



Jolien van Houten, bevoegde
docent ergotherapie

Evenwichtsproblemen?
Ontdek het Fingerspitzengefühl

Remembering together: bijzonder
project voor dementerenden

Groepsbijeenkomsten voor dementerenden en hun mantelzorgers

Remembering TOGETHER

Tekst: Annemarie Bolder

Dementie is een ziekte die niet alleen de persoon in kwestie treft, maar ook de partner of mantelzorger. Het European Reminiscence Network organiseert bijeenkomsten om de dementiezorg te verbeteren. En die hebben effect: de dementerenden krijgen meer zelfvertrouwen en een beter autobiografisch geheugen, de mantelzorgers krijgen meer begrip voor de verdergaande vergeetachtigheid en handvatten om samen dagelijkse activiteiten uit te voeren. Ergotherapeut Annemarie Bolder, verbonden aan het ERN, legt uit hoe het werkt.

Ouderen willen graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Maar als de thuiswonende oudere geheugenproblemen krijgt, is niet alleen begeleiding van de oudere, maar ook begeleiding van de partner of een andere mantelzorger noodzakelijk. Dementie heeft een enorme invloed op relaties. Vaak ontstaan er negatieve interacties tussen mantelzorgers en dementerenden. Hierdoor wordt de balans in een relatie verstoord, en dit kan gepaard gaan met het gevoel van verlies van een dierbare. Mantelzorgers voelen zich vaak uitgeput door de dagelijkse zorgvraag en vinden het moeilijk om tijd te vinden voor plezierige activiteiten. De mantelzorger loopt hierbij gemakkelijk het risico overbelast te raken. Mensen met dementie voelen zich vaak onzeker en minderwaardig vanwege de afhankelijke positie die ze hebben gekregen. Voor zowel mantelzorgers als dementerenden geldt dat er een vergrote kans bestaat op sociale isolatie.

European Reminiscence Network

Sinds 1997 bestaat er een European Reminiscence Network (ERN) waarbij mensen uit tien Europese landen met elkaar werken aan diverse projecten ten behoeve van verbetering van de dementiezorg en in het bijzonder het gebruik van reminiscentiemethoden hierbij. Het netwerk bestaat uit allerlei verschillende professionals, waaronder psychologen, verpleegkundigen, ergotherapeuten, maatschappelijk werkers, activiteitenbegeleiders, groepsleiders, docenten en

onderzoekers. Nederland wordt in het ERN vertegenwoordigd door enkele medewerkers van Zorggroep Amsterdam Oost. Vanuit de United Kingdom is in samenwerking met het ERN, de University of Greenwich en

de University of Bradford een manual ontwikkeld voor het opzetten van groepsbijeenkomsten voor dementerenden en hun mantelzorgers. Daarbij wordt onder meer gebruik gemaakt van diverse reminiscentietechnieken, zoals bijvoorbeeld gebruik van voorwerpen, plaatjes en foto's, geluiden, tast en beweging. Deze bijeenkomsten hebben de titel 'Remembering Together'. Van 2010 tot 2012 hebben alle landen uit het ERN meerdere keren de 'Remembering Together' bijeenkomsten in hun land georganiseerd. Dankzij de steun van Europese subsidie konden de partnerlanden van het ERN twee keer per jaar bij elkaar komen om ervaringen uit te wisselen, het project te evalueren, evaluatierapporten met elkaar te vergelijken en verbeteringen aan te brengen. Zie voor meer informatie over dit project www.rememberingtogether.eu.

Nieuwe mogelijkheden ontdekken

Per reeks vinden er in totaal acht groepsbijeenkomsten plaats die ieder twee uur duren. Gedurende een gedeelte van de bijeenkomst wordt de groep gesplitst in dementerenden en mantelzorgers. Tijdens de gezamenlijke bijeenkomsten staat elke week een andere levensfase of thema centraal, zoals bijvoorbeeld de lagere schooltijd, kindertijd, werk, verkering en huwelijk en uitgaan en ontspanning. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende stimuli zoals voorwerpen, plaatjes en foto's, geluiden, tast en beweging om her-

inneringen op te halen en activiteiten uit te voeren. Hierbij ontstaat een intense sfeer waarbinnen zowel de dementerende als de mantelzorger nieuwe persoonlijke mogelijkheden ontdekken.

