

‘Echt gaaf, lekker chillen met de bejaarden’

Het succes van Adoptieproject Jong adopteert Oud

Het Adoptieproject Jong adopteert Oud van het Alzheimer Centrum Limburg is eind 2022 door Alzheimer Europe onderscheiden met de Anti-Stigma-Award. In dit project gaan basisschoolleerlingen van groep 7 en/of 8 in kleine groepjes op bezoek bij mensen met dementie in een zorginstelling. Dit blijkt een groot succes voor jong én oud.

In het najaar van 2022 vond in de Roemeense hoofdstad Boekarest het jaarlijkse congres plaats van Alzheimer Europe, de Europese samenwerkingsorganisatie voor betere zorg voor mensen met dementie. Tijdens dit congres werden voor de eerste keer prijzen uitgereikt voor de beste initiatieven om stigmatisering van mensen met dementie te voorkomen. De eerste prijs

van deze ‘Anti-Stigma-Award’, een cheque ter waarde van 5.000 euro, ging naar het Adoptieproject Jong Adopteert

Oud van het Alzheimer Centrum Limburg. De gedachte achter het project is simpel: basisschoolleerlingen





gaan in kleine groepjes langs bij mensen met dementie in een zorginstelling. Daar maken ze een praatje, spelen spelletjes met de bewoners, lezen de krant voor of gaan samen eten. Kinderen leren door deze bezoeken niet alleen meer over omgaan met dementie, maar helpen zo ook bij het doorbreken van het sociale isolement van ouderen met dementie en de taboes die er over deze ziekte bestaan. Volgens *Fania Dassen*, de coördinator van het project, fleuren ouderen meteen op van de bezoeken van de kinderen. Ze noemt het 'kleine dingen doen met een groot effect'.

KNUTSELEN EN GYMMEN

Hoe werkt het precies? Binnen het project worden zorginstellingen, waaronder verpleeghuizen, maar ook instellingen voor kleinschalig wonen, een zorgboerderij of ontmoetingscentrum, gekoppeld aan basisscholen. Speciale voorlichters zorgen vervolgens voor de verdere begeleiding. Als eerste worden de wensen van beide partijen in kaart gebracht. Het ene verpleeghuis wil bijvoorbeeld liever bezoek van kleine groepen kinderen ontvangen, het andere verpleeghuis ontvangt graag

een complete klas. Omgekeerd zijn er scholen die uitgaan van een eenmalig bezoekje per kind, waar andere scholen dezelfde kinderen graag vaker op bezoek laten gaan. Het gaat dus om maatwerk. Voorafgaand aan het bezoek geeft de eerder genoemde voorlichter – in Limburg is dat een medewerker van het Alzheimer Centrum Limburg, en in de rest van het land een voorlichter van *Alzheimer Nederland* – de kinderen van groep 7 en 8 een gastles over dementie. Deze les gaat bijvoorbeeld over de werking van de hersenen en over hoe je het beste kan omgaan met mensen met dementie. Na deze theoretische voorbereiding begint het echte werk: op bezoek bij ouderen met dementie. De variatie aan activiteiten die aansluiten bij de dagelijkse gang van zaken is groot. Zo zijn er bijvoorbeeld kinderen die samen met de ouderen het ontbijt klaarmaken. Ook wordt er samen geknutseld en gegymd. Het gaat daarbij niet alleen om de bekende sport- en schooloefeningen, ook samen een wandeling maken wordt zeer gewaardeerd! En vooral de ouderen kunnen enorm genieten van samen koffiedrinken.

BONUS-OMA

De bezoeken blijken voor jong én oud een groot succes. Voor de kinderen is het eerst vaak even spannend, maar ze zijn al snel enthousiast. Eén van de deelnemende kinderen gaf bijvoorbeeld aan dat het super leerzaam en leuk was: 'Mensen met dementie weten vaak niet meer wat ze gisteren gedaan hebben, maar ze weten wel veel over vroeger. Je moet dingen vaker herhalen, beter luisteren en zacht praten. Ik wil wel nog een keer terugkomen.' En enkele andere reacties van kinderen: 'Ik heb een bonus-oma erbij gekregen!', en: 'Echt gaaf, lekker chillen met de bejaarden'. De kinderen stellen ook verrassende vragen, zoals: 'Als je alzheimer hebt, ga je dan ook weer in Sinterklaas geloven?'.

De ouderen fleuren helemaal op. Het geeft ze een leuke dag en een boost om in actie te komen. Hun kleine, vaak eenzame wereldje wordt even wat groter. Dat geeft ze het gevoel dat ze weer bij de maatschappij horen. Andere mooie effecten zijn er ook. Zo is er een meneer met dementie die elke ochtend wat knorrig wakker wordt. Maar op de dag dat de kinderen komen, stapt hij altijd vrolijk uit bed. Ook is een ouderares geweldig opgeknappt dankzij het project. Zij nam deel aan de kerstviering op een basisschool. Inderdaad de omgekeerde volgorde: in dit geval kwamen de ouderen naar de kinderen toe. Deze mevrouw vond het geweldig om 'terug' te zijn op school. Alleen dat was al genoeg om haar dag te maken.

