

De Kunst

Een praktisch en inspirerend hulpmiddel bij het werken met het Zorgleefplan

van het
ouder
worden



Londen, 12 Dec '45

Lieve ouders,

Doordat de A.C.F. om
reden dat de oorlog afgelopen is
Londen

bureau
kwiek



Sting



Inhoud

- 1 Inleiding 2
- 2 Levensverhalen maken wie we zijn 4
- 3 Werkwijze en succesfactoren 7

Interviews

- 4 Mensen voelen zich veilig 'in hun verhaal' 10
- 5 Ik praat meer over vroeger, mijn benadering is nu anders 12
- 6 Mijn dochter was er ook bij, dat was extra leuk 14
- 7 Je voelt en ziet wat voor iemand belangrijk is 16
- 8 Ik ga door op dit spoor 18



- 9 De betekenis van het levensverhaal voor het zorgleefplan 20
- 10 Scholingsaanbod 22
- 11 Literatuurtips en hulpmiddelen 24





Inleiding

Het is een hele kunst om op een prettige manier oud te worden. Daar moet je thuis, in een vertrouwde omgeving, al je best voor doen. In een verzorgings- of verpleeghuis, waar de bewoners zijn aangewezen op zorg en ondersteuning van anderen, vraagt het nog iets extra's. Sting en Bureau Kwiek ontwikkelden, met steun van Zorg voor Beter, een inspirerend scholingsaanbod: *De Kunst van het ouder worden*. Werken met levensverhalen in de dagelijkse praktijk. Dit aanbod is een inspiratiebron om een goed 'oog en oor' te ontwikkelen voor het welzijn van de bewoner. Dat maakt *De Kunst van het ouder worden* tot een stimulans voor vraaggericht werken en een ideaal hulpmiddel bij de introductie van het zorgleefplan. Bij het werken met een zorgleefplan is het van belang de cliënt echt te kennen. *De Kunst van het ouder worden* kan verzorgenden helpen om oog te krijgen voor wie de cliënt is.

In het project De Kunst van het ouder worden komt alles naar voren wat voor de cliënt en mantelzorgers zo belangrijk is. Aandacht voor verleden en heden, veiligheid, betrokkenheid, tussen de regels door luisteren, tijd en aandacht voor elkaar, samenwerking. Kortom, het samen zorg dragen voor kwaliteit van leven.

LENA HILLENGA, BELEIDSMEDEWERKER LOC-LPR

De Kunst van het ouder worden onderzoekt mogelijkheden om levensverhalen te integreren in de dagelijkse zorg. Aandacht voor levensverhalen levert een positieve bijdrage aan het welzijn van bewoners in verpleeg- en verzorgingshuizen. Ervaringen delen geeft plezier en verdiept het contact. Maar bovenal helpt het bewoners om te blijven wie ze zijn, hun identiteit zichtbaar te maken. Werken met levensverhalen helpt medewerkers om met een nieuwe blik naar de bewoners te kijken, recht te doen aan hun eigenheid en die zorg te leveren die bij de bewoner past.

Pilot in verpleeghuis de Preva

Als inleiding op het werken met zorgleefplannen is samen met een multidisciplinair team uit verpleeghuis de Preva, onderdeel van Saffier Haaglanden (Den Haag), hard gewerkt aan een methode om met bewoners van een somatische afdeling in gesprek te gaan en levenservaringen in beeld te brengen.

Met behulp van creatieve werkvormen ontdekte het team – bestaande uit onder meer gastvrouwen, zorgmedewerkers, activiteitenbegeleiders, verpleeghuisarts, logopediste – volop mogelijkheden om samen aan het welzijn van de bewoners te werken. De 'Dit-mag-iedereen-van-mij-weten-kistjes' leidden tot intensieve gesprekken. Tijdens de bijeenkomsten was er veel plezier en diepgaand contact. *De Kunst van het ouder worden* leverde veel informatie voor het inrichten van zorgleefplannen en mogelijkheden om de zorgverlening af te stemmen op de behoeften en wensen van de bewoner.



Deze brochure

In deze brochure leest u hoe aandacht voor de levensverhalen van bewoners in de dagelijkse zorg kan bijdragen tot het welzijn van de bewoner en het werkplezier van medewerkers. Het is het verhaal van een succesvolle pilot. In de Preva zijn zorgmedewerkers aan de slag gegaan met levenservaringen. Vanuit diverse disciplines kregen zij ingangen om in hun eigen werk levenservaringen van bewoners een plek te geven.

Zij werden daarbij door het hele team ondersteund. Dat leidde tot mooie resultaten. Hopelijk raakt u geïnspireerd door het voorbeeld van de Preva.

Sting en Bureau Kwiek bedanken bewoners, medewerkers en management van de afdeling Topaas van de Preva voor hun enthousiaste medewerking.



Rondeau, 12 Dec '45

Lieve ouders,

Door dat de R.C.F. om
reken dat de oorlog afgelopen is
de aanrening van Britse landers
van de vliegopleiding gestaakt
ik niet in Engeland
middeag kreeg ik
dat binnenkort
in Hollands
naarom hoogst.
ijk zeer binnenkort
eren naar Londen
gelicia te worden.
De heb de laatste tijd in



Levensverhalen maken wie we zijn



Ieder mens heeft herinneringen en denkt, soms zonder het te weten, meerdere keren per dag aan het verleden. Spontaan of door 'triggers'. Zoals een liedje op de radio of de geur van versgebakken appeltaart.

