

DIERBAAR
met dieren het jaar rond

Werkboek voor ontmoetingsgroepen met mensen met dementie

Colofon

ISBN: 978 94 6365 806 5

1e druk 2025

© 2025, Paula Irik, Irene Kruijssen, Eline Hoorweg & Floor Groeneveld

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Tekst: Paula Irik, Irene Kruijssen, Eline Hoorweg

Illustraties: Floor Groeneveld

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.



DIERBAAR

met dieren het jaar rond

*Werkboek voor ontmoetingsgroepen
met mensen met dementie*



Paula Irik, Irene Kruijssen, Eline Hoorweg
Illustraties Floor Groeneveld

*“Het boek heet Dierbaar? Fantastisch, hoe kom je erop!
Tjonge, dat had ik nooit kunnen denken toch. Ja, hartstikke leuk!”*

“Wat is dit leuk ja, want je neemt meer mensen mee op deze manier.”

Mevrouw D.: *“Herinneringen vind ik leuk.”*

Meneer S.: *“En dan komen soms andere herinneringen aandrijven.”*

Voorwoord

De dinsdagen zijn mij dierbaar. Op die dagen lijkt er meer licht en lucht te zitten in de drukte van alledag. Licht en lucht fladderen de afdeling binnen zodra het ritueel van de ontmoetingsgroep start. Alle stappen in hun vaste volgorde voelen veilig vertrouwd en zorgen door wekelijkse herhaling voor herkenbaarheid. Het tevoorschijn toveren van de gitaar, het in alle rust samenbrengen van individuele bewoners die straks een groep vormen, de door doeken kleur krijsende huiskamertafel, de neus van therapiehond Storm die geruststellend tegen bewonersbenen duwt als het welkomstlied klinkt.

Storm en ik verheugen ons elke week op hetzelfde: brokjes. Hij op brokjes eten die hij toegestopt krijgt, ik op brokjes levensverhaal die bij de bewoners naar boven borrelen. Want zoals een deelnemer het zelf zo mooi verwoordde: “Het houdt niet op, daar van binnen.” Ook niet als je dementie hebt en je brein hapert. Het hart blijft altijd spreken, of dat nu met woorden, emoties of lichaamstaal is. Om die taal te verstaan, het Dementees zoals de makers van dit boek ooit zo treffend verzonnen, is alleen volle aandacht nodig en dat is nou precies de magie van de ontmoetingsgroep.

Aandacht waarbij iedereen en alles er mag zijn. Aandacht die op basis van gelijkwaardigheid ruimte maakt voor wederkerigheid. De herinneringen die zo de ruimte krijgen en naar boven komen, zijn als juweeltjes waarvan de waarde alleen maar stijgt door de liefdevolle precisie waarmee ze worden vastgelegd. Deelnemers ervaren zo dat ze ertoe doen, dat hun verhaal kostbaar is en gekoesterd wordt. Dat verhaal is voor mij als verzorgende ook goud waard. Met die kennis stap ik soepeler in iemands wereld en kan ik vervolgens aansluiten, meebewegen en zorgen zoals ik het allerliefste zorg: belevingsgericht en met het hart.

Daarom zijn de dinsdagen mij dierbaar. Het thema van dit boek kan niet dichterbij de bewoners liggen. Elke dag zie ik van heel dichtbij hoeveel troost dieren bieden. Echte dieren, knuffeldieren, dieren die voortleven in herinneringen. Ze zijn soms letterlijk hun houvast en hebben op de verpleegafdeling waar ik werk als vanzelfsprekend een plek in het welkomstlied. Hoe mooi dat ze in dit boek ook een houvast vormen door het jaar heen, 52 dieren voor 52 weken, voor iedereen die verbinding zoekt. Zorgverleners, maar zeker ook naasten. Dat kan verbinding zijn in de vorm van een ontmoetingsgroep of ander groepswerk, maar ook heel goed in individuele contacten. Dit werkboek biedt alles wat hiervoor nodig is en leidt, helpt én geeft ruimte voor eigen invulling.

Elk dier is het stralende middelpunt in zijn eigen lied met de uitspraken van de bewoners als prachtig fundament. Daarnaast vindt u bij elk dier lijstjes met meer passende teksten en muziek, een prachtige aquarel om samen te bewonderen en vragen die kunnen helpen om bewoners bij hun gevoel en herinneringen te brengen. Zo laten ze u bij de aap supersoepel van leesplankje via gymnastiek naar plagerijtjes slingeren. Dus lees en ga samen aan de slag! Op een dag naar uw keuze. Dat die dag u maar net zo dierbaar mag worden als de dinsdag voor mij.

Jacqueline Ancona
verzorgende op een verpleegafdeling voor mensen met dementie

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	9
Dementie en zingen & zingeving	9
Wat is een ontmoetingsgroep?	10
Dierbare dieren, dierbare herinneringen	10
Dementees: de eigen taal van mensen met dementie	11
Voor wie is dit boek bedoeld?	12
Inhoud en opbouw van dit boek	13
Bronnen voor teksten en muziek	14
Hoofdstuk 1: Methodiek van Verbondenheid	16
1.1. Doel van de methodiek	16
1.2. Basishouding en basisregels	17
1.3. Alle zintuigen, meerdere talen	20
1.4. De onschatbare waarde van muziek	22
1.5. Hoe stel je vragen en ga je om met levensvragen?	23
1.6. Als de dood dichtbij komt	24
1.7. Vele mogelijkheden van samenwerking	25
Hoofdstuk 2: Het organiseren van een ontmoetingsgroep	28
2.1. Ontmoetingsgroepen	28
2.2. Middelen en materialen	30
2.3. Teksten en muziek	32
2.4. Verslaglegging	35
2.5. Praktische tips	38
Hoofdstuk 3: 52 programma's voor groepsbijeenkomsten per dier	42
Herfst	45
1. Hond: trouwe kameraad	47
2. Poes: genieten! Kat: kattenkwaad!	51
3. Olifant: beschermende kracht	55
4. Duif: oriëntatie op vrede en liefde	59
5. Varken: lekker in de modder, lekker dik	63
6. Nijlpaard: (water)tanden	67
7. Egel: prikkelbaar uit zelfbescherming	71
8. Hamster: altijd iets achter de hand	75
9. Vlinder: veranderen en aan het licht komen	79
10. Muizen: klein kan veel	83
11. Spin: de kunst van weven en verbinden	87
12. Schildpad: langzaam maar zeker	91
13. Uil: ogen die door de nacht heen kijken	95

