

J e haalt mensen terug de maatschappij in

Dementerende mensen in Haarlem gaan op in spel en tuinieren

Opeens wordt er gejuicht in de zaal. Eén van de bejaarde dames heeft gescoord, tijdens het partijtje Walking Football. De zestigplussers en zeventigplussers gaan helemaal op in het spel. Voor even verdwijnt hun ziekte, dementie, naar de achtergrond. Het is een uitmoeisel van een bijzondere synergie tussen enkele organen uit de Haarlemse maatschappij.  TESSA DE WEKKER

Normaal gesproken spelen ze buiten, maar de regen klettert op de ramen en dankzij de samenwerking met omnivereniging Onze Gezellen hebben de veteranen de uitwijkmogelijkheid om de zaal in te gaan. Aanvankelijk is de 'reservebank' behoorlijk gevuld, de meeste deelnemers kijken eerst de kat uit de boom. Maar buurtsportcoach Jordy van Zaanen neemt ze een voor een bij de hand, zoals hij ook in het veld een enkele dame ondersteunt en het spel helpt te verplaatsen.

'Het is natuurlijk abstract, als je zegt dat we zo meteen gaan voetballen. Maar als ze het zien, dan komt die beweging wel op gang', legt Petra Jansen, programmacoördinator van SHDH (dagcentra) uit. 'We hebben een diversiteit aan deelnemers. Mensen die thuis

wonen en vanuit het dagcentrum naar hier komen en een aantal mensen dat al in een verpleeghuis woont en dat als coulance door ons wordt opgehaald. Sommigen zitten op het randje qua begrijpen van wat ze gaan doen, maar als ze eenmaal hier zijn, voelt het al snel vertrouwd.'

Jonge hond

'Jammer dat Henk er niet bij is', zegt Jessica Frans, buurtsportcoach Sociaal Domein. Met Henk doelt zij op Henk Liefhebber, na de oorlog in de vorige eeuw voetbalprof bij RCH Heemstede. Jansen: 'Je merkt aan Henk dat het stukje van het verpleeghuis naar hier al moeilijk wordt. Hij gaat achteruit, de wereld wordt te groot voor hem. Dan probeer je het toch, tenzij hij boos of verdrietig wordt of zich een situatie kan voordoen waar de

rest zich ongemakkelijk bij voelt. Misschien is Henk volgende week blij en staat hij er weer voor open. Voetbal was zijn passie. En dan nog, als hij hier eenmaal is, moet je per tien minuten kijken hoe het gaat. In elk geval heeft hij dan toch weer tien minuten gevoetbald, bewogen en plezier beleefd.'

Het kan snel gaan, aldus Frans. 'Vorig jaar bij de start van dit project was Henk de motivator, gaf hij iedereen als het ware les en trok hij trouw de originele sokken van zijn oude profclub aan. Hij was echt onze icoon. Als hij het veld op ging, zag je dat hij herkenning voelde. Hij straalde, voelde zich weer even die jonge hond op het voetbalveld. Dat is zo kicken, als je dat ziet.'

Petra Jansen: 'Er zijn tegenwoordig meer vrouwen dan mannen en dat is grappig, want eerder hoorde je vrouwen vaak zeggen:



“Nee hoor, ik ga niet voetballen, da’s voor mannen.” We hopen de groep uit te breiden, zodat er wat differentiatie komt. Dan kunnen de betere mannen apart voetballen en dat biedt ook kans om mensen van buitenaf te laten aansluiten.’

Olievlek

‘Het voetbal is ‘s ochtends’, vervolgt Jansen, ‘na de lunch kunnen ze bowlen – onder leiding van onze bevlogen vrijwilligster Dory

Jessica Frans: ‘Vooral niet als ze in de open lucht zijn geweest.’

