

Muziek als menselijke noot in de zorg

Niet de uitverkochte zalen maar de enkeling voor wie ze speelt, hoopt klarinettiste Lauri Bruins (37) uit Assen te bereiken als ze optreedt. Met EMBRACE Nederland speelt ze voor dementerende ouderen, mensen met een beperking en mensen in hun laatste levensfase. Muziek als vrolijke noot of troost, maar vooral als een moment van echte aandacht.

📍 Diane Romashuk 📍 Noorderbreedte

Het was de vijfde keer dat Lauri Bruins klarinet voor haar speelde. Of de vrouw in het verpleeghuis in Wolvega ervan genoot, of er zelfs maar iets van meekreeg, wist ze niet. „Ze zat altijd voorovergebogen in haar rolstoel”, vertelt Bruins. De vrouw leed aan dementie en had nog nooit zichtbaar op de wekelijksse muziek van haar en haar twee collega's van EMBRACE Nederland gereageerd. Deze keer ging het anders. „Ineens keek ze me recht aan. Ik was verrast en dacht tegelijk: dit is precies wat je hoopt te bereiken.”

EMBRACE Nederland begon als de maatschappelijke tak van het Leeuwarder klassiekemuziekfestival CityProms, maar groeide in 2016 uit tot zelfstandige stichting. Ruim dertig professionele muzikanten bieden, inmiddels landelijk, innovatieve muziekprogramma's aan met als doel het welzijn van kwetsbare mensen te vergroten.

De ervaring in Wolvega is voor Bruins slechts een van de bijzondere momenten die ze meemaakte bij EMBRACE. „Als het gaat om mensen met vergevorderde dementie kan een kleine reactie al heel mooi zijn. Dan denk je bijvoorbeeld dat een cliënt slaapt maar zie je hem of haar vervolgens toch ineens met een vinger op het ritme meetikken. In Wolvega was er ook een man die steeds zijn eigen mondharmonica meebracht, en een hele lijst nummers die hij juist voor ons wilde spelen.”

Bruins kreeg haar eerste klarinetlessen toen ze tien was. Ze studeerde klarinet en klassieke muziek aan het conservatorium in Den Haag en tourde met het Amsterdamse Ricciotti Ensemble langs onder meer gevangenis, asielzoekerscentra en zorginstellingen. Later werd ze toegelaten tot de Hochschule für Musik in het Duitse Detmold. Naast klarinet studeerde ze hier ook muziekpedagogiek.

Met haar diploma's op zak werd Bruins klarinettiste bij de Koninklijke Militaire Kapel Johan Willem Friso in Assen. Met dit orkest trad ze op in binnen- en buitenland. „Hoe leuk ik dit ook allemaal vond, toch voelde op

het podium staan voor mij altijd een beetje klinisch. Een concert gaat altijd volgens een vaststaand schema: je speelt een stukje, krijgt applaus en speelt het volgende stukje. En hoe groter de zaal, hoe groter de afstand tot je publiek.”

In 2016 besloot ze de Kapel daarom te verlaten en als zelfstandig muziekdocent in het speciaal en basisonderwijs verder te gaan. „Ik zocht vooral de connectie met mensen, die had ik in het orkest gemist.” Zo kwam ze ook uit bij EMBRACE Nederland. „In groepjes van drie musici spelen we bijvoorbeeld in verpleeghuizen en dagopvanglocaties voor mensen met dementie, een meervoudige handicap of beide. Naast in Wolvega ben ik bijvoorbeeld ook al bij zorginstellingen in Haren, Groningen, Leeuwarden, Dokkum en Oudemirdum geweest. We spelen ook wel eens bij cliënten thuis.”

Interactieve workshops

De musici geven geen concerten, maar interactieve workshops van een paar weken. De muziek staat in het teken van improvisatie. „Wat we spelen stemmen we af op de stemming van de cliënten. Alles mag er zijn. Als iemand verdrietig is zeggen we niet 'het komt wel goed'; dan gaan we er even in mee en kan de muziek voor ontlasting zorgen. Als mensen vrolijk zijn kunnen we samen lachen, en boos zijn of geen zin in muziek hebben mag ook. Er is

Het stukje van de hersenen dat wordt geactiveerd door muziek wordt volgens onderzoek als een van de laatste gebieden aangetast bij dementie

wel eens iemand gauw op zijn scootmobiel weggereden toen we begonnen te spelen.”

