

A photograph of Ankie Kerkvliet, a woman with curly brown hair, smiling and sitting on a couch. She is wearing a colorful, abstract patterned top and black pants. Behind her is a wooden bookshelf filled with books. The magazine title 'as' is in the top left corner.

# as

Maandblad voor de  
Activiteitssector

## Ankie Kerkvliet: 'Herstelgericht werken staat bij ons centraal'

DE KRACHT VAN HERINNERINGEN: 'VAN VROEGER WEET IK ALLES NOG'  
LACHEN IS BELANGRIJK IN DE ZORG VOOR MENSEN MET DEMENTIE  
ACTIVITEITENBEGELEIDING IN DE ANTROPOSOFISCHE OUDERENZORG





Tijdens de laatste bijeenkomst werken de echtparen aan een collage over de vraag: 'Wat maakt ons samen sterk?'



Oude schoolspullen triggeren het geheugen.



Een van de deelnemers doet voor hoe zij op school leerde schrijven met een leitletje en een griffel.

Tegelijkertijd hebben ze te dealen met emoties als irritatie en boosheid. Het is heel menselijk dat je geïrriteerd raakt als je partner twintig keer achter elkaar dezelfde vraag stelt of zijn sleutels weer eens kwijt is. Maar als ze ook maar iets van die irritatie laten merken voelen mantelzorgers zich daarna enorm

### *'Mantelzorgers hebben te dealen met emoties als irritatie en boosheid'*

schuldig. Want de dementerende kan er ten slotte niets aan doen. Moet je je voorstellen, wat een ingewikkelde situatie.' Een deelnemer knikt. 'Het heeft mij enorm goed gedaan om over al deze aspecten van de situatie te praten met lotgenoten. We konden elkaar ook praktische tips geven, zoals: heb je er al eens aan gedacht het antwoord op te schrijven wanneer hij steeds dezelfde vraag stelt? Of: is het een idee de sleutel aan een koord om zijn nek te hangen? Wij zijn niet alleen lotgenoten maar ook ervaringsdeskundigen. In die zin konden we elkaar helpen.'

#### **Muziek**

Terwijl de mantelzorgers met elkaar in gesprek gaan doen de dementerende deelnemers in een andere ruimte een activiteit. 'Het moment dat de groep opsplijt is soms best lastig', vertelt Monique van Kerkwijk. 'De dementerenden vragen soms meerdere malen waarom zij bij hun partner weg moeten en waar de mantelzorgers over gaan praten.

'Toch niet over mij?', hoor je dan. Ik merk dat ik de onrust en onzekerheid kan verminderen door mijn activiteit goed voor te bereiden. Ik vraag ze bijvoorbeeld of ze me willen helpen lekkere hapjes klaar te maken en neem ze dan mee naar de andere ruimte waar alles al klaar staat. Of ik vraag wie er zin heeft om te sjoelen, de sjoelbak staat al klaar.' Ook muziek doet wonderen, merkt Monique. Zij neemt elke bijeenkomst haar tablet mee waarop zij liedjes van vroeger heeft gedownload. Zet zij de muziek op, dan beginnen de deelnemers spontaan mee te zingen. 'Een deelnemer is geboren in Indonesië', vertelt ze. 'Dus heb ik ook wat Indonesische liedjes van vroeger op internet opgezocht. Het is wonderlijk wat er met hem gebeurt als ik die muziek opzet. Zijn vrouw heeft verteld dat hij thuis heel weinig praat en ook tijdens de gesprekken in de cursus is hij vaak nogal stil. Tot ik die Indonesische liedjes opzet. Dan begint hij te zingen en komt hij helemaal tot leven. Opvallend is dat hij daarna ook van alles begint te vertellen. Zij vrouw

zegt dat hij na de bijeenkomsten thuis ook veel levendiger is. Alsof er een radertje in zijn hoofd op gang komt door de muziek en dat radertje weer andere radertjes aanzet om te gaan draaien.'

