


# Dementie

## Muziek die de sluimer voor even doorbreekt

Een ritmische beweging, een heldere blik, eventjes meeneuriën: muzikale improvisatieworkshops trekken dementerende ouderen voor een moment uit hun sluimer.

 Jan Ybema

Begeleiders van woonzorg- en behandelcentrum De Ielânen in Sneek doen hun uiterste best om cliënten met dementie een zo aangenaam mogelijke oude dag te bieden. Maar dat is een pittige klus. Steeds minder kan de dementerende zelf doen, steeds korter duren de heldere ogenblikken, steeds verder loopt de levenskwaliteit terug.

Waar woorden naarmate de ziekte vordert steeds vaker tekortschieten om een dementerende te bereiken, kan muziek dat soms nog wel. „Wy dogge hjir in soad mei muzyk”, zegt

**Nieuwe melodieën introduceren maar die wel elke week herhalen, lijkt het kortetermijngedrag te stimuleren**

activiteitenbegeleidster Wendy de Jong. Elke vrijdag komt er een muzikant langs om voor de ouderen te spelen en er is een koor van cliënten en vrijwilligers. Vaak draait het om herkenning, want wat in de jeugd geleerd is, blijft de ouderen het beste bij.

Heel anders is dat met de serie mu-

zikale improvisatieworkshops die Wendy de Jong naar de Ielânen heeft gehaald: geen bekende deuntjes maar muzikale improvisatie samen met de cliënten. De workshops worden aangeboden door stichting CityProms, die zich inzet voor de sociale betekenis van klassiek geschoolde musici in Noord-Nederland. Acht keer komt Philip Curtis, workshopleider en docent aan het Prins Claus Conservatorium in Groningen, samen met twee muzikanten en een student in opleiding wekelijks naar Sneek om met negen dementerende ouderen muziek te maken.

### Iets nieuws

Curtis en de muzikanten kiezen bewust juist niet voor bekende deuntjes. „Door nieuwe melodieën te introduceren, maar die wel elke week te herhalen, lijkt het kortetermijngedrag gestimuleerd te worden”, legt Curtis uit. De deelnemers zouden in de loop van de weken het vaste begin- en eindlied inderdaad gaan herkennen: ze leren iets nieuws.

Maandagochtend tegen half elf druppelen de deelnemers de zaal binnen voor de zesde workshopssessie. Het personeel begeleidt hen naar een vaste plek in de kring. In het midden liggen allerlei instrumenten klaar en verspreid in de kring zitten Curtis en de drie muzikanten – deze week met klarinet, panfluit en contrabas.

Aan het begin van de sessie heet Curtis elke cliënt afzonderlijk zingend welkom onder muzikale begeleiding. „Dag ..., wat fijn dat u hier bent”, zingt hij. Soms is er even contact, terwijl anderen afwezig voor zich uit blijven staren. Dan wordt het vaste beginstuk gespeeld, een een-

voudige, voor sommigen intussen herkenbare melodie.

Vervolgens probeert Curtis de cliënten te laten meedoen door ze een muziekinstrument in handen te geven. Bij een parmantige dame, die Curtis er elke week weer fijntjes op wijst dat hij het Fries niet machtig is, vangt hij bot. „Jo moatte it sels mar dwaan, ik kin better sokken breidzje”, grapt ze.

En man aan de overkant is beter te porren. Hij krijgt een kabassa in handen, een cilindervormig instrument met kettingen van kogeltjes eromheen gewikkeld. „Als u daar nou eens muziek mee gaat maken”, stelt Rachel voor, de panfluitist, „vindt u dat een goed plan?” – „Ja, goed plan!” antwoordt hij en als hij er ritmische geluiden mee maakt, beginnen de muzikanten hem te begeleiden.

### Neuriën

Naast de parmantige Friezin zakt een vrouw steeds onderuit in haar rolstoel. Soms maakt ze roepende geluiden en werpt ze de voeten in de lucht. „Jo moatte in bytsje knap sitten gean!” adviseert de Friezin haar. Curtis gaat op zijn hurken voor de vrouw zitten en probeert haar met een instrument tot muzikale deelname te verleiden. De Friezin gelooft niet dat het gaat lukken. „It wurdt niks!” ziet ze. „Och, hâld op, juh. Aansan ha jo de skuon yn 't hier”, waarschuwt ze Curtis, als haar buurvrouw opnieuw druk met haar voeten beweegt.

En paar anderen beleven de workshop ogenschijnlijk zonder erop te reageren. Maar een vrouw met een aardig gezicht lacht af en toe en beweegt dan met handen en hoofd mee met de muziek. Even verderop is een man dikwijls aan het neuriën. „Vond je het mooi?” vraagt hij na afloop aan Curtis.