Doel van de workshops is echter dat de bewoners zelf actief meedoen. „Soms geven we een bewoner een dirigeerstokje. De beweging geeft dan ons tempo aan. Meespelen op een instrument, zoals een trommel, kan ook. Mensen met dementie herkennen een instrument niet altijd meer. In plaats van erop te slaan, beginnen ze de trommel ook wel eens te aaien of erop te krassen. Ook dat zijn geluiden waar wij op kunnen inspelen. Zo klinkt aaien een beetje als de wind, om daarop aan te sluiten kan ik bijvoorbeeld door mijn klarinet heen blazen.”

Het enige wat vaststaat in de workshop, is dat die altijd begint en eindigt met een vooraf bedacht liedje van een seconde of twintig. „Aan het eind van de serie zijn er wel eens bewoners die het liedje meezingen of op de maat meetrommelen. Dat blijft bijzonder: dan ben je bijna alles vergeten maar kun je dus toch nog een nieuw liedje leren en onthouden.”

Improvisatie boven herkenning

Het stukje van de hersenen dat wordt geactiveerd door muziek wordt volgens onderzoek als een van de laatste gebieden aangetast bij dementie. In november ging een video van oud-ballerina Marta C. González *viral* op sociale media. Ze had alzheimer, maar herinnerde zich door het horen van de muziek van Tsjajkovski de choreografie van *Het zwanenmeer* weer. EMBRACE verkiest bewust de improvisatie boven de herkenning van vertrouwde liedjes, vertelt Bruins.

„Dat verleidt meer tot het geven van eigen input. Voor onze doelgroepen is taal gebruiken niet altijd even makkelijk, muziek is dan een directer communicatiemiddel.” Naast muziek draaien de projecten vooral ook om contact. „Tussen ons en de bewoners, maar ook tussen de bewoners en hun verzorgenden onderling. We hopen op het moment zelf iets te bereiken, maar ook iets in gang te zetten. Van het zorgpersoneel horen we onder meer wel dat bewoners later in de week ook nog wel eens

Muziek kan juist voor afleiding zorgen, een ogenblik waarin het even niet gaat over ziek zijn en het naderende einde

onze liedjes neuriën. Of dat ze beter gaan eten of slapen, en zo een levensritme terugkrijgen.”

Bruins treedt ook geregeld op in een hospice. „Hierbij spelen we bestaande liedjes, maar improviseren we ook.” Deze optredens voor mensen in hun laatste levensfase beginnen altijd op de gang. „We laten mensen zelf kiezen of ze willen dat we ook op hun kamer spelen. Je kunt heel plotseling in een hospice terecht komen, iets wat dan vaak nog verwerkt moet worden. Dan kan het heel intens zijn als er ineens drie muzikanten aan je bed komen zitten die volledig op jou gericht zijn.”

Tegelijk kan muziek juist voor afleiding zorgen, een ogenblik waarin het even niet gaat over ziek zijn en het naderende einde. „Zelfs als mensen op bed liggen en al haast zijn 'vertrokken' zie je soms nog hun gezicht ontspannen zodra we beginnen te spelen. In Groningen leidde een concert een keer tot een grappig gesprek met een man. Hij vertelde dat hij amateur thrillerschrijver was. Hij had gezien dat we ons keyboard in een zak vervoerden en vroeg zich af of daar ook een lijk in zou kunnen passen; mogelijk een spannend plot voor een boek. We hebben dus even staan passen en meten. Het raakte me: er staat een man voor je die niet zo lang meer te leven heeft, maar die toch nog zo'n enorme drive heeft om met zijn passie bezig te zijn.”

Afscheid is onlosmakelijk verbonden aan haar werk. „Een keer hebben we in een hospice meegemaakt

dat een vrouw maar bleef komen. Op een gegeven moment moest ze zelfs naar een andere zorgafdeling omdat je niet meer dan een paar maanden in een hospice kunt blijven. Zelfs toen bleef ze iedere week trouw naar de concerten komen.” Maar meestal zien ze mensen maar een of een paar keer, vertelt Bruins. „Je weet dat het kan, en zelfs gaat gebeuren. Toch blijft het naar om te horen dat iemand is overleden. Voor een concert trekken we altijd extra tijd uit om met het zorgpersoneel na te praten: over de effecten van ons werk maar ook over dingen die we daarin meemaken en die wij als musici niet altijd gewend zijn.”

