

Samen Lezen is een sleutel die een poort opent

SONNY SMET, LEESBEGELEIDER

“Als ik de dagen niet meer onthoud, maak dan voor mij elk moment onvergetelijk”

Leesbegeleider Sonny Smet werkte 30 jaar als klinisch psychologe op een observatie – en diagnosedienst voor mensen met dementie. Ze had naast het neuropsychologisch onderzoek ook de taak om de patiënten en hun naasten op te vangen en te begeleiden. Ze zag daarbij heel wat theorieën en benaderingswijzen passeren, maar voor haar stak er één met kop en schouders bovenuit. Samen Lezen, de meest efficiënte en waardevolle methodiek van allemaal.

“De magie van het Samen Lezen is in mijn ogen onovertrefbaar”, steekt Sonny van wal. “Samen Lezen opent en toont voor iedere deelnemer een groot respect, maar het verbindt en verdiept ook. Daarnaast stuwt het de herinneringen van personen met dementie en onderhoudt het hun woordenschat.” Ook bij personen met een ernstige vorm van dementie die het taalvermogen niet meer machtig zijn, ziet ze effect. “Ik zie aan hun lichaamstaal dat ze rustig worden, dat hun ademhaling verdiept en vaak verschijnt er ook een glimlach op het gelaat.”

Menswaardigheid

Sonny draagt de menselijke en menswaardige behandeling van mensen met dementie zeer hoog in het vaandel. Daarom sluit haar visie volledig aan bij het Mediamanifest, een gezamenlijk initiatief van Alzheimer Liga Vlaanderen, Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en de Vlaamse werkgroep voor mensen met dementie. “Dit initiatief stelt dat een mens veel meer is dan zijn aandoening, dat er ook nog groei mogelijk is en dat mensen met dementie dezelfde wensen en noden hebben als ieder van ons”, legt Sonny uit. “In elke fase van de aandoening is het hun recht om volmondig deel te blijven uitmaken van een begripvolle omgeving.”

“Mensen met dementie hebben dezelfde wensen en noden als ieder van ons”

Dat alle personen met dementie ertoe doen manifesteren zich in het bijzonder tijdens het Samen Lezen. Sinds haar pensioen is ze leesbegeleider bij het Lezerscollectief. “Dankzij het Samen Lezen verdiep ik mijn contact met de doelgroep nog meer. Ik stel me daarbij niet op als professional, maar als een deelgenoot in het gebeuren. Als je in een sessie met





personen met dementie erin slaagt om volledig in je hart aanwezig te zijn zonder verwachtingen, creëer je voor de deelnemers de ruimte en de tijd om hun diepste zielenroerselen te uiten.”

Kwetsbare ontboezemingen

Door de intieme sfeer die tijdens een samenleessessie ontstaat, krijgen die diepste zielenroerselen de kans om aan de oppervlakte te komen. Ook Sonny ervaarde al dat haar deelnemers bijzonder open waren over zeer ingrijpende en aangrijpende gebeurtenissen in hun leven. “Een deelnemster vertelde na een aantal sessies voor het eerst in haar leven dat zij als jong meisje verkracht was. Het was voor haar een hele bevrijding om dit eindelijk met anderen te kunnen delen en de reacties van de anderen werkten helend op haar trauma. Uiteraard heb ik haar na de sessie nog individueel opgevangen.”

“Samen Lezen hielp hem om zich te bevrijden uit een zelf gecreëerde gevangenis van stilte”

Gezelligheid roept niet alleen diepzinnigheid op. Er mag ook al eens gelachen worden. “Tijdens een andere sessie vertelde een man, die vroeger zeeman was, dat Brigitte Bardot op een dag zijn schip kwam bezoeken. Hij toonde later een foto van hem en de filmster aan zijn moeder en maakte haar wijs dat zij zijn lief was. Zijn moeder heeft dat een week lang geloofd!”, lacht Sonny.

Bovenal zijn verhalen en gedichten een soort sleutel voor een poort die opengaat. “Ik heb ook al eens een man in mijn groep gehad die al 2,5 jaar in het woonzorgcentrum verbleef en daar nog nooit een woord had gezegd. Maar tijdens mijn sessie begon hij plots te praten of over de angsten die hij tijdens WO II had. Het straffe is dat hij ook na de sessie is blijven praten! Dat gaf mij het gevoel dat het proces van Samen Lezen hem hielp om zich te bevrijden uit een zelf gecreëerde gevangenis van stilte.”

