

Een plek om jezelf te zijn met dementie – Buurtcentrum maakt als ontmoetingscentrum internationaal furore

Ontmoetingscentra helpen mensen in het omgaan met dementie en stimuleren hen actief te blijven. Het concept heeft navolging gekregen in Engeland, Polen en Italië. Bedenker Rose-Marie Dröes, hoogleraar aan Amsterdam UMC, werd onlangs geridderd.

Het buurtcentrum is gevestigd in een voormalig schoolgebouw in de Amsterdamse Pijp. De grote gymnastiekzaal is onder andere het domein van Amsterdams Ontmoetingscentrum De Pijp voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Het is een warme augustusdag, de deuren naar buiten staan wijd open. De mensen zitten op de lommerrijke binnenplaats aan tafels in de schaduw. Ze luisteren naar tijdloze hits van toen; van Astrud Gilberto, Charles Aznavour, Gilbert Bécaud, Jacques Brel. Oproepkracht Ted bedient de laptop, het gezelschap zingt en neuriet zachtjes mee. 'Ik ken ze allemaal', zegt Rina, en ze neemt een hijs van haar sigaret. 'Maar vraag me niet hoe al die zangers heten. Wist ik vroeger ook niet.'



Doen waar je zin in hebt

Ted helpt het gezelschap op weg bij de keuze voor een volgend nummer. 'Ella Fitzgerald, dat vind jij toch mooi, Ciska?' Rina bladert ondertussen door *Het aanzien van 1971*, de meneer tegenover haar door een boek over architectuur. Zijn buurman kijkt met hem mee. Er ontstaat verwarring: 'Dit is op de Dam', zegt de een. 'Rotterdam?' vraagt de ander. Een meneer aan het hoofd van de tafel zit te dutten, de kin op de borst, de handen op de buik gevouwen. Verderop op de binnenplaats schildert een groepje met pastel- of acrylverf uit voorbeeldboeken. Het is half elf, een bries zet de schaduw van het bladerdak in beweging. Vrijwilligster Carla gaat met een kan ijswater rond.

Bewegingstherapie

Nederland telt 146 ontmoetingscentra, met begeleiding die is gebaseerd op het Adaptatie-Coping Model. Het model is ontwikkeld door bewegingswetenschapper Rose-Marie Dröes, hoogleraar psychosociale hulpverlening voor mensen met dementie bij de afdeling psychiatrie van Amsterdam UMC, locatie VUmc. Zij vertelt: 'Zo'n dertig jaar geleden brachten veel mensen met dementie de dag versuft door in een verpleeghuis, met het hoofd op een tafelkleedje. Ze werden uitstekend verzorgd en kregen goed te eten. Maar ze werden amper geactiveerd.'

Tijdens de bewegingstherapie bloeiden ze op. Ze vingden de bal, speelden met de hoepel, en reageerden op mij als therapeut en op elkaar. Ze hadden plezier en waren sociaal. Toen dacht ik: hier klopt iets niet.'



Adaptatie-Coping Model

Het Adaptatie-Coping Model helpt zorgverleners en mantelzorgers om mensen met dementie te activeren en te leren omgaan met de gevolgen van hun ziekte. Er is aandacht voor hun talenten, emotioneel evenwicht, een positief zelfbeeld, behoud van sociale contacten en voor hoe ze hun beperkingen ervaren. De ontmoetingscentra bieden een dagsociëteit, en voor mantelzorgers zijn er gespreksgroepen, informatiebijeenkomsten en spreekuren. Het programma is in de loop der tijd uitgebreid. Dröes: 'In het kader van het landelijke project Ontmoetingscentra 3.0 – mede gesubsidieerd door ZonMw – heeft een aantal centra onlangs STAR e-learning en Dementelcoach toegevoegd. De eerste is een internetcursus voor mantelzorgers en professionals, de tweede telefonische ondersteuning. Ook bieden deze centra DemenTalent, voor mensen met dementie die graag willen werken als vrijwilliger, bijvoorbeeld bij een sportvereniging of school. Als je blijft focussen op wat iemand wél kan, is er veel mogelijk.'

Echt contact

Ontmoetingscentrum De Pijp was 25 jaar geleden de eerste volgens de formule. Fysiotherapeut en psychomotorisch therapeut Joke Bos is vanaf nagenoeg het begin de coördinator. 'Er zijn veel initiatieven voor mensen met dementie', vertelt ze. 'Maar wat ons onderscheidt, is dat wij écht contact maken. Dat hoort bij de formule. Wij vragen: wie ben je en wat doe je graag? Wij kijken naar wat je kan. Wat je niet kan, dat vinden wij totaal niet interessant. Wij zien je als gelijke. Wij betuttelen niet, en wij gruwen van gewenst en aangepast gedrag. Wij gaan juist op zoek naar jouw kleur, naar jouw gekte, want wij willen dat jij het leuk hebt. Out of the box en geen geneuzel.'



Dansen

Op een enkeling na wonen alle mensen nog zelfstandig, met thuis- of mantelzorg. Bos kent de ins en outs van iedereen op de binnenplaats. Ze wijst aan en vertelt. 'Herman is professor geweest, het boek in zijn handen is zijn houvast. Rina vergeet thuis te eten. Ciska wil niet douchen en is onlangs verhuisd naar een verpleeghuis.' Ze wijst naar de slapende man. 'Rendolph houdt van vrouwen en van dansen'. Het lied *Besame mucho* schalt over de binnenplaats, zomerse klanken, een zwoele stem. Joke wekt Rendolph, trekt hem uit zijn stoel en neemt een bevallige pose aan. Rendolph is in een oogwenk alert. Hij legt zijn handen op haar heupen en danst met haar de rumba. Het is aanstekelijk. Even later staat iedereen in tweetallen te dansen op de binnenplaats.