#### **Creativiteit**

Twee bijeenkomsten van de cursus staan in het teken van creativiteit. Hierbij brengen de deelnemers op een niet-verbale manier hun herinneringen tot uiting. Tijdens de eerste creatieve bijeenkomst brengen zij een dierbare herinnering van vroeger in beeld. Zij bepalen zelf met welke techniek zij dat doen: tekenen, schilderen, met waskrijt et cetera. In de tweede creatieve bijeenkomst staat de vraag centraal: 'Wat maakt ons samen sterk?' De echtparen werken hierbij gezamenlijk aan een collage over het thema. 'Het is prachtig om te zien hoe de echtparen samen bezig zijn', zegt Marjolijn Wolf. 'Als zij samen werken aan een collage zie je wat ze met elkaar verbindt. Hoeveel ze met elkaar gedeeld hebben en hoe sterk hun band is. En waar ze samen nog van kunnen genieten, ondanks de dementie. Met de laatste creatieve bijeenkomst sluiten we de cursus af. Dat vinden deelnemers vaak heel moeilijk. Ze hebben in acht weken tijd een enorme band met elkaar opgebouwd. Maar

### *'Wij zijn niet alleen lotgenoten maar ook ervaringsdeskundigen'*

gelukkig hebben ze vaak ook al telefoonnummers uitgewisseld, zodat ze zelf contact kunnen houden. Wij hebben als begeleiders dan weer de mogelijkheid om een nieuwe groep op te starten. Zo

kunnen wij zo veel mogelijk zelfstandig wonende dementerenden en hun mantelzorgers bereiken.' ■

Tekst Esther Kuijken | Foto's Monique van Kerkwijk



Een deelnemer demonstreert hoe vroeger met een onduidelijke tang krullen in het haar werden gemaakt.

### **Cursus voor professionals**

Ben je na het lezen van dit artikel enthousiast geworden over De Kracht van Herinneringen en wil je je laten bijscholen om deze cursus in je eigen zorginstelling op te zetten? Annemarie Bolder, lid van het European Reminiscence Network, geeft een tweedaagse cursus waarin je kunt leren hoe je dat doet.

Tijdens deze cursus krijg je praktische handvatten aangereikt die nodig zijn voor:

- het opzetten en begeleiden van groepsbijeenkomsten voor mensen met dementie en hun mantelzorgers volgens de Europese aanpak.
- het gebruik van verschillende reminiscentiemethoden.
- het adviseren en ondersteunen van mantelzorgers.

Het is aan te raden om de cursus te volgen met minimaal één collega van dezelfde organisatie. De bijeenkomsten van De Kracht van Herinneringen worden namelijk begeleid door minimaal twee professionals.

De eerstvolgende cursus wordt gegeven op vrijdag 20 en vrijdag 27 maart in Amsterdam. De kosten bedragen € 295,- inclusief cursus map en lunch. Meer informatie: [a.bolder@kpnplanet.nl](mailto:a.bolder@kpnplanet.nl).





Tijdens de cursus ervaren de deelnemers hoeveel plezier ze samen nog steeds kunnen hebben. De dementie raakt even op de achtergrond.

## De Kracht van Herinneringen

# 'Van vroeger weet ik alles nog ...'

Ouderen blijven tegenwoordig zo lang mogelijk zelfstandig wonen. Bij echtparen van wie een partner dement wordt is dat niet makkelijk. De relatie verandert en de communicatie wordt moeilijker. De cursus De Kracht van Herinneringen wil deze mensen steunen en laten ervaren hoe leuk het contact nog kan zijn.