Uiteindelijk weet Rachel toch de frysksinnige dame nog te overtuigen om mee te doen, al blijft ze zelf sceptisch. „No, hoe moet ik dit ha”, vraagt ze zich af als ze een dirigeerstokje in handen krijgt. Niettemin begint ze de maat te slaan en daar haken de muzikanten dankbaar op in. „Ik ha der oars net folle ferstân fan”, veront-

schuldigt ze zich na afloop, maar ze heeft het toch maar mooi gedaan.

Voor de eenmalige toeschouwer is vooral de liefdevolle toewijding van muzikanten en begeleiders te zien. Zijzelf merken echter dat de workshops ook op de ouderen een zeker positief effect hebben. Enthousiast wisselen ze na afloop in de evaluatie hun observaties uit van zelfs de kleinste verbeteringen. Sommige cliënten zijn bijvoorbeeld de rest van de dag meer ontspannen, tonen langzaam meer reacties op de muziek of zijn weer vaker aan het neuriën. Maar het verschilt per cliënt en de ene week gaat het beter dan de andere.

**Kinst bygelyks in ferske sjonge ûnder it fersoargjen, dan wurkje de minsken better mei**

Of de sessies ook op de langere termijn effect hebben, moet blijken uit de data die nu door observanten worden verzameld. Een resultaat dat in ieder geval structureel gemaakt kan worden, is dat het personeel geluiden en muziek leert gebruiken om beter met de dementerende ouderen te kunnen communiceren. CityProms biedt namelijk ook twee workshops aan stafleden, vrijwilligers en mantelzorgers aan. „Kinst bygelyks in ferske sjonge ûnder it fersoargjen”, heeft Wendy de Jong ervan geleerd, „dan wurkje de minsken better mei”.

Voor de deelnemers zelf zijn de verbeteringen, hoe welkom ook, tamelijk beperkt – maar meer zingende zusters op de gangen is óók een mooi resultaat. Een vrijwilligster rijdt na afloop van de workshop de parmantige Friezin weer naar haar kamer en heft het Fries volkslied aan.



Rachel

### Kracht van kunst

## Nieuwe methode wil dementerende zelf regie geven

De muzikale improvisatieworkshops van stichting CityProms passen in de bredere trend dat kunst en cultuur worden aangewend om dementerende ouderen een aangenaamere oude dag te bezorgen. „Kunst heeft een positieve invloed op hun welzijn. Het prikkelt ze, opent deuren en laat hun persoonlijkheid weer zien”, aldus de stichting Kunst en Dementie. Dat kan passief, bijvoorbeeld door het luisteren naar muziek, maar ook actief, door cliënten zelf aan het werk te laten gaan met boetseerklei of kwast. Of met muziekinstrumenten, want ook bij de improvisatieworkshops van CityProms draait het om de actieve deelname van de cliënten.

Kern van de workshops is dat ze de mogelijkheid bieden tot „self-empowerment”, zoals Cur-

tis en projectleidster Griet Anne Banga het graag noemen: doordat deelnemers op allerlei handzame instrumenten zelf geluiden kunnen maken waarop de muzikanten inhaken, ontstaat er interactie tussen beide en zouden de ouderen weer even de ervaring van regie in hun eigen leven ervaren.

De workshops hangen samen met het programma Muziek en dementie, dat Philip Curtis heeft vormgegeven en onderwijst als keuze-onderdeel aan het Prins Claus Conservatorium in Groningen. „Die module is gebaseerd op langjarig onderzoek”, legt Curtis uit, door het lectoraat Lifelong Learning in Music van de Hanzehogeschool Groningen in samenwerking met internationale partners. De uitwerking van theorie naar praktijk zit nog in de beginfase:

in 2013 begon een pilotproject in Oudemirdum. Intussen is CityProms in vijf Friese ouderenzorgcentra actief met de workshops. Om vast te kunnen stellen of de methode van de muzikale improvisatie inderdaad de op basis van het onderzoek verwachte effecten heeft, zijn bij de workshops observanten aanwezig die de reacties van de cliënten tijdens de workshop nauwkeurig bijhouden.

„Eind 2016 hopen we daarover concrete resultaten te hebben”, vertelt CityProms-directeur Margot Hoiting, de vrouw van Philip Curtis. Maar investeerders als de Rotary Club Leeuwarden, fondsen en zorginstellingen zelf hebben volgens Hoiting ook nu al vertrouwen in de aanpak van CityProms. „De begroting voor volgend jaar is momenteel voor zo'n 80 procent rond.”



Wekelijks doen dementerende ouderen