Petra Jansen: ‘Er kwam laatst iemand naar me toe, die zei: “Ik heb Alzheimer, maar ben er nog niet aan toe om me bij deze groep aan te sluiten, want dan zie ik wat mijn toekomst is.” Maar hij is zich er dus al van bewust dat hij Alzheimer heeft en durft de drempel over te gaan om misschien wel aan andere activiteiten deel te nemen. We weten dat er meer mensen met dementie in deze omgeving zijn,

Petra Jansen: ‘Het imago van dagbesteding was: punniken, breien, sjoelen. Maar nu voetballen we, bowlen, doen aan hockey, yoga, ballet, dansen of werken in de zintuigtuin. Bewegen en doen dus. We zitten nog in een groeiproces. We moeten nog bekender worden bij de huisartsen en praktijkondersteuners.’

Jessica Frans: ‘We hebben al contact met wijkverpleegkundigen en fysiotherapeuten en vragen ze: als iemand eenzaam dreigt te geraken, wijs hem of haar dan alsjeblieft op onze mogelijkheden en stuur ze door. Dat gebeurt nog maar mondjesmaat en dat is jammer. Maar het is nog nieuw wat we doen en heeft tijd nodig. Als ze eenmaal hier zijn, komen ze er achter dat we ze ook nog ophalen en wegbrengen. Het groeit, dus wij zien grote kansen voor de toekomst.’

Jansen: ‘We hopen dat onze aanpak zich als een olievlek gaat verspreiden over de ons omringende gemeenten. En we zijn heel blij met onze vrijwilligers, want het is best spannend om iets te doen met mensen met Alzheimer. Dat komt vooral door het vastgeroeste beeld wat mensen ervan hebben.’

“Als Henk het veld op ging, zag je dat hij herkenning voelde. Hij straalde”

Houwen van de Haarlemse bowlingvereniging. Straks komt daar nog hockey bij. En er is de zintuigtuin. Meedoen heeft een groot effect op hun kwaliteit van leven. Mensen die na de inspanning weer terugkomen bij het dagcentrum, zijn enthousiast en blij, ze zakken niet meer in tijdens de middag.’

maar die blijven achter hun deur, omdat we ze nog niet kunnen bereiken.’

Jessica Frans: ‘Of ze weten van ons bestaan, maar ervaren een drempel omdat ze zich schamen. Dan moet er dus een partner of familielid zijn die deze persoon op sleeptouw neemt en een keer hierheen brengt.’



Interactie tussen jong en oud

Buurtsportcoach Jessica Frans: 'Als SportSupport voeren wij het sportbeleid uit voor de gemeente Haarlem. Vanuit mijn rol als buurtsportcoach binnen het Sociaal Domein ben ik op zoek gegaan naar partners die met kwetsbare ouderen werken en hen willen laten participeren middels sport. Zo kwam ik bij SHDH en Stichting Zaaigoed uit. Tevens ben ik op zoek gegaan naar een vereniging die zowel de faciliteiten als de visie had om zo'n project te kunnen dragen. In Onze gezellen vond ik daarin de perfecte partner. Maatschappelijk georiënteerd, een - financieel - gezonde club met alle faciliteiten. Voorzitter George de Haan denkt buiten de lijntjes, is niet alleen bezig met het besturen van de omnivereniging, maar heeft ook oog voor de sociale kant. Hij noemt de vereniging een minimaatschappij waarin iedereen moet kunnen participeren.'

Voorzitter De Haan knikt instemmend. 'Onze vereniging doet aan basketbal, honkbal, softbal, voetbal, badminton, zaalvoetbal en veldvoetbal. Maar ik denk strategisch en

normaal moeten zijn wat wij doen. Door ze in staat te stellen te bewegen, zet je de ziekte van deze mensen misschien even stil. Je moet zorgen dat ze niet achter de geraniums belanden. Dat scheelt bovendien enorm in de zorgkosten, het heeft allemaal met elkaar te maken.'

Frans vult aan: 'Mensen zitten bovendien weer bij een club, je haalt ze dus terug de maatschappij in. Groot voordeel is dat de bestuurders van Onze Gezellen maar ook de gemeente heel gedreven zijn. De wethouder komt zelf kijken en probeert op zijn beurt anderen ook weer enthousiast te maken. Dan ben je als organisator trots dat je dit mag doen en uitvoeren.'

