



TIPS VOOR HET MAKEN VAN EEN HERINNERINGSKOFFER

ZINGEVING AAN CONTACT

10 TIPS

INHOUD

Hoewel mensen met dementie veel vergeten, kunnen ze zich dingen uit een ver verleden vaak nog wel herinneren. Het ophalen van die herinneringen is goed voor je naaste. Het geeft haar zekerheid en zelfvertrouwen om te praten over dingen die ze nog wél weet. Op deze manier geef je zingeving aan het contact met de persoon met dementie. Voor je naaste kan het lastig zijn om uit zichzelf herinneringen op te halen. Een herinneringskoffer vol met spulletjes en inspiratie uit het verleden, kan helpen om in gesprek te raken. Met onderstaande tips kun je aan de slag om een herinneringskoffer te maken.

1 **BEDENK WELKE DINGEN HERINNERINGEN OPROEPEN**

In welke tijd groeide je naaste op? Waar hield hij of zij van? Welke sport, boeken, hobby's, muziek, vakantiebestemmingen en werkzaamheden waren belangrijk in het leven van je naaste? Ga na welke spullen kunnen helpen om deze herinneringen te prikkelen. Denk aan speelgoed (houten tol, leesplankjes, knikkers), huishoudelijke attributen (oude bedpan, oude telefoon met draaischijf, Delfts blauw servies), maar ook LP's van lievelingsmuziek, boeken (kinderboeken, bijbel) of porseleinen beeldjes.

2 **BETREK ANDEREN BIJ HET MAKEN VAN DE KOFFER**

Het is leuk om een koffer te maken en te geven samen met andere bekenden van je naaste. Samen komen jullie vast op nog meer ideeën. Ook kunnen er tussen jullie al mooie gesprekken ontstaan over vroeger.

3 **GA NAAR DE KRINGLOOPWINKEL EN ZOEK OP ZOLDER**

Kringloopwinkels verkopen vaak oude spullen voor weinig geld. Als je naaste nog thuis woont, is het ook een goed idee om eens te kijken in de berging of op zolder. Misschien liggen daar nog wel mooie spulletjes uit het verleden. Kun je een bepaald attribuut niet vinden? Stop dan een foto of afbeelding in de koffer die een herinnering kan oproepen.

4 **DENK OOK AAN GEUREN, SMAKEN EN GELUIDEN**

Naast tastbare spullen kan je ook dingen met een smaak of geur van vroeger in de koffer stoppen. Bijvoorbeeld ouderwetse zeep, koffie, parfum en snoepjes die je naaste vroeger lekker vond. Als je een LP of plaatje van de lievelingsmuziek of -band in de koffer stopt, kun je de bijbehorende muziek (digitaal) meenemen op een cd, mp3-speler of je smartphone en zo ter plekke aan hem/haar laten horen.

5 **GEBRUIK EEN OUDE REISKOFFER**

Stop de spullen in een koffer die uitstraalt al veel gezien te hebben. Met de koffer maak je je naaste nieuwsgierig: 'Wat zou daar inzitten?'

6 **VERSTOP OOK SPULLETTJES IN OUDE BLIKKEN**

Je naaste kan voelen dat het blik zwaarder is of horen dat er iets in het blik zit als er mee gerammeld wordt. Om te zien wat er in het blik zit, moet hij/zij het openen. Zo blijven er steeds nieuwe verrassingen komen.

7 **LAAT ZIEN HOE DE DINGEN VAN VROEGER ER NU UITZIEN**

Als je de oude telefoon met draaischijf in een herinneringskoffer laat zien, vindt de persoon het vaak ook leuk om te zien hoe dat apparaat er tegenwoordig uitziet. Je kunt hen dan bijvoorbeeld je smartphone laten zien. Dat kun je ook met andere spulletjes doen.



8 LAAT JE NAASTE LEKKER ZIJN/HAAR GANG GAAN

Laat je naaste lekker in de koffer rommelen en kijk wat de spullen oproepen. Als je naaste niet meteen begint te vertellen, kun je ook vragen stellen over het ding en hem/haar zo helpen herinneren wat het voor of met haar deed.

9 STOP EEN SCHRIFT IN DE KOFFER

Stop een schrift in de koffer waarin staat wat de spullen voor je naaste betekenen. Op die manier kunnen anderen (familie, vrienden en activiteitenbegeleiders) ook herinneringen ophalen als ze bij je naaste op bezoek zijn. Je kunt het schrift ook gebruiken om op te schrijven welke herinneringen de spullen bij je naaste oproepen. Anderen kunnen deze dan weer gebruiken om met hem/haar in gesprek te gaan.

10 LEES OM NOOIT MEER TE VERGETEN

Heb je meer inspiratie nodig? Koop of leen dan het boek [Om nooit meer te vergeten](#). In dit boek geeft Hilleken Lucassen tips voor het maken van een herinneringsboek en hoe je herinneringen op kunt halen bij mensen met dementie. Er staat ook een hoofdstuk in over het maken van een herinneringskist.

BRON

Dementie.nl

WEBSITE

<https://dementie.nl/nieuws/10-tips-om-een-herinneringskoffer-te-maken>

DATUM

1 augustus 2016



De herinneringskoffer van Jessie