Winter	98
14. Paard: edel en fier	100
15. Beer: innerlijke kracht en de zoetheid van het leven	104
16. Koe, kalf en os: overvloed en bedachtzaamheid	108
17. Ezel: wijsheid van lasten dragen en van eigenwijsheid	112
18. Kameel (dromedaris): taaie volharding	116
19. Vos: wie niet sterk is ...	120
20. Pinguïn: vloeiend én onhandig	124
21. Havik: aanvallen!	128
22. Vlooien en luizen: help, het jeukt!	132
23. Aap: over lenigheid en plagen	136
24. Mus: de kracht van het gewone	140
25. Mol: zien en zien is twee	144
26. Tijger: temperament	148
Lente	151
27. Kikker: plons!	153
28. Kangoeroe: van kinderwagen tot koffer	157
29. Schaap: volgzaam en zacht	161
30. Zwaan: belofte van schoonheid	165
31. Kip en haan: grote gulheid, doelgericht gescharrel	169
32. Konijn (haas): vrucht dragen	173
33. Bij: zoet als honing	177
34. Merel (zangvogels): zingen naar hartenlust	181
35. Leeuw(in): koninklijke waardigheid	185
36. Lieveheersbeestje: hemelse boodschap	189
37. Giraffe: perspectief	193
38. Mier: ijver die bergen kan verzetten	197
39. Pauw: zich laten kennen	201
Zomer	204
40. Krokodil: (lekker?) griezelen	206
41. Goudvis: exotisch onder handbereik	210
42. Eenden: genoeglijk kwekken	214
43. Luiaard: kalmpjes aan!	218
44. Mug: zomergezoem	222
45. Steenbok: beter(e) weerstand	226
46. Dolfijn: dol op spelen	230
47. Bever: bouwvernuft	234
48. Libelle: aanpassen en ontstijgen	238
49. Duizendpoot: (te) veel ballen in de lucht	242
50. Papegaai: veelkleurig, praatgraag, goed in imiteren	246
51. Gans: (verhalenderwijs) op reis	250
52. Honden en katten: zoet en zout	254

Dankwoord	258
Over de auteurs	259
Literatuurlijst	260
Bijlage I: Lieder en Dierbaar en <i>Zin en Zang</i>	263
Lieder en Dierbaar met akkoorden	266
Informatie <i>Zin en Zang</i>	293
Methodiekbeschrijving <i>Zin en Zang</i>	294
Bijlage II: Interventiebeschrijving Methodiek van Verbondenheid	300

Inleiding

“Ik ben erbij. En jij bent erbij. En de zomer is er ook nog bij. Dan komen we aardig voor de dag. Daarom – ze komen meteen weer terug. Het is allemaal aan de deur geweest. Daar ben ik erg blij mee. Dat hoor je. Het komt gewoon wel goed deze keer. Het was hier in-goed. Het moest de mooiste van zijn die eruit kwamen. Dat hebben wij nodig. Dan hebben we nodig dat het hier bij ons hoort.”

“Alles gaat voorbij. Het vergaat niet, het blijft hier (wijzend op hoofd en hart) bij me.”

“Als het goed is, dan gáán we!”

Plaats van samenkomst: de huiskamer van een van de psychogeriatrische afdelingen van het verpleeghuis. De ontmoetingsgroep is bijna afgelopen. We hebben gezongen en brokjes levensverhaal gedeeld. Mevrouw B. en mevrouw G. brengen onder woorden hoezeer zij ontmoeting nodig hebben en wat zij ervaren hebben. Even was alles – hier, in het verpleeghuis – in-goed. Even hadden schoonheid en saamhorigheid het voor het zeggen. Even was het laatste woord niet aan wat vergaat.

Dementie en zingen & zingeving

“Hoe ouder ik werd, hoe minder ik nodig had.”

“Iedereen heeft een goede eigenschap.”

“En als er dan iemand is die met je doet en tegen je praat, dan heb je toch weer een beetje een moeder.”

En er vergaat ontzettend veel als mensen dementie te dragen krijgen. Zelfredzaamheid, lichamelijke conditie, denkvermogen, wilsbekwaamheid en sociale vaardigheden: het gaat van broos naar brozer naar heel erg broos. Maar wat vaak blijft en zelfs soms lijkt te groeien: het gevoel. Een grote gevoeligheid voor wat echt, eerlijk, goed en liefdevol is. Mensen met dementie zijn vaak zeer ontvankelijk voor betekenisvol samenzijn en voor dat wat meer is dan het gewone en groter dan het eigen hart. Juist waar de onoplosbaarheid de ene na de andere terreinwinst boekt, komt het daarom aan op de taal van het hart en op varen op de ziel. Waar de buitenwereld afbrokkelt, is onderhoud van de binnenwereld – van iemands innerlijke krachtbronnen, van dat wat het leven voor haar of hem de moeite waard maakt – van levensbelang.

Zingeving, of anders gezegd het verlangen naar zin en betekenis (zin-*krijging* is dus eigenlijk een nauwkeuriger omschrijving), is en blijft een fundamentele menselijke behoefte, ook voor verpleeghuisbewoners met dementie!