Het delen van ervaringen is zeer belangrijk in het contact met anderen. Herinneringen vormen samen met ervaringen, belangrijke gebeurtenissen en persoonlijke eigenschappen en voorkeuren het *levensverhaal*. Levensverhalen maken wie we zijn. Ze vormen onze identiteit.

Als het gaat om 'kwaliteit van leven' is het herkennen, respecteren en ondersteunen van de persoonlijke identiteit van bewoners/cliënten de 'core-business' van ouderenzorg. Aandacht voor het levensverhaal is daarom onmisbaar. Dat geldt trouwens ook voor het levensverhaal van de professional! De Kunst van het ouder worden gaat uit van de kracht van beide.

– GERDIENKE UBELS, ACTIZ

VERSCHILLENDE ROLLEN

Identiteitsbeleving is gekoppeld aan rollen en de wijze waarop je die rollen vervult. Ziet een bewoner zich (nog steeds) als een fanatieke voetballer, een turnster of koördirigent? En reageren anderen op jouw beleving zoals jij dat prettig vindt en passend bij die rol? Om rollen te kennen en er goed op te kunnen reageren is kennis van het levensverhaal noodzakelijk.

Succesvol oud worden, hoe doe je dat

Als je jong bent, valt je identiteit in belangrijke mate samen met wat je doet. Bij een oudere in een verpleeg- of verzorgingshuis gaat de identiteit grotendeels schuil achter wat hij deed, wie hij was en welke schat aan ervaring is opgebouwd. Het is belangrijk om voor dat verleden aandacht te hebben. Ouderen hebben het vertellen of delen van hun ervaringen en herinneringen nodig om prettig en succesvol oud te worden. Het geeft plezier, stimuleert (nieuw) contact, activeert en laat zien wie je bent, wie je was, wat je weet en wat je kan.

Succesvol oud worden is lastig in een verpleeg- of verzorgingshuis. Bewoners hebben minder kans op spontane 'triggers' die herinneringen stimuleren en vasthouden. En voor medewerkers is het vaak lastig in te schatten met wie zij te maken hebben. Er zijn minder uiterlijke



signalen. De inrichting van het eigen huis ontbreekt, de kledingkeuze is minder opvallend en de motoriek is anders. Als er spraak- of geheugenmoeilijkheden in het spel zijn, kan de bewoner ook niet zelf vertellen wie hij was. Hij heeft daardoor minder kans om aangesproken te worden als diegene die hij eigenlijk is, met eigen voorkeuren, ervaringen en eigenaardigheden.

Als medewerkers zich verdiepen in de levenservaringen van bewoners ontstaat een hele andere situatie. Dan kunnen zij bewoners ondersteunen bij het blootleggen en tonen van hun identiteit. Dan 'klopt' manier van zorgverleners bij wie de bewoner is en wat hij of zij wil en wenst. Het werken met zorgleefplannen helpt hierbij.

'Ik dacht altijd dat mijnheer De Caluwe bakker was geweest. Dat staat in zijn dossier. Ik ben wel eens een gesprek met hem begonnen over broodrecepten en vroeg opstaan en zo. Ik kreeg niet echt contact. Maar vorige week liet zijn dochter een foto van zijn bakkerij zien: dat blijkt een grote fabriek! Hij was directeur en had wel 160 personeelsleden. Als je spreekt over de vakbond en stakingen, dan zit hij echt op zijn praatstoel. Het is een sociaal bewogen man. Nu ik het weet, herken ik het: hij is echt een directeur. Ik benader hem nu anders. Gisteren heeft hij op mijn verzoek een speech gehouden voor een collega die hier al 25 jaar werkt. Dat kun je wel aan hem overlaten. Hij leek een ander mens.'

- VERZORGENDE





NIET NIEUW MAAR ANDERS

Werken met levensverhalen is niet nieuw. Deze benadering wordt toegepast bij specifieke groepsactiviteiten en bij herinnerings- of therapeutische activiteiten. Maar werken met levensverhalen in de dagelijkse zorg heeft een ander doel. Mensen zijn ondanks beperkingen en een nieuwe woonomgeving dezelfde persoon die zij altijd al waren. Deze continuïteit in het leven is belangrijk. En als medewerker in de zorg kun je ouderen hierbij ondersteunen. Als je weet wie de bewoner was, is het mogelijk hem aan te spreken op een manier die bij hem past. Als je weet hoe hij gewend was te leven, kun je actief met hem meedenken hoe hij – in de nieuwe omstandigheden – zijn leven zoveel mogelijk vorm kan geven zoals hij dat gewend was. Welke ondersteuning heeft hij om te leven zoals hij dat wil? Daar draait het allemaal om in de verzorging!



Werken met levensverhalen helpt!