Leren van elkaar

“Bij het Samen Lezen gaat het niet over de analyse van een tekst, maar over het via je ogen en oren laten doorstromen van de magie van woorden naar je hart”, vat Sonny mooi samen. “Het verhaal of gedicht is daarbij de leidraad die de groepsleden verbindt. Het Samen Lezen met mensen met dementie heropent innerlijke paden en activeert vergeten mogelijkheden. Hierdoor wordt het menselijk potentieel vergroot en voegt het nieuwe dimensies toe aan onze intermenselijke verbindingen.”

“Wij leren ook van personen met dementie”

Samen Lezen laat niet alleen mensen met dementie op verhaal komen, maar ook de leesbegeleiders steken er iets van op. “Door naar de verschillende interpretaties van de deelnemers van een verhaal of gedicht te luisteren, besef je dat jouw interpretatie en aanvoelen niet zaligmakend



is en dat er nog zoveel andere manieren zijn om naar de wereld te kijken. Op die manier leren wij ook van personen met dementie.”

De confrontatie aangaan

Soms liggen de thema's van de verhalen zo dicht bij de deelnemers, dat sommige leesbegeleiders ervoor kiezen om die onderwerpen uit de weg te gaan. Ze willen namelijk vermijden dat de confrontatie met hun emoties of herinneringen te hard is, maar daar doet Sonny niet aan mee. “Ik schuw er niet voor om een verhaal of gedicht te lezen over hun ziekte. Bij sommige deelnemers merk je een totale ontkenning van hun aandoening en dat respecteer ik. Bij anderen merk je echter dat het een opluchting is om erover te praten.”

“Sommigen waarderen dat er over dementie wordt gepraat, want dikwijls wordt het onderwerp omzeild of niet begrepen”

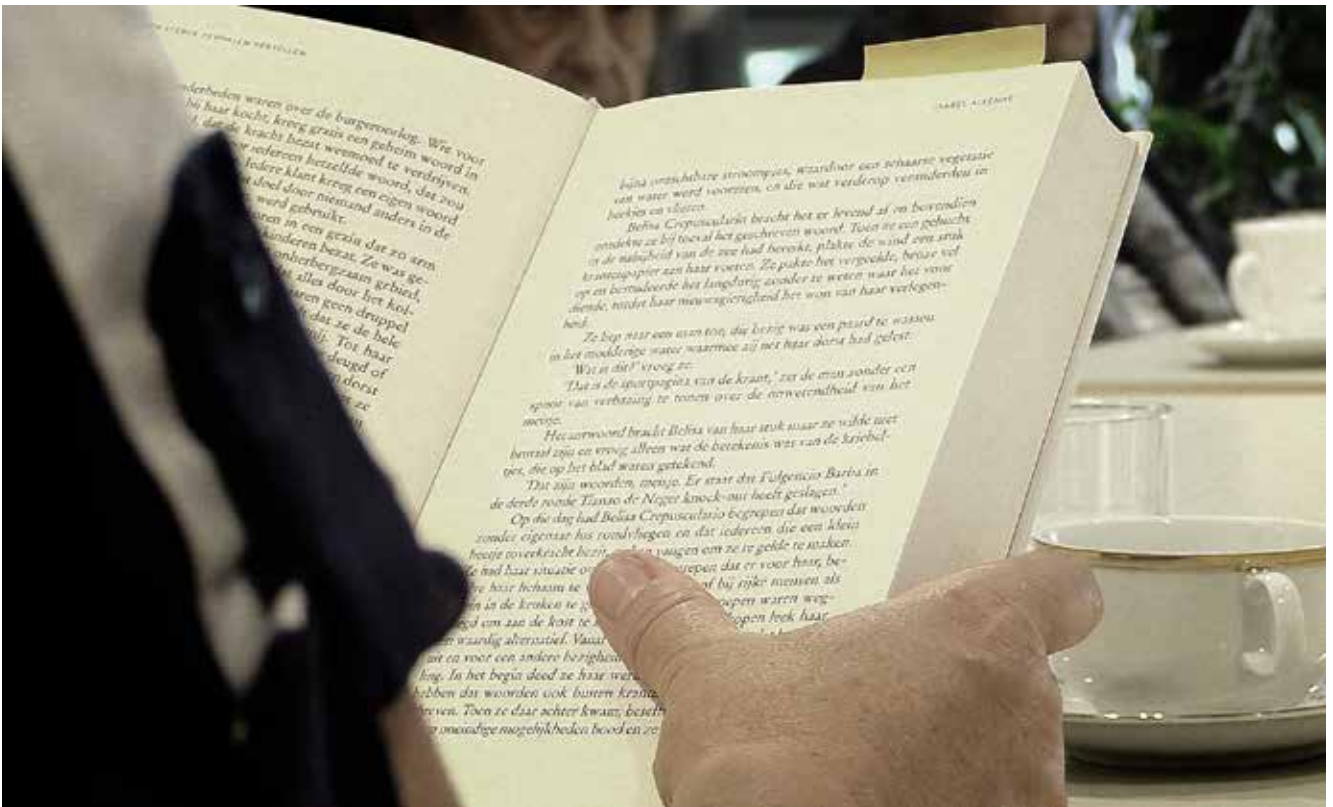
“Zo zei een deelnemer me ooit: ‘Soms loopt mijn hoofd niet mee en dan weet ik niet meer waar ik ben. Dat maakt mij angstig, maar ook boos op mezelf.’ Het stelt hen gerust dat ze niet alleen zijn met hun problemen, dat het een ziekte is en een normale reactie op een veranderende situatie.” Het risico dat men dan neemt met zo'n tekst, nemen de deelnemers vaak ook dankbaar aan. “Sommigen waarderen het dat erover gepraat wordt, want dikwijls wordt het onderwerp dementie omzeild of niet begrepen. Velen missen de dialoog hierover met hun geliefden, hullen zich in zwijgzaamheid om de ander geen verdriet te doen. Het Samen Lezen kan hierbij bevrijdend werken. Anderen focussen zich niet zozeer op wat ze niet meer kunnen, maar op wat wel nog goed gaat en op het feit dat ze nog in staat zijn om dingen te leren. Zo leerde een man na zijn diagnose nog om gitaar te spelen.”