Zingen helpt. Zingen helpt bijna altijd. In zingen vind je jezelf en herken je elkaar. En het goe-

de nieuws is: dementie tast het muzikale geheugen niet aan. Liederen en liedjes blijven het doen, roepen herinneringen wakker, ondersteunen wat draagkracht geeft, geven verbinding, kortom: zorgen voor alles – door de dementie permanent bedreigd – wat een mens tot mens maakt.

Wat is een ontmoetingsgroep?

“En voor ons is het leuk, dat je je hart weer eens op kunt halen.”

“Er zijn zoveel lieverds. Er zijn verschillende punten. Buren en vriendinnen.”

“Leuk hè, door die verhalen die iedereen vertelt, gaat er bij mij weer een lichtje branden. Komt het allemaal weer boven. Heerlijk is dat.”

In de ontmoetingsgroep staan de beleving en het eigen levensverhaal van verpleeghuisbewoners met dementie centraal. Het doel van de groep is samen te vatten in de kernwoorden verbondenheid en verbinding, gelijkwaardigheid en ontmoeting, bevestiging en versterking. De groep bewerkt *verbondenheid* tussen de bewoners onderling en met wie de groep begeleiden en als naasten bijwonen. Alle deelnemers zijn *gelijkwaardig*, het geven en ontvangen gaat over en weer. Bewoners krijgen weer *verbinding* met hun levensverhaal, met hun zachtheid, humor en pit, met hun bronnen van kracht en zingeving. Ieders inbreng wordt ‘met rente’ *bevestigd*, waardoor ook ieders identiteit zoveel mogelijk wordt *versterkt*.

Concreet: wekelijks ontmoeten maximaal tien bewoners en twee begeleiders elkaar om de tafel in een voor hen vertrouwde omgeving. De ontmoetingsgroep duurt maximaal een uur en kent iedere week in principe hetzelfde – en daardoor voor de deelnemers eveneens vertrouwde – draaiboek.

In de ontmoetingsgroepen wordt gewerkt met een programma voor een heel jaar en een jaar-thema. Eerdere jaarthema's waren: ‘Sprekende handen’, ‘De kleuren van het leven’, ‘Engelen (op ons pad)’. In dit werkboek is gekozen voor dieren.

Dierbare dieren, dierbare herinneringen

“Ik vind het zo mooi, de dieren. In de ogen kijk ik altijd.”

“Alle beesten zijn lief.”

“Ik vind het heerlijk, ik ben gek op beesten. Als ze bijten, ach, dan heb je pech gehad. Sommige mensen houden niet van beesten. Dat voelen ze. Houd je niet van beesten, dan moet je er niet bij gaan. Als je niet van beesten houdt, moet je ook niet aan ze beginnen. Je krijgt zoveel liefde van ze terug. 't Is toch een kleinigheid, het bestaat allemaal uit kleine stukjes. Dan moet je lachen. Dan heb je toch weer vreugde. Je hebt zoveel liefde aan beesten!”

Waarom dieren?

Dieren roepen heel veel goeds op. Wijsheid, vreugde, pret, emoties, warme en gemeenschappelijke herinneringen.

Dieren maken zacht, toegankelijk. Dieren maken wakker, nodigen uit.

Dieren bepalen bij wat dierbaar is. Dat is te zien aan de verpleeghuispoes, die door de bewoners wordt aangehaald en vriendelijk toegesproken. Geef een bewoner met dementie een tijgerknuffel op schoot, en ineens zijn er weer woorden en gebaren. Komt Irene met haar therapiehond Storm de huiskamer van de bewoners binnen, dan is er onmiddellijk leven in de brouwerij. En het zijn niet alleen de echte dieren die dit bewerken, ook de dieren die in herinnering of in verbeelding present zijn doen dit. Ruggen reichten zich, ogen beginnen te twinkelen. Een nieuwe energie wordt aangeboord en opgeroepen, vol vrolijkheid en zachtheid.

Zo veel diersoorten, zo veel verschillende, unieke mensen. Eerbied voor ‘de aard van het beestje’: alles mag er zijn. De dieren nodigen ons uit om alle kanten van ons wezen te tonen, alle hoeken en gaten van ons leven te aanvaarden. ‘Bij de beesten af’: wie naar dieren kijkt, ziet het eigen leven weerspiegeld. Nu eens moet je als een steenbok je eigen grenzen verdedigen, dan weer als een kameel de moeilijkheden uithouden. Soms heb je het nodig om als een schildpad weg te kruipen. Op andere momenten daagt het leven je uit om als een pauw je schoonheid en talenten te laten zien. Het leven kan jeuken en prikken, maar ook koesteren en strelen. Vriendelijkheid is van levensbelang, maar strijdlust net zo goed. Plagen en ernst, lasten dragen en luiere wisselen elkaar af. Als het goed is ...

Zo nodigen dieren uit om zoveel mogelijk gewicht te leggen bij de zonzijde en de kracht van het leven van de bewoners. En om het volle pond te geven aan wat hen dierbaar is en dierbaar maakt.

Dementees: de eigen taal van mensen met dementie

“Wat voor de één goud is, is voor de ander karton. Elke generatie heeft wel een schoenendoos en daar komen schatten uit!”

“Moeder zegt: ‘Ga je slapen?’ ‘Ja.’ Komt ze bij mij zingen.”

“Je gedachten en gevoelens, die krijgen woorden. Je loopt tegen een deel van je eigen persoonlijkheid die niet past bij de school waar je op bent. Er komt iets bij je op en dan zoek je er een dichtvorm bij. Het is een deel van je persoonlijkheid. Het is een bloempje dat in jezelf zit. Je voelt jezelf als iets bijzonders, omdat in jou iets bijzonders ontstaat. Dan word je iemand anders.”

