

SCALA

A11

ACTUEEL
Etiquette voor kinderen

A13

MEDIA
Catherine Keijl schrijft over haar vrienden

A17



MEDIA
De blik van Isabelle Huppert

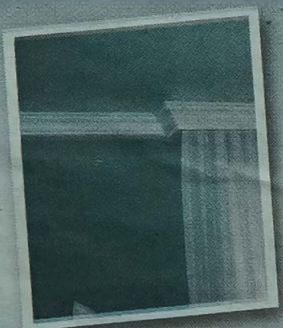
A17

Levensalbum helpt dementerenden



PAGINA A14/15

Plameco-plafonds viert 25-jarig jubileum. Een nieuw plafond in één dag!



Openingstijden:
ma. t/m vr.: 13.30 - 17.00 uur,
zat. 10.00 - 13.00 uur.

Een plafond past niet meer bij het interieur, het is lelijk geworden door vochtplekken of scheuren enz. Er bestaat een ideale en **duurzame oplossing!** Zonder rommel of overlast wordt het nieuwe plafond vlak onder het bestaande plafond aangebracht. Het meubilair kan gewoon blijven staan.

Zowel klassieke als moderne uitvoeringen in wel 100 varianten, voor elke inrichting en stijl. Dit onderhoudsvriendelijke Plameco-plafond voldoet aan alle gestelde Europese eisen. De hoogwaardige materialen zijn ongevoelig voor temperatuurverschillen, **bacteriënwerend** en **vochtbestendig**, dus ook optimaal in badkamers.

Gelijktijdig is iedere denkbare **verlichting** naar wens mogelijk. Plameco heeft in de afgelopen 25 jaar mogelijkheden ontwikkeld die uw plafond iedere dag tot een feest maken: een bloemvorm, een sterrenhemel, een afbeelding, een ovaal of ronding met kleur naar wens.

Zelfs de verlichting met afstandbediening besturen is kinderspel. Bijna alles kan! Overtuig uzelf en bezök onze **showroom**.

De koffie staat klaar!

Plafondshow
Vandaag van 10.00-16.00 uur
En morgen (zondag) van 11.00 tot 16.00 uur



PLAMECO vakbedrijf Maessen Boekoel
Boven Boukoul 15 b, 6071 AA Swalmen - Tel: 0475-60 04 09



Houvast voor

Dementie laat langzamerhand iemands herinneringen verdwijnen. Een

'Levensalbum' maakt helpt om langer contact te houden met iemand, wiens levensgeschiedenis aan het verkrummen is.

Klinisch psycholoog en mede-samensteller van dit album Huub Buijssen uit Hegelsom: „Praten over vroeger helpt om je identiteit te bewaren.”

door Ray Simoen

Terugkijken, iedereen doet het graag en vaak. Vertellen over de laatste vakantie, foto's en video's bekijken van die leuke schoolreünie en dia's vertonen van die avontuurlijke trip met de eerste auto naar Luxemburg dertig jaar geleden. „Ouderen beleven hier nog veel meer plezier aan. Zij hebben veel te vertellen, want zij hebben meer geschiedenis dan toekomst”, zegt Huub Buijssen, klinisch psycholoog en auteur van het boek *Reminiscence*, dat enkele jaren geleden verscheen. Daarin benadrukte Buijssen de waarde van het ophalen van herinneringen met ouderen. „Als oudere wil je voortleven in de herinnering van je gezin, je familie. Je bent pas echt dood als niemand je zich meer herinnert.”

Dat ouderen het verhaal van hun leven zo graag vertellen, heeft volgens Buijssen nog een andere, diepere, psychologische reden. Hij verwijst naar de bekende psycholoog Erik Erikson. Volgens Erikson heeft elke fase in het leven zijn eigen psychologische taken of opdrachten. De ouder wordende mens heeft de taak de balans van zijn leven op te maken. „De oudere mens moet zich verzoenen met het leven zoals het is geweest of geworden, inclusief mee- en tegenvallers. Door



Een levensalbum met foto's, verhalen, tekeningen, voorwerpen en opnames van geliefde liedjes kan een houvast bieden voor herinneringen.

zijn levensverhaal te vertellen, gaat de oudere de rode draad in zijn leven ontdekken. Of zoals iemand het eens tegen me zei: 'We zijn het verhaal dat we over ons leven vertellen.'” De balans opmaken van het eigen leven, dat lukt iemand die al lange tijd dementie heeft niet meer. Maar voor mensen, die nog in het

HAPEREND geheugen



foto Renske Dekkers

eerste stadium van dementie verkeren en voor mensen, die aan vergeetachtigheid beginnen te lijden, lukt het ophalen van herinneringen nog wel. Sterker, ze beleven veel plezier aan het vertellen van herinneringen. Volgens Buijssen is er een reden waarom juist dementerenden graag over vroeger vertellen. „Ze verdwalen steeds vaker in het heden, terwijl ze nog wel goed de weg in het verleden kennen. Praten over vroeger helpt hen hun identiteit te bewaren. Dementie wist beetje bij beetje iemands levensgeschiedenis uit. Maar door er, keer op keer, over te vertellen, kan dat moment worden uitgesteld.”

