

HET VERLEDEN HEEFT TOEKOMST

Door Arend Jan Kamp (artikel in 'As' juni/juli 1998)

Ouderen krijgen meer zelfvertrouwen. Hulpverleners kunnen beter zorg verlenen. Dat zouden de effecten zijn van reminiscentie; het systematisch ophalen van herinneringen. AS bezocht twee sessies in zorg- en wooncentrum Flevohuis in Amsterdam om te kijken of dat klopt.

Meneer De Jong voelt zich niet lekker. Eigenlijk heeft hij geen zin om naar de reminiscentiegroep te gaan, Na enig aandringen weet AB'er Marita van Onna hem toch zo ver te krijgen. In de reminiscentieruimte van het Flevohuis zitten de vijf andere leden van deze groep voor mensen met een lichte dementie al klaar. Alleen Mevrouw Gerrits kon niet komen; ze is ziek. Het gespreksonderwerp voor vandaag is vakanties en uitstapjes die iedereen vroeger maakte. Alhoewel, hadden de ouders van de bewoners voor de oorlog sowieso vakantie? Van Onna heet iedereen welkom en gaat kort in op wat er vorige week is besproken.

Het ging toen over de lagereschooltijd van bewoners. Niet iedereen kan zich dat gesprek herinneren. Dan vraagt Van Onna of ze vroeger inderdaad wel eens uitstapjes maakten. Een mevrouw uit Zeeland vertelt hoe ze een paar keer per jaar met haar familie naar het strand fietste. Meer vrije dagen had haar vader niet. "Koffie en broodjes namen we zelf mee. We hadden geen geld om dat op het strand te kopen." Geld. Daar bestond in de gezinnen van alle bewoners gebrek aan. "Eén keer per jaar gingen we naar Artis," zegt meneer De Jong. "Dat was op Kwartjesdag. Je hoefde dan maar een kwartje entree te betalen. Je verheugde je er weken op." Zo te zien voelt hij zich al een stuk beter. In sappig Amsterdams en met veel humor vertelt hij over de armoede van vroeger. "Met z'n drieën op een fiets zonder zadel naar Zandvoort. Voor we weg gingen, wasten we onze voeten. Mijn moeder schaamde zich als we met onze vieze, zwarte voeten het strand opkwamen."

Gevoeligheden

Na afloop evalueert Van Onna de reminiscentiebijeenkomst. Wie zei alleen wat nadat hem of haar wat was gevraagd? Reageerden de bewoners op elkaar? Wie had er duidelijk plezier in?

"Zag je hoe meneer De Jong opleefde in de groep? De reminiscentiegroep betekent veel voor hem. Op de afdeling waar hij woont, zitten mensen die er ernstiger aan toe zijn dan hij. Hij kan daar zijn verhaal niet kwijt. Terwijl hij zo enorm veel te vertellen heeft over vroeger."

Van Onna en haar collega Pollo Hamburger, die coördinator reminiscentie is, tekenen alle verhalen van de bewoners woord voor woord op. De eerstvolgende bijeenkomst worden die verhalen weer aan de bewoners voorgelezen. De ouderen kunnen dan eventueel fouten verbeteren, dingen toevoegen of gevoeligheden weglaten.

"De teksten kunnen in eerste instantie voor iemands eigen levensboek worden gebruikt," zegt Hamburger. "We lopen ook met het idee rond een selectie van de verhalen in boekvorm uit te brengen. Met name voor jonge hulpverleners en studenten is zo'n boek volgens mij een must. Want wat weten zij nou van vroeger? Misschien dat ze wat historische feiten kennen, maar daar houdt het wel mee op. Ze weten niet echt hoe de ouderen van nu die tijd beleefden, wat armoede inhoudt en waar de mensen zich mee bezig hielden."

Instituut

Reminiscentie is eigenlijk een verzamelnaam voor alle activiteiten die met het verleden te maken hebben. Levensboeken schrijven, herinneringen ophalen, spelletjes doen, foto's bekijken, liedjes van

toen zingen en wat al niet meer. Het is bij reminiscentie belangrijk om op een systematische manier zo veel mogelijk van het verleden van een bewoner boven te krijgen en schriftelijk vast te leggen. Het doel van reminiscentie is de bewoner te helpen de balans van zijn of haar leven op te maken. Bovendien is het bedoeld om het zelfvertrouwen en de eigenwaarde van ouderen te vergroten. Voor de zorgverleners is het tegelijkertijd handig om het nodige van iemands verleden te weten te komen. Hierdoor ben je beter in staat zorg op maat te leveren.

