







Inhoud

Woord vooraf		8
Inleiding		9
De groep in het zonnetje		12
1 De voorleesverhalen		13
1.1 Uitgangspunten en opzet van de verhalen		13
1.2 Het Odensehuis		14
1.3 Tien voorleesverhalen		15
1 Die zomerse dag	<i>thema lente/zomer</i>	16
2 Telefoneren op zondagmiddag	<i>thema communicatie</i>	22
3 De lekkerste appeltaart	<i>thema geuren</i>	28
4 Mijn grootste wens	<i>thema honden</i>	34
5 Een lekker bakkie koffie	<i>thema geuren</i>	40
6 De lucht van doorgekookte spruitjes	<i>thema herfst</i>	46
7 In de war door het weer	<i>thema regen/weersverandering</i>	52
8 Die strenge winters	<i>thema winter</i>	58
9 Vakantie bij de boer	<i>thema vakantie vroeger</i>	64
10 Slapen bij de indianen	<i>vertelling avontuurlijke vakantie</i>	70

2	Aan de slag	75
2.1	Reminisceren	75
2.2	Werken met de verhalen in de 'Leren leren' groep	77
2.3	Vast stramien	80
	 Vragen om te reminisceren/suggesties voor gesprek	
	 Geluiden	
	 Passende traktaties	
	 Gedichten, liedjes en versjes	
	 Beeldmateriaal/voorwerpen	
	 Activiteiten	
2.4	Aan de slag rond dit boek	82
	Dankwoord / Afrondend	82
	Gedicht 'Herinneringen'	83
	Muzikale suggesties	84
	Over de auteur	86
	Kleurplaat	87

Woord vooraf

Verhalen vertellen is mij met de paplepel ingegoten. Mijn oma wist altijd spannende verhalen te vertellen over haar jeugd op het Bickerseiland in Amsterdam. Ze kwam uit een gezin met veertien kinderen. Ze hadden het niet breed en woonden met zijn allen in een kleine bovenwoning. Ze vertelde over het kattenkwaad dat ze uithaalden en hoe dat soms bijna slecht afliep. Maar ook over het plezier en de kameraadschap. Toen ze heel oud en kwetsbaar was, zorgde ik voor haar en kon ik haar aan het praten krijgen door haar geheugen met die verhalen op te frissen.

Mijn moeder was ook een verhalenverteller. Bij haar ging het vaak over haar kostschoolervaringen, haar vriendschappen of over haar vaders eigenwijze opstelling ten opzichte van de kerk. Zo'n verhaal leidde meestal tot een eindeloze reeks vragen van mij en mijn broer naar het waarom en hoe het dan afliep.

Van die verhalen van mijn oma en mijn moeder, maar ook van de verhalen die andere volwassenen vertelden, heb ik heel veel geleerd. Het werden eigenlijk min of meer mijn eigen verhalen. Ze hielpen me om een standpunt te bepalen op allerlei momenten in mijn leven en ze vormden me mede tot de mens die ik ben geworden.

Toen mijn moeder dementie kreeg, werden al die bekende verhalen nog belangrijker. Ik kon mijn moeder geen groter genoegen doen dan haar eigen belevenissen als meisje of jonge vrouw opnieuw te vertellen. Ze had maar een simpele vraag of aanwijzing nodig om opnieuw te vertellen hoe ze mijn vader had ontmoet

tijdens die docentenreis naar Parijs. Of hoe verontwaardigd ze was dat haar mavoleerlingen niet welkom waren bij de discussiebijeenkomst met de wethouder.

Ik vertel de verhalen over mijn moeder en oma, mijn vader en opa met groot respect. Mijn eigen kleinkinderen kennen ze ook. Ik hoop dat ze zich daardoor mijn moeder vooral herinneren als een vrouw die initiatiefrijk was en een groot gevoel voor rechtvaardigheid had. En dat het beeld van die lieve mevrouw die met eten moest worden geholpen en niet meer zelf naar het toilet kon, wat naar de achtergrond verschuift. Dat ze begrijpen dat hun oma zo graag naar ze keek en zo gretig naar ze luisterde, omdat ze als ouderares niets zo mooi vond als kinderen die nieuwsgierig zijn en de wereld om hen heen ontdekken.

Daarom zijn de verhalen in dit boek zo belangrijk. Ze getuigen van het respect en de liefde tussen generaties, die zo belangrijk zijn om in de laatste fragiele fase van het leven de geborgenheid te bieden die ieder mens nodig heeft.

Ik wens het boek vele jonge en oude lezers toe en hoop dat het inspireert tot vele goede gesprekken tussen jong en oud.



Gerdi Verbeet
oud Voorzitter van
de Tweede Kamer

Fotograaf: Rogier Veldman

Inleiding

Voor wie is dit boek?

