

7,5 JAAR LANGER LEVEN

Een warm
educatief pakket
om bevroren
denkbeelden
over ouderen
te ontdooien

Dr. Kasper Bormans



Een verrassend educatief pakket voor leerlingen van ongeveer 10 jaar

Dit project heeft een nobele doelstelling: het beeld dat kinderen van ouderen hebben positief beïnvloeden en zo een levensstijl aanleren waarmee ze 7,5 langer en gelukkiger kunnen leven. Dat is onderbouwd en tegelijk ambitieus. En uiteraard doe je dat niet met een vingerknip of een wonderpil. Het vraagt even tijd en inzicht. Maar het is vooral ook leuk en verbindend. Bereid het project zo mogelijk samen met enkele collega's voor. In dit basispakket nemen we je stap voor stap mee naar de concrete werkwijze.

Dit project loopt minstens over drie maanden, misschien zelfs over een heel schooljaar. Het bevat vooral veel handvatten om er je eigen ding mee te doen. De kindertekeningen zijn geen doel, maar een middel om het veranderingsproces te kunnen interpreteren. Het gaat vooral om het ontwikkelen van een andere manier van kijken, een levensstijl. We starten met 1 lesuur waarin de kinderen vier tekeningen maken. Enkele maanden later eindigen we weer met 1 lesuur waarin de kinderen opnieuw vier tekeningen maken. Als we het goed aanpakken, zullen die er waarschijnlijk een beetje anders uitzien. Ondertussen is er dankzij de positieve interventies immers veel veranderd in het hoofd en het hart van de kinderen, bij voorkeur in contact met hun grootouders en met onbekende ouderen in een woonzorgcentrum of zo. Veel succes.

Kasper Bormans



Deel 1

De achtergrond

1.1	Van 'OEI!' naar 'WAW!'	4
1.2	7,5 jaar langer en gelukkiger leven	5

Deel 2

Het basispakket

Stap 1:	Nieuwsgierigheid aanwakkeren	6
Stap 2:	De eerste vier tekeningen verzamelen	6
Stap 3:	Verbeelding inschakelen	8
Stap 4:	Leren kijken van OEI naar WAW!	8
Stap 5:	Grootouders inschakelen als sleutelfiguur	9
Stap 6:	Op bezoek bij onbekende ouders	10
Stap 7:	Onverwacht de tweede tekenronde houden	10
Stap 8:	Een toonmoment organiseren	11

Deel 3

Levenslang leren

3.1	Vier kapstokken	12
3.2	De ondersteunende blik van experts	14

Deel 1

De achtergrond

1.1 Van 'OEI!' naar 'WAW!'

Elk kind krijgt gemiddeld één grootouder met dementie (OEI!). Vaak hebben wij een negatief beeld van ouder worden. Dat bevroren denkbeeld kunnen we echter ook ontdooien, positief veranderen en opnieuw invriezen. Daardoor kunnen we 7,5 jaar langer kwaliteitsvol leven. Als we dat willen. (WAW!)

Dr. Kasper Bormans doet al jaren onderzoek naar het verhogen van levenskwaliteit bij kwetsbare ouderen. Hij ontdekt dat wij veel kunnen leren van kinderen. Hun tekeningen tonen bijvoorbeeld hoe zij denken over oudere mensen. Dankzij **kleine positieve interventies** (zoals elkaar ontmoeten en samen fantaseren) kunnen wij die 'bevroren denkbeelden' ontdooien. Dat kwam onder andere aan het licht dankzij unieke experimenten in Vlaanderen en Nederland tijdens de Covid-pandemie. De fysieke afstand die kinderen moesten bewaren ten opzichte van oudere mensen zorgde er bijvoorbeeld voor dat ook de getekende ouderen aanzienlijk kleiner werden (gemiddeld tot wel 33%). De fysieke afstand werd een mentale kloof. De sociale afstand lijkt zich te weerspiegelen in de tekeningen: als iets verder weg is, wordt het kleiner. Maar ook de omgekeerde beweging is mogelijk dankzij ontmoeting, communicatie, verbeelding en verbinding. We kunnen generaties opnieuw verbinden en dichterbij elkaar brengen, in een periode zonder corona, zodat de figuren aanzienlijk groter worden (gemiddeld tot wel 21%). Dat is een hoopvol gegeven. Van 'OEI!' naar 'WAW!'

Wereldwijd leven er vandaag 55 miljoen mensen met dementie. Hun aantal verdubbelt om de 20 jaar.

Kinderen hebben een speciale band met oude mensen. Zij zijn een **verborgen hulpbron**. Hun tekeningen werken als een seismograaf voor onbewuste veranderingen en verschuivingen in de maatschappij. En grootouders spelen daarbij een cruciale rol.

We kunnen volgens wetenschappelijke inzichten zowat 40% van dementie voorkomen als we inzetten op preventie tussen de 40 en 75 jaar. Hierbij kunnen we ons persoonlijk en maatschappelijk gedrag aanpassen. Deze aanpak levert een bescheiden bijdrage aan die ambitieuze maar tegelijk noodzakelijke omwenteling. Het doel is om iedereen een frisse kijk op een lang en gezond leven te bieden. Van jong naar oud. Van 'OEI!' naar 'WAW!'

Dit pakket werd ontwikkeld door Dr. Kasper Bormans op basis van tien jaar wetenschappelijk onderzoek (KULeuven, Universiteit Maastricht). Voor het educatief pakket werkte Kasper Bormans samen met het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen voor de sensibiliseringscampagne 'Vergeet dementie, onthou mens'.

