



Ik heb

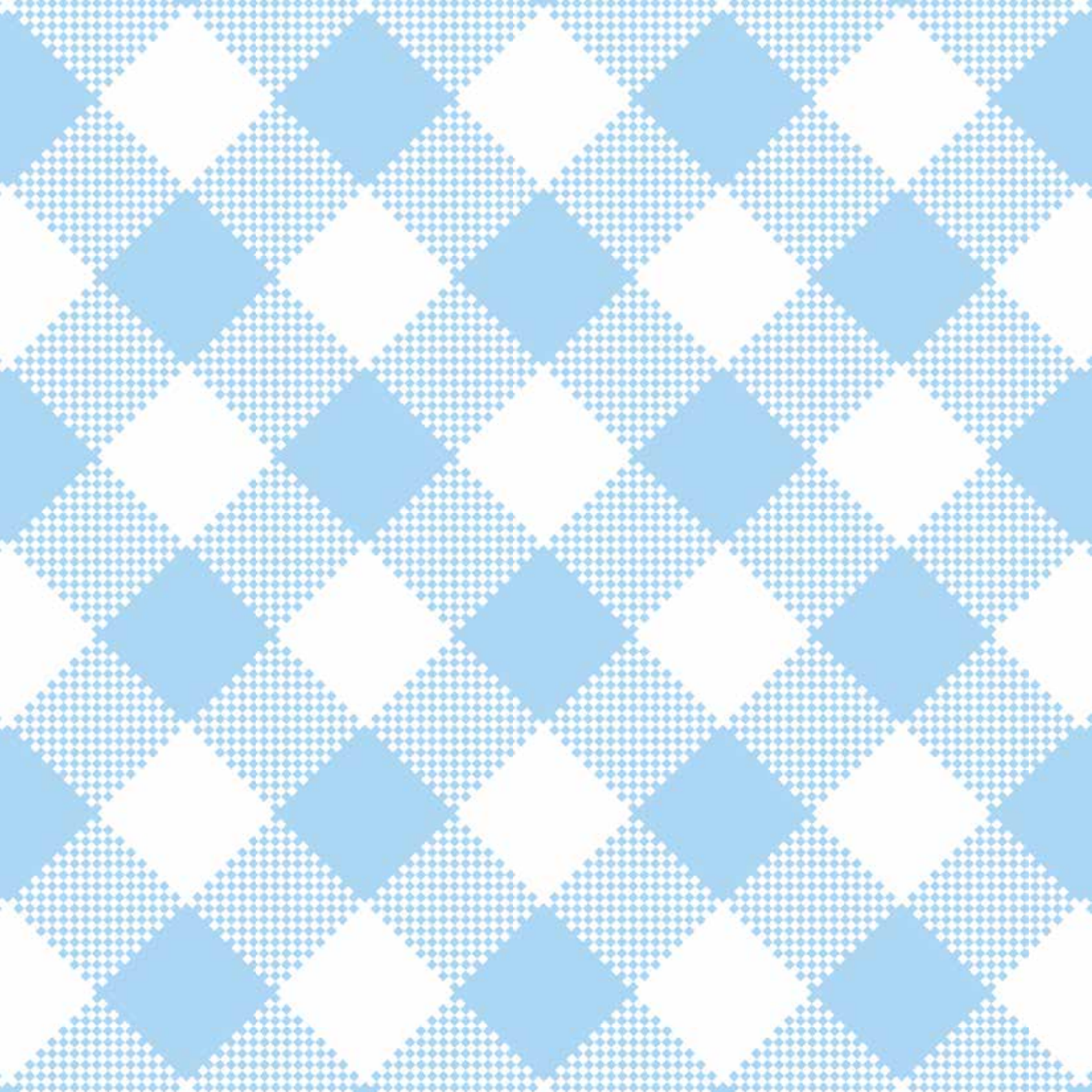
*Ik heb*  
de draad

weer

*de draad*  
*weer*  
Goed leven met dementie doe je samen

opgepakt

*opgepakt*



# Inhoudsopgave

	<b>Inleiding</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	<b>Mijn Verhaal</b>	<b>6</b>
	Ik voel me geliefd	7
	Ik voel me gewaardeerd	11
	Ik kom in beweging	13
	Ik voel me thuis	16
<b>2</b>	<b>Luister, kijk en sluit aan</b>	<b>19</b>
<b>3</b>	<b>Aandachtige gemeenten</b>	<b>23</b>

*"Mijn hart is niet dement."*



*Ik heb nog een zeer grote zelfstandigheid, maar ik zou niet zonder (mijn vrouw) Marianne kunnen. Marianne is een stuk van mijn geheugen, ze vult mijn geheugen aan en neemt vaak het initiatief. Zij is iemand die de mate*

# Inleiding

## *'Herkent hij of zij je nog?'*

**'Herkent hij of zij je nog?'** Die vraag krijgen mensen heel vaak van hun omgeving, als zij vertellen over een naaste met dementie. Maar hoe belangrijk is dat eigenlijk? En voor wie? Janelle Taylor, een Amerikaanse antropologe, maakt mee hoe het gezicht van haar moeder oplicht als ze binnenkomt. Ze herkent haar niet als haar dochter Janelle, maar wel als een lief en vertrouwd iemand. Taylor daagt ons uit de vraag om te draaien: herken ik mijn moeder nog?

In Nederland is Anne-Mei The een pleitbezorger van wat zij de sociale benadering van dementie noemt. Ze citeert Taylor en neemt stelling: "Wij vragen aan de mens met dementie, die de grip op zijn wereld verliest, zich te voegen naar onze kaders en ons te begrijpen. Dit zou andersom moeten zijn." Zij ontwikkelde als hoogleraar langdurige zorg en dementie de sociale benadering. Een benadering die de leefwereld van mensen met dementie en hun naasten centraal stelt. Het is een positieve manier van kijken. Het gaat over welzijn, over goed leven met dementie.

Dementie komt voornamelijk op een sombere manier in de publiciteit. Met doemscenario's over het groeiende aantal mensen dat met de ziekte te maken krijgt. Met een dominante medische benadering die veel geld kost, maar op dit moment nog niet zo veel kan betekenen voor mensen die de diag-

nose hebben. Medisch onderzoek is belangrijk, maar iemand komt er een doordeweekse dag niet mee door. Daar is een andere invalshoek voor nodig.

Mensen met dementie wonen meestal vele jaren zelfstandig thuis. Alleen of met hun partner. En dat kan ook goed als er de nodige steun is om gewoon door te leven, terwijl de situatie steeds verandert en om aanpassingen vraagt. Het kan goed als er hulp is bij het vinden van een nieuwe daginvulling. En als er aandacht is voor wat er werkelijk toe doet; het goede en het verdrietige. Om die hulp te kunnen bieden is het cruciaal om aan te sluiten bij wat mensen willen en nodig hebben. Vanuit een sociale benadering stelt deze brochure de beleving van mensen met dementie centraal. Hun antwoorden op de vraag wat ertoe doet, vormen de inspiratiebron om werk te maken van passende hulp die goed leven met dementie mogelijk maakt.

