

INSPIRATIE, ENTHOUSIASME EN ONTMOETING OP HET TWEDE VEDER SYMPOSIUM



De actrice op de trap heeft een lichtblauwe popperige jurk aan, en een grote witte strik in het haar. “Boer wat zeg je van mijn kippen”, zingt ze terwijl ze zichzelf op haar accordeon begeleidt. Niet ver van haar vandaan deelt een postbode met een ijzeren brilletje ansichtkaarten uit, en versieren de binnendruppelende gasten hun naamkaartjes. Wie op woensdagochtend 21 juni het Parktheater van Eindhoven bezoekt, stapte de wereld van Theater Veder binnen.

'Contact maken door de juiste snaar te raken', is de titel van het door Theater Veder georganiseerde symposium, dat begint met een besloten ochtendprogramma. “Een groot aantal actieve deelnemers van de regionale bruisplekken, zit hier nu voor ons”, zegt Vedertrainer Jan Krol stralend tegen de zaal genodigden. De zorgmedewerkers zijn afkomstig uit alle hoeken van het land, sommige al jaren bekend met de Vedermethode, andere zijn net begonnen. Het thema van de ochtend is 'zomer', het doel: inspiratie, kennis en enthousiasme delen.

“Kies iemand uit die je niet kent, en vertel diegene een herinnering aan de zomer”, draagt Krol de zaal op. Binnen twee seconden is iedereen druk in gesprek verwickeld met een volstrekt onbekende. Op 'commando' van Krol bespreken de koppels hun ervaringen met Veder. “Veel te kort gepraat, hè?”, vraagt Krol nadat hij de gesprekken voor de derde keer onderbreekt. “Zoek elkaar vandaag in de pauze maar weer op.” Veder staat niet voor niets in het teken van ontmoeting.

Het is belangrijk het contact met de bewoners nooit uit het oog te verliezen, spreekt Vederactrice Sylvia de Jong de zaal toe. “Als je een voorstelling speelt, ben je bezig met je tekst, je liedjes, het verhaal. Het is heel druk in je hoofd, maar vergeet niet: het gaat om de bewoners. Vang hun signalen op, en reageer daarop.” Ter verduidelijking volgt de 'dia-oefening': ze vraagt twee mensen uit de zaal naar voren te komen, die bij iedere klap in haar handen een andere pose moeten aannemen – alsof ze een foto nadoen. De Jong verzint ter plekke wat er op de foto gebeurt. Daarna mag de zaal verdeeld in groepjes hetzelfde doen. Zodoende leren ze: het werkt niet als je te veel nadenkt. Dat wat het eerste in je op komt, is vaak het juiste. Zo werkt het ook tijdens een huiskamervoorstelling, vertelt De Jong. “Blijf in het moment, pak de spontaniteit.”



In een andere oefening laat De Jong zien hoe je aan de hand van een gedicht en een lied een verhaal in elkaar zet. Ter plekke schudt ze een geschiedenis over een Griekse vakantie liefde uit haar mouw. “Ik put uit mijn eigen ervaring, een deel verzin ik erbij. Je kunt je fantasie laten gloeien op de werkelijkheid. Sommige mensen vinden het juist prettiger om iemand anders spelen, dat mag ook.” Het publiek oefent in tweetallen. Bij sommigen leidt dit al meteen tot plannen voor een nieuwe voorstelling, anderen worden nog een beetje op weg geholpen. “Wij weten niet hoe het moet”, stamelt een vrouw tegen de Jong. “Maakt niet uit, we reiken geen diploma's uit”, stelt De Jong haar gerust. “Kies een makkelijk lied en een gedichtje, en kijk samen wat er van komt.”

“Er hangt hier een heel goede *vibe*”, zegt Bianca van Kaathoven, terwijl ze in de pauze soep en een broodje eet. “Iedereen hier is open en enthousiast. Dat maakt het makkelijk om zelf ook mee te doen en dingen uit te proberen.” Zelf heeft Van Kaathoven als dagactiviteitenbegeleider van verstandelijk gehandicapte ouderen nog nooit een huiskamervoorstelling gespeeld, maar “de bijeenkomst werkt aanstekelijk”, verzekert ze. Zonder erbij stil te staan, gebruikte ze wel al elementen van de Veder Methode in haar dagelijks werk. “Ik zet soms een Belgisch accent op – gewoon omdat het in me opkomt – dat vinden de bewoners prachtig.” “Ja”, zegt iemand anders aan het tafeltje die wél al een training van Veder heeft gehad, “veel dingen doe je vanzelf al, maar het is heel fijn als zulke dingen worden herkend als benaderingsmethode. En dat je je er bewust van wordt dat je het kunt inzetten.”

