

Welzijn

6 juni 2023

# Praktijk in de kijker: Samen Lezen met mensen met dementie

Hoe kunnen we het leesplezier van jongeren en volwassenen vergroten? Het is een thema dat veel organisaties aanzet tot creatieve en innovatieve projecten waarmee ze bijdragen aan een brede leescultuur. In deze reeks zoomt Iedereen Leest in op leesbevorderingsinitiatieven die navolging verdienen en die andere organisaties kunnen inspireren om gelijkaardige projecten op te zetten.

door Katrien Elen



© Michiel Devijver en Iedereen Leest

Samen Lezen - mensen op verhaal laten komen door samen teksten te lezen - is een methodiek die een tiental jaar geleden is komen overwaaien uit Groot-Brittannië en die ondertussen ook in Vlaanderen een brede bekendheid geniet. In bibliotheken, gevangenissen, buurthuizen en psychiatrische instellingen, overal wordt er samen gelezen. Onder de naam 'Jouw verhaal telt' ondersteunt Het Lezerscollectief - de referentieorganisatie voor Samen Lezen in Vlaanderen en Nederland - ook Samen Lezen bij mensen met dementie. Dat doen ze in samenwerking met Cera en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen.

## Het begin

“Deelnemers die doorgaans in een stoel zitten wegdommelen, werden geactiveerd. Ze waren bij momenten verrassend aanwezig bij de tekst.”

‘Tijdens een werkbezoek rond Samen Lezen in Groot-Brittannië belandde ik toevallig in een groep voor personen met vergevorderde dementie,’ zegt Dirk Terryn, één van de oprichters van Het Lezerscollectief. ‘Dat was een heel krachtige ervaring. Ik zag hoe deelnemers die doorgaans in een stoel zitten weg te dommelen, geactiveerd werden. Ze waren bij momenten verrassend aanwezig bij de tekst. Dat ontroerde me, te meer omdat mijn moeder rond die tijd de diagnose van Alzheimer had gekregen.’

Die kennismaking vormde voor Terryn en Het Lezerscollectief de aanleiding om vanaf 2015 ook in Vlaamse woonzorgcentra een aantal leesgroepen op te richten voor mensen met dementie. De leesgroep in Wijgmaalbroek onder begeleiding van Mieke Coremans is er één van. Sinds 2018 leest Coremans hier tweewekelijks met een groepje van maximaal acht bewoners: ‘Sommigen zijn er bij van de beginjaren. Maar gezien de hoge leeftijd - iedereen in mijn leesgroep is 80-plus - is er ook veel verloop.’

## Korte verhalen

Op een zonnige lentedag in het voorjaar van 2023 mogen wij aansluiten in Wijgmaalbroek. Coremans heeft twee teksten uitgekozen: een kort dierenverhaal van Toon Tellegen en een het gedicht ‘Woorden’ van Johanna Kruit. ‘Omdat het concentratievermogen beperkt is, moet de tekst gebald zijn,’ zegt Terryn. ‘Poëzie doet het vaak heel goed. Het idee leeft dat poëzie moeilijk is. Maar de beeldrijke taal van gedichten werkt net heel triggerend. Bij poëzie is het bovendien niet nodig om het geheel van A tot Z te begrijpen. Stilstaan bij één zin die de mensen raakt, is soms al voldoende.’

Nadat Coremans de teksten heeft uitgedeeld, leest ze voor. Sommige deelnemers volgen mee op papier, anderen luisteren gewoon. ‘Mensen moeten zelf niet (kunnen) lezen,’ zegt Terryn, ‘De tekst wordt sowieso hardop gelezen. Het is wat het Samen Lezen bijzonder maakt: samen stilstaan bij dezelfde zin. Waar in het leven kom je dat nog tegen? Maar door de tekst ook af te printen bieden we wel de mogelijkheid om mee te volgen op papier. Het tactiele van een tekst in je handen te kunnen houden, maakt dat je voelt dat je er echt bij hoort.’