In het verpleeghuis kan taal onbekende en storende gedaantes aannemen. Iedere vanzelfsprekendheid is weg, bewoners met dementie hebben immers vaak nauwelijks nog taal tot hun beschikking. Ze zijn hun inwendige woordenboek kwijt en hun flarden en brokken taal zijn gemakkelijk weg te wuiven. Maar er is wel degelijk sprake van taal! Wij hebben er voor gekozen de eigen uitingen van mensen met dementie *Dementees* (denk aan Portugees, Chinees) te noemen, als een pleidooi om ze open en oordeelloos te ontvangen als een eigen taal, met eigen regels van verstaan, met eigen charmes en eigen kwaliteiten. Een vloeibare taal waarin vaak een grote schat aan wijsheid, levenskennis, humor en dwarsigheid verstopt zit. Een tovertaal boordevol verrassingen en nieuw tevoorschijn springende woorden, een taal die smaakt naar poëzie. Een taal ook waarin goede dingen uit het verleden als present in het heden beleefd worden. Lees maar hoe in de woorden van de bewoners heden en verleden vrolijk door elkaar lopen!

Bewoners uiten zich ook in gebaren en expressie. Het lijkt wel of er in hun lichaam een klein reservoir aan herinneringen opgeslagen blijft. Oer-gebaren die het blijven doen, lang nadat de gesproken taal door de dementie is uitgegumd. Ook deze *lichaamstaal* van mensen met dementie maakt onderdeel uit van het Dementees.

Dierbaar is opgebouwd vanuit wat bewoners vertellen in woorden, emoties en lichaamstaal. *Hun* citaten geven de toon aan. Daarom beginnen wij ieder hoofdstuk, iedere paragraaf en elke bijeenkomst weloverwogen en principieel met Juweeltjes, uitspraken van de bewoners: uit dit Dementees ontspringt onze tekst. Ook de afsluitende liederen bij elk thema komen voort uit de letterlijke uitspraken van de bewoners. In elk lied komen de verhalen van meerdere bewoners samen.

Voor wie is dit boek bedoeld?

“Ik zeg altijd: het is de tijd ervoor. God laat het altijd nog terugkomen. Genieten van de tijd die je krijgt!”

“Toch even in onze gedachten houden. Even een woordje erover zeggen, al is het maar één regel, dat is voldoende.”

“Het is omdat we nu samen zingen dat het komt. Dat je allemaal dezelfde ideeën hebt. En dat ze allemaal meedoen. Dat vind ik gezellig. Dan horen ze bij elkaar als ze hetzelfde liedje zingen, en dan komt het allemaal zo bij elkaar.”

Dit werkboek is allereerst bedoeld voor zorgverleners in de verpleeghuiszorg. Voor geestelijk verzorgers en muziektherapeuten. Voor vakgenoten van verwante werksoorten. Voor verzorgenden, persoonlijk begeleiders, medewerkers welzijn, activiteitenbegeleiders en vrijwilligers, voor allen die in het optrekken met de bewoners affiniteit hebben met (de combinatie van) muziek en taal.

Met *Dierbaar* hopen we ook de naastbetrokkenen (partners, familieleden, vrienden m/v) van verpleeghuisbewoners ondersteuning te bieden bij het maken en onderhouden van verbinding met hun dierbaren.

Dierbaar beschrijft en reikt materiaal aan voor vormen van groepswerk, maar wil ook graag aanknopingspunten bieden om in individuele contacten en ontmoetingen tot (meer) verbinding en verbondenheid te komen.

Dierbaar is ontstaan en geschreven in de context van het verpleeghuis en daarmee van de ouderenzorg. Maar het werken met de dieren en de thema's van *Dierbaar* kan natuurlijk ook ingezet worden in de VGZ (Verstandelijk Gehandicaptenzorg) en de GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg).

Want, zoals we in de ontmoetingsgroepen vaak zingen:

*Dieren zijn als vrienden,
dierbaar, grappig, zacht,
geven troost en liefde,
vrolijkheid en kracht.*

Inhoud en opbouw van dit boek

“Wat op de grond loopt, laat je lopen. De grond is voor de dieren en wij zijn om te lopen.”

“Het is net een mensje met vier poten.”

“Van een heleboel is het: wat moeten we daar nu mee. En dan zit je het meest op de goede richting, zonder meer. Dan wordt er niet meer gezeurd. Een geval van rust, ja.”

Iets over de inhoud en de opbouw van *Dierbaar*.

Ontmoetingsgroepen, **hoe** doe je dat? Daarover gaat **Hoofdstuk 1. Het** doel van de *Methodiek van Verbondenheid* wordt ontvouwd. Beschreven wordt welke basishouding een gevoel van samen bevordert en welke basisregels helpen om zo ontvankelijk en oordeelloos mogelijk in te gaan op de beleving en de verhalen van de bewoners. Het belang van aandacht voor en inzet van alle zintuigen wordt uitgelegd. De verschillende talen die we tot onze beschikking hebben, worden opgesomd, met als laatste maar misschien wel belangrijkste de taal van de poëzie. De taal van muziek en zang krijgt extra aandacht, als onmisbaar onderdeel van de basiszorg. Er zijn vragen die deuren dichtslaan en vragen die deuren openen. Welke vragen helpen om verbinding te maken en wat zijn levensvragen? En wat kun je doen met de dieren en de thema's uit dit werkboek als de dood dichtbij komt? Het totaal is altijd meer dan de som der delen. Daarom aandacht voor het belang en de vele mogelijkheden van samenwerking en voor het eigene van de verschillende rollen. Tot slot: praktische tips.

