

# Lichtjes in de ogen van je cliënt

De balans van ontvangen en geven slaat voor zorgbehoefte ouderen door naar ontvangen. Dat eenrichtingsverkeer is jammer, want ouderen hebben nog genoeg te geven. Ze verlangen ernaar om van betekenis te zijn. Margriet Sprong deed hier onderzoek naar en schreef er een boek over: *Ouderen doen ertoe*. Met haar collega's van Riederborgh geeft ze praktische handvatten om tweerichtingsverkeer op gang te brengen.

TEKST EN BEELD: IRENE MULLER-SCHOOF

**V**andaag eindigde ik mijn route bewust bij een bepaalde cliënt. Het geeft hem rust en structuur om met mij de dag door te nemen, onder het knabbelen van door mij meegebrachte chips. En het mooie is dat het ook mij helpt tot rust te komen aan het einde van mijn dienst. Hij doet mij er een groot plezier mee. Hij ontvangt dus niet alleen mijn hulp, ik ontvang ook van hem. Als ik hem vertel dat hij mij de kans geeft alles op een rij te zetten en af te wikkelen, komt de balans van geven en nemen meer in evenwicht. Prachtig toch, dat hij ook voor mij van betekenis is? Je moet het alleen wel willen zien en kunnen benoemen.' Aan het woord is verzorgende Mirjam Gijsbertsen, die in de thuiszorg van Riederborgh in Ridderkerk werkt. Binnen Riederborgh is een grote omwenteling gaande. Alle medewerkers, zowel intramuraal als extramuraal, zijn anders naar cliënten en hun netwerk gaan kijken. Uit onderzoek van Margriet Sprong, geestelijk verzorger bij Riederborgh, blijkt

dat veel ouderen andere dingen vragen dan waar de zorg doorgaans op inzet. Zij verlangen verbondenheid en willen nog van betekenis zijn, ook voor jongere generaties. Ook zijn veel ouderen met zingevingsvragen bezig. Wat is de betekenis van mijn verhaal in een groter verhaal? Wat betekent dat voor de manier waarop verzorgenden kunnen omgaan met cliënten en hun naasten?

## ANDERS LEREN KIJKEN

Margriet beschrijft dat in haar boek *Ouderen doen ertoe*. Ze vertelt dat het begint met anders leren kijken en beseffen dat ouderen nog kunnen geven. Als verzorgende kun je actief op zoek gaan naar mogelijkheden waarbij ouderen een actieve bijdrage kunnen leveren, zowel binnen als buiten de muren van een zorginstelling. Het betekent ook openstaan voor onverwachte kansen die zich aandienen. Twee oudere dames in de wijk hadden bijvoorbeeld onafhankelijk van elkaar aangegeven dat ze iemand zochten om eens bij langs te gaan en een kopje koffie mee te drinken. Terwijl de

verzorgende bij een van deze dames was kreeg ze een melding van een valincident vlakbij. Toevallig was dat de andere mevrouw die vriendschap zocht. De cliënte vroeg de verzorgende of ze mocht helpen. Normaal zou dat niet wenselijk zijn, want mevrouw was zelf slecht ter been. Maar in dit geval zag de verzorgende een buitenkans om verbinding tot stand te brengen. 'Als u bij deze mevrouw blijft wachten kan ik hulp gaan organiseren.' De cliënte bleef bij de gevallen dame en sprak haar ondertussen geruststellend toe. Een nieuwe vriendschap was geboren.