Persoonlijke verrijking

De impact van Samen Lezen op personen met dementie is al zorgvuldig aangetoond, maar het effect is er ook op de leesbegeleider zelf. Zo hebben Sonny's ervaringen tijdens het Samen Lezen veel met haar gedaan. “In de eerste plaats is mijn tijdsbesef veranderd. Voor personen met dementie bestaat gisteren niet meer en is morgen een zwart gat geworden. Zij leven volledig in het nu en daardoor is ook mijn gronding verdiept en ben ik beter in staat om te relativiseren. Het woord *dringend* schrap ik steeds meer uit mijn woordenschat.”

“Samen Lezen met personen met dementie is op alle vlakken ontzettend verrijkend... niet alleen voor de deelnemers, maar ook voor de leesbegeleider”





In Moments of meeting: A case study of Shared Reading of poetry in a care home (Frontiers in Psychology 2022) wijst onderzoeker Thor Magnus Tangeras op volgende effecten van Samen Lezen met personen met dementie: versterkte verbinding, versterkte beleving van het nu-moment (activatie), erkenning van expressie, verhoging van het welbevinden.

In 2024-2026 zet Het Lezerscollectief verder in op onderzoek naar de effecten op (het groeitraject van) de leesbegeleider dat gaat van burn-outpreventie voor de werknemer tot een duurzame samenwerking voor de vrijwilliger.

Sonny heeft nog meer waardevolle levenslessen getrokken uit haar samenleessessies met mensen met dementie. “Het contact met personen wier cognitieve vermogens zijn aangetast, leert mij de beperkingen van mijn eigen logisch redeneren inzien en leert me ook sterker op de wijsheid van mijn hart vertrouwen”, vertelt ze. “Hoewel ik als psychologe al langer weet dat 70% van de communicatie non-verbaal is en daar ook in mijn psychotherapie rekening mee houd, is het door de reacties van mensen met dementie die het gesproken woord niet meer machtig zijn, dat de taal van het hart mijn hoofdtaal is geworden. Toch zal ik nooit de impact van het gesproken woord onderschatten.”

Ze merkte ook dat bij mensen met dementie vaak hun remmingen wegvallen, waardoor ze 100% zichzelf zijn. “Dat heeft mij geleerd om me minder te schamen als ik mezelf toon en helpt me zelfzekerder te worden. Ik ben nu wie ik ben en door het Samen Lezen met mensen met dementie weet ik dat vooroordelen en verwachtingen niet constructief zijn. Kortom, ik ben meer heel geworden en sta krachtiger in het leven.” Uit al haar bevindingen kan ze eigenlijk maar één conclusie trekken: “Het Samen Lezen met personen met dementie is op alle vlakken ontzettend verrijkend... niet alleen voor de deelnemers, maar ook voor de leesbegeleider.”