aan jou is, is dit maklik om te vergeet hoe angstig jou kinders dalk voel. Kinders het duidelike verduidelikings en baie gerusstelling nodig om die veranderende situasie te hanteer. Hoewel die feite ontstellend is, sal dit dalk vir hulle 'n verligting wees om te weet dat hulle familielid se snaakse gedrag as gevolg van 'n siekte is en nie teen hulle gemik is nie.

Jy sal natuurlik jou verduideliking moet aanpas na gelang van jou kind se ouderdom en begripsvermoë, maar probeer om altyd so eerlik as moontlik te wees. Dit is vir 'n kind meer ontstellend om later uit te vind dat hulle nie kan vertrou wat jy sê nie, as om die waarheid met jou ondersteuning te verwerk, hoe onaangenaam ook al dit mag wees.



Verduidelikings

Dit is altyd moeilik om ontstellende nuus te ontvang. Afhangende van die kinders se ouderdom sal jy dalk by ander geleenthede dinge weer moet verduidelik. Jy sal moontlik baie geduldig moet wees.

- Moedig kinders aan om vrae te vra. Luister na wat hulle te sê het sodat jy kan uitvind presies wat hulle pla.
- Stel hulle baie gerus en gee hulle baie drukkie wanneer dit gepas is.
- Praktiese voorbeelde van gedrag wat vreemd lyk, soos wanneer die persoon met demensie 'n adres vergeet, woorde verwar of 'n hoed in die bed dra, sal jou dalk help om die punt duideliker te maak.
- Moenie bang wees om humor te gebruik nie.
- Dikwels help dit as julle almal saam kan lag oor die situasie. (Maak seker hulle lag nie vir die persoon met demensie nie, maar eerder saam met hulle).

Kinders se vrese

- Jou kind is dalk bang om met jou te praat oor wat hulle kwel of om hulle gevoelens te toon omdat hulle weet dat jy onder druk is en hulle jou nie verder wil ontstel nie. Jy sal hulle dalk vriendelik moet aanmoedig om met jou te praat.
- Miskien is jou kind nie seker hoe die persoon die siekte opgedoen het.
- Jong kinders glo dalk dat hulle vir die siekte verantwoordelik is omdat hulle stout was of “slegte gedagtes” gehad het. Hierdie gevoelens is ’n algemene reaksie op enige ongelukkige situasie wat in ’n familie kan ontstaan.
- Ouer kinders is dalk bekommerd dat die demensie ’n straf is vir iets wat die persoon in die verlede gedoen het.
- Kinders van elke ouderdom moet gerusgestel word dat dit nie die rede is waarom die persoon siek geword het nie.
- Jy kan ook ouer kinders gerusstel dat die siekte nie aansteeklik is nie en dat dit onwaarskynlik is dat jy, of hulle, demensie sal kry net omdat ’n familielid die siekte het.

Veranderinge vir jou kind

Wanneer iemand in die familie demensie ontwikkel, word almal geraak. Dit is noodsaaklik dat kinders weet dat jy die probleme verstaan en dat jy hulle nog steeds liefhet, ongeag hoe afgetrokke of selfs kortaf jy soms is.

Probeer om tyd opsy te sit om met jou kind op ’n gereelde grondslag te praat, sonder onderbrekings. Jong kinders moet dalk herinner word waarom hulle familielid vreemd optree. Alle kinders het dit waarskynlik nodig om oor hulle gevoelens te praat as nuwe probleme ontstaan. Byvoorbeeld, hulle wil dalk die volgende bespreek:

- Hulle gevoelens van droefheid en hartseer oor wat met hulle geliefde gebeur en bekommernisse oor die toekoms.
- Die feit dat hulle bang, geïrriteerd of verleë is as gevolg van die persoon se optrede en verveeld is deur die herhaling van stories en vrae. Hierdie emosies word dalk gemeng met skuldgevoelens dat hulle só voel.
- Om die verantwoordelikheid te aanvaar vir iemand wat hulle dalk onthou as iemand wat vir hulle verantwoordelik was.
- Gevoelens van verlies – omdat hulle familielid oënskynlik nie meer dieselfde persoon is as wat hulle voorheen was nie, of omdat hulle nie meer maklik met hulle kan kommunikeer nie.
- Gevoelens van woede – omdat ander familieledede onder druk en heelwat minder tyd vir hulle het as voorheen.
- Skuldgevoelens oor hulle woede.