IEDEREEN LEEFT OP

Het mag duidelijk zijn: alle deelnemers worden zonder uitzondering vrolijk van de bezoeken. Dat valt ook de medewerkers van deelnemende zorginstellingen op. Zij merken dat de vrolijke en blije stemming na het bezoek blijft hangen en dat de bewoners de dagen erna ook vrolijker zijn. Hele afdelingen leven op, zelfs de mensen die erg ver zijn in hun ziekteproces lijken erdoor te worden geraakt. Mede >



om die reden is er ook in coronatijd gezocht naar manieren om de activiteiten door te laten gaan. Erg belangrijk, want zoals bekend nam het gevoel van eenzaamheid onder ouderen in die periode fors toe. Met veel creativiteit zette het Adoptieproject haar ambities door. Op sommige scholen maakten de kinderen bijvoorbeeld een half kunstwerk, dat de ouderen vervolgens afmaakten. Of ze namen een filmpje op voor de ouderen, die daar op hun beurt weer een reactie op maakten. Ook stuurden ze brieven en kaartjes naar elkaar. Eén school kwam langs in de binnentuin van een verpleeghuis, waar ze op veilige afstand naar de ouderen zwaaiden en liedjes zongen. Het is dan ook goed nieuws dat nóg meer kinderen en ouderen straks kunnen genieten van het contact met elkaar. Waar het Adoptieproject zich tot voor kort vooral in Zuid-Limburg afspeelde (en met succes want één van de Maastrichtse deelnemers vierde in 2019 haar 10-jarig jubileum!), komt nu ook de rest van het land in zicht. Dankzij een mooie subsidie van *ZonMw* is een effectstudie gedaan, zodat er

binnenkort wetenschappelijk bewijs is voor de effecten van de bezoeken op zowel kinderen als ouderen. De subsidie bood ook de mogelijkheid om het project verder te verbeteren en uit te breiden. Inmiddels werft Alzheimer Nederland in het hele land nieuwe vrijwillige voorlichters. Dankzij hen is er buiten Zuid-Limburg ook al een aantal zorginstellingen en scholen aan elkaar gekoppeld.

GELOOF IN EIGEN KUNNEN

Het internationale tijdschrift *Dementia* publiceerde in haar recente aprilnummer een interessant verslag over de manier waarop in Schotland een dementie-educatie interventie is ontworpen en op effect onderzocht. De onderzoekers wijzen op het feit dat de *Wereld Gezondheidsorganisatie* (WHO) het belang onderstreept van onderwijs over dementie, ook voor kinderen. Daarnaast wordt voortgebouwd op eerder onderzoek dat aantoonde dat lesgeven over dementie aan kinderen, hun kennis over en houding ten opzichte van mensen met dementie in positieve zin beïnvloedt. Het daarin

ontworpen lesprogramma *Understanding Dementia: Class in a Bag* werd gebruikt om inzicht te krijgen in hoe de kinderen precies leerden, met het doel om deze inzichten mee te nemen in de verdere uitrol van het programma. Hieruit werd duidelijk dat kinderen na het volgen van het programma:

- gemakkelijker praten over dementie;
- meer geloof in eigen kunnen krijgen voor de omgang met mensen met dementie;
- kennis krijgen over belangrijke leefstijlen die dementie in de toekomst mogelijk kunnen voorkomen of vertragen.

In Schotland heeft dit lesprogramma een vaste plek gekregen in het onderwijsprogramma op de basisschool. Mogelijk gaat het Adoptieproject een dergelijke aanpassing van het lesprogramma in Nederland ook mogelijk maken? Fania Dassen: 'We hebben nu al een kleine ingang in het Nederlandse lesprogramma in het kader van de verplichte lessen Burgerschap, waar scholen zelf invulling aan mogen geven. Daar past het Adoptieproject natuurlijk perfect in. Maar echt een vast onderdeel van het reguliere lesprogramma worden dat voor ieder kind beschikbaar is, ja, daar dromen we wel van!'

MEEDOEN?

Kijk voor meer informatie over het Adoptieproject op de website van Alzheimer Nederland: www.alzheimer-nederland.nl/ondersteuning/adoptieproject. Bent u enthousiast en wilt u uw zorginstelling of basisschool aanmelden, of wilt u uzelf aanmelden als voorlichter? Stuur dan een mail naar adoptieproject@maastrichtuniversity.nl. ♦

TEKST PETER BAKENS

BEELD ALZHEIMER NEDERLAND/JANITA SASSEN

Peter Bakens is redacteur van *Denkbeeld* en was werkzaam als docent en wijkverpleegkundige