Zorgorganisaties staan voor de uitdaging de cliënt te ondersteunen zijn leven voort te zetten zoals hij dat wil en zorgafspraken met de cliënt vast te leggen in zorgleefplannen. Dit vraagt van zorginstellingen een geheel nieuwe manier van denken en werken. Het gaat niet langer om gezondheid alleen, maar schuift op richting welzijn en leefomgeving. Het gaat meer om de vraag: "Wat is voor deze bewoner, gezien zijn levensverhaal, van belang?"

Aandacht voor de levensverhalen van bewoners draagt bij tot hun welzijn. Het is een goede manier om in contact te komen met de bewoner en in gesprek te gaan over hoe hij zijn leven wil vormgeven. Hoe belangrijk zijn oude contacten daarbij? Wil meneer of mevrouw die contacten voortzetten? Is daar ondersteuning bij nodig? Door op zoek te gaan naar het levensverhaal en de ervaringen van bewoners kunnen medewerkers de zorg en ondersteuning bieden die het beste bij die bewoner past.

Die werkwijze vraagt een 'open' en op samenwerking gerichte beroepshouding, met aandacht voor zowel het verpleegtechnisch handelen, als voor 'echt' contact maken en goed luisteren naar wie de cliënt is. Zo willen medewerkers graag werken al is het soms zoeken naar de manier waarop dit tot stand gebracht kan worden (zie voor inspirerende voorbeelden ondermeer www.plezierinzorg.nl).



3 Werkwijze en succesfactoren



Veel managers en medewerkers vinden het belangrijk om aandacht te hebben voor de levensverhalen van bewoners. Maar hoe geef je die een plek in de dagelijkse zorg? Hoe kun je de aanwezige mogelijkheden en talenten van betrokken medewerkers hierbij zo optimaal mogelijk

inzetten? Voor het beantwoorden van die vragen kan de aanpak die op de Preva gekozen is behulpzaam zijn.

Eerst zelf doen

Medewerkers van een multidisciplinair team van de Preva wisselden tijdens een eerste bijeenkomst hun eigen levenservaringen en herinneringen uit en stonden stil bij goede ervaringen in het dagelijks contact met bewoners:

“Wat zijn belangrijke momenten waarop je ‘echt’ contact hebt, en wat is hierin jouw aandeel?”

In een tweede bijeenkomst zocht het team naar mogelijkheden om ervaringen, passies en hobby's een grotere plek in de dagelijkse zorg te geven. Welke talenten kun je gebruiken? Om hun eigen ervaringen in beeld te brengen maakten de teamleden onder leiding van kunstenaar Jacolien de Jong 'levenskistjes': houten wijnkistjes die werden bekleed met voorwerpen, stoffen, foto's en tekeningen. Een alternatieve kijkdoos.

Samen met bewoners

Na eerst zelf ervaring opgedaan te hebben werkten de medewerkers vervolgens samen met de bewoners aan het in beeld brengen van het levensverhaal van de bewoners. Het resultaat: prachtige 'dit mag iedereen van mij weten kistjes' van bewoners en medewerkers. Er was plezier, intens contact, tal van gesprekken en volop informatie en aanknopingspunten om de zorg af te kunnen stemmen op de behoeften en wensen van de bewoner.

Afsluitende teambijeenkomst

Het team heeft de bijeenkomsten geëvalueerd en de manieren besproken om de succesvolle nieuwe aanpak te integreren in de dagelijkse zorgverlening.



BELEID VAN DE PREVA

De Preva wil in 2008 de omslag gemaakt hebben naar meer cliëntgericht denken en handelen. Belangrijke uitgangspunten daarbij zijn kernwaarden als aandacht, waardigheid, betrouwbaarheid en samenwerking. De Preva wil werken vanuit de wens van de bewoners en introduceerde het werken met zorgleefplannen. Voor medewerkers betekent dit een grote omslag in hun werkwijze. Om hen daarbij te ondersteunen besloot de Preva in 2007 om als pilot deel te nemen aan het project De kunst van het ouder worden, een door Zorg voor Beter gesubsidieerd project. Met het project wil de Preva een methode ontwikkelen waarmee het zorgleefplan op een prettige en efficiënte manier gaat 'leven' voor de medewerkers.

Belangrijke succesfactoren

- 1 Het zelf ervaren en delen van het levensverhaal door medewerkers*
Het team van de Preva maakte eerst zelf een persoonlijk 'kistje' en ervoer wat het oplevert om je op je eigen leven te concentreren en stil te staan bij wat je echt belangrijk vindt om te delen. Eerst 'zelf doen' maakte duidelijk wat het effect is van het in beeld brengen van levensverhalen en hoe het onderlinge contact hierdoor verdiept.
- 2 Wederkerigheid tussen bewoners en medewerkers*

Medewerkers toonden op de afdeling de door hen gemaakte kistjes. Bewoners waren vol interesse en door de kistjes ontstonden er andere gesprekken met de medewerkers. Hierdoor gemotiveerd, werkten medewerkers en bewoners vervolgens samen aan de kistjes voor de bewoners. Het samen werken leidde tot een gevoel van gelijkwaardigheid, met wederzijdse belangstelling, die los kwam te staan van de rolverdeling medewerker-bewoner. Deze bijeenkomsten zijn door medewerkers en bewoners als zeer waardevol en plezierig ervaren. Van toegevoegde waarde was het actief betrekken van familieleden van de bewoners, iets waar tijdens het project steeds aandacht voor was.

