

# PSYCHOLOGIE

## MAGAZINE

### Examenstress?

Zo help je je kind studeren

### Liever een hond dan een man

'Hij mag 's nachts best bij me in bed'

## Wat loont in de liefde?

OVER OFFERS, EIGENBELANG  
EN DE ZIN VAN TROUW

### De geur van thuis

Nieuwe woonvorm voor  
mensen met dementie

### LEVEN MET EEN SUPERBREIN

Vier genieën over hun  
ongewone talent

Eet-expert Tatjana van Strien  
**'Dikke mensen zijn niet lui!'**

Doe minder je best,  
dan gaat het beter

WAAROM WE MEER  
**veranderen**  
DAN WE DENKEN

**PLUS:** LEG JE LEVEN VAST,  
MAAK EEN TIJDCAPSULE





# Net als thuis

In het 'Gooise' huis tinkelen kroonluchters, in het 'Indische' huis wordt wat warmer gestookt. Voor de dementerende bewoners is het hier net als vroeger thuis, en ze voelen zich dan ook aantoonbaar prettiger. Welkom in de Hogeweyk, een zorgcentrum waar het gewone leven doorgaat. TEKST: PEGGY VAN DER LEE FOTO'S: HAROLD PEREIRA





**'M**eisje! Meisje!' De mevrouw uit het appartement met tuinkabouters voor de deur komt naar me toe over het buurtplein, haar hand in de lucht om me staande te houden. Haar jas hangt open en als ze eenmaal voor me staat, is haar blik monsterend. 'Ja, die wil ik.' Ik kijk naar beneden, naar mijn shirt en mijn schoenen. Ziet ze me aan voor verkoopster in een winkel? En wil ze dan iets wat ik aanheb? 'Ja, die,' zegt ze nog eens stellig. Ik geef haar maar een glimlach. Ze geeft een glimlach terug. En steekt haar bibberende hand uit, die ik gewoon aanpak, om een eindje met haar op te lopen door de wijk.

Die wijk is de Hogeweyk, een buurt met 23 woningen voor dementerende ouderen. De halve internationale pers wordt er de laatste maanden rondgeleid, van de Duitse tv-zender ZDF tot het Amerikaanse CNN, omdat deze wijk in Weesp wordt betiteld als een revolutie in de dementiezorg. Een zorg waaraan de behoefte enorm toeneemt: het aantal dementerenden zal in 2030 wereldwijd zijn verdubbeld, en in 2050 verdrievoudigd.

Toch doet de instelling achter de Hogeweyk wat ze al sinds 1993 doet, en wat inmiddels veel zorginstellingen beogen: mensen met dementie opnemen in kleine woningen, die passen bij hun leefstijl, en het leven daar zoveel mogelijk laten lijken op het leven thuis. Alleen is dat idee nergens zo tot in de finesses doorgevoerd als hier.

In het appartement met de kanten gordijnen staat *The bold and the beautiful* op. Een mevrouw in bloemetjesblouse zit er op de bank onverstoorbaar naar te kijken. Naast haar rommelt een verzorgende – alleen herkenbaar aan haar jonge leeftijd en heldere blik; hier geen witte jassen – wat op de computer.

### Hollandse smartlappen...

'Een van de belangrijkste dingen voor een bewoner met dementie is een vertrouwde plek die nog enigszins voelt als thuis,' zegt Marjolein de Visser, een van de Hogeweyks sociaal agogen. 'Mensen met dementie kunnen geen nieuwe herinneringen maken. Als het leven normaal gesproken een film is die steeds verlengd wordt met nieuwe scènes, wordt die film bij dementerenden juist verkort. De jaren verdwijnen, steeds verder terug. Dat maakt onrustig, boos, paniekerig soms. Zelfs het eigen spiegelbeeld kan beangstigen: wie is die man die me daar zo staat aan te staren?'

