



SAMEN LEZEN: EXPERTEN AAN HET WOORD

Psychiater Jan Raes: “Samen Lezen duwt het vergeten in de vergetelheid”

DIRK TERRYN IN GESPREK MET JAN RAES

Het beeldscherm dooft zachtjes uit. De beelden en woorden die ons net ter ore en ter oge kwamen, hebben bij psychiater Jan Raes en mij (Dirk Terry) wat losgemaakt. Dirk Elsen heeft met Samen Lezen – een bijzondere methodiek de waardevolle betekenis van Samen Lezen in beeld kunnen brengen en ons ook weten te raken met de getuigenis van Magda Embrechts, de moeder van mantelzorgster Johan Terry. Jan Raes en ik kijken elkaar met een verwonderde blik aan en onze gedachten willen hetzelfde zeggen: “Dit is waarom we tien jaar geleden dit initiatief hebben opgestart.”



“Ik ben enorm ontroerd door de zorg die gegeven wordt aan de gezelligheid, de gemoedelijkheid. De mooie en lichte ruimte, de rustieke kopjes, de geurige koffie en het warme contact van Sandra en de vrijwilliger, Ann. Maar ook het plezier van de deelnemers in deze activiteit maakt een diepe indruk op mij”, is de eerste reactie van Dr. Jan Raes na het bekijken van het filmpje. “We hebben vaak ten onrechte het beeld van een woonzorgcentrum als een oord van droefenis, als een ‘menselijk auto-kerkhof’ waar het lichaam nog aan de praat wordt gehouden maar plezier helemaal zoek is. Dat beeld wordt hier helemaal onderuit gehaald.”



‘Alles wat hier gezegd wordt, is juist’

Leesbegeleider Sandra

“Niemand corrigeert je tijdens een samenleessessie”

“Met de letterlijke *verpampering* vanuit lichamelijke zorgen ligt – voor we het weten – de mentale *verpampering* al op de loer. Het gebeurt vaak vanuit de beste bedoelingen, maar op die manier erkennen we de bewoners niet meer in hun eigen kracht”, haalt Jan Raes aan. “Samen Lezen helpt in die zin normaliseren. We komen samen, drinken een kopje koffie of thee, lezen een nieuwe tekst en vertellen over de dingen des levens.”

Waardig wakker worden

Volgens Dr. Jan Raes toont het filmpje ook aan hoe belangrijk de rol van de leesbegeleider is. “Die zorgt voor een sfeer van **veiligheid**, maar ook voor **waardigheid**. Zoals leesbegeleider Sandra toelicht: ‘Wat hier gezegd wordt, is juist.’ Je mag niet onderschatten hoe vaak personen met dementie op fouten worden gewezen, niet in het minst door hun eigen

kinderen. Maar in een samenleessessie zit er niemand om je te corrigeren. Het is alsof Sandra zegt: ‘We komen gewoon op de koffie bij elkaar’, in een sfeer van **gemoedelijkheid**.”

“Maar op de koffie gebeurt er meer dan wat drinken. Wat opvalt is de **versterkte aandacht**, de **focus** die Magda als deelnemer beschrijft en Johan als zoon ook opmerkt”, gaat Jan Raes verder met zijn analyse. “Vergeet niet dat de prikkels die mensen op oudere leeftijd nog krijgen al een hele tijd verminderd zijn. Het zijn ook geen *verse* prikkels meer. Personen met beginnende dementie zoeken een houvast in vaste patronen: dezelfde handelingen, dezelfde televisieprogramma’s. Ook door hun leeftijd zijn er vaak minder sociale contacten.”

“Verhalen roepen nieuwe werelden en oude herinneringen op. Daar wil je gewoon bij zijn”

“Je zou het dementieproces ook kunnen beschouwen als een vorm van indutten bij het geruis van het leven. Je wordt pas wakker als het geruis iets anders wordt. Als je wordt aangesproken. Sandra *wakker* iets aan. Ze heeft een sterk verhaal mee. Het gaat over ‘pesos’ en ‘vervloeking’ en ‘liefdesbrieven’... Die woorden roepen iets op. Nieuwe werelden en oude herinneringen. Daar wil je gewoon bij zijn”, zegt Jan Raes overtuigd.

Herinner, deel en vergeet het gevecht

“Sandra zegt op een bepaald moment: ‘Dat mag ieder voor zich invullen.’ Aan de respons en de hilariteit zie je hoe **taal en metaforen** ons ook *wakker* maken”, dring ik even binnen in zijn gedachtengang.

“Woorden zijn niet vergeten maar in onbruik geraakt en een literaire tekst haalt veel van onder het stof”, pikt Jan Raes in. “Bovendien roepen woorden vanalles op: Wat zouden de allernieuwste *vervloeking* wel niet kunnen zijn? Het is fijn om dingen naar boven te halen en te vertellen over ervaringen die ertoe doen. Op zo’n moment is er geen enkel gevecht met het vergeten, er mogen juist zoveel gedachten herinnerd en gedeeld worden. Rijke taal nodigt je bovendien uit om zelf beelden te maken. De tekst daarbij hardop lezen – liefst met een eigen exemplaar voor iedere deelnemer – ondersteunt daarin.”

