
Meespeelplezier

Een methodiek voor het bevorderen van levensvreugde bij mensen met dementie

In dit artikel laat een geestelijk verzorger zien dat werken met compassie, vanuit (h)erkenning van de menselijke kwetsbaarheid, kan leiden tot nieuwe manieren voor het omgaan met mensen in een vergevorderd stadium van dementie. Op basis van praktijkervaringen ontwikkelde zij een methode om via speelgoed contact te leggen met dementerenden en daarmee hun levensvreugde te vergroten.

Marion Wiering

Terugkeer naar vroegste herinneringen

In het verpleeghuis, waar ik als geestelijk verzorger werkte, kwam ik op bezoek bij een mevrouw die lijdt aan dementie. Ze zat buiten op een bankje in de zon en huilde dikke tranen omdat haar ouders waren overleden. De emotie is voor deze mevrouw op dat moment net zo vers en het gevoel van gemis net zo schrijnend alsof haar ouders gisteren zijn overleden. In werkelijkheid is het al meer dan dertig jaar geleden dat haar ouders stierven. Iemand die lijdt aan dementie moet soms oude gevoelens van wanhoop en gemis weer helemaal opnieuw doormaken.

Bij dementerende mensen is er een terugkeer naar de vroegste herinneringen. Juist de periode dat je met je ouders en broertjes of zusjes in huis woonde en nog een kind was is voor veel mensen met dementie heel dichtbij. Ook de verschillende emoties die je als kind voelde kunnen weer helemaal opnieuw worden beleefd.

‘Die vrouw is kinds geworden’ zei mijn oma terwijl ze op iemand wees in het bejaardentehuis. ‘Kinds’ worden, zoals dementie vroeger vaak werd aangeduid, is voor veel mensen een schrikbeeld. De eigen individuele onafhankelijkheid en zelf-

Bevestiging en steun
wellicht nog belangrijker
dan persoonlijke autonomie

standigheid verliezen lijkt in deze moderne tijd het ergste wat je als mens kan overkomen. Het is confronterend om een geliefde te zien die langzaam zijn of haar verstandelijke vermogens verliest. Het is dan ook een grote uitdaging voor de familie en vrienden van iemand met dementie om het verloop van de ziekte te accepteren.

(H)erkenning van kwetsbaarheid

Op de menselijke waarden onafhankelijkheid en zelfstandigheid, ofwel persoonlijke autonomie, ligt sinds de Verlichting een sterke nadruk. Maar doen deze waarden de menselijke werkelijkheid eigenlijk wel voldoende recht? Als mensen komen wij immers allen volkomen hulpeloos ter wereld en de eerste jaren hebben wij zorg van onze ouders of verzorgers nodig om te kunnen overleven. Bovendien hebben wij om ons tot evenwichtige mensen te kunnen ontwikkelen, gedurende onze hele levensloop anderen nodig. Bevestiging en steun zijn misschien wel net zulke belangrijke waarden, of wellicht nog belangrijker, dan persoonlijke autonomie.

Voor goede zorg is (h)erkenning van kwetsbaarheid essentieel

Mensen die lijden aan dementie verliezen langzamerhand steeds meer hun persoonlijke autonomie. Ze worden afhankelijk van de zorg door anderen. De zorgethiek is een ethische stroming die mijns inziens terecht vraagtekens heeft gezet bij de premisse van persoonlijke autonomie als doorslaggevend voor goede zorg. In de zorgethiek wordt ervan uitgegaan dat het zwaartepunt juist moet liggen op het zorgen voor elkaar en de onderlinge wederkerigheid.¹ Zorg begint met het erkennen van mijn eigen kwetsbaarheid als onlosmakelijk element van mijn bestaan. Door deze erkenning kan ik ook een ander (h)erkennen als iemand die mijn zorg vraagt. Alleen vanuit deze (h)erkenning kan er ruimte ontstaan voor compassie.