3 De deelname van het hele team

Het multidisciplinaire karakter is belangrijk. Als zowel gastvrouwen, zorgmedewerkers, activiteitenbegeleiders, verpleeghuisarts en logopediste deelnemen, worden ervaringen met de themabijeenkomsten breed gedragen. In de Preva gingen zorgmedewerkers aan de slag met de levenservaringen, maar zij wisten zich gesteund door het gehele team.

4 Creativiteit gecombineerd met een praktische en nuchtere kijk op levensverhalen

Speelse werkvormen stimuleerden het contact en vertrouwen in het Preva-team. Het team keek vervolgens naar realistische en praktisch toepasbare ideeën om in de dagelijkse zorg met levensverhalen aan de slag te gaan!

5 Uitgaan van eigen mogelijkheden

Uitbouwen van wat er al is.

ZORGVERLENING IS MULTIDISCIPLINAIR

Het is een belangrijke voorwaarde voor het succes dat medewerkers uit alle disciplines deelnemen:

'Ineens denk ik, ik kan natuurlijk tijdens mijn sessies het levensboek van de bewoner erbij pakken. Biedt prachtige onderwerpen om over te praten.' – LOGOPEDISTE

'Gestimuleerd door mijn buitenlandse accent, begint mevrouw te praten over haar carrière als model. Ze heeft in veel wereldsteden gewoond en spreekt vloeiend vijf talen. Vol trots laat ze zelfs haar benen zien... maar ach, niemand hier die dit weet, zucht ze.' – ARTS

'Tijdens het opruimen van de warme maaltijd sprak een bewoonster mij aan. Zij vond het moeilijk om te zien dat er veel eten werd weggegooid. We raakten in gesprek. Zij vertelde mij over haar jeugd en de armoede die zij had gekend. Wat ik zo bijzonder vond, was dat de mevrouw ook heel geïnteresseerd was in mijn jeugd. Nu snap ik ook beter waarom zij zo vaak moppert als we de tafel afruimen en eten weggooiën. Het roept pijnlijke herinneringen bij haar op. Ik ga hier voortaan zeker rekening mee houden.' – GASTVROUW



4

Mensen voelen zich veilig 'in hun

ZORGVLENING KAN HEEL GOED AANKNOPEN BIJ HERINNERINGEN

Sanja Karic, VIG'er moest er even inkomen: "Het is best lastig om een verhaal in een klein kistje te krijgen. Maar geweldig om te doen en hoewel ik mijn collega's best goed ken, kwamen er toch heel verrassende dingen naar voren." Sanja, die van oorsprong Bosnische is, gaf haar kistje een winterse uitstraling, met kerstbomen en bergen. Ze verwerkte er ook een heli copter in.

"Ik houd van extreme dingen. Toevallig is mijn broer heli copterpiloot en heb ik wel eens met hem gevlogen."

Na afloop van de knutselbijekomsten zijn de kistjes tentoongesteld. Sanja: "De bewoners konden ons in onze kistjes wel herkennen. Ze vonden het erg leuk en waren verrast door wat we in onze vrije tijd doen." Gezien het enthousiasme bij de bewoners besloot afdeling *Topaas* om samen kistjes te gaan maken.

"Je ziet ineens een andere persoon voor je"

Sanja vond de bijeenkomst met de bewoners zeer geslaagd. "Naar aanleiding van de kistjes voer je hele andere gesprekken met je bewoners. Je ziet ineens een andere persoon voor je. Wat opvalt is dat mensen zich 'veilig' voelen in hun verhaal van vroeger. Ze hebben veel prettige herinneringen. Daar kun je in de zorg goed bij aanknopen en stil staan bij wat iemand beweegt."

De Preva is druk bezig met veranderingen. De leefomgeving wordt aangepakt – "We willen een huiselijke sfeer creëren" – en de nadruk minder gelegd op medische- en meer op

welzijnsaspecten. Het werken met levensverhalen levert daarbij nieuwe inzichten op, vindt Sanja. "Je begrijpt beter waarom iemand zich op een bepaalde manier gedraagt en daar door benader je de bewoners ook anders. Eén meneer slaapt 's nacht altijd heel slecht. Nu ik weet dat hij vaak nachtdiensten draaide, snap ik hoe dat komt."

Familie betrekken

Tijdens een afsluitende bijeenkomst besprak Sanja's afdeling de ervaringen met het project. Die waren zonder meer positief. Medewerkers

*'Als je in een minder
hecht team werkt, is dit
een heel goede manier
om elkaar te leren
kennen.'*

verhaal'

gaven aan dat het werken met levensverhalen het prettig en gemakkelijk maakt om de bewoners beter te leren kennen. "Heel inspirerend en vrolijk. Je gaat terug naar je basisschooltijd waarin je met anderen vocht om de lijmpot en de kwasten". En het levert uiteindelijk veel op. Naast hechtere contacten en meer aandacht voor het welzijn van de bewoners, ook het inzicht dat de familie goed betrokken kan worden bij het zichtbaar maken van het levensverhaal. Sanja: "Familieleden zouden prima een levensboek kunnen maken. Met foto's, gebeurtenissen en herinneringen. Dat helpt enorm."