*aiend houdt. Als ik alleen was zou ik het niet kunnen." Ik koester hem! We bellen elkaar veel. Ik weet wat ik aan hem heb, hij zegt me de waarheid, waar het op staat. En moeilijke en leuke tijden. Hij is duidelijk, eerlijk.*



*Het Odensehuis*

**SPECTRUM partner met elan** zet zich in voor een aandachtige en dementievriendelijke leefomgeving. Omdat de drijfveer van Spectrum is dat iedereen kan meedoen en meebeslissen. Omdat we er écht voor iedereen willen zijn. Daarvoor zoeken we steeds de samenwerking met bewoners en groepen die deze missie delen, of met gemeenten die willen werken aan een inclusieve samenleving. **Het ODENSEHUIS Gelderse Vallei** in Wageningen biedt een laagdrempelige plek voor ontmoeting, activiteiten en informatie voor mensen met dementie en hun naasten. De kern van het Odensehuis is: niet de ziekte, maar de mens. Het gaat erom mensen steun te bieden om vanuit eigen kracht, talenten en mogelijkheden deel te nemen aan de samenleving. Het Odensehuis is veel meer dan een locatie. Het is het vertrekpunt om, in nauwe samenwerking met anderen, een beweging in gang te zetten die inzet op goed leven met dementie.

In deze brochure gaat het dus in de eerste plaats om het verhaal van de mensen zelf. Wat vinden zij belangrijk? Wat geeft hen plezier in het leven? Wat maakt dat zij goed kunnen leven met dementie? Zij hebben dit zelf vastgelegd op polaroidfoto's en toegelicht in bijschriften. Hoofdstuk een, *Mijn Verhaal*, is hieraan gewijd.

Hoofdstuk twee geeft meer inhoud aan het begrip sociale benadering en hoe dat in de praktijk uitwerkt. Hoofdstuk drie gaat in op de aandachtige en begripvolle gemeente. Hoe kijken de gemeenten Renkum en Wageningen hier tegenaan?

Met deze brochure nodigen we een breed publiek uit om mensen met dementie nader te leren kennen. Bijvoorbeeld mensen die de ziekte zelf hebben of iemand met dementie in hun naaste omgeving kennen. Mensen die er als beroepskracht of vrijwilliger in zorg en welzijn mee te maken krijgen. Mensen die zich realiseren dat er anderen zijn die niet meer meedoen in het sociale leven en wegblijven vanwege hun ziektebeeld. Mensen die een dementievriendelijke gemeente voor ogen hebben. Mensen die een helpende hand willen uitsteken, beter willen begrijpen wat ertoe doet of een maatje willen zijn. Iedereen dus eigenlijk.

Zullen we beginnen met luisteren naar wat mensen met dementie antwoorden op de vraag wat voor hen het leven de moeite waard maakt?

*... doet niet aan paaien. Ik neem het van hem aan. Hij kan alles zeggen en dat is wiedzijds." "En ook mijn casemanager, mijn persoonlijk begeleider, samen internetbankieren, we hebben geen geheimen voor elkaar, ik kan*

# 1 Mijn verhaal

## Mijn Verhaal

De mens is een sociaal wezen en krijgt betekenis in de relatie met anderen. Hoe je omgeving jou ziet, jou buitensluit of betreft, heeft invloed op hoe je je voelt. Voor mensen met dementie is dat echt niet anders. Daarom is het voor hen net zo wezenlijk om mee te kunnen doen, mensen te ontmoeten, iets leuks te ondernemen. Om in contact te zijn met anderen en het gevoel te hebben erbij te horen. Anderen die jou serieus nemen en in je waarde laten. En dat het niet uitmaakt dat jij 'soms even de draad kwijt bent'.

Uit ongemak of onwetendheid stuiten mensen met dementie en hun mantelzorgers jammer genoeg soms op onbegrip in hun omgeving. Of is er alleen aandacht voor de patiënt en niet voor de mens die een zinvol leven wil leiden. Terwijl die behoefte aan kwaliteit van leven toch eigenlijk niet meer dan logisch is. Mensen hebben de wereld rondgereisd, kunst gemaakt, kinderen opgevoed, in de operette gezongen, een ambacht beoefend, zich bekwaamd in judo of de Mont Ventoux gefietst. Die wens om iets te doen dat voldoening geeft, houdt niet zomaar op. Om te weten hoe je mensen met dementie daarbij een helpende hand kunt bieden, is het van belang te weten wat hun verlangens zijn. En daar kom je achter door het te vragen.

Dat hebben we gedaan, door mensen met dementie uit te nodigen mee te doen aan *Mijn Verhaal*. Dit hoofdstuk presenteert hun antwoorden in beeld, tekst en citaten.

### Werkwijze Mijn Verhaal

Om antwoord te krijgen van mensen met dementie op de vraag wat zij in hun dagelijkse leven belangrijk vinden, hebben we een bijzondere werkwijze gebruikt. Rik Moonen bedacht het en doopte de methode *Mijn Verhaal*. De deelnemers krijgen een polaroid-camera mee naar huis met de opdracht om tien foto's te maken. De foto's gaan over mensen, dingen, plekken en situaties die belangrijk voor hen zijn. Met een digitaal foto toestel kun je maar raak klikken. Met een polaroidcamera moet je goed nadenken bij elk kiekje, want je hebt maar tien foto's. De foto's worden daarna in een album gestoken, met bij elke foto ruimte voor tekst en uitleg.

De mantelzorger of een vrijwillige begeleider kan helpen met keuzes maken en opschrijven. Daarna volgen twee bijeenkomsten om de foto's aan elkaar te laten zien, erover te vertellen en er met elkaar over te praten.

es zeggen. Alles vragen." Het maakt niet uit welke mensen het zijn, als ze maar oprecht zijn. Niets mag verzwegen worden wat gezegd moet worden. Fijn als mensen een spiegel willen voorhouden, durven te confronteren

Uit de verhalen komen vier thema's naar voren, die op de volgende pagina's aan bod komen. De thema's zijn voor iedereen herkenbaar. Ook voor de mantelzorgers. Het gaat om: betekenisvolle relaties, het gevoel gewaardeerd te worden, geestelijk en lichamelijk in beweging blijven en een veilige plek.

## Ik voel me geliefd

Nummer een op de ranglijst van dingen die van waarde zijn in het leven, zijn de mensen die dichtbij staan: een partner, de kinderen en kleinkinderen. Andere familieleden of heel vertrouwde vrienden kunnen die rol ook vervullen. Niet iedereen heeft immers (nog) een partner en kinderen. Het gaat om de liefde voor elkaar, de vertrouwdheid, de gezelligheid en het kunnen delen van wat je ervaart en meemaakt. De intense gevoelens voor kleinkinderen.

Bij mensen bij wie je je vertrouwd voelt, kun je herinneringen ophalen die je houvast geven. Door mensen met wie je een nauwe band hebt, voel je dat er van je gehouden wordt. Een familie geeft je een vanzelfsprekende plek.

