



Vertellen voor ouderen

TEKST: MARCO HOLMER

Ouderen luisteren en vertellen graag, er is namelijk zoveel gebeurd in hun leven en het ging allemaal erg snel. Op allerlei momenten komen herinneringen op. Brokken van verhalen, maar ook verhalen die al lang vergeten waren. Steeds meer functioneren vertellen en luisteren bij ouderen als een onderdeel van het universele proces van evaluatie aan het einde. Als terugblik, rechtvaardiging en als verwerking: ben ik tevreden over mijn eigen aandeel in het levensproces?

Ouderen zijn natuurlijk in eerste instantie volwassenen. Toch verandert met het stijgen van de leeftijd hun wereld ingrijpend. Hun mobiliteit neemt af, zij concentreren zich moeilijker en kunnen minder goed horen. Hun contact met de buitenwereld is minder intensief en hun dagritme wordt langzamer. Bejaarden krijgen meestal rond de 70 à 75 jaar last van vergeetachtigheid. Op 85 jaar is 60% van de mensen dement.

Mensen zijn in staat om uit het verleden te putten en daarover met anderen te communiceren. Om dat te kunnen doen, moeten we ons bewust richten op onze innerlijke wereld. Die herinnering is een kostbaar eigendom. Opnieuw is in ons het beeld van toen aanwezig. En met dit beeld zijn wij opgenomen in de situatie van voorheen. De zintuigen bieden belangrijke hulpmiddelen om herinneringen op te sporen en te vertalen in woorden. Zich iets voorstellen en zich iets herinneren hangen nauw met elkaar samen.

Bij het vertellen van verhalen over de belevingen van alledag en de herinneringen die daaraan verbonden zijn leiden de geuren, de geluiden en de kleuren naar nieuwe herinneringssporen. Tegelijk levert

een levendige beschrijving, een voor iedereen begrijpelijke impuls op, die het bewust herinneren van eigen ervaringen op gang brengt.

Beschrijvend vertellen

Een verhaal komt tot leven door de beschrijving van zintuiglijke waarnemingen en het daarbij behorende gevoel. Die helpen om een kleurrijk en gedetailleerd beeld te schetsen waardoor het voor de luisteraar mogelijk wordt om de situatie te ervaren. Dit betekent soms dat de verteller de waarde van die zintuigen opnieuw moet ontdekken. Het gaat er bij het vertellen aan ouderen niet om het benoemen van hoe het was, maar om wat we eraan beleefd hebben. Het horen moet een plaats krijgen: de geluiden die in de situatie van belang waren, de gesprekken, de toon en intonatie moeten benoemd worden. En ook de tastzin en de smaak kunnen een verhaal tot leven wekken. Natuurlijk kunnen tijdens de terugblik de gevoelens van toen andere zijn dan de gevoelens van nu.

Vertellen aan ouderen betekent rekening houden met de hun (groeiende) beperkingen.

Concentratie- en gehoorproblemen vormen voor veel ouderen een handicap.

Luid spreken en (bijna overdreven) duidelijk articuleren is nodig. Let er vooral op dat na verloop van tijd die intensiteit niet langzaam afneemt. Ouderen hebben, net als jonge kinderen, de goede eigenschap om associatieve gedachtesprongen naar aanleiding van een verhaal te volgen. Zorg ervoor dat verhalen kort maar krachtig zijn en geef ruimte voor de associaties van de toehoorders.

Bij demente ouderen zijn de herinneringen uit het verleden meer aanwezig. Deze herinneringen beslaan ongeveer de periode tussen hun vijftiende en hun vijftiendste jaar. De tijd waarin zij het meeste meemaakten. Verhalen die zich in het verleden afspeelden of verhalen die op een directe observatie of een gevoel zijn gebaseerd, zijn voor hen zeer geschikt. Wanneer ouderen tijdens een verhaal in slaap sukkelen is dat niet altijd een teken van desinteresse. Soms is hun batterij even op.

TIP

Maak af en toe even een lijstje van belevenissen die je zelf de afgelopen tijd hebt meegemaakt. Stel jezelf daarbij eenvoudigweg een vraag: welke dingen ontroerden je? Waar had je een hekel aan? Welke dingen waren er in de buurt veranderd?

Die simpele verhaalgegevens zijn ideale uitgangspunten voor korte vertellingen die reacties en herinneringen oproepen.

De volgende Tips en Tricks zullen gaan over.

De volgende Tips en Tricks van de Vertelacademie zal gaan over:

opwarmoefeningen