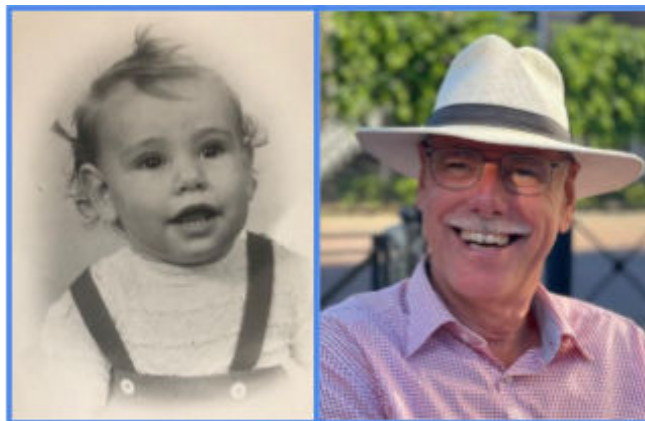


Lachen maakt beter – een gesprek met Frans Raaphorst

Mijn collega Sefora was mee op de excursie naar de Schoorlse Duinen van de PlusBus van Welzijn Bloemendaal. Ze had toch zo gelachen, vertelde ze. De meneer die naast haar zat, Frans Raaphorst, was heel vrolijk en vond dat er meer gelachen moest worden.

En dat humor in de zorg belangrijk is. Daar ben ik het mee eens!



2. Frans Raaphorst - als kind en nu

Nieuwsgierig geworden, vroeg ik Frans of ik hem mocht bellen. Met zoveel leed in de wereld, kunnen we wel een positieve blik gebruiken.

Femke: *Frans, we hebben afgesproken dat ik je mocht tutoyeren. Kan je iets over jezelf vertellen? Wat heb je zoal gedaan en wat doe je nu?*

Frans: Zeker. Ik ben 69 jaar oud en getrouwd met Ineke. We wonen al 35 jaar in Bennebroek, een van de vijf kernen in de gemeente Bloemendaal. We hebben geen kinderen. Ineke en ik hebben allebei een tijd gewerkt in het basisonderwijs. Later had ik een bedrijf met mijn broer. We maakten boeken in samenwerking met uitgeverijen en verkochten ze *business to business* als relatiegeschenk. Het boek over de gulden is bijvoorbeeld door ons geïnitieerd. Ook brachten we tien jaar lang bundels met verhalen van binnenlandse en buitenlandse schrijvers uit. De opbrengst was dan voor het goede doel zoals Artsen zonder Grenzen. In 2015 zijn we met het bedrijf gestopt.

Frans: Daarna kwam ik vrijwel direct in contact met Welzijn Bloemendaal.

Deze organisatie was op zoek naar chauffeurs voor bussen om oudere mensen van huis tot huis te vervoeren. Dat doe ik nu zo'n acht jaar. Daardoor kwam ik in aanraking met Ontmoetingscentrum Bloemenstroom. Dat is een centrum voor mensen met een haperend brein. Ze hebben bijvoorbeeld dementie of Parkinson, maar wonen nog wel thuis, soms alleen, soms met een partner.

De mensen mogen dan op indicatie 1 tot wel 5 keer per week een dag beleven op het centrum. Wij noemen hen clubleden en spreken elkaar aan met de voornaam. Zo creëer je geen afstand; iedereen is 'gelijk'.

Ik rij hen ernaartoe, blijf ook bij hen die dag, en breng ze weer thuis.

Femke: *En hoe ziet zo'n dag eruit?*

Frans: Alles begint uiteraard met koffie en we praten met elkaar. Dat zijn heel diverse gesprekken. Kan over koetjes en kalfjes gaan, vaak veel over vroeger. Maar ook de hedendaagse problemen, daar heeft menigeen een mening over. Je moet maar kijken wat lukt. Go with the flow, want niet iedereen is even ver met zijn haperende brein. Sommigen zijn aan het begin van een dementie en anderen al (veel) verder. Ik neem ze zoals ze zijn, met open blik en zonder (voor)oordeel.

Femke: *Hoe gaan die gesprekken? Ik begreep van mijn collega dat je humor in de zorg erg belangrijk vindt.*

Frans: Je merkt dat zodra de ratio wat achteruit gaat, het gevoel belangrijker wordt. Niet altijd is het empathisch vermogen in zijn volle breedte aanwezig en dan wordt men soms weleens hard naar elkaar. Wat rechtlijziger, zeg maar. Het is belangrijk te proberen angst en twijfel weg te nemen en dat doe ik door goed te luisteren en met humor.

Ik zeg wel eens: 'Ik hoef maar 1 grap per dag in te studeren want ik kan hem vaker brengen'.

