

‘Ze hebben hier nog les van mij gehad’

In gesprek met Anneke van der Plaats

Sociaal geriater en oud-verpleeghuisarts Anneke van der Plaats (79) is een icoon in de wereld van de zorg voor mensen met dementie. Ze schreef er talloze boeken over en reisde decennialang vrijwel elke dag voor een of meer lezingen naar congres of zorgorganisatie. Zo werd ze een inspiratiebron voor velen. Tot ver na haar vijfenzeventigste nam ze geen gas terug; aan pensioen dacht ze niet. Totdat het misliep. In de zomer van 2019 verschenen er berichten in de media met koppen als ‘Dementieonderzoeker heeft nu zelf dementie’. Frans Hoogeveen en Hugo van Waarde zochten Anneke op in ‘t Jagthuis, een kleinschalig verpleeghuis voor mensen met dementie, niet ver van het centrum van Velp.

In 2008 schreef Anneke van der Plaats, samen met Bob Verbraeck, het boek *De wondere wereld van dementie* waarin zij haar inzichten over dementie uiteenzette. Enkele jaren later, in 2013, volgde het gelijknamige documentaire filmpje dat nog steeds op YouTube te zien is. Aan het eind daarvan zegt Anneke: ‘Ik zeg altijd tegen mijn kinderen: Als ik

dement word en ik word lastig, dan moet je me maar naar een verpleeghuis brengen. Ik moet iets van mijn oude meubeltjes mee, en het liefst die van mijn vader en moeder. Dus niet van mezelf maar van de generatie daarvoor. En dan kijk je maar naar mijn gezicht. En als ik er heerlijk rustig bijzit en ik zit te glimlachen, ik ben wakker en ik doe mee met een aantal dingen, dan is dát het beste. Wat jij daarvan vindt, dat maakt niets uit! Dus het gaat erom dat je aan de buitenkant kunt zien dat het goed gaat!’

Als wij Anneke begin januari bezoeken in ‘t Jagthuis, lijkt deze profetie te zijn uitgekomen. Anneke woont in een verpleeghuis dat naar de inzichten van haar eigen *Brein Omgeving Methodiek* is opgezet: kleinschalig, inrichting als zestig jaar geleden, zitjes met veel aandacht voor de juiste prikkels, veel loopruimte en een terras en een tuin. Anneke laat ons haar kamer zien. Die staat vol met oude meubeltjes, waarvan een deel inderdaad uit haar ouderlijk huis komt. Ook haar oude bureau staat er, met opengeklapte laptop en een geopend exemplaar van *De wondere wereld van dementie* ernaast. Ze vertelt dat ze het boek aan het herschrijven is. ‘Ik ben

bezig met een remake. Ik vind het heerlijk om eraan te werken omdat het gewoon mijn ding is, hè!’ Anneke ziet er ontspannen uit. Het gesprek vindt buiten plaats, op het terras. Hoewel het behoorlijk fris is, zit Anneke graag buiten. Zoon Peter Peltzer zit naast haar en wordt af en toe door haar geraadpleegd om herinneringen te verifiëren.

PSYCHOTISCH

Hoe ben je hier terechtgekomen, Anneke?

‘Ik was in de war. Ik was psychotisch en toen hebben ze me naar mijn zus gebracht.’ ‘Je kwam eerst bij mij en mijn gezin en daarna ben je naar je zus gegaan omdat het bij ons niet ging,’ vult Peter aan. Anneke: ‘Op een gegeven moment ging ik ‘s nachts dwalen, hè. Toen hebben ze de crisisdienst van de RIAGG gebeld en ben ik meteen opgenomen in de psychiatrie, in een ziekenhuis. Ik vond het daar heel naar. Je werd constant geobserveerd. In het midden was een soort glazen hok waar de zusters zaten. Ik moet die psychose ergens begin november 2018 hebben gekregen. Op 18 januari werd ik ‘s ochtends wakker en dacht ik: Ooh, ik ben er weer! Alles was heel anders, een >



heerlijk gevoel was dat. Toen pas kon ik bedenken hoe ik me daarvoor had gevoeld. Het was een soort dikke mist die daar boven hing. Alsof je een kussen in je hersens hebt. En opeens kon ik weer normaal denken, waardoor ik kon zien hoe ik was geweest. Nou ja, of het helemaal normaal was, dat weet ik ook niet. In ieder geval was het voor mij wel een hele opluchting. Dat was een heel bijzondere ervaring hoor, dat ik als het ware wakker werd. Ja, ik zag alles gewoon, heel apart was dat.'