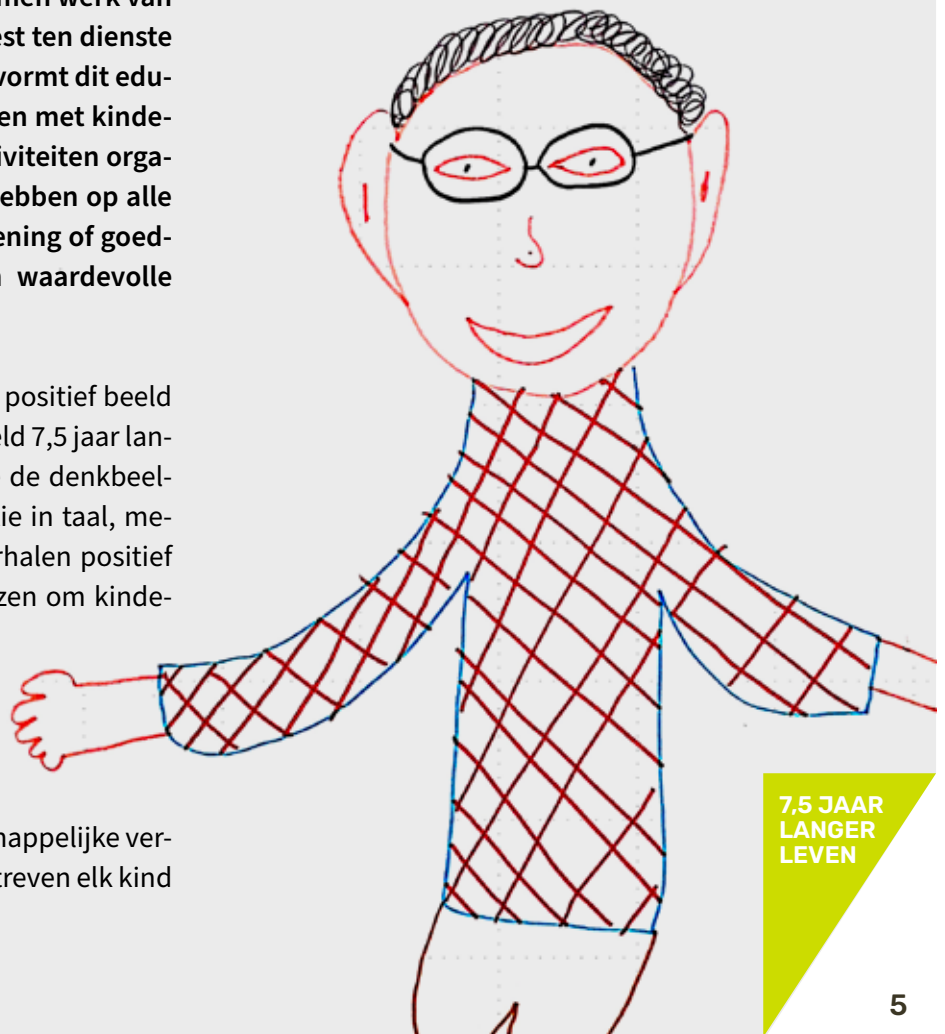
1.2 7,5 jaar langer en gelukkiger leven

We hebben vaak een negatief beeld van oudere mensen, zowel leraren, kinderen, ouders en oudere mensen zelf. Als we echter alleen het negatieve zien van ouder worden (verlies, immobiliteit, ongemak, ziekte, geheugenverlies en verval) programmeren we ons brein al van jongs af aan om vooral niet oud te willen worden. Dat heeft verregaande gevolgen. Mensen met een positief beeld van ouder worden, leven gemiddeld 7,5 jaar langer. Deze vaststelling is de moeite waard om er samen werk van te maken. De wetenschap zou best ten dienste staan van de samenleving. Daar vormt dit educatief pakket de basis voor. Samen met kinderen en ouderen verbindende activiteiten organiseren, kan een grote invloed hebben op alle betrokkenen. Maar niet elke tekening of goedbedoeld dansje zorgt voor een waardevolle positieve verbinding.

DOELSTELLING: Mensen met een positief beeld van ouder worden, leven gemiddeld 7,5 jaar langer. Als we dit weten, kunnen we de denkbeelden over oud worden en dementie in taal, media, metaforen en persoonlijk verhalen positief inkleuren. We kunnen ervoor kiezen om kinderen een meer genuanceerd beeld mee te geven, waardoor we de kans vergroten dat ze zelf langer en gelukkiger leven.

MOTIVERING: Het is onze maatschappelijke verantwoordelijkheid om ernaar te streven elk kind

in het basisonderwijs minstens één positieve ervaring te geven met onbekende ouderen, met of zonder dementie. Deze directe ervaring kan functioneren als tegenvoorbeeld en kan kinderen wapenen tegen de overvloed aan negatieve berichtgevingen in de media en toxische metaforen over ouder worden in dagelijkse gesprekken. Een krachtige, rechtstreekse en positieve ervaring op jonge leeftijd is van onschatbare waarde.



7,5 JAAR
LANGER
LEVEN

Deel 2

Het basispakket

Stap 1

Nieuwsgierigheid aanwakkeren

- Maak de leerlingen nieuwsgierig(er) dan ze al zijn). Breng bijvoorbeeld een oude koffer mee en zet deze op een zichtbare plaats in de klas. De kinderen zullen automatisch geprikkeld geraken. Laat het mysterie even sudderen.
- Inleidend kun je meegeven dat jullie samen een reis zullen maken. En dat jullie door die reis de kans zullen vergroten dat de kinderen 7,5 jaar langer en gelukkiger zullen leven.

Stap 2

De eerste vier tekeningen verzamelen

- Duur: 1 lesuur.
- Open de koffer en haal er tekenmateriaal uit tevoorschijn:
 - Bij voorkeur A3 papieren.
 - Bij voorkeur stiften (dit kunnen ze niet uitgommen) met 12 verschillende kleuren (zodat ze kunnen kiezen).
 - 4 bladen per persoon voor 4 tekenopdrachten per tekenronde.
- Voorbereiding:
 - Nummer de bladen op voorhand en voorzie de bladen van een code-letter: 'N' van neutraal, 'P' voor positief, 'O' voor ongezond en ongelukkig en 'G' voor eigen grootouder.
 - Je krijgt dus per leerling (bv. 1-20) een bun-

deltje van vier bladen (bv. 1N, 1P, 1O, 1G, ...).

- Steek de bladen op voorhand in de juiste volgorde (N, P, O, G).
- Maak de markering klein en onopvallend (bv. linkerbovenhoek).
- Volg de instructies voor het concrete lesverloop hieronder.
- Zeker niet doen:
 - Verklappen dat er binnenkort een tweede tekenronde volgt (het beïnvloedt de resultaten).
 - Een voorbeeld op bord tekenen (dit gaan ze volgen).
 - Een andere verwoording gebruiken.
 - Zeggen: 'Kijk vooral niet bij je buurman...' want... dan kijken ze bij hun buurman.

