

Voorlezen aan ouderen

Voorlezen aan ouderen

Voor veel ouderen komt er een moment waarop het niet meer lukt om zelfstandig te lezen of naar een gesproken boek te luisteren. Als daarnaast steeds minder sociale activiteiten worden ondernomen en de mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding afnemen, is de kans aanwezig dat ouderen in een isolement raken.

Mensen op leeftijd hoeven het contact met boeken, verhalen en gedichten niet op te geven. Voorgelezen worden (individueel of in een voorleeskring) kan voor hen een zinvol alternatief zijn.



Handleiding voorlezen

Aandachtspunten bij voorlezen

Doel en effecten van voorlezen

Zodra ouderen afhankelijk raken van medische zorg en hulp van familie, omgeving en andere dienstverleners, komt vaak een vorm van vereenzaming om de hoek kijken. Met wat extra aandacht, plezier en afleiding krijgen deze ouderen weer het gevoel erbij te horen. Voorlezen helpt daarbij.

Lezen verruimt de ervaringswereld en prikkelt de fantasie. Voorlezen is een vorm van lezen. Het biedt gesprekstof, nodigt uit om herinneringen op te halen en brengt het verleden weer tot leven. Dat spreekt veel ouderen aan. U bereikt dit bij ouderen in zorginstellingen die groepsgewijs worden voorgelezen, maar ook bij een zelfstandig wonende oudere die zelf niet meer aan lezen toekomt.

Het gaat niet alleen om het voorlezen, ook om de sfeer eromheen. U komt tenslotte speciaal voor deze groep mensen of persoon. Samen bepaalt u de invulling van uw bezoek, waarbij het voorlezen centraal staat. Het plezier laten beleven aan verhalen is belangrijk, maar ook het stimuleren van de communicatie, verbeelding en activering van de luisteraars. Om u als vrijwilliger een leidraad te geven bij het voorleesbezoek geven we u enkele tips.

Kiezen van geschikt voorleesmateriaal

Het is niet altijd eenvoudig om geschikt voorleesmateriaal te vinden. Uitgangspunt bij het kiezen van teksten is de belangstelling en leesstrategie van de luisteraars. Kies om te beginnen eenvoudige, herkenbare teksten. Onderwerpen als



liefde en verliefdheid, schoolherinneringen, werk en vrije tijd spreken iedereen aan. U kunt ook uitgaan van een actueel thema, zoals seizoenen of feestdagen. Introduceer het thema door er iets over te vertellen, een voorwerp of afbeelding te laten zien of te vragen naar persoonlijke ervaringen.

Kiezen voor een kort verhaal of gedicht heeft als voordeel dat het binnen één voorleessessie kan worden opgestart en afgerond. Soms kunnen kleine aanpassingen in een verhaal de bruikbaarheid verhogen (b.v. door moeilijke woorden of zinnen te vervangen door beter te begrijpen taal). Zorg er wel voor dat de essentie van het verhaal en de stijl van de auteur behouden blijven.

Zoek het bij voorlezen aan dementerenden vooral in onderwerpen die aansluiten bij ervaringen van vroeger. Het meest geschikt zijn korte teksten met een eenvoudige verhaalstructuur. Bijpassende foto's verhogen de herkenning. Denk er ook aan dat wat voor u vertrouwd en bekend is, voor ouderen nieuw kan zijn of vreemd over kan komen. Ouderen zijn opgegroeid in een andere tijd, waarin andere normen en waarden golden. Toon hiervoor begrip.



Frequentie en duur van het voorlezen

De frequentie van de voorleessessies wordt bepaald door de situatie. Deze kan variëren en zal afhangen van de beschikbaarheid van de voorlezer en de wensen van de luisteraars. De ervaring leert dat regelmaat belangrijk is. Een vaste afspraak, een keer per week op een zelfde tijdstip heeft de voorkeur. Essentieel is dat de voorlezer de tijd neemt en rust en aandacht uitstraalt. Zorg ook voor een rustige voorleesomgeving zonder storende elementen (zoals radio of televisie of biljartende ouderen op de achtergrond)

Het voorlezen zal, inclusief het bijbehorende praatje en een kopje koffie of thee, ongeveer een

uurtje in beslag nemen. Bij voorleesprojecten in zorginstellingen kan dat ook langer duren. Vanzelfsprekend moet er ook ruimte zijn voor een gesprekje over het voorgelezen verhaal, of over iets anders wat zich voordoet. Deze gesprekken bieden tevens de mogelijkheid de smaak en de interesse van de luisteraars te leren kennen. Dat komt later weer van pas bij het uitzoeken van geschikt materiaal.

Daarnaast is het belangrijk maar één activiteit tegelijk aan te bieden, dus niet gelijktijdig koffiedrinken en voorlezen, maar bijvoorbeeld eerst koffiedrinken en daarna voorlezen.

**Lezen
kan altijd**





Voorleestechiek

Aantal voorlezers per keer

Het kan prettig zijn om het voorlezen met zijn tweeën te doen. Een voorlezer concentreert zich op het lezen. De andere houdt de reacties en andere zaken in de gaten. Een ander voordeel is dat de voorlezers elkaar tips kunnen geven over de reacties, maar ook over het voorlezen zelf.

Interactie

Een belangrijk doel van voorlezen is dat mensen er plezier aan beleven. Daarnaast is het voorlezen gericht op interactie en op het (re)activeren van de belangstelling. Als voorlezer heeft u daarin een verantwoordelijkheid: u bent de intermediair tussen het verhaal en de luisteraar.

Luisteraars kunnen het voorlezen op verschillende manieren beleven. Ook een luisteraar die weinig zegt kan het voorlezen heel actief ondergaan. Probeer het op gang brengen van een reactie positief te stimuleren. Maar als iemand stil wil genieten van het verhaal en geen behoefte heeft aan een gesprek, respecteer dat dan. Gebruik in uw contact met het publiek zo veel mogelijk korte zinnen.

