

## Verloren in je hoofd. Leven met dementie.

- Nathalie Carpentier

### Korte inhoud van het boek

Mensen met dementie zijn niet gek. Ze vergeten soms alleen veel. Het ene moment zijn ze er nog. Het volgende moment lopen ze verloren in hun eigen hoofd. Wat doet dementie echt met een persoon, en met zijn omgeving? Partners en mensen met dementie vertellen.

### Inhoudsopgave van het lespakket

<b>Voorlezen</b>	p 2*
<b>Muziek en herinneringen</b>	p 3*
<b>Taboe</b>	p 5*
<b>Euthanasie</b>	p 6*
<b>Extra tips</b>	p 7*
<b>Lestips over evalueren</b>	p 7*
<b>Bijlagen</b>	p 8

\* Om deze activiteiten te doen in een les, hoef je niet het hele boek te lezen.



### Voor wie is dit lespakket?

In alle lespakketten spreken wij over 'cursisten', die les volgen in het volwassenenonderwijs. Toch zijn de meeste lestips ook heel goed bruikbaar voor leerlingen in het secundair onderwijs (OKAN, BuSo, BSO-PAV en vaak ook TSO).

Dit lespakket kan je downloaden via [www.wablieft.be](http://www.wablieft.be). Eerst vind je de lestips, achteraan eventuele bijlagen.

### Een Wablieft-boek is ook een luisterboek

Een Wablieft-boek is ideaal voor wie niet zo vlot leest of voor wie niet graag leest. Je kan er ook de luistercd bij gebruiken. Dit kan vooraf (om al te horen waar het over gaat), maar ook tijdens of na het lezen. Laat gedurende de lessen je cursisten experimenteren met deze verschillende manieren. Welke vinden ze het leukste?

## Introductie

### OVER LEZEN IN DE KLAS

Een volledig boek lezen is een grote opgave. Veel cursisten zullen thuis niet de tijd (kunnen) maken om een boek te lezen. Dus maak je best gebruik van de tijd die je hebt met cursisten. Maak je cursisten warm met stukken tekst. Misschien lezen ze zelf een heel boek, misschien niet. Dat is niet erg.

Er zijn verschillende manieren om met cursisten dit boek te 'lezen'. De luister-cd is daarbij een grote hulp. Eerst luisteren, dan lezen. Of ook: eerst lezen, dan luisteren. Luisteren en lezen tegelijk. Aarzel niet om de tekst meerdere keren te laten beluisteren of lezen. Werk in elk geval in stukken, zodat de lezers het overzicht niet verliezen.

### OVER VOORLEZEN

Voorlezen is een prettige manier om teksten aan te brengen, ook voor tieners, volwassen cursisten en senioren. Maar voorlezen is meer! Luisteren naar een boeiend voorgelezen tekst verhoogt de concentratie en brengt nieuwe woorden aan. De les beginnen met voorlezen is rust scheppen. Voorlezen tussen twee inspannende opdrachten is een manier om de aandacht weer naar jou en/of naar de les te trekken.

Het boek 'Verloren in je hoofd' bestaat uit losse verhalen. Het is daardoor bijzonder geschikt om uit voor te lezen. Een voorleesfragment hoeft geen verwerking. Het mag er zijn op zich. Wie toch graag kort iets doet met de tekst, vindt een paar suggesties.

#### **voorleesfragment**

Paul (p 11-17)

Vraag: wat raakt jou in het verhaal van Paul?

Vraag: wat vind je van Paul?

Lees ook de hoofdstukken 'voorlezen', 'vrij lezen' en 'leesclub' in onze [Introductiemap 'Omdat lezen leuk is'](#).

Lessuggestie bij het verhaal van Agnes, p. 19-30

Doelen: mening, gedachten en gevoelens uiten  
genieten van teksten – leesplezier  
inzicht verwerven in dementie  
herinneringen verwoorden

## 1. INSTAPFASE

**Stap 1:** Sta stil bij 'Agnes wil nog praten. Maar de letters sterven op weg naar haar mond.' Lees deze zinnen voor. Wacht even op reactie. Als er geen reactie komt, lees je de zinnen nog een keer voor.

Gesprek: Wat betekent dit? Hoe voel jij je bij deze zinnen? Vind je dit een mooi stuk?

**Stap 2:** Lees het gedicht 'Verdriet' van Gil vander Heyden voor (in bijlage 1). Geef de cursisten de tekst en lees het nog een keer voor. Cursisten mogen reageren, maar het moet niet. Lees het gedicht gerust een derde keer voor, als de cursisten daar deugd van hebben.