Heb je achteraf een idee hoe je in die psychose bent geraakt?

'Ik heb heel lang veel stress gehad. Sinds Ludo, mijn man, overleden is – dat was in 2009 – heb ik altijd mensen in huis gehad die mijn hulp nodig hadden. Dat gaf heel veel stress en daarvan ben ik overspannen geraakt.'

Peter: 'Het was de combinatie van tientallen jaren keihard werken, de zorg voor huisgenoten, een beroerd dag- en nachtritme, op den duur slecht voor jezelf zorgen wat betreft eten en drinken, plus langdurig onder stress staan.'

Anneke: 'Na gemiddeld twee lezingen op een dag kwam ik thuis en beantwoordde dan minstens zestig mails. Ook van mensen die mij om raad vroegen. Het was ongelooflijk!'

'Er bereikten mij al langere tijd veront- rustende berichten,' vertelt Peter. 'Mensen uit het vakgebied die me vroegen: "Gaat het wel goed met je moeder?" Of die me vertelden dat ze bij een congres niet was komen opdagen. Ik vond dat niet meteen abnormaal, want Anneke is altijd wel wat chaotisch en excentriek geweest, laten we wel wezen. Tot ik een keer midden in de nacht werd gebeld met de mededeling: "Je moeder heeft allemaal medicijnen ingenomen."

Weet je daar nog iets van, Anneke?

Anneke: 'Ja, dat had ik op een briefje geschreven: "Ik heb allemaal medicijnen ingenomen maar ik ga niet dood."

Peter: 'Ze werd in het ziekenhuis opgenomen met een medicijnvergiftiging.

Daarna ging het van kwaad tot erger. Je was breedspakig, had allemaal mooie, fantastische ideeën. Over apparaten en over geluiden, ik weet het allemaal niet meer, maar van alles passeerde de revue. Vervolgens werd je paranoïde en vooral heel boos. Je decompenseerde steeds verder. Er werd een rechterlijke machtiging afgegeven en zo ben je in de psychiatrie terechtgekomen. Mij werd toen gezegd dat ik zo snel mogelijk een plaats voor je moest zoeken in een verpleeghuis. En die heb ik gevonden.'

Hoe is het nu met je, Anneke?

'Nou, redelijk goed. Ik voelde me vanaf het begin af aan prettig hier. Ze hebben hier nog les van mij gehad, sommige

'Ze doen het hier zoals ik het gedaan zou hebben. Al mijn adviezen zie ik hier terug'

medewerkers herkenden me nog. Ze doen het hier zoals ik het gedaan zou hebben. Al mijn adviezen zie ik hier terug. Je bent hier een persoon waarin ze geïnteresseerd zijn. Als ze iets verkeerd zouden doen zou ik het zeggen, maar ik heb geen kritiek hier, ze doen het gewoon goed. Er werken ook meiden die hier hun moeder hebben laten opnemen. Dat zegt wel wat! En het personeel komt hier buiten ook regelmatig roken en dan zitten we te discussiëren en zo. Ook over het vak! Het is hartstikke gezellig.' Peter: 'Dankzij de gunstige omgeving heeft Anneke weer een zeker evenwicht gevonden. Precies zoals haar theorie over brein en omgeving voorspelt!'

NIET DEMENT

'Ik vind zelf dat ik niet dement ben. Ik ben wel vergeetachtig, heel erg zelfs. Maar dat probeer ik te verbloemen. Dan zeg ik: hé, heb ik al verteld over...? En dan komt er iets. En als ze dan ja zeggen, is het klaar. De clou van dementie is dat je vergeetachtig bent én dat je niet meer kunt denken. Dan kom je er niet meer uit, dat is geen doen. Maar volgens mij kan ik nog goed denken. Ik heb een mooie kamer met uitgang op het terras en de tuin, ik heb nog nooit zoveel buiten gezeten als hier. Op mijn kamer roken mag ik niet, misschien is dat wel goed. Daarom zit ik ook buiten. In weer en wind zit ik buiten.'

Mis je je drukke, vakinhoudelijke leven?

'Nee, ik mis het helemaal niet. Ik moet er eigenlijk niet meer aan denken. Soms denk ik: jeetje, hoe heb ik dat allemaal kunnen doen. Ik kijk wel positief terug. En ik schaam me voor het feit dat ik de laatste tijd in de war was en dus slechte lezingen gaf. Maar verder heb ik het helemaal gehad zoals ik het hebben wilde. Nou ja, hebben wilde... ik heb nooit nagestreefd om een belangrijk iemand te worden.'

Wat was je drijfveer, Anneke?