Laagdrempelig

Ontmoetingscentra zijn bij voorkeur in buurtcentra gevestigd. Laagdrempelig en midden in de wijk. Maar ook zorgcentra hebben het concept omarmd. 'Dat juichen wij toe', zegt Rose-Marie Dröes. 'Wel zien wij verschil. Hoe dichter een ontmoetingscentrum bij de zorg gevestigd is, hoe minder persoonsgericht en hoe

georganiseerder het aanbod vaak is. Iedereen gaat bijvoorbeeld bloemschikken, ook mensen die daar geen zin in hebben.'

'Mensen doen wat ze leuk vinden en voelen zich vrij'

Het concept heeft geen keurmerk. 'Omdat dat de drempel verhoogt', zegt Dröes. 'Veel zorgorganisaties willen heus vernieuwen, maar zeggen: voor dit concept zijn wij nog niet klaar. Bijvoorbeeld omdat ze geen ervaring hebben met begeleiding van mantelzorgers. Alles wat er op dit vlak aan verbetering plaatsvindt is meegenomen. Ook als het nog niet volledig voldoet aan de norm van het model Ontmoetingscentra.'

Draaiboek

Dröes en haar medewerkers verspreiden het gedachtegoed via nieuwsbrieven, publicaties, website, cursussen, e-learning en congressen. Er is een landelijke helpdesk voor vragen. Er is een draaiboek voor wie een ontmoetingscentrum wil oprichten met daarin ook adviezen voor financiering. Dröes: 'Sommige centra wijken bewust af van het stramien. Bijvoorbeeld omdat ze samenwerken met een Alzheimercafé, of met een Odensehuis, waar mensen met dementie kunnen binnenlopen voor een kop koffie of sociaal contact. Als de essentie maar overeind blijft. En dat is begeleiden in het omgaan met dementie. Mensen stimuleren om actief te blijven, hun identiteit bevestigen en ze laten doen wat zij zelf als zinvol en leuk ervaren.'



Internationaal

Het succesvolle concept is overgeslagen naar andere landen. 'De activiteiten passen steeds bij de landscultuur', zegt Rose-Marie Dröes. 'In Polen doen mensen veel handenarbeid. In de pauze liggen ze op een dekentje relaxed te luisteren naar het gonggeluid van klankschalen. In Engeland drinken ze thee en zingen ze veel: *singing for the brain*. In Italië doen ze aan kunst en poëzie. Ook is daar het project geweest "Ik herinner met de handen", waarbij mensen het beroep uitbeelden dat ze vroeger deden.' Dröes herkent in al die landen de signatuur van de ontmoetingscentra. 'De ongedwongen sfeer, de vrolijkheid, de vriendschappen. Mensen doen wat ze leuk vinden en voelen zich vrij.'

Officier in orde Oranje Nassau

Onlangs werd Dröes geridderd tot Officier in de orde van Oranje Nassau, vanwege de grote impact van haar werk op de psychosociale hulpverlening en de maatschappij, ook internationaal. Dröes: 'Er zijn meer interventies voortgekomen uit onderzoek van de afdeling psychiatrie van het VUmc. We hebben bijvoorbeeld ondersteunende technologie ontwikkeld voor mensen met dementie, zodat zij veilig thuis kunnen wonen. We hebben onderzocht hoe het "Onvergetelijk museumprogramma" goed kan worden geïmplementeerd. Dat is door het Stedelijk Museum uit New York overgebracht naar Nederland. Mensen met dementie kijken actief naar kunst, samen met hun mantelzorger en begeleid door getrainde rondleiders.'

Autumn leaves

De mensen op de binnenplaats hebben inmiddels de lunch achter de kiezen. Rina tast in haar handtas naar een pakje Lucky Strike. Herman kan zijn rollator niet meer vinden, Marjolijn zoekt haar steunzolen: 'Ik had ze hier toch ergens neergelegd? Ben ik nou gek?' Fenna geeft de plantjes water. Uit de speakers klinkt een volgende reeks toppers van toen. Nat King Cole met *Autumn leaves*. 'Van dit lied ga ik huilen', zegt Rina, ze vult haar longen met rook en wendt haar blik af. Carla komt met bakjes roomijs langs. Ciska heeft een vraag voor Joke Bos. 'Ik heb gehoord dat er iemand is die luistert naar verhalen van het ontmoetingscentrum. Kan ik mijn verhaal vertellen?'



Achter de schaduw

'Waar zal ik beginnen?' vraagt Ciska. Ze woont in Alkmaar. Of was het Amsterdam? Enfin, dat doet er nu niet toe. Ze moest verhuizen vanwege de ziekte. Ze houdt van muziek, op de kleuterschool al. Enig was dat. Later heeft ze besloten om rechter te worden. Ze ziet haar collega's nog steeds. 'Een klein wereldje', zegt ze. 'Ik weet zeker dat er hier ook een paar rondlopen.' Ze werkt nog af en toe als ze het vragen. Maar de ziekte heeft zich opgedrongen, heel verschrikkelijk. 'Ik ging steeds meer achter mijn schaduw leven.' Ook waar ze nu woont is ze veel kwijt. Maar ze schrikt er niet meer zo van. Ze luistert nog steeds graag naar muziek. Alleen of met anderen. 'Heerlijk als dat er is.'

Auteur: Riëtte Duynstee

Fotograaf: Studio Oostrum

Publicatiedatum: 4 oktober 2018