5

Ik praat meer over vroeger, mijn

SUCCES VAN HET PROJECT NIET LATEN WEGEBBEN

“Voorheen was ik gewoon de mensen aan het verzorgen. Nu praat ik veel meer over vroeger met ze. Mijn benadering is anders”, vertelt verzorgende Desiree Verboom. “Een van de bewoners, een man met een Italiaanse achtergrond, was altijd heel depressief. Door het project heb ik zijn levensverhaal leren kennen.

Daar kan ik in de zorgverlening goed gebruik van maken. Hij kan zijn hart nu beter luchten en is veel opgewekter”.



Desiree begon met een afwachtende houding. “Wat doen we hier!”, dacht ze toen ze met haar collega’s een kistje ging maken. Gaandeweg werd ze enthousiast. “Ik vond het heel gaaf om anderen op deze manier te leren kennen en werd tegelijk heel nieuwsgierig naar verhalen van bewoners. Wat hadden ze gedaan in hun leven? Op welke school zaten ze?” Samen met bewoners een kistje maken was een beleving. “Sommige bewoners waren zo enthousiast bezig dat ze er twee maakten. Andere hadden moeite om iets te bedenken, ‘t was wel nodig een handje te helpen.” Kistjes waren eye-openers. Ze openden deuren en gaven een verhelderende doorkijk op het leven van de bewoners. Desiree: “Door het verhaal in zijn kistje kwamen we er achter dat een van onze bewoners vroeger vanwege zijn beroep vaak pas ‘s avonds aan de slag ging. Dat maakte ineens duidelijk waarom hij ‘s avonds soms zo actief kon worden. We keken door zijn verhalen ineens anders tegen hem aan.”

‘Je maakt iets los bij mensen. Plezierige herinneringen en ook verdrietige’

Mensen voelen zich beter, dat geeft veel voldoening

Desiree vindt het fantastisch dat *De Kunst van het ouder worden* een mogelijkheid biedt om de ongekende verhalen van voor de opname in de Preva weer tot leven te wekken. Dat had ook op een andere manier gekund dan de ‘kistjes-werkwijze’. Het aardige van de kistjes is wel dat ze aanleiding blijven geven om in gesprek te gaan. “Want dat moeten we zien vast te houden”, weet Desiree. “Je maakt iets los bij mensen. Plezierige herinneringen, maar ook verdrietige. En daar mag je ze niet mee

benadering is nu anders'

laten zitten. Ik blijf met mensen over vroeger praten. Dat is heel waardevol. Het maakt mensen opener, ze voelen zich beter en dat geeft veel voldoening in het werk."

Het project heeft de bewoners in een ander licht geplaatst, de nadruk gelegd op het 'leven' en minder op de zorg. Kwaliteit van leven is immers meer dan zorg alleen. Deze gedachte, die ook aan de basis ligt van het werken met zorgleefplannen, heeft Desiree zich eigen gemaakt. Ondermeer door het project. Maar de opbrengst van *De Kunst van het ouder worden* moet wel gekoesterd worden. "Een grote tijdsdruk ligt steeds op de loer. Dat maakt het moeilijk om veel aandacht te hebben voor je mensen. We moeten het samen doen, want anders wordt het succes van de nieuwe aanpak te afhankelijk van de persoonlijke benadering van individuele medewerkers. En het zou zonde zijn als de opbrengst van het project wegebt. Iedereen is er zo enthousiast over!"





Mijn dochter was er ook bij, dat

Iedereen wilde elkaars kistje zien.

Mevrouw Visser-Berkhout is een van de bewoners die enthousiast meedeed met het maken van een 'levenskistje'. "Ik heb altijd veel gefröbeld, dus knutselen was niet nieuw voor me", vertelt ze. "Mijn dochter

was er ook bij. Dat maakte het extra

leuk. Samen

met haar

maakte

ik een

camping.

Vroeger

gingen

we daar

vaak samen

naar toe en aan

die tijd bewaar ik hele prettige herinneringen."



Samen bezig zijn vond mevrouw Visser heel gezellig, over en weer werd er heel wat afgekletst. "Het was wel een vrolijke boel. Iedereen wilde elkaars kistje zien. Ik kwam daardoor in een stemming die ik van mijn schooltijd ken. Ik dacht nog 'Als ze maar niet bij me af kijken'. Grappig was dat."

Mevrouw Visser benadrukt de grote waarde van aandacht voor elkaar hebben en elkaar kunnen zien zoals je in het echte leven bent of was. Levensverhalen kunnen daar een bijdrage aan leveren, maar ze zingt ook veel. Vaak voor andere mensen. "Hinkel de pinkel daar komen wij aan, wij hebben geen kousjes en schoentjes meer aan...", zingt ze spontaan. "Oude liedjes van vroeger, die kennen mensen vaak nog wel. Het is leuk om die te zingen en te praten over hoe het was en wat je deed."



'Elkaar kunnen zien zoals je in het echte leven bent of was.'

was extra leuk!

TIPS

1 Neem de tijd

Terugblikken kan soms heftige emoties oproepen. Neem de tijd voor je bewoner. Uiten van verdriet of boosheid leidt vaak wel tot een opgelucht gevoel en helpt om wat positiever terug te kijken op vroegere gebeurtenissen.

