

LUISTEREN IN JE LEUNSTOEL

Voorlezen en kwaliteit van leven

Door José Franssen (artikel in 'Denkbeeld' nov. 2004)

Kan het voorlezen van verhalen en gedichten een bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van ouderen in zorgcentrum of verpleeghuis? De ervaringen, opgedaan tijdens enkele jaren experimenteren met het project 'Luisteren in je leunstoel', zijn positief. Voorlezen kan méér zijn dan zomaar een activiteit, als het wordt gekoppeld aan werken met levensverhalen en dit binnen een zorginstelling doorwerkt op alle niveaus. Het creëren en instandhouden van een draagvlak voor het voorlezen vraagt wel voortdurend aandacht.

Mevrouw Joosten is dement. Ze is niet meer in staat te reageren op woorden in een gesprek. Maar tijdens het voorlezen geniet ze duidelijk van het samenzijn met anderen, van het kopje koffie, het koekje en van het voorlezen zelf. Glimlachend en vriendelijk als altijd zit ze te luisteren naar de voorlezende stem. Het voorlezen is voor haar rustgevend en fijn.

In het dagelijks leven is eten een probleem voor haar: ze doet het niet graag en verzorgenden zijn altijd bang dat ze niet genoeg binnen krijgt. Maar tijdens het voorlezen staat ze soms op en maakt duidelijk dat ze een boterham wil. De aanwezige verzorgende haast zich dan naar de keuken om dit moment niet voorbij te laten gaan en komt terug met een bordje waarop twee gesmeerde boterhammen liggen. Mevrouw Joosten eet met veel genoegen haar bordje leeg en iedereen is blij omdat ze gegeten heeft.

De plotselinge eetlust van mevrouw Joosten is een van de verrassende effecten die kunnen optreden bij het voorleesproject 'Luisteren in je leunstoel'. Dit project, waarbij verschillende zorginstellingen, ouderenorganisaties, scholingsorganisaties en bibliotheekcentrales zijn betrokken, ging in 1999 van start (zie ook het artikel in DENKBEELD, 2000/2). Daarbij werd ervaring opgedaan in drie uiteenlopende experimenteersituaties, alle in Limburg: zorgcentrum St. Jan Baptist te Swalmen, een klein verzorgingshuis in een dorp, zorgcentrum Molenhof te Maastricht, een groter huis in de stad, en een bredere setting in de westelijke mijnstreek, waar voorgelezen werd aan thuiswonende ouderen en aan ouderen in verschillende zorgcentra. Later kwam er een vierde project bij: in Kerkrade organiseerde het welzijnswerk een voorleesproject in samenwerking met de bibliotheek en een aantal zorgcentra. Eind 2004 wordt het project officieel afgerond met de presentatie van een boek en een landelijk scholingsprogramma (zie kader).

Voor wie?

De aanpak van 'Luisteren in je leunstoel' is bruikbaar voor álle ouderen, maar in de keuze van het voorleesmateriaal en het ontwikkelen van de methodiek stonden vooral de belangen van zorgbehoefte ouderen centraal: diegenen, die zelf niet meer naar de bibliotheek kunnen gaan, die niet meer zelf gedichten en verhalen kunnen kiezen en die niet meer in staat zijn zelfstandig te lezen. Ouderen met een korte spanningsboog. Ouderen die met hulp van zorginstellingen of mantelzorg in hun oude vertrouwde huis of in een aanleunwoning wonen en ouderen die in een zorgcentrum of verpleeghuis leven.

In alle gevallen is het belangrijk alleen aan die ouderen voor te lezen, die het prettig vinden om naar verhalen te luisteren of die het fijn vinden om over vroeger te vertellen. Voorlezen is in deze zin niet voor iedereen geschikt. Om erachter te komen of het voorlezen een passende activiteit is, moet meestal méér gebeuren dan het stellen van een vraag: nogal wat ouderen (vooral diegenen met weinig leeservaring) vinden voorlezen in eerste instantie iets 'kinderachtigs', iets dat niet als een 'volwassen' activiteit wordt gezien. Soms is enige verleidingskunst nodig om mensen gewoon eens te laten ervaren

hoe ze het voorlezen beleven. Een vrijblijvende voorleesmiddag voor iedereen kan in dit opzicht heel verhelderend en voor sommige ouderen verrassend enthousiasmerend zijn. Vrijwilligster Witha Amkreuz : 'De ouderen van nu zijn in het algemeen opgevoed met het idee dat lezen tijdverspilling is. Sommigen hebben het gevoel "er nog niet aan toe te zijn" om naar het voorlezen te gaan. Dat met het idee: "Zó ver ben ik nog niet heen". Ze denken dat voorlezen alleen maar is voor degenen die helemaal niets meer kunnen. Die beeldvorming moet je doorbreken. Je moet ouderen dus vertellen waarom je voorleest als vrijwilliger: je hoort eens wat anders, verhalen en gedichten helpen je in je ontwikkeling, je krijgt andere stof voor gesprekken met familie en bekenden, je komt gemakkelijker in contact met anderen. Het gaat erom het leven levend te houden, vind ik. Zolang je nog een pink kunt optillen, moet je dat blijven doen.'