Dit boek is bedoeld voor mensen met beginnende dementie en voor degenen die veel met hen verkeren of beroepshalve de dag met hen doorbrengen. De ongewilde achteruitgang van de hersenen heeft enorme impact op hun leven, maar zij bestaan uit veel meer dan die beperking alleen. Om die reden wordt hier gesproken over mensen met beginnende dementie en worden de termen dementerenden of dementen liever niet gebruikt.

Waarom dit boek?

In de allereerste plaats is dit boek bedoeld om mensen met beginnende dementie een plezier te doen met verhalen. Er zijn korte verhalen te over, maar de meeste zijn door hun lengte, meerdere verhaallijnen en tijdsprongen niet echt geschikt voor hen. De verhalen in deze bundel zijn dat wel, ze zijn doelbewust geschreven om aan hen voor te lezen. Dat kan zowel met zijn tweetjes in huiselijke kring als met een kleine groep in elke setting, zoals ontmoetingscentrum, dagbesteding en inloopcentrum.

Deel 1 van dit boek bestaat vooral uit tien voorleesverhalen, die niet alleen voor mensen met beginnende dementie geschreven zijn, maar nadrukkelijk ook in actieve samenwerking met henzelf ontwikkeld wer-

den. Deze bundel vormt het begin van een voorleeslijn voor mensen met dementie.

Omdat een groeiende groep mensen dementie krijgt, wordt zinvolle en stimulerende dagbesteding steeds belangrijker. Voor ouderen die altijd al van verhalen hielden en graag lezen, is het ingrijpend als zij dat zelf niet meer kunnen. Ook onervaren lezers houden vaak van een kort, smakelijk verhaal. Overigens kun je de verhalen net zo goed voorlezen aan ouderen zonder dementie, al zijn ze voor hen wellicht wat aan de korte kant.

De kracht van verhalen

Verhalen zijn niet voor niks al zo oud als de wereld en hebben veel functies. Hoe vaak horen we niet rond 4 mei Leo Vromans woorden: *'Kom vanavond met verhalen hoe de oorlog is verdwenen, en herhaal ze honderd malen: alle malen zal ik wenen.'*? In dat geval brengen verhalen herinneringen en gebeurtenissen naar boven rond oorlog, verlies en verdriet. De verhalen in deze bundel zijn vooral gericht op gebeurtenissen die positieve gevoelens en herinneringen naar boven halen.

De kracht van verhalen is ongekend: naast het geven van ontspanning en vermaak kunnen ze dieperliggende snaren raken. Zo kunnen ze troostend zijn, herkenning en erkenning opleveren, richting geven

en houvast bieden. Ook werken ze vaak verbindend: ze kunnen iemand met zijn of haar eigen gevoelens verbinden, mensen met elkaar verbinden en een lijntje leggen tussen het 'hier en nu' en het 'toen en daar'. Als je deze verhalen voorleest in een gelijkgestemde groep, bied je mensen door die omgeving een optimale kans om naast de verhalen ook iets aan elkaar te hebben.

Zoals Gerdi Verbeet in het woord vooraf al zegt, leerde zij veel van de verhalen van andere volwassenaars. Ze hielpen haar om een standpunt te bepalen op allerlei momenten in haar leven en vormden haar tot de mens die zij geworden is.

De opzet van de verhalen/een voorleeslijn voor mensen met beginnende dementie

Over de opzet van de verhalen en uitgangspunten ervan vind je meer in paragraaf 1.1. Daar wordt uiteengezet waaraan een verhaal moet voldoen om geschikt te zijn voor deze doelgroep.

Dat deze verhalen in interactieve samenwerking met de doelgroep tot stand konden komen, werd mogelijk gemaakt door de meer dan gulle medewerking van de mensen in het Odensehuis in Amsterdam. Over dit inloop-, ontmoetings- en informatiecentrum voor mensen met dementie en hun familie- en vriendenkring lees je meer in paragraaf 1.2.

Geuren en geluiden

Wanneer door achteruitgaande hersenen de omgeving soms vervaagt en taal niet altijd meer toereikend is, roepen geuren en geluiden heel snel iets op. Daarom spelen die in de verhalen een rol, zoals een geurige appeltaart of versgezette koffie, het eerste merelgezang van het seizoen of het geblaf van een hond. Het liedje '*Koffie, koffie, lekker bakkie koffie*' wordt al snel meegezongen en neuzen worden dichtgeknepen wanneer het over de lucht van doorgekookte spruitjes gaat.

