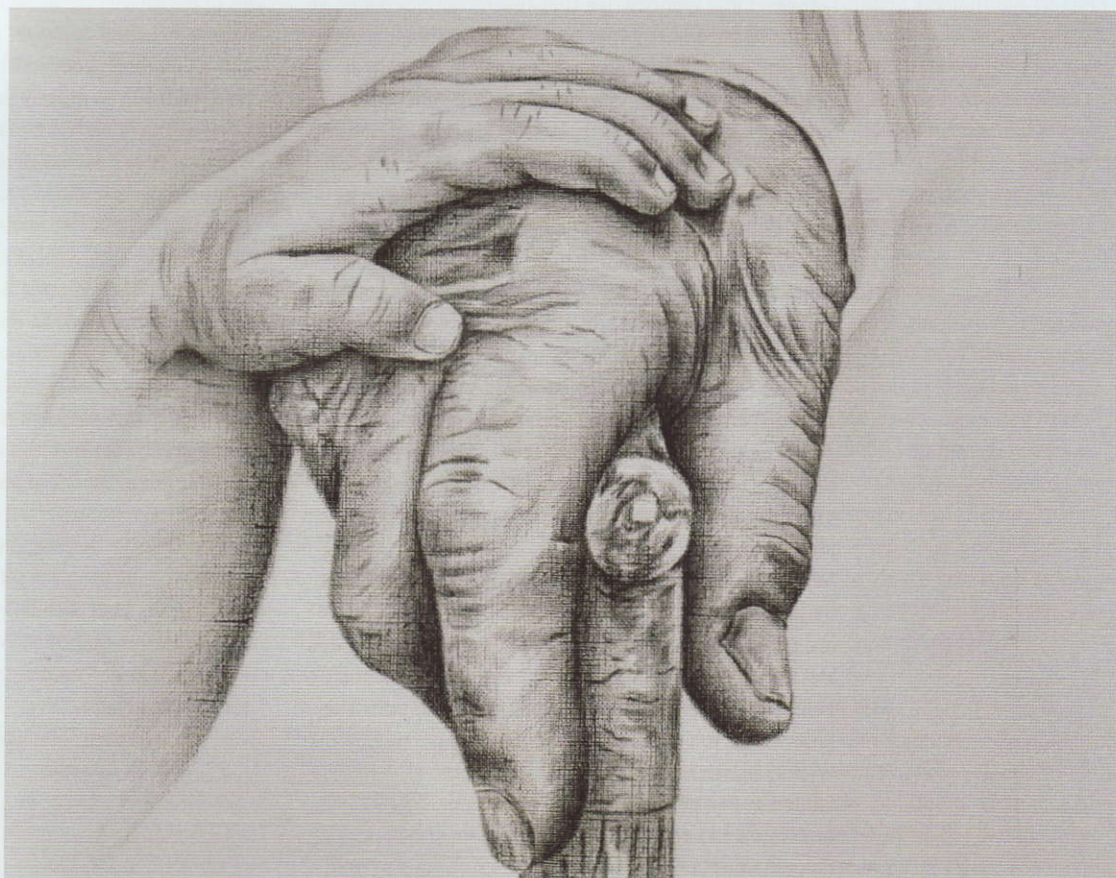


Muziek, omdat het blijft



Dagelijks samen muziek maken, spelen en zingen, maakt van iedere (oude) dag een belevenis. Dan wordt en blijft het samen genieten van alle mooie muzikale momenten in het leven. Zoals Shakespeare al schreef: 'Music oft hath such a charm, To make bad good...'. Dit artikel geeft ervaringen uit de praktijk, achtergronden en tips bij de lesvoorbeelden uit *Muzikaal samenspel van jonge kinderen en ouderen met dementie* op pagina 52.

Margré van Gestel

"Fijn, dat jullie er allemaal zijn, dan kunnen we beginnen, en wie bent u?"

"Ja, dat weet ik niet meer", is het antwoord dat ik wel eens krijg wanneer ik enkele peuters begroet heb en de ouderen aan de beurt zijn. Ze hebben al genoten van de peuters die handpop Kermit een hand komen geven en Kermit krijgt van alle ouderen ook een hand. Mooie momenten komen daar uit voort. Een mevrouw die geen woorden meer tot haar beschikking heeft, reageert met zingen: "da, die, da, die, da". Na mijn reactie in hetzelfde klankidioom communiceert ze met hele fantasievolle 'zing-gezangen'. Tegelijkertijd maakt ze oogcontact en omvatten haar twee handen mijn hand in een liefdevolle begroeting: een alsmaar door het tehuis zwervende demente oudere die bij de Kinderen, Ouderen en Muziek-sessies (KOM) blijft zitten en van het begin tot het eind 'klanken zingend' communiceert, maar vooral geniet.