Theaterproject

Even verderop zit een groepje ouderen met groene handen in de zintuigentuin. Erika Meershoek, directrice van Stichting Zaaigoed, doet zelf ook mee. 'Dat deze ouderen de mogelijkheid hebben om te kunnen sporten én tuinieren, da's een meerwaarde. Zoals de aanwezige vrijwilligers dat ook zijn, want zij creëren de gezelligheid. Tui-

“We hopen dat onze aanpak zich als een olievlek gaat verspreiden over de ons omringende gemeenten”

kijk ook voortdurend naar de functie van onze club morgen en in de toekomst. Dat moet ook, in deze tijd van individualisering en een zich terugtrekkende overheid. Onderzoek heeft uitgewezen dat in Haarlem op grote schaal wordt gesport en dat komt mede omdat de gemeente Haarlem een actief sportbeleid heeft. We worden als verenigingen gesubsidieerd door de overheid en dan moet je niet droogweg dank je wel zeggen en alleen maar je dingetje doen, maar openstaan voor maatschappelijke ideeën.'

Bij Onze Gezellen gebeurt in het klein, wat De Haan graag in de hele maatschappij in praktijk zou zien gebracht. 'Het zou

nieren is pittig, qua lichamelijke inspanning. Wij kijken naar wat er nog wél kan en laten de ouderen opbloeien. Mensen gaan ruiken, proeven, voelen, ze omarmen de tuin. We lunchen samen, met de biologische seizoensgebonden producten uit onze tuin die goed zijn voor mens, milieu en dier.'

'We werken nu aan een theaterproject, waarbij we met klei vanuit de tuin Chinees servies maken. Dat servies is gebutst, zoals ouderen met dementie dat ook zijn, met alle zichtbare sporen van de vergankelijkheid en hun ziekteproces. Dat ze straks meedoen met de uitvoering, maakt ze erg trots. Ze ondersteunen elkaar ook enorm, dat had ik niet verwacht, de saamhorigheid is groot.

We krijgen veel mooie reacties van hun kinderen en naasten. Een van de vrouwen zei me: 'Op andere dagen heb ik dagbesteding, maar op woensdag ga ik uit, naar de zintuigentuin, dat is mijn feestje.'” Op de achtergrond klinkt gezang van de deelnemers. 'En langs het tuinpad van mijn vader...'

“Door te sporten word je zomaar weer een jochie van 10 op een trapveldje”

Wethouder Merijn Snoek mengt zich regelmatig tussen deelnemers van activiteiten en is enorm enthousiast: "In Haarlem zien we de grote meerwaarde van het stimuleren van sport in de samenleving. Niet alleen omdat het gezond is, maar ook omdat sport bijdraagt aan de sociale samenhang in buurten en ervoor zorgt dat mensen elkaar kunnen blijven ontmoeten. Dit geldt voor de jeugd, maar we vinden het ook erg belangrijk dat we ouderen en mensen die anders moeilijk aan het sporten komen daarbij helpen. Hoe groot het effect hiervan is, mocht ik onlangs zelf aan den lijve ondervinden toen ik met een potje walking football voor Alzheimerpatiënten mee mocht doen."

"Wekelijks wordt deze vorm van lopend voetballen voor hen georganiseerd als resultaat van een hele mooie samenwerking tussen een zorgverlener, de buurtsportcoaches en een sportvereniging. De manier waarop dit wordt gedaan, is hartverwarmend. Vooral ex-profvoetballer Henk Liefhebber staat me bij. Geweldig om te zien hoe leuk het voor iemand is om weer met een bal bezig te kunnen zijn. Zo'n activiteit maakt een enorm verschil toont maar weer eens dat het niet uitmaakt hoe oud of ziek je bent. Door te sporten word je zomaar weer een jochie van 10 op een trapveldje."