

Aan de slag. In gesprek gaan

Voor 'hij' geldt ook 'zij'

De oudere met dementie wordt aangeduid als 'de oudere'

Vorbereiding

- Vraag als vrijwilliger aan de familie om toestemming om een Klein Levensboek te schrijven met een bewoner met dementie. Wanneer zij dit goed vinden, kun je vragen om globale informatie over de bewoner en om foto's. Het is prettig als je een familielid (echtgenoot/echtgenote, zoon of dochter) een keer kunt ontmoeten. Ook kun je contact onderhouden per e-mail.
- Vertel aan het afdelingshoofd en/of eerst verantwoordelijke verzorgende dat je een Klein Levensboek gaat schrijven met een bewoner. Vertel de verzorging regelmatig over de voortgang van het boek zodat zij er bij de bewoner naar kunnen vragen.
- Bespreek met de oudere of hij het leuk vindt om samen een herinneringsboek te maken. Vertel dat de oudere bepaalt wat er in het boek komt. Wanneer hij niet wil vertellen over bepaalde onderwerpen dan wordt dat gerespecteerd.

Voorbeeld: mijnheer van Speijk vindt het heerlijk om over zijn herinneringen te vertellen. Maar hij wil niet praten over negatieve gebeurtenissen. De vrijwilliger spreekt met hem af dat ze daar niet naar zal vragen. In de loop van de gesprekken, vertelt mijnheer vanuit zichzelf steeds meer over de moeilijke momenten in zijn leven. Mijnheer vindt het nu fijn als deze herinneringen kort worden vermeld in het Klein Levensboek.

- Gebruik een dictafoon-app op je smartphone om het gesprek op te nemen. Aantekeningen maken tijdens het gesprek kan ook maar dit leidt af. De oudere kan dit ook een ongemakkelijk gevoel geven.
- Zoek afbeeldingen op internet die de oudere vermoedelijk wel wat zeggen. Blijkt de oudere een afbeelding niet te herkennen, neem deze dan niet op in het Klein Levensboek. Fotoboeken kunnen minder geschikt zijn omdat de oudere een groot deel van de foto's niet meer herkent. Dit benadrukt het slechter wordende geheugen en stimuleert niet tot enthousiast vertellen.
- Afbeeldingen/foto's bekijken gaat heel goed met een tablet. Een laptop kan ook als er ruimte is om deze op tafel te zetten en je er allebei goed voor kunt zitten.
- Misschien kun je een boekje vinden met oude foto's van de geboorteplaats van de oudere of de plaats waar men lang gewoond heeft. Andere thematische fotoboeken kunnen ook helpen om herinneringen te prikkelen. Maar ook nu kan het zijn dat de afbeeldingen de oudere niets meer zeggen.
- De methoden 'In gesprek met mensen met dementie' en 'Mijn leven in kaart' heeft fotokaarten die je kunt gebruiken om herinneringen op te roepen. Voor ouderen

met gevorderde dementie blijken deze methoden minder geschikt. Zij kunnen vaak de associatie niet meer maken tussen de foto en hun eigen vroegere situatie.

Voorbeeld: mevrouw Van Akkeren bekijkt met de vrijwilliger een fotokaart van een wasbak uit de jaren vijftig. De vrijwilliger stelt er enkele vragen bij. Mevrouw wordt onrustig en zegt dat ze naar huis moet. Mevrouw heeft geen belangstelling voor de foto. Ze begrijpt waarschijnlijk niet wat de wasbak op de foto te maken heeft met de wasbak uit haar ouderlijk huis.

Tips voor een goed gesprek

- Zoek een ruimte waar je rustig en ongestoord kunt praten. Mensen praten vrijer als er geen anderen zijn die meeluisteren.
- Maak aan de oudere duidelijk dat het Klein Levensboek van hem is. Hij beslist wie het boek mag lezen en hij bepaalt wat er in komt.
- Probeer in alle rust naar de oudere te luisteren. De oudere voelt het aan als je gehaast bent en zal zich geremd voelen in het vertellen. Gun jezelf en de oudere deze gouden momenten.
- Probeer je in te leven in het leven van de oudere. Probeer met zijn ogen naar de herinneringen te kijken. Wees hier tegelijk voorzichtig mee omdat je nu eenmaal niet weet of jouw kijk op de situatie overeenkomt met de beleving en gevoelens van de oudere.
- Laat de oudere vertellen, in zijn eigen tempo en in eigen woorden. Dan vertelt hij het meeste. Probeer hem niet te onderbreken of het verhaal al aan te vullen. De oudere kan dan de draad van zijn verhaal kwijtraken en een opgejaagd gevoel krijgen. Dit maakt onzeker wat het vertellen niet ten goede komt.
- Je kunt de oudere helpen om de draad van het verhaal vast te houden, door zijn verhaal in eigen woorden samen te vatten. De oudere merkt daarmee ook dat je goed luistert en echt in zijn verhaal geïnteresseerd bent.
- Vraag niet door over een situatie als u merkt dat de oudere er liever niet over praat. De vraag kan voor hem te persoonlijk of te confronterend zijn hoewel je dat misschien niet verwacht.
- Je kunt eigen ervaringen gebruiken om te laten zien dat je de oudere begrijpt in wat hij vertelt. Maar zorg er wel voor dat de oudere niet het gevoel krijgt dat het gesprek over jouw situatie en gevoelens moet gaan.
- Wanneer je merkt dat de oudere emotioneel wordt, dan kun je dat benoemen. Bijvoorbeeld: Ik zie dat u verdrietig/boos wordt van deze herinneringen. Je kunt er voorzichtig op ingaan door vragen te stellen als: Wat heeft u toen gedaan? Of wilt u daar wat meer over vertellen? Maar wees wat terughoudend in het meegaan in de emoties. Het is niet de bedoeling dat de oudere heel verdrietig of boos wordt door deze gesprekken en de verzorgenden dit moeten opvangen.

- Luister zonder oordeel en toon respect voor de mening en gevoelens van de oudere.
- Beperk het gesprek tot een half uur/drie kwartier. Het ophalen van herinneringen is vermoeiend en het wordt gaandeweg moeilijker voor de oudere om de draad van het verhaal vast te houden.
- Geef aan dat je het gesprek gaat afronden en dat je zo weer weggaat. Probeer het gesprek af te sluiten met positieve herinneringen zodat de oudere niet achterblijft met verdrietige gevoelens. Het is handig om je gesprek te plannen voor een andere activiteit zoals de maaltijd. Wanneer je met de oudere naar de huiskamer loopt om aan tafel te gaan, wordt het gesprek op een duidelijke manier afgesloten. Ook voor jezelf is dit een prettige manier om weg te gaan.



www.kleinlevensboek.nl

www.tekstpalet.nl

Teksten voor de zorgsector

marike@tekstpalet.nl

06 – 28919248