

Nieuwe mogelijkheden voor reminiscentie



Van Verhalentafel naar Verhalenkoffer

De Verhalentafel bestaat al sinds de jaren negentig en was vooral bedoeld voor bewoners van verzorgingshuizen. Sindsdien is dit reminiscentiemiddel verder verfijnd en zijn er varianten ontwikkeld voor specifieke doelgroepen. De nieuwste versie van het instrument, de Verhalenkoffer, richt zich nu ook uitdrukkelijk op mensen met dementie en hun mantelzorgers.

door Carolien Smits

De verhalentafel is een bijzonder vormgegeven multimedia-meubel dat speciaal ontwikkeld is voor verzorgingshuisbewoners. Het meubel staat in 75 huizen in Nederland en kan met of zonder begeleiding, individueel of in groepsverband worden gebruikt. Sinds de introductie in de jaren negentig zijn er verschillende versies op de markt gebracht en specifieke toepassingen ontwikkeld. Momenteel werkt ontwikkelaar Waag Society aan de Verhalenkoffer, een nieuwe, draagbare variant die beelden en verhalen nog meer dimensies kan geven. Een goed moment om resultaten en plannen op een rij te zetten.

Herinneringen delen

De Verhalentafel biedt plaats aan drie tot zes gebruikers. Op drie ingebouwde tv-schermen kunnen zij historisch audiovisueel materiaal oproepen dat afkomstig is uit de database van het Instituut voor Beeld en Geluid; dit materiaal wordt regelmatig ververst. De filmpjes, bijvoorbeeld over de aankomst van Sinterklaas of het lied *Twee motten* van Dorus, roepen bij verschillende generaties Nederlanders herinneringen op. Die herinneringen delen de ouderen graag met elkaar. Maar er is meer interactie mogelijk: persoonlijk commentaar en verhalen kunnen worden toegevoegd aan het audiovisueel materiaal in

de Verhalentafel. Deze informatie is vervolgens weer terug te horen door andere gebruikers. Alle interactie komt tot stand via twee eenvoudig te bedienen, 'intelligente' knoppen. Met de eerste versie van de Verhalentafel is vanaf 2003 een proefproject gedaan in het Twiskehuis te Amsterdam. Sindsdien is de verhalentafel enkele malen verbeterd op basis van de ervaringen van gebruikers. In de nieuwste productversie (3.0) zijn de beeldschermen los op het tafelblad geplaatst, zodat gebruikers makkelijk oogcontact met elkaar kunnen hebben. Ook de bediening is in de loop van de tijd vereenvoudigd (touch screen) en het aantal filmfragmenten is uitgebreid. Om de verhalentafel flexibeler in gebruik te maken is de nieuwste versie bovendien verplaatsbaar. Ten slotte is het nu eenvoudiger voor ouderen om eigen verhalen in te spreken en deze met andere gebruikers te delen.

Verzorgingshuisbewoners reageren enthousiast op de filmpjes van de Verhalentafel. Ze vinden het leuk herinneringen op te halen en de interactie wordt erdoor gestimuleerd. Onderzoek onder 123 bewoners van zeven verzorgingshuizen en woonzorgcentra laat zien dat deelname van eenzame ouderen aan zestien groepsgewijze sessies met de Verhalentafel eenzaam



heid waarschijnlijk vermindert. De frequentie van sociale contacten neemt weliswaar niet toe, maar uit persoonlijke interviews blijkt dat de gebruikers de bijeenkomsten zien als een goede manier om met elkaar in contact te komen en elkaar beter te leren kennen; ze waarderen de bijeenkomsten en het sociale karakter van de groepsessies zeer.

Het onderzoek laat geen significante effecten zien op het cognitieve functioneren of op depressieve klachten. Wel blijken bewoners die het gevoel hebben dat ze weinig controle hebben over hun eigen leven een sterker besef van controle te krijgen wanneer ze frequent aan bijeenkomsten met de Verhalentafel meedoen. Ditzelfde is het geval met zelfvertrouwen. Ten slotte laat het effectonderzoek zien dat het zaak is de inhoud van de Verhalentafel regelmatig te verversen en voor een manier te zorgen om groepsbijeenkomsten in te bedden in

Met Verhalen in Beeld krijgt de deelnemer de kans zijn gevoel van eigenwaarde en de regie over het eigen leven te vergroten

de dagelijkse praktijk. Als dat niet gebeurt, treedt namelijk een verzadiging op en blijven de tafels ongebruikt staan glimmen in een hoekje van de hal van het verzorgingshuis.