Ontmoetingsgroepen, **wat** doe je en wat heb je nodig om een ontmoetingsgroep te organiseren? Daarover gaat **Hoofdstuk 2.** Welke middelen en materialen gebruik je? Welke muziek zet je op en wanneer? Voor iedere emotie is wel een lied. Wanneer zing je welke liederen? Welke gedichten werken verbindend? De ondersteuning die de methodiek en de edities *Zin en Zang* (zie Bijlage I) kunnen bieden, wordt uitgelegd en het belang van ruimte voor diversiteit benadrukt. Er wordt aandacht gevraagd voor goede verslaglegging, onmisbaar in het weefwerk van verbinding. En tenslotte: opnieuw een aantal praktische tips.

Tot zover de uitrusting en de toerusting, anders gezegd: de werkvoorbereiding. Hiervoor hebben we veel tekst overgenomen uit ons eerdere werkboek *Sprekende handen. Een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen*. Even voor alle duidelijkheid: in 2010, toen *Sprekende Handen* verscheen, waren we blijkbaar nog niet wijzer. Maar inmiddels schamen we ons diep voor onze omschrijving ‘dementerende mensen’, een omschrijving die mensen met dementie reduceert tot hun ziekte en daarom streng verboden en uit de Nederlandse taal geschrapt moet worden.

Dan volgt in **Hoofdstuk 3** de kern van dit boek. Dit hoofdstuk beschrijft de 52 dieren en thema's per groepsbijeenkomst, één dier + thema voor elke week van het jaar. Met voor iedere bijeenkomst een uitgewerkt programma. Het programma gaat uit van een start in september en houdt rekening met de seizoenen en met hoogtijdagen. Een paar voorbeelden: luiaard en

mug staan gepland in de maand juli, de vlinder begin november (om een mogelijke koppeling met Allerzielen, het herdenken van de gestorvenen) en het paard begin december (associatie: het paard van Sinterklaas). Maar natuurlijk kan op alle mogelijke manieren op onze indeling worden gevarieerd. En er zijn nog een heleboel andere dieren die niet in ons programma voorkomen, maar zeker veel levensthema's en gesprek oproepen. Onder elk hoofdstuk is een kopje te vinden met extra inspiratie waar we al het moois hebben gebundeld dat ook te vinden is over het thema.

Degenen die niet alles willen lezen en vooral praktisch gericht zijn, adviseren wij om met name Hoofdstuk 3 te gebruiken.

Tot slot hebben wij twee bijlagen toegevoegd.

Bijlage I bevat de akkoordenbundel met het openingslied *Dierbaar* en de liederen die speciaal voor dit boek bij de 52 thema's zijn geschreven en van muziek voorzien door Irene Kruijsen. Daarnaast is er meer informatie over het project *Zin en Zang* en de methodiekbeschrijving van *Zin en Zang* te vinden.

De *Methodiek van Verbondenheid* komt niet uit de lucht vallen, maar is in verschillende methoden en theorieën geworteld, zoals wordt beschreven in **Bijlage II**. Geestelijk verzorgers en muziektherapeuten raden wij aan om niet alleen heel *Dierbaar*, maar ook deze bijlage te lezen. Immers: het management kan om verantwoording vragen en het blijkt nodig om helder te beargumenteren wat de *Methodiek van Verbondenheid* toevoegt in en aan de zorg en dat de ontmoetingsgroep geen kers op de taart is, maar deel uitmaakt van de kern van dementiezorg en aantoonbaar bijdraagt aan het welzijn van de bewoners. Of naastbetrokkenen, vakgenoten en andere zorgprofessionals vragen om uitleg. Dan helpt Bijlage II om goed beslagen ten ijs te komen. En, mooie bijvangst: Bijlage II kan bijdragen aan de kwaliteitsbewaking van je werk.

Bronnen voor teksten en muziek

“Het houdt niet op, daar van binnen.”

“Echte muziek, dat zijn de puntjes op de i.”

“Mooi zingen, dat zit erin, daar kun je niets meer aan doen. Al die dingen klimmen naar je toe, dan pak je het op en dan gaat het naar je geest. Dan ga je zingen en raak je het niet meer kwijt.”

Dieren zijn een dierbaar en dankbaar onderwerp. Over dieren en over alle aspecten en relaties van en in het mensenleven die door dieren worden opgeroepen, zijn ontelbaar veel liederen en muziekstukken, gedichten en verhalen te vinden. Wij hebben per bijeenkomst een kleine selectie gemaakt van telkens zesmaal tekst ('Gedichten en andere teksten') en zesmaal muziek ('Liederen, liedjes en muziek bij het thema').

Nederland is een schat aan schrijvers (m/v) rijk die prachtige, vrolijke, ontroerende, pittige, ondeugende, troostende en kwalitatief sterke gedichten schrijven, niet alleen voor volwassenen, maar ook voor kinderen en jongeren.

Al raakt een mens zonder poëzie geheid in ademnood, toch willen we natuurlijk niemand dwingen tot de aanschaf van stapels dichtbundels. Wel raden we de volgende titels dringend

aan, boeken waarin nog veel meer schatten te vinden zijn dan wij hier in *Dierbaar* vermeld hebben:

- *Ik wou dat ik een vogel was. Een natuurgedicht voor elke dag van het jaar*;
- *DICHTER*. Gedichten voor kinderen van 6 tot 106, poëzietijdschrift gemaakt door Plint. Daarvan de nummers 4 (*Dieren*, 2017) en 23 (*De lucht is van de vogels*, 2022).
- *Ziezo. De 347 kinderversjes*, Annie M.G. Schmidt;
- *Tot Hier Toe. Gedichten en liedjes voor toneel, radio en televisie 1938-1985*, Annie M.G. Schmidt;
- *Ik leer je liedjes van verlangen en aan je apenstaartje hangen*, Bette Westera.

