

Hoe muziektherapie en elkaar aanvullen

Paula Irik en Irene Majjer-Kruijssen werken in verpleeghuis Gaasperdam en verzorgingshuis Eben Haëzer in Amsterdam-Zuidoost, als geestelijk verzorger respectievelijk muziektherapeut. Ze hebben onlangs het boek *Sprekende handen* geschreven dat uitleg geeft over de methodiek voor ontmoetingsgroepen op geriatrische afdelingen in verpleeg- en verzorgingshuizen. Wat hier volgt is een fragment uit dit informatieve werk over de wisselwerking tussen muziektherapie en geestelijke verzorging.

Door Paula Irik en Irene Majjer-Kruijssen

Paula Irik (l) en Irene Majjer-Kruijssen.



geestelijke verzorging

► We komen de huiskamer binnen. Mevrouw Abrahams, stralend, wijzend op Irene en de gitaar: 'Ik hou van dit ding, zuster! Op u ben ik zeker. Ik ben zo groot geworden op dit ogenblik.' En tot Paula, na een eerste knuffel: 'Gaat u me zeggen dat u de priester bent? Dan ga ik opstaan om u een nieuwe knuffel te geven daarvoor!'

Het geheel is meer dan de som der delen, zo is onze ervaring. Muziektherapie en geestelijke verzorging versterken elkaar, vullen elkaar aan en brengen met vereende krachten verdieping en verbinding. Dit alles bij de gratie van een goede samenwerking. In de loop der jaren groeide deze samenwerking in de praktijk. En zij groeit nog steeds.

Het begin van samenwerking

Als geestelijk verzorger (Paula) en muziektherapeut (Irene) zagen we elkaar aan het werk. We constateerden dat de ander nu juist iets had en deed wat in het eigen groepswerk ontbrak. Irene merkte tijdens de muziektherapie dat het ophalen van herinneringen door middel van muziek heel goed ging, maar dat sommige bewoners daarnaast behoefte hadden aan taal en woorden voor hun herinneringen. Ook riep het zingen van kerkelijke liederen bij bewoners soms het

verlangen op om met elkaar over geloof en zingeving te praten. Paula van haar kant zag dat bewoners met weinig tot nauwelijks verbale vermogens hun gevoel niet meer in taal konden uiten. Regelmatig bleken woorden tekort te schieten om bewoners te ondersteunen bij emoties die in de groep loskwamen.

We ontdekten twee principiële overeenkomsten in elkaars werkwijze. Allebei richtten we ons op het authentieke van de dementerende bewoners. En allebei sluiten we zo veel mogelijk aan bij wat zij zelf aangeven, zowel in woorden en emoties als in lichaamstaal. Daardoor kwamen we op het idee om samen een groep te starten waarin we onze beroepswaarden bundelden, om zo de bewoners te kunnen bieden waaraan ze behoefte hadden. Na verloop van tijd breidden we ons groepswerk uit naar de kleinschalige psychogeriatrische woongroepen van het verpleeghuis.

Muziek en spiritualiteit

Geestelijke verzorging en muziektherapie zijn allebei werksorten met een grote speelruimte binnen de intramurale ouderenzorg. Geestelijke verzorging en muziektherapie hebben veel gemeenschappelijk. Beide disciplines doen een appel op het complete mens-

zijn, met al zijn aspecten (lichaamelijk, zintuiglijk, verstandelijk, gevoelsmatig, sociaal, psychisch en spiritueel/religieus).

Zowel muziektherapie als geestelijke verzorging wil bewoners in contact brengen met hun emoties en hen ondersteunen om deze uit te drukken en een plek te geven. Muziek en spiritualiteit zijn daarbij van onschatbare waarde.