Verhalen in Beeld

Het beperkte effect op depressieve klachten dat de groepsbijeenkomsten rond de Verhalentafel hebben, sluit aan bij de internationale onderzoeksliteratuur. Remiscentie is namelijk het meest effectief wanneer de herinneringen positief, persoonlijk en specifiek zijn. Voor de meeste mensen is het geen probleem hun herinneringen op deze manier te ordenen en te vertellen: het gaat vanzelf. Voor mensen met een depressie geldt dit echter niet: bij hen blijven juist negatieve verhalen hangen. Remiscentie bij deze doelgroep werkt alleen als deze wordt aangeboden in de vorm van een goed gestructureerde activiteit die ondersteund wordt door getrainde begeleiders.

Daarom ontwikkelde het Trimbos-instituut samen met zorginstellingen De Emtinckhof, 't Gooregt en Zorggroep Solis *Verhalen in Beeld*, een activiteit rond de Verhalentafel die verzorgd kan worden door activiteitenbegeleiders, psychologen, maatschappelijk werkenden en geestelijk verzorgers. Deze begelei-

>

In tegenstelling tot bewoners zonder cognitieve problemen raken mensen met dementie niet gauw verzadigd: de beelden zijn elke keer weer nieuw

ders ontvangen vooraf een training in gesprekstechnieken en het gebruik van de Verhalentafel.

De doelgroep van Verhalen in Beeld bestaat uit bewoners van verzorgingshuizen met lichte tot matige depressieve klachten. Met Verhalen in Beeld krijgt de deelnemer de kans zijn gevoel van eigenwaarde en de regie over het eigen leven te vergroten. De doelstelling van de methodiek is om depressieve klachten te verminderen en daarmee depressieve stoornissen te voorkomen, alsmede het welbevinden, het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven te verbeteren.

Twee elementen vormen het uitgangspunt van Verhalen in Beeld:

- Remiscentie in de vorm van het vertellen en vastleggen van positieve, persoonlijke en specifieke verhalen;
- Nuttig zijn voor anderen: de deelnemers werken de verhalen uit voor anderen. Dit kunnen de andere deelnemers zijn, maar ook, via de ingesproken of in een boekje vastgelegde verhalen, familieleden, andere verzorgingshuisbewoners of gebruikers van de Verhalentafel in het algemeen.

Verhalen in Beeld bestaat uit tien bijeenkomsten (inclusief twee individuele bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst) voor maximaal vijf deelnemers. In 2006 en 2007 is de activiteit geëvalueerd tijdens twee proefprojecten in drie verzorgingshuizen/woonzorgcentra. Hierbij zijn de betrokken managers, begeleiders en deelnemers vóór en direct na de activiteit geïnterviewd over hun verwachtingen/ervaringen en, in het geval van de deelnemers, hun geestelijke gezondheid. De begeleiders werden voorafgaande aan de activiteit gedurende één dag getraind door de ontwikkelaar. Zij vulden na elke bijeenkomst een observatieformulier in en hadden regelmatig overleg met de ontwikkelaar. In totaal namen twaalf ouderen deel aan het proefproject: twee mannen en tien vrouwen. De resultaten van de eerste testronde leidden tot enkele aanpassingen in het draaiboek en in de training van de begeleiders. Uit de proefprojecten blijkt dat Verhalen in Beeld positieve reacties oproept bij zowel de gebruikers als de begeleiders. Gedegen effectonderzoek moet laten zien of de depressieve klachten daadwerkelijk zijn verminderd. Uit de interviews en de observaties komt ook het belang naar voren van een goede training van de begeleiders in gesprekstechnieken. Een ander belangrijk aandachtspunt blijkt deskundigheidsbevordering

van begeleiders en van contactpersonen binnen het verzorgingshuis op het gebied van depressie. En in het geval van jongere begeleiders is duidelijk geworden dat nadere oriëntatie gewenst is op de nationale en lokale geschiedenis die de deelnemers hebben meegemaakt.