Blader ook eens door een sprookjesboek. Er zijn wondermooie dierensprookjes uit verre landen. En er zijn de vroeger vaak voorgelezen en daarom voor velen welbekende sprookjes waarin dieren een rol spelen, zoals Roodkapje, De Gelaarsde Kat, De Wolf en de Zeven Geitjes, De Chinese Nachtegaal en De Bremer Stadsmuzikanten. Denk daarnaast aan de fabels van Aesopus (bijna 2500 jaar oud, er is een prachtige bewerking door Imme Dros) en aan die van Jean de La Fontaine. In al deze sprookjes en fabels – verhaaltjes met een moraal – komen dieren met menselijke eigenschappen voor.

Wat de liederen en de muziek betreft: gebruik hiervoor naast Bijlage I *Dierbaar* Spotifylijst per thema of de complete *Dierbaar* Spotify-playlist.

De volgende muziekboekseries zijn fijn als inspiratie:

- *Made in Holland*, J. van Houten;
- *Smartlappen en Levensliederen*, J. van Houten;
- *Dit songboek zocht ik!* F. Rich;
- *Luisterliedjes*, F. Rich;
- *Kun je nog zingen zing dan mee*, J. Veldkamp;
- *Come Together Songs*, H. Feinbier;
- *En nu allemaal! Liedjes en spelletjes van kinderen in kleurrijk Nederland*, PlanPlan.

Hoofdstuk 1: Methodiek van Verbondenheid

“En toen kreeg ik dus de vraag of ik deel wilde nemen aan een gespreksgroepje, daar zag ik wel voordelen van, maar ook nadelen. Maar ik heb het toen toch gedaan. En dat heeft dus de laatste periode van mijn leven vierkanter gemaakt.”

“En mij gaat het dan vooral om het feit dat er teksten van mij nog door mensen, kennelijk, geacht worden en dan door die mensen dus worden geacht en worden uhm ... een beetje hetzelfde hebben als wat ik heb, waarschijnlijk.”

“Ze zijn hier allemaal lief! Dat vind ik tenminste. Al die jonge mensen die hun leven opgeven om de ouderen hier te helpen! Dat vind ik heel bijzonder. Dat is Gods wil. Ik ben 99, maar heb ze nog allemaal goed op een rijtje. En als ik iemand kan helpen, dan doe ik dat. Want er zijn wel moeilijke mensen bij. En ze helpen ze, het is een fijn huis.”

Er is in het leven van mensen met dementie zo verschrikkelijk veel verlies. Zo verschrikkelijk veel dat eenzaam maakt. Dat vraagt om ontmoeting, de ontmoeting met elkaar en met wat wezenlijk is en er in hun leven toe doet. Met dat wat, in de woorden van meneer H., het leven “vierkanter maakt”. Daarom heten de groepen ‘ontmoetingsgroepen’. Dat doet meer recht aan de verpleeghuissituatie dan bijvoorbeeld de aanduiding ‘gespreksgroep’. Veel bewoners hebben immers weinig of nauwelijks taal meer. Dat sluit hen vaak op in zichzelf. Maar groepsgewijs samen voelen bewoners zich gekend, geholpen en geacht. Er komen kleine brokjes ‘vroeger’ terug. Een oud liedje wekt oude herinneringen en de ene herinnering roept de andere op. Dat geeft verdieping en verbinding.

1.1. Doel van de methodiek

“Het gevoel van herinnering is prettig.”

“In beweging blijven. Ik ben alleen maar blij dat ik goede ouders heb. Ik kan goed draaien.”

“Er zijn veel Amsterdammers, die komen allemaal in de stad, die komen allemaal om te leven. Je moet weten en wonen. De bomen zijn niet om aan te komen. De namen weet ik niet, maar je ziet het. Daar gaat het om.”

En daar draait het om in de *Methodiek van Verbondenheid*. Het doel van de methodiek is als volgt samen te vatten:

- bewoners verbinden met zichzelf en met elkaar, met hun verleden, met wat hen draagt en bezielt, met de bronnen van kracht en vreugde in hun eigen levensverhaal;

- hun levensverhalen en dragende herinneringen opdelven en dat wat er boven komt, vaak herhalen en zo aan hen teruggeven;
- de waardigheid van de bewoners in het licht zetten en hun identiteit versterken, door (de brokjes en splinters van) het eigen levensverhaal (verbaal en non-verbaal) bij bewoners wakker te roepen en door hen te stimuleren om ook bij elkaar herinneringen wakker te roepen;
- het beste bij de bewoners naar boven halen en hen bevestigen in het goede dat ze gedaan en nog steeds te bieden hebben;
- ruimte maken voor zingeving en verdieping door onder meer het delen van gevoelens, levenservaring en levensovertuiging en door de beleving van gezamenlijkheid;
- dat wat in de ontmoetingsgroepen wordt geuit, geeft inzicht in de belevingswereld en leefgewoonten van de bewoners. Die kennis delen met de collega's in de zorg en daarmee de aandacht voor levensverhalen en levensvragen 'op de werkvloer' stimuleren. En zo bijdragen aan goede bejegening en belevingsgerichte zorg.

Zo samen om de tafel komt regelmatig echte menselijkheid tevoorschijn. Menselijkheid die zich toont in vrolijkheid, verzet en vriendelijkheid, net zo goed als in boosheid, bitterheid en brullen. Je zou een ontmoetingsgroep ook kunnen omschrijven als een gezamenlijke zoektocht naar menselijkheid.

1.2. Basishouding en basisregels

“Het belangrijkste is: doorgaan. Doorgaan tot aan het hart.”

“Als de mensen maar de baas blijven. Dan spreken de harten op den duur. Menselijkheid, dat is de hoofdtoon.”

“Je krijgt je dierbaren toegeworpen.”

Hoe komen verbondenheid en wederkerigheid tot stand? Hoe maak je ruimte voor verdieping? Dat begint met **je basishouding**.