Muziek weet persoonlijke snaren te raken die langs andere wegen niet meer bespeeld kunnen worden. En spiritualiteit (geloof, levensbeschouwing), ligt in de laatste levensfase vaak zeer aan de oppervlakte. Door middel van muziek en gesprekken worden spirituele herinneringen ontsloten. Waar zo veel andere identiteitsbepalende factoren zijn weggevallen, helpen deze om iets van vreugde en zin te ervaren, ook als het leven uiterst kaal en kwetsbaar is geworden.

Muziektherapie en geestelijke verzorging creëren in het gezamenlijke groepswerk een vrije ruimte buiten het behandelplan. Er hoeft geen resultaat behaald, het doel is het samenzijn zelf en wat zich in dat samenzijn aandient.

Zowel muziektherapie als geestelijke verzorging wil de bewoners graag op verhaal laten komen. In levensverhalen kun je schuilen. In ieder levensverhaal zijn bronnen



Een paar uitspraken van bewoners tijdens het zingen:

Mevrouw Pauw: 'We bedelen allemaal het goede en daar komt onze uitstraling van!'

Mevrouw Teeken: 'Gevoelige liedjes zitten direct op je hart.'

Mevrouw Bol: 'Dat is onze herinnering en daar leven we op, daar leef je in mee!'

Meneer van Olst: 'Ik heb een moeder, die zong altijd psalmen. Ze ging niet naar de kerk, maar psalmen die zong ze altijd. Als jullie zingen, dan komt het bovendrijven.'

Mevrouw Jangli: 'Zo'n liedje vliegt helemaal in mijn kop. Hoe langer ik het hoor, hoe langer ik het ken.'

Als de taal het niet meer doet, doen de liedjes het nog wel. Bewoners die niet meer kunnen praten, zingen soms tot hun laatste ademtocht nog flarden van oude liedjes mee. De muziektherapeut weet welke muziek een bewoner mooi vindt en weet bewoners door het zingen van hun lievelingsliederen in een positieve stemming te brengen. Een lievelingslied kan een dierbare herinnering uit het verleden weer present stellen. Bekende liederen kunnen bewoners uit hun dommel halen en uitdagen om te reageren. De muziektherapeut kent liederen uit andere landen en culturen. Een lied uit het geboorteland kan emoties en verhalen oproepen. Het geeft bewoners de mogelijkheid hun moedertaal te spreken en uit te leggen over de gezongen tekst. Dit versterkt hun identiteit.

Het eigene van de geestelijke verzorging

Ook de geestelijke verzorging heeft in dit groepswerk twee



van kracht aan te boren. Het praten en zingen over vroeger ondersteunt gevoelens van eigenwaarde. Herinneringen van en aan lang geleden, geven houvast.

Het eigene van de muziektherapie

Muziektherapie heeft in dit groepswerk twee belangrijke functies: het ophalen van herinneringen door middel van zingen of luisteren én het kanaliseren en bergen van emoties.

Naarmate de verbale vermogens van bewoners verdwijnen, wordt het belang van het muziekgeheugen groter. De muziektherapeut maakt gebruik van de kracht van dit geheugen.

belangrijke functies: vertalen en verdiepen. Vertalen wil zeggen: dat

wat door bewoners brokstuksgevoel wordt verwoord, samenvoegen en als een geheel aan hen teruggeven. Of dat wat in heel

eigen Nederlands door hen wordt gezegd, vertolken in voor andere deelnemers aan de groep en misschien ook voor henzelf toegankelijker Nederlands, behoeftzaam voorzien van betekenis. Verdiepen wil zeggen: dat wat bewoners Samen met hen zoeken naar dat

wat in hun woorden spreekt van bezieling en draagkracht. Het is zo iets als de planten water geven, zodat ze kunnen groeien en hun bloemen tevoorschijn komen. Dat kan als volgt in zijn werk gaan.

Een bewoner laat een gevoel of gebaar zien: de geestelijk verzorger drukt dat uit in woorden. Een bewoner zegt of roept een woord: de geestelijk verzorger ontvouwt dat woord in een zin. Een bewoner spreekt een zin uit: de geestelijk verzorger verbindt die met een herinnering of emotie uit een eerdere groepsbijeenkomst.