Instructies voor het verzamelen van de tekeningen

Inleiding

- We gaan er samen voor zorgen dat we minstens 7,5 jaar langer en gelukkiger gaan leven. Daarover gaan we samen spreken, nieuwe dingen ontdekken en doen en ... tekeningen maken.
- Bij de tekenopdracht van vandaag maakt iedereen vier tekeningen. Voor elke tekening krijg je 10 minuten de tijd. Het hoeft geen meesterwerk te zijn, maar probeer het toch zo goed mogelijk te doen. Iedereen kan tekenen. Elke tekening is een goede tekening.

- Laat het blad zo voor je liggen: in de hoogte, de smalle kant onderaan.
- Als de tekening niet helemaal af is, is dat niet zo erg. Begin met het belangrijkste en vul daarna details aan.
- Leg geen grote druk op. Maak het gewoon spannend en ontspannend. Niet het resultaat (de tekening) telt. Het belangrijkste is het proces.

Opdracht 1 **Neem je eerste blad.**

- Teken een oudere persoon, een bejaarde, van kop tot teen, die iets aan het doen is (eventueel met wat omgeving en voorwerpen erbij).
- Je krijgt 10 minuten de tijd – Start!
- Draai je blad om en beschrijf op de achterkant in enkele woorden wat je precies getekend hebt.
- Leg nu je tekening omgekeerd links van je.

Opdracht 2 **Neem je tweede blad.**

- Teken een oudere persoon, een bejaarde, van kop tot teen, die iets aan het doen is en die gezond en gelukkig is (eventueel: met wat omgeving en voorwerpen erbij).
- Je krijgt 10 minuten de tijd – Start!
- Draai je blad om en beschrijf op de achterkant in enkele woorden wat je precies getekend hebt.

- Leg nu je tekening omgekeerd links van je.

Opdracht 3 **Neem je derde blad.**

- Teken een oudere persoon, een bejaarde, van kop tot teen, die iets aan het doen is en die ongelukkig, ongezond of ziek is (eventueel: met wat omgeving en voorwerpen erbij).
- Je krijgt 10 minuten de tijd – Start!
- Draai je blad en beschrijf op de achterkant in enkele woorden wat je precies getekend hebt.
- Leg nu je tekening omgekeerd links van je.

Opdracht 4 **Neem je vierde en laatste blad.**

- Teken één van je grootouders van kop tot teen, die iets aan het doen is (eventueel: met wat omgeving en voorwerpen erbij).
- Je krijgt 10 minuten de tijd – Start!
- Draai je blad om en beschrijf op de achterkant in enkele woorden wat je precies getekend hebt.
- Leg nu je tekening omgekeerd links van je.
- Proficiat: je hebt vier bijzondere tekeningen gemaakt. We gaan de volgende weken nog vaker spreken over oud worden en oudere mensen. Aan de hand van deze eerste tekenronde kan al een klein klasgesprek gevoerd worden.

Stap 3

Verbeelding inschakelen

- Alle kinderen hebben pen en papier om iets op te schrijven.
- De leraar zegt letterlijk: 'We maken het heel stil en sluiten allemaal onze ogen. Neem een minuutje de tijd om je voor te stellen dat je binnenkort een ouder mens, een bejaarde zou ontmoeten. Het is een onbekende persoon, iemand die je voor het eerst tegenkomt. De ontmoeting is heel fijn en positief, en je voelt je erg ontspannen ... Wat gebeurt er allemaal? Wat doen jullie precies? Wat zie je?'
- De leraar zegt: 'We houden het stil en doen onze ogen weer open. Schrijf nu in enkele zinnen op wat je je precies had ingebeeld: Wat gebeurde er? Wat zag je allemaal? Hoe voelde je je? Wat deed de oudere persoon? Wat deed jij? Wat zul je van deze ontmoeting onthouden? ... Vertel maar.'
- Laat de kinderen nu even vertellen wat ze zich hadden voorgesteld en hoe ze zich daarbij voelden. Haal de teksten op. Lees ze eens na, niet om de fouten te verbeteren maar om een beeld te krijgen van welke positieve gevoelens de kinderen over ouderen kunnen hebben.
- Haal een week later de briefjes nog eens boven. Lees ze rustig voor. Na het voorlezen mag het kind dat zijn tekst herkent, het briefje komen halen. Vraag om het ergens te bewaren en er nog eens af en toe aan te denken als ze een oudere persoon zien.
- **Achtergrond voor de leraar:** Onderzoek heeft aangetoond dat deze zogeheten 'visualisatie-oefening' een groot effect kan hebben op wat kinderen in hun onderbewustzijn opslaan over 'ouder worden'. Het zijn een soort 'mentale ankerpunten'. Als ze dan in de nabije toe-

komst weer een onbekende oudere persoon zien, gaan hun hersenen automatisch op zoek naar die ankerpunten. Dat kan zorgen voor een langdurige en duurzame positieve kijk. De korte visualisatie vergroot de waarschijnlijkheid dat de toekomstige ontmoeting tussen generaties positief zal verlopen.

Stap 4

Leren kijken van OEI naar WAW!

- **Leer kinderen om op een evenwichtige en gezonde manier naar mensen en problemen te kijken.** Maak het voor hen als een spelletje en een levenshouding om alles wat ze zien te interpreteren als **1 X OEI... en 3 X WAW**. Voor elke negatieve gedachte, zet je er best drie positieve gedachten tegenover ('de positiviteitsratio'). Laat deze manier van kijken minstens één keer per dag door een ander kind (of samen) toepassen en uitleggen. Voorbeeld: De kinderen zien een persoon in een rolstoel. Ze denken 'oei, die meneer kan niets meer'. Laat ze drie dingen formuleren die hij nog wel kan: zingen, met zijn wenkbrauwen bewegen, snurken, lachen, genieten van het leven, spelletjes spelen, dromen, naar een film kijken, een boek lezen, iemand doen schrikken, zeepbellen blazen, bezoek ontvangen ...
- **Toon beelden van mensen met één of andere beperking (ook sportmensen).** Vraag de kinderen om eerst te benoemen wat deze mensen 'niet meer kunnen'. Laat hen daarna benoemen wat ze nog wel kunnen. Leg de ideeën in de weegschaal. Geef drie keer zoveel gewicht aan het positieve.
- **Laat kinderen een foto maken van onbekende oudere personen** die ze tegenkomen op straat. Dat kan op een respectvolle manier.