In de grote theaterzaal begint het plenaire middagprogramma geheel in stijl met een lied. “Ik heb al mijn bagage afgegeven, ik reis zo licht dat het me soms verwart”, zingt de Vederactrice over het labyrint van het leven. Na het welkom van dagvoorzitter Berthy Peter krijgt Margje Mahler van kenniscentrum voor langdurige zorg Vilans het woord om in tien minuten de toekomst van de ouderenzorg te bespreken. “Een overvloed aan ouderen, een schaarste aan personeel”, somt ze op. “Dat betekent een uitdaging die vraagt om creatieve oplossingen. Waar zitten die oplossingen? In methoden die recht doen aan wat mensen beweegt.” Ze kijkt veelbetekenend de zaal in. “Volgens mij zijn we hier dus precies op de goede plek.” Nog een belangrijke tip: “Verander eens van perspectief: met je voeten in de modder, of juist van een verre afstand bezie je situaties heel anders.”



In een aansprekende presentatie vertelt senior beleidsadviseur Stefan Klaassen over de invoering van de Vedermethode bij zorginstelling Archipel. Enthousiast somt hij de effecten op de bewoners op. “Sommige bewoners zijn na een huiskamervoorstelling de rest van de dag vrolijker, ze gaan onderling in gesprek. Het maakt van alles los. De artiestennaam van de acteurs wordt zelfs door bewoners onthouden.” Een paar keer benadrukt hij ook het belang van het management. “Als leidinggevenden het niet ondersteunen, werkt het niet”, waarschuwt hij.

Organisaties moeten *durven* leren, zegt spreker John van Hout vervolgens. Van Hout werkte bij het Transitieprogramma in de Langdurende Zorg, waar Theater Veder in samenwerking met zorgkoepel Amsta, drie jaar deel van uit heeft gemaakt. “Om te leren moet je het oude durven loslaten, maar je hebt het bestaande tegelijkertijd nodig om tot iets nieuws te komen.” Om dit te illustreren vraagt hij de hele zaal elkaars hand vast te nemen en kneepjes 'door te sturen'. Hij wil maar zeggen: er is beweging nodig, en verbinding. Alleen dan komt het tot ontmoeting.

Omdat Veder mooie woorden en goede ideeën alleen niet genoeg vindt, is ook Marijke van Dijk van de Vrije Universiteit uitgenodigd. Zij heeft in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de Veder Methode. Kalm legt ze de zaal uit dat verschillende groepen demente ouderen vóór, tijdens en na de huiskamervoorstellingen werden geobserveerd. De ene groep kreeg een voorstelling van Veder acteurs, de andere van getrainde medewerkers, weer een andere groep kreeg geen voorstelling maar een reminiscentieactiviteit. Conclusie: de Vedervoorstelling leidt bij demente ouderen tot positievere resultaten dan een 'normale reminiscentieactiviteit' onder andere op stemming, zich thuis voelen, sociaal isolement en de zorgrelatie. Bovendien blijkt dat ouderen twee tot vier uur na de voorstelling significant meer herinneringen ophalen en minder sociaal geïsoleerd gedrag vertonen. De resultaten gelden met name voor de spelers van Veder waarbij de kanttekening werd gemaakt dat het onderzoek heeft plaatsgevonden in de pilot fase. Een aanbeveling is daarom om verder onderzoek te doen naar toepassing door zorgverleners met meer ervaring in de Veder Methode.

Uit het onderzoek bleek bovendien dat de Veder Methode ook de medewerkers goed deed. “Sommigen ontdekten nieuwe kwaliteiten, anderen zagen zich bevestigd in wat ze al deden”, vertelt Van Dijk. “Ze zijn zich bewuster van het contact met de bewoners. Mensen die normaal geen reactie vertonen, hebben nu een glimlach om het gezicht, of zingen een lied – dat geeft voldoening en een positieve invloed op hun arbeidsbeleving en werkplezier.”

