

'ER ZIJN NIEUWE VRIENDSCHAPPEN ONTSTAAN DOOR SAMEN MUZIEK TE MAKEN' MUZIEK EN DEMENTIE

TEKST: INGRID VAN DAMME // FOTOGRAFIE: ©EMBRACE NEDERLAND - KEES ELZINGA



Bewoners van Frittemahof die donderdagochtend de huiskamer betreden, zien het direct aan de muziekinstrumenten die uitgestald staan te midden van een kring stoelen: We gaan muziek maken! Dat doen ze samen met activiteitenbegeleider Mozes Ouchene en enkele zorgmedewerkers. Muziek is belangrijk op de locatie van zorgorganisatie Patyna. De meeste bewoners lijden aan een vorm van dementie. Juist voor hen blijkt muziek van extra grote betekenis.

MUZIEK BLIJFT

"In het leven is het belangrijk om dingen te delen, maar als je dementieert, wat blijft er dan nog over? Het antwoord is muziek, want dat blijft tot het laatste stadium van het leven. Daarom is muziek op Frittemahof zo belangrijk", legt Mozes Ouchene uit. Naast een wekelijkse muziekochtend in de huiskamer, organiseert Mozes met het team ook elke maandag de druk bezochte 'meezingochtend' in de aula. Voor Mozes is muziek meer dan een hobby: muziek is onlosmakelijk verbonden met zijn werk als activiteitenbegeleider op Frittemahof.

MUZIEK BEÏNVOEDT JE STEMMING

Mozes: "Op het moment dat jij je openstelt voor muziek, voel je je op je gemak. Voor

mensen met dementie is dat niet anders. Als wij ons wat minder voelen, weten we: als ik naar deze muziek luister, voel ik me beter. Als je dementieert weet je de weg daarnaartoe niet meer. Als zorgmedewerkers kunnen wij de bewoners helpen die weg weer te vinden."

PERSOONLIJK WELKOM

Mozes volgde, samen met andere zorgmedewerkers van Frittemahof, de workshopserie Muziek en Dementie van EMBRACE Nederland. Doel van de workshops is om het welzijn van mensen met dementie te bevorderen en zorgmedewerkers handvatten te geven om muziek in te zetten in de dagelijkse zorgpraktijk.



Aan een workshop nemen bewoners, zorgmedewerkers en professionele musici deel. Bij aanvang van de workshop heten de musici alle deelnemers zingend welkom en spelen ze een korte compositie die ze speciaal voor deze groep hebben gemaakt. Al improviserend, spelen ze kortere en langere muziekstukken en stimuleren ze de bewoners om mee te doen.

HET BEGINT AL BIJ DE MAALTIJD: MENSEN GAAN BETER ETEN

Mozes: "Je ziet hoe musici contact maken met

bewoners en hoe bewoners reageren, mee gaan doen, je ziet de emoties die het oproept. Daar leren wij als zorgmedewerkers veel van." De positieve gevolgen zijn tot ver na afloop van de workshop duidelijk merkbaar. Mozes: "Het begint al bij de maaltijd: mensen gaan beter eten. Ze slapen beter, voelen zich beter. Ik heb vriendschappen zien ontstaan: "Hé vriendin, kom je weer naast mij zitten?"

TRAININGEN VOOR ZORGMEDEWERKERS

Met collega's volgde Mozes de speciaal door EMBRACE ontwikkelde trainingen voor zorgmedewerkers. De trainingen, die deel uitmaken van de workshopserie, bestaan uit oefeningen met geïmproviseerde en gecomponeerde muziek. "Je leert hoe je met muziek makkelijker contact kan maken met bewoners. Je leert ook hoe verschillende geluiden verschillende emoties op kunnen roepen."

EEN DREMPEL OVER

Je hoeft als zorgmedewerker geen instrument te kunnen bespelen om mee te doen. Mozes: "Zingen kunnen we allemaal. Al moeten sommige mensen daarvoor wel even een drempel over. Zomaar je stem laten horen, dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend." Als je samen die drempel over gaat, brengt dat je als collega's ook dicht bij elkaar: "Je bent verbonden met elkaar tijdens zo'n sessie, het doet niet alleen iets met jezelf, maar je voelt

en beleeft ook elkaars emoties."

ERVARINGEN UITWISSELEN

Veel collega's die de training volgden, zetten muziek inmiddels ook in tijdens hun contactmomenten met bewoners. Mozes: "Dat doen ze door hun stem te gebruiken, door te zingen. Bijvoorbeeld bij het slapen gaan, het toedienen van medicijnen, of zo maar op een moment tussendoor. Opstaan en aankleden kan met zang zo maar een feestje worden." Door de trainingen ontstaat er vertrouwen en wisselen collega's makkelijker ervaringen uit: "Je leert van elkaar. Als het mij niet lukt om contact te krijgen met een bewoner en ik zie dat het een collega wel lukt, dan vraag ik hoe hij of zij dat doet."

REIS IN HET ONBEKEND

Het is niet altijd eenvoudig om dat contact te leggen met mensen met dementie. Woorden brengen je niet altijd dichtbij. Mozes: "Dat contact maak je makkelijker door iemands hand vast te pakken en een melodie te neuriën of een lied te zingen. Dat kan even aanvoelen als een reis in het onbekende, maar mensen voelen tegelijkertijd: ik ben niet alleen, ik ben veilig, we zijn samen. Ik voel en zie op Frittemahof dagelijks wat muziek met bewoners doet, hoewel zij niet altijd direct uiting aan dat gevoel kunnen geven. En dat maakt mij blij."

OVER EMBRACE NEDERLAND

EMBRACE Nederland verzorgt de workshopserie 'Muziek en dementie' voor mensen met een vorm van dementie. EMBRACE Nederland werkt daarbij samen met muziektherapeuten en agogen op locatie. Onderdeel van de workshopserie zijn speciale trainingen voor zorgmedewerkers, die handvatten bieden om muziek toe te passen in de dagelijkse zorgpraktijk. EMBRACE Nederland werkt met alumni van het Prins Claus Conservatorium en heeft toegang tot wetenschappelijk onderzoek en kennis over de invloed van muziek op mensen met dementie.

Kijk voor meer info op: www.embracenederland.nl

**psychotherapie en psychiatrie
relatie- en gezinstherapie
psychosociale therapie
mental coaching (top)sporters**

Praktijk Bogaard

Van Giffenstraat 6 8601 EX Sneek

Tel. 0515 418515

www.praktijkbogaard.nl • www.relatietherapie.frl