## Op verhaal komen

Al na enkele regels houdt Coremans halt. Een vrouw moet lachen met de walrus in Tellegens verhaal die pijn heeft aan zijn snor. ‘Heb jij wel eens pijn?’ vraagt Coremans. ‘Dat valt goed mee,’ zegt de vrouw. Ook dat is eigen aan de methodiek van Samen Lezen: mensen via teksten op verhaal laten komen. Coremans zal haar verhaal nog een paar keer onderbreken. Soms blijven de deelnemers met hun reacties dicht bij de tekst. Andere keren waaieren hun verhalen uit naar herinneringen uit hun jonge jaren. Zo vertelt een dame op leeftijd over de periode dat ze in dienst was bij een rijke familie in Brussel. Coremans: ‘Dat verhaal komt bijna elke sessie terug. Maar toen ik het eens vermeldde bij het personeel van het woonzorgcentrum bleken zij helemaal niet op de hoogte te zijn.’ Dat gebeurt wel vaker, weet Terryn. Zo zat er in een andere leesgroep een deelnemer die zich herkende in een personage dat niet graag geknuffeld werd. “Ik word ook niet graag geknuffeld,” zei ze. Ook dat had het personeel niet eerder gehoord. Na die sessie zijn ze met die opmerking aan de slag gegaan.’



© Michiel Devijver en Iedereen Leest

“In de vraagstelling probeer je mensen niet te confronteren met hun falende geheugen. Samen Lezen is een methodiek die focust op wat mensen wel kunnen en weten. Als mensen iets delen, wordt dat altijd positief bekrachtigd.”

Het dierenverhaal over pijn hebben van Tellegen blijkt een goed vertrekpunt voor korte gesprekken. Zo vertelt iemand over haar totem bij de scouts - ‘een leeuwerik’ - als Coremans vraagt welk dier uit het verhaal zij zou willen zijn. Dat er geen leeuwerik voorkomt in de tekst deert niet. ‘In de vraagstelling probeer je mensen niet te confronteren met hun falende geheugen,’ zegt Terryn. ‘Sowieso is Samen Lezen een methodiek die focust op wat mensen wel kunnen en weten. Als mensen iets delen, wordt dat altijd positief bekrachtigd.’

## Deur op een kier



© Michiel Devijver en Iedereen Leest

Voor de keuze van de teksten vindt Coremans inspiratie bij Het Lezerscollectief dat teksten die aanslaan, bundelt. Naast de vormelijke eis voor korte teksten, zijn er ook inhoudelijk een aantal vuistregels. ‘Het is niet de bedoeling om op zoek te gaan naar teksten die letterlijk gaan over ouder worden of leven met dementie,’ zegt Terryn. ‘Dat is bij alle groepen zo. Mensen met kanker hebben niet zo’n nood aan verhalen over kanker. Daar zijn ze noodgedwongen al de hele dag mee bezig.’

Hoewel de deur thematisch dus niet wagenwijd moet openstaan, staat ze best wel op een kier. ‘We proberen om teksten te kiezen waarin mensen zich kunnen herkennen: een eerste verliefdheid, vriendschap, de kindertijd, een vakantie aan zee... Ook de oorlog kan al eens aan bod komen.’ Zonder dat we een wat complexere, gelaagde tekst uit de weg gaan, weet Coremans. ‘Ik herinner me een paar mooie gesprekken bij een tekst van Salman Rushdie.’

## Ze kunnen meer dan je denkt

De deelnemers niet betuttelen en hen blijven uitdagen, op die nagel blijft ook Terryn kloppen: ‘Mensen met dementie hebben nog heel wat mogelijkheden,’ zegt hij. ‘Waarom zouden mensen die hun hele leven hebben gelezen, alleen maar bingo mogen spelen op hun 89ste? En tegelijk: waarom zouden mensen op hoge leeftijd niet met lezen kunnen beginnen?’

“Waarom zouden mensen die hun hele leven hebben gelezen, alleen maar bingo mogen spelen op hun 89ste? En tegelijk: waarom zouden mensen op hoge leeftijd niet met lezen kunnen beginnen?”

In de groep van Coremans zitten dan ook zowel heel belezen mensen - ‘een licentiaat Germaanse Talen die haar hele leven heeft les gegeven’ - als mensen die tijdens hun leven niet zo veel met boeken in aanraking zijn gekomen. Coremans: ‘Ongeveer een kwart van de afdeling doet mee. Meestal zijn het de personeelsleden die de bewoners overtuigen om mee te doen, of om het op zijn minst een keertje te proberen.’ Als het meevalt, komen ze terug. ‘Al herinneren de bewoners zich dat zelf niet meer,’ zegt Coremans. ‘Ik kom hier iedere twee weken, maar de deelnemers herkennen me niet. Alleen wanneer ze op hun leesplek zitten, met de teksten in hun handen, is er vaak wel een moment waarop ze beseffen: “Dit heb ik al eens eerder gedaan.”’