Er is ook een nieuwe afhankelijkheid gekomen in de relaties. De partner is meer en vaker een steun en toeverlaat, een anker in een wereld die verwarrend is. Iemand die je



op het pad houdt en degene die je helpt om afleiding te zoeken als je somber bent.

*"Ik heb nog een zeer grote zelfstandigheid, maar ik zou niet zonder (mijn vrouw) Marianne kunnen. Marianne is een stuk van mijn geheugen, ze vult mijn geheugen aan en neemt vaak het initiatief. Zij is iemand die de motor draaiend houdt. Als ik alleen was zou ik het niet kunnen."*

Voor alleenstaanden is het soms iets meer zoeken wie die vertrouwde persoon is waar je altijd op terug kunt vallen. Voor iemand is het een oude dienstkameraad die hij al sinds 1969 kent.

*"Ik koester hem! We bellen elkaar veel. Ik weet wat ik aan hem heb, hij zegt me de waarheid, waar het op staat. In moeilijke en leuke tijden. Hij is duidelijk, eerlijk, doet niet aan paaien. Ik neem het van hem aan. Hij kan alles zeggen en dat is wederzijds."*

*"Je koont niks meer te kunnen, dat is het beeld. Ik heb vriendinnen verloren, omdat ze de ziekte niet aanpten. Even aandacht, een kopje koffiedrinken, dat mis ik. Een maatje. Mijn hart is niet dement!" Meet je wat erg is,*

*“En ook mijn casemanager, mijn persoonlijk begeleider. Samen internetbankieren, we hebben geen geheimen voor elkaar, ik kan alles zeggen. Alles vragen.”*

Na de familierelaties zijn het de contacten met vrienden en kennissen die belangrijk zijn. De gezelligheid, de afleiding, het plezier in de ontmoeting, kletsen, samen iets doen. Vrienden of vriendinnen die klaar staan om je zo nu en dan te helpen.

*“Het maakt niet uit welke mensen het zijn, als ze maar oprecht zijn. Niets mag verzwegen worden wat gezegd moet worden. Fijn als mensen een spiegel willen voorhouden, durven te confronteren.”*

Maar juist die gewone contacten en vriendschappen gaan helemaal niet altijd goed. Mensen met dementie en hun mantelzorgers merken dat de dementie tot hun spijt een snoeibeurt in hun kennissen- en vriendenkring teweegbrengt. Omdat mensen het niet goed snappen, bezoeken niet meer zijn zoals vroeger en ze de situatie ongemakkelijk vinden.

*“Je hoort niks meer te kunnen, dat is het beeld. Ik heb vriendinnen verloren, omdat ze de ziekte niet snapten. Even aandacht, een kopje koffiedrinken; dat mis ik. Een maatje. Mijn hart is niet dement!”*

*“Weet je wat erg is, je krijgt geen visite meer. Ze zeggen: “Als ik geweest ben, weet je het de volgende dag toch niet meer.”*



*“Als ik geweest ben, weet je het de volgende dag toch niet meer.”*

*nijgt geen visite meer. Ze zeggen: “Als ik geweest ben, weet je het de volgende dag toch niet meer!” Ik ben kritisch over hoe mensen mij waarderen.” “Als er oprechte interesse is, goed geluistend wordt en aandacht voor*



## ADRI

Locatie: bij Opa en Oma thuis  
De drie fantastische kleinzoons,  
Milan, Ruben en Mich, de  
oudste is 14 jaar, de middelste  
10 jaar en de jongste 8 maanden.  
"Dit is geweldig!"



Adri

## HUIB

Locatie: Beer... thuis  
Opant figuur in mijn leven.  
Een kind van de kinderen is  
de beer vergeten. Nooit terug...  
gekomen Beer is nu bij com Huib.  
Beer zit altijd in een lekker warm  
hokje. Hij kijkt altijd naar mij. Hij  
is in ieder geval geïnteresseerd in  
mij en ik in hem. Ik zag hem  
goede morgen.



Huib

## DORA

Locatie: Aboretum - Uitzicht over  
Ik geniet van het prachtige uitzicht  
over de Rijn en de intense stilte.  
Je hoort altijd dat de wereld  
verbevolkt is, maar dat zou je hier  
niet zeggen. Ik zou dit nooit meer  
zouden je. (Amadeo, make van de foto)  
doen. Met jou vind ik het fijn.  
Alleen zou ik het graag nog vinden. Ik  
zou niet weten hoe ik terug naar huis  
zou komen.



Dora



Maddy



Adri



Huile

## MADDY

Locatie: Oudenschuis v. Suchtelenweg  
„Hier schildert ik met Sijf. Die  
mis ik. We liepen vaak heen en  
terug samen en spraken dan over  
jouw mooie dingen. Sijf vond het  
moeilijk om achtereuit te gaan. Daar  
spraken we dan over. Wou dat u  
er nog was.”

## ADRI

Locatie: Blauwe Kamer te Rhonan  
Ter gelegenheid van mijn 74ste  
verjaardag met eten met Ton en  
Ineke, vrienden van ons, al 35 jaar  
lang! Het is een voorrecht om al  
zo lang met hen bevriend!

## HUIB

Locatie: Thuis - Foto huiskind, nichtje...  
Dat kindje dat daar zit en knilt. Je  
weet dat ze een beetje zacht is. Dat maakt  
mij gelukkig dat ze dat aan mij kan zien.  
Dat ze haar gevoelens kan zien.  
(oude) volwassenen laten dat niet zo  
zien naar hun medemens. Dat heeft mij  
laten begrijpen hoe ik opzich geweldsmatig  
een verandering in me merk. Dan verlang je  
ernaar om haar een lekkere knuffel te geven.  
Intens gezet kinderen zijn. <sup>leuk!</sup>

# Ik voel me gewaardeerd

Ertoe doen, waardering krijgen voor wie je bent en wat je doet, daar heeft iedereen behoefte aan. Het is fijn om nodig te zijn, je nuttig te maken, hulp te kunnen bieden. Voor mensen met dementie is dat net zo belangrijk als voor ieder ander. Maar het is wel moeilijker om er vormen voor te vinden, omdat je niet alles meer kunt. En dat het ook steeds verandert wat je aankunt. Iemand verwoordt het als het vervullen van je verplichtingen: of het nu je huwelijk is of je werk, het gaat erom dat je nakomt wat je bent aangegaan. Daarnaar leven, geeft eigenwaarde.

Een mantelzorgster vertelt namens haar man dat hij zich het allermeeft gewaardeerd voelt door de waardering van zijn kinderen. Samen passen ze op hun kleinkind van anderhalf. Als iemand juist jou om hulp vraagt, geeft dat ook een gevoel dat je ertoe doet.

Vrijwilligerswerk kan heel veel bijdragen aan het prettige gevoel je nuttig te maken. Bijrijder zijn voor de voedselbank, of boodschappen doen met ouderen die niet meer zo mobiel zijn. Waardering kun je putten uit het aanspreken van je capaciteiten, zoals een kunstenares die samen met anderen een groot doek maakt en daar weer de voldoening terugvindt om iets te maken. Waardering kan zitten in het kunnen doen

wat je belangrijk vindt: je zorgzame kant kunnen inzetten door koffie te zetten, een appeltje te schillen voor je partner, sandwiches te maken en te zorgen dat de afwas gedaan is.