Gelijkheid in de zorgrelatie

Compassie is niet het creëren van een asymmetrische zorgrelatie, waarin de één onkwetsbaar en de ander de kwetsbare is. In compassie wordt juist een gelijkheid ervaren. Door een gevoel, houding of een emotie te herkennen kunnen we met de ander meevoelen. We zijn immers niet onafhankelijk of los van anderen; we hebben allemaal anderen nodig en juist in de verbinding met anderen kunnen wij groeien. Vanuit een (h)erkenning van deze wederzijdse kwetsbaar-

heid en de compassie die deze oproept krijgt onze menselijkheid haar waarde.

In een verpleeghuis blijft ondanks alle ontluistering van ziekte ook een zachte kracht in mensen aanwezig die de zorgverlener uitnodigt en aanspreekt. Deze kracht brengt ons terug bij menselijkheid en menslievendheid.² Er is veel te leren van het omgaan met dementerende mensen, vooral ook over onszelf als zorgverleners. Het is belangrijk om open en ontvankelijk te blijven, zodat de kwetsbaarheid er mag zijn en er ruimte ontstaat voor compassie en verbinding.

Mensen in een verpleeghuis moeten zich veel laten welgevallen. Er is een ongelijkheid in macht en hiervan zijn ze zich wel degelijk bewust. 'Nee, tegen haar kan ik dat niet zeggen' vertelt de mevrouw als ze haar verdriet over haar kinderen die zijn gestorven de vrije loop laat. Ze refereert aan een verzorgster op haar afdeling. 'Ze is wel aardig hoor, maar ik wil het leuk houden.' Dit mechanisme heb ik veel gezien. Er wordt zoveel weggelachen! Het is moeilijk om je kwetsbaarheid te tonen in een situatie waarin je afhankelijk bent van de ander, zelfs als je aan dementie lijdt.

Gehoord, gezien en begrepen worden

De gesprekken met mensen die aan dementie lijden zijn vaak heel fragmentarisch en vragen van de luisteraar een groot gevoel van inlevingsvermogen. Vaak worden er halve woorden gesproken of woorden die ergens op lijken maar het net niet zijn. Bij een mevrouw maakte ik een complimentje over de blouse die ze aanhad. Door haar reactie hierop kwam ik er al pratende met haar achter dat zij in een kledingwinkel had gewerkt. 'Ja, en dan ging ik naar Amsterdam met de baas om kleding uit te zoeken, ja ik zie wel wat mooi is! De andere meisjes stelden dan vragen aan mij.' Langzamerhand ontvouwt er zich een nieuwe wereld, waarin ik mevrouw als jong meisje naar Amsterdam zie reizen en mensen zie helpen in een winkel om kleding te passen en te kopen. Ze reageert met veel blijheid wanneer ik haar begrijp.

Soms is het ook moeilijk om de woorden te vinden en dan kan het helpen om verschillende plaatjes te gebruiken en naar aanleiding daarvan een gesprek te beginnen. Ik stel dan bijvoorbeeld



de vraag, 'welk plaatje vindt u mooi?' Bij een andere mevrouw was dat het plaatje van twee vrouwen die hun armen om elkaar heen geslagen hadden. 'Dat ben ik met mijn zus', zegt ze. 'Ik heb een heel lieve zus.' We praten verder over de band met haar zus en hoe het is om samen op te groeien in het gezin. Met een meneer maakte ik contact door oude kinderliedjes te zingen. Het is opvallend dat de oude liedjes nog helemaal intact zijn ook al verdwijnt de spreektaal. De meneer zong uit volle borst de liedjes mee.

Met speelgoed positieve gevoelens oproepen

Vooropgesteld dat ieder mens anders en uniek is en vraagt om een unieke benadering, kan er op diverse manieren vanuit liefdevolle aandacht contact gemaakt worden met mensen die lijden aan dementie. Tijdens het werken als geestelijk verzorger in het verpleeghuis ontdekte ik een nieuwe mogelijkheid om contact te maken via speelgoed. Ik was op bezoek bij weer een andere mevrouw. We zaten bij het raam op twee stoelen aan een tafel in haar kamertje, op de afdeling kleinschalig wonen. Op het bijzettafeltje bij het bed zit een grote babypop.