Optreden en corona

Corona maakte het werk van EMBRACE ingewikkeld. „We hadden net drie van acht workshopsessies in Oudemirdum gehad toen de verpleeghuizen op slot moesten. Ook de optredens in het hospice zijn stilgelegd. Voor ons vervelend maar vooral voor de cliënten verschrikkelijk naar. Iedere keer dat we optreden zien we hoe belangrijk contact voor hen is. Dat heeft me erg bezig gehouden. Wat doet het met levenskwaliteit als ze niet eens meer door familie geknuffeld mogen worden?”

De muzikanten deden daarom wat ze konden. „In de zomer hebben we een aantal buitenconcerten gegeven. Zelf speelde ik mee bij een optreden in de tuin van een verzorgingsflat in Groningen. Hilarisch: we waaiden zowat weg, maar ook toen hebben we mensen op hun balkons mee weten te laten zingen.” De afgelopen tijd is er druk gewerkt aan het opzetten van online mogelijkheden. „Maar de perfecte oplossing is moeilijk te vinden. In verpleeghuizen is er lang niet altijd een snelle internetverbinding. Er zit vrijwel altijd wel een kleine vertraging in, samen improviseren wordt dan heel lastig.”

De workshops zijn niet enkel gericht op de cliënten, er zijn ook altijd enkele zorgmedewerkers bij en soms familieleden. Bruins geeft daarnaast ook EMBRACE-trainingen aan medewerkers, vrijwilligers en mantelzorgers in hoe zij zelf muziek in kunnen zetten bij hun zorg-



Muziek is geweldig, maar het gesprek en de interactie zijn misschien nog wel belangrijker in dit werk



Foto boven: een buitenconcert van EMBRACE Nederland bij de Leyhoeve in Groningen in coronatijd. Op de voorgrond Lauri Bruins, in het midden Maria Fatela en links Philip Curtis, artistiek leider van EMBRACE. Foto onder: workshop Muziek en Dementie gezien van bovenaf, met in het midden artistiek leider Philip Curtis.

taken. „Dat doe ik samen met muziektherapeut Remi Adriaansz. Hij richt zich vooral op de achtergronden en het waarom van muziek in de zorg, ik bedenk praktische opdrachten.”

Die kunnen gaan over omgevingsgeluiden. „Als je door dementie in jezelf gekeerd bent, ben je vaak gevoeliger voor alle geluiden die van buitenaf komen. We vragen zorgmedewerkers daarom bijvoorbeeld wel eens in een kamer te gaan zitten en puur te luisteren naar wat je zoal hoort, van bestek dat in een la wordt gelegd tot de radio uit een andere kamer. Op dit vlak zijn er nog wel eens verbeteringen mogelijk die het aangenamer voor de bewoners kunnen maken.”

Soms vraagt ze zorgpersoneel bijvoorbeeld ook om een couplet van een bekend liedje voor een cliënt te herschrijven. „Zodat die zich even heel speciaal kan voelen. Als een cliënt vrolijk is kan muziek de stemming bevestigen, en als een cliënt humeurig is kan een liedje het gewekt of onder de douche gezet worden misschien leuker en gemakkelijker maken.”

Bruins vond bij EMBRACE wat ze zocht toen ze haar muzikale carrière in 2016 een andere richting uit stuurde. „Muziek is geweldig, maar het gesprek en de interactie zijn misschien nog wel belangrijker in dit werk. Voor mij gaat het er vooral om dat we er zijn, even echt de tijd nemen om samen muziek te maken en contact te hebben, wat door middel van taal niet altijd meer mogelijk is maar via muziek wel. Dat is denk ik een menselijke noot die wij in de zorg kunnen bieden.”

Andersom profiteren ook musici van EMBRACE. „Voor veel professionals betekent het een werkplek en regelmatig inkomen. Mij geeft het ook heel veel energie en voldoening. Voor een groot publiek wil ik het ook goed doen, maar als je voor één iemand moet spelen en direct ziet wat dat doet ben je geneigd om nog drie keer zo hard je best te doen. Zeker als het om een kwetsbaar iemand gaat. Het heeft mij dus ook een betere muzikant gemaakt.”