



expertisecentrum  
**dementie**  
Vlaanderen

# Een praatcafé dementie: hoe begin ik eraan?

Inspiratiegids voor de opstart van een praatcafé dementie

'Dementie is vooral erg als de samenleving er niet mee om kan gaan' *Jan Hoet*

# Inhoud

1	Historiek.....	2
2	Doelstelling.....	2
3	Methodiek .....	3
3.1	Doelpubliek.....	3
3.2	Hoe begin je eraan?.....	3
3.2.1	Als geïnteresseerde betrokken bij dementie .....	3
3.2.2	Als organisatie .....	3
3.3	Overeenkomst .....	4
3.4	Taken en verantwoordelijkheden.....	4
4	Bouwstenen voor een praatcafé dementie.....	5
4.1	Sprekers.....	5
4.2	Gespreksleiders / moderatoren / cafébaas.....	5
4.3	De aanwezigen.....	6
4.4	Financiering .....	7
4.5	Locatie .....	7
4.6	Frequentie .....	7
4.7	Bekendmaking en communicatie .....	8
4.8	Boeken- en/of infostand.....	9
4.9	Gastenboek.....	10
4.10	Het spaarvarken .....	10
4.11	Website.....	10
5	Van start, wat nu? .....	11
6	Vrijwilligerswerking .....	11
7	Zeg niet zomaar dementiecafé tegen een praatcafé dementie!.....	11
8	Hoe verhoudt zich een praatcafé dementie tegenover een familiegroep? .....	12
9	Bronnen en interessante literatuur.....	12
10	Bijlagen .....	13
10.1	Voorstel verloop avond/middag.....	13
10.2	Voorbeeld van een samenwerkingsovereenkomst .....	15

# Inleiding

Als professionele hulpverlener ben je wel eens betrokken op een situatie waarin dementie een belangrijke rol speelt. Je hoort families die met dementie te maken krijgen zich afvragen hoe het nu verder moet. Men geeft aan dat men eigenlijk geen tijd heeft om te piekeren en dat men ook verder wil: verder met zijn leven en dat van de persoon met dementie. Liefst op een zo kwaliteitsvolle manier. Maar hoe kan je ervoor zorgen dat men dementie hierin een plek geeft? Het praatcafé dementie is zo'n optie. Het wil mensen die te maken krijgen met dementie en de betrokkenen zelf hierbij helpen.

Het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw ontwikkelde in overleg en afstemming met de regionale expertisecentra dementie een draaiboek dat je als mogelijke initiatiefnemer van een praatcafé dementie van dienst kan zijn. Het is bedoeld als een houvast en (nieuwe) initiatiefnemers kunnen er de mosterd vinden ...

Wij wensen je veel succes bij de opstart en begeleiding van een praatcafé dementie.

Jurn Verschraegen

Bezoeker van een praatcafé dementie. "Natuurlijk had ik al langer door dat het niet goed was met Henriëtte. Zij vergat dingen en gaf mij de schuld. Terwijl ze altijd heel secuur in afspraken was. Ik wist niet wat ik moest doen. Ik probeerde er met haar over te praten, maar dan werd ze boos. En met anderen erover praten doe je ook niet, want dat voelt als verraad. Uiteindelijk kwam ik toevallig in een praatcafé dementie terecht en toen viel bij mij mijn euro. Maar hoe pak je dat dan verder aan? Waar moet je naar toe? Wie stelt de diagnose?"

# 1 Historiek

In het voorjaar van 1997 ontvouwt Bère Miesen, klinisch gerontopsycholoog, een plan voor de oprichting van een z.g. Alzheimer Café in Nederland. Het was zijn bedoeling om in een laagdrempelige omgeving ideeën, informatie en ervaringen uit te wisselen tussen mensen met dementie, hun partners, kleinkinderen, andere familieleden, studenten enz. Miesen vond voor dit concept inspiratie in het Zweedse Café '841', een centrum in Stockholm voor sociale dagopvang waar mensen met een oorlogstrauma hun familieleden en hulpverleners in een informele omgeving ervaringen met elkaar delen. De Nederlandse televisie bracht verschillende uitzendingen (Teleac) over het Alzheimercafé. Vooral voor mensen met dementie en hun omgeving werkte dit emanciperend. Miesen heeft altijd beweerd dat dementie bij de omgeving immers een ernstig trauma veroorzaakt. Het opzet is steeds hetzelfde: mensen samenbrengen om over hun problemen te praten, weliswaar op een andere wijze dan in de 'familiegroepen', waar er een groepsdynamiek bestaat en er een betrokkenheid is van de 'leden' van de familiegroep naar elkaar toe. In Vlaanderen gaat in oktober 1999 het eerste dementiecafé van start in Antwerpen. Het inspireert zich op het Nederlandse voorbeeld. Men is van plan om dit concept maandelijks aan te bieden. In de beginfase wonen honderden mensen dit dementiecafé bij, waaronder nogal wat professionele hulpverleners. Het betekende de start van vele andere initiatieven in Vlaanderen die zich nadien 'praatcafé dementie' noemden.