Houd rekening met beperkingen

Uw luisteraars kunnen beperkingen hebben, zoals slechthorendheid. Spreek dan duidelijk, niet te snel en ga zo zitten dat uw gezicht zichtbaar is voor alle toehoorders.

Mensen met een gehoorapparaat moeten dichtbij de voorlezer zitten en het gezicht van de voorlezer kunnen zien. Houd steeds de vinger aan de pols: komt de boodschap over bij uw gehele publiek?

Doorgaans kunnen ouderen zich minder goed concentreren. Lees daarom niet te lang voor en let steeds op of de aandacht verzwakt. Probeer na een kleine onderbreking de draad weer op te pakken. Het voorlezen afwisselen met een gedichtje of een gesprekje kan goed werken om de aandacht vast te houden. Soms kan een verhaal of gedicht nog een keer worden voorgelezen, zeker als de luisteraars wat vergeetachtig zijn.

Non-verbale communicatie is belangrijk. Reageer op gebaren en maak oogcontact. U kunt uw verhaal ondersteunen met uw houding, gezichtsuitdrukking en gebaren.

Geef de luisteraars de tijd om op het verhaal te reageren. Mensen met een hoge leeftijd reageren niet altijd meer even snel.

Voorleesritueel en variatie

U kunt het voorlezen altijd op dezelfde manier beginnen door bijvoorbeeld een vaste openingszin te gebruiken, of door altijd in dezelfde stoel plaats te nemen. Binnen die rituelen kunt u variëren. Bijvoorbeeld door het voorlezen vooraf te laten gaan door een gesprekje, een gedicht, een foto of voorwerp, of door muziek te draaien die past bij het verhaal. Ook een bepaalde geur of iets om te proeven kunnen bijdragen aan de sfeer.



Kijk ook naar het soort tekst. Een gedicht wordt anders voorgelezen dan een kort verhaal. De krant leest u zakelijk voor.

Voorlezen voorbereiden

Een goede voorbereiding is het halve werk, ook om zo nodig ter plekke te kunnen improviseren. U raakt pas echt vertrouwd met een tekst als u deze enkele keren hardop gelezen heeft. Hierdoor leert u de opbouw van het verhaal kennen en komt u bijvoorbeeld te weten op welk moment u moet versnellen, waar juist vertraging of stilte nodig is en waar u uw stem moet verheffen.

Bij het voorlezen kunt u gebruik maken van verschillende accenten:

- Een dynamisch accent: met meer of minder kracht voorlezen.
- Een melodisch accent: uw stem hoger of lager laten klinken.
- Een temporeel accent: een woord rekken, versnellen, een ander tempo gebruiken.

Door deze accenten te gebruiken speelt u als het ware met de tekst.

Een goede ademtechniek is ook van belang. Verkeerd ademen is de oorzaak van veel spreekfouten of van pauzes op de verkeerde plaats. U kunt dit voorkomen door tijdens uw voorbereiding de tekst zelf enkele keren hardop te lezen en de volgende aantekeningen in de tekst te maken: waar haalt u adem, waar kunt u pauzeren en naar het publiek kijken. Lees daarna de tekst hardop voor u zelf voor aan de hand van de aantekeningen.

Bij het voorlezen van dialogen kunt u gebruikmaken van stemmetjes. Zorg er wel voor dat het overzichtelijk blijft; bij gesprekken tussen drie of meer personen is de kans groot dat u fouten gaat



maken. Daarnaast geldt: niet iedereen waardeert het gebruik van stemmetjes.

Sluit het voorlezen ook steeds echt af: u kunt bijvoorbeeld het gedichtje waarmee u het voorlezen hebt geopend nog een keer lezen, of de muziek nogmaals laten horen.

Voorleesboeken in de bibliotheek

Collectie voorleesboeken

De bibliotheek beschikt over een collectie voorleesboeken voor ouderen. U kunt deze materialen lenen in uw bibliotheek. Is het boek van uw keuze niet in uw bibliotheek aanwezig, dan kunt u het reserveren via de online catalogus op www.bibliotheekdekemp.nl. De online catalogus is 24 uur 7 dagen lang te bereiken.

U krijgt per e-mail bericht als het door u gereserveerde materiaal voor u klaar staat.

Registratie

Het lenen van de boeken kan op het bibliotheekabonnement van de instelling waar u voorleest of op uw eigen pas. In overleg kunt u samen met de bibliotheek bekijken wat het meest praktische voor u is.

Checklist

Enkele aandachtspunten bij het selecteren van verhalen en gedichten voor ouderen. Kiest u die materialen uit die aansluiten bij het niveau, de interesse, leefwereld en voorkeur van de luisteraar(s). Herkenbaarheid is het sleutelwoord.

Verder:

- Is het verhaal concreet en heeft het een duidelijk begin, midden en eind?
- Is het verhaal begrijpelijk voor de luisteraars?
- Kunnen luisteraars zich identificeren met een van de personages in het verhaal?
- Ligt de tekst goed in het gehoor?
- Is de stijl van de schrijver passend voor de doelgroep? Denk hierbij bijvoorbeeld aan beeldspraak, woordkeus en uitdrukkingen.
- Zit er spanningsopbouw in het verhaal?
- Past de lengte van het verhaal bij de doelgroep? Voor licht dementerenden kan een verhaal van een of twee pagina's al een mooie lengte zijn.
- Zijn de emoties die het verhaal kan oproepen de gewenste emoties?
- Vindt de voorlezer de tekst zelf mooi?

De bibliotheek wenst u veel voorleesplezier!