2 Soms is luisteren genoeg

Bewoners verwachten doorgaans niet dat medewerkers oplossingen aanreiken. Ze vinden het al heel fijn om hun hart gelucht te hebben en een luisterend oor te vinden.

3 Bewoner heeft de regie

De bewoner beslist (uiteraard) zelf wat er wel en niet verteld wordt.

4 Geef geheimen een plek

Het is niet de bedoeling dat kleine of grote geheimen van bewoners in het zorgdossier terecht komen. Geheim is geheim zolang de bewoner dat wil. Je kunt wel samen een mogelijkheid bedenken om dat geheim een 'plek te geven'.





'Je voelt en ziet wat voor iemand

DOOR KUNST VAN HET OUDER WORDEN MEER AANDACHT VOOR WELZIJN

"Ons afdelingsoverleg is meestal nogal formeel. De sfeer bij de scholings-bijeenkomst van *De Kunst van het ouder worden* was heel anders. Het hele team was creatief bezig en het enthousiasme was inspirerend. Mooi vond ik dat we echt van persoon tot persoon contact hadden en iemands functie er niet toe deed. Hiërarchische verhoudingen waren totaal afwezig." Zorgmanager Vidya Rambaran Mishare vulde haar kistje met verwijzingen naar haar opleiding, kinderen, muziek, reizen en plakte er een zin in 'Zet hem op!' "Want ik ben wel een doorzetter."



"De Preva is een tamelijk medisch huis dat een omslag wil maken van zorg naar welzijn", vertelt Vidya. "We willen veel meer aandacht besteden aan de woon- en leefomgeving. We zijn bezig met zorgleefplannen en ik heb gemerkt dat wat *De Kunst van het ouder worden* losmaakt, heel goed bruikbaar is bij het inrichten en werken met een zorgleefplan. Juist bij de domeinen over welzijn, leefomgeving en sociale contacten. Je voelt en ziet wat voor iemand belangrijk is en hoort iets over de achtergronden van iemands gedrag."

Vidya sprak veel bewoners die hebben deelgenomen aan de workshop en zelf een kistje maakten. "Bewoners zijn enthousiast en hun familieleden ook. Mensen zijn trots op wat ze gemaakt hebben en praten daar over. Niet alleen met mij, maar ook met andere Preva-medewerkers. Er raken verschillende disciplines bij betrokken en dat heeft een grote meerwaarde voor het multidisciplinair overleg. Die meerwaarde moeten we in zorgleefplannen zien te verankeren."

Dieper contact met bewoner

Het componeren van een levensverhaal in een notendop ontstijgt de gangbare activiteiten-begeleiding. Het kistje levert stof tot praten, maakt emoties wakker en roept herinneringen tot leven.

Hoe belangrijk het maken van een praatje is, bleek onlangs nog uit een Nivel-onderzoek dat aantoonde dat bewoners de kwaliteit van leven als hoger ervaren wanneer verzorgenden zo af en toe 'zomaar' een praatje maken.

Vidya vindt het een prachtige manier om met haar bewoners in contact te komen. "Je komt zoveel te weten en dat op zo'n aardige en persoonlijke manier. En als daar dan ook de familie nog bij betrokken raakt, krijg je een heel compleet beeld van je bewoner. Het contact verdiept en het is belangrijk dat we dat kunnen vasthouden."

belangrijk is'

'De Kunst van het ouder worden is heel goed bruikbaar bij werken met het zorgleefplan.'

Ervaring levend houden

Vidya is hoopvol gestemd over het 'vasthouden' van de positieve ervaring. "Natuurlijk moet de Preva er bewust aandacht aan blijven besteden. Dat willen we. Goede ervaringen moet je levend houden. De medewerkers werken niets liever dan vanuit een intenser contact. Hun ervaringen met *De Kunst van het ouder worden* nemen ze zeker mee naar andere afdelingen in huis. Dat heb ik gemerkt toen mensen na een interne reorganisatie op een andere werkplek terechtkwamen."





'Ik ga door op dit spoor'

AANDACHT VOOR DE EIGENHEID EN IDENTITEIT VAN BEWONERS

"Dit is een mooi begin!", vindt André Goei. Als activiteitenbegeleider nam hij deel aan de scholingsbijeenkomst van *De Kunst van het ouder worden*. Voor hem was 't niet helemaal nieuw, eerder een bevestiging van de manier waarop hij zelf wil werken. "Maar het maken van een eigen 'kistje' vond ik een bijzondere activiteit. Ik ga door op dit spoor en wil bewoners hun eigen schilderij laten maken, een fotocollage in een schilderijlijst bijvoorbeeld. Het is belangrijk om de achtergronden van bewoners goed te kennen. Daar wil ik graag de familie bij betrekken."



'Bewoners zijn heel positief en trots op het resultaat.'

