

'Hier kan ik weer mens zijn'



Sylvia (l) en Berte trainen onder dit balspel meteen het geheugen van de deelnemers.

ANGELIEK DE JONGE

In Villa Xaverius in Driebergen proberen zes mensen met een vijf speksteen zo glad mogelijk te krijgen. Deze bezigheid maakt deel uit van 'In het moment': kunstzinnige dagbesteding voor mensen met dementie. Hier geen gefröbel, maar bezigheden op niveau.

SELINA VINK

Sylvia Fiorini (kunstzinnig therapeut, 46) en Berte Waardenburg (biografisch coach, 58) organiseren de dagbesteding sinds september 2015. Sylvia schrijft op een whiteboard wat de groep gaat doen. Naast het speksteen bewerken is dat vandaag tai chi, een balspel, een gesprek rond het thema 'kruispunten in je leven', soepgroenten snijden en soep eten. Deelnemer Gert is 82 jaar geworden en trakteert op appeltaart. Namens de groep ontvangt hij van Berte een historisch boekje over het dorp Driebergen-Rijsenburg. Het cadeau valt duidelijk in de smaak.

Maximaal acht deelnemers komen iedere week naar de bijeenkomsten, die op maandagen vrijdagochtend plaatsvinden. Op woensdag kunnen deelnemers een hele dag terecht. Binnenkort start ook een groep op donderdagochtend.

Bij 'In het moment' gaat het over

literatuur, kunst en muziek. Vanaf het voorjaar kan iedereen die dat wil werken in de moestuin. Alle onderdelen zijn gericht op beleving en zingeving. Berte en Silvia weten hoe belangrijk dat laatste is. Silvia: „We willen deze mensen het gevoel geven dat het zinvol is wat ze doen.” Ze kijken naar de individuele interesses en achtergrond van de deelnemers. Silvia legt uit dat ze focussen op het positieve gevoel. „Want dat positieve gevoel onthouden ze meestal beter dan de activiteiten zelf.”

Vitaliteit

Beweging is onmisbaar. Ruud Tielsema (56) doceert sinds een jaar tai chi. De oefeningen die hij voordoet zijn niet alleen goed voor de vitaliteit. Ze kunnen ook helpen bij valpreventie. Hij zet de deelnemers in een kring en begint rustig met het losmaken van de nek en uitstrekken van de armen. „Spreid je armen, geef je hart en longen de ruimte. Het hoeft niet snel.” Geen van de deelnemers had ervaring, maar al na een paar bijeenkomsten zijn ze aanmerkelijk soepeler geworden, weet Berte.

Het begint wat aarzelend, maar al na een paar minuten doet iedereen braaf mee. Een serene rust daalt neer. Het enige geluid komt van een bladblazer buiten. „Die kan ik helaas niet uitzetten”, lacht Ruud. Ondertussen deelt hij stokjes uit waarmee de deelnemers een speciale beweging voor hun rug kunnen maken. „Doe ik het wel goed?” vraagt deelneemster Maddy weifelend. „Je doet het heel goed”, antwoordt Ruud.

Dementie confronteert mensen met wat ze niet meer kunnen. Dat is pijnlijk en frustrerend. Tijdens de bijeenkomsten ligt daarom de focus op wat nog wél kan. De oefeningen zijn zo laagdrempelig mogelijk. Berte: „Wij hebben dat voor de

grap eens 'permanente educatie' genoemd en dat is inmiddels een gevleugelde uitspraak. Zo krijgen de deelnemers weer zelfvertrouwen. Iemand zei laatst: 'Als ik hier ben, ben ik weer mens.' Dat doet je natuurlijk goed, als je dat hoort.”

Bij de oefening 'wolken breken' houden de deelnemers hun armen gekruist voor hun borst, om ze vervolgens langzaam weer open te spreiden. Het gezicht van Maddy ontspant. Langzaam komt een glimlach tevoorschijn. „Ik vind dit heerlijk hoor”, lacht ze, zichtbaar opgelucht. Ook de andere deelnemers lijken opgewekter. Terug in een kring gooien ze een kleine bal over en zeggen ze één voor één een plaatsnaam. Deelnemer Joop (81) blijkt een kei in topografie: Roodeschool, Blauwkapel, Groenlo, het rolt er moeiteloos uit. De stemming is vrolijk. Een oefening als deze is goed voor het geheugen en het associatieve vermogen.

Persoonlijke aanpak

Sylvia en Berte krijgen veel waardering voor deze persoonlijke aanpak, maar financieel gezien is het niet makkelijk. Berte: „De vergoeding vanuit de overheid is niet toereikend voor zo'n gevarieerd programma voor een kleine groep. Daarom is de Stichting 'Vrienden van In het moment' opgezet. Er is dus particulier geld nodig om de zorg aan te bieden zoals wij dat doen. We begrijpen ook dat dit in een dorp als Driebergen gemakkelijker gaat dan in een achterstandswijk in de stad. Dat is jammer want we gunnen deze kleinschalige aanpak iedereen. We geloven met hart en ziel in dit project. Mensen voelen zich hier snel thuis. Dagbesteding zou geen eenheidsworst moeten zijn. Je moet een vorm kunnen kiezen die aansluit bij je leefsfeer. Dat ondersteunt je gevoel van

eigenwaarde."

Riet, die haar partner Joop komt ophalen, benadrukt hoe belangrijk het werk van Berte en Silvia is.
„Thuis is hij soms niet te genieten, maar hier leeft hij helemaal op. Het is fijn dat hij in goede handen is, dat geeft mij ruimte voor mijn eigen programma."