Laat hen de foto's voor de klas bespreken van OEI naar WAW.

- **Zoek en bekijk samen beelden** van mensen met een beperking en/of oudere mensen die toch nog uitzonderlijke dingen doen (in sport, muziek, dans, kunst ...) Laat hen daarbij bijvoorbeeld zelf sportcommentator of nieuwslezer spelen. Het gaat om het inoefenen van een algemene positieve kijk: van 'OEI!' naar 'WAW!'

Stap 5

De grootouders inschakelen als sleutelfiguur

Als je kinderen positiever wilt laten kijken naar 'ouder worden in het algemeen', dan spelen de eigen grootouders een cruciale rol. De sterkste strategie om de mentale voorstelling van een ingroep ('de kinderen') over de out-groep ('oudere mensen') te laten aanpassen, is door contact te maken met de deelverzameling ('de eigen oma en opa'). De grootouders behoren namelijk voor een deel tot de out-groep (op basis van leeftijd), maar tegelijk kunnen kinderen er zichzelf in herkennen (bv. op basis van DNA of eigenschappen). Voor hen behoren ze niet automatisch tot de groep 'oudere mensen'. Ze zijn voor hen een categorie apart. De sleutelfiguren.

Grootouders doen meer dan kinderen naar de muziekles brengen of warm eten op tafel toveren. Zij bepalen mee hoe kinderen naar ouderdom kijken. Zij zijn daarom een zeer geschikte tussenstap in de richting naar contact met onbekende ouderen.

In ons onderzoek hebben we om die reden de positieve interventies trapsgewijs aangeleerd en toegepast: eerst met eigen klasgenootjes, daarna met eigen grootouders en vervolgens bij onbekende ouderen.

Praktische tips:

- Als een kind geen toegang heeft tot eigen grootouders (bv. overleden, in het buitenland, ...) ga dan voor een figuur die valt onder de categorie 'oude persoon' en die het kind kent (bv. een tante, een oude buurvrouw, ...).
- Onderschat in het verbinden van generaties (nl. kinderen en ouderen) de rol niet van de ouders als tussenschakel. Zij brengen immers vaak de kinderen tot bij de grootouders. Betrek hen van bij de start bij het project.
- Het kan versterkend zijn dat de kinderen in de interactie met de eigen grootouders bewust worden van hun gelijkenissen (bv. DNA) en van hun verschillen (bv. door leeftijd). Een goede vraag is bijvoorbeeld 'Oma, wat was jij voor een meisje, toen je mijn leeftijd had?'



Stap 6

Op bezoek bij onbekende ouders

Als je onvoorbereid met een klas uit het basisonderwijs binnenstapt in een naburig woonzorgcentrum, bestaat de kans dat kinderen het negatieve zien en het negatieve onthouden: iemand is agressief, iemand loopt verloren, iemand plast in zijn broek, iemand is vergeetachtig...

Daarom zijn de voorgaande stappen erg belangrijk: kinderen een 'behavioral script' aanreiken in de verbeelding, kinderen constructief laten kijken naar ouders 'van OEI naar WAW!' en het doorprikken van stereotiep denken over ouderdom door ervaringen met eigen grootouders.

Wetenschappers bestuderen bovendien al decennialang **de impact van interventieprogramma's na contactmomenten tussen generaties** op de leefwereld van kinderen en ouders. Een opvallende bevinding is dat het louter contact maken tussen generaties op zich niet altijd positieve uitkomsten oplevert. Een aantal belangrijke elementen die je dus best aan de contactmomenten toevoegt zijn:

- Werk samen aan een gemeenschappelijk doel.
- Zorg dat er gelijkwaardigheid is in de activiteit (bv. speel geen memory met iemand met dementie).
- Laat deelnemers bewust worden van gelijknissen (bv. waarden) én verschillen (bv. leeftijd).
- Maak de activiteit zichtbaar goedgekeurd door autoriteiten aan de zijlijn (bv. ouders, leraren, ...).
- Zorg dat het een activiteit is die leuk, speels en vriendschappelijk is.

Stap 7

Onverwacht de tweede tekenronde houden

Spreek niet meer over de tekeningen die de kinderen gemaakt hebben, maar na twee of drie maanden maken we onverwacht opnieuw 4 tekeningen. Om de tekeningen te kunnen vergelijken, is het belangrijk dat dit precies op dezelfde manier verloopt als in Stap 1 en Stap 2.

Nadien vergelijkt de leraar eerst voor zichzelf per leerling de tekeningen uit de eerste en de tweede tekenronde. Wat valt er op? Gebruik daarvoor de inzichten uit de achtergronden in dit lespakket. Bij het analyseren van een tekening is het belangrijk:

- **Beschouw de tekening als een unieke inkt** in de denkwereld van het kind om van daaruit verbindende gesprekken aan te gaan. Het is niet de bedoeling om de tekening te beschouwen als een manier om kinderen te diagnosticeren of therapeutisch te benaderen.
- Creëer een veilige atmosfeer voor gevoelens. Het gebeurt soms dat kinderen beginnen huilen als ze hun eigen grootouder moeten tekenen (bv. door sterfgeval, ziekte, ...). Dat is niet erg. Vaak kan het opluchtend zijn voor de kinderen om hierover in gesprek te gaan. De tekeningen bieden de leraar een manier om nog beter te luisteren naar de kinderen.

Praktische uitwerking in de richting van een mogelijke tentoonstelling: Gebruik daarvoor de inzichten uit de achtergronden in dit lespakket.

- De leraar kan bijvoorbeeld alle tekeningen eenvoudig inscannen met de app Office-Lens.
- De tekeningen kunnen daarna worden overgezet naar een PowerPoint-bestand om **een overzichtelijke weergave** te bekomen en het vergelijken van tekeningen te vergemakkelijken.
- Geef het grafisch weer of misschien kun je iemand inschakelen die grafisch is aangelegd.