In het contact met anderen is het cruciaal dat de ander je voor vol aanziet. Mensen voelen het haarscherp aan als dat niet het geval is.

*“Ik ben kritisch over hoe mensen mij waarderen.”*

*“Als er oprechte interesse is, goed geluisterd wordt en aandacht is voor wat je wel kan, dat geeft kracht.”*

Wordt er om je gelachen omdat je veel gevoel voor humor hebt? Of wordt er om je gelachen omdat mensen je niet helemaal serieus nemen? Mensen met dementie ontmoeten soms onbegrip en een gebrek aan empathie. Kennissen zeggen ‘ik bel wel’ om vervolgens niets meer van zich te laten horen. Een mevrouw probeert het onbegrip een stap voor te zijn door vaak al snel te zeggen ‘Let op, ik heb Alzheimer’. Dan weten anderen meteen dat ze misschien niet reageert zoals ze verwachten.

*“Mensen draaien zich om, letterlijk.”*

*Ik heb ik lang gedaan, tot ik pijn kreeg in mijn arm. Ik vind het leuk dat ik mensen ontmoet en oude vrienden en vriendinnen weer zie. Spont op zichzelf is niet zo belangrijk, maar de vriendschap onder spontui wel.”*

Hans



"We gaan (in het Odensehuis) gelijkwaardig met elkaar om, je wordt als mens gezien."

"Het is belangrijk dat je jezelf kan zijn. De acceptatie wie je bent als mens. Zoals je bent ben je goed."

### HANS

Locatie: Voedselbank Waf.  
Maandagmorgen Ben ik  
Bij RYBËR OP DE Voedselbank  
BUS We halen OVERgebleven  
spullen op bij Supermarkten.  
Soms val ik in op andere  
dagen als iemand niet  
komt.  
Geeft veel afleiding en ik  
voel me nuttig.  
Op dinsdag help ik in 'Odense'  
huis

### MADDY

Locatie: Odensehuis H.v. Sachtelahn  
Doel van de draad van  
Anadue  
Ik wijs hier aan wat ik heb gemaakt  
Het was een heel mooi project  
om samen zo'n groot doel te maken  
Voor mij is het Odensehuis  
een huisvest. Ik ben soms een  
beetje de draad kwijt."

### HUIB

Locatie: Bij Titi Huis  
Mijn zus. Ze is mijn oudste  
zus en rekent vaak op mij. Ik  
zit te denken waarom ze belangrijk  
voor me is. Ik was de enige die  
haar gevraagd werd om haar  
te helpen.  
Ze is familie, ik hou van haar.

Maddy



Huib

erday gaan we samen wandelen door de stad en daarna gaan we iets drinken. Mijn/haar met een bitterbal. We doen het al jaren en het is een van de gezelligste momenten van de week." Ik heb drie kinderen en negen kleinkinderen.

# Ik kom in beweging

Alle deelnemers hebben foto's gemaakt van activiteiten. Iedereen weet en merkt ook, dat het goed voor hen is om geestelijk en lichamelijk in beweging te blijven. Activiteiten die voldoening geven, het gevoel geven dat je er nog toe doet of puur plezierig zijn om te doen. Activiteiten die inhoud en zin geven aan de dag.

*"Samen boodschappen doen. Dat hebben we altijd gedaan. Gezellig. Mensen zien, tegen ze praten."*

Er komt een scala aan activiteiten voorbij in de foto's van *Mijn Verhaal* en de verhalen daar omheen: oppassen op een kleinkind, piano spelen, muziek luisteren, allerlei vrijwilligerswerk doen, schilderen of op een andere manier creatief zijn, naar een activiteit gaan, schoonmaken, boodschappen doen, samen koken, op bezoek gaan, puzzelen, lezen, fitnesssen, fietsen, wandelen, dansen ...

*"Ik heb gister gegolfed. Het is een leuke sport. Vroeger was water- en snowskieën leuk. Dat heb ik lang gedaan, tot ik pijn kreeg in mijn arm. Ik vind het leuk dat ik mensen ontmoet en oude vrienden en vriendinnen weer zie. Sport op zichzelf is niet zo belangrijk, maar de vriendschap onder sportliefhebbers wel."*

*"Op zaterdag gaan we samen wandelen door de stad en daarna gaan we iets drinken. Wijn/bier met een bitterbal. We doen het al jaren en het is een van de gezelligste momenten van de week."*

Het is soms wel moeilijk om goede activiteiten te vinden als er vertrouwde bezigheden afvallen. Sommigen zijn actief in hun gedachten.

*"Ik heb drie kinderen en negen kleinkinderen. Daar speel ik mee, ook in mijn hoofd. Dan springen ze ineens tevoorschijn."*

Vooral wandelen, naar buiten gaan, frisse lucht opsnuiven is geliefd. Veel mensen zoeken de natuur op, omdat het rustgevend is. Genieten van een geliefd uitzicht of uren lopen is ook een manier om onrust kwijt te raken, uit een verdrietige stemming te komen en afleiding te zoeken.

*"Ik kan intens naar mooie muziek luisteren."*



Dora



Dora



Maddy

## DORA

Locatie: Keuken

Ik was altijd direct na het eten af. Ik houd niet van rommel en als ik het niet getypt doe komen er mieren. Als ik bij Andrea (mijn dochter) ben doe ik het ook. Ik vind het niet leuk dat als ik wegga zij met de rommel (= afwas) blijft zitten.

## DORA

Locatie: Woonkamer

Dora geniet ervan als zij kijkt naar een DVD van André Rien. Zij speelt als ze André Rien ziet spelen en hem grappen horen maken. De maniek herinnert haar aan de operaties van vroeger waarin zij meespeelt en meesong. Het duurt dan ook nog lang dat zij opstaat en begint te dansen. Jonk haar is het verdoen, het was een terugblik in de tijd en het herbeleven ervan.

## MADDY

Locatie: Tuin Belmonte Arboretum

Waar we begonnen in het Koetshuis, was het fijn omdat we er buiten konden schilderen. Dit is een potlood tekening van het huis bij de ingang van het Arboretum. Ik ben graag buiten. Ik mocht niet meer fietsen, niet meer autorijden, niet meer tennissen, het tekenen en schilderen daar gaf wat troost. Hij heeft mij dit met van het doen weet geleerd.

## HANS

Locatie: Sportschool De Bongerde.  
Ik sport meestal 3 x  
per week in de Bongerde.  
Ik doe dit al meer dan  
30 jaar en wil het graag zo  
lang mogelijk blijven doen.  
Ik heb er veel plezier in en  
wil er goed uit blijven zien.  
Een oud judo leraar  
Monachinov was een  
groot voorbeeld voor  
mij



Hans

## HANS

Locatie: LITERWAARDEN  
OP ZONDAG WANDELEN WE  
ALTIJD SAMEN EEN PAAR  
UUR, LANGS DE HAVEN  
NAAR DE RÏN, OVER  
DE VEERWEEF NAAR DIEGENWEEF  
EN DAN WEER NAAR HUIS.  
MAAKT ALTIJD DAT IK DE  
ONRUST KWÏT BAÏK.