Na de 'lezingen' in de theaterzaal, volgen de gasten opgedeeld in groepen twee workshops. Marieke Westra, artistiek leider en grondlegger van Veder vertelt in haar workshop over de eerste kennismaking van de GGZ met Veder – en vice versa. “De eerste keer zei een collega: 'Marieke, dit moeten we niet doen.' Het is een andere groep, het vertrouwen is nóg kwetsbaarder. Maar ik dacht: we kunnen het altijd proberen.” Het bleek te werken, getuige de film die Westra tijdens de workshop laat zien: ook bij GGZ-patiënten komen de

verhalen los, ook in deze groep zingen de bewoners mee. De methode hoefde zelfs nauwelijks op de doelgroep aangepast te worden, vertelt Westra. Jan Koeten en Irma Klaver van de GGZ-instelling Noord-Holland-Noord, waar de film werd opgenomen, kunnen dat beamen. “Ik moet eerlijk zeggen, ik had het niet verwacht. Ik dacht dat de bewoners binnen tien minuten weg zouden zijn, maar ze bleven 45 minuten zitten”, zegt Klaver. “Hoe dat komt? Omdat ze geprikkeld worden. Dit is een heel intensieve én positieve manier van contact maken.”

In de workshop van Jan Krol komt een andere doelgroep aan bod: ouderen met een verstandelijke beperking. “Veel van deze bewoners zijn al jong geconfronteerd met afscheid, bijvoorbeeld omdat ze uit huis werden geplaatst. Ze hebben vaak niet de capaciteit om woorden te geven aan hun gevoelens”, zegt Krol. Hij drukt de cursisten op het hart niet bang te zijn 'zware' onderwerpen te raken. “Soms vind je het toch zelf ook lekker even te huilen bij een tragische film? Het heeft een helende werking. Je kunt dus best een begrafenis of een trouwerij in je verhaal verwerken. Rituelen werken heel sterk, ze maken herinneringen en emoties los. Misschien zegt een bewoner: ik had ook zo graag willen trouwen. Dat verdriet hoef je niet uit de weg te gaan. Laat die bewoner dan op dat moment trouwen. Voor even kan het tóch.”

In de workshop declameren van Loes Wouterson leren de cursisten 'woorden proeven'. Klank, ritme, intonatie, het helpt allemaal mee om een bepaald gevoel op te roepen en in het contact een diepere gevoelslaag te raken. Zo ontdekken de cursisten hoe ze iets van zichzelf in het gedicht kunnen stoppen. Alleen al door drie zelf geschreven zinnen met veel aandacht voor te lezen, ervaren ze hoe de betekenis van de tekst verandert door de manier van lezen.

“Wie van jullie sport er?”, begint Judith Kamerman haar workshop stem en zang. Vingers de lucht in. “En wie van jullie doet er mee aan de Olympische Spelen?” Juist, zegt Kamerman. “Bij sporten heeft bijna niemand de neiging meteen te zeggen dat hij het niet zo goed kan, waarom zou je dat bij zingen wel doen?” Dat stemt gerust. Vervolgens vraagt Kamerman de grote groep belangstellenden het lichaam te zien als een instrument, en allerlei geluiden te maken. Zo ontdekken de cursisten – ook zij die een zachte stem hebben – dat er van alles mogelijk is. In een andere oefening komen cursisten elkaar tegen, terwijl ze allebei een eigen lied zingen. Hierdoor moeten ze zich zowel op hun zang, als op de ander concentreren. Een belangrijke oefening, vindt Kamerman, want het leert de cursisten hun energie te verdelen. “De stem is immers het enige instrument dat je kunt bespelen terwijl je iemand verzorgt.”



Ruud Dirkse drukt zijn cursisten in zijn workshop op het hart dat dementerenden – in welke fase dan ook – wel degelijk kunnen leren. Dit gebeurt vooral onbewust. Door emoties te koppelen aan bepaalde gebeurtenissen, kunnen zij die gebeurtenissen opslaan. Net zoals iedereen zich nog precies herinnert waar hij was toen het vliegtuig in de Twin Towers vloog: dat komt doordat de emotie in je hoofd aan het moment is verbonden. “Er zou dan ook een verbod moeten zijn op corrigeren”, zegt Dirkse. “De negatieve emotie die dit teweeg brengt, zorgt ervoor dat het foute gedrag wordt ingesleten in het geheugen. Het werkt dus averechts.”

Ook Angèle Jonker benadrukt in haar workshop dat zorgmedewerkers moeten uitgaan van de mogelijkheden die de oudere nog wél heeft. “Niets onnodig uit handen nemen, laat de mensen nog zoveel mogelijk de regie over hun eigen leven voeren.” Aan de hand van het filmpje 'See me' bespreken de cursisten hoe belangrijk wederzijds oprecht contact is en de houding van de zorgmedewerker hierbij is. Oogcontact maken, de bewoner echt 'zien'. “Je hoort zo vaak dat er geen geld en tijd is voor een bepaalde aanpak, maar aandacht kost helemaal niets! Je moet er alleen maar bewust mee bezig zijn”, merkt iemand op. Jonker beaamt: “Het kan juist tijdswinst opleveren. Iemand werkt namelijk beter mee wanneer hij zich gewaardeerd voelt.”