## 2 Doelstelling

Het praatcafé dementie heeft als specifieke doelstelling het taboe rond dementie te doorbreken. Een praatcafé werkt niet alleen sensibiliserend, maar het is tevens een moment waar je allerlei informatie over dementie kan krijgen en kan delen met anderen. Het praatcafé dementie schiept nl. de mogelijkheid om persoonlijke ervaringen uit te wisselen en om contacten te leggen met personen met dementie zelf, andere familieleden en met professionelen uit diverse organisaties. Ze moedigt deelnemers aan om wat hen bezighoudt rond dementie te uiten. Gewoon luisteren kan echter ook. De finale doelstelling is om mensen beter te leren omgaan met de ziekte.

Samenvattend:

- Doorbreken van het taboe rond dementie.
- Op een laagdrempelige wijze de aanwezigen informeren over bepaalde aspecten van dementie.
- Delen van ervaringen, tips doorgeven, emoties delen, wederzijdse erkenning = lotgenoot zijn.
- Erkenning geven aan de zorglast van families en mantelzorgers
- Betrokkenen met elkaar in contact brengen, eventuele uitbouw van plaatselijke familiegroepen (Vlaamse Alzheimerliga).
- De persoon met dementie en zijn omgeving (familie) dichter bij elkaar brengen door inzicht te verwerven in zijn denk- en leefwereld.
- Leren aanvoelen van noden en behoeften die er nog zijn in de informatiestroom en ondersteuningsmogelijkheden.
- Eventuele signaalfunctie naar de overheid toe (via het regionale expertisecentrum dementie).
- Bieden van ruime interactiemogelijkheden tussen gastspreker en publiek. Informatiemateriaal (folders, brochures, ..) ter beschikking stellen.
- Verbeteren van de kwaliteit van de zorg die mantelzorgers thuis en in het woon-zorgcentrum opnemen.

## 3 Methodiek

### 3.1 Doelpubliek

Het praatcafé dementie is in eerste instantie een bijeenkomst voor familieleden van mensen met dementie. Mensen met dementie zijn eveneens welkom of worden zelfs geïnterviewd. Dit wordt uiteraard op voorhand met hun afgesproken en is vrijblijvend – niemand wordt zomaar naar voren geroepen. De beleving van mensen met dementie en die van hun familie doorheen het dementeringsproces staat centraal.

Professionele hulpverleners kunnen aanwezig zijn, maar dienen zich er bewust van te zijn dat het praatcafé geen vormingsavond is. Ze komen naar het praatcafé vanuit persoonlijke betrokkenheid of omdat ze één of meerdere mantelzorgers begeleiden. Zij kunnen tevens op een informele manier hun praktijkervaring doorgeven en mogelijk aanvullende antwoorden bieden op de vele vragen van familieleden en mantelzorgers.

Samenvattend:

- Familieleden van personen met dementie
- Personen met dementie zelf (indien haalbaar voor alle betrokkenen)
- Andere betrokkenen: andere mantelzorgers, vrienden, vrijwilligers...
- Studenten en professionelen uit thuiszorg, ziekenhuis en residentiële voorzieningen (facultatief)
- Het praatcafé reikt geen vormingsattesten of aanwezigheidsattesten uit. De nadruk moet blijven liggen op mantelzorgers / familieleden.

### 3.2 Hoe begin je eraan?

Om iedereen de kans te geven om zo dicht mogelijk in zijn of haar buurt naar een praatcafé dementie te komen, vragen de Expertisecentra Dementie de medewerking aan verschillende organisaties en diensten om de handen in elkaar te slaan. Het praatcafé is niet enkel een concept, maar de uitwerking en organisatie ervan moeten de vrucht zijn van een regionale samenwerking in de zorg- en welzijnssector.

#### 3.2.1 Als geïnteresseerde betrokken bij dementie

Enkele praatcafés (zijn) ontstaan vanuit bevlogen mensen, vaak vanuit een eigen ervaring als mantelzorger. Het regionaal expertisecentrum kan samen met de initiatiefnemer naar partners zoeken en hen informeren over het concept.

#### 3.2.2 Als organisatie

Waarmee hou je best rekening bij de start?

Als organisatie sta je er niet alleen voor. In je stad of gemeente zijn er meerdere actoren actief voor mensen met dementie en hun mantelzorgers: thuiszorgorganisaties (diensten voor gezinszorg, thuisverpleging, GDT's, ...), familie(zelfhulp)groepen van de Vlaamse Alzheimerliga, woon- en zorgcentra, huisartsen, medewerkers van ziekenhuizen, het regionale expertisecentrum dementie, lokale en regionale dienstencentra, OCMW's, ziekenfondsen, centra algemeen welzijnswerk, verenigingen waar armen het woord nemen, welzijnsschakels, enz.

Het is goed dat een 'neutrale' partner met enige geloofwaardigheid en met kennis van de regionale sociale kaart samen met de initiatiefnemer zoveel mogelijk actoren uit het (regionale) werkveld uitnodigt. Het regionale expertisecentrum dementie kan dit dus bijvoorbeeld doen, op vraag.

Tijdens deze eerste bijeenkomst kan je je informeren over opzet, missie, doelstellingen en visie rond de opstart van het praatcafé. Handig hierbij kan zijn dat je de initiatiefnemer van een goed lopend praatcafé dementie mee uitnodigt en deze het verhaal van de opstart laat doen. Dit zorgt voor herkenbaarheid voor de toekomstige deelnemers. Een succesverhaal wakkert ook het enthousiasme aan.

Verschillende gemotiveerde diensten komen – telkens binnen een bepaalde regio in de provincie – samen in een stuurgroep of werkgroep, hierna steeds vermeld als werkgroep. Deze werkgroep neemt de organisatie van een praatcafé dementie in de eigen regio op zich.