Muziek met demente ouderen

Muziek met demente ouderen is de laatste tijd 'in beeld'. Op internet verschijnen allerlei artikelen en onderzoeken over hoe geweldig goed ouderen met Alzheimer en dementie reageren op muziek. Voorbeelden in de kaders elders in dit artikel illustreren dat. De film 'Alive Inside' laat demente ouderen zien die met veel plezier naar hun favoriete muziek uit hun jonge jaren luisteren waarbij herinneringen naar boven komen. Organisaties in Engeland zoals 'Lost Chord' en 'Music for life' werken op vaste basis in verzorgingshuizen en bouwen zo een band op met ouderen waardoor die steeds actiever deelnemen aan het zingen en de muziekactiviteiten. In Nederland heeft de researchgroep 'Lifelong learning' van het prins Claus Conservatorium/Hanze Universiteit Groningen onderzoek gedaan. Uit de resultaten van dat project blijkt dat muziekbeoefening de communicatie en het welzijn bevordert. Muziek is hier het centrale punt. Communicatie, participatie en leren via actie en reactie staan centraal. Al improviserend worden de cliënten betrokken in samen muziek maken met als doel: 'de persoon achter de dementie weer zichtbaar te maken'. (Smilde, 2004). Bij alle vormen van dementie verandert het gedrag (en zelfs de persoonlijkheid) van de mensen. Ze zijn niet meer de persoon die ze vroeger waren. Door de muziek zie je weer iets terug van de persoon die ze vroeger waren en niet de patient die ze geworden zijn onder invloed van dementie.

Muziek maken in familieverband

Een manier om met ouderen te werken die mijn voorkeur heeft, is het geven van muzieklessen in een soort familiesetting. Wanneer we (bet-)overgrootmoeder, oma, moeder en het jonge kind in één sessie bij elkaar brengen, krijgt iedereen een eigen 'rol' in het geheel. Zo krijgt een muzieksessie met meerdere generaties een heel eigen mooie dynamiek. Erikson (1971) heeft dat beschreven in zijn 'model of human development' als 'generativity' (*transmission of life to the next generation*). Wanneer we het leven kunnen zien in de volle breedte, zegt Erikson, dan kunnen we met samen zingen en muziek maken doorgeven wat van waarde is voor mensen. Dus we geven niet alleen het leven zélf door, maar ook de alledaagse handelingen, gebruiken en gewoontes én onze normen en waarden. Via het samen zingen van onze liedjes, het vertellen van onze verhalen en het delen van onze muziek creëren we een gedeelde positieve identiteit. Dit weerspiegelt sociale normen, historische gebeurtenissen, culturele aannames en morele identiteit (Langelaar, 1982).

Mijn voorkeur voor samen muziek maken in 'familieverband' heeft ook zijn weerslag op de doelstelling van de les, en op de keuze van activiteiten, liedjes en materiaal. Het vraagt, naast communicatieve vaardigheden, ook om een gedegen kennis van zowel de (muzikale) ontwikkeling van het jonge kind, als kennis op het terrein van de relaties tussen ouder-kind, ouders-ouderen en ouderen-kinderen. Een gecombineerde muziekcursus waaraan ouderen actief deelnemen, vraagt iets meer dan de demente ouderen in een toeschouwerpositie plaatsen en ze na afloop van de les een kopje koffie aanbieden. Mijn keuze is om via de muziek de relaties tussen de verschillende generaties te activeren en intensiveren, door samen de les te doen, samen te spelen, zingen en muziek maken, door aanraken en samen plezier hebben. En in de les nodig je alle deelnemers uit om contact te maken met elkaar. Daarbij spreek ik iedere deelnemer aan op zijn muzikale kunnen.

Vaste structuur

Een vaste structuur, een 'ritme in het leven', is voor veel mensen belangrijk. Zowel in lessen met jonge kinderen als in lessen met demente ouderen, breng ik onder andere structuur aan door een ritueel met een vast begin- en eindlied. Voor iedereen zorgt dit voor duidelijkheid, vertrouwen en veiligheid. De deelnemers reageren doordat ze weten wat er van hen verwacht wordt en wat er komen gaat. De emotionele beschikbaarheid van de docent gecombineerd met persoonlijke aandacht is belangrijk voor het zelfbesef van alle deelnemers: 'ik ben er, ik ben welkom en ik kan wat'. Het wachten op je beurt doet een appél op de sociale ontwikkeling. Ouderen reageren vaak op dezelfde manier als jonge kinderen. Ze vinden het spannend want er wordt iets van ze gevraagd wat soms niet (meer) zo gemakkelijk is. De respectvolle persoonlijke aandacht en het (fysiek en emotioneel) (aan)raken levert een gevoel van welkom-zijn op, wat uitmondt in participatie.