Hans

# Ik voel me thuis

Het zijn de kleine dingen die mensen een vertrouwd gevoel geven. De schilderijen aan de muur, de overzichtelijke ruimte, de muziek, maar ook het uitzicht, de buurt. Dat bureu je kennen en groeten.

De meest vertrouwde en veilige plek kan een specifieke ruimte in huis zijn: het tafeltje in de keuken waar de telefoon staat, het verwarmde balkon waar iemand het liefste zit, de slaapkamer vanwege het mooie uitzicht.

*"Thuis ben ik tevreden, ik ben gelukkig in mijn huis, daar kan ik mezelf zijn."*

*"Me thuis voelen is niet aan een locatie gebonden. Het zijn vooral de mensen waardoor ik me ergens thuis voel. Mijn twee dochters, mijn zus, het gaat om de mensen waar ik me vertrouwd voel en dat heeft met wederzijdsheid te maken. Als dit maar van één kant komt haak ik af."*

Thuis is de veilige plek waar je jezelf ertoe zet om er ook juist op uit te gaan.

*"Je moet niet alleen blijven in je huis. Je moet zelf contact houden met mensen en ergens naartoe gaan."*

Je thuis voelen kan op heel andere plekken dan je eigen woning. De kerk bijvoorbeeld, met de geur van kaarsen en wierook, is voor iemand een vertrouwde plek om tot rust en bezinning te komen.

Een ander noemt zijn vrijwilligerswerk: het is een plek waar hij wordt gekend en gewaardeerd. Hij hoort erbij.

*"De voedselbank waar ik elke vrijdagmiddag meehelp om uit te delen. Het voelt als thuis omdat het elke vrijdagmiddag is, de plek, de mensen, de structuur."*

*"Thuisgevoel is als je lief en leed kunt delen."*

Een aantal deelnemers maakte een foto van het Odensehuis waar ze regelmatig komen. Het is een plek waar alle thema's bij elkaar komen: er is warmte en gezelligheid, je kunt er je eigen dingen doen, iedereen gaat gelijkwaardig met elkaar om, je voelt dat je er mag zijn zoals je bent, er is echtheid. Je kunt je hart luchten. Dementie is er geen taboe, je hoeft het er niet over te hebben, het is er gewoon. Het gaat over de mensen, niet over wat je hebt.

*thuis omdat het elke vrijdagmiddag is, de plek, de mensen, de structuur." "Thuisgevoel is als je lief en leed kunt delen." "Ik heb nog een zeer grote zelfstandigheid, maar ik zou niet zonder (mijn vrouw) Marianne kunne*



## HANS

Locatie: Balkon Thuis  
Ik zit veel op het balkon  
zowel in winter als zomer.  
Ik schilder, maak een sudoku,  
lees de krant en rook soms  
een pijp. We hebben een  
verwarming, buiten dus het  
kan altijd. Uitzicht op een  
supermarkt geeft altijd iets  
te zien of beleven

## HANS

Locatie: Balkon Thuis, donker...  
Ik zit hier ook op sombere  
momenten. Bang voor de  
toekomst. Ik pieker dan veel en  
haal dingen door elkaar. Wil het  
geel doen en onder controle  
houden. Door iets te gaan  
doen probeer ik dit zo kort  
mogelijk te houden. Mijn  
vrouw geeft dan vaak een  
zetje.

## HUIB

Locatie: Thuis  
Mijn plekje, lekker zitten,  
lekker kijken.  
Aan dit tafeltje schrijf ik  
brieven, bel, eet, kijk mijn  
boekjes.



Hans



Hans



Huib

Maddy



Adri

## MADDY

Locatie: Odense huis, Smetveldenweg.....  
Dit was voor mij een belangrijke  
moment. Hier laat de Theo het Odense  
huis zien. Hij vond het maar raak dat  
Odense huis. Het was wel de plek waar  
ik graag kwam. Toen hij er geweest was.  
Sprak hij er positief over. En ik ga  
naar het Odense huis. Theo was  
toen erg ziek. Hij was bezig en kon me niet  
doortje. Dit was mijn laatste bezoek in het  
september overleden.

## ADRI

Locatie: Hoilandplein, Wageningen.  
Schitterend uitzicht vanaf  
de voorzijde van de flatwoning.  
Het is hier erg prettig wonen,  
samen met een stel hele  
aardige buren.

"Ik weet wat ik aan hem heb, hij zegt me de waarheid, waar het op staat. In moeilijke en leuke tijden. Hij is duidelijk, eerlijk, doet niet aan paaien. Ik neem het van hem aan. Hij kan alles zeggen en dat is wederzijds."

## 2 Luister, kijk en sluit aan

Als we het hebben over gezondheid is de medische benadering nu nog overheersend. Maar lichamelijke gezondheid zegt niet zoveel over het dagelijks leefplezier en hoe iemand zich voelt. De sociale benadering vraagt, naast die medische kant, nadrukkelijk aandacht voor de emotionele en sociale invalshoek. Zeker, voor mensen met dementie en hun mantelzorgers is het van belang om te weten wat er aan de hand is (de medische kant). Vervolgens is het net zo belangrijk hoe je met die verandering om kunt gaan (de emotionele kant). En wat de gevolgen zijn voor relaties met anderen, of hoe de omgeving reageert (sociale kant). De sociale benadering gaat om de wisselwerking tussen deze drie invalshoeken.

In dit hoofdstuk zoomen we in op de mensen in de naaste omgeving van iemand met dementie. Allereerst de praktijk in het *Odensehuis Gelderse Vallei*. Vervolgens kijken we vanuit het perspectief van een *casemanager*, om af te sluiten met de ervaring van een *mantelzorger*.

### *Odensehuis*

#### Zie de mens

Louisa Bosker is coördinator van het Odensehuis Gelderse Vallei in Wageningen. Haar uitgangspunt is dat je iemand alleen goed kunt helpen als je de mens ziet. "Daarom zoomen we bij het Odensehuis in op het dagelijks leven. Op de mensen, met hun verlangens die het leven de moeite waard maken. Hoe kun je, als omgeving en professional, die mensen zo lang mogelijk ondersteunen in die verlangens."

Bezoekers worden aangesproken op hun interesses. Er zijn zo min mogelijk regels. Iedereen heeft de vrijheid om de dingen zoveel mogelijk te doen zoals hij of zij het thuis graag doet. "Bijzonder gewoon" noemt Louisa het. Autonomie is het meest onderscheidend. Wat er aan activiteiten is, wordt gevoeld door de deelnemers. "We organiseren niets zonder draagvlak."

#### Sluit aan bij wat je hoort en ziet

Op een plek als het Odensehuis kunnen mensen zichzelf zijn. Ze ontmoeten anderen, gaan in gesprek en doen samen activiteiten. Een veilige en vertrouwde plek ontstaat niet vanzelf. Daarvoor is deskundigheid van de begeleiders nodig, die iedereen in hun waarde laten en ongemakkelijke situaties niet uit de weg gaan. Natuurlijk, het knalt wel eens een keertje tussen mensen in een groep.