### 3.3 Overeenkomst

Je kan een overeenkomst opmaken waarbij elke partner in die werkgroep – al dan niet vastgelegd in een samenwerkingsdocument – een zekere verantwoordelijkheid opneemt binnen de organisatie van het praatcafé. Het engagement loopt minstens over één jaar en kan zich zowel op financieel als op organisatorisch en inhoudelijk niveau afspelen.

De leden van de werkgroep treden op als vertegenwoordiger van hun organisatie. Zij zijn door die organisatie gemandateerd en zijn actief in de desbetreffende regio. Wanneer deze gemandateerde niet meer bij machte is de organisatie die hem afgevaardigd heeft, te vertegenwoordigen of indien zijn mandaat ingetrokken wordt, kan de betrokken organisatie een vervanger voordragen. Bij vervanging worden nieuwe leden aanvaard door de werkgroep. De werkgroep bespreekt ook de toetreding van nieuwe organisaties. Deze toetreding kan op vraag en op gelijk welk ogenblik.

Van nieuwe leden wordt verwacht dat zij de doelstellingen en de werking van het werkgroep volgen en/of onderschrijven (in geval van een schriftelijke overeenkomst).

### 3.4 Taken en verantwoordelijkheden

Verantwoordelijkheid van het regionale expertisecentrum dementie

- Aanbod van mogelijke (actuele) thema's waaruit de lokale partners kunnen kiezen om hun jaarprogramma op te stellen.
- Overzicht van deskundigen die de lokale partners kunnen contacteren als gastspreker.
- Inhoudelijk advies en ondersteuning.
- Bekendmaking via folder en website ([www.dementie.be](http://www.dementie.be)).
- Faciliteren van de werkvergadering waaraan diverse partners kunnen deelnemen wanneer zich de vraag stelt tot het oprichten van een praatcafé dementie.
- Peilen naar de behoeften in een bepaalde regio door contacten met hulpverleners of organisaties.

Verantwoordelijkheid van de lokale partner(s)

- Samenstellen van een jaarprogramma.
- Aanduiden van een interviewer / moderator / verantwoordelijke per avond, die het thema al dan niet (inhoudelijk) voorbereidt met de geïnterviewde.
- Zoeken van een vaste, bij voorkeur neutrale locatie voor het praatcafé.
- Catering.

- Doorgeven van regionale gegevens voor opmaak folder, afspraken rond drukwerk.
- Lokale bekendmaking.
- Zoeken naar financiële input voor financiering van o.a. sprekers en locatie.
- Facultatief: website: zie verder.

## 4 Bouwstenen voor een praatcafé dementie

### 4.1 Sprekers

Tijdens het praatcafé nodig je telkens een gastdeskundige uit om te spreken over een bepaald aspect van dementie. Dit is bij voorkeur een deskundige uit de eigen regio. De professionele begeleiding zorgt ervoor dat in elk praatcafé een degelijke kennis aanwezig is, zodat een gelijkwaardigheid bestaat tussen de verschillende praatcafés.

Liefst nodig je bijkomend als ervaringsdeskundige, een familielid van een persoon met dementie of een persoon met dementie uit. Dit maakt het thema voor familieleden heel herkenbaar en het brengt theorie en praktijk dicht bij elkaar. De volgorde waarin de twee gastdeskundigen optreden is bij voorkeur eerst de mantelzorger/ervaringsdeskundige, nadien de professionele hulpverlener. Op die manier kan deze laatste inspelen op hetgeen werd verteld. Wanneer uit het interview met de mantelzorger zou blijken dat er nog vragen zijn, kan de professionele gastdeskundige hierop ingaan.

Het gesprek wordt bij voorkeur begeleid door een moderator die de mantelzorger (ervaringsdeskundige) interviewt.

Men tracht eveneens mensen met dementie zelf aan het woord te laten. Een suggestie hierbij kan zijn dat men dit interview op voorhand opneemt en 'uitzendt' op het praatcafé wanneer zou blijken dat de betrokkene hier zelf de voorkeur aan geeft of wanneer de betrokkene schrik heeft om voor een grote onbekende groep te praten.

Bij gebruik van beeldpresentaties, zorg dan voor een groot lettertype opnieuw eenvoudig taalgebruik. Film wordt best ondertiteld.

Zowel tijdens als na het interview is het publiek vrij om vragen te stellen en in dialoog te gaan met de spreker.

### 4.2 Gespreksleiders / moderatoren / cafébaas

Goede gespreksleiders hebben multidisciplinaire kennis, praktische ervaring in behandeling en omgang met mensen met dementie en stralen een voorbeeldfunctie uit. Daarmee bedoelen we dat zij begrip hebben voor de situatie van de persoon met dementie en zijn mantelzorger. Dit weerspiegelt zich in een adequate gespreksmoderatie.

De gespreksleider heeft notie van de leefwereld van de doelgroep. Hij /zij kent de obstakels waarmee de deelnemers geconfronteerd worden in het dagelijks leven en houdt hier rekening mee. Het volgen van vormingen over omgaan met dementie en andere kwetsbaarheden zoals armoede en sociale uitsluiting, kunnen van grote meerwaarde zijn.