Femke: *Haha! Wat een mooi en zinvol werk trouwens!*

Frans: Ja, maar er is wel een punt van zorg. De zwaarte van de dementie lijkt toe te nemen, terwijl dit mensen zijn die nog thuis wonen. Toen ik in 2015 begon... waren er een of twee in het clubje die al zover waren dat opname wellicht beter voor hen zou zijn. Dat was toen veel.

Nu lijkt het soms wel andersom. Er is maar een minderheid, die nog niet zover is. De zwaarte neemt toe.

Femke: *Wat betekent dat volgens jou?*

Frans: Er is een gigantische druk op verzorgplekken voor mensen met een haperend brein. Ze blijven langer thuis wonen en dus zien wij steeds vaker verder in hun dementie gevorderde –voornamelijk oudere- mensen in onze club.

Het gaat alleen maar meer worden. Eén op de vijf ouderen heeft nu al problemen. Bovendien wordt de groep ouderen groter en wordt nog steeds het thuis blijven wonen gestimuleerd. De mogelijkheden om ze op te vangen groeien niet mee!

Daarom is het goed dat dit soort ontmoetingscentra bestaan. Ook juist voor de mantelzorgers! Die krijgen soms best wat te verduren. Het is vaak heel zwaar en een ademruimte is er dan niet voor hen. Het ontmoetingscentrum is er dan ook voor de echtgenoot of de kinderen en andere mantelzorgers. Ik merk dan ook dat de band met de Bloemenstroom hecht is. Er is veel overleg, men wordt betrokken, er is begeleiding. En dat is zo mooi om mee te maken.

Clubleden gedragen zich bij ons soms anders dan dat ze thuis zijn. 'Was sich liebt dass neckt sich', is een passend beeld. Als vrijwillig chauffeur ben ik eveneens de ogen en oren voor de professionals. In de bus zijn er vaak gesprekjes en ik ontmoet de mantelzorger thuis. Zo hoor ik en zie ik soms belangrijke zaken, waar de professionals dan weer mee kunnen werken.

Femke: *Wat brengt het werk jou?*

Frans: Warmte, connectie, dankbaarheid, voldoening en heel veel liefde. Mensen kunnen ontzettend van je houden en daardoor ga je van hen houden.

Femke: *Heb je ook in je persoonlijke omgeving met deze hersenaandoening te maken gehad?*

Frans: Nee, ik ben er gewoon ingerold.

Femke: *In mijn onderzoek ben ik ook in dit thema gerold. De laatste jaren concentreer ik me zeer op preventie van dementie en het gezond houden van breinen. Dat begint denk ik bij mensen van mijn leeftijd, veertigers.*

Frans: Ja, je kan dementie wel wat vertragen met leefstijl en medicijnen. Maar probeer dat veertigers maar eens bij te brengen. Ik dacht er in die tijd überhaupt niet over na.

Femke: *Ikzelf denk dat we humor moeten inzetten om dit onderwerp bespreekbaar te houden.*

Frans: Mee eens. Humor is belangrijk. Wij lachen ons soms ziek op de club. Soms kleedt iemand zich even grappig aan. Voor je het weet staat de boel dan op stelten. Het is dan meteen een gezellige chaos. Het gaat er natuurlijk wel om dat de clubleden kunnen genieten.

[Frans denkt even en vervolgt dan]

We lachen ons eigenlijk gezond of misschien 'beter'. Ja, ik denk het wel!

Frans: Ik hou van grapjes maken, want dan gaat iedereen glimmen. Maar grapjes maken alleen is niet genoeg natuurlijk. Een luisterend oor, open staan voor, invoelen van de ander. Dat is eveneens belangrijk. Ik denk dat ik dat op mijn leeftijd ook beter onder de knie heb gekregen. Ik zou het begeleiden van de mensen echter nooit als werk hebben willen doen. Het is heel intensief. Mijn situatie was ook niet zodanig, dat ik ermee in aanraking kwam. Nee, nu, als vrijwilliger, is het fantastisch om te mogen doen.

Femke: *Je doet heel veel vrijwilligerswerk, als ik je zo hoor. Het vergt veel uren van je tijd.*

Frans: Ik zie het glas nog steeds halfvol qua tijd.

Femke: *Bereiken jullie ook echt de doelgroep? Ik sprak in het verleden wel eens met mensen met hersenletsel, die niet naar lotgenotendagen wilden, omdat ze dat te confronterend vonden.*

Frans: Mensen doen er inderdaad af en toe lang over om bij de club te komen. De drempel is voor hen dan te hoog. Als ze uiteindelijk wel komen, worden ze vaak de grootste pleitbezorgers voor de club.