Aan de hand van de vraag 'Wat mag een ander van je weten?' werkte André aan een eigen kistje. Een groene achtergrond, "Ik hou van de natuur", een zijden plantje, bladmuziek en knipsels van verre landen. "Op het kistje plakte ik een visje. Iedereen plakt alles in het kistje, dan vind ik het juist leuk om het anders te doen." André vond het maken van een kistje een hectische, maar leuke ervaring. "We hebben veel gelachen en iedereen was erg nieuwsgierig naar elkaar. Er is heel wat uitgewisseld en afgekletst. Je hoort dingen over elkaar die je nog helemaal niet wist. Alleen al voor de sfeer op de afdeling is zo'n activiteit erg goed."

"Soms vinden ze het eng"

Uit ervaring weet André dat bewoners, die gemiddeld ouder zijn dan tachtig jaar, het niet gewend zijn om te knutselen. "Soms vinden ze dat eng en in ieder geval moeten ze een drempel nemen. Het was leuk om te merken hoe enthousiast mensen aan het werk waren en bij de presentatie was iedereen tamelijk uitgelaten. Bewoners presenteerden trots hun resultaten".



De Kunst van het ouder worden werkt vanuit een goed idee, vindt André. “Het is voor de zorgverlening essentieel dat je de achtergronden van de bewoners kent, dat je weet waar ze van houden en waar ze door geraakt worden. Daar moet je over in contact blijven. Zo’n kistje is daar een heel goed middel voor. Je moet alleen wel oppassen dat het geen object wordt. Je moet de bedoeling steeds voor ogen houden en aandacht hebben voor de eigenheid en identiteit van de bewoners. Daar wil je immers in de zorgverlening van uitgaan.”





De betekenis van het levensverhaal voor

GOEDE ZORG HELPT DE BEWONER HET LEVEN TE LEVEN ZOALS HIJ DAT GEWEND WAS OF WIL

Het is belangrijk om de regie over het eigen leven te houden. De dagelijkse gewoontes boden houvast in de thuissituatie.

Hoe kunnen die gewoontes in een verzorgings- of verpleeghuis worden voortgezet? Het begint met kennis van het levensverhaal en de ervaringen van de bewoner. Die is nodig om te kunnen overleggen over hoe de bewoner zijn leven wil voortzetten.

Wat is voor hem betekenisvol? Hoe wil hij dat zijn dag eruit ziet? Heeft hij ondersteuning nodig om dat te realiseren?



EEN VOORBEELD

Uit het levensverhaal van meneer Spoorenberg (77) blijkt dat het koor waarin hij zong erg belangrijk voor hem was. Hij trad jaarlijks meerdere malen op, selecteerde nieuwe liederen en organiseerde het jaarlijkse uitstapje. Hij was ook vaak op pad om gastoptredens te regelen en naar andere koren te luisteren.

Wat is de waarde van deze gegevens voor de dagelijkse zorgverlening? Dat je samen op zoek kunt gaan naar mogelijkheden om het levensverhaal een plek te geven in de nieuwe omgeving. Herstel van het oude is vaak het eerste waar je dan aan denkt, maar er zijn meerdere scenario's denkbaar. De mogelijkheden in het voorbeeld van meneer Spoorenberg zijn:

- 1 *Herstel van de oude activiteiten*
Weer actief worden bij zijn vertrouwde koor?
- 2 *Aanpassing aan de nieuwe woon- en leefomgeving*
Aansluiting zoeken bij mensen die ook graag zingen en een 'huiskoor' oprichten?

het zorgleefplan

3 *Ervaren van de oude rol in een nieuwe context*

Misschien kan meneer Spoorenberg betrokken worden bij het organiseren van 'uitjes' of muziek uitzoeken voor bijzondere gelegenheden die in het huis plaatsvinden?

4 *Loslaten van het verleden, met behoud van erkenning en identiteit*

Bijvoorbeeld; een foto van een van zijn optredens aan de muur van zijn kamer, geluidsopnames van liederen zodat je kunt horen hoe het klonk (smartlappen of klassiek?) en je er met hem over kunt praten. Met andere woorden: 'triggers' aanreiken zodat zorgverleners een beeld krijgen van wie hij was en welke 'toon' en gespreksonderwerpen bij meneer Spoorenberg passen.

Meneer Spoorenberg kan, daarbij mogelijk bijgestaan door familieleden, bepalen wat het beste bij hem past.

Alleen een gesprek met meneer Spoorenberg (en eventueel diens familie) kan duidelijk maken wat hij wil. Die wensen worden vervolgens in het zorgleefplan opgenomen en ook afspraken over de ondersteuning die daarbij nodig is.



10

Scholingsaanbod

Sting en Bureau Kwiek hebben met steun van Zorg voor Beter een inspirerend scholingsaanbod ontwikkeld, *De Kunst van het ouder worden*. Bewoners spelen een actieve rol in het aanbod, waarin plezier, creativiteit en samenwerking centraal staan. Activiteitenbegeleiders, verzorgenden en andere werkers in de zorg inspireren en enthousiasmeren elkaar.

De Kunst van het ouder worden:

- Is geschikt voor het gehele team en geeft levenservaringen van bewoners een plek in de dagelijkse zorg. Dat vergroot het welzijn van de bewoners.
- Helpt teams om meer aandacht te krijgen voor het levensverhaal van bewoners en helpt om herinneringen, ervaringen en activiteiten te integreren in de dagelijkse zorg en ondersteuning.
- Is een inspiratiebron om 'oog en oor' te ontwikkelen voor het welzijn van de bewoner en vraaggericht te werken.
- Is een ideaal hulpmiddel bij de introductie van het Zorgleefplan en ondersteunt het team bij wat het wil bereiken.