“Allicht is het die toverkracht waarover auteur Isabelle Allende spreekt: het verhaal komt letterlijk van het blad, vliegt rond en laat zich vangen. Het worden mijn woorden, jouw woorden, onze woorden.”

Een tweede leven

“Het mapje met teksten op de kamer. Het is iets dat we geleerd hebben vanuit ons contact met de leesbegeleiders uit Jouw verhaal telt”, zeg ik tegen hem. “Opnieuw die waardige aanpak...”, reageert Jan Raes onmiddellijk. “Met het verlies van het geheugen hebben personen met dementie vaak een verlies van zelfwaarde. Er wordt hen – in hun beleving –



‘De focus van mijn moeder is erg groot’

Mantelzorger Johan Terry



‘...dat woorden zonder eigenaar los rondvliegen en dat iedereen die een klein beetje toverkracht bezit, ze kan vangen om ze ten gelde te maken.’

Auteur Isabelle Allende



veel afgenomen: hun woonst, hun thuis, hun meubels, het zelfbestuur over hun financiën en ook vaak hun partner...”



‘Dat is precies voor mij geschreven’

Deelnemer Magda, met leesmapje op de kamer

“Je voelt je gedragen door het script en tegelijkertijd participeer je nog volop aan het theater van het leven”

“Het Samen Lezen draagt op die manier nog meer stijl en warmte uit. Een mooie tekst krijgt zo nog een tweede leven. Magda leest de tekst voor aan haar zoon. De woorden van de dichter hebben een eigenaar gekregen: zij herkent daar de liefde voor haar echtgenoot in, een liefde die zeer aanwezig is. Zij leest de tekst met veel zorg en emotie en vertelt op die manier aan haar zoon wat er in haar omgaat, wat ze beleeft. Wat ze waarschijnlijk nooit zo gezegd krijgt. En haar zoon neemt het ook aan, neemt de tijd om de woorden te beluisteren. Er is **herkenning** en **intimiteit**.”

“Als de camera ook andere gezichten toont in hun sterke aanwezigheid en hun non-verbale respons, kan je alleen maar vermoeden dat ook hier geliefden worden gemist. Taal aanreiken om het over verlies te hebben is bijzonder waardevol”, aldus Jan Raes.

Ten alle tijden aan het script (vast)houden

“Er zijn twee Griekse goden van de tijd: Chronos en Kairos. De eerste staat voor de lineaire tijd, de tweede voor de belevingstijd. Op de eerste, ook wel de kloktijd genoemd, verliest een persoon met dementie grip. Sterke verhalen trekken ons in de Kairos-tijd: we vergeten de tijd, vertoeven in andere tijden, worden in de beleving getrokken. En daar geldt een andere ervaring van tijd...” Jan Raes verduidelijkt het beeld: “Zelfs het kopje koffie wordt vergeten... Een statement dat kan tellen. **De Kairos-tijd is de tijd van het genieten.** Je wordt uit de (lineaire) tijd getrokken: het leven wordt dieper en intenser geleefd, volledig in het NU.”

“De leesactiviteit is high-end zorg, warme zorg zonder enige vorm van betutteling!”

Hij denkt even na. “Ik stel me voor dat de deelnemers in hun hoofd op een soort van podium rondlopen en niet meer weten in welk stuk dat ze juist meespelen. Ze kijken rond zich en zien anderen hun ding doen maar hebben zelf het gevoel dat ze hun tekst kwijt zijn of welk stuk ze spelen. In die vertwijfeling komt iemand het podium op en zegt: ‘Ik kom een verhaal vertellen. Ik heb een tekst mee.’ Je gaat niet af, je verliest je gezicht of je rol niet. Het verhaal vouwt zich open in je hoofd en jeervaart ook de medespelers nog zonder je zorgen te moeten maken over het script. Je komt als vanzelf terecht in een sterk script waarin je je gedragen voelt en tegelijkertijd volop aan het theater van het leven participeert.”

Pak vast

“Deelnemer Alice eindigt krachtig: ‘Samen Lezen mag zeker niet worden geschraapt!’”, merk ik op. “En gelijk heeft ze! De leesactiviteit is *high-end* zorg!”, is Jan Raes enthousiast. “Het is warme zorg zonder enige vorm van betutteling. We gaan niets uit handen nemen, neen, we gaan het in je handen leggen en we dagen je uit om met een belangrijke tekst aan de slag te gaan. En zie die handen: ze steken uit en pakken vast.”



‘Ik ben vergeten van mijn koffie te drinken’

Deelnemer Ida



‘Als er een activiteit geschraapt moest worden, dan zou het absoluut niet lezen mogen zijn’

Deelnemer Alice