Gelukkig wordt dementie wel steeds meer aanvaard. Een enkeling accepteert zelfs dat hij/zij Alzheimer heeft. Dat is zo razendknop! Als je met je ziekte naar de club komt en je ziet bijvoorbeeld ook dat mensen een stuk ouder zijn of verder zijn met hun ziekte, kan je denken: 'Ik kan wel thuis blijven zitten maar dan zit ik in mijn eigen coconnetje'. En dus kom ik toch!

Het geeft hen ook veel. Het geeft connectie, bewust en onbewust. Je gaat misschien beter kijken en voelen, ondanks dat je hersenen qua denkvermogen achteruit zijn gegaan.

Femke: *Als je met mensen praat over gezondheid en leefstijl ervaren ze dat al snel als betutteling.*

Frans: Ja natuurlijk. Toen ik 18 jaar was, dacht ik überhaupt niet over de dood na. Als je later kinderen krijgt, denk je er ook nog niet aan. Je leeft alsof je het eeuwige leven hebt. Met het ouder worden word je je bewust dat alles wat achter je ligt meer is, dan wat er nog voor je ligt.

Vooruitdenken is moeilijk. Maak een dertiger maar eens duidelijk dat je moet gaan sparen voor een lijfrente omdat je aan je pensioen moet gaan denken.

Femke: *Wat is lijfrente?*

Frans: Haha, daar heb je het al! Lijfrente is fiscaal aftrekbaar sparen tot aan je pensioenleeftijd. Je kan dan niet aan dat specifieke spaargeld komen. De belasting helpt mee omdat je de premies kunt aftrekken bij je belastingopgave. De overheid betaalt eigenlijk zo een stuk mee. Over de uitkering later, vanaf je pensioenleeftijd dus, daar moet je wel belasting over betalen, maar als pensionado (lees vanaf AOW-leeftijd) betaal je een stuk minder belasting. Win win situatie.

Femke: *Ik zal het eens uitpluizen!*

Femke: *Frans, jij zat in de experimentele groep van de PlusBus studie. Heb je sommige van de technologieën gebruikt en welke?*

Frans: Ik heb de *MISS activity* sensor net teruggestuurd. Als het goed is, hebben jullie nu de gegevens. Ik heb het een jaar lang meegedragen in m'n broekzak. Ik vond het een goede stimulans, omdat je dan ziet hoeveel je doet. Het vertelt je meer dan een stappenteller. Ik ben er echter niet meer door gaan lopen.

Ik was namelijk al meer gaan wandelen, omdat ik mezelf te zwaar vond. Bovendien heb ik een stenose ontwikkeld in mijn lendenwervels. Dat is aangroei van bot in je onderste wervels. Bewegen bleek dan voor mij heel prettig. Ik heb ook een diëtiste geconsulteerd. We hebben goede tips gehad en die volgen we.

Eén keer in de week sport ik bij Fit20. Je sport dan 20 minuten en gebruikt zes apparaten die verschillende spiergroepen trainen. Je gaat dan in 20 minuten tot de max. Je lichaam heeft daarna tijd nodig om te herstellen. Het lijkt weinig, maar het is heerlijk om te doen. En dat in maar 20 minuutjes per week.

Ook fietsen Ineke en ik samen. We doen dat elektrisch ondersteund, maar daardoor fietsen we meer en ook verder. Het is fijn als je een partner hebt om dat mee te delen.

Onze medische problemen leveren ons een lastig maar ook grappig probleem. Ineke heeft last van een 'etalagebeen' en moet, tijdens het wandelen, regelmatig pauze houden. Ik moet door mijn stenose juist door lopen. Maar goed, we bewegen!



3. Frans op de fiets

Femke: *De PlusBus mensen zijn allemaal vrij fit. Ik heb de volgende vraag al in bijna elk interview gesteld. Hoe kunnen we volgens jou mensen uit de doelgroep bereiken, die niet fit zijn en misschien ook eenzaam zijn.*

Frans: Je moet er echt achteraan. Oren en ogen open houden, stimuleren!

Femke: *Zouden er ook drempels kunnen zijn om met de PlusBus mee te doen?*

Frans: Misschien schaamte, dat je het nodig zou moeten hebben. Of angst voor het onbekende. De vraag is vaak: Wie doen er allemaal mee?

Femke: *Heb je nog een nabrander voor ons?*

Frans: Ach, als je ouder wordt... komt tijd, komt raad. Wij hebben pas geleden ons levenstestament gemaakt. Je moet kijken naar jouw eigen toekomst.

Als veertiger begraaf je misschien je eigen ouders, en gaat door met je eigen leven. Je denkt niet aan wat je doet als jij tachtig bent.

Iedereen wil oud worden, maar niet iedereen wil oud zijn. Soit.

Femke: *Hartelijk dank voor dit gesprek, Frans. Veel succes met je mooie werk met mensen met een haperend brein.*