Stap 8

Een toonmoment organiseren

Bedenk een mooie actie om mee af te ronden.

- Betrek **ouders en grootouders**.
- Laat kinderen **in het woonzorgcentrum** vertellen en tonen wat ze hebben gedaan en geleerd. Eventueel op een opendeurdag daar. Maak een kleine tentoonstelling van enkele tekeningen. Misschien kunnen ook ouders en grootouders in het woonzorgcentrum op bezoek komen. De kinderen wijzen de weg, hun tekeningen zijn het verhaal.
- Laat kinderen **in de school vertellen** en tonen wat ze hebben gedaan en geleerd. Eventueel bij een oudercontact, een schoolfeest ... Maak een kleine tentoonstelling van enkele tekeningen. Nodig ouders en grootouders (en mensen van het woonzorgcentrum?) uit.
- Organiseer een klassikaal gesprek over ouder worden en dementie.



Deel 3

Levenslang leren

3.1 Vier kapstokken

Vraag aan alle betrokkenen hoe ze het parcours ervaren hebben, kom er regelmatig op terug, koppel er nieuwe ervaringen aan. Zo maakt het deel uit van 'Levenslang leren'. Dit zijn de vier belangrijkste kapstokken.

1.

De verbinding tussen basisonderwijs en woonzorgcentrum is momenteel onvoldoende benut. Er ligt heel wat potentieel voor het rapen. Vaak ligt er een woonzorgcentrum op wandelafstand van de school, en wordt de brug toch niet gemaakt. We verwachten daar op grote schaal verandering in te brengen. Dit is een verbindend project. Het eindresultaat van dit onderzoek is namelijk een praktische handleiding voor leraren basisonderwijs om: contact te leggen met naburige woonzorgcentra, kinderen stapsgewijs aan te leren hoe ze betekenisvol kunnen blijven communiceren met kwetsbare ouderen en hen op jonge leeftijd op een meer genuanceerde manier te leren kijken naar ouderdom en dementie, waardoor de kans toeneemt dat deze kinderen zelf ook een langer en gelukkiger leven zullen leiden. (o.b.v. Het Spel van de Verbeelding en de applicatie 'MemoryHome')

2.

Intergenerationele activiteiten worden te weinig gekaderd. De activiteit op zich is vaak

het doel, het eindpunt: een liedje zingen, een dansje uitvoeren, een kaartje schrijven, een knutselwerkje afgeven... Dat is mooi, maar ook een gemiste kans. Er wordt snel verondersteld dat intergenerationele activiteiten een positieve impact hebben. Maar is dat wel zo? Er wordt onvoldoende aandacht besteed aan de impact van een ontmoeting met kwetsbare ouderen op het mentale landschap van kinderen. Welke indrukken laten ouderen na die hun vermogens verliezen? Er is nood aan betere ondersteuning (vanuit onderwijs) om een constructieve blik te ontwikkelen op de latere levensfase. De evolutie in de kindertekeningen biedt een unieke inblik en een startpunt om in dialoog te treden en zo de perceptie die kinderen hebben van ouderen en dementie te begrijpen en te nuanceren. Dit project overstijgt het louter ontspannende gehalte van intergenerationele activiteiten door in te zetten op de verbinding tussen mensen.

3.

Kinderen worden doorgaans beschouwd als 'verborgen slachtoffer' van dementie. We kunnen het omdraaien en hen inzetten als 'verborgen hulpbron'. De meeste educatieve inspanningen op het intergenerationele domein, zijn erop gericht om een louter informatief lessenspakket te ontwikkelen waardoor kinderen leren omgaan met ouderdom en dementie. Dit project draait de rollen om en bestudeert welke positieve kenmerken van kinderen de draaglast van dementie

kunnen verlichten voor de samenleving. Kinderen zijn vaak enthousiast, nieuwsgierig, ontwapenend, spontaan, emotioneel, ontdekkend, speels, grappig ... deze eigenschappen bieden mantelzorgers en hulpverleners nieuwe invalshoeken voor coping-strategieën om met dementie om te gaan en de draaglast draagbaar te maken.

4.

Psychosociale interventies raken onvoldoende toegepast en ingebed in de dagelijkse praktijk. De laatste drie decennia werden méér dan 200 psychosociale interventies onderzocht, die zich richten tot de hulpverleners of mantelzorgers van mensen met dementie. Die waren allemaal effectief bevonden op basis van gerandomiseerde klinische studies.

Slechts 3% van deze ruime verzameling aan interventies die succesvol bleken te zijn in de onderzoeksomgeving, werd toegankelijk gemaakt voor het brede publiek of werd vertaald naar de dagelijkse praktijk. Wat kunnen we op dat gebied leren van de overtuigingskracht van kinderen? Als een kind vraagt aan zijn eigen grootouder, of aan een onbekende oudere, om een [‘Spel van de Verbeelding’](#) te spelen, of samen ‘een geheugenpaleis’ te bewandelen, is het antwoord bijna altijd ‘ja!’. Deze frisse insteek biedt ongetwijfeld nieuwe inzichten voor het ontwikkelen van communicatieve technieken van zachte meegaandheid waar ook andere psychosociale interventies hun implementatiegraad mee zouden kunnen versterken.



3.2 De ondersteunende blik van experts

- **DR. KASPER BORMANS (°1987)**
(KU Leuven en Universiteit Maastricht)

Dr. Kasper Bormans is onderzoeker in samenwerking met organisaties als Alzheimer Nederland. Hij organiseert spraakmakende tentoonstellingen, spreekt op grote congressen zoals Alzheimer's Disease International of Alzheimer Europe en is auteur van succesrijke boeken als 'Wat Alz – Over de kern van communicatie, de kracht van dromen en het wonder van relaties', 'Een nieuw geheugenpaleis' en 'Tijd maken voor mensen met dementie – 52 manieren om te blijven communiceren'. Veel zorgverstrekkers volgen zijn opleidingen '360° Levenskwaliteit' en gebruiken de mobiele applicatie MemoryHome op basis van geheugenpaleizen.