Bewoners met dementie

De Verhalentafel is destijds ontwikkeld voor 'gewone' verzorgingshuisbewoners, Verhalen in Beeld heeft als doelgroep bewoners met depressieve klachten. Voor mensen met dementie is de activiteit in beginsel niet bedoeld, in het geval van Verhalen in Beeld waren cognitieve problemen zelfs expliciet als uitsluitingscriterium genoemd. Het mooie is echter dat bewoners met cognitieve problemen en dementie toch regelmatig opduiken in de praktijk van de Verhalentafel en de rapportages daarover. In de bovengenoemde effectenstudie waren ook enkele psychogeriatrische afdelingen opgenomen. Op het emotionele vlak lijken de effecten niet af te wijken van die bij andere bewoners: er zijn bescheiden verbeteringen in depressieve gevoelens, achterdocht, zwaarmoedigheid en angstgevoelens vastgesteld. Het onderzoek laat geen effecten zien op het cognitieve functioneren, de onderlinge contacten van de deelnemers blijven beperkt. Maar in tegenstelling tot bewoners zonder cognitieve problemen raken mensen met dementie niet gauw verzadigd: de beelden zijn elke keer weer nieuw! Bij het project Verhalen in Beeld, waarvoor een aantal mensen met dementie min of meer per ongeluk was aangemeld, rapporteerden de verzorgenden ook dat deze bewoners volop genoten van de activiteit, al resulteerden de bijeenkomsten bij hen niet in mooi uitgewerkte verhalen en waren ze de sessie vaak na een uur al vergeten. Maar ook bij hen kwamen aangrijpende flarden van persoonlijke herinneringen boven die ook met de andere deelnemers en de begeleiders werden gedeeld.

De Verhalenkoffer

De ontwikkelaars van Waag Society houden nauw contact met de gebruikers. Een brainstormsessie met begeleiders leert dat de tijd rijp is voor een nieuwe variant van de Verhalentafel. Deze moet inspelen op innovaties in de intramurale en extramurale zorg voor ouderen, heel concreet: bezuinigingen, extra

>

'De Verhalentafel werkt uitstekend in het kader van realiteitsoriëntatie en als reminiscentiemiddel'

Herinneringen én saamhorigheid

Ervaringen met de Verhalentafel in de psychogeriatric

door Mieke Hollander

Ruim twee jaar geleden kocht de manager van verpleeghuis Den Koogh in Den Helder met zogenoemde Zorg-op-Maatgelden een verhalentafel. De leverancier gaf instructie en activiteitenbegeleiders Sandra Verschoor en Lydia van der Oord, beiden werkzaam op een psychogeriatric afdeling van het gecombineerde verpleeghuis, gingen ermee aan de slag. Sandra kende de verhalentafel al uit haar opleiding tot activiteitenbegeleider als uitstekend reminiscentiemiddel.

In Den Koogh is de verhalentafel geplaatst in het loopcircuit tussen beide psychogeriatric afdelingen, een plek waar altijd wel bewoners, vaak met hun familieleden, te vinden zijn. Een uitgelezen plaats, kortom, voor een gezellig praatje of een kopje koffie. In de tafel zijn zes beeldschermen ingebouwd, die tegelijkertijd hetzelfde fragment vertonen. Maximaal zes mensen inclusief begeleiders kunnen tegelijkertijd naar de beelden kijken.

Sandra en Lydia kiezen bewust om de activiteit samen te begeleiden op een ochtend dat er van oudsher veel onrust en drukte heerst op de afdeling, bijvoorbeeld door artsensite, kappersbezoek en andere activiteiten. Hierdoor zitten de meest kwetsbare bewoners er vaak wat verloren bij. De Verhalentafel is nu een rustpunt en geeft een stukje ontspanning in de hectiek van de afdeling. In korte tijd heeft de Verhalentafel zich zo ontwikkeld tot een uiterst plezierig uitje voor de bewoners, je ziet hen genieten van de aandacht en de beelden. Ook het doel van de activiteit, gezamenlijk herinneringen ophalen, is in Den Koogh ruimschoots waargemaakt.

Goede keuze

Het werken met twee begeleiders blijkt een goede keuze. Niet alle bewoners hebben immers hetzelfde aandachtsniveau. Nu kunnen bewoners die het een kortere periode naar hun zin hebben aan de Verhalentafel door een van de begeleiders worden teruggebracht naar de huiskamer en kan er iemand anders voor in de plaats komen zonder dat het kijkplezier van de achterblijvers wordt verstoord.