*En ook mijn casemanagers, mijn persoonlijk begeleiders. Samen internetbankieren, we hebben geen geheimen voor elkaar, ik kan alles zeggen. Alles vragen." Het maakt niet uit welke mensen het zijn, als ze maar oprecht*

Net als thuis. Maar men accepteert ook veel van elkaar, is de ervaring bij het Odensehuis. De bezoekers zijn gevoelig voor een goede sfeer. Men corrigeert elkaar daar onderling op, of een begeleider pikt het op. Het devies is om, als begeleider, niet voor mensen te gaan denken. Wees aanwezig, luister naar wat iemand zegt en welk gevoel je ziet. Sluit daarbij aan.

Iemand serieus nemen, betekent ook een lastig onderwerp bespreekbaar maken. Een voorbeeld: een bezoeker wilde per se niet naar het Odensehuis. Ze voelde zich gedumpt door haar man en was daar erg boos over. Door met het echtpaar te praten en uit te leggen dat zij naar het Odensehuis kwam om haar man de nodige ruimte te geven, schep je duidelijkheid. Dat het doel is om het samen thuis goed vol te houden. Je gaat niet in discussie over de feiten, maar in gesprek over gevoelens.

En een enkele keer gaat het niet met elkaar. Als iemand komt kijken of het Odensehuis iets voor hem of haar is, is het een kwestie van uitzoeken of het matcht. Bij zo'n beslissing is de groep medeverantwoordelijk. Het is lastig om een ander af te wijzen. Maar als iemand zoveel ruimte inneemt dat anderen in het gedrang komen, dan maak je met elkaar toch die keuze. Dan probeer je een andere oplossing te vinden, bijvoorbeeld in de persoon van een maatje.

## Je kunt leren

Anne-Mei The constateert in *Dagelijks leven met dementie* dat mensen met dementie niet serieus genomen worden, geen gesprekspartner zijn, niet aangekeken worden. Er wordt over hun hoofd heen gepraat. Louisa Bosker merkt dat mensen met dementie dat haarfijn doorhebben: "Naarmate je geheugen minder wordt, wordt je antenne voor onechtheid groter!"

Mensen vinden het soms moeilijk om degene met dementie serieus te nemen. Hoe reageer je als de persoon met dementie zich 'onaangepast' gedraagt waar anderen bij zijn? Bedenk dat het vooral je eigen gêne is waar je mee moet leren om te gaan. Dat lukt de ene keer beter dan de andere keer. Maar je hoeft niet met lege handen te staan. Beroepskrachten en vrijwillige begeleiders kunnen zich hierin trainen. En zij kunnen hun deskundigheid delen met mantelzorgers en anderen die met mensen met dementie te maken hebben.

*"De kinderen van mijn tante wisten niet hoe ze op hun moeder moesten reageren toen zij last kreeg van dementie. Ze kwamen steeds minder bij haar op bezoek. Ze vinden dat ik het zo goed doe nu ik in dezelfde situatie zit. Maar ik ben ervan overtuigd dat zij dat ook hadden gekund als ze hulp hadden gehad en kennis hoe je met iemand met dementie kunt omgaan."*

*"Ik ben nog dezelfde mens, ook al vergeet ik veel.."*

## *Casemanager*

### Denken in mogelijkheden

"Een collega van mij heeft voor iemand die van beroep slager was, een plekje gevonden bij een slagerij. Hij is er welkom en voelt zich als vanouds in zijn element." Het voorbeeld komt van Irma Otto, sinds anderhalf jaar casemanager dementie en al 25 jaar wijkverpleegkundige.

Als je vanuit risico's denkt, kan er op een gegeven moment niks meer. Het is de kunst om creatief te zijn, in mogelijkheden te denken en kansen te zien. In een uitzending van *Nieuwsuur* vertelt een alleenstaande mevrouw met dementie, dat ze graag in haar flat wil blijven wonen. Haar casemanager heeft toen een groepje bewoners uit de flat samengesteld, die samen willen fungeren als achterwacht. Zij kunnen helpen bij eventuele problemen.

Soms kan techniek bijdragen om autonomie te behouden. Bijvoorbeeld voor de vrouw voor wie lange wandelingen in de natuur een levensbehoefte zijn. Met een gps-zendertje kan ze er alleen op uit, zonder dat haar naasten in angst zitten dat ze de weg terug niet kan vinden.



*"Ik ben nog dezelfde mens, ook al vergeet ik veel."*

### Mantelzorg in beeld

"Het is heel belangrijk om net zoveel oog te hebben voor de mantelzorger als voor degene die dementie heeft", vindt Irma Otto. "Het is voor beiden moeilijk. Wat je wil is dat mensen het gevoel hebben dat ze er niet alleen voor staan." Haar leidraad: "Blijf iemand met dementie benaderen zoals je met ieder ander doet. Je moet goed opletten, dat je niet gaat invullen voor iemand. Of het gesprek via de mantelzorger voert." Net zoals het soms verleidelijk is om te helpen door iets over te nemen. "Handelen is makkelijker, maar lang niet altijd de beste oplossing. Soms loop ik te dubben of ik iets moet doen of dat ik de zaken nog even op hun beloop moet

*iekte niet snapt. Even aandacht, een kopje koffiedrinken, dat mis ik. Een maatje. Mijn hart is niet dement!" Meet je wat erg is, je krijgt geen visite meer. Je zeggen. Als ik geweest ben, weet je het de volgende dag toch n*

laten? Soms zie ik dat een mantelzorger het niet goed meer aankan, maar dat er toch eerst iets moet misgaan voordat het lukt om meer hulp te organiseren. Want mantelzorgers vinden het fijn om zorg te geven en het is moeilijk om toe te geven als dat niet meer lukt. Hulp vragen is namelijk ook erkennen dat degene met dementie achteruit is gegaan."

Andrea met haar ouders, Amadeo en Dora.



## Mantelzorgers

### En mijn vader dan

Andrea's moeder heeft Alzheimer en ziet hoe haar vader met liefde en pijn voor haar moeder zorgt. Haar ouders deden mee aan *Mijn verhaal*. Haar vader schreef:

*"We hebben een prachtige VW-camper geparkeerd staan. Ik heb 'm gekocht om Europa mee te verkennen. Dora is door haar Alzheimer veranderd. Zij wil eigenlijk niet meer weg van huis. Thuis voelt zij zich veilig. De camper is nu alleen nog een vervoersmiddel waarmee boodschappen gedaan worden."*

Andrea ziet wat haar vader op moet geven en hoe hij zoekt naar een andere invulling van hun leven. Daarom wil ze als ze langskomt juist ook graag met haar vader praten. Hoe gaat het met je, waar ben je mee bezig? Over en weer kunnen vertellen en interesse tonen. "Ik ken de sociale benadering en sta er honderd procent achter. Maar ik merk ook hoe moeilijk ik het vind om mijn vader de aandacht te geven die hij verdient en tegelijkertijd mijn moeder in haar waarde te laten. De mogelijkheden om met z'n allen iets gezelligs te doen worden steeds beperkter. Om er niet alleen voor mijn moeder te zijn, maar ook mijn vader als mantelzorger te steunen, doe ik nu vaker iets met hem apart. De situatie verandert en daar zoek ik zo goed en zo kwaad als het gaat nieuwe oplossingen voor."