De gespreksleider moet, ondanks zijn kennis van de materie, zijn vragen zodanig formuleren alsof hij in de schoenen staat van de mantelzorger. Regelmatig verduidelijking vragen wanneer de gastdeskundige moeilijke terminologie gebruikt is erg belangrijk. De gespreksleider let naast het

eenvoudig taalgebruik ook op het spreekvolume en het spreektempo opdat alle toehoorders alles kunnen horen en begrijpen.

Eenvoudig taalgebruik betekent:

- Eenvoudige woorden
- Korte zinnen
- Taalgebruik dat dicht bij de spreektaal ligt
- Vaktermen en formele taal vermijden
- Moeilijke woorden goed uitleggen, omschrijven
- Informatie ordenen zodat deze begrijpelijk en overzichtelijk is
- Parafraseren en samenvatten in eenvoudige taal
- Zonder betutteling!

De gespreksleider bereidt goed de interviews voor door op voorhand af te stemmen met de geïnterviewden. De gastdeskundigen worden tijdens het voorbereidend gesprek gecoacht op eenvoudig taalgebruik en contact met het publiek.

De gespreksleider moet ook de tijd in de gaten houden en respectvol ‘blijvende doorvragers’ onder de aanwezigen kanaliseren zodat ook anderen aan bod kunnen komen.

Als de gespreksleider merkt dat er geen vragen zijn vanuit de aanwezigen kan hij dit ondervangen door op voorhand nog enkele vragen achter de hand te houden. De ‘temperatuur’ meten van een publiek is uiteraard ook een nuttige gave.

In sommige praatcafés werkt men met een cafébaas die naast de moderator de avond aaneenpraat en eventueel de vraagstelling begeleidt. In andere praatcafés kiest men ervoor om geen aparte cafébaas te hebben en neemt de gespreksleider of moderator deze functie mee op. De cafébaas kan bij het onthaal tijd en aandacht hebben voor de meest kwetsbare bezoekers en hen ieder persoonlijk kort welkom heten. Hij kan ook kort kennis maken met de mogelijke aanwezige professionelen en hen te vragen om vooral de mantelzorgers aan het woord te laten en eveneens te letten op hun taalgebruik bij interventies.

### 4.3 De aanwezigen

Voor veel mantelzorgers is de stap erg groot om naar buiten te komen als een familielid van iemand met dementie. De eerste stap in een praatcafé dementie moet gepaard kunnen gaan met een warm onthaal. Denk dus aan iemand die daarvoor zorgt bij de inkom. Zorg ervoor dat het eerste contact met het praatcafé vriendelijk en hartelijk verloopt, zodat mensen zich welkom voelen. Het werkt drempelverlagend om vooraf tafelreservering toe te laten (zonder het te verplichten). Zo kunnen verenigingen of organisatie hun leden vooraf inschrijven en hen verzekeren dat ze samen aan een tafel zullen zitten. Veel van de bezoekers zijn wat afwachtend en kennen de gang van zaken van een



praatcafé dementie niet. Hen wat uitleg geven bij het binnenkomen en hen hartelijk welkom heten werkt geruststellend. De Mantelzorgers geven soms aan hoe belangrijk het voor hen is om even ‘thuis’ te kunnen komen. Het bijwonen van een praatcafé is soms



een vorm van ritueel dat hen houvast biedt en de nodige zuurstof om er weer verder wat tegen te kunnen. Het is het doorbreken van het eilandgevoel. Ga er dus zorgzaam mee om! Geef mensen de juiste informatie met actuele kennis van de sociale kaart. Die kennis moet verder reiken dan dementie-gerelateerde voorzieningen zodat de persoon met dementie en de mantelzorger weet welke sociale rechten van toepassing kunnen zijn.

#### **4.4 Financiering**

De samenwerkende organisaties kunnen op vrijwillige basis een afgesproken startbedrag inbrengen. Dit bedrag wordt al dan niet door de samenwerkende partners vastgelegd. De leden van de werkgroep staan in voor de verdere financiering van het project door het zoeken van sponsoring en aanvragen van subsidiëring. Sommige provinciebesturen ondersteunen praatcafés maar ook de financiële inbreng van een of meerdere OCMW's of SEL's, als partner in de werkgroep, kan een belangrijk houvast zijn. We geven geen richtprijzen mee voor de mantelzorger-spreker(s) maar het voorzien van een waardevolle attentie (boekenbon, cinematicket, ...) doet vaak al wonderen. Professionele gastdeskundigen stellen een vergoeding meer op prijs. Dit moet je dan verder met hen afspreken.

#### **4.5 Locatie**

Voor de keuze van een locatie zoek je best naar een neutrale én vaste bestemming. Kies een locatie uit die laagdrempelig is en bekend bij het doelpubliek. Een vertrouwde locatie maakt de drempel minder hoog. Neem bij voorkeur een locatie die makkelijk te bereiken is met het openbaar vervoer. Houd dus ook rekening met de wandelafstand tot aan het praatcafé.

Een cafetaria of vergaderzaal van één van de partnerorganisaties komt liefst niet in aanmerking. Het afwisselen van twee of meerdere locaties raden we af in functie van herkenbaarheid, laagdrempeligheid en gevoel van veiligheid.

Het praatcafé streeft het gemoedelijk karakter na van een gewoon café. Muziek, een glaasje en een babbel tussendoor en achteraf horen er dus bij. Houd er rekening mee dat niet iedereen in de mogelijkheid is om drank te betalen. Zet daarom minstens glazen en een aantal karaffen met water op de tafels gratis ter beschikking. Uiteraard verlaagt de drempel nog meer met een gratis kopje koffie of thee.