Het gaat in de groep over de handen van broers en zussen.

Meneer Kuiper: 'Broers (hij telt op zijn vingers af) ... één, twee, drie, vier.'

GV: 'U hebt vier broers. Samen vijf. Net als de vingers van één hand.'

Meneer Kuiper: 'Het was niet mekaar rot doen ... samen klussen ... in die periode was ik nog te jong.'

GV: 'U deed de dingen samen. U en uw broers. U was nog klein. Je had elkaar nodig.'

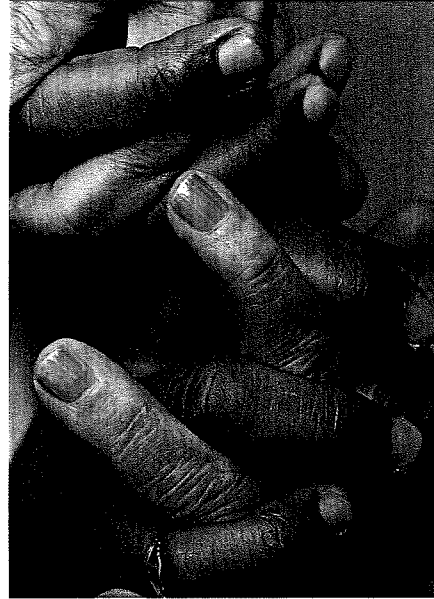
Meneer Kuiper: 'Wegbrengen ... dat moest je samen doen. Het ging in tweeën. Dan had je toch iets van: we hebben het uitéén gedaan.'

het woord (dan wel gebaar) komt en versterkt de interactie als bewoners op elkaar reageren. Het verwoorden en delen van emoties geeft verbinding. Deze verbinding is in een volgende bijeenkomst weer gemakkelijk op te roepen.

De geestelijk verzorger stimuleert bewoners om hun levensverhaal te vertellen, hun levensvragen te stellen en hun levensovertuiging serieus te nemen. Zorg voor het lichaam is in de laatste levensfase van levensbelang. Zorg voor levensverhalen, levensvragen en levensovertuiging is als het leven ten einde loopt minstens even belangrijk. Het is goed om daar nog even dieper op in te gaan.

De kracht van het levensverhaal

Scherven brengen geluk. Ook als het de kleinste scherfjes van een levensverhaal zijn. Het thema 'handen' blijkt een prima schep te zijn om deze scherfjes op te graven. Dementerende mensen kunnen meestal nog maar erg weinig



GV: 'Als je het werk met elkaar deelt, gaat het stukken makkelijker.'

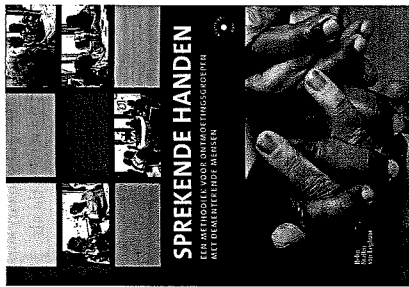
Meneer Kuiper: 'Het is niet altijd nodig ... je kunt niet meten: 'Hé Jan, hé Piet, jij kunt zo ...' Tegen werkt dat!'

GV: 'Zo is dat. Je moet mensen niet dwingen. Dat werkt averechts.'

Meneer Kuiper: 'Om korte ... niet wachten, je pakte mekaar op en je zei: "Hup, zo en zo!" Op korte termijn!'

GV: 'U heeft groot gelijk. Met ruzie moet je korte metten maken. En liefst metten. Niet uitstellen!'

