

ERVARINGEN MET BUDDYZORG

'Is dit geen topcombinatie?'

Buddyzorg voor mensen met dementie en hun mantelzorgers lijkt een waardevolle nieuwe loot aan de boom van de hulpverlening. Hoe ervaren direct betrokkenen deze vorm van ondersteuning? Frans Hoogeveen sprak met Els (66), een oud-verpleegkundige bij wie twee jaar geleden dementie werd vastgesteld, haar partner en mantelzorger Loes (62) en hun buddy Hennie ('bijna zeventig').

Het is mooi weer en we zitten bij Hennie in de tuin. Els is aanvankelijk geconcentreerd bezig met het plukken van uitgebloeide bloemen, maar zodra we aan de tuintafel plaatsnemen schuift ook zij aan. Ze toont zich betrokken bij het gesprek en lijkt dat goeddeels te kunnen volgen, al heeft ze er soms moeite mee haar gedachten en gevoelens onder woorden te brengen.

Hennie is veertig jaar onderwijzeres geweest. Twee jaar na haar pensionering kreeg ze behoefte aan een zinvolle aanvulling op haar vrije leven. 'Het moest wel iets met mensen zijn,' vertelt ze, 'want ik ben niet iemand voor op kantoor.' Zo'n drie jaar geleden las ze een advertentie van Buddy Netwerk in het *AD/Haagse Courant*. 'De oproep sprak me aan en nadat ik het even had laten bezinken, heb ik gereageerd. Ik kreeg een intakegesprek en een training van twee dagen en twee avonden en voor ik het wist was ik buddy en werd ik gekoppeld aan een mevrouw die nog maar een half jaar te leven had. Dat was een indringende ervaring, maar ook een mooie tijd. Daarna werd ik buddy van een alleenstaande dame, Mathilde. Zij had kanker. Ik heb bijna twee jaar haar buddy mogen zijn en we kregen een goede band. Op een keer zei ze: "Jij bent een soort vriendin voor mij." Dat was heel bijzonder, want ze had alleen sociale contacten via de kerk waarbij ze was aangesloten. En dat was een heel strenge kerk, daar was aandacht voor niet veel meer dan het geloof in de Here Jezus.'

Els kijkt verschrikt op en zegt: 'Oh Jezus!'

'Op haar begrafenis zag ik alleen maar dames met van die zwarte hoedjes,' vervolgt Hennie. 'En tijdens de dienst geen bloemen en geen woord over Mathilde, terwijl zij juist zo'n warm en fijn mens was. Toen zij overleed was ik behoorlijk van slag. In het gesprek daarover gaf de medewerker van Buddy Netwerk mij de raad me te laten koppelen aan een cliënt met een wat langere levensverwachting. Dat werd Els.'

Blanco

'Ik wist eigenlijk niets van dementie. Ik ben er blanco in gestapt en heb in de praktijk geleerd wat de ziekte inhield, door en van Els en Loes. Els zei al snel dat ze het zag zitten, maar ik dacht eerst: "Het wordt nooit meer zo als met Mathilde." Daarin vergiste ik me: het blijkt zeker zo fijn te

zijn, alleen volkomen anders. Dat is het boeiende.'

Els reageert stralend: 'Ja, hele leuke dingen doen. Dat is fantastisch. Overal naartoe. Scheveningen. Heel fantastisch. Ongelofelijk!' Dan kijkt ze naar Loes, en zegt: 'Jij moet werken en allemaal dat soort dingen. Wij gaan ook met jou uiteraard allerlei dingen doen! Een hele periode moest ik maar thuis zitten. En toen is dat veranderd. Ik kan weer dingen doen, dat vind ik fantastisch! Leuke dingen, fietsen, wandelen, roeien met elkaar!'

Ik vraag Els wat voor werk ze heeft gedaan. Ze komt er niet uit: 'Ik heb gewerkt met...' Loes schiet te hulp: 'Els is verpleegkundige geweest. Ze was altijd heel nieuwsgierig, bleef studeren en is van het een naar het ander geswitcht. Ze was B- en A-verpleegkundige. Is hoofd geweest van een afdeling interne geneeskunde van een algemeen ziekenhuis, maar heeft ook als wijkverpleegkundige gewerkt en als gespecialiseerd verpleegkundige op de intensive care van het Erasmus Medisch Centrum (het toenmalige Dijkzicht Ziekenhuis). Ook is ze met een collega een jaar in India geweest, via de kerk. Op het laatst werkte ze als sociaal-psychiatrisch verpleegkundige in de ggz.'

Els: 'Ik zat maar te zitten toen ik niet meer kon werken.' Ze kijkt naar Hennie: 'Het is heel fantastisch!'

'Een hele periode moest ik maar thuis zitten. En toen is dat veranderd. Ik kan weer dingen doen, dat vind ik fantastisch!'

Leren roeien

Hennie vertelt wat Els en zij zoal doen. 'We wandelen bijvoorbeeld van de Wassenaarse Slag naar Katwijk en terug. Ik ben dan gesloopt, Els niet. Ze is altijd heel actief geweest en is in uitstekende conditie. Of we fietsen naar de roeiclub. Ik roei al vijftien jaar, dat is mijn passie. Els had in haar leven al wel vaak geroepen dat roeien zo leuk zou zijn, maar er was nooit wat van gekomen. Ik vroeg me af of een Alzheimerpatiënt nog zou kunnen leren roeien. Op de club is wel iemand met dementie, Kitty, maar die roeide al lang voordat ze de ziekte kreeg. Maar het roeien met Els gaat wonderbaarlijk goed. Er zijn op de club genoeg roeiers die het minder goed doen dan Els! Op com-



Foto: Frans Hoogeveen

V.l.n.r. Hennie, Els en Loes

mando's reageert ze niet. Als ze bijvoorbeeld hoort: "Slagklaar maken... slag klaar... af!" doet ze niets. Maar als ik een uitnodigend gebaar maak en zeg: "Ga maar," dan komt ze in beweging. Toen ze bij onze club werd geïntroduceerd zei ze: "Ik ben Els en ik heb Alzheimer." Kitty zei toen: "Ik ook, en er valt goed mee te leven!"