Zorg er ook voor dat je een goede geluidsinstallatie ter beschikking hebt. Test die ook vooraf zodat je niet voor onaangename verrassingen komt te staan. Een draadloze loopmicrofoon kan handig zijn bij vraagstelling vanuit de aanwezigen.

#### **4.6 Frequentie**

Het praatcafé dementie is een regelmatige bijeenkomst. Sommige regio's kiezen voor bijeenkomsten om de twee maanden, anderen organiseren slechts vier praatcafés per jaar. Het is de bedoeling dat er in de regio op regelmatige basis een aanbod kan zijn inzake dementie. Tijdens de maanden juli en augustus gaan sommige praatcafés niet door. Bekijk op voorhand de haalbaarheid en de noodzaak om toch in die periode iets te organiseren.

Houd rekening met het tijdstip waarop het praatcafé georganiseerd wordt. Om een zo breed mogelijk publiek te bereiken, houd je best rekening met schoolvakanties en schooluren. Voor het namiddagprogramma zijn de uren 13 tot 15u het meest geschikt, uitgezonderd op woensdag. Wanneer het praatcafé 's avonds georganiseerd wordt, houd dan rekening met de uren van het

openbaar vervoer. 's Avonds rijden er minder bussen en trams wat mogelijk een invloed heeft op de aanwezigheid van deelnemers.

Regelmaat is, zo leren we uit ondervinding, erg belangrijk. Plan je praatcafé op een vaste dag en volgens een vast schema. Het geeft de bezoekers houvast. Hou ook rekening met praatcafés dementie in de brede omgeving en met hun programmatie.

De partnerorganisaties komen in de opstartfase van het praatcafé regelmatig samen. Eenmaal het project is opgestart kan je de frequentie verminderen. De frequentie van vergadermomenten leg je best vast in overleg met alle leden van de werkgroep. Tijdens deze besprekingen evalueer je het vorige praatcafé, maak je afspraken voor het volgende en stuur je eventueel bij waar dit nodig is.

## 4.7 Bekendmaking en communicatie

Bekendmaking van het initiatief is belangrijk, zoniet hét belangrijkste aspect van het hele traject, ook wanneer je praatcafé al drie jaar bestaat. Steeds opnieuw zal je merken dat men de info moeilijk vindt en dat de medewerkers van de werkgroep blijvend moeten communiceren over het praatcafé aan de doelgroep: huisartsen, apothekers, parochieblad, organisaties in het middenveld, ziekenfondsen, lokale dienstencentra, mantelzorgorganisaties, de pers, enz.

De werkgroep is verantwoordelijk voor de bekendmaking van het eigen praatcafé dementie. Hiervoor kan de werkgroep de taken verdelen en eventueel een stappenplan opstellen.

Maak je niet alleen bekend via een folder, maar ook via artikels in media, aankondiging in huiskrantjes of ledenbladen van de partnerorganisaties, in stadsmagazines, het gemeentelijk informatieblad, parochiebladen, op websites, via affiches in zorg- en welzijnsorganisaties, enzovoort. Verspreid folders naar huisartsen, apothekers, thuiszorgdiensten, ziekenfondsen, woon- en zorgcentra, CGG, CAW, bibliotheken, gemeentehuizen, cultuurcentra, dienstencentra en lokale verenigingen zoals verenigingen waar armen het woord nemen, voedselbanken en welzijnsschakel. Plekken zoals supermarkten (Aldi, Lidl, ...), het postkantoor en de krantenwinkel kunnen wervend werken. Zorg ervoor dat het praatcafé bekend raakt bij de volledige doelgroep die je wil bereiken. Dit kan je doen door het praatcafé persoonlijk voor te stellen op plaatsen waar mensen met een hoge kwetsbaarheid elkaar treffen (welzijnsschakel, LDC, verenigingen waar armen het woord nemen, ...).

Zorg ervoor dat de affiches, flyers, folders geschreven zijn in gewone mensentaal, maak gebruik van korte zinnen. Hanteer eenvoudig taalgebruik die dicht bij de spreektaal ligt. Vermijd formeel taalgebruik en vaktermen. Structureer de informatie consequent steeds op dezelfde manier zodat de affiche/ folder overzichtelijk is en herkenbaar wordt.

Werk samen of ga in overleg met eerstelijnsdiensten. Dit is nodig om de mantelzorgers uit de thuiszorg te vinden, te bereiken en over de drempel te krijgen. Brochures en media zijn hiervoor onvoldoende.

Het is belangrijk om familieleden of mantelzorgers persoonlijk aan te spreken, indien dat mogelijk is. De drempel om naar een dergelijke thema-avond te komen ligt immers heel hoog. Het kan geruststellend zijn wanneer ook de professionele hulpverlener, die een nauw contact onderhoudt met deze mensen, samen met de familieleden naar het praatcafé komt.

Zoals eerder vermeld is het niet de bedoeling dat het praatcafé bekend gemaakt wordt als vormingsavond. Er worden geen vormingsattesten opgemaakt.

Hou voor wat de programmatie betreft ook rekening met andere praatcafés in de nabije regio. Spreid beter het aanbod, want sommige mantelzorgers doen een 'rondje praatcafés' om zoveel mogelijk op te steken op korte tijd.