Vertrouwdheid en kleinschaligheid verminderen die onrust, stellen de bedenkers van de Hogeweyk. Daarom richtten ze kleine groepen in van zes of maximaal zeven bewoners, elk met een eigen leefstijl. In het stadse appartement waar *The bold* aanstaat, hangt in de kamer een schilderij van een huilend zigeunerjongetje, en in de keuken het geborduurde 'Bij het concert des levens krijgt niemand een program'. Vanuit haar fauteuil beklagt

een van de bewoonsters in goed Amsterdams het leven – ‘We gaan allemaal *dauood*, wat doen we hier?’ – en een medebewoonster buigt zich troostend over haar heen.

### ...of liever klassiek?

Heel anders dan in het Gooise huis, waar de dames gecoiffeerd en in mantelpak rechtop rond de salontafel zitten. Kroonluchters lichten de stilte uit terwijl in de keuken, achter de muur met klassiek patroonbehang, thee wordt gezet. Niet zelden worden de verpleegkundigen aangezien voor dienstmeisjes.

‘Als je dan toch moet samenleven met niet zelf-verkozen anderen, is het prettig wanneer dat mensen zijn met vergelijkbare voorkeuren,’ zegt facilitair manager Eloy van Hal. ‘Wie de hele dag André Hazes hoort terwijl hij van klassieke muziek houdt, raakt geïrriteerd. Voor een bewoner met dementie geldt dat nog veel sterker, want die kan niet meer logisch beredeneren dat hij hier met verschillende typen mensen woont en zich een beetje moet schikken. Dus die zou in zo’n situatie juist méér afwijkend gedrag gaan vertonen.’

Naast de stadse en Gooise woningen zijn er woningen in ambachtelijke, huiselijke, culturele, Indische en christelijke stijl. ‘Die indeling hebben we zelf bedacht, gewoon door ons boerenverstand te gebruiken,’ legt Van Hal uit tijdens een rondleiding. Toen onderzoeksbureau Motivaction die stijlen een paar jaar later kwam toetsen, bleken ze naadloos te passen in het door Motivaction ontworpen en onderzochte ‘Mentality model’, dat de Nederlandse burger indeelt in acht sociale milieus. Waar Motivaction een bepaalde groep mensen bijvoorbeeld ‘de traditionele burgerij’ noemt, vallen ze bij de Hogeweyk in de ‘huiselijke leefstijl’.

### Stoofpotje

Ouderen in de Hogeweyk voelen en gedragen zich echt anders, merkt sociaal agoog Marjolein de Visser. Voorheen werkte ze in een traditioneel verpleeghuis: ‘Daar bleven de bewoners maar door die lange, witte gangen heen en weer lopen, op zoek naar hun aanrecht, hun tuin, de werkplaats. Ze vonden nooit rust. Toen hier in de Hogeweyk voor het eerst een echte huiskamersfeer gecreëerd werd, met een kapstok naast de deur, een stoofpotje op het vuur en koffie die doorliep in de keuken, wreef een van dat soort rusteloze mannen in zijn handen en zei: “Ja, kom, een lekker bakje koffie.” Dat was nog nooit vertoond.’

Niet alleen de intuïtie van de medewerkers wijst

erop dat een omgeving als die in de Hogeweyk beter is voor een dementerende. Dat idee wordt, althans gedeeltelijk, gestaafd door wetenschappelijk onderzoek van woonzorgcentrumdirecteur Ietje de Rooij, die in 2012 aan de Universiteit van Tilburg op het onderwerp promoveerde. De Rooij vergeleek dementerenden op Nederlandse en Vlaamse traditionele en kleinschalige afdelingen met elkaar. Ze ontdekte dat dementerenden in kleine, vertrouwde woongroepen beter sociaal contact en meer positieve gevoelens hadden; ook hadden ze vaker iets omhanden. Op de Vlaamse kleinschalige afdelingen heersten bovendien minder negatieve gevoelens en kwam depressie minder vaak voor. Dagelijkse activiteiten uitvoeren zoals zichzelf aankleden en persoonlijk verzorgen lukte de bewoners van kleinschalige afdelingen beter – ook een jaar later nog.

Toch ontwaarde De Rooij ook zaken die helemaal niet verschilden of die op kleinschalige afdelingen juist minder goed gingen; zoals gedragsproblemen, die op kleinschalige afdelingen stabiel bleven en op traditionele afdelingen juist verminderden. Bij de Hogeweyk is in samenwerking met onderzoeksbureau CEAN nu ook een onderzoek begonnen.