'Ik vroeg me af of een Alzheimerpatiënt nog zou kunnen leren roeien. Maar het roeien met Els gaat wonderbaarlijk goed'

Een heel goede match

Loes: 'Els en ik zijn al dertig jaar samen. Achteraf gezien denk ik dat de ziekte is begonnen rond haar 58ste. Formeel kregen we de diagnose in 2010, maar toen waren we al vier jaar aan het tobben. Eind 2009 kon ik er niet meer tegen, was ik overbelast en overspannen. Els was al met de VUT en zat de hele dag op de bank. Ze was depressief. Dan kwam ik thuis en trof iemand aan die de hele dag niets had gedaan. Daar had ik het moeilijk mee, ik ben zelf altijd bezig. Els begreep me niet. En ik zat niet rustig op mijn werk. Eigenlijk vermoedden we al wat er aan de hand was, maar toch schrik je van de diagnose. Hoe ziet de toekomst er nu uit? Al je plannen vallen in duigen.'

'Ik heb veel moeite gedaan om hulp te organiseren,' vervolgt Loes. Via de Stichting Mantelzorg ben ik terecht gekomen bij Florence, een grote zorgorganisatie. Els bezoekt twee keer per week de dagbehandeling voor jonge mensen met dementie in Mariahoeve. Ik vond het erg moeilijk die stap te zetten, maar de introductie op de dagbehandeling verliep gesmeerd. Het was een geluk dat zij daar een oud-collega trof uit een psychiatrische kliniek waar ze heeft gewerkt. Die was nu als vrijwilliger werkzaam op de dagbehandeling. Ze raakten meteen aan de praat. Die dagbehandeling bevalt prima, ze kijken er goed naar iemands voorkeuren.'

'Via de Stichting Mantelzorg en de casemanager kreeg ik de tip eens mijn licht op te steken bij Buddy Netwerk. En toen kwam Hennie. In het begin was het spannend en had ik er wat moeite mee. Ik dacht: "Een vreemd iemand over de vloer... die gaat zich misschien wel met van alles en nog wat bemoeien." Maar niets van dat alles, Hennie is goud! Ze is warm, sociaal en observeert heel goed. Ze is er voor Els, maar ook voor mij.' Els hartgrondig: 'Juist!'

Loes: 'Hennie maakt zich soms zorgen over mij, dan krijg ik een mailtje van haar:

"Let ook op jezelf, doe ook dingen voor jezelf!"

Hennie: 'Want Loes is alleen maar aan het zorgen.'

Els breekt in: 'Dat kan ik toch ook wel een beetje?'

Loes: 'Ja, dat kon je zeker! Als ik zie wat Hennie met Els doet... het is een heel goede match, die twee. Voor mij brengt Hennie een stuk ontspanning. Laatst zijn we samen naar het mannen-cabaret 'Niet Schieten' geweest, met de voorstelling *Mannen zijn zeikwijven!*'

Loes, Hennie en Els schieten nu alle drie in de lach. Hennie: 'Ik vind dat mijn leven op deze manier veel zinvoller is geworden. Ik krijg hier alleen maar energie van.'

Topcombinatie

'Waar ik het voor doe?' herhaalt Hennie mijn vraag. 'Voor de stralende ogen van Els als we samen in de stromende regen in de boot zitten en zij naar de lucht wijst en zegt: "Ik zie blauw!" Of een ander mooi moment. Ik was met Els naar de tandarts geweest. Dat was niet prettig. Toen zijn we thee gaan drinken bij op Hodenpijl, een prachtige buitenplaats in Midden-Delfland. Toen we daar zaten, zei Els glunderend: "Hier heb ik afscheid genomen van mijn werk." En dat was ook zo!'

Hennie denkt even na en zegt dan: 'Met Els kan ik lachen als we plezier hebben, huilen als zij verdrietig is, en sportief buiten bezig zijn. Fysiek zijn we aan elkaar gewaagd. Bij Loes kan ik mijn ei kwijt. Zij is een geweldig klankbord. Ook bewonder ik haar om haar liefdevolle zorg voor Els. Is dit geen topcombinatie? Ik vind van wel!'

Loes: 'Als Hennie op vakantie geweest is en ze komt terug, dan is Els meteen heel blij. Er is helemaal geen sprake van enige verwijdering. Dat vind ik zo knap van Buddy Netwerk, dat ze zo'n goede match weten te maken! En wat Hennie voor mij betekent? Mede dankzij Hennie heb ik een stukje vrijheid terug en leer ik weer genieten van leuke dingen. Verder vind ik het heel mooi om te zien hoe Hennie met Els optrekt. Zij ziet veel eerder dan ik de humor van dingen in, laat Els in haar waarde maar stuurt wanneer nodig ook bij. En daar leer ik weer van. Mooi hè, dit trio!'

Frans Hoogeveen is hoofdredacteur van DENKBEELD en lector Psychogeriatric aan De Haagse Hogeschool (www.dehaagsehogeschool.nl/lectoraatpg).