

Tekst: Boukje Wiersma
Meraki Tekst & Zo

Soms kunnen er uit een heftige gebeurtenis hele mooie dingen ontstaan. De MEM-bear is daar een prachtig voorbeeld van. Toen de moeder van Grietje van der Heide in 2012 de diagnose frontotemporale dementie kreeg, was er veel verdriet te verwerken. Maar uit dat verdriet kwam de wens naar boven om dementie op een positievere manier te benaderen. Ze vond in Jan 't Hoen, die eigenaar is van een kleinschalig verpleeghuis in Wezup, een zielsverwant.

“DEMENTIE VERDRIJNT NAAR DE ACHTERGROND ALS JE VOORBIJ DE ZIEKTE KIJKT”

Ik spreek Grietje en Jan op een mooie nazomerdag. Ze komen aan in een klassieke MG met open dak. Achterin zit een grote paarse beer met een vliegenierspet op. Het is meteen duidelijk dat dit positieve mensen zijn die de wereld een beetje vrolijker willen maken. En dan in het bijzonder het leven van mensen die getroffen zijn door dementie én hun dierbaren.

DROMEN VOLGEN

Aan het theezakje van Grietje zit een labeltje met de tekst: Durf jij je dromen te volgen? Een mooier begin van ons gesprek is niet denkbaar, omdat dat precies is wat deze politieagente gaat doen. Ze heeft net haar baan opgezegd en wil zich volledig inzetten voor de zorg van mensen met dementie. Een enorme stap, waarvan de oorsprong ligt in de ziekte van haar moeder. Die heeft al jaren, sinds haar 64e, frontotemporale dementie.

“Dan begint er een zoektocht in jezelf hoe je daarmee om moet gaan”, zegt Grietje. “Het overkomt je. Ineens is er een andere werkelijkheid en voel je enorm veel

‘En dan kun je twee dingen doen. Kiezen voor de pijn of proberen zoveel mogelijk mooie herinneringen te maken’

machteloosheid. Ik beseftte na een tijdje dat ik niet in het verdriet wilde blijven zitten, omdat mijn moeder daar helemaal niets aan heeft. Zij is zich ook niet (meer) bewust van haar ziekte en leeft in het nu. Daar leer ik van. Begrijp me goed, het is geen mooie ziekte en het verdriet blijft, maar het is nu eenmaal zo. En dan kun je twee dingen doen. Kiezen voor de pijn of proberen zoveel mogelijk mooie herinneringen te maken.”

13 MOOIE MENSEN

Met een passie voor fotografie ging Grietje foto's maken van zichzelf met haar moeder. “Die fotosessie was zo ongedwongen en puur, dat de liefde en verbinding tussen ons van de beelden afspat. Dat is des te waardevoller als je weet dat je je

moeder uiteindelijk gaat verliezen.” Omdat Grietje die ervaring ook aan anderen wilde geven, bedacht ze het fotoproject ‘13 mooie mensen’. Ze ging in iedere provincie van Nederland op zoek naar modellen: mensen met dementie en hun geliefden of mantelzorgers. Natuurlijk was haar moeder de nummer 1 van het project. In Friesland, Zuid-Holland en Drenthe zijn de foto's inmiddels gemaakt, maar corona gooide roet in het eten bij de rest. Zodra het kan pakt Grietje de draad weer op.

WAT JE AANDACHT GEEFT, GROEIT

De mevrouw uit Drenthe, die samen met haar kinderen door Grietje geportretteerd werd, woont in het verpleeghuis van Jan. Op die manier leerden de twee elkaar kennen en

ze bleken dezelfde visie te hebben op hoe om te gaan met dementie. “We willen meer levensvreugd creëren voor mensen met dementie en hun naasten. Door te focussen op wat er wél is en samen leuke dingen te doen, komen er steeds meer mooie momenten. Want wat je aandacht geeft groeit. Ziek zijn maakt je niet minder mens. Mijn moeder heeft dementie, maar dat wil niet zeggen dat niets meer kan. Ik zoek altijd naar activiteiten die haar zelfvertrouwen geven en het gevoel dat ze er toe doet.” Jan vult aan dat goed eten en drinken, bewegen, buiten wandelen en een normaal dag- en nachtritme daarbij belangrijk zijn. “Onze gasten gaan overdag niet naar bed en daardoor slapen ze 's nachts prima. We zingen veel, doen dingen die de hersenen uit-



dagen. En dan zie je dat het proces van dementie zich vertraagt.” Jan noemt de mensen die in Huize Wezup wonen gasten in plaats van cliënten. “De dementie verdwijnt naar de achtergrond als je voorbij de ziekte kijkt.”

MEM BEAR

Toen het fotoproject stil kwam te liggen en corona de samenleving insloep, bedacht Grietje iets dat verbinding en troost kon bieden: de MEM bear. Een bear die mensen met dementie plezier en houvast kan geven. En weer was haar moeder haar inspiratiebron. “Mijn moeder is altijd coupeuse geweest en maakte, lang voordat ze ziek werd, van een oude jas twee beren. In de kelder bij mijn ouders vond ik het patroon daarvan. Ik heb zelf geprobeerd een bear in elkaar te knutselen, maar dat talent heb ik niet van mijn moeder geërfd. En dus ben op zoek gegaan naar berenmaaksters. Ik vond twee hele lieve dames uit Beetsterzwaag.”

BEREN MET EEN HART

In de bear zit een opnamemodule van twintig seconden. Daarop kun je een bericht inspreken en zo heeft iemand zijn of haar naasten altijd een beetje bij zich. “De module is in de vorm van een hartje. Iemand zei laatst: jullie geven de beren letterlijk een hart, met de stem van een geliefde. Hoe mooi is dat! Je kunt steeds nieuwe berichten inspreken. Dat kan ook via Whatsapp. Mijn broer woont ver weg en hij stuurt regelmatig een spraakbericht, dat ik

vervolgens opneem en in een bear van mijn moeder stop. Ze heeft een hele berenfamilie. Het zijn haar bakens op de momenten dat ze zich angstig en onzeker voelt.” Er zijn een paar vaste uitvoeringen van de MEM bear, waaronder een Fries exemplaar, maar alle beren zijn uniek. Het is zelfs mogelijk om eigen stof in te brengen en de bear zo te personaliseren.

VERDWENEN WOORDEN

Het thema dementie heeft Grietje gegrepen en de ideeën in haar hoofd zijn eindeloos. Vorig jaar maakte ze een boek voor mensen met dementie: 13 Mooie mensen en hun verdwenen woorden. “Er zijn heel veel boeken óver dementie. Maar ik wilde juist iets maken voor de mensen zelf.” In het boek staan foto's, liedjes, tekeningen en spreuken die uitnodigen om met elkaar in gesprek te gaan. En natuurlijk ontbreekt haar moeder ook niet in het boek; er staan gedichten van haar in. Het boek kan ook gebruikt worden om in te kleuren of herinneringen in op te schrijven. “Het doet een beetje denken aan zo'n vakantieboek van vroeger”, zegt Jan. “Het is bij ons in het verpleeghuis een groot succes. Mensen worden helderder als ze bezig zijn met het boek. Het zorgt er vaak voor dat de persoon achter de ziekte weer helemaal tevoorschijn komt. Met de humor of creativiteit van vroeger. Dat is prachtig om te zien.” ■

Wil je meer weten over de MEM bear of het boek? Ga dan naar www.13mooiemensen.nl.