De vertaling van de leefstijlen in de Hogeweyk lijkt clichématig, met porseleinen beeldjes in de stadse vensterbank en gekleurde stoelen in de culturele woning; maar volgens sociaal agoog De Visser geeft het de bewoners en ook de medewerkers stevig houvast. ‘Het gaat niet alleen om de aankleding. Als je in je vroegere leven gewend was om met wat afstand met anderen om te gaan, zoals in de Gooise leefstijl vaak het geval is, dan is het fijn als je hier niet ineens “lieverd” wordt genoemd. Terwijl die amicaliteit in de stadse stijl juist heel herkenbaar is voor de bewoners.’

### Op blote voeten

Ook het ritme en de bezigheden krijgen in elke leefstijl hun eigen vertaling. Zo wordt er in de Indische woningen ’s morgens rijst gekookt, en is het er gemiddeld twee graden warmer omdat de bewoners graag op hun blote voeten lopen. In de Gooise leefstijl wordt bij het eten een glaasje wijn genuttigd. Carla Ubbink is echtgenoot van bewoner Ton Wiemers: ‘Mijn man is theoloog, reisde de hele wereld rond en bezocht maandelijks een concert of voorstelling. Elke week neem ik een van zijn kunst- of architectuurboeken mee. In het verpleeghuis waar hij eerst zat, stond de hele dag RTL4 op. In de culturele woning wordt samen aan tafel gegeten, muziek beluisterd en naar publieke zenders gekeken. Hier voelt hij zich een stuk beter op zijn plek.’



▲ In de Hogeweyk geen recreatiezaal die ook dienstdoet als café, maar een echte bruine kroeg. Daar heerst zo'n beetje de enige verpleeghuis-traditie die nog wel wordt hooggehouden: maandelijks een bingo.

◀ In de supermarkt kopen de bewoners niet altijd precies wat vooraf werd besproken; maar dat is zo weer omgeruild.

▶ Wat in andere instellingen vaak het eerste sneuvelt vanwege de kosten, is er in de Hogeweyk juist wél. Een echte bar in het theater, een stijlvolle Mozartaal voor klassieke concerten – dat het echt is, dat is de essentie.





▲ In het Gooise huis stapte laatst een bewoner van een 'stadse' woning zingend naar binnen. 'Kan iemand die man alstublieft weghalen?' vroeg een van de Gooise dames. Sociaal agoog Marjolein de Visser: 'Ze herkennen vaak nog feilloos dat het er niet "een van hen" is.'

▣ De beer, de bank, de tafeltjes – de bewoonster van deze kamer bracht allerlei vertrouwde spullen mee. Ze wijst naar een foto van zichzelf op haar kamerdeur: 'Kijk, dat is mijn moeder.'

◀ Een bewoner uit een 'ambachtelijk' huis vond niet de rust om te lunchen. Hij had altijd in de bouw gewerkt, en at nooit aan tafel. Nu wordt er om 12.00 uur geroepen dat het schafttijd is. Dan pakt hij zijn broodtrommel en zoekt buiten een plekje om zijn boterhammen op te eten.



Wat de Hogeweyk anders maakt dan andere kleinschalige woonomgevingen is de hoofdstraat met een kapper, een atelier, een concertzaal en een uitbureau. De huizen eromheen hebben voortuinen met zitjes in de zon en steegjes binnendoor. Op een groot plein met platanen staan levensgrote schaakstukken. Voor het theater klatert de fontein. En in de overdekte Passage staan de supermarkt, een bruin café en een brasserie vlak naast elkaar. Met koffie en gebak voor slechts 3,95 euro worden ook 'gewone' inwoners van Weesp uitgenodigd voor een Hogeweykse koffiestop. De glazen wand vol dranken achter de bar, de zachte muziek en de leren bankjes onderscheiden de brasserie dan ook in niets van een 'echte'.