Bij het kiezen van fragmenten sluiten de begeleiders aan bij de interesses van de bewoners. Wanneer een bewoner opgenomen wordt in het verpleeghuis, vraagt men nadrukkelijk naar hun interesses en deze worden opgenomen in het zorgdossier. Uiteraard putten Sandra en Lydia ook uit hun eigen kennis en ervaring. Grote favorieten zijn toch de muziekfragmenten: Dorus, Willy en Willeke Alberti, Lou Bandy en, verrassend misschien, André Rieu. De wat langere, vaak informatieve onderwerpen zijn bij de psychogeriatric bewoners minder populair.

Toch zijn er ook een paar minpuntjes: de wat mindere beeldkwaliteit van het authentieke materiaal en de ruimte waar de Verhalentafel staat; soms hebben langslappende cliënten, familieleden of medewerkers een storende invloed. Dat laatste is echter ingewikkeld, want zoals gezegd is de gekozen plek om andere redenen juist weer prima geschikt: in de open ruimte waar de Verhalentafel staat, ontstaat regelmatig een plezierige wisselwerking tussen de mensen, de nieuwsgierigheid van anderen wordt geprikkeld, er ontstaat sociale interactie.

'Geweldig, die reacties aan de tafel,' zeggen Sandra en Lydia. 'Je ziet de bewoners actief luisteren en kijken en er wordt spontaan meegezongen met de bekende liedjes. Herinneringen worden gedeeld en verhalen borrelen op.' Opvallend is ook dat de aandacht door de verschillende prikkels over het algemeen relatief lang kan worden vastgehouden, langer dan bijvoorbeeld bij voorlezen of vertellen. Het plezier en de ontspanning maar vooral ook de saamhorigheid door het samen beleven is een grote meerwaarde van de Verhalentafel, vinden de twee begeleidsters. Sandra: 'De Verhalentafel werkt uitstekend in het kader van realiteitsoriëntatie en als reminiscentiemiddel. Je stapt als het ware in de belevingswereld die voor de bewoners herkenbaar is en je sluit aan op de fase waarin zij verkeren, waardoor die voor hen weer het hier en nu wordt.' Lydia gebruikt de tafel regelmatig in één-op-één-contacten met bewoners, om spelenderwijs inzicht te krijgen in de leefwereld en de interesses van een bewoner van wie weinig bekend is.

Fantastisch instrument

Door de invoering van de zorgzwaartepakketten (zzp's) is de aanwezigheid van Sandra en Lydia helaas minder vanzelfsprekend geworden. De meeste bewoners hebben een indicatie waarbij er per week circa 16,5 tot 20 uur zorg verleend kan worden. Deze uren zijn inclusief behandeling en dagbesteding en dus moet er gewoerd worden met de beschikbare tijd. Om de bewoners toch te kunnen laten profiteren van de Verhalentafel heeft Sandra een folder en een handleiding geschreven. Zo kunnen andere zorgmedewerkers, vrijwilligers, mantelzorgers en familieleden ook op een goede manier met de bewoners van de Verhalentafel gebruik maken. En het werkt, de contacten ontstaan aan de verhalentafel vanzelfsprekend en ontspannen waar dat in een gesprek vaak niet meer mogelijk is. Ook de bewoners van de somatische verblijfsafdelingen beginnen de tafel inmiddels te waarderen.

Verbeteringen zijn natuurlijk altijd mogelijk. Sandra en Lydia zijn alweer aan het bedenken hoe ze regionaal beeldmateriaal voor de Verhalentafel kunnen krijgen. 'Dat vergroot de herkenning en het plezier enorm. Want wat is er niet leuker dan het gezamenlijk ophalen van herinneringen aan plekjes waar je vroeger gespeeld hebt of waar je jarenlang gewerkt hebt of boodschappen hebt gedaan,' aldus Lydia.

Daarnaast zijn er nog enkele praktische zaken te verbeteren. De klimaatomstandigheden in de ruimte zijn 's zomers niet ideaal en de lichtinval is dan dermate hinderlijk dat het beeldmateriaal niet goed kan worden bekeken. Verder blijken de opvallende rode en gele knoppen aan de Verhalentafel voor enkele cliënten onweerstaanbaar, waardoor het beeld soms onverwacht blijft stilstaan of wegvalt. Soms denken bewoners ook dat het om een nieuw soort televisie gaat en nemen zij verwachtingsvol plaats zonder dat er actie op volgt. Maar na optellen en aftrekken van de plussen en minnen is men het er in Den Koogh toch over eens dat met de Verhalentafel een fantastisch instrument in huis is gehaald dat garant staat voor plezierige en constructieve uurtjes vol herinnering en gezelligheid.