Ik zie de pop en zeg: 'Och, wat een lieve pop heeft u daar.' 'Ja, wat is ze lief hè,' zegt de mevrouw en haar gezicht krijgt een stralende uitdrukking. Ik

vraag aan haar: 'Zullen we de pop erbij pakken, ze zit daar zo alleen.' De vrouw kijkt opgetogen en ik pak de pop erbij. Ze praat en lacht tegen de pop en neemt haar op schoot om ermee te knuffelen. 'Wat een grappig koppie heeft ze hè,' zegt ze en ik beaam dit. 'Wat een schatje!' Zo zijn we een tijdje met elkaar en met de pop in ontmoeting. 'Knuffelen,' zegt de mevrouw, 'lekker knuffelen met de pop.' De kleding van de pop wordt geïnspecteerd en er zit een vlekje op het truitje. 'Het moet in de was,' zegt de mevrouw.

Ik ontdekte een nieuwe methode om contact te maken, via speelgoed

Ik heb in deze ontmoeting met de pop gemerkt dat de vrouw heel ontspannen en blij werd van het omgaan met de pop. Veel gevoelens kunnen in dit contact worden beleefd. Er kan voor iets gezorgd worden, ergens mee geknuffeld worden, tegen gepraat worden, iets lief gevonden worden; allemaal positieve en blij makende emoties. Eventueel zouden er overigens ook onlustgevoelens op een pop of ander speelgoed geprojecteerd kunnen worden en dit zou ook als positief kunnen worden beschouwd.

Bevorderen van levensvreugde

De hierboven beschreven ervaring heeft mij geïnspireerd om na te denken over de toepassing van spelen als methodiek voor en door mensen met dementie. Ik noem deze methodiek *Meespeelplezier*. Het is bedoeld voor dementerende mensen in een vergevorderd stadium van hun ziekte, waardoor ze zich niet meer goed kunnen uitdrukken en waarvoor de groeps gesprekken ongeschikt blijken.

Spelen is leuk en zou het niet prachtig zijn als er met minimale middelen, zoals een tafel met speelgoed, een bijdrage gedaan kan worden aan de levensvreugde van deze mensen? Ik denk aan speelgoed als poppen, kleertjes, badje, wiegje en autootjes, trein en blokken. Spelen is geen betutteling, maar open kijken naar wat prettig en goed kan zijn voor sommige mensen die lijden aan dementie. De wijze waarop dit gebeurt is belangrijk. Vanzelfsprekend vraagt deze toepassing om een behandeling met het grootste respect voor de deelnemers en moet er goed geluisterd worden naar de signalen die zij geven.

In de maanden januari en februari van 2015 probeer ik deze methodiek *Meespeelplezier* uit in de praktijk, in samenwerking met het verpleeghuis *Vierackers* in Assen. De bedoeling is om zelf te gaan spelen en te kijken hoe de deelnemers hierop

reageren. Eigenlijk probeer ik de mensen te verleiden om mee te doen door zelf met veel plezier te spelen. Na een tijdje zou je iemand iets in handen kunnen geven. Dit is geheel afhankelijk van het moment en de reactie van de deelnemer hierop. Spelen vat ik ruim op. Zelfs het achter elkaar leggen van een paar blokjes kan bij deze doelgroep al een hele verbetering zijn, er worden dan immers allerlei zintuigen gestimuleerd.

In de praktijk moet blijken of het inderdaad zo werkt. Als er voor een aantal mensen in een vergevorderd stadium van dementie door het toepassen van de methodiek *Meespeelplezier* meer levensvreugde ervaren kan worden, is er met beperkte middelen veel gewonnen.

Marion Wiering, MA is geestelijk verzorger en is momenteel bezig met het opzetten van haar eigen praktijk onder de naam: Voorliefde, praktijk ter bevordering van levensgeluk. Voor meer informatie over de methodiek *Meespeelplezier*: www.voorliefdepraktijk.nl

Noten

- 1 M. Verkerk, 'Een ethiek van kwetsbaarheid. Een verzwegen premisse', in: M. Verkerk (red.), *Denken over zorg. Over concepten en praktijken* (Utrecht: Tijdstroom/Elsevier) 99.
- 2 P. Irik, *Als het maar echt is. Over de zachte kracht van mensen met dementie* (Leeuwarden: Elikser), 16.