Net op tijd voor het begin van de derde les brengt een verzorgster mevrouw S. binnen. Mevr. S. zit in haar rolstoel, het bovenlichaam voorover gebogen, haar ogen hebben alleen uitzicht op het blad. Haar polsen binnenwaarts in een haakse hoek gevouwen en de handen tot vuisten gebald. "Nou, deze mevrouw zal vandaag vast niet meedoen. Het was vanmorgen ook al niet zo prettig", is de boodschap die we krijgen. De verzorgster zet mevr. S. naast me in de kring en vertrekt. Ik pak mijn handpop 'Pino' en de metamorfose van mevr. S. is wonderbaarlijk. Na de eerste tonen van het Hallo-liedje gaat ze rechtop zitten en er komt een schittering in haar ogen. Haar handen gaan open om naar Pino te reiken en hem even aan te raken. Het oogcontact wat ik met haar heb, spreekt boekdelen: interesse en plezier. Ze zingt mee wanneer ik de kinderen begroet, zoals ze verder de hele les alle bekende liedjes meezingt. Ze schudt met de schudeieren, rijgt een ketting van grote kralen en geniet.



Natuurlijk zijn er ook wel eens 'onbegrijpelijke momenten'. Niemand heeft hetzelfde karakter, niemand heeft hetzelfde meegemaakt in het leven. Ook de soort dementie, het moment waarop de ziekte zich openbaart en het verloop van het ziekteproces is bij iedere patiënt anders.

In een verzorgingstehuis komen zes kinderen van het dagverblijf de muzieklessen volgen. We zitten in de ruimte van de activiteitenbegeleiding met stoelen en losse sierkussentjes. Je legt ze als vanzelfsprekend op de grond voor de kinderen op om te zitten. Dit resulteert in een 'scheldkanonnade' zonder woorden van een van de ouderen. De boodschap wordt snel duidelijk: kussens horen niet op de grond maar in de stoel!

Contactmomenten

Aanrakingsmomenten in een les met ouderen zijn van cruciaal belang. De huid ontwikkelt zich tijdens de zwangerschap als eerste zintuig en functioneert tot het eind van het leven. Aanraken is en blijft een levensbehoefte. LIDJES ALS HANDJES DRAAIEN, waarbij je de handen van de ouderen masseert, ZAGEN, ZAGEN, WIEDEWIEDEWAGEN, waar je elkaars handen kruislings vast hebt en zaagbewegingen maakt, en WEER 'N LIEDJE, waar je een zonnetje en regen



op de rug maakt, zijn ideaal om contact te maken. Bij aanrakingsspelletjes hoort wel een stappenplan. De eindvorm: de kinderen en de ouderen zingen en spelen samen. De stappen ertussen: eerst als docent het voorbeeld geven: aankondigen, toestemming vragen (met lichaamstaal, oogcontact of via het gesproken woord), zingen, aanraken met respect en de tijd nemend en herhalen.

Een variatievorm kan zijn dat de kinderen een andere rol krijgen. Ze spelen het spel dan bijvoorbeeld niet met de eigen ouder, maar met de docent of met elkaar, of kijken toe wanneer een moeder het spel met de oude-

ren speelt. In een volgende stap vraag je de kinderen of ze het liedje samen met een opa of oma willen doen. Om zoveel mogelijk contactmomenten te laten ontstaan, kiezen we regelmatig een andere spelpartner. Zo creëren we ruimte om die oma of opa te kiezen waarbij je als kind 'wel durft'. In het contact maken met de ouderen kunnen de verzorgers of activiteitenbegeleiders een grote rol spelen. In mijn laatste cursus had ik per twee ouderen een extra verzorger die tussen twee ouderen in zat. Zij deed actief mee en stelde de ouderen gerust bij teveel visuele, auditieve of emotionele prikkels.