Veel ouderen die deelnemen aan dagactiviteiten, bijvoorbeeld mensen met een beginnend dementiesyndroom of ouderen met fysieke beperkingen, kunnen plezier beleven aan voorlezen. Maar ook voor ouderen in een verder gevorderde fase van dementie, mensen met afasie of andere psychogeriatrische beperkingen kunnen verhalen en gedichten prettig zijn. Velen worden rustig tijdens het voorlezen, genieten van de stem of van de voorgelezen teksten. Door het voorgelezen worden sommigen 'wakker', ze veren op, zijn er even helemaal bij. Bovendien is het voorlezen dikwijls aanleiding voor het ophalen van herinneringen, waardoor de eigen identiteit wordt bevestigd. Vrijwilligster Isabelle Nijburg: 'Het is leuk om samen met anderen voor te lezen: we vullen elkaar aan en we spelen op elkaar in. De een kan meer diepgang aan, de ander brengt de humor mee. Zelf lees ik graag gedichtjes en ik vind het leuk om naast het voorlezen te vertellen en te entertainen. Als mensen dingen herkennen en tot leven komen, hebben we de leukste gesprekjes.'

Meer dan een plezierig uurtje

Het voorlezen aan ouderen kan een activiteit zijn die veel meer biedt dan alleen een uurtje prettige tijdsbesteding. Door een keuze voor teksten die niet alleen refereren aan vroeger maar ook aansluiten bij de huidige leef- en belevingswereld van de luisteraars, wordt het gesprek over het eigen levensverhaal gestimuleerd. Het voorlezen en het gesprek over het eigen leven kunnen dankbare middelen zijn om de relatie tussen vroeger en nu levendig te houden en daarmee ook de toekomst vorm te geven binnen de resterende (fysieke en mentale) mogelijkheden. Voor dementerende ouderen krijgt dit nog extra gewicht, omdat voor hen het vroegere leven vaak nog het enige is waarin ze ordening en houvast kunnen vinden. Voor hen kan het voorlezen en vertellen nog meer dan voor anderen een identiteitsversterkende werking hebben.

Dit kan een belangrijke impuls geven aan belevingsgerichte zorg, als medewerkers op alle niveaus binnen een zorginstelling zich bewust zijn van het belang van het levensverhaal van ouderen. Bij alle medewerkers moet er aandacht zijn voor het eigen verhaal van de bewoners, zij moeten weten hoe ze kunnen aansluiten bij voorgelezen teksten, welke vragen ze kunnen stellen en hoe ze het gesprek met de oudere kunnen voeren. 'Ik vind dat verzorgenden nog meer zouden moeten weten over het voorlezen,' zegt Ank Huijs die als activiteitenbegeleidster betrokken is bij het project 'Luisteren in je leunstoel'. 'Het effect van het voorlezen werkt door tot in de kamer van de oudere. Als verzorgenden weten wat er voorgelezen is, kunnen ze ernaar vragen en erop ingaan.'

Om het voorlezen en het vertellen van het eigen verhaal daadwerkelijk een centrale plaats te geven in de zorg, is dus méér nodig dan alleen het voorlezen introduceren, vrijwilligers werven en de activiteit organiseren. Er moet een draagvlak zijn binnen de hele organisatie voor het voorlezen én de verderstrekkende bedoelingen van het praten over vroeger.

Een dergelijke aanpak betekent onder meer:

- dat de locatiemanager, hoofd zorg, activiteitenbegeleider en andere sleutelfiguren binnen de organisatie enthousiast moeten zijn voor het voorlezen en dat ze als ambassadeurs van het project optreden;

- dat via scholing van het personeel (en niet alleen activiteitenbegeleiding, maar vooral ook verzorgenden) bewustzijn moet groeien over het belang van het eigen verhaal en het voorlezen als instrument;
- dat de voorlezers (vrijwilligers en personeel) goede begeleiding en bijscholing krijgen.