*en!" Ik ben kritisch over hoe mensen mij waarderen." "Als er oprechte interesse is, goed geluisterd wordt en aandacht voor wat je wel kan, dat geeft kracht." "Mensen draaien zich om, letterlijk." "We gaan in het Odeno*

# 3 Aandachtige gemeenten

*Samen dementievriendelijk*

Terug naar waar we begonnen in de inleiding. Van de mensen met dementie woont zeventig procent zelfstandig thuis. Alleen of met hun partner. En dat kan ook goed als er ondersteuning is, die gericht is op het welbevinden van mensen met dementie. Steun die gericht is op mogelijkheden, ook als die beperkter worden. Gemeenten kunnen veel invloed uitoefenen om ervoor te zorgen dat mensen met dementie meetellen en mee kunnen doen. Want van meetellen en van zinvolle activiteiten word je zelfstandiger en onafhankelijker en sta je gelukkiger in het leven

De aandacht voor een dementievriendelijke leefomgeving neemt toe: wat zijn mogelijke uitgangspunten om ondersteuning op te baseren? Hoe kijken de gemeenten Wageningen en Renkum naar een betrokken en inclusieve samenleving? En wat kan een zogenaamde kwartiermaker betekenen? Deze drie onderwerpen komen achtereenvolgens aan bod.

## Vriendelijke gemeenten

Vanuit de landelijke campagne 'Samen dementievriendelijk' wordt er de laatste tijd veel aandacht gevraagd voor mensen met dementie. Het gaat om bewustwording bij een breed publiek, aandacht via bedrijven en om dementievriendelijke gemeenten. Dat zijn gemeenten waar mensen met dementie mee kunnen doen in de samenleving en waar begeleiding op maat mogelijk is voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Het Odensehuis Gelderse Vallei formuleert een aantal kernwaarden die het vertrekpunt

vormen voor de ingezette beweging naar Goed leven met dementie. Gemeenten die uit willen gaan van een sociale benadering waarin de mens centraal staat, kunnen deze kernwaarden als leidraad gebruiken voor de intentie van waaruit ondersteuning wordt georganiseerd.

- Dementie is niet te genezen en daarom ligt de focus allereerst op het verzachten van de gevolgen; door het taboe te doorbreken en te leren hoe je er als naaste, als samenleving mee om kunt gaan.
- Het gaat in de eerste plaats om het perspectief van de mens zelf en niet om de ziekte. Bij het zoeken naar oplossingen staat de vraag centraal wat van betekenis is in het leven.
- Focus op mogelijkheden om de kwaliteit van leven te verhogen. Er kan meer dan je in eerste instantie denkt. Een positieve kijk betekent niet: voorbijgaan aan verdriet.

*ehuis) gelijkwaardig met elkaar om, je wordt als mens gezien." Het is belangrijk dat je jezelf kan zijn. De acceptatie wie je bent als mens. Zoals je bent ben je goed." Samen vriendschappen doen. Dat hebben we altijd gedaan*

- Mensen met dementie willen, als ieder ander, erbij horen, zich nuttig en gewaardeerd voelen en plezier in het leven hebben. Het verschil is dat ze daar hulp bij nodig hebben. Ga met mensen zelf en hun naasten het gesprek aan welke hulp in hun behoefte voorziet. Dat vraagt goede samenwerking tussen degene met dementie, diens naasten en de beroepskracht.



## Wageningen

In Wageningen is de preventieve hulp en ondersteuning met ingang van 1 januari 2018 georganiseerd binnen het samenwerkingsverband Welsaam. De uitvoeringsplannen zijn door 14 samenwerkende organisaties en in samenspraak met bewoners opgesteld. *Wethouder Lara de Brito* zegt daarover (op de website [Wageningendoet.nu](http://Wageningendoet.nu)): "De tijd dat er in het stadhuis bedacht werd waar mensen behoefte aan hebben en hoe dat geregeld moet worden is echt voorbij. We moeten meer denken en werken vanuit de vraag: wat is er waar nodig?"

Wageningen wil een betrokken samenleving vormen waarin je jezelf kunt zijn. Waar problemen zoveel mogelijk worden voorkomen door aandacht voor elkaar, vertrouwen en nabijheid. "Vrijheid, blijheid maar ondertussen hou je elkaar ook in de gaten. Zo simpel is het vaak. Je hebt misschien de neiging om het grote, het spectaculaire te bedenken, maar we moeten het klein houden."

Een goed voorbeeld daarvan vindt zij de wandeling van het Odensehuis, naar de ontmoetingsplek (T)huis aan de Stationsstraat. Er is een wandelkaart gemaakt waarop onder meer staat aangegeven waar bankjes staan en waar je naar het toilet kunt, met duidelijke foto's.

"Ik vind het zo geweldig hoe verschillende mensen in deze gemeenten elkaar steeds beter weten te vinden."

*Wethouder de Brito*: "Als gemeente waren we de mensen uit het oog verloren. Toch zie ik dat steeds meer ambtenaren in Wageningen linksom gaan als het niet rechtsom kan. Als een plan niet binnen de regels valt, maar we zijn er wel van overtuigd dat het goed is om ermee aan de slag te gaan, dan verzinnen we iets waardoor het wel kan. We zijn primair ook gewoon méns."

*ellig. Mensen zien, tegen ze praten." "Ik heb water gegolfd. Het is een leuke sport. Vroeger was water en snowskiën leuk. Dat heb ik lang gedaan, tot ik pijn kreeg in mijn arm. Ik vind het leuk dat ik mensen ontmoet en*



*Burgemeester Schaap: "We investeren het liefst in de energie van de lokale gemeenschap. Als er een vraag is, vrijwilligers die ermee aan de slag willen en al een locatie hebben geregeld, dan willen we zo'n initiatief een kans geven. En dat het soms eens mislukt? Ook dat moet kunnen."*

## Renkum

De gemeente Renkum is autismevriendelijk. "Maar waar je ook de focus legt", zegt wethouder *Hermine van den Berg*, "respectvol omgaan met mensen moet de standaard zijn." Bovendien, als je voor mensen met autisme probeert als gemeente eenduidig te communiceren, komt dat ook mensen met dementie en vele anderen ten goede. Dat hoort bij een inclusieve samenleving. *Burgemeester Agnes Schaap* en wethouder *Hermine van den Berg* van de gemeente Renkum zijn heel stellig over de manier waarop ze de ondersteuning in de basis willen organiseren: "Zoek als welzijnswerk mensen op, op de locatie die hen vertrouwd is." Dat is het tegenovergestelde van de houding dat mensen naar het welzijnswerk moeten komen. Een initiatief voor gezamenlijk eten kan bijvoorbeeld ook in de voetbalkantine georganiseerd worden. Daar bereik je de mensen die al jarenlang trouw zijn aan de lokale club.