Op 21 juli 2023 werd Kasper door de koning der Belgen aangewezen voor de adellijke titel van 'baron'. Hij ontvangt de eretitel omwille van zijn baanbrekend werk in verhogen van levenskwaliteit van mensen met dementie en hun omgeving.'

- **PROF. DIRK DE WACHTER**
(KU Leuven)

'Dit is een uniek sociaal experiment. Essentieel gaat het in geslaagde communicatie over rustige nabijheid. Als we zien dat die nabijheid afneemt, bemoeilijkt dat een menselijke benadering. Kasper ontwikkelt een aanpak die meer menselijkheid brengt in de problematiek van ouder worden en dementie. Dat is heel wezenlijk.'

- **PROF. SANDRA ZWAKHALEN**
(Maastricht University)

'Nu we meer weten over het perspectief waarmee kinderen naar ouderen kijken, kunnen we daar goed onderbouwd op reageren. Het

bevorderen van dit verbindend intergeneratiecontact is van bijzonder maatschappelijk belang, zowel voor onze kijk op dementie als voor onze omgang en communicatie met oudere mensen in het algemeen.'

- **PROF. HILDE VERBEEK**
(Maastricht University)

'Onverwachte resultaten zijn de meest interessante bevindingen. We hadden bijvoorbeeld niet verwacht dat de getekende ouderen tijdens Covid kleiner zouden worden. Maar als kinderen maar één boodschap krijgen ('Je moet op afstand blijven, ouderen zijn ziek, kwetsbaar en moeten beschermd worden') lijkt zich dat ook te weerspiegelen in hun tekeningen.'

- **PROF. NICOLE VLIEGEN**
(KU Leuven)

'Deze tekeningen zijn unieke verhalen van kinderen op een bijzonder moment in hun leven. De Covid-maatregelen zorgden voor een sociaal experiment dat we hoogstwaarschijnlijk nooit meer opnieuw kunnen uitvoeren. Er bestaat namelijk geen ethische commissie die zal goedkeuren dat kinderen hun eigen grootouders 16 weken lang niet mogen bezoeken, aanraken of knuffelen. Deze tekeningen zijn daarom een belangrijk historisch document. Je hebt een koffer bij met deze tekeningen, dus het is alsof je onderweg bent met de belangrijkste stukken uit een museum.'

- **JURN VERSCHRAEGEN**
(Expertisecentrum Dementie Vlaanderen)

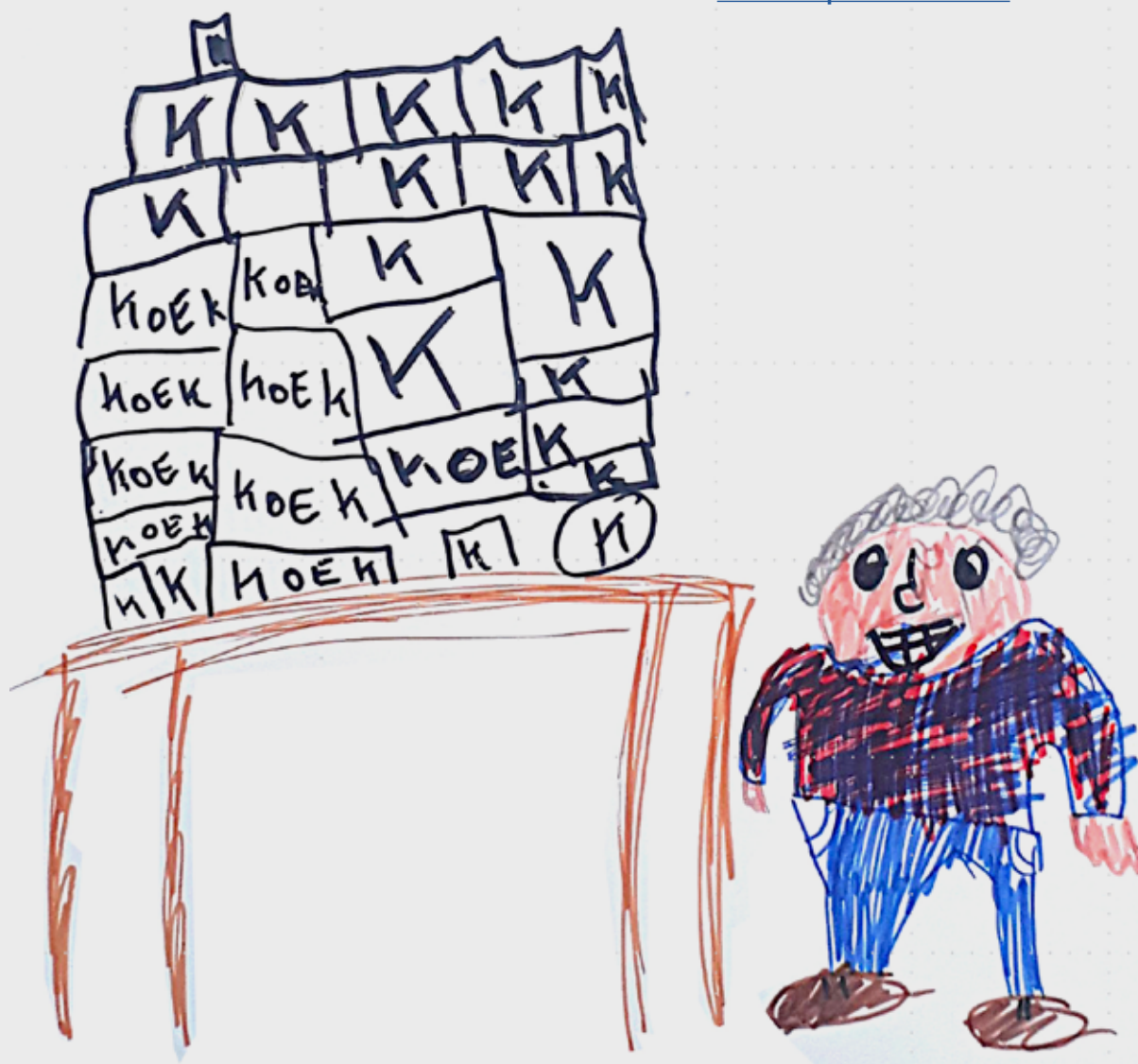
'Wat we van kinderen kunnen leren is dat zij onbeschreven bladen zijn. Zij kijken puur en zonder vooroordelen naar de mens. Zij zetten de mens centraal in plaats van de dementie. Dat is wat mensen met dementie zelf ook verlangen van de samenleving. Zij willen mens blijven, tot op het laatste moment. Dat is de

essentie: in de kracht van de ontmoeting de mens blijven zien. Met dit project bieden we rustpunten aan tegen de hectiek van elke dag. We nodigen uit om stil te staan bij zoveel ongedwongenheid en ontwapening en zo bij te dragen tot een meer dementievriendelijke samenleving.'