Mieke Hollander is redacteur van DENKBEELD en directeur van ROC ASA Utrecht.



Foto: Waag Society

muralisatie, grotere participatie van familie en kleinschaligheid. Daarmee groeit de behoefte aan een kleinere, goedkopere tafel met meer functionaliteiten die door verschillende beroepsgroepen, maar ook door vrijwilligers en familie kan worden gebruikt. Waag Society werkt daarom aan een mobiele variant van de Verhalentafel die aan deze voorwaarden voldoet: de Verhalenkoffer. Ouderen met beginnende dementie komen daarbij nog duidelijker in het vizier dan bij eerdere versies.

De Verhalenkoffer maakt gebruik van breedbandcommunicatie: de gebruikte database bestaat uit multimediaal materiaal van onder andere het Instituut voor Beeld en Geluid en lokale archieven. Zodra de Verhalenkoffer opengaat, ziet de gebruiker twee schermen. Het bovenste scherm speelt de filmpjes of foto's af, het onderste toont het kiesmenu. De Verhalenkoffer is persoonlijk, doordat iedere gebruiker een eigen account kan aanmaken, met een eigen afbeelding die men via het touch screen kan selecteren. Door deze afbeelding aan te raken komt de gebruiker in de eigen account en kunnen zelf gekozen filmpjes, foto's en muziek worden afgespeeld. Ook kunnen persoonlijke verhalen, filmpjes, foto's en muziek worden toegevoegd. Deze verhalen kunnen de gebruikers en hun kinderen of kleinkinderen op afstand (online) delen en aanvullen. Momenteel worden prototypes van de Verhalenkoffer op gebruiksvriendelijkheid en haalbaarheid getoetst. Ditmaal vormen ouderen met dementie en hun mantelzorgers een specifieke doelgroep en hebben de onderzoekers het prototype ook aan mantelzorgers en activiteitenbegeleiders van mensen met dementie voorgelegd. Zij blijken geen moeite te hebben met de gebruikte technologie en mantelzorgers hebben positieve verwachtingen van de Verhalenkoffer: 'Mijn man weet vaak nog heel veel als hij foto's ziet. Alleen een naam zegt hem niets meer. Maar als we samen door een fotoalbum bladeren, weet hij alle namen nog. Beelden zijn dus erg belangrijk voor hem.'

Het komende jaar zullen de ontwikkelaars de bestaande prototypes verfijnen. Daarna zal de definitieve versie in de praktijk worden getoetst.

Reminisceren in de toekomst

Naast het gebruik van de Verhalenkoffer in het persoonlijke domein blijft de toepassing binnen en tussen verzorgingshuizen waardevol. Technisch kunnen verzorgingstehuizen hun verhalen online delen via de Verhalenkoffer. Wat gebeurt er als men kan 'meekijken' met het reminiscentieproces op andere locaties? Welke inhoud zal men willen delen? Wordt het gebruik van de verhalentafel daarmee goedkoper en aantrekkelijker? Kunnen bewoners elkaar op deze manier letterlijk en figuurlijk vinden? Het moge duidelijk zijn: reminiscentie via technische middelen als de Verhalentafel en de Verhalenkoffer kijkt niet alleen achteruit, maar zeker ook vooruit!

Carolien Smits is lector Innoveren in de Ouderenzorg aan de Hogeschool Windesheim te Zwolle.

Literatuur

- Kamp I., Kampen L. van, Slagter M. (2009). *De Mobiele Verhalentafel: evaluatie van een prototype door activiteitenbegeleiders en mantelzorgers van mensen met dementie*. Zwolle: Christelijke Hogeschool Windesheim.
- Nieuwesteeg J.J., Osté, J.P., Horn L., Knipscheer, C.P.M. (2005). *De Verhalentafel. Een studie naar de effecten van de Verhalentafel op bewoners van zeven verzorgingshuizen/woonzorgcentra*. Amsterdam: Centrum voor Verouderingsstudies, Vrije Universiteit.
- Smits C. (2003). *Life review, verhalen van duizenden dagen en nachten als therapie*. In: *Leidraad Psychogeriatric. Houten/Mechelen: Bohn Stafleu Van Loghum, p 388-412.*

Opvallend is dat de aandacht door de verschillende prikkels relatief lang kan worden vastgehouden, langer dan bijvoorbeeld bij voorlezen of vertellen