Ontwikkeling bij de ouderen

Tijdens een lessenserie zie je vooruitgang en ontwikkeling. Een klein voorbeeldje: tijdens mijn laatste cursus vielen er van de zes ouderen vier in slaap halverwege de eerste les. In de derde les waren dat er nog maar twee. Hun interesse in de wereld en hun concentratievermogen leken tijdens de lessenserie beduidend beter te worden. Een andere observatie: in les 1 zingen de ouderen voornamelijk delen van de erfgoedliedjes mee zoals: OP EEN GROTE PADDENSTOEL, IK ZAG TWEE BEREN, SLAAP KINDJE SLAAP. In les vier hoor ik ook fragmenten terug van de liedjes die nieuw waren voor de ouderen.

Waar je ouderen een groot plezier mee doet, zijn luisterfragmenten, al of niet met een bewegingsspel. Prachtige momenten bijvoorbeeld tijdens de activiteit met DE DOBBELSTEEN, een liedje gebaseerd op Sonate Opus 49 no 1 van Beethoven. De tekst van het lied geeft de handeling aan: na het noemen van de kleur van de dobbelsteen rol je hem weg. Daarna tel je de stippen. Wanneer bij het rollen van de dobbelsteen een deel van de pianosonate klinkt, zie je de gezichten van de ouderen oplichten: herkenning!

Bij bewegingsspel komen handen die de hele dag in de schoot liggen weer tot leven en wordt er volop contact gemaakt en gelachen. Bij het opruimen van sjaaltjes door ze met een wasknijper aan de waslijn te hangen, krijg je weer de mooiste verhalen: "Nou dat kan ik nog wel, ik heb van me leven genoeg luiers aan de lijn gehangen". En zo zou ik wel een boek kunnen schrijven met prachtige, uit het leven gegrepen verhalen, opgetekend tijdens of na de KOM-lessen.

Ik evalueer met de verzorgers en krijg van familie ook vaak dingen terug. Het mooiste moment was toen ik op een andere dag dan de lesdag langskwam. De ouderen zaten net aan tafel voor koffie. Ik kwam de ruimte binnen en een van de ouderen zag me, stond op, straalde en opende haar armen. Een stortvloed van onverstaanbare woorden begeleidde haar gedrag. Ik kreeg een dikke knuffel en ze wilde me zowat niet meer loslaten. Je kon aan alles zien dat ze me herkende – of misschien herinnerde ze zich dát wat ik in de week daarvoor voor haar betekend had op de een of andere manier. Er gebeurt heel veel maar de meeste dingen zien we niet, of kunnen de demente ouderen ons niet meer duidelijk maken.



Toekomst: meer vraag

Door de vergrijzing zal het aantal (demente) ouderen toenemen en waarschijnlijk zal ook de vraag naar zinvolle en prettige tijdsbesteding stijgen. Meer musici en muziekpedagogen zullen gevraagd worden om met ouderen te gaan werken. Dat kan op veel verschillende manieren: samen luisteren naar muziek uit de 'jonge jaren', samen bewegen op muziek, al improviserend op je instrument contact maken met ouderen. Wellicht duiken er in de toekomst nog meer creatieve werkwijzen op. Maar tot nu toe is voor de kinderen, de ouders, de demente ouderen en voor mij, een KOM-les iets om naar uit te kijken.

Margré van Gestel is muziekpedagoge, opleidingsdocent muziekeducatie 0 tot 4-jarigen, voorzitter van de Stichting Ukkepkoncerten, bestuurslid van de International Society of Music Education, en bestuurslid van Gehrels Muziekeducatie.

Website

De tips voor jouw eigen muziek-op-schootlessen met (demente) ouderen, en de ervaringen van andere muziek-op-schootdocenten kun je ook terugvinden op www.gehrelsonline.nl/a-828. Voor links naar relevante websites, zoals het in het artikel genoemde Lifelong Learningproject van de Hanze Universiteit en de hierna genoemde bronnen, zie eveneens www.gehrelsonline.nl/a-828.

Bronnen

Het liedje *De DOBBELSTEEN* is afkomstig uit *Zing en doe maar mee*, dl. 2, Margré van Gestel (2011), uitgave in eigen beheer. www.zingendoemaarmee.nl.
De film "Alive inside", a story of music and memory (2014) is te

koop via iTunes, <https://itunes.apple.com/nl/movie/alive-inside/id898794991>. Zie ook <http://www.aliveinside.us/#land>.

Het citaat van Shakespeare in de inleiding, 'Music oft hath such a charm, To make bad good', is afkomstig uit zijn toneelstuk *Measure for Measure*, 4e acte, scène 1, regel 14).