"Als ouderen in een verzorgings- of verpleeghuis te rechtkomen, raken ze vaak hun eigen identiteit kwijt," zegt Hamburger. "Hoe je het ook wendt of keert; een zorgcentrum is en blijft een instituut.

Reminiscentie is voor deze ouderen dé manier om hun zelfvertrouwen en zelfbeeld te behouden.

Bewoners vinden het meestal leuk om over vroegen te praten en dan te merken dat het personeel wat van hen leert in plaats van andersom."

"Door reminiscentie kom je als zorgverlener soms achter heel wezenlijke dingen van mensen", zegt Van Onna. "Een voorbeeld. Een vrouw lag zwaar ziek op bed. Ik wist van de groep dat ze van zingen hield. Ik ben toen naar haar toegegaan, hield haar hand vast en heb voor haar gezongen. Ze kneep in mijn hand, waardoor ik voelde dat ze het fijn vond. De verpleegster wist niet wat ze zag. Wist zij veel dat mevrouw van zingen hield?"

Van Onna en Hamburger gieten hun reminiscentieactiviteiten vooral in de vorm van gespreksgroepen; Hamburger reminisceert soms ook met een individuele bewoner. Voor de gespreksgroepen beschikken de twee, zoals gezegd, over een heuse reminiscentieruimte. Deze kamer staat en hangt vol voorwerpen en foto's van 'toen'. De ruimte zou een beetje antiekhandelaar het water in de mond doen lopen. In het midden staat een tafel waaraan de gesprekken plaatsvinden.

Meteen bij binnenkomst vallen de 'kistjes', zoals van Onna en Hamburger ze noemen, op. Eerdere reminiscentiegroepen wilden na afloop van de sessies graag iets tastbaars achterlaten. Een aantal bewoners maakte in oude legerkisten een soort kijkdoos over hun vroegere werk. Een vrouw die ooit in het circus werkte ("Daar kwamen we pas op de reminiscentiegroep achter") maakte bijvoorbeeld een soort van poppenkast-circus. Uiteindelijk werden alle kistjes geëxposeerd.

Mosselen

In de reminiscentiegroep voor niet-dementerende ouderen gaat het anders toe. Het gespreksonderwerp is strakker afgekaderd. Bij de mensen met een lichte dementie dwaalde het gesprek nogal eens af, maar bij deze groep regisseren Van Onna en Hamburger strenger.

Eerst wordt het verslag van de vorige ontmoeting hardop voorgelezen. Vervolgens vertellen twee mannen en een vrouw over het werk dat zij vroeger hebben gedaan. Een voormalige timmerman vertelt uit de losse pols over zijn vroegere werk op en in bouw- en werkplaatsen. "Contracten had je in die tijd niet. Als je bij een andere baas een tientje meer kon krijgen, dan was het ajuu-paraplu. Ik heb zo voor tientallen verschillende aannemers gewerkt. In 1953 heb ik na de watersnoodramp in Zeeland bij de wederopbouw van Walcheren geholpen. Wat een ravage; de mosselen groeiden zelfs aan de huizen." Om dat laatste te bewijzen, heeft hij foto's meegenomen.

Een vrouw heeft haar verhaal thuis grondig voorbereid. Aan de hand van een spiekbrieftje, waar vooral jaartallen opstaan, vertelt ze haar arbeidsverleden. In feite houdt ze een spreekbeurt. Regelmatig laat ze foto's rondgaan die haar verhaal illustreren. Geboeid luisteren de anderen toe, gefascineerd als ze zijn door het - voor die tijd - opvallend geëmancipeerde leven van de vrouw. Ze heeft veel baantjes gehad en ze heeft zelfs een tijdlang in Zwitserland en Engeland gewerkt. Twee andere dames fluisteren dat dit vroeger bijna nooit voorkwam. Als je als vrouw trouwde, dan zegde je je baan op. Dat hoorde zo. Na afloop zijn ook Van Onna en Hamburger verbaasd. Van de zeven deelnemers zijn er maar drie aan het woord geweest. "Dat was vooraf niet de bedoeling. Volgende week praten we weer over dit onderwerp om ook de anderen aan bod te laten komen," zegt Hamburger. "Toch had ik niet de indruk dat ze het

vervelend vonden dat maar drie mensen hun verhaal konden doen. Ze konden ook zo boeiend vertellen."

Van Onna is ook tevreden, maar stiekem baalt ze een beetje. Zij moet tenslotte de verhalen helemaal uitschrijven...

Om reden van privacy zijn de namen van de bewoners veranderd.