Je bent zelf het instrument

Basishouding om te beginnen zo letterlijk mogelijk begrepen: je moet het doen met jezelf, je bent zelf het instrument, met huid en haar. Kom je in rust en openheid de huiskamer binnen of de afdeling op, dan is de goede toon meteen gezet. Dus wees je bewust van je gevoelens. Hoe beweeg je, hoe kijk je, hoe praat je, hoe luister je? Zet je je schrap of straal je vrolijkheid uit? Heb je nog haast? Heb je net een ruzie achter de rug die eigenlijk nog in je hoofd zit? Klopt je houding met wat er bij jou van binnen leeft, of doe je je beter voor dan je je voelt? Mensen met dementie voelen meteen aan of je houding wel of niet echt is. Laat je binnen- en buitenkant daarom op elkaar kloppen en doe je niet anders voor dan je je voelt. En zijn het lastige of verdrietige gevoelens? Spreek ze uit. Bewoners hebben het allemaal meegemaakt, herkennen het en kunnen met je meevoelen. Juist dat levert vaak mooie ontmoetingen op.

Vervolgens gaat basishouding natuurlijk over meer dan je lichaamshouding alleen. Het gaat ook over je grondhouding, de houding waarmee en van waaruit je de dingen doet. Over waar het voor jou in je leven om draait. En uit zo'n grondhouding komen principes tevoor-

schijn, uitgangspunten die houvast geven. **Basisregels** die helpen om met al je aandacht en met al je voelsprietten uit, bij de bewoners te zijn.

Elk mens doet ertoe en is van waarde

Ieder mens is altijd meer dan zijn ziekte of haar problemen. De waardigheid van de bewoners gaat vóór de ziekte, we zijn allemaal gelijkwaardig. Wat de dementie ook aanricht in het leven van bewoners, zij blijven altijd mensen van wie we kunnen leren en die we kunnen ontmoeten in kleine verhalen en gebaren. En dement of nog niet dement: ieder mens is in permanente staat van verandering, beweging en groei gaan altijd door. Behandel mensen met dementie dus niet als kinderen. Ook al kunnen ze zich niet alles meer herinneren, zij zijn volwassenen met een heel leven achter zich. Treed hen dus ook zo tegemoet.

Sluit aan bij de bewoners in het hier en nu

Kijk daarom krachtgericht en niet probleemgericht. Kijk met de ogen van je hart, toegewijd aan het vreemde en het eigene van de bewoners, met het lef en de nieuwsgierigheid van een ontdekkingsreiziger. Niet invullen! Begin niet bij wat je eventueel in het zorgdossier hebt gelezen, maar sluit zoveel mogelijk aan bij wat de bewoners zelf – in woorden, gebaren en emoties – vertellen. Vaak zegt een lichamelijke reactie (een glimlach, een traan, gebalde vuisten) meer dan iemand in woorden kan uitdrukken.

Luisteren gaat voorop

De bewoners zijn gastheer en gastvrouw, wij zijn in hun leven te gast. Het begint bij de bewoners, daarom gaat luisteren vóór spreken. Het draait om aandachtig en bevestigend luisteren, zonder oordeel. Je kunt het ook ‘om-luisteren’ noemen: een anders en dieper luisteren, met hart en ziel en verstand én met huid en haar, terwijl je wacht en op je handen zit, je bewust van je eigen intuïtie en met inzet van heel je associatief vermogen. Een luisteren dat recht doet aan de eigen beleavingswereld van de bewoners.

Bij aandachtig luisteren hoort doorvragen, vragen of je iets goed begrepen hebt, vragen wat iets betekent voor iemand. Om de verhalen van de bewoners niet tot je eigen verhaal te maken en hen zoveel mogelijk baas te laten blijven over hun eigen uitingen.

Afstemmen op de beleving

Begroet de bewoners met volle aandacht, zo kun je hun stemming peilen. Wat zij voelen en vinden, is belangrijker dan wat zij weten. Het gaat niet om feiten of om het achterhalen van de waarheid, maar om wat bewoners voelen en beleven. Dat is de waarheid van dat moment. Richt je daarom op de beleving, blijf in de tast-stand en mobiliseer je gevoeligheid voor wat ieders leven kleurt, draagt en zin geeft.

Alles mag er zijn

Natuurlijk: voorrang aan het licht! Er is in het verpleeghuis al duisternis genoeg. Het liefst benoemen en herhalen we vooral de goede en mooie dingen die door de bewoners verteld worden. Maar dat is niet de hele realiteit, er komen bij hen ook pijnlijke herinneringen en scherpe gevoelens naar boven. Die wegwuiven of ontkrachten vergroot hun eenzaamheid en verdriet. Alle gevoelens en alle herinneringen mogen er zijn. Maar er is wel een grens, ze mogen niet bedreigend zijn: niet voor de betrokken bewoner zelf en niet voor de andere deelnemers aan de groep. Worden emoties te heftig, dan kan een lied soms helpen om dit te begrenzen. Bewoners serieus nemen betekent: niet te snel ‘pamperen’. Niet alleen in

vreugde en vrolijkheid, maar ook in pijn en verdriet kan tevoorschijn komen wat hun kern en wezen is.

Delen = vermenigvuldigen

Warme en grappige herinneringen zijn als juweeltjes, niet alleen voor de bewoner bij wie ze bovenkomen, maar ook voor de andere deelnemers aan de ontmoetingsgroep. Het delen brengt over en weer oude en nieuwe brokjes levensverhaal tevoorschijn. Bewoners hebben vaak te kampen met doofheid. Herhaal daarom als begeleider wat je gehoord hebt, zodat alle deelnemers het kunnen verstaan en erop kunnen reageren. Zijn verhalen te intiem of te kwetsbaar (denk bijvoorbeeld aan huiselijk geweld, jeugdtrauma's, belastende oorlogsherinneringen), deel ze dan niet verder uit, maar buig de aandacht weer om naar dat wat licht en lucht geeft.