- **SUS WEYTENS**
(KU Leuven)

'Kindertekeningen zijn een uitstekend middel om te onderzoeken wat er onbewust bij kinderen leeft. Klassieke vragenlijsten schieten daarin vaak tekort. Dit onderzoek toont aan dat ons mentaal landschap boetseerbaar is. Dat kan ons ook hoopvol stemmen omdat we met kleine positieve interventies wel degelijk een verschil kunnen maken in de perceptie van oud worden en dementie.'

Ontdek meer inspiratie op
www.memoryhome.com
www.kasperbormans.be



Bijlage

Ouder worden en dementie

Aan de hand van alle tekeningen kan er klassikaal een klasgesprek rond ouder worden en dementie gevoerd worden. Het is het ideale moment om hier meer uitleg over dementie te geven. Niet alleen over hoeveel mensen in de wereld dementie hebben, maar ook in België en misschien ook over hun opa of oma, buurman of buurvrouw, ... Je kan uitleggen wat dementie is, dat het nog niet te genezen is. Hoe ermee omgaan? Het is ook ideaal om te peilen of kinderen in de klas een opa of oma hebben die dementie heeft? En hoe de kinderen zelf daarmee omgaan?

In Vlaanderen en het Brussels Gewest tellen we vandaag 141.000 mensen met dementie. De kans dat je dementie krijgt is 1 op 5. Hoe ouder je wordt, hoe meer kans je hebt om dementie te krijgen. Zo heeft 8% van de mensen tussen 65 en 80 jaar dementie. 25% van de mensen tussen 80 en 90 jaar en wel 40% van de mensen ouder dan 90 jaar. Dementie begint meestal op oudere leeftijd, maar het kan ook voorkomen bij mensen onder de 65 jaar.

Dementie heeft ook gevolgen voor de naasten die voor de zorg instaan en voor de professionele hulpverleners. Dementie treft ongeveer 3 keer zoveel personen als het aantal mensen met dementie zelf -partner, familie, naasten, burens, ...

Wat is dementie?

Dementie betekent letterlijk ontgeesting. Het veroorzaakt schade aan de hersenen waardoor informatie niet goed meer wordt verwerkt. Hierdoor kan een persoon met dementie simpele dagelijkse taken minder goed of niet meer uitvoeren. In het begin zal de persoon met dementie bijvoorbeeld moeite hebben met het juist innemen van medicijnen of het betalen van rekeningen. Later zullen ook taken als koken en aankleden steeds meer moeite gaan kosten.

Bij dementie denken veel mensen vooral aan vergeten. Dit staat echter niet bij alle vormen van dementie op de voorgrond. Bovendien zijn er naast het vergeten ook andere symptomen die we vaak opmerken bij mensen met dementie. Zo zijn er ook vaak gedrags- en persoonlijkheidsveranderingen, onrust, problemen met de taal (woordvindingsproblemen, de betekenis van woorden niet meer vatten, ...) moeilijkheden met schijnbaar eenvoudige handelingen zoals boodschappen doen en werken met de computer.

Dementie zelf is geen ziekte, maar wel een ziektebeeld dat bij tientallen ziektes kan voorkomen. De vier meest voorkomende zijn de ziekte van Alzheimer, frontotemporale dementie, vasculaire dementie en Lewy Body dementie. Alle vormen van dementie tasten de hersenen op een sluimerende manier aan.

Over het algemeen kun je het ziekteverloop wel indelen in drie stadia. In het eerste stadium is vooral het kortetermijngeheugen aangetast, maar herinneringen uit het verleden zijn nog goed bewaard. De symptomen worden in het tweede stadium erger. Ook vertrouwde handelingen gaan moeilijker en de persoon kan nu niet meer volledig voor zichzelf zorgen. Tenslotte is in het derde stadium de dementie heel ernstig. Zowel het korttermijn- als het langtermijngeheugen laten het afweten. In dit stadium kan de persoon met dementie nog maar weinig tot niet meer praten. Hij is nu volledig afhankelijk van anderen.

Kan je ervan genezen?

Genezing is helaas nog niet mogelijk. Mensen met dementie leven gemiddeld 6,5 jaar met de aandoening. Al vele jaren wordt gezocht naar een medicijn om bepaalde vormen van dementie te genezen, maar momenteel is er nog geen geneesmiddel dat dit kan. Er bestaan tegenwoordig wel geneesmiddelen die het dementieproces bij de ziekte van Alzheimer kunnen vertragen. Verder weten we dat actief bezig blijven, bewegen, in contact zijn met anderen en met de natuur helpt om het ziekteproces te verzachten. Je stopt er de dementie niet mee, maar je zorgt wel voor een nuttige tijdsinvulling voor de persoon met dementie en zijn naasten. Naast het medisch onderzoek zijn andere wetenschappers voortdurend bezig met psychosociaal

zorgonderzoek. Hierbij ligt de focus op de huidige generatie van personen met dementie en wordt er bekeken wat de beste manier is om de levenskwaliteit van personen met dementie zo goed mogelijk te houden.

Je kunt het risico op dementie op hoge leeftijd stevig verlagen door een hersengezonde levensstijl op middelbare leeftijd (40 tot 75 jaar) aan te houden. Onderzoek van de afgelopen tien jaar toont aan dat de kans dat je dementie krijgt voor wel 40% te maken heeft met de manier waarop je leeft. Het gaat hierbij zowel om je persoonlijke levensstijl zoals de conditie van je hart, al dan niet nieuwsgierig blijven en sociaal actief zijn, als om omgevingsfactoren zoals luchtvervuiling en geluidsoverlast.

