

SeniorWeb helpt bij digitale problemen

Digitaal vaardig zijn staat gelijk aan onafhankelijk zijn en het is een verrijking. Zo ziet een aanzienlijk deel van de ouderen het. Digitale apparaten maken hun wereld groter en leuker, en geven hen het gevoel met de tijd mee te gaan. Tevens zorgt het voor meer contacten met familie en vrienden. De helft van de senioren zou dan ook niet meer zonder apparaten als smartphone, tablet, laptop

of gewone computer kunnen en willen. Dit blijkt uit onderzoek, uitgevoerd in opdracht van de internetsite 'SeniorWeb' onder ruim 500 65-plussers. 'SeniorWeb' is een landelijke vereniging met als doel de digitale wereld begrijpelijk te maken, zodat iedereen het gemak en het plezier van computer en internet kan ervaren. Of u nu uw digitale vaardigheden wilt ontwikkelen,

op zoek bent naar praktische oplossingen of naar achtergrondinformatie: 'SeniorWeb' kan u daarmee verder helpen. De lesonderwerpen zijn divers: tablets, Facebook, Windows, veiligheid, fotobewerking, orde op de pc en meer. De vereniging heeft een website met informatie, een tijdschrift en biedt online cursussen. Het lidmaatschap kost 29 euro per jaar.



Alzheimer Café

Bère Miesen grondlegger Alzheimer Café

Het eerste Alzheimer Café werd in 1997 in Leiden geopend. Inmiddels telt Nederland 230 cafés en wordt de formule van grondlegger Bère Miesen wereldwijd toegepast. Wie denkt dat iedereen met dementie in een verpleeghuis woont, vergist zich. Bijna zeventig procent van de mensen met deze aandoening blijft thuis met steun van partners, familie, burens en het Alzheimer Café.

Psychogerontoloog Dr. Bère Miesen (69) was in 1970 één van de weinige deskundigen die zich interesseerde in dementie. Vanuit zijn studie psychologie had de Maastrichtenaar vooral belangstelling in de belevingswereld van de dementerende en de gevolgen voor familie en verzorgers. De nadruk lag toen vooral op zorg vanuit medisch perspectief. Miesen: „Er is nu veel meer kennis over de situatie waarin dementerenden verkeren. Het behelst veel meer dan een geheugenprobleem. De beeldvorming van toen was dat mensen met deze aandoening gelukkig waren in hun eigen wereldje en verder geen pijn ondervonden. Maar dat is niet waar. Ze kunnen terecht komen in een situatie van onmacht en ontreding waarbij het dagelijkse leven ontwricht raakt. Ik wilde deze mensen een stem en een gezicht geven.”

Collegezaal

Bère Miesen was in 1997 verbonden aan de Universiteit van Leiden en gaf daar onder meer colleges over psychotrauma. Zijn voorstel om meer tijd te besteden aan het psychotrauma van de dementie in plaats van aan de neuropsychologie ervan werd niet ontvankelijk verklaard. Miesen: „Neuropsychologie is vooral behulpzaam bij de diagnosevorming, maar het levert te weinig op voor de verwerking van deze aandoening. Ik was teleurgesteld en bedacht een alternatief. Ik nodigde de patiënten uit in een collegezaal van de universiteit op een vaste avond eens in de maand. Die bijeenkomsten heb ik toen het Alzheimer Café genoemd.”

Het werd een groot succes, vooral toen Miesen vanuit het café de Teleacursus 'Leven met Alzheimer' ging presenteren. „Het café staat eigenlijk voor een vakkundig georganiseerde interventie die vooral laagdrempelig moet zijn, net als in de gewone kroeg. Je kunt er anoniem blijven. Maar er is vooral ook ruimte voor je verhaal, tranen en lach. Het is een veilige plek. En er is muziek, een hapje en een drankje.”

In zijn laatste boek 'Bij Alzheimer op schoot'

**Laagdrempelig,
net als in een
gewone kroeg**

laat Bère Miesen zien dat niet alleen de dementerende rouwt. Ook de partner moet omgaan met de nieuwe situatie waar emotionele verwijdering op de loer ligt. Het café is dan ook een soort ritueel om deze separatieangst te verwerken. Miesen: „Mensen die zich ongerust maken, moeten zo snel mogelijk op zoek gaan naar een diagnose. Blijf niet met onzekerheid doorlopen. Het is belangrijk om snel te weten wat er aan de hand is. Vervolgens is de tweede stap het café bezoeken, want daar ontmoet je (ervarings) deskundigen die je op weg kunnen helpen. Bereid je voor op wat er komen gaat. Als je weet wat je te wachten staat, heb je meer controle en behoud je de regie op je leven.”

Vast uitje

Bijna elk café heeft een vast team van deskundigen die samen een jaarprogramma componeren. Belangrijk is dat het stramien vastligt en duidelij-

lijk is. Minimaal tien avonden per jaar op een vaste dag in de maand met vaste tijden, structuur en onderwerpen. Getrainde gesprekleiders hebben de regie en zijn bepalend voor de kwaliteit van het café. Miesen: „Er zijn zo'n 32 criteria waaraan een café moet voldoen om te kunnen starten. In eerste instantie komen mensen voor informatie en (h)erkenning, maar velen hebben al snel het café in de agenda staan als vast uitje.”

Zeker voor nieuwe patiënten is het Alzheimer Café een must. Bère Miesen: „Zij worden in eerste instantie opgevangen door hun naaste omgeving. Het Alzheimer Café biedt daarbij informatie en advies. Het biedt ook een toegang tot snelle hulpverlening. Het café is voor iedereen toegankelijk. En dat zonder afspraak.”

**Tekst: Patricia Jimmink
Foto: Hielco Kuipers**



Bère Miesen: „Blijf niet met onzekerheid doorlopen.”