



Jeannette Bolck:

'De natuur doet oudere mensen altijd goed'

Breng de natuur in het verzorgings- en verpleeghuis, is het adagium van Jeannette Bolck, oprichtster van de Stichting Natuurlijk Genieten. "Hoe dement de bejaarden soms ook zijn, ik zie aan hun ogen dat ze genieten als ze met de natuur bezig zijn."

DOOR: BEYKE GORIS / FOTO: MICHIEL WIJNBERGH

Ik heb achttien jaar als activiteitenbegeleider gewerkt in een verpleeghuis. Ik bracht vaak iets mee uit de tuin: een plantje, bloemen, zadjes... Ook las ik veel voor over de natuur. Ik merkte dat het een goede ingang was om bewoners te bereiken. Dat is waardevol, want in een verpleeghuis zitten alle geledingen van de bevolking bij elkaar. Vind dan maar eens iets wat iedereen aanspreekt... De natuur is zo'n onderwerp, niemand hoeft een vertaalslag te maken. Iedereen weet hoe vers gemaaid gras ruikt, hoe een fikse regenbui voelt, hoe bramen smaken. Ook mensen die in een gevorderd stadium van dementie zitten, kun je nog heel lang bereiken via de natuur. Het is het kader waarin iedereen is opgegroeid, bewust of onbewust."

Doorslaand succes

"Ik zag dat mensen in het verpleeghuis goed reageerden op alles wat ik uit mijn tuin mee bracht en op wat ik voorlas. Op zoek naar meer deskundigheid, een opleiding gericht op ouderen, liep ik echter vast. Nergens was geschikt lesmateriaal te krijgen. Tenslotte heb ik met een bekende van me zelf maar een cursusje natuurbeleving georganiseerd voor verpleeghuizen in de regio. Dat was een doorslaand succes. Zo is, in diverse fasen, de Stichting Natuurlijk Genieten* ontstaan. We houden ons bezig met voorlichting en ondersteuning op locatie. We hebben bijvoorbeeld

een project waaraan elk verpleeghuis of verzorgingshuis kan meedoen. De stichting biedt een professionele training van drie dagen aan een activiteitenbegeleider en drie vrijwilligers. Dit zogeheten natuurteam krijgt een cursusmap en (spel)materiaal voor natuuractiviteiten. De Stichting begeleidt het team vervolgens een jaar lang intensief."

Kastanjeknop

"Ik heb een grenzeloos respect voor oude mensen, hoe moeilijk of agressief ze soms ook zijn. Wat ik aldoor vóór in mijn hoofd heb zitten: dit zijn hoogbejaarden en die zijn niet voor niets zo oud geworden. Ze zijn hun leven op zijn plaats aan het zetten. Gezin, werk, de oorlog, er komt van alles naar boven. Het zijn bovendien mensen met veel verlieservaringen. Vrienden en familie vallen weg, ze worden minder bezocht. Dan is dit dankbaar werk. We zijn geen therapeuten, maar we ervaren een helende werking. Het eerste blaadje van een Kaaps viooltje dat bewoners zelf gestekt hebben, geeft altijd weer herkenning, vreugde, en ook verwondering. Het verbaast me hoezeer die mensen zich kunnen verwonderen over de hele simpele dingen die je ze laat zien. Laatst verbaasde een vrouw van in de negentig zich erover hoe een kastanjeknop opengaat en die vijf bladeren daar dan uit komen. 'Daar hadden we het vroeger nooit over', zei ze. Ze had nota bene zelf een agrarische achtergrond! Maar waar je ook

opgegroeid bent, de natuur is - onbewust - altijd belangrijk. Voor de stadsmens was het park heilig, of dat balkonnetje waar die ene duif altijd kwam.

Intussen ben ik zover dat ik weet dat bezig zijn met de natuur oudere mensen altijd goed doet. Ook al lijkt het niets voor te stellen wat ze doen, ik zie aan hun ogen dat ze ervan genieten. Die ervaring hebben veel mensen die in de ouderenzorg werken.

Ik adviseer huizen die met een natuurteam willen starten, altijd om klein te beginnen. Maak eens een wandeling, beplant en verzorg samen met de bewoners de plantbakken bij de entree en kijk hoe dat gaat. Laat op een paar plekken zien hoe het natuurteam bezig is, zodat hun werk zichtbaar is in de organisatie en een vaste plek krijgt. Trouwens, veel vrijwilligers hebben zelf de natuur als hobby, maar zijn zich er helemaal niet van bewust dat ze dat kunnen gebruiken in hun werk! Vertel bijvoorbeeld over je eigen tuin, vraag eens een imker om zijn verhaal te komen vertellen, of laat iemand een middagje fuchsia's helpen stekken. Het zijn juist de simpele ideeën die veel effect hebben." =

Voor meer informatie: Stichting Natuurlijk Genieten, Peerlkampaan 14, 1217 RT Hilversum, tel. (035) 624 75 32. E-mail: natuurlijk.genieten@worldonline.nl