Reminisceren en zintuigen

Het begrip reminisceren – het bewust ophalen van positieve herinneringen – wint steeds meer terrein, zowel in huiselijke kring als in de ouderenzorg. Het daarbij aanspreken van de zintuigen (horen, zien, proeven, voelen en ruiken) kan dit proces versterken. Wanneer dit met een gespreksleider in een kleine groep gedaan wordt, blijken mensen veel meer te weten dan ze zelf dachten. Het langetermijngeheugen van de meeste mensen met beginnende dementie is bovendien verbluffend goed. Om die reden volgen onder elk verhaal vragen om te reminisceren en suggesties voor gesprekjes. Na die vragen en suggesties volgt gerichte feitelijke informatie voor degenen die zelf later geboren zijn dan de mensen met wie ze werken. Op reminisceren wordt in paragraaf 2.1 ingegaan.

Vast stramien

Naast voorlezen en reminisceren biedt dit boek meer mogelijkheden om met de verhalen aan de slag te gaan. Als praktisch hulpmiddel volgt na elk verhaal een vast stramien, dat geheel naar eigen behoefte gebruikt kan worden door degenen die beroepsmatig met mensen met beginnende dementie werken, door vrijwilligers in Odensehuizen en activiteitenbegeleiders bij dagbestedingen.

Dit stramien biedt uiteenlopende suggesties voor verschillende werkvormen, steeds in dezelfde volgorde en te herkennen aan het pictogram ervoor. Welke zoektermen handig werken om bruikbare websites, geluiden en filmpjes te vinden, wat passende traktaties zijn en welke activiteiten aansluiten bij het verhaal. Nadere uitleg en methodische handreikingen over het werken met de verhalen volgen in deel 2, dat niet voor niks 'Aan de slag' heet.

Muzikale traktatie

Niet iedereen weet dat muziek in andere delen van de hersenen binnenkomt dan de delen die bij dementie beschadigd zijn. Niet voor niks duiden wetenschappers die gebieden wel aan als 'mooie opslagplaatsen

voor muziek van vroeger'. Muziek roept niet alleen van alles op, vaak weten de vingers van voormalige muzikanten, ook wanneer zij dementie krijgen, nog feilloos de juiste toetsen of snaren te vinden.

Geïnspireerd door een Amerikaans idee en met hulp van de Innovatieprijs van de Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA) bedacht bibliotheekmedewerkster Andrea van Wely het innovatieve 'Muziek op Maat'. Stel een persoonlijke lijst met lievelingsmuziek samen van iemand met dementie, lever die digitaal in bij de OBA en je leent voor een kleine vergoeding een iPod met de lievelingsnummers erop. Een eenmalige investering van mantelzorger of begeleider door te helpen bij de samenstelling (en mogelijk even introductie van en toezicht bij het eerste gebruik van de iPod) en er gaat veel meer dan alleen een muzikale wereld open.

Bij het werken in de groep was het niet alleen inspirerend om te praten over wat bepaalde melodieën, liedjes, filmmuziek, klassieke muziek, opzweepende muziek en rustgevende muziek allemaal opriepen. Het was ook prachtig om te ervaren hoe snel er meezongen of geneuried werd, simpelweg genoten – soms met de ogen gelukkig gesloten – of ingehaakt en meegedeind werd.

Daarnaast is muziek een goed middel om, nadat iedereen met eigen dingen in het hoofd aangeschoven is, rust te scheppen om aan de bijeenkomst te beginnen. Een of twee nummers zijn voldoende; achterin vind je een lijst met suggesties.

Beelden

Omdat mensen met beginnende dementie veel ontvankelijker zijn voor beelden dan voor taal, wordt bij het voorlezen van elk verhaal met beelden gewerkt in de vorm van foto's en plaatjes. We worden geboren als zogeheten 'beelddenkers'; al opgroeiende leren we de taal bij de ons bekende beelden. Wanneer we onze grip op taal kwijt beginnen te raken, worden beelden weer belangrijker. Beelden kunnen houvast bieden in een vager wordende wereld en roepen snel associaties op. Wanneer je loslaat dat een beeld of foto moet oproe-

pen wie of wat erop staat en wanneer dat was, maar mensen vooral laat praten over de sfeer of wat de foto oproept, is het een prima middel om mee te werken. Daarom gaat elk verhaal in dit boek vergezeld van twee bladzijden met beelden, gesorteerd rond het thema. Dit bleek bij het voorlezen van de verhalen heel goed te werken.

