



WEL & WEE

DE GELDERLANDER

dinsdag 27 mei 1997

GO-wel1 ***

Wie depressief is, wordt er wat opgeruimd van. Schizofrene en dementerende mensen kun je er een prettig moment mee bezorgen en gezonde ouderen trainen er hun geheugen mee. Over het therapeutisch effect van reminiscentie.



Foto: Johan van Gurp

VROEGER IS LEUK

DOOR FLORENCE IMANDT

'Het leukste is om het met je eigen ouders te doen. Want hoe ouder je wordt, hoe meer je erachter komt dat je op je ouders lijkt. Of je dat nou leuk vindt of niet. Met het stijgen van je leeftijd, word je je steeds bewuster van je oorsprong. Je leert de wereld te zien door de bril van een andere generatie. Daardoor wordt het interessanter om naar verhalen van vroeger te luisteren." Psycholoog Huub Buijssen heeft een boekje geschreven over reminiscentie: het ophalen van herinneringen. Samen met een ex-stagiaire, Karin Poppelaars, stelde hij *Een handleiding voor de praktijk* samen. Bedoeld voor alle hulpverleners die met ouderen werken en meer van reminiscentie willen weten. In Nederland staat reminiscentie nog in de kinderschoenen. Maar in de praktijk is het heilzame effect van het praten over vroeger toch al wel bekend. Soms gebeurt dat gestructureerd, soms spontaan en zelfs onbewust. In feite past iedereen die anderen

vragen stelt over zijn verleden reminiscentie toe. „Verliefden bijvoorbeeld doen het heel intensief”, zegt Buijssen. „Want door je verleden te delen met een ander, leer je hem of haar goed kennen.” In verpleeghuizen doen zorgverleners vaak op twee manieren aan reminiscentie. Groepsgewijs wordt er aan realiteits oriëntatietraining gedaan. Met individuele dementerenden worden zogeheten levensboeken samengesteld. In het eerste stadium van demantie betekent zo'n levensboek een hulpmiddel om de eigen identiteit vast te houden of terug te vinden. In een volgend stadium leest een begeleider uit dat boek voor en in de laatste fase beperkt het zich tot plaatjes kijken. Plaatjes van het eigen verleden, die vaak niet meer als zodanig herkend worden, maar toch rustgevend werken doordat het vrolijke beelden zijn. In verpleeghuis ABC in Bergen op Zoom vindt elke week een sessie plaats. Elke week een uurtje, op dezelfde dag en dezelfde tijd, op dezelfde plaats. „Over het algemeen is bij dementerende

mensen het geheugen waarin de vroegste herinneringen worden bewaard nog aardig goed”, zegt activiteitenbegeleider Maja. „Maar mooie en trieste momenten kunnen elkaar snel afwisselen. Onze taak is om de mensen zo veel mogelijk mooie momenten te bezorgen. Om die als het ware aan elkaar te plakken.” Het gespreksonderwerp van vandaag is eten en drinken. Een onderwerp waarbij de gespreksdeelnemers onder meer gevraagd wordt naar de samenstelling van groentesoep. „Spinazie vind ik lekker”, roept een 73-jarige bewoner. Hij ziet er patent uit: keurig in het pak, gladgeschoren en een opgeruimde blik. Na wat aandringen van Maja weet hij samen met anderen een paar voor groentesoep onontbeerlijke zaken als selderij en prei te noemen. De dames in de club doen het bij dit thema aanzienlijk beter dan de heren. Vervolgens weet hij de uitdrukking 'knollen verkopen voor...' feilloos af te maken. Is hij eigenlijk wel vergeetachtig, zit hij hier niet verkeerd? Maar als hem wordt gevraagd naar de beteke-

nis van het spreekwoord, twijfelt hij. „Tja, oesters voor citroenen, eh...” Een van de dames schiet te hulp: „Nou, dat betekent de zaak oplichten, dat je niet erin knibent.” „Goed zo, echt heel goed hoor, mevrouw Van Dale”, klinken de belonende woorden van Maja. Een goede gespreksleider confronteert dementerende mensen nooit met die dingen die ze niet kunnen, zegt Maja na afloop. „Integendeel. Je moet ze door reminiscentie een positieve beleving bezorgen. Je ziet mensen na een tijdje vaak ook uit hun schulp komen. Dat is voor ons het mooiste wat er is.” In het verpleeghuis verblijven ook mensen die door een zware lichamelijke handicap niet meer thuis kunnen wonen. Voor die groep patiënten, die geestelijk volkomen gezond zijn, gebruikt het ABG het levensloop-interview. Psycholoog Buijssen: „Mensen die gehandicapt worden en weten dat ze de rest van hun leven in een verpleeghuis moeten vertoeven, belanden in een persoonlijke crisis. Die mensen

moeten leren hun leven opnieuw zin te geven. Ze moeten tevreden zien te worden met hun nieuwe leven. Dat proberen we te bereiken door te kijken naar de prestaties en sterke kanten uit het verleden. We leren ze dat het rusten op hun lauweren best positief kan zijn.” Volgens Buijssen en Poppelaars kan het levensloop-interview niet onder reminiscentie geschaard worden. Bij reminiscentie gaat het om positieve herinneringen, terwijl bij het levensloop-interview het hele leven kritisch wordt geëvalueerd. En dat kan ook negatief uitpakken. Het boek van Buijssen bestaat uit twee delen. Het eerste koppelt theorie aan praktijk: er wordt uitgelegd wat reminiscentie is, bij wie het kan worden toegepast en wat het effect kan zijn. Deel twee gaat kort in op allerlei thema's die met ouderen besproken kunnen worden: huishouden, geld, geloof, wonen, radio, televisie, vakantie, verliefdheid et cetera. In het hoofdstukje over lichamelijke verzorging geeft Buijssen, een tuinderszoon uit een Limburgs gezin met twaalf kinderen

zichzelf een beetje bloot: 'Zaterdag gingen we met zijn allen in bad. Voor badwater gebruikten we regenwater dat via het dak van ons huis in de regenput kwam en dan handmatig werd opgepompt. Het water werd in een wasketel verwarmd, een ketel die ook werd gebruikt om aardappelen te koken die aan varkens werden gevoerd. De wasbeurt verliep altijd in een vaste volgorde. Als eerste mijn jongste zusje en dan, in hetzelfde water mijn drie jongste broertjes. Daarna werd het water ververs voor mijn tweede zusje en twee broers. Als laatste kwamen mijn vader en moeder. Daarna waren we allemaal op zijn paasbest.' Na deze persoonlijke ontboezemingen zich bepaalde beelden vragen die hulpverleners aan ouderen kunnen stellen. Hoe vaak wisselde u vroeger van ondergoed, ging u graag in bad, poetste u uw tanden? Om het geheugen te stimuleren, kunnen foto's worden getoond. Hoe meer hints, hoe makkelijker mensen zich bepaalde beelden weer voor de geest kunnen ha-