Het gaat allemaal nóg makkelijker wanneer je alles wat je doet, uitvoert in volle overtuiging, blijkt in de workshop van Margje Mahler. Ze toont de film 'Fish', over een vismarkt in de VS waar de eigenaar en

medewerkers 'plezier maken' als filosofie aanhangen. Ze verkopen vis, maar hebben vooral heel veel lol. De boodschap: als je er iedere ochtend voor kiest naar je werk te gaan, sta daar dan ook achter. Daar wordt alles leuker van.

Bij zorginstelling Archipel wordt de Veder Methode al drie jaar op grote schaal toegepast, zo zijn er in de afgelopen jaren vijf theatergroepen opgericht. Thea Sturme (manager zorg locatie De Landrijt) en Stefan Klaassen (senior beleidsadviseur en trainer) lichten in hun workshop toe hoe dit proces in zijn werk is gegaan, hoe belangrijk hierbij de steun van het MT was. Na het besluit om in de 'Vederboot' te stappen is een projectleider aangesteld die als aanjager functioneerde. Deze wist de medewerkers zo te enthousiastmeren dat maar liefst 70 medewerkers zich aanmeldden voor de training. Aan het eind van de workshop maken de deelnemers kennis met twee van hen, in hun rol. Op die manier ervaren ze hoe de Veder Methode in de praktijk werkt en dat deze overdraagbaar is.



Tussen de slingers, en met verjaardagsliederen uit een platenspeler op de achtergrond, brengen Vederacteurs Thomas van der Ham en Helma Snelooper de cursisten bij hoe ze hun herinneringen kunnen omzetten naar een verhaal. De acteurs hebben ieder een foto van een verjaardagsfeest uit hun jeugd meegenomen. Ze interviewen elkaar: Hoe voelde die verjaardag, waar rook het naar, hoe klonk het? Wat was er zo mooi aan het rode koffertje dat je cadeau kreeg? Daarna vertelt Snelooper het verhaal van Thomas, maar vanuit een ander perspectief, alsof ze degene is die de foto nam. Dat zorgt voor verrassende wendingen. De cursisten interviewen elkaar over hun mooiste cadeau, en verzinnen nieuwe verhalen. "Er was weinig geld, dus vader en moeder maakten zelf de taart, het poppenhuis. En er was geborgenheid: je zat op schoot, je kreeg aandacht, er werd gezongen." Heel goed, vindt Snelooper. "Dit spreekt de herinnering van de bewoners aan. Door theatraliteit en verbeelding kun je zo contact met hen maken."

Ook in de workshop van actrice Sylvia de Jong speelt verbeelding een belangrijke rol. Ze legt de principes van 'valideren' uit. "Je gaat als het ware mee in het verhaal van de bewoner. Niet ertegenin gaan als ze denken dat hun ouders nog leven, maar meespelen." Door een rollenspel toont ze de cursisten hoe je dit ook in de alledaagse praktijk kunt gebruiken. "De rust bewaren, bij jezelf blijven, benoemen wat je ziet, zelf wat vertellen om aansluiting te zoeken." Als je je maar inleeft in de wereld van de ander.

Terug in de theaterzaal wordt de dag 'op z'n Veders' afgesloten met muziek en mooie teksten. "Prettig dat er in ons vakgebied ook symposia bestaan die leuk zijn", merkt een man in de zaal op. Tijdens de borrel wordt deze mening breeduit gedeeld. "Ik vond het heerlijk vandaag", zegt Maria Kuijpers die als vrijwilliger in een verpleegzorginstelling werkt. "Het is heel fijn om met zoveel mensen bij elkaar te zijn die allemaal met hetzelfde bezig zijn en daar net zo enthousiast over zijn als ik. Ik heb tips gekregen hoe ik kan zingen zonder schor te worden, en ik heb zelf ook tips gegeven, bijvoorbeeld over hoe wij een verhaal in elkaar zetten." Stiekem vindt ze het ook fijn te zien dat andere mensen dingen leren die ze zelf al toepast, geeft ze toe. Tevreden glimlachend kijkt ze de foyer rond. Terwijl ze naar de muzikanten knikt die achtergrondliedjes spelen, zegt ze: "En het is altijd een feest om naar ze te kijken, die Veder mensen."