Tijdens de mantelzorgbijeenkomsten wordt gepraat over de opgedane ervaringen tijdens de gezamenlijke bijeenkomsten en hoe ze toegepast kunnen worden in de thuissituatie. Omdat hierin de vertaalslag wordt gemaakt naar dagelijkse handelingen, is hier bij uitstek een rol weggelegd voor de

Reminiscentietechnieken maken gebruik van voorwerpen, foto's en geluiden om herinneringen op te halen.

ergotherapeut. Tijdens de mantelzorgbijeenkomsten ligt niet zozeer de nadruk op theoretische kennisoverdracht, maar op het zelf ervaren hoe je veranderingen kunt bewerkstelligen met betrekking tot het onderlinge contact en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Meer rust, meer zelfvertrouwen

Gedurende de bijeenkomsten hebben we de afgelopen jaren diverse veranderingen zien optreden bij zowel mantelzorgers als dementerenden. Mantelzorgers gaan meer genieten van wat hun geliefde te zeggen heeft, ervaren meer rust om te luisteren en hebben meer handvatten om samen dagelijkse activiteiten uit te voeren. De dementerenden krijgen meer zelfvertrouwen doordat er manieren gebruikt worden om falen te voorkomen en er gebruikt gemaakt wordt van alle kennis en vaardigheden die ze nog wel bezitten. Tevens is er sprake van toename van het autobiografische geheugen bij de dementerenden. Er ontstaat meer gelijkwaardigheid in de relatie tussen de dementerende en de mantelzorger. Uit onderzoek kwam tevens naar voren dat er bij de mantelzorgers sprake was van vermindering van depressieve gevoelens en meer begrip voor de verdergaande vergeetachtigheid.

Mogelijkheden voor ergotherapeuten

Het ERN heeft wederom Europese subsidie gekregen voor 2013 en 2014. De komende twee jaar zal het European Reminiscence Network zich bezighouden met het geven van trainingen aan diverse professionals in eigen land zodat er meerdere mensen in de deelnemende landen worden opgeleid om de bijeenkomsten te organiseren. In juni van dit jaar zal ik starten met het geven van een tweedaagse cursus. Daarnaast heb ik intensief contact met Rose-Marie Dröes. Zij is als hoogleraar werkzaam bij de afdeling Verpleeghuis-geneeskunde van het VU medisch centrum en als programmamaleider van het onderzoeksprogramma 'Zorg en ondersteuning bij dementie' van de afdeling Psychiatrie van het VUmc en GGZ inGeest in Amsterdam. Haar onderzoek richt zich op de ontwikkeling en effectevaluatie van zorg- en ondersteuningsinterventies voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Hieruit kwam onder andere naar voren dat het beter is om de traditionele dagopvang te verplaatsen van zorginstellingen naar buurtgerichte locaties die laagdrempeliger te bereiken zijn en waarbij niet alleen de focus ligt op de dementerenden maar ook op mantelzorgers. In Nederland zijn nu reeds 70 van die ontmoetingscentra (AOC) en er zijn er nog 30 in ontwikkeling. Ik ben met Rose-Marie Dröes in gesprek hoe 'Remembering Together' ingepast kan worden binnen de AOC. De verschillende ontwikkelingen op dit gebied bieden mogelijkheden voor ergotherapeuten om hun betrokkenheid bij ondersteuning van dementerenden en hun mantelzorgers in groepsverband te vergroten en hun positie in de dementiezorg te verstevigen. ➔

Over de auteur

Annemarie Bolder is als ergotherapeut verbonden aan Zorggroep Amsterdam Oost (ZGAO) en gespecialiseerd in het werken met thuiswonende dementerenden en mantelzorgers volgens het Edomah programma. Sinds 2010 is zij verbonden aan het European Reminiscence Network waarbinnen zij kennis en ervaring heeft opgedaan met het organiseren en begeleiden van groepsbijeenkomsten voor dementerenden en hun mantelzorgers. Inmiddels heeft zij vijf keer een reeks van groepsbijeenkomsten georganiseerd; de zesde staat gepland voor het najaar van 2013. Omdat er goede resultaten geboekt worden bij zowel de dementerenden als hun mantelzorgers, worden de groepsbijeenkomsten gesubsidieerd door de gemeente Amsterdam.