We suggereren je om een persconferentie te houden, eventueel samen met iemand met dementie die het initiatief genegen is of met een Bekende Vlaming die de problematiek kent of heeft meegemaakt. De kans dat de pers je uitnodigt voor een interview of naar je voorstelling komt is dan veel groter. Bekende Vlamingen maken de problematiek ook beter bespreekbaar.

Blijf huisartsen, thuisverpleegkundigen en –verzorgenden, medewerkers van de poetsdienst, sociale diensten van OCMW 's enz. aanporren om de promotie van het praatcafé te doen en te blijven doen!



#### 4.8 Boeken- en/of infostand

Tijdens de pauze willen mensen wel eens de benen strekken. Het is dan handig dat er een boeken- en infostand is waar men nog extra informatie kan opdoen. Op de boekenstand ligt een literatuurlijst van aan te bevelen boeken (actuele lijst te bevragen bij het regionale expertisecentrum dementie) of liggen enkele standaardwerken te koop. De Vlaamse Alzheimer Liga

heeft brochures (Circle of Care) te koop. Bevraag ook of de spreker of de mantelzorger betrokken was bij het schrijven van een boek. Dat boek kan je dan in de kijker plaatsen.

Voorzie allerhande boeken over dementie, niet iedereen leest even makkelijk. Zorg voor boeken met groter lettertype, boeken die op een laagdrempelige manier geschreven zijn, ook luisterboeken zijn hiervoor zeer geschikt. Naast het aanbod van boeken worden er ook voldoende laagdrempelige brochures voorzien, die de deelnemers gratis mogen meenemen.

Voorzie een lijst met boeken die uitgeleend kunnen worden (bibliotheek, ECD, LDC,...)

Tip: Ondertussen hebben er al een aantal bibliotheken een EHBD-koffer in hun aanbod opgenomen. Zorg dat er brochures/folders liggen van de deelnemende bibliotheken zodat de deelnemers hierover geïnformeerd zijn. De bibliotheek is een laagdrempelige organisatie die goed bekend is bij het publiek. Het behoort tot de mogelijkheid om een EHBD-koffer te voorzien tijdens een praatcafé, neem hiervoor contact op met de plaatselijke bibliotheek.

Zorg voor voldoende wisselgeld en voor een vijftal exemplaren van elk boek.

Het is goed om met een vaste bemanning van de boekenstand te werken. Vaste figuren boezemen vertrouwen in. Eén persoon is over het algemeen wel voldoende.

## 4.9 Gastenboek

Een gerenommeerd restaurant heeft een gastenboek. Liefhebbers van verfijnde gastronomie schrijven er hun appreciatie in voor wat ze geserveerd kregen. Sommigen geven aan wat hen trof. Ook het praatcafé dementie kan zo'n gastenboek voorzien. Wat vond men goed aan het praatcafé dementie? Heeft men thema's ter suggestie?

Houd er rekening mee dat niet alle deelnemers even makkelijk lezen en schrijven. Je kan werken met voorgedrukte evaluatieformulieren waar men met een kruisje kan aanduiden wat men van het praatcafé vond.

Items die bevroegd kunnen worden:

- Onthaal (vriendelijkheid aftoetsen)
- Inrichting (welkomgevoel)
- Folders / brochures/ affiche (verstaanbaarheid, duidelijkheid)
- Sprekers (duidelijk, verstaanbaar, taalgebruik)

Je kan de deelnemers ook mondeling bevragen (wat vond u goed/minder goed aan het praatcafé, welk thema zou u graag aan bod willen laten komen, hebt u nog goede raad voor ons, ....)

De bevraging kan zeer waardevolle informatie opleveren, die gebruikt kan worden om het praatcafé bij te sturen en meer af te stemmen op het doelpubliek.

Als men verder contact wil of een persoonlijke uitnodiging in de bus wil, kan men op een bij voorkeur aparte daarvoor voorziene lijst vrijblijvend zijn adres achterlaten. Je kan per praatcafé-avond of -middag een bladzijde voorzien. Kleef de aankondiging van het desbetreffende praatcafé dan bovenaan het gastenboek, dat is voor de gast duidelijker.

## 4.10 Het spaarvarken

Het organiseren van een praatcafé dementie kost geld: de bekendmaking, de huur van de locatie, elektriciteits- en verwarmingskosten, de attenties voor de mantelzorger en de spreker, eventuele aankoop of huur van een geluidsinstallatie, ...

Wie naar het praatcafé komt hoeft in principe niet te betalen, misschien met uitzondering van enkele "grote" activiteiten. Om het praatcafé een beetje financiële wind in de zeilen te geven kan je een spaarvarken plaatsen (ergens waar iedereen toch moet passeren) en een oproep doen aan de aanwezigen om wat wisselgeld achter te laten. Nogal wat familieleden willen hun erkentelijkheid tonen tegenover het initiatief en kunnen dat op die wijze doen.

Wanneer er een prominent aanwezig spaarvarken staat, bestaat de kans dat mensen zich verplicht voelen iets te moeten geven (dit kan een drempelverhogend effect teweegbrengen). Mensen die het financieel moeilijk hebben ervaren dit als confronterend en voelen zich beschaamd en schuldig omdat ze geen bijdrage kunnen geven.