'De oudere mens.'

En hoe ervaar je nu je eigen ouderdom?

'Ik ervaar het als prima hoor. En dat ik hier zit. In het begin vond ik het natuurlijk heel erg, maar nu denk ik: ik zit hier op de goeie plek. Ik hoef hier niet meer weg. Je blijft toch meestal in het verpleeghuis zitten totdat je doodgaat, hè? Ik zou niet meer alleen willen wonen. En ik zou ook niet meer ergens anders naartoe willen.'

Maak je je zorgen over je toekomst?

'Nee. Ik blijf hier en ik ga hier dood. Punt. Het is ook niet zo dat ik dood wil hoor. Ik zit hier nog wel... hoe oud worden ze in mijn familie? Een eind in de tachtig.'



Waar geniet je nu van? Wat zijn nu de hoogtepunten van de dag, Anneke?
'Dit. Hier buiten zitten. Ik zit driekwart van de dag buiten. Andere bewoners die langs komen, gezellig, of het personeel.'
Peter: 'En soms zet je je werk hier voort. Anneke heeft hier eens een stethoscoop bij een arts uit de handen gerukt en zei: "En nou wil ik zelf even luisteren!"

Is er nog iets van jouw gedachten-goed, van wat je altijd dacht te weten over ouderdom en hersenen, waarvan je nu denkt, nu je het zelf aan den lijve ervaart: 'Daar denk ik nu toch anders over?'
Anneke [peinzend]: 'Nee.'

Je hebt dus altijd gelijk gehad?
Anneke lacht.

HET GAAT GOED

Heb je nog een boodschap voor de lezers van Denkbeeld?

'Nou, ik vind het wel fijn dat ik kan zeggen dat ik in een goed verpleeghuis zit. En ik denk dat iedereen mij dan wel gelooft, dat er ook heel goede verpleeghuizen zijn. Waar je je thuis kunt voelen. Dat heeft ook te maken met de leiding. Die is hier heel goed. Dat geldt ook voor de artsen. Als de artsen zich heel 'artsurig' gedragen, gaat de verpleging dat ook doen. Maar de artsen hier zijn helemaal niet zo. Je ziet ze trouwens maar heel weinig.'

Intussen hebben we gezelschap gekregen van enkele medebewoners, en ook de kapster van het huis is aangeschoven om een sigaretje te roken. Zij vertelt dat ze graag naar Anneke luistert als die over hersenen en dementie vertelt.

Dat is altijd je kracht geweest, Anneke. Dat je heel moeilijke materie voor iedereen begrijpelijk kon uitleggen.
Anneke, met een brede glimlach: 'Wat heerlijk om te horen!'

« Anneke van der Plaats: 'In het begin vond ik het natuurlijk heel erg, maar nu denk ik: ik zit hier op de goeie plek. Ik hoef hier niet meer weg.'

Wanneer we teruglopen naar Annekes kamer komen we langs een beleefplek en krijgen we college. 'Kijk die keuken heeft precies de juiste materialen en komt uit de goede tijdperiode. Maar er staat te veel in, dat nodigt niet uit om er gebruik van te maken. En ze hebben er een scootmobiel geparkeerd, dat moet je natuurlijk nooit doen. Maar met weinig moeite kun je dit weer uitnodigend maken.'

Tijdens het afscheid nemen laat ze ons nog een truc zien die ze heeft bedacht om te voorkomen dat medebewoners per ongeluk haar kamer binnenkomen. Ze zet de deuren van haar kledingkast open wanneer ze op haar kamer is. Die kast staat tegenover haar voordeur en bewoners lopen zo niet haar kamer, maar haar kledingkast in. Anneke hoorde laatst een bewoner tegen iemand anders zeggen: "Daar hoef je het niet te proberen hoor, bij haar kom je niet binnen!"

Als we vertrekken moeten we nogmaals denken aan haar laatste uitspraak in de documentaire *De wondere wereld van dementie*: 'Dus het gaat erom dat je aan de buitenkant kunt zien dat het goed gaat.'

En dan is er maar één conclusie mogelijk: het gaat goed met Anneke. ♦

TEKST FRANS HOOGEVEEN EN HUGO VAN WAARDE
BEELD VINCENT BOON

Frans Hoogeveen is hoofdredacteur van Denkbeeld en zelfstandig gevestigd specialist dementiezorg (www.franshoogeveen.com).

Hugo van Waarde is adjunct-hoofdredacteur van Denkbeeld; hij is zelfstandig werkzaam als adviseur en trainer in de zorg voor mensen met dementie.