

Ouderenpsycholoog Luc Van de Ven

We mogen ons niet laten verlammen door angst

TEKST Frederika Hostens // FOTO'S Jurgen Doom

“Het beste wapen tegen angst is in de mate van het mogelijke opnieuw activiteiten opnemen.” Aan het woord is ouderenpsycholoog Luc Van de Ven. Voor Samana Magazine blik hij vanuit zijn kot terug op een periode waarin veel mensen bezoek van hun vertrouwenspersonen gemist hebben. “Moderne communicatiemiddelen verzachten het leed, maar zijn geen volwaardige vervanger.”

Luc Van de Ven is met pensioen. Toch doet hij nog enkele halve dagen per week raadpleging in het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven en geeft hij nog regelmatig lezingen en opleidingen aan hulpverleners. “Tot mijn tevredenheid ben ik dus als het ware halftijds met pensioen”, lacht Luc. “Ik deed de dingen die ik deed nog heel graag en meerdere mensen uit mijn omgeving vroegen mij om die te blijven doen. Het ene sluit mooi aan bij het andere. Zolang de courage en het lichaam het toelaten, zie ik geen reden om wat ik graag doe en wat anderen appreciëren, stop te zetten.”

Je bent 66 jaar en behoort dus tot de risicogroep voor het coronavirus. Wat doet dat met jou?

Luc Van de Ven: “Je moet je leeftijd niet ontkennen, ook al wil je dat soms graag. *Forever young*, dat bestaat niet. Ik weet dat mijn lijf van 66, met links en rechts al wat mankementen, minder bestand is tegen negatieve invloeden van buitenaf. Dus ja, ik ben daar toch wel mee bezig geweest.”

Op het moment van dit interview zijn de lockdownmaatregelen nog van kracht. Hoe beleef je die?

“Blijf in uw kot, dat is misschien even charmant, maar na een tijd begint dat toch te wegen. Ik prijs me gelukkig dat ik een tuin heb. Ik heb ook een moestuintje. Je moet je daar niet te veel bij voorstellen, maar het geeft een mens toch wat afleiding. Ik heb ook het geluk dat ik niet alleen in mijn kot woon, mijn vrouw is bij me.”

Heb je kinderen en kleinkinderen?

“Ja, twee kinderen en twee kleinkinderen. Dankzij de moderne communicatiemiddelen kunnen we elkaar blijven zien en horen. Dat verzacht het leed, maar is toch niet de echte vervanger. Ook de onzekerheid weegt. Wanneer zal het ‘normale’ leven hernemen? We zijn het niet gewoon om met zo’n grootschalige onzekerheid om te gaan. We zijn het gewoon om alles onder controle te houden en gaan ervan uit dat als we ons best doen, alles goed komt. Dat klopt nu niet. Van die onzekerheid worden we bijzonder ongerust en dat begrijp ik.”



PORTRET

**Ouderenpsycholoog
Luc Van de Ven**



Luc Van de Ven schreef verschillende boeken over de uitdaging van het ouder worden, o.a. over de sociaalpsychologische aspecten, dementie en rouwbegeleiding. In 2019 nam hij deel aan het Canvas-programma Therapie.

Vertrouwen

Wat doet langdurig isolement met ons mentaal welzijn?

“We moeten vooral opletten dat we niet gaan veralgemenen. Niet iedereen wordt daar depressief van. Er zijn ook mensen die graag alleen zijn, die niet zo houden van straatfeesten en grote familiefeesten. Die mensen voelen zich relatief op hun gemak, ze lijden minder zwaar onder de coronamaatregelen dan zij die niets liever doen dan onder de mensen komen en thuis mensen ontvangen. Maar wat voor iedereen zwaar weegt, en zeker voor mensen uit de risicogroep die alleen thuis wonen of in een

zorginstelling verblijven, is het wegvallen van het samenzijn met vertrouwenspersonen. Met een vertrouwenspersoon bedoel ik: iemand aan wie je alles kunt vertellen. Iemand die jou nooit verwerpt, maar jou wel durft tegen te spreken. Iemand met wie je in alle veiligheid kunt praten.”

Mensen kunnen toch nog op een andere manieren contact houden met intimi?

“Bellen of videobellen is niet hetzelfde als even de hand kunnen vasthouden, tegen de gilet trekken, samen een kopje koffie drinken, samen naar buiten kijken ... Je kan ook moeilijk verwachten dat zorgverleners of crisisvrijwilligers de rol van de vertrouwenspersoon overnemen. Je kan niet zomaar aan iemand zeggen ‘vanaf nu word ik jouw vertrouwenspersoon’. Zo werkt dat niet. Voor mensen met dementie of een andere chronische aandoening die de werking van de hersenen beïnvloedt, is de situatie nog moeilijker. Sociale afstand? Dat krijg je niet uitgelegd. En zelfs als je het uitgelegd krijgt, zijn veel mensen met dementie dat vijf minuten later vergeten.”

Wat kan mensen helpen om te herstellen van de voorbije periode?

“Opnieuw vertrouwenspersonen kunnen ontmoeten, is volgens mij het begin van het herstel. Het kan een positieve boost geven. Het laat ook toe om samen te rouwen om de voorbije maanden. Wat ook kan helpen, is kijken wat je opnieuw zelf mag en kan doen voor een ander. Nu zijn de mensen uit de risicogroep een ‘probleem’. Het zal hen deugd doen om opnieuw iets te kunnen doen voor een ander. Je kleinkind wat zakgeld toestoppen. Je

buurman uitnodigen om samen te genieten van een glas goede wijn. Je vriendin trakteren op een gebakje als ze op bezoek komt.”