Zorg is mensenwerk. Voor goede zorg zijn veel dingen nodig, maar het vraagt vooral om mogelijkheden voor zorgverleners om hun kennis en vaardigheden te verbinden met waar het voor de cliënt om gaat in z'n leven. Zorgleefplannen moeten dus geen papier blijven! Het gaat erom dat zorgverleners zich kunnen verbinden met de ander. De Kunst van het ouder worden biedt daarvoor een prima aanpak.

- TINEKE VAN SPRUNDEL, ACTIZ



Diverse scholingsmogelijkheden

1 Presentaties/lezingen

Oriëntatie op het levensverhaal, het belang daarvan voor de dagelijkse zorg & ondersteuning en manieren om er met je team mee aan de slag te kunnen.

2 Kennismakingsworkshop 'De Kunst van het ouder worden'

Een workshop van minimaal één dagdeel waarin de deelnemers op een interactieve en creatieve wijze zelf ervaren wat het betekent om levensverhalen in beeld te brengen en hierover met teamgenoten uit te wisselen. Contacten in het team verdiepen hierdoor en er ontstaat een beter begrip van de waarde van levensverhalen voor de dagelijkse zorg en ondersteuning.

3 Scholingstraject 'De Kunst van het ouder worden'

Dit traject omvat minimaal vier dagdelen. Deelnemers krijgen onder meer handvatten en manieren aangereikt om met elkaar en met de bewoners/cliënten in contact te komen over levensverhalen. Zij leren hoe ze hier in de dagelijkse zorg een plek aan kunnen geven. Het traject bevat onder meer:

- Een kennismakingsworkshop (zie boven).
- Een vervolgbijeenkomst waarin het team op creatieve wijze aan de

slag gaat met het eigen levensverhaal.

- Begeleiding van 1 of 2 bijeenkomsten waarin medewerkers en bewoners gezamenlijk een 'levenskistje' samenstellen van de bewoner. Samen ontdekken wat het levensverhaal van de bewoner in het hier en nu betekent en welke koppeling met het zorgleefplan gelegd kan worden.
- Een afsluitende teambijeenkomst.



Meer informatie

Voor meer informatie over het project of een op maat gesneden aanbod, kunt u contact opnemen met: Sting, m.vanuden@sting.nl, 030-2919060, of Bureau Kwiek (Patricia van den Brink), info@bureaukwiek.nl, 06-13021796



Literatuur

Het levensverhaal: de sleutel tot welbevinden, In *Bulletin werk en dagbesteding*, Bohn Stafleu en Van Loghum (juni 2008), door Merel van Uden (Sting) en Patricia van den Brink (bureau Kwiek)

De betekenis van levensverhalen, onder redactie van Ernst Bohlmeijer ea, Bohn Stafleu en Van Loghum, 2007

Een buurt vol verhalen, Christina Mercken, NIZW, 2002

Levenskunst van ouderen, Liebje Hoekendijk, SWP, 2005

Terug naar toen: reminisceren met ouderen, I. Barendsen & W. Boonstra, HB uitgevers, 2005

Van vroeger: levensverhalen schrijven met ouderen, J. Franssen, Bohn Stafleu en Van Loghum, 1995

Hulpmiddelen

Zelf aan de slag? Hieronder enkele hulpmiddelen voor verzorgenden om met oudere cliënten in gesprek te komen over hun levenservaringen.

Cliëntkaarten

Een set kaarten over de zorgdomeinen van het zorgleefplan. Op elke kaart een vraag die begint met de zin: "Wat past bij u?" Daarna volgen antwoordmogelijkheden. De foto's op de kaart bieden inspiratie tot een gesprek tussen verzorgende en cliënt.

www.osiragroep.nl

Mijn leven in kaart. Met ouderen in gesprek over hun levensverhaal

Een methode voor het maken van een levensboek. Om herinneringen op te roepen zijn vijftig themakaarten ontwikkeld. Deze kaarten zijn aanleiding voor gesprekken met cliënten. Door W. Huizing en T. Tromp www.bijzijn.nl

Op www.zlpwijzer.nl vindt u meer suggesties. Actuele informatie en toepassingen vindt u op: www.sting.nl en www.bureaukwiek.nl



Colofon

De Kunst van het ouder worden

Een praktisch en inspirerend hulpmiddel bij
het werken met het Zorgleefplan

© Sting, Bureau Kwiek

Utrecht, augustus 2008

ISBN 978-90-78327-08-0

Tekst: Patricia van den Brink, Merel van Uden,
Gerrit Jagt

Samenstelling en eindredactie: Gerrit Jagt

Ontwerp, opmaak en beeldredactie: CARTA

Fotografie: Mladen Pikulic, Jacolien de Jong

Meer informatie:

www.sting.nl/thema's

www.bureaukwiek.nl/kunstvanhetouderworden

www.hetschildersbedrijf.nl

Het project *De Kunst van het ouder worden*
was mogelijk dankzij de ondersteuning van
Zorg voor Beter.