Kleuren

De rijkdom aan kleuren en het gebruik van contrasterende kleuren is een middel bij uitstek voor mensen met dementie. Als alles vervaagt, worden kleuren en contrasten belangrijker. Dat geldt niet alleen voor het waarnemen van kleuren, maar ook zich creatief kunnen uiten door middel van kleur is enorm belangrijk. Als je een Odensehuis binnenstapt, valt meteen op hoeveel sprankelende, kleurrijke, creatieve uitingen er aan muren en soms plafonds hangen. Mensen geven er letterlijk en figuurlijk weer kleur aan hun dag en hun leven. Sommigen vinden het fijn om bestaande beelden in te kleuren. Voor hen is als kleine toegift een kleurplaat van de hand van Juliette de Wit in dit boek opgenomen. Niet toevallig een hart vol bloemen.

Totaal per verhaal

In deel 1 tref je per voorleesverhaal steeds zes bladzijden aan: het verhaal op de eerste twee, de bijpassende beelden op de twee volgende en het vaste stramien op de laatste twee bladzijden.

Uitleg en methodische handreikingen

Als gezegd volgen in deel 2 nadere uitleg en methodische handreikingen over het werken met de verhalen. Verschillende zaken die ertoe doen bij het werken met een groep mensen met beginnende dementie worden aangestipt, waarbij wordt uitgegaan van basiskennis van groepswork en dementie. Vooral de ervaring die bij het werken met deze verhalen is opgedaan, wordt doorgegeven. Je krijgt een inkijkje in dit pilotproject, dat zich heeft ontwikkeld in de

intieme huiskamersfeer van een vaste groep in het Odensehuis: de zogeheten 'Leren leren' groep. Omdat mensen in het Odensehuis met hun voornaam worden aangesproken, is ervoor gekozen om in dit boek steeds over 'jij' te schrijven en voor het leesgemak schrijven we 'hij', waarmee zowel hij als zij wordt bedoeld.

Odense – ode aan de 'senses'

Ik hoop van harte dat veel mensen plezier aan de verhalen zullen beleven en dat het boek aanstekelijk werkt om à la Odense met een groep mensen aan de slag te gaan. Afgelopen jaar ontdekte ik dat het gestaag doordringende besef dat een dementievriendelijke samenleving hard nodig en voor iedereen beter is, in het Odensehuis op baanbrekende wijze al heel natuurlijk groeit. Misschien is de naam van de bron waar dit begon – de Deense plaats Odense – toch niet toevallig? Het Odensehuis is eigenlijk 'Een ode aan de "senses"'. Ik ben ervan overtuigd dat de opzet van het Odensehuis – een laagdrempelige omgeving waar mensen zichzelf kunnen zijn en hun gang kunnen gaan – van onmetelijke betekenis is voor mensen die dementie op hun pad vinden. Ik hoop dan ook dat de Odensebeweging erin slaagt om zich op dusdanige wijze verder te ontwikkelen dat zij in staat zal zijn om steeds meer mensen een plek te bieden, die ik iedereen met beginnende dementie van harte gun. En minstens zo belangrijk: ook de directe omgeving van mensen met beginnende dementie.

Oase in de woestijn

Voor mensen met beginnende dementie is het Odensehuis als een oase in de woestijn: zij leven er op en komen tot bloei, geven er vol overtuiging kleur aan de dag en aan hun leven. Het uitgroeien en uitvloeien van die vruchtbare oases zou een wezenlijke stap naar een dementievriendelijke samenleving zijn.

De groep in het zonnetje

Omdat de verhalen er zonder de groep niet zouden zijn, eindigt dit boek niet met een woord van dank, maar begint het ermee. Uit de grond van mijn hart wil ik de 'Leren leren' groep bedanken voor de zo bijzondere, unieke en actieve samenwerking rondom dit boek. Allereerst de actieve groepsleden (periode september 2015 – april 2016): Agnes, Hanneke, Heleen, Henk, Jack, Jeanette, Leo, Lilian, Mary A, Mary O en Paul. Ik ben ongelooflijk getroffen door de openheid van waaruit ik in hun ervaringen mocht en nog steeds mag delen. Hun waardevolle bijdragen maakten de geschiktste vorm voor een kort verhaal steeds helderder. Zij hebben mij ongelooflijk geïnspireerd en dusdanig ontroerd dat ik ze stuk voor stuk in mijn hart gesloten heb.



Josien Wallast, huisfotograaf van het Odensehuis

Het aantal namen en foto's is niet gelijk, omdat niet iedereen ervan houdt om op een foto te staan. Veel dank aan Trees Moons in de hoedanigheid van vaardig gespreksleider (en voorbereider en verslaglegger), een niet te onderschatten factor voor het slagen van een dergelijke groep.

En als laatste, maar zeker niet minste, veel dank aan Lara van Triest, die niet alleen stagiaire toegepaste psychologie was (december 2015 – juni 2016), maar ook een gretige duizendpoot bleek. Vol enthousiasme werkte zij samen met de groepsleden aan beeldmateriaal voor dit boek.