**E**en zaterdagmiddag in zorgcentrum Het Schouw in Amsterdam. Vier echtparen en twee begeleiders zitten in een ring. Op tafel liggen spullen van vroeger. Een deelnemer pakt een leetje en een griffel en doet voor hoe zij als kind heeft leren schrijven. Een ander vertelt dat hij heeft leren schrijven met een kroontjespen. En hoe verleidelijk het was om de vlechten van het meisje dat voor hem zat in de inktpot te dopen. Toen hij een keer de verleiding niet kon weerstaan kwam de moeder van het meisje de volgende dag razend verhaal halen. Alle deelnemers lachen. Ergotherapeut en begeleider Monique van Kerkwijk pakt een oude diablo van tafel. 'Wie kan het nog?', vraagt ze. Een van de cursisten wil het wel proberen. Het lukt nog ook. Een ander wil wel demonstreren hoe vroeger op blikjes met touwtjes eraan werd gelopen. In de groep hangt een vrolijke, gezellige sfeer. 'En dat is ook de bedoeling van de cursus', vertelt projectcoördinator Marjolein Wolf. 'Echtparen van wie een van de partners dement wordt hebben het vaak heel zwaar. De relatie verandert, de communicatie wordt moeilijker. Ze moeten taken van de partner overnemen ... Wij proberen ze tijdens de cursus te laten ervaren dat ze ook nog samen plezier kunnen hebben en kunnen genieten. Daarbij maken we gebruik van reminiscentie, het teruggaan naar vroeger. Bij dementie wordt het kortetermijngeheugen doorgaans het eerst aangetast en blijft het langetermijngeheugen het langst intact. Praten mensen met dementie over vroeger dan blijken ze nog veel te weten. Dat doet niet alleen de dementerende zelf goed. Het is ook prettig voor de partner om samen op een gelijkwaardige manier herinneringen op te halen aan het leven dat je samen hebt gehad.'

### Acht bijeenkomsten

De cursus De Kracht van Herinneringen bestaat uit acht bijeenkomsten bedoeld

*'Het is prettig samen herinneringen op te halen aan het leven dat je hebt gedeeld'*



De deelnemers nemen zelf foto's van vroeger mee, zoals hun trouwfoto.

## European Reminiscence Network

De cursus De Kracht van Herinneringen is ontwikkeld door het European Reminiscence Network, een netwerk dat bestaat uit vertegenwoordigers van de ouderenzorg uit tien Europese landen. Met medewerking van twee Engelse universiteiten is de afgelopen jaren een Europese aanpak ontwikkeld voor het organiseren van gecombineerde groepsbijeenkomsten voor dementerenden en hun mantelzorgers. Onder de titel 'Remembering Yesterday, Caring Today' wordt hierbij onder meer gebruikgemaakt van verschillende reminiscentiemethoden. Nederland wordt in het European Reminiscence Network vertegenwoordigd door Annemarie Bolder van de Zorggroep Amsterdam-Oost. Zij heeft meerdere malen de cursus begeleid en geeft studiedagen aan professionals in de zorg die belangstelling hebben om de cursus in hun eigen werkgebied op te zetten. Meer informatie is te vinden op de website: [www.dekrachtvanherinneringen.com](http://www.dekrachtvanherinneringen.com).

voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. De mantelzorger kan een partner zijn, maar ook een familielid, een vriend of vriendin. De bijeenkomsten bestaan uit twee delen. Het eerste uur praat de hele groep met elkaar over vroeger. Het tweede uur splitst de groep zich op. De dementerenden gaan onder begeleiding een activiteit doen. De mantelzorgers gaan met elkaar praten over de knelpunten die zij tegenkomen in hun dagelijkse leven met een dementerende partner. 'Dat tweede deel van de bijeenkomst ervaar ik als heel waardevol', zegt een deelnemer. 'Drie jaar geleden werd bij mijn man de diagnose Alzheimer gesteld. Sindsdien gaan zijn geheugen

en zijn cognitieve vermogens langzaam maar zeker achteruit. Het moeilijkste vind ik dat er zo weinig mensen zijn met wie ik kan praten over de situatie. Mijn kinderen wuiven de problemen weg en zeggen dat het wel meevalt met pa. Maar zij maken hem natuurlijk ook niet dag en nacht mee. Andere mensen luisteren wel, maar begrijpen toch niet echt waar ik het over heb. Daardoor voel ik me soms heel eenzaam. In deze groep heb ik lotgenoten ontmoet. We begrijpen elkaars verdriet, elkaars onmacht. Dat is ontzettend fijn.'

### Emoties

Tijdens de gesprekken met de mantelzorgers komen vaak veel emoties naar boven, vertelt Marjolein Wolf. 'We merken dat mensen vaak al jaren worstelen met het feit dat hun partner dement wordt. Ze zitten in een rouwproces omdat ze afscheid aan het nemen zijn van hun partner zoals die was.'