'Ik heb er veel energie in gestoken om het voorlezen tot een volwaardige activiteit te maken,' vertelt activiteitenbegeleidster Lisette Geraeds. 'Het moeilijkst was het creëren van een draagvlak. De voorlezers, de bewoners en de medewerkers in huis moeten steeds opnieuw gemotiveerd worden. Hoewel de voorlezers een vaste groep vormen, verandert er veel in huis: bewoners sterven, nieuwe bewoners komen en ook medewerkers komen en gaan. Het is daarom belangrijk dat het voorlezen beleidsmatig verankerd is. De tijd die vaste medewerkers terugkrijgen als ze deel uitmaken van de voorleesgroep moet vastgelegd zijn, verzorgenden moeten betrokken zijn bij het voorlezen als activiteit. Er moeten scholingsmogelijkheden en ontmoetingsmomenten zijn voor de voorlezers en het voorlezen moet een vaste plaats krijgen in de individuele zorgplannen van de bewoners.'

Vrijwilligers genoeg

Het vinden van voorlezers voor het project bleek niet zo moeilijk. Bij alle wervingsacties voor voorlezers meldden zich tijdens de informatiemiddag meer mensen aan dan gehoopt en verwacht. Na verloop van tijd vielen meestal enkele mensen af die teleurgesteld waren in het niveau van de teksten of die ontdekten dat zij niet zoveel aansluiting hadden bij het leven van ouderen in zorgcentra. De voorlezers die overbleven en die vervolgens ook na een training doorgingen, waren vaak mensen die een grote en warme belangstelling hadden voor lezen en literatuur, gekoppeld aan persoonlijke ervaringen in het omgaan met (zorgbehoefte) ouderen. Een van die enthousiaste vrijwilligsters is Dicoletta Kammeijer. 'Ik heb nog nooit meegemaakt dat de ouderen het niet leuk vonden,' zegt zij. 'Het is een avontuur: ik kom met een verhaal, maar de mensen die ernaar luisteren hebben ook allemaal een verhaal, het zijn cadeautjes die we voor elkaar hebben.'

Ter ondersteuning kregen voorlezers en activiteitenbegeleiders een training aangeboden waarin informatie werd gegeven over het hele voorleesproces en waarin vaardigheden werden aangeleerd en ervaringen konden worden uitgewisseld. Na de training is het de activiteitenbegeleider die de voorlezers af en toe bijeenbrengt voor overleg. Bekeken wordt dan hoe alles loopt, of er nieuwe vrijwilligers geworven moeten worden, welke behoefte aan ondersteuning er ligt. Hier doet zich echter regelmatig een probleem voor: waar het geld voor een training bij de start van een project nog wel bij elkaar was te krijgen, blijkt het moeilijk een vast budget te verwerven voor de verdere ondersteuning en scholing van (nieuwe) vrijwilligers en activiteitenbegeleiders. Het voorlezen moet in het totale beleid van een instelling op de kaart staan, anders is het gevaar groot dat het een van de activiteiten wordt in het grote geheel, zonder extra middelen om de bredere doelstellingen te realiseren.

Struikelblokken

Moeilijk in de praktijk van de zorgcentra bleek vooral het creëren van de goede voorwaarden voor het voorlezen: een rustige plaats waar je niet gestoord wordt, het brengen en halen van ouderen die niet zelfstandig kunnen komen, het inpassen van het voorlezen in het totaal van activiteiten - ook van verzorgenden. Verder was het vinden van geschikte voorleesteksten voor lang niet alle voorlezers gemakkelijk.

Veel teksten zijn te lang of te moeilijk en ook het zoeken naar geschikte fragmenten uit langere verhalen kost veel tijd. Verhalen en gedichten moeten helder en chronologisch van opbouw zijn, het taalgebruik moet eenvoudig zijn maar niet kinderachtig, zonder moeilijke vergelijkingen of ingewikkelde tijdsprongen. De meeste teksten zijn geschreven voor lezers en niet voor luisteraars en als die luisteraars ook nog eens een korte spanningsboog hebben en snel in de war raken, wordt de

spoeling dun. Bibliothecarissen die iets weten over ouderen die in zorgcentra wonen, kunnen een schat aan materiaal voor de voorlezers aandragen. Daarom is het zaak vanuit het zorgcentrum duidelijke vragen te formuleren voor de bibliotheek.

Voor in een wat kleiner zorgcentrum komt veel neer op de activiteitenbegeleiding. Een activiteitenbegeleider die zich vooral bezighoudt met de uitvoering van activiteiten heeft vaak weinig mogelijkheden voor de meer beleidsmatige taken van het voorleesproject (bijvoorbeeld scholing en training van vrijwilligers en verzorgenden). Het betrekken van verzorgenden bij het project stuit dikwijls op de te krappe personele bezetting en het daaruit voortvloeiende gebrek aan tijd.

Bij het voorlezen aan thuiswonende ouderen bleek het grootste probleem het vinden van de ouderen voor wie het voorlezen bedoeld was. En de koppeling van de geschikte voorlezer aan de oudere(n). Een probleem dat al bekend was: vind ze maar eens, de ouderen die in een isolement dreigen te raken en die het echt fijn vinden om naar voorgelezen verhalen en gedichten te luisteren. Ze zijn er wel, maar het is een heel specifieke groep, die niet gemakkelijk te traceren is.