© Michiel Devijver en Iedereen Leest

Als begeleider ga je door deze ervaring anders kijken naar mensen met dementie. Ook van hen valt er heel wat te leren. ‘Als je alleen maar focust op wat ze zijn vergeten, dan kom je er niet,’ zegt Terryn. ‘Maar als je kijkt naar de kracht van wat er soms in het volle vuur van een moment - voor die mensen is

er geen gisteren - wordt gedeeld, dan kan je daar heel wat van leren.' In de sessie die we bijwonen, zijn dat meestal geen twintig zinnen, maar soms wel hele rake opmerkingen. 'Je leert je verwachtingen bij te stellen als je zo'n groep begeleidt,' zegt Coremans. 'Even ambitieus trouwens: blij zijn met een glimlach als een krachtige vorm van respons, of een tekstfragment dat iemand op het idee brengt om plots een liedje van Edith Piaf te zingen. Zulke momenten geven me veel voldoening.'

Terryn en Coremans hopen alvast dat het Samen Lezen vuur zich verder zal verspreiden bij deze doelgroep. 'De methodiek en de kennis zijn er, we staan klaar om het project uit te rollen', zegt Terryn. 'Zaak is nu om woonzorgcentra warm te maken. Eenmaal ze het kennen, zijn ze meestal snel overtuigd. Tijdens studiedagen bieden we proevertjes aan, zodat het personeel in woonzorgcentra de kracht van Samen Lezen aan den lijve kan ondervinden.'

Kortom, Samen Lezen bij mensen met dementie brengt een groep die doorgaans niet meer leest, weer in contact met verhalen en poëzie en helpt hen om op verhaal te komen. Ook de moeder van Terryn - bij wie dit project ooit allemaal begon: 'Ze zit ondertussen in een woonzorgcentrum. Daar geniet ze ongelofelijk van het Samen Lezen. Het is een van haar topactiviteiten.' En zo is de cirkel rond.

## Tips om te gaan Samen Lezen met mensen met dementie

- Eerst en vooral: mensen met dementie moeten niet worden betutteld. Terryn: 'Vaak houdt men hen bezig met activiteiten die hen kleiner maken, terwijl deze mensen ook nog heel wat mogelijkheden hebben.'
- Vraag om een vast aanspreekpunt in het woonzorgcentrum en wissel na elke sessie kort informatie uit. 'Het zou jammer zijn als één van de deelnemers iets zegt en dat daar verder niets mee gebeurt omdat de begeleider van de leesgroep de context niet kent,' zegt Terryn. 'Als je kwaliteit wilt bieden, mag zo'n leesgroep geen geïsoleerde activiteit zijn.'
- Schrik dat je deelnemers met dementie zich het antwoord op je vraag niet meer herinneren? Deel zelf iets als begeleider. Dan voelen de deelnemers: "ik mag ook iets vertellen" zonder dat je met een vraag druk legt om zich iets te herinneren. Goed om weten is ook dat de herinneringen aan de kindertijd over het algemeen het langst blijven.
- Soms zullen deelnemers heel vrij beginnen te associëren. Dat is oké. Maar de tekst blijft wel het houvast om naar terug te keren. 'Als iemand sowieso veel aan het woord is, kun je sneller terug naar de tekst gaan', zegt Terryn. 'Maar als iemand heel weinig zegt, en plots toch ergens door is getriggerd, dan is het belangrijk dat die persoon zijn of haar uitleg kan doen.'
- Bied de tekst aan in een voldoende groot lettertype zodat de doelgroep de tekst ook effectief kan lezen. Omdat veel mensen de tekst graag mee naar hun kamer nemen, voorziet Het Lezerscollectief mapjes waar de deelnemers de teksten kunnen insteken. Terryn 'Zo kunnen familieleden ook zien wat er is gelezen, en de tekst bijvoorbeeld nog eens samen lezen.'
- Integreer ook bewoners van het woonzorgcentrum zonder dementie in de groep, of mantelzorgers. 'Bij Samen Lezen waken we erover dat een leesbegeleider niet alles naar zich toetrekt als iemand die het allemaal beter weet,' zegt Terryn. 'In een gemengde groep gaat dat gemakkelijker. Dan kun je al eens vragen: "Waar zijn we gebleven?" of "Waar ging het ook al weer over?"'

IEDEREEN LEEST 2023

<https://www.iedereenleest.be/over-lezen/reeks/de-praktijk/praktijk-de-kijker-samen-lezen-met-mensen-met-dementie>

Bekijk ook: [www.lezerscollectief.be/nl/jouw-verhaal-telt](http://www.lezerscollectief.be/nl/jouw-verhaal-telt)