Het liefst zou facilitair manager Van Hal er ook een kinderopvang hebben, misschien zelfs een school. 'We willen het normale leven zoveel mogelijk naar binnen halen. Dat betekent dat bewoners ook actief in het huishouden worden betrokken. Een vrouw die zestig jaar lang de was heeft gedaan en dat nog kan, stimuleren we om de was te blijven doen. Soms is zoiets het enige wat iemand nog kan; mensen halen daar levensvreugde en eigenwaarde uit. De handdoeken voelen, de geur ruiken, iets nuttigs doen, actief bezig zijn. En ook: meegaan naar de supermarkt, praten over wat er gegeten wordt, helpen met koken – mensen die in een traditioneel verpleeghuis al compleet passief waren geworden, zitten hier soms ineens weer de boontjes te doppen.'

### Naar buiten voor een sigaretje

'Ha!' In de Passage, voor de supermarkt, worden we enthousiast begroet door een grijze meneer in een zwarte jas. 'Ha, ben je d'r weer,' antwoordt Van Hal hartelijk. 'Ja! Ik ben de weg kwijt,' zegt de man lachend. Van Hal zegt dat hij op de goede weg is, en wijst hem de route naar zijn woning. Die vrijheid om zomaar rond te lopen ontbreekt in de meeste traditionele verpleeghuizen, uit angst voor valpartijen en gedragsproblemen. De Hogeweyk is omsloten door de huizen en bij de enige ingang zit een alerte receptioniste.

De bewegingsvrijheid is niet alleen goed voor de stramme oude lichamen, het helpt de bewoners ook hun onrust kwijt te raken. Medicijnen kunnen in de Hogeweyk daardoor vaak worden afgebouwd. De Visser: 'Deze week nog werd er een man overgeplaatst uit een traditioneel verpleeghuis. Zijn vrouw vertelde hoe hij daar geregeld op de deur zat te bonken omdat hij eruit wilde. Hier kan hij gewoon zelf naar buiten lopen en een sigaretje opste-

**'De was doen, boontjes doppen, actief bezig zijn: bewoners halen daar levensvreugde en eigenwaarde uit'**

ken. Ook de echtgenote kan in zo'n geval eindelijk weer rustig slapen.'

### Zoeken naar Nelly

De mevrouw aan mijn arm leveren we af in het bruine café, waar al op haar gewacht wordt – overal zijn verpleegkundigen en verzorgenden, en ook de barvrouw en supermarktmedewerker zijn getraind om met mensen met dementie om te gaan. Iedereen kent de bewoners en hun levensverhaal. En dat is misschien nog wel de grootste troef die de Hogeweyk uitspeelt: het 'individueel benaderingsplan'. In gesprekken met de familieleden wordt iemands levensloop tot in detail vastgelegd, en ook de zaken die het gemoed van vader, moeder of echtgenoot positief of juist negatief beïnvloeden.

'Als een mevrouw steeds op zoek is naar Nelly,' zegt De Visser, 'en wij weten dat Nelly een schoolvriendin is, kunnen we daarop inhaken. Dan gaan we mee op zoek, en voelt de bewoonster zich serieus genomen. Dat vermindert iemands boosheid aanzienlijk. Het is net als wanneer je je auto in een vreemde stad geparkeerd hebt, en aan het eind van de dag vergeten bent waar het precies was. Stel je voor dat je aan een voorbijganger vraagt waar je moet zijn, en die persoon antwoordt: "Ga nou maar lekker zitten, hier heb je een kopje thee, er is niets aan de hand." Dan raak je toch ook geïrriteerd? Je wilt helemaal niet rustig zitten, je wil weten waar je auto staat.'

Ook in de Hogeweyk wordt Nelly natuurlijk niet gevonden. Maar, zegt De Visser: 'Dat kan dan wel weer het voordeel zijn van dementie: als je even met iemand meezoekt, vertrouwde dingen terughaalt, langzaam van het onderwerp afgaat, dan is zo'n bewoner Nelly vaak allang weer vergeten. En grote kans dat ze haar onrust ondertussen ook kwijt is.' ■

**Omgaan met een dementerende partner of ouder?** Lees alles over dementie in 'Dossier dementie' op [psychologiemagazine.nl/dossiers](http://psychologiemagazine.nl/dossiers)