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

Die uitdruk van gevoelens

Elke kind reageer anders en toon op verskillende maniere sy ontsteltenis. Hier is 'n paar dinge om voor uit te kyk:

- Party kinders het nagmerries of sukkel om te slaap, lyk dalk asof hulle aandag soek of stout is, of kla oor pyne en skete (bv. kopseer, maag pyne) wat nie verklaar kan word nie. Dit suggereer dalk dat hulle baie angstig is oor die situasie en meer ondersteuning nodig het.
- Skoolwerk lei gewoonlik daaronder omdat ontstelde kinders dit moeiliker vind om te konsentreer. Praat met jou kind se onderwyser(es) of departementshoof sodat personeel by die skool bewus is van die situasie en die probleme verstaan.
- Party kinders hou 'n oor-opgeruimde front voor of lyk asof hulle min gepla is, terwyl hulle binne baie ontsteld is. Jy kan hulle aanmoedig om oor die situasie te praat en hulle gevoelens uit te druk en dit nie op te krop nie.
- Ander kinders sal moontlik hartseer en huilerig wees en baie aandag oor 'n lang tydperk nodig hê.
- Al voel jy self onder baie druk, moet jy probeer om elke dag 'n bietjie tyd saam met hulle deur te bring om sake te bespreek.
- Tieners lyk dikwels selfbehep en soek dalk skuiling van die situasie in hulle kamer, of hulle bly meer as gewoonlik uit. Hulle vind dalk die situasie besonder moeilik is om te hanteer weens al die onsekerhede in hulle lewens.
- Verleentheid is vir die meeste tieners 'n baie kragtige emosie. Hulle het die gerusstelling nodig dat jy hulle liefhet en hulle gevoelens verstaan. As jy dinge op 'n kalm, saaklike manier bespreek, kan dit hulle help om van hulle bekommernisse uit te sorteer.

Betrek kinders

- Soek na maniere om jou kinders te betrek by die versorging en stimulering van die persoon met demensie, maar moenie hulle te veel verantwoordelikheid gee of toelaat dat dit te veel van hulle tyd in beslag neem nie. Dit is baie belangrik om kinders aan te moedig om voort te gaan met hulle normale lewe.
- Beklemtoon dat die belangrikste ding wat hulle kan doen, eenvoudig is om tyd saam met die persoon met demensie deur te bring en liefde en geneentheid teenoor hulle te betoon.
- Probeer seker maak dat tyd wat saam met die persoon deurgebring word, aangenaam is – jy kan die volgende dinge voorstel as gesamentlike bedrywighede: gaan stap saam, speel speletjies, sorteer voorwerpe uit of maak 'n plakboek van gebeure in die verlede.
- Praat oor die persoon vóór hulle siek geword het en wys die kinders foto's.
- Neem foto's van die kinders en die persoon saam om almal van julle te herinner aan die lekker tye selfs gedurende die siekte.
- Moenie kinders alleen in beheer laat nie, nie eers vir kort tydperke nie, tensy jy daarvan oortuig is dat hulle gelukkig is daarmee en dit sal kan hanteer.
- Maak seker dat jou kinders weet dat jy hulle moeite waardeer.

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

Aantekeninge:

Kontak:

Tel: (021) 421 0077/78
Email: info@dementiasa.org
Or support@dementiasa.org

3rd Floor,
State House,
3 Rose Street,
Cape Town

P.O. Box 16421
Vlaeberg
8018



www.dementiasa.org

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679