## VAKER HANDEN OP DE RUG

Verzorgenden staan bekend om hun zorgzame instelling, waarbij ze graag dingen voor cliënten doen. Elly Kruidenier, verzorgende in de dagverzorging bij Riederborgh, weet er alles van. 'Het is even wennen om te letten op wat cliënten nog kunnen geven en ze niet te snel zaken uit handen te nemen. Het vraagt van mij om mensen soms te laten "rommelen". Zo hielp de ene cliënt met



(V.l.n.r.) verzorgenden Elly Kruidenier en Mirjam Gijsbertsen en geestelijk verzorger Margriet Sprong: 'Om als verzorgende te kunnen ontvangen vraagt tijd en oefening.'

fysieke beperkingen de andere om een jas aan te krijgen. Dat ging allemaal niet zo soepel en perfect, maar ze hadden plezier en de jas ging uiteindelijk aan. Het geeft voldoening als je iets voor een ander kunt doen. Waarom zou ik dan ingrijpen? Ik heb geleerd om meer mijn handen op de rug te houden.'

Het geven kan 'm zitten in dagelijkse bezigheden, zoals de post voor een buurvrouw ophalen, een krant rondbrengen, een boodschap voor een ander doen of met elkaar eten. Samen delen in geloof door voor te lezen uit de bijbel is ook zo'n voorbeeld. Maar het kan ook gaan om een luisterend oor bieden, levenswijshouding doorgeven of verhalen uitwisselen over hoe het vroeger ging.

Interessant is om te kijken welke vragen in het zorgleefplan passen om de zorgvragende oudere uit te nodigen om te ge-

ven. Denk aan vragen als: wat zou u voor een ander willen doen? Hoe kunt u een bijdrage leveren aan een fijne woonomgeving? Elly geeft aan dat het soms wel even zoeken is, vooral bij mensen met dementie in een vergevorderd stadium. 'Voor een zeer onrustige nieuwe cliënt die steeds maar om zijn vrouw vroeg maakte ik een papier met in grote letters het tijdstip waarop zijn vrouw hem kwam halen. Dat was wat hij nodig had! Hij gaf mij een hand en werd rustig. Ik was hierdoor geraakt. Ik hielp hem met structuur, hij bevestigde mij. Dat heb ik van harte ontvangen.'

#### **NETWERK CLIËNT VAN BELANG**

Om te kunnen geven moeten er ook ontvangers zijn. Dat kunnen verzorgenden zijn, maar vooral ook anderen. Aandacht voor het netwerk van de oudere is een

belangrijk aanknopingspunt om het geven mogelijk te maken. Wie staan om je cliënt heen of kunnen er omheen komen te staan? Breng dat in kaart. Denk aan het leggen van contact met maatjes van vroeger of met mensen die cliënt zijn bij de thuiszorg en eenzaam zijn. Leg verbanden met vieringen in de wijk, zoals Koningsdag, Kerstmis of een actie voor een goed doel. Ouderen kunnen hun verhalen delen over zichzelf, de streek, de oorlog of hoe het vroeger was. In Riederborgh leiden bewoners zelf leerlingen rond die er komen werken. Margriet vertelt hoe ouderen met kinderen meegaan in de lichtjesoptocht in de wijk. Of hoe het oude wijkcentrum zich nu ontwikkelt tot de huiskamer van de wijk. 'Zowel cliënten van Riederborgh als mensen uit de wijk geven en delen met elkaar in Gasterij de Ontmoeting. Er zijn



Veel ouderen zijn met zingevingsvragen bezig: wat is de betekenis van mijn verhaal in een groter verhaal?

daar een gastheer en gastvrouw aanwezig die een praatje maken met de mensen en die dingen kunnen signaleren. Er hangt een vraag-en-aanbodprikbord, er staat een boekenkast, men kan er een kopje koffie drinken of een maaltijd gebruiken. Er is veel ruimte voor eigen initiatief. Twee medewerkers zijn als vrijwilligers een haak- en breiclub gestart, waar zich inmiddels dertig mensen uit de wijk bij hebben aangesloten. Zo ontstaan weer nieuwe verbindingen en bloeien mensen op. Laat ouderen brei- en haakles geven aan jongeren, voorlezen aan kinderen, of scholieren hun favoriete streekrecept geven. Er zijn zo veel mogelijkheden om zorgbehoevende ouderen bij de samenleving te betrekken. Wanneer je met ze hierover in gesprek gaat zie je soms lichtjes in hun ogen komen. Dan weet je dat je op het goede spoor zit.'