## Waakvlamcontact

Uit de autismebenadering komt ook de voorgenomen werkwijze van de sociale teams om 'waakvlamcontact' te houden. Contact hou-

den in kwetsbare situaties waarin voorlopig geen zorg nodig is. Hoe gaat het? Lukt het nog allemaal? Het is nog geen ingesleten gewoonte dat dit altijd gebeurt. Ook voor mensen met dementie een goed idee. Zij ervaren vaak dat ze het, zolang het nog aardig goed gaat, zelf maar uit moeten zoeken. Er is dan eigenlijk niemand bij wie ze terecht kunnen als ze vragen hebben of zich zorgen maken. "We willen in Renkum het vertrouwen geven dat we er zijn als het niet meer gaat", vinden de bestuurders. De belangrijkste opgave voor de gemeente is dat mantelzorgers het goed vol kunnen houden: "We zijn makkelijk met het inzetten van dagbesteding en respijtzorg."

## De werkster zorgt

In een pilot waar Renkum mee verder wil, werd de strikte grens wie er bevoegd is om bepaalde verzorgingstaken uit te voeren, opgeheven. Zeker voor iemand met dementie is het heel moeilijk te begrijpen dat degene die er drie dagdelen per week is om te poetsen, niet mag helpen bij toiletbezoek. En dat hij of zij dus moet wachten tot de wijkverpleegkundige komt. In overleg is de huishoudelijke hulp getraind om die hulp wel te mogen geven. Daar staat tegenover dat de wijkverpleegkundige bij wijze van spreken even een was in de machine stopt. De resultaten stemmen tevreden. Daarom wil de gemeente er naartoe dat iemand straks *Ondersteuning thuis* krijgt: wie huishoudelijke hulp krijgt en

ook begeleiding nodig heeft, kan dat dan van dezelfde persoon krijgen.

*Wethouder van den Berg: "Zijn we klaar? Nee. Zit het al helemaal in ons eigen bewustzijn? Nee. Hebben we overal een antwoord op? Nee. Maar we willen het wél."*

### Kwartiermaker

Een mantelzorgster vertelt over haar moeder: "Mijn moeder is dol op kinderen en kan heel goed met hen omgaan. Ze krijgt ze altijd aan het lachen. Wat was het fijn geweest als ze terecht had gekund bij een peuterspeelzaal of iets dergelijks, toen duidelijk werd dat zij

dementie had. Op het moment dat dit speelde, was er niemand die daarbij kon helpen. Iemand die ervoor kon zorgen dat ze haar talenten kon inzetten en daaraan levensvreugde kon beleven. Zelf wist ik niet hoe ik dat voor elkaar zou kunnen krijgen."

Hoe je iemand noemt die bij een dergelijke vraag kan helpen maakt niet zoveel uit. Het gaat erom dat het een creatieve denker is, die goed is in het leggen van verbindingen en kansen schept. Die de plekken vindt waar iemand met dementie van betekenis kan zijn. Dus ook mensen zo nodig overtuigt dat zij hun organisatie openstellen voor mensen met dementie. En waarom dat goed is om te doen. Iemand die contacten legt, ruimte en begrip kweekt, eventueel passende begeleiding kan regelen. Iemand waar casemanagers dementie terechtkunnen om een fijne plek te vinden waar hun cliënten het naar hun zin hebben en zich nuttig maken. Er zijn gemeenten die zo'n koppelaarsfunctie in het leven geroepen hebben.

Een vergelijkbare bedoeling heeft het project *DemenTalent*. Dat is erop gericht om mensen met dementie te koppelen aan vrijwilligerswerk dat hen voldoening geeft. Of om het mogelijk te maken dat iemand blijft deelnemen aan het verenigingsleven. Na een professionele start onder begeleiding, draait zo'n project zelfstandig in een gemeente. En opnieuw gaat het erom aan te sluiten bij de mens met dementie: *met open oren en ogen luisteren naar zijn en haar verhaal.*



*littenbal. "We doen het al jaren en het is een van de gezelligste momenten van de week." "Ik heb drie kinderen en negen kleinkinderen. Daar speel ik mee, ook in mijn hoofd. Dan opringen ze ineens tevoorschijn." "Ik kan inte*

# Colofon

Deze brochure is gepresenteerd op het congres *Goed leven met dementie doen we samen*, op 20 april 2018, ter gelegenheid van het vijfjarig bestaan van het Odensehuis Gelderse Vallei e.o., Wageningen.

## Bronnen

Anne-Mei The, *Dagelijks leven met dementie*.

*Een blik achter de voordeur*. Amsterdam, 2017.

*Nieuwsuur*, drie filmpjes over het dagelijks leven van iemand met dementie (uitgezonden op 10, 11 en 12 januari 2018).

<https://www.wageningendoet.nu/>

**Met dank aan** Louisa Bosker, Irma Otto, Hermine van de Berg, Agnes Schaap en Andrea Kuijpers. Dank aan alle deelnemers aan **Mijn Verhaal**: Huib, Maddy, Dora, Adri, Amadeo, Hans de L., Hans van Z. en alle anderen die hun ervaringen gedeeld hebben tijdens bijeenkomsten in het Odensehuis en het Huis van Renkum. En dank aan het Odensehuis Gelderse Vallei en het Huis van Renkum voor hun gastvrijheid.

## Meer informatie

<https://samendementie vriendelijk.nl/>

<https://www.dementalent.nl/>

<http://leidraadlangerzelfstandigwonen.nl>

<http://odensehuizen.nl/>

<https://www.mijnverhaal.org/>

## Projectleiding

AD KuijpersAdvies

## Methodiek Mijn Verhaal

Rik Moonen, Stadstrainers

## Tekst

Spectrum

## Foto's

Stockfoto's: pagina 3, 8, 21, 24 en 26

Achtergronden Shutterstock:

pagina 2, 9, 10, 12, 14, 15, 17 en 18

Foto pagina 22: Susanne Hutten

## Omslagillustratie

De draad van Ariadne

## Vormgeving

Vormgevers Arnhem, Sita Menses

## Drukwerk

Media Mail

© Spectrum, Arnhem, april 2018



**SPECTRUM**  
partner met elan.



na naar mooie muziek luisteren." "Huis ben ik te meden, ik ben gelukkig in mijn huis, daar kan ik mezelf zijn." "Me thuis voelen is niet aan een locatie gebonden. Het zijn vooral de mensen waardoor ik me ergens thuis voel."



**SPECTRUM *partner met elan*** is een ondernemende adviesorganisatie gericht op het brede sociale domein. Samen met bewoners, instellingen en gemeenten bouwen we aan een dementievriendelijke leefomgeving. De provincie Gelderland maakt dit mogelijk via de Leefbaarheidsalliantie. Neem voor meer informatie contact op met Elise Roelofse [e.roelofse@spectrumelan.nl](mailto:e.roelofse@spectrumelan.nl), [www.spectrumelan.nl](http://www.spectrumelan.nl).

**SPECTRUM**  
partner met elan.