Dan moeten we wel onze angst voor een mogelijke besmetting overwinnen ...

“Ik denk dat professionele zorgverleners, mantelzorgers en vrijwilligers die contact hebben met mensen uit de risicogroep twee dingen aan elkaar moeten koppelen. Ze moeten alert zijn en dus aandacht hebben voor zaken zoals hygiëne en afstand houden.”

“Maar ze mogen niet vervallen in doemdenken. Het beste wapen tegen angst is in de mate van het mogelijke opnieuw activiteiten opnemen. Als het kan een uitdaging aangaan. We zullen met z’n allen de hand aan de ploeg moeten slaan en er op een constructieve manier tegenaan gaan.”

“Dat zal gepaard moeten gaan met extra aandacht voor het mentaal welzijn. Ik denk bijvoorbeeld aan mensen die de voorbije periode een geliefde hebben verloren. De afstandsregels bemoeilijken de rouwverwerking. Voor sommige nabestaanden zal mogelijk therapie nodig zijn om het verlies te boven te komen, gekoppeld aan ondersteuning van deze mensen door hun naaste familie en door vertrouwenspersonen.”

Staan oudere mensen wel open voor psychologische begeleiding?

“Dat valt vrij goed mee, hoor. Als ouderen in contact worden gebracht met deskundige therapeuten en het klikt, dan zien wij dat therapie bij senioren even goed kan gebeuren als bij jongere mensen. In vergelijking met dertig jaar geleden bellen ook meer en meer senioren zelf

een therapeut op met de vraag ‘ik wil eens komen spreken, ik zit vast met iets’. Zij wachten niet tot de huisarts hen stuurt, maar zetten zelf de stap.”

Veel mensen hebben de voorbije weken heel geïsoleerd geleefd. Hoe kunnen zorgverleners en zorgvrijwilligers ervoor zorgen dat ze niet verder vereenzamen?

“Door op een niet-opdringerige maar alerte manier te ruiken, zien, horen, voelen ... of er nood is aan meer ondersteuning of begeleiding. En als ze die nood detecteren, mee uit te zoeken welke vorm die ondersteuning kan aannemen.”

Lessen

Denk je dat de maatschappij lessen zal trekken uit wat nu gebeurt?

“Wat woonzorgcentra en andere zorginstellingen meemaken, is verschrikkelijk, maar de toestand daarvoor was ook niet goed. Er is meer aan de hand dan alle praktische en emotionele problemen ten gevolge van de corona-epidemie. Een voorbeeld: de personeelsomkadering in woonzorgcentra is schraal en de mogelijkheden om bekwame mensen aan te trekken, zijn heel beperkt. Ik wil hier niet natrappen naar deze of gene politicus. Ik wil wel wijzen op een maatschappelijke tendens. De aandacht voor mensen die niet meer ‘nuttig’ zijn in de economische zin van het woord, is niet altijd even sterk geweest.”

“De afstandsregels bemoeilijken de rouwverwerking.”

Maar die aandacht is de voorbije weken wel sterker geworden ...

“Ik vind het prachtig dat we witte lakens buitenhangen en applaudisseren om de zorgverleners moreel te ondersteunen, maar ook gevaarlijk. Zullen we ze volgend jaar nog altijd willen steunen? Zullen we bereid zijn om meer te investeren in de zorg voor mensen die door ouderdom, een chroni-

sche ziekte of een beperking moeilijk meekunnen? Het gaat over welke waarden we belangrijk vinden. Wat hebben we over voor de zorg voor mensen die in de touwen liggen? Nogmaals: het gaat hier niet over mensen met de vinger wijzen, dat zou al te gemakkelijk zijn. Waar willen wij dat ons belastinggeld naartoe gaat? Daarover gaat het volgens mij.”

“Er is in de ouderenzorg meer aan de hand dan alle praktische en emotionele problemen ten gevolge van de corona-epidemie.”

Hoe kunnen we het vertrouwen in woonzorgcentra terugwinnen?

“Al voor de coronacrisis was er een tendens om woonzorgcentra te diaboliseren en thuiszorg te idealiseren. Dat betreurt ik. Vanuit mijn praktijk stel ik vast dat het voor sommige senioren en hun families een goede zaak is dat de senior naar een woonzorgcentrum kan verhuizen. Ondanks hun beperkte middelen leveren tal van woonzorgcentra zeer goed werk. Toch leeft nu bij veel mensen de overtuiging dat je de overstap naar een woonzorgcentrum koste wat het kost moet vermijden. Ze dreigen de klinische realiteit te negeren en niet onder ogen te zien waarom mensen naar een woonzorgcentrum verhuizen. Dat is niet omdat ze niets beters te doen hebben of omdat ze zich vervelen, dat is omdat de situatie hen daartoe noopt. Laat ons bijvoorbeeld niet vergeten dat voor alleenstaanden een verhuis naar een woonzorgcentrum een goede stap kan zijn tegen vereenzaming. Dat voor families van iemand met dementie een verhuizing naar een woonzorgcentrum voor alle betrokken partijen misschien niet de ideale, maar wel de best mogelijke oplossing is. Laat ons het debat over de ouderenzorg in alle rust en sereniteit voeren, zonder de ene oplossing te diaboliseren en de andere te idealiseren.” ●●