2voordeprijsvan1 > [filmpje](#)

Iemand die ik ken heeft dementie...wat nu?

Alle mensen met dementie zijn verschillend en hoe je het best met een persoon met dementie omgaat, is dus altijd anders. Voor een persoon met dementie is het heel fijn en belangrijk dat je bij hem bent en laat zien dat je van hem houdt. Het is mogelijk dat dit op een andere manier moet dan vroeger of dat hij anders reageert. Een aanraking en glimlach zijn vaak al heel veel waard. Probeer vooral te kijken naar de dingen die de persoon met dementie nog

7,5 JAAR
LANGER
LEVEN

kan en daar aandacht aan te geven en niet stil te staan bij wat hij niet meer kan. Praten en 'de juiste dingen zeggen' is soms niet eens nodig. Er gewoon ZIJN is dan al genoeg.

Sensibiliseringcampagne 'Vergeet dementie, onthou mens'

Dit educatief pakket werd samengesteld door Dr. Kasper Bormans voor de sensibiliseringscampagne 'Vergeet dementie, onthou mens' (www.onthoumens.be). Deze campagne heeft als doel het taboe rond dementie te doorbreken. Met deze campagne willen we het beeld dat de samenleving van dementie heeft, bijstellen door meer genuanceerd en met respect over mensen met dementie te communiceren. Een mens met dementie is een persoon met wensen, gevoelens en voorkeuren en met behoefte aan contact. Met de campagne willen we vooral de mens naar voor schuiven en niet zozeer de aandoening.

Deze campagne 'Vergeet dementie, onthou mens' is een initiatief van het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen (www.dementie.be) en wordt gesteund door de Vlaamse overheid.

Voor meer uitleg over dementie, surf naar: www.onthoumens.be

Boek 'Waarom Greet zoveel vergeet.' van Eva Van der Linden, <https://infocentrum.dementie.be/product/waarom-greet-zoveel-vergeet/>

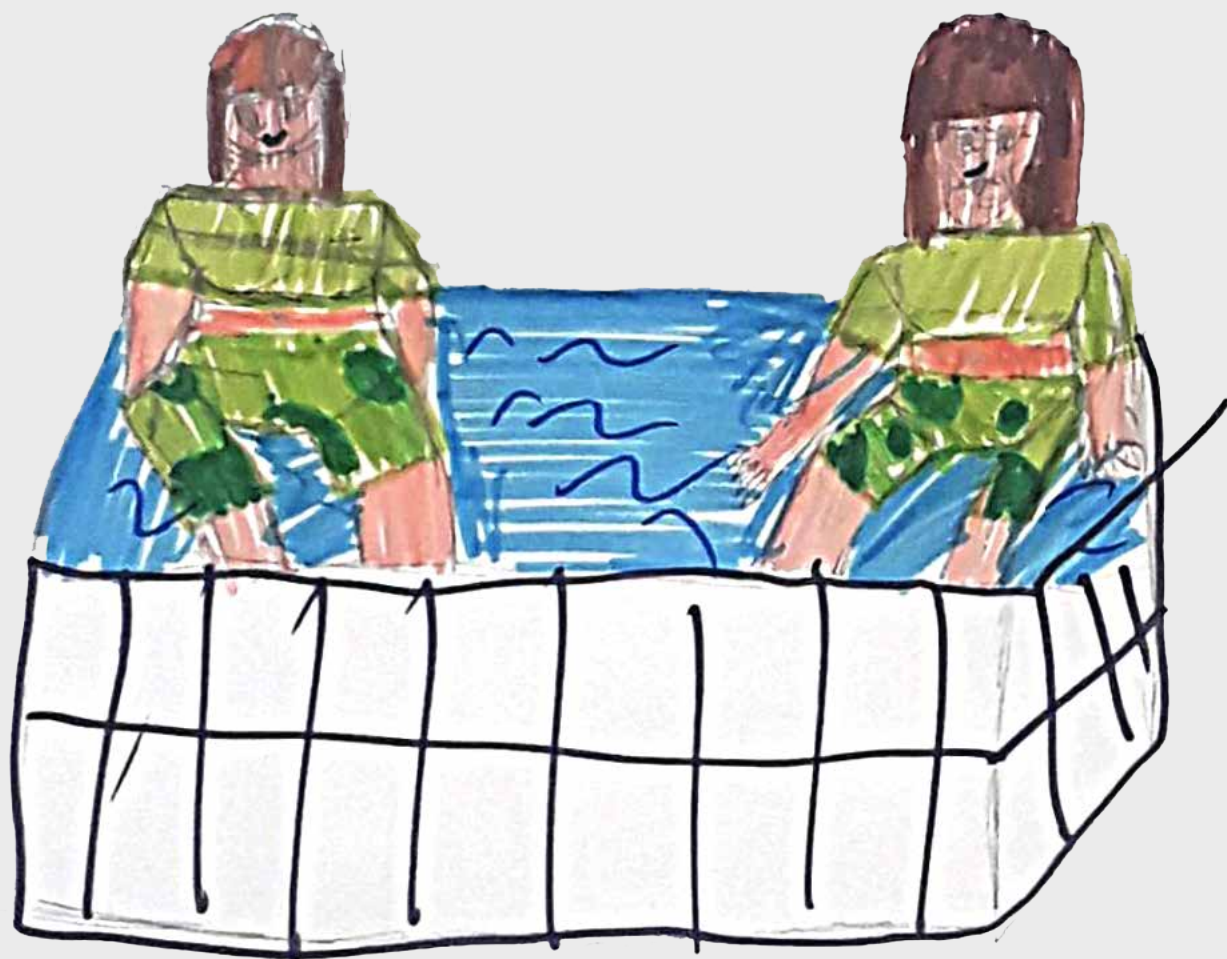
De bijlage werd geschreven door het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen.





7,5 JAAR
LANGER
LEVEN

7,5 JAAR LANGER LEVEN



vergeet
dementie
onthoumens



expertisecentrum
dementie
Vlaanderen