## 4.11 Website

Wanneer je van start gegaan bent met je praatcafé kan je ook overwegen om een website te maken. Een domeinnaam met de praatcafé-naam kan je aanvragen bij een erkend registrar (bijvoorbeeld [www.weblink.be](http://www.weblink.be)). We willen stimuleren dat ook andere initiatiefnemers hun activiteiten op deze

website plaatsen, best als deelsite. Dat voorkomt versnippering en zorgt voor een snelle toegankelijkheid van informatie.

Wees je ervan bewust dat niet iedereen toegang heeft tot het internet. Voorzie tijdens het praatcafé ook de nodige informatie op papier (jaarplanning, activiteiten, datum volgend praatcafé,...) die mensen kunnen meenemen.

## 5 Van start, wat nu?

Je bent van start gegaan met je praatcafé dementie. Zoals het een goede organisatie betaamt, moet je je ook kritisch kunnen bevragen. Ben je goed op weg om uit te groeien tot een begrip in je regio? Lukt het wat met de bekendmaking? Zijn de praatcafés van goede kwaliteit? Wat loopt goed en wat kan beter? Maak jaarlijks tijd voor een evaluatie van je werking en doe dat grondig, met alle partners in de werkgroep. Volgende checklist kan je daarbij helpen:

- Voorbereiding
- Onthaal
- Sprekers
- Nazorg ( bezoekers, mensen met dementie)
- Samenwerking met diensten
- Frequentie
- locatie

## 6 Vrijwilligerswerking

Je praatcafé dementie kan best wat vrijwilligers gebruiken: voor het op- en afdienen van consumpties, het bemannen van de boekenstand, het klaarzetten van de zaal, enz. Vrijwilligers zijn vaak erg gemotiveerde mensen. Betrek hen dan ook positief bij de werking van het praatcafé. Zij kunnen voor de organisatie van het praatcafé een blijvende meerwaarde betekenen. Bedenk hen dan ook af en toe met een attentie!

Ook de deelnemende organisaties die de werkgroep van het praatcafé dementie uitmaken, kunnen één of meerdere mensen vrijwillig ter beschikking stellen van het praatcafé. Maak met hen goede afspraken en zorg ervoor dat er een evenwichtige bijdrage is vanuit elke organisatie zodat de klussen niet steeds weer op dezelfde personen terecht komen.

## 7 Zeg niet zomaar dementiecafé tegen een praatcafé dementie!

Je zou je praatcafé dementie wel eens gemakkelijk halve ‘dementiecafé’ kunnen gaan heten. Wees daarbij erg voorzichtig, want die benaming hangt vast met een aantal vereisten en beperkingen.

De naam “dementiecafé” is immers gecreëerd door het Verpleegtehuis Joostens en wordt geassocieerd met de Dementiekliniek van het ZNA, gevestigd in dezelfde voorziening, gelegen te 2980 St-Antonius-Zoersel aan de Kapellei 133. Meer info over het gebruik van de term dementiecafé vind je op de website van het dementiecafé: [www.dementie.be](http://www.dementie.be)

## 8 Hoe verhoudt zich een praatcafé dementie tegenover een familiegroep?

Een praatcafé ondersteunt, net als een familiegroep, mantelzorgers. Toch zijn er verschillen in aanpak en concept. We zetten ze graag schematisch op een rijtje en geven zo weer waar de verschillen liggen.

Familiegroep	Praatcafé
<ul style="list-style-type: none"><li>- Praatgroep: betrokkenheid van alle leden naar mekaar toe. Lotgenotencontact als doelstelling.</li><li>- Gespreksleider + deelnemers bepalen samen onderwerpen.</li><li>- Gespreksleider heeft belangrijke functie.</li><li>- Groepsdynamiek heeft veel invloed.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Open vorm : iedereen kan anoniem deelnemen, engagement naar andere aanwezigheden kan, maar wordt niet verwacht.</li><li>- Vertrekpunt van de avond is een thema dat via een stuur- /werkgroep in een totale jaarplanning vastligt.</li><li>- Interview met ervaringsdeskundige (mantelzorger) en/of professionele hulpverlener.</li><li>- We zien vaste klanten, maar ook eenmalige bezoekers.</li></ul>

## 9 Bronnen en interessante literatuur

Alzheimer Magazine jg 3, nr 4, nov. 2007, 10 jaar Alzheimercafé Het Dementiecafé, (red) Annie Van Keymeulen, Epo, 2002, 208 p. Altijd opnieuw afscheid nemen. Houvast bij dementie en mantelzorg, Erik Stroobants, Epo, 2007, 280 p.

Het Alzheimercafé, Bère Miesen, ISBN 9021538210, 2002, 188 p.

### Websites

[www.dementie.be](http://www.dementie.be)

[www.praatcafedementie.be](http://www.praatcafedementie.be)

[www.dementie.vlaanderen](http://www.dementie.vlaanderen)

## 10 Bijlagen

### 10.1 Voorstel verloop avond/middag

De ervaring leert dat velen graag op tijd komen; de eerste aanwezigen komen toe een half uur voor de start van het praatcafé .

#### Vooraf:

Alles is klaar een half uur voor de start (zodat onthaal van deelnemers, spreker e.d. goed kan verlopen).

#### Half uur vooraf

De organisatoren openen de deuren en de bar. De sprekers worden ook op dit uur verwacht om aanwezig te zijn. Het onthaal van de sprekers gebeurt door wie hiervoor werd aangesteld. De spreker mag zich richten tot deze persoon, die de spreker doorverwijst naar de 'cafébaas' en/of de moderator/gespreksleider.