De geestelijk verzorger maakt emoties bespreekbaar. Dat geeft opluchting, ruimte en vaak ook begrip voor elkaar. De geestelijk verzorger is gevoelig voor signalen van traumatische of onverwerkte ervaringen. Zij bewaakt het groepsproces. Zij heeft als taak het gesprek te ondersteunen en waar nodig - als bijvoorbeeld boosheid te hoog oploopt of verdriet te diep gaat - te sturen. Zij zorgt ervoor dat elke bewoner aan



Mevrouw Pauw: 'Wat hij ook wel eens deed: een stuk wasgoed, dat was soppig, en dan sloeg hij het hup op de aanrecht. "Vader, pas op, het gaat stuk." "Welnee, het wordt er mooi schoon van..."'

Mevrouw Meerwijk: 'Die vaders, die kunnen dat wel.'

Mevrouw Broum: 'Hij was een goede man. Hij is lief, daddy.'

Mevrouw Diemen: 'Dat zijn alle vaders!'

Het is in de geschiedenis al vaker vertoond: delen is vermenigvuldigen. Door de scherfjes levensverhaal met elkaar te delen, roepen de deelnemers aan de groepen bij elkaar herinneringen wakker die steun en plezier geven.

Delen is vermenigvuldigen, dat geldt bij uitstek daar waar het leven uiterst kwetsbaar is.

Aandacht voor het levensverhaal draagt bij aan zingeving en zinbeleving, dat geldt ook voor dementeterende mensen. Door aandacht voor hun levensverhaal zoek je samen met hen naar de zin, waarde en betekenis van hun geleefde leven en van de tijd die nog voor hen ligt.

Er zijn vele vormen van op verhaal komen. Het vertellen van hun levensverhaal, hoe fragmentarisch

of non-verbaal ook, helpt demeterende mensen om te verwerken wat zij voorgoed kwijt zijn aan gezondheid, onafhankelijkheid, eigen huis, baan en positie, familieleden en vrienden. Zij beleven opnieuw de kracht en bescherming van hun jeugd. Zij vinden zichzelf weer een beetje terug en daarmee, al is het maar voor even, hun zelfrespect en eigenwaarde.

Al vertellend geven de groepsdeelnemers betekenis aan wat er in hun leven gebeurd is. Daarbij draait het niet om de precieze toedracht toen, maar om wat het vertelde op dit moment, het moment van de beleving, voor hen betekent.

Het is allemaal uiterst fragmentarisch. Het kampvuurtje brandt maar kort. Maar jij was erbij en jij kunt met wat er in eerdere groepsbijeenkomsten werd gedeeld opnieuw een vuurtje ontsteken.

Er is nog een andere winst. Door de aandacht voor het levensverhaal leren verzorgenden en bewoners elkaar op een andere manier kennen. Zo kan de zorg beter aansluiten bij wat bewoners belangrijk en zinvol vinden. Het levensverhaal kan levensvragen oproepen. ▼

over hun leven vertellen, maar ook dat weinige kan grote vreugde brengen. Hands brengen op verhaal. En, nog belangrijker: op beleving. De beleving van vaders zorgzaamheid bijvoorbeeld.

Mevrouw Diemen: 'Die was timmerman. Die kon van alles maken. Zondags was hij pas om vier uur thuis. Wat kan je dan nog met hem doen? De mensen uit de buurt kwamen altijd spullen brengen. Hij werkte in de schuur.'

En de vader van mevrouw Pauw, die werkte toch in het restaurant?

Mevrouw Pauw gaat rechtop zitten: 'Hij liep en hij had het in een mum van tijd neergezet. Je dacht als kind: zo direct valt het op de grond. Maar het viel niet. Hij was bijdehand!'

Mevrouw Meerwijk: 'Mijn vader was zo'n schat! Hij moest altijd heel hard werken. Als hij thuis kwam was het eerste: "Dag mijn lieve schat." (Breed lachend) 'Nee vader, ik ben toch geen schat, ik ben toch uw lieve Geertje?' **Mevrouw Simons,** na een tijdje stiltte: 'Mijn vader maakte ook wel van iets anders iets anders.'