Een ander struikelblok was hier het feit dat de welzijnsinstellingen geen mogelijkheden (meer) hebben om de vrijwilligers op lange termijn die inhoudelijke ondersteuning en houvast te bieden die ze nodig hebben. Na een jaar was het project weg uit het beleid van de instelling en daarmee vervielen de mogelijkheden voor begeleiding. Voorwaarde voor de voortgang van een voorleesproject voor thuiswonende ouderen is toch wel dat er een organisatie is die zich, ook op langere termijn, verantwoordelijk maakt voor het project en voor de begeleiding van de voorlezers. Een vrijwilligersorganisatie alleen, zoals bijvoorbeeld de Katholieke Bond van Ouderen, kan een voorleesproject niet voldoende dragen.

José Franssen is andragoge en specialiseerde zich in poëzie- en bibliotherapie. Zij ontwikkelt cursussen en methodieken rond het werken met ouderen en hun levensverhaal.

Ervaringen in Zorgcentrum Molenhof, Maastricht

In Molenhof wordt voorgelezen aan verschillende groepen ouderen: mensen die bijeenkomen in het kader van dagopvangactiviteiten (voor een deel personen met een beginnend dementiesyndroom), ouderen die relatief zelfstandig in het zorgcentrum wonen (vaak met fysieke handicaps en soms ook in een vroeg stadium van dementie), ouderen uit de substitutieprojecten (mensen met gevorderde dementie en ouderen met andere psychogeriatrische problemen) en ouderen met een psychiatrische achtergrond. Twee keer per jaar is er een voorleesactiviteit in de grote zaal van het huis voor alle belangstellenden om het voorlezen opnieuw onder de aandacht te brengen en om nieuwe bewoners erop te attenderen.

De ervaringen zijn positief. Tijdens de voorleesmiddagen in de psychogeriatricgroepen waren er eerst gemiddeld acht ouderen, later zelfs vijftien, aan wie in de huiskamer verhalen en gedichten werden voorgelezen. Tijdens deze middagen is er veel ruimte voor reacties op de verhalen en gedichten, voor muziek die aansluit bij het thema en voor associaties met het leven van vroeger. De ouderen genieten van de rust en het gezellige samenzijn, van het luisteren naar de stem die voorleest en van de inhoud van de verhalen en gedichten.

De open voorleesmiddagen worden eveneens goed bezocht: tussen de dertig en vijftig ouderen komen luisteren en meedoen. Boeken op een leestafel, beeldmateriaal en voorwerpen die betrekking hebben op het thema ondersteunen het programma en worden in de pauze en na het voorlezen druk bekeken. Sommige bewoners komen naar alle voorleesmiddagen. Ook mensen die weinig affiniteit hebben met boeken en lezen, beleven dan plezier aan het voorlezen. Het blad met een keuze uit de tekstfragmenten dat iedereen na afloop mag meenemen, vindt gretig aftrek. De fragmenten worden later soms voorgelezen aan kennissen en kleinkinderen. Thema's van de voorleesmiddagen waren onder meer :

bomen, dieren, feesten, kerstmis, de seizoenen, vroeger, alledaagse dingen en de stad Maastricht.

Studiemiddag 'Luisteren in je leunstoel'

Op 18 november wordt tijdens een studiemiddag voor activiteitenbegeleiders en bibliothecarissen over voorlezen aan ouderen het boek *Luisteren in je leunstoel* gepresenteerd. Dit methodiekboek bevat informatie over voorlezen en over de noodzaak om aan te sluiten bij herinneringen van ouderen.

Daarnaast gaat het in op de organisatie van het voorlezen en de werving en begeleiding van vrijwilligers. Uitgebreide literatuurlijsten en voorbeeldteksten, gerangschikt naar thema en regio, maken het boek tot een naslagwerk voor alle betrokkenen bij een voorleesproject.

Tevens wordt op deze middag een scholingsprogramma gepresenteerd dat voorlezers (vaak vrijwilligers), activiteitenbegeleiders en bibliothecarissen kennis en vaardigheden aanleert om zelf een voorleesproject op te zetten. In de trainingen wordt nader ingegaan op het realiseren van de juiste voorwaarden voor het voorlezen. Daarnaast is er aandacht voor de techniek van het voorlezen zelf en voor het voeren van een gesprek met ouderen over hun eigen leven. De verschillende scholingsconcepten zijn ontwikkeld op de proeflocaties.

Meer informatie bij uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum, tel.: (030) 638 38 38, of bij José Franssen, tel.: (043) 321 46 72.