### DREMPELS SLECHTEN

Zorgontvangers lopen vaak tegen een paar drempels aan die zij moeten slechten om te kunnen geven. Sommigen staan niet meer stil bij hun mogelijkheden om te geven vanwege hun fysieke en/of geestelijke beperking en afgenomen mobiliteit. Anderen hebben zich tijdens hun leven 'leeggegeven' of zijn gehospitaliseerd. Het kan wat inspanning en creativiteit vragen om deze ouderen weer opnieuw hun mogelijkheden te laten inzien. Verzorgenden op hun beurt hebben soms belemmeringen om te ontvangen: ze zijn zelf gericht op geven en doen, ervaren tijdgebrek, of hebben geleerd professioneel afstand te houden.

Mirjam geeft aan dat ontvangen tijd en oefening vraagt: 'Wat ontvang ik tijdens mijn werk van mijn cliënten? Dat is niet altijd makkelijk onder woorden te brengen, maar wel heel belangrijk om bij stil te staan! Er komt meer balans in geven en ontvangen als je de zorgbehoevende oudere vertelt dat je zo vrolijk wordt van zijn grapjes en dat dit je energie geeft om lekker te kunnen werken. Of dat je zelf tot rust komt bij een ander. Of wanneer je een levensles van iemand leert door hoe diegene omgaat met verdriet. Het lijkt zo logisch, maar dat vergeet ik nog wel eens terug te geven. Bij mensen met dementie is het belangrijk om kleine dingen te benoemen, bijvoorbeeld dat je de aanwezigheid van diegene zo aangenaam vindt als dat werkelijk zo is. Mensen met dementie ontvangen oprechte gevoelsboodschappen vaak nog goed. Tijdens de intervisie met collega's wijzen wij elkaar op deze mogelijkheden en leren wij van elkaars voorbeelden. Het werk wordt er zo veel leuker van als je het doorkrijgt, en het werkt echt heel motiverend en aanstekelijk. Dat levert het mij dus ook op.'

### SAMENWERKING IN DE WIJK

Riederborgh zoekt naar wegen om bruggen te bouwen in de wijk en met elkaar een open gemeenschap te vormen. De zorginstelling heeft veel ervaring opgedaan met het verbinden van cliënten met andere generaties. Bij het J&O-maatjesproject, dat nu al vijf jaar loopt, dient de maatschappelijke stage als ingang om jongeren aan een zorgbehoevende oudere

te koppelen. Sommige jongeren komen voor het eerst in een zorginstelling, andere jongeren verbazen zich erover hoe leuk hun maatje is. Ze leren van elkaar. Daarnaast zijn dergelijke projecten belangrijk voor de beeldvorming over en weer. De beelden dat ouderen saai zijn en niets meer te geven hebben en dat de jeugd van tegenwoordig zo ongeïnteresseerd is, blijken niet te kloppen, zo ondervinden de deelnemers. Ook in de wijk lopen projecten om cliënten bij de gemeenschap te betrekken en zich te laten zien. Een casemanager dementie gaf bijvoorbeeld aan dat er hulp nodig is voor een mantelzorger van een dementerende echtgenote. Een echtpaar dat bekend was via een andere route wilde best op de dementerende vrouw passen, zodat haar man af en toe een middagje weg kan en hierdoor de zorg voor zijn vrouw kan volhouden. Margriet: 'Het is prachtig om te zien dat mensen in beweging komen en dingen voor elkaar doen.' En zo gaat haar ontdekkingsreis en die van haar collega's verder. ■

#### MEER INFORMATIE?

- *Ouderen doen ertoe. Hoe de oudere mens vanuit een (zorg)gemeenschap van betekenis kan zijn.* Margriet Sprong. Boekencentrum. ISBN 9789023927716. € 17,90.
- [www.ouderendoenertoe.nl](http://www.ouderendoenertoe.nl).