## 2. AANBOD- EN OEFENFASE

**Stap 3:** Muziek kan Agnes tot leven wekken. Dat is geen toeval. In dit filmpje wordt uitgelegd hoe dat komt: [https://www.youtube.com/watch?v=cikx9\\_iZ\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=cikx9_iZ_0) (kijk van 0:14 tot 0:24).

Muziek en de herinneringen die muziek oproept, blijven het langst in ons geheugen gegrift. Muziek werkt ook troostend, verfrissend en heilzaam voor mensen met dementie en hun omgeving.

Het hoeft niet alleen muziek uit de oude doos te zijn. Blijven bewegen is belangrijk. Dit mag gerust met hedendaagse muziek erbij!

Dit filmpje toont dat een woonzorgcentrum (rusthuis) niet altijd oubollig is. In een woonzorgcentrum aken bewoners plezier. Alleen zien we dat te weinig. Het filmpje toont een positieve noot in een leven met dementie.

[https://www.youtube.com/watch?v=w2eohcor\\_IM](https://www.youtube.com/watch?v=w2eohcor_IM) (een organisatie van de ergotherapie & fysiotherapie van ZNA Joostens in Zoersel)

**Stap 4:** Muziek blijft dus het langst in het geheugen bij mensen met dementie. Maar ook de herinneringen die aan die muziek hangen!

Toon als inleiding een van onderstaande filmpjes. Kies een filmpje afhankelijk van je groep.

<https://www.youtube.com/watch?v=gcE1vJiqcp0>

wie: Christophe Lambrecht

nummer: Always Look On The Bright Side Of Life – Monty Python

herinnering: logeren bij de babysit

<https://www.youtube.com/watch?v=upeliiC8L7Y>

wie: Lisa Smolders

nummer: Self Esteem - The Offspring

herinnering: alleen door de gangen lopen op school

<https://www.youtube.com/watch?v=nLrLJaHx10o>

wie: Siska Schoeters

nummer: Madame - Claude Barzotti

herinnering: gezinsvakantie in Frankrijk

<https://www.youtube.com/watch?v=GukgcY8aq2Q>

wie: Stijn Van de Voorde

nummer: More Than Words – Extreme

herinnering: op kamp als veertienjarige

[https://www.youtube.com/watch?v=w\\_38hIB-B3Q](https://www.youtube.com/watch?v=w_38hIB-B3Q)

wie: Sam De Bruyn

nummer: The First, The Last, My Everything - Barry White

herinnering: dansen bij de grootouders

[https://www.youtube.com/watch?v=OG-\\_TU\\_52KY](https://www.youtube.com/watch?v=OG-_TU_52KY)

wie: Otto-Jan Ham

nummer: I Want To Break Free – Queen

herinnering: favoriete muziek van vader

<https://www.youtube.com/watch?v=IG1FQ6r75-U>

wie: Linde Merckpoel

nummer: You Can Call Me Al - Paul Simon

herinnering: dansen op eerste communiefeest met vriendinnetjes

<https://www.youtube.com/watch?v=A6zD48jJ0lo>

wie: Ilse Liebens

nummer: Paradise City - Guns 'n Roses

herinnering: luisteren naar de BRT top 30

**Gesprek:** Aan welke muziek heb jij goede herinneringen? Welke liedjes zou jij willen horen, als je dement zou zijn? Waarom? Welke herinnering hangt eraan vast? Zoek ze op [www.youtube.com](http://www.youtube.com).

Opdracht: Schrijf een paar liedjes op. Vraag aan je huisdokter of hij ze in jouw medisch dossier wil steken.

Lessuggestie bij het verhaal van Albert, p.31-42

Doelen: woordenschatuitbreiding

mening vormen

mening en gevoelens formuleren

luisteren naar elkaar

een andere mening respecteren

genieten van teksten – leesplezier

## 1. INSTAPFASE

**Stap 1:** Wij de cursisten op volgend fragment: Albert wijst naar zijn voorhoofd. 'We mogen allemaal ouder worden.

Behalve hier. Dat is precies nog altijd zo...' Taboe, vullen we stilletjes aan.

Begrijpt iedereen het woord 'taboe'?

## 2. AANBOD- EN OEFENFASE

**Stap 2:** Albert praat dikwijls over wegstoppen en opsluiten.

Lees de volgende stukken opnieuw voor:

Zijn moeder was ook dement, zegt Albert. [...] Ik heb ook recht om te leven. (p 32)

Anderen nemen wel afstand. [...] Ze denken dat hij niet zelf kan antwoorden. (p 34)

Gesprek: Begrijp je dat de familie van Albert zijn moeder opsloot? Begrijp je dat mensen met dementie zichzelf wegstoppen? Begrijp je dat er geen mensen meer op bezoek komen bij Albert en Irena?