#### Aanvangsuur stipt X uur: START PRAATCAFE

Bar sluit. Woordje van welkom, algemene info, praktische schikkingen, aankondiging van het thema door de cafébaas.

#### X.05 uur

Start interview mantelzorger:

- 30' thema bespreken d.m.v. interview.
- 15' mogelijkheid voor het publiek om vragen te stellen aan de mantelzorger o.l.v. de cafébaas en/of de moderator/gespreksleider.

#### X.50 uur

Bar terug open. Muziek. Ruimte voor onderling praten. Ook spreker blijft nog even "iets drinken".

#### (X+1).10 uur

Start interview gastdeskundige:

- 30' thema bespreken dmv interview.
- 15' mogelijkheid voor het publiek om vragen te stellen aan de gastdeskundige o.l.v. de cafébaas en/of de moderator/gespreksleider.

#### (X+1).55 uur

Slotwoord door de 'cafébaas' en/of de moderator/gespreksleider. Hierbij de suggestie om het 'einde' van het praatcafé sterk te verzorgen. Een enthousiaste en bemoedigende 'uitleiding' met een dankwoord, planning van data voor volgende praatcafés, verwijzen naar de boekstand en het spaarvarken voor een vrije bijdrage, uitnodigen om 'mantelzorgkennissen' mee te brengen (mond-aan-mondreclame is nog steeds de beste reclame), e.d. is onontbeerlijk en blijft dikwijls hangen.

#### (X+2).uur

Bar terug open.

Muziek.

Ruimte voor onderling praten.

Ook de spreker blijft nog even “iets drinken”.

**(X+?).uur**

Bar sluit: beslissing lokale partners

Als verantwoordelijke blijf je best bij de vrijwilligers voor de opruim tot alles terug 'aan de kant' is



## 10.2 Voorbeeld van een samenwerkingsovereenkomst

Samenwerkingsovereenkomst praatcafé dementie X
--

X en Y en Z en ... (naam en adres organisatie)

brenge hun deskundigheid samen om een praatcafé dementie op te richten in de regio X.

In het praatcafé dementie willen zij op een informele manier mensen met dementie, hun familieleden en mantelzorgers rond het onderwerp dementie bijeenbrengen. Het samenwerkingsinitiatief steunt op de expertise, ervaring en eigenheid van elke organisatie met betrekking tot dementie.

Het initiatief wordt gedragen door een werkgroep. De bevoegdheid van de werkgroep situeert zich op vlak van algemeen beleid en financies.

De werkgroep is verantwoordelijk voor:

- inhoudelijke voorbereiding van de bijeenkomsten
- opmaken van jaarprogramma
- bekendmaking en promotie van het initiatief naar pers, doelgroep, professionelen
- logistieke ondersteuning bij de organisatie van het praatcafé dementie
- evaluatie

De coördinatie is in handen van X.

Elke partner is vertegenwoordigd in de werkgroep of kan een vertegenwoordiging krijgen in de werkgroep indien zij dit wenst.

(Naam organisatie) wordt gemandateerd om een zichtrekening te openen op naam van praatcafé dementie (naam), (adres) en de nodige financiële transacties te doen. Elke partner, uitgezonderd ..., engageert zich om een gelijk deel in de kosten van het initiatief te dragen en jaarlijks een werkingsvoorschot te betalen op basis van een goedgekeurde begroting.

Elke partner engageert zich minimum voor 1 jaar. De overeenkomst wordt stilzwijgend verlengd. Opzeggen kan uiterlijk 6 maanden vóór het einde van elk kalenderjaar. Een partner die uittreedt kan geen aanspraak maken op terugvordering van gemaakte kosten.

Nieuwe partners kunnen toetreden mits goedkeuring van de werkgroep.

Heb je na het doornemen van deze brochure toch nog vragen? Bel ons op +32 3 609 56 14 of mail naar [info@dementie.be](mailto:info@dementie.be). We staan je graag te woord.

## Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw

Het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw en de negen regionale expertisecentra dementie plaatsen door het samenbrengen en uitbouwen van expertise, dementie in de samenleving op de agenda. Zij helpen mee om de kwaliteit van het leven van mensen met dementie en hun omgeving te behouden en te verbeteren.

### opdrachten

informatie en advies | opleiding en training: referentiepersoon dementie, vorming op maat | vertalen van wetenschappelijke inzichten naar de praktijk | sensibilisering | signaalfunctie naar de diverse overheden | netwerking | ondersteuning van professionele hulpverleners in zorg en begeleiding

Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw, erkend door de Vlaamse overheid

Regionale expertisecentra dementie in Antwerpen - Brugge - Brussel - Dendermonde - Gent - Hasselt - Kortrijk – Leuven - Turnhout

[info@dementie.be](mailto:info@dementie.be)

[www.dementie.be](http://www.dementie.be)

colofon

Tekst: Jurn Verschraegen

met dank aan de medewerkers van de regionale expertisecentra dementie, Jan Flament, Henri Klein Hesseling en Alzheimer Nederland voor de erg gewaardeerde inbreng

met dank aan het project “een praatcafé dementie, ook toegankelijk voor mensen in armoede” van ECD Orion ism PGN met ondersteuning van het District Hoboken

Foto's: © Paul Van Roy

verantwoordelijke uitgever: Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw

Antwerpen, 2016