Het maken van een levensalbum kan daarbij helpen, geeft Buijssen aan. „Met het model voor een levensalbum willen wij beginnende dementerenden en hun familieleden een houvast bieden voor hun herinneringen. Via een levensalbum met foto's, verhalen, tekeningen, voorwerpen waar een herinnering aan vastzit of opnames van geliefde melodien en liedjes, houd je contact met je dementerende ouder of partner, ook al wordt dat steeds moeilijker.” Het door Buijssen en Riet Fiddelaers ontworpen levensalbum is geen gewoon familiefotoalbum. „Een familiefotoalbum is meestal zo gemaakt dat een dementerende er al snel de weg in kwijt raakt. Teveel informatie, teveel foto's met gezichten en plekken die geen rol meer spelen in iemands

leven. Om herinneringen vast te kunnen houden is een gewoon fotoalbum niet geschikt.” Een groter manco van dergelijke albums is aldus Buijssen dat de bijbehorende verhalen ontbreken. „Ook zaken, waar geen foto's van kunnen worden gemaakt, zoals geuren, muziek, verdriet en prestaties, waar iemand trots op is of dankbaar voor is, ontbreken.”

Niet alleen woorden en foto's zijn sleutels, die de steeds meer klemmende deur naar iemands herinneringen kunnen openen. Ook geuren, melodieën en liedjes. „Na het 'vaardighedengeheugen', dat onder andere onthoudt hoe we onze handen moeten wassen, is ons muzikale of ritmische geheugen het oudste geheugen. En wat geuren kunnen doen, weet iedereen die wel eens een flesjes 4711 heeft opengedraaid. Allerlei oude herinneringen, die verband houden met die geur komen, meteen weer naar boven.” Het doel van het levensalbum is mensen te helpen om zoveel mogelijk belangrijke herinneringen een plaats te geven. Niet alleen is dat belangrijk voor de dementerende zelf, maar ook voor diens naasten. „Een album, waar je naar kunt grijpen, als je naaste er niet meer is. Het is een album van mensen samen.”

Het boek bestaat uit twee delen. Allereerst is er een losbladig deel met vragen en ruimte voor antwoorden, foto's en zaken, die je

kunt inplakken. Bijvoorbeeld iemands eerste schoolrapport, schriftje, zwemdiploma of oproep voor militaire dienst. „Als je ouder of partner niet (meer) kan praten, kun je vragen stellen. Je kunt dan werken met een bord, waarop ze kunnen schrijven of met nee of ja antwoord kunnen geven. Ook al zijn de antwoorden niet volledig, het gaat er vooral om de ander een stukje leven weer te laten beleven. Je doet het samen, je hebt aandacht voor de ander. Dat is net zo belangrijk.” Er is gekozen voor een losbladig systeem met diverse vragen of onderwerpen, omdat dit de meest ruimte geeft aan degenen die met dit album gaan werken. Het tweede deel staat vol met tips voor het maken van een fotoalbum. En diverse adviezen hoe je het best kunt communiceren met dementerenden.

In een levensalbum horen ook tegenslagen en vervelende herinneringen thuis, wil Buijssen tot slot nog kwijt. „Dat zijn ook stukjes herinnering van iemand. De herinneringen aan die nare zaken doen je beseffen dat je het overleefd hebt en het te boven bent gekomen. Knap was dat!, kun je dan tegen elkaar zeggen.”

Informatie: Huub Buijssen en Riet Fiddelaers-Jaspers, *Levensalbum*, een handreiking voor contact. Uitgeverij Damon. Bestelnummer Levensalbum 850, www.damon.nl; prijs 19,90 euro.

Tips voor communicatie met dementerenden

NIET doen:

- Stellen van waarom-vragen en gaan graven
- Toespreken of behandelen als kind
- In discussie gaan (welles-nietes)
- Vragen stellen over recente gebeurtenissen
- Steeds vragen stellen
- Je onrustig gedragen of ongeduldig zijn
- Boos worden of irritatie laten blijken



WEL doen:

- Ga dichtbij staan of zitten
- Maak oogcontact en ga voor hem/haar zitten op gelijke hoogte
- Communiceer met één boodschap tegelijk
- Praat over nu of over vroeger
- Geef erkenning door te knikken en laat bevestigende woordjes horen als: Knap zeg, Prachtig, Ik hou van je, Ga door. Boeiend en Goed van U.
- Doe dingen voor
- Het gaat er vooral om dingen te delen en ervan te genieten