Eerst onrust wegnemen

Voor de ontmoetingsgroep kan beginnen, moet de sfeer er wel naar zijn. In onrust is er geen gesprek mogelijk. Dat herkent iedereen uit het eigen leven. Storingen en irritaties moeten eerst aandacht krijgen. Soms helpt het om bewoners ergens anders te laten zitten of om iets te veranderen aan de omgeving (licht aan of uit, gordijnen dicht of open, tafels anders tegen elkaar schuiven). Je kunt ook een bewoner eerst een knuffel geven of samen luisteren naar muziek.

Genieten van humor en ondeugd

Geef alle ruimte aan humor en ondeugd. Want pret is een vorm van verzet. En gedeelde pret is dubbele pret. Als er iets aanstekelijk werkt, dan is het wel de humor. Een simpel grapje leidt ineens tot een stroom van grapjes, een klein fragment uit een levensverhaal kan nog meer humor oproepen. Samen lachen leidt tot grotere verbondenheid.

Herhaling en herkenbaarheid

Dementie is chaos, thematisch werken brengt structuur aan. Thematisch werken betekent veel van hetzelfde: vaste liedjes, vaste rituelen, veel herhaling. Herhaling brengt herkenbaarheid en herkenbaarheid vergroot het gevoel van veiligheid. Herhaling zorgt voor rust. Begin en eindig de ontmoetingsgroep daarom altijd op dezelfde manier. Herinneringen van lang geleden geven houvast.

Ook gezamenlijke grapjes zorgen voor veiligheid en herkenning. Schrijf dat alles daarom op, zodat je het in volgende bijeenkomsten telkens weer aan de groep terug kunt geven. Een vorm van zingevend recyclen, waarmee tegelijkertijd wordt uitgedrukt dat mensen met dementie tot hun laatste ademtocht niet alleen (zorg) ontvangende, maar ook nog steeds *gevende* mensen zijn.

Herhaling en herkenbaarheid zijn net zo hard van belang voor de groepsbegeleiders zelf. In de verpleeghuiszorg komt ontzettend veel op werkers in de zorg af, agenda's gaan voortdurend overhoop en voor je het weet, wórd je geleefd. Dan geeft een rode draad (dieren) houvast. En heb je, ook als het werk je compleet over de schoenen loopt, altijd een planning (programma's voor de groepsbijeenkomsten) om op terug te vallen.

Eerlijk en echt zijn

Het optrekken met de bewoners met dementie is onomwonden, zij zijn eerlijk en echt. De grote vragen liggen direct op tafel, omwegen worden afgekapt, emoties worden ongecen-

sureerd geuit, façades zijn weggevallen, achterbaksheid en dubbele bodems – voor zover in een eerdere levensfase überhaupt aanwezig – doen het niet meer. Dat nodigt uit om zelf ook eerlijk en echt te zijn. Een beetje directheid kan geen kwaad, verstoppertje spelen werkt niet, eigen kwetsbaarheid moet vooral niet verdoezeld worden.

Professioneel persoonlijk

Als begeleiders van de groep zijn we geen *lotgenoten*. Wij hebben geen dementie, we kunnen gaan en staan waar we willen en wonen niet noodgedwongen samen met mensen die we niet zelf uitgekozen hebben. Dat is een wereld van verschil. Maar zo groot zijn de verschillen nu ook weer niet. We zijn wel *bondgenoten*. Althans: dat willen we graag zijn. Soms is het goed om bewoners deelgenoot te maken van onszelf. Dat laat hun zien dat ook wij kwetsbaar zijn en geeft hun terug hoe belangrijk zij zijn. ‘*Professioneel persoonlijk*’ uiteraard, dat wil zeggen: gericht op wat op dat moment goed is voor de bewoners. Door adviezen te vragen naar aanleiding van je verhaal, laat je bewoners merken dat hun ervaring en levenswijsheid van waarde zijn.

Stilte

Soms zoek je samen met bewoners de stilte, omdat zij de hele dag door geconfronteerd worden met geluiden en prikkels (mensen die de huiskamer komen binnenlopen, tv en radio die aan staan, rammelende kopjes, onrust van medebewoners etc.) die ongefilterd bij hen binnenkomen. Soms vraagt verdriet bij een bewoner om stilte. Verdriet is er in vele soorten en maten. Wat voor de een minder groot lijkt te zijn, kan voor de ander onoverkomelijk lijken. Dat kan om stilte vragen. Er zijn verschillende soorten stiltes. Soms is een bewoner even stil omdat het nadenken tijd kost. Soms ook is stilte nodig om een antwoord te laten bezinken.

Neem dan de rust om aandachtig naar de stilte te luisteren. Stilte kan sterker zijn dan woorden. Soms is elkaar in stilte ontmoeten net zo waardevol als een gesprek. Door bijvoorbeeld stil een hand vast te houden, kan een gevoel worden gedeeld en kan bevestigd worden wat niet uit te spreken is.

1.3. Alle zintuigen, meerdere talen

Mevrouw J. pakt de hand van Paula stevig met twee handen vast: “Het is de stroming die erdoorheen gaat. De kou houden we buiten, de warmte mag binnenkomen.”

“Die woorden zijn hier allemaal. Het zijn goede woorden. Je kan het zingen, je kan het zelfs praten. Het is praktisch niet moeilijk.”

Soms kan het gebeuren dat een bewoner die vele ontmoetingsgroepen lang in zichzelf verzonken lijkt en nauwelijks taal meer lijkt te hebben, zich in de groep thuis begint te voelen en iets begint te vertellen. Of is ‘t het thema? We hebben het over honden. En dierbare huisdieren roepen vaak veel op ...

= Had meneer B. honden? =

Meneer B.: “Nee.”

= Niet nodig? =

Meneer B.: “Nee.”