**Stap 3:** Lees het gedicht 'De onderkant van de bodem' van Johan van Oers voor (in bijlage 2). Geef de cursisten de tekst en lees het nog een keer voor. Cursisten mogen reageren, maar het moet niet. Lees het gedicht gerust een derde keer voor, als de cursisten daar deugd van hebben.

Lessuggestie bij het verhaal van Hilde, p. 43-54

Doelen: woordenschatuitbreiding

mening vormen

mening en gevoelens formuleren

luisteren naar elkaar

een andere mening respecteren

## 1. INSTAPFASE

**Stap 1:** Begrijpt iedereen wat euthanasie is? Probeer nog niet in te gaan op meningen.

## 2. AANBOD- EN OEFENFASE

**Stap 2:** Speel een stellingenspel.

Als er een grote ruimte beschikbaar is, is dit een plezierige werkvorm. Iedereen staat op een lijn. Lees een stelling voor. Wie akkoord gaat, zet een stap vooruit. Wie niet akkoord gaat, zet een stap achteruit. Op die manier krijg je een heel duidelijk beeld over de verschillende meningen.

Als de deelnemers ervoor open staan, kunnen ze dit geblinddoekt doen. Zo worden ze niet beïnvloed door elkaar. Ze mogen de blinddoek pas afdoen als de begeleider het sein geeft dat iedereen gekozen heeft.

Uiteraard kan er ook gewerkt worden met bijvoorbeeld rode of groene kaartjes, of kaartjes met 'ja' en 'nee'.

### Stellingen:

- Als ik dement word, en ik kan niet meer voor mezelf zorgen, wil ik euthanasie.
- Euthanasie moet bestaan.
- Leven om pijn te hebben, dat hoeft niet meer.
- Hilde moet vooral aan zichzelf denken.
- Wie euthanasie wil plegen, is egoïstisch.

## Extra tips

In 2012 had de Studio Brussel-actie Music for Life 'dementie' als thema. In Huis Perrekes in Geel (een kleinschalig woonzorgcentrum voor mensen met dementie) is een koor opgericht: de Betties. Er zijn zangers van alle leeftijden: kinderen van een naburige school, mensen met dementie, familie, medewerkers, vrijwilligers en sympathisanten.

De Betties traden toen op in het voorprogramma van Muse, in het Sportpaleis. In deze vier filmpjes zie je de voorbereiding en het optreden.

<https://www.youtube.com/watch?v=nxkTobCOHME>

[https://www.youtube.com/watch?v=N\\_r2Ubb\\_VY](https://www.youtube.com/watch?v=N_r2Ubb_VY)

[https://www.youtube.com/watch?v=FY42Ci\\_Y6Xc](https://www.youtube.com/watch?v=FY42Ci_Y6Xc)

<https://www.youtube.com/watch?v=ATuzaMJmQdA>

Wie het thema 'dementie' verder wil uitwerken, vindt hier <http://dementie.be/default.asp?page=235>

- literatuurlijsten
- kinder- en jeugdboeken
- poëzie
- fotoboeken
- beeldmateriaal
- links

en hier <http://www.onthoumens.be/help-mee/hulpmateriaal/fotos/illustraties-van-ilah>  
cartoons van Ilah

## Lestips over evalueren:

Lees het hoofdstuk 'evaluatie' in onze [Introductie map 'Omdat lezen leuk is'](#).

## Bijlage 1

Mijn oma heeft geen tranen meer.  
Ze huilt nog.  
Maar haar gezicht is droog.  
Kom, zegt ze en wijst  
Naar buiten waar de middag  
Heel licht is en warm.  
Oma heeft geen tranen meer  
En nog maar weinig woorden

Gil vander Heyden

## Bijlage 2

De onderkant van de bodem  
er is binnen in mijn hoofd  
een gaatje waarlangs alles ontsnapt.  
ik weet dat het er is,  
dat gaatje,  
en ik heb het gevoel dat  
ik het kan aanwijzen.  
het gebeurt dat ik,  
bij het slapen gaan  
met mijn vingers mijn hoofd afzoek  
om het te vinden  
en het dicht te stoppen,  
als een kurk op een wijnfles.  
ik zou opnieuw  
iets willen bewaren.

Johan Van Oers