Literatuur

- Erikson, E.H. (1971, vertaald door C. Nemeth-Linnebank). *Het kind en de samenleving*. Utrecht: Uitgeverij Het Spectrum. Pagina 256 (original title: *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton & Company 1963)
- Gestel, M. van, (2010). 'Building musical bridges between generations'. Proceedings ISME conference 2010, China
- Langelaar, A. (1982). *Peuter en Muziek*. Baarn: Stichting ter bevordering van de muzikale vorming i.s.m. de Gehrels Vereniging. Pagina 227
- Smilde, R., Page, K. en Alheit, P. (2004). *While the music lasts. On music and dementia*. Delft: Eburon



Tips

Waar moet je aan denken voor je begint aan Muziek-op-Schootlessen met ouderen?

1. Neem contact op met het verzorgingstehuis en ga in gesprek over:
 - a. de grootte van de ruimte, inrichting van de ruimte, hoe laat kun je erin,
 - b. het aantal deelnemers en het aantal extra begeleiders, aantal lessen en hoe lang duurt de les, tijdstip (niet te vroeg want dan zijn de bewoners nog niet aangekleed), koffie na afloop?
 - c. honorarium en huur (of betalen de ouders jou voor de cursus en wordt de ruimte beschikbaar gesteld?), de werving van de ouders (doe jij dat?),
 - d. toestemming van familie voor deelname van een oudere (is er een formulier aanwezig of moet dat nog gemaakt worden?), toestemming voor het maken van foto's, richtlijnen voor het gebruiken van foto's, verslag legging door personeel verzorgingstehuis, p.r.,
 - e. mogen er af en toe kinderen van de bewoners aanwezig zijn?,
 - f. is er een vragenlijst favoriete luistermuziek of favoriete muziekstijl van de ouderen (of kan die er komen)?

2. Voorbereiding van de lessen:

- a. Omschrijf beginsituatie en doel (zowel voor de kinderen als voor de ouderen), beschrijf de inhoud van de lessen: welke cultuurliedjes, welke nieuwe liedjes, geschikt materiaal, luisterfragmenten, eigen instrument, actualiteit, lied-, cd- en materiaallijst, presentielijst.
- b. Vraag na hoe de ouderen in het verzorgingstehuis angesproken worden: mevrouw de Vries-Jansen of oma Marietje of Marietje Jansen?

3. Evaluatie:

- a. Na iedere les dat wat je geobserveerd hebt uitwerken; de mooie dingen die zijn gebeurd, maar ook waar je tegenaan bent gelopen en je verbeterpunten.
- b. Laat ouders van de kinderen halverwege en aan het eind van de cursus een evaluatie invullen of een reactie schrijven over hun ervaringen tijdens de les. Hoe deze setting invloed heeft gehad op gedrag van het kind tijdens de les maar ook daarbuiten.
- c. Plan kort na de cursus een evaluatiegesprek met de verantwoordelijke van het verzorgingstehuis en vraag ook naar reacties van de familie.

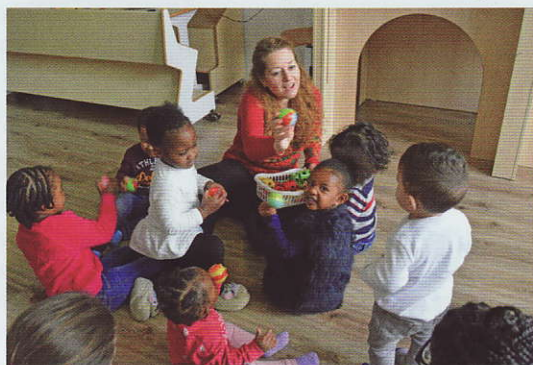
Ervaringen van andere muziek-op-schootdocenten

Diana Veldkamp

"Mevrouw de V. werd ineens wakker"

"De ouderen zaten al in een grote kring, ze hadden net koffie gehad en zaten voor ons klaar. Ik begroette met de kinderen eerst even alle opa's en oma's. Ik gaf ze allemaal een hand en vertelde ze dat ik blij was dat ze er waren, en dat ik het fijn vond om ze te zien. De kinderen gaven de ouderen ook een handje. Ik ging dan met de kinderen middenin die grote kring zitten en de kinderen kregen een muzikles zoals ik die ook altijd in het KDV gaf. Alleen zorgde ik ervoor dat alle ouderen ons goed konden zien en horen en dat ik materiaal gebruikte dat de ouderen ook konden hanteren zodat ze konden meedoen. (Schudmateriaal, sjaltjes, bellenblaas, ballen, ballonnen, kikkerwashandjes, stokjes). Bijna alle ouderen wilden altijd meedoen, ze waren bijna nog fanatieker dan de kinderen.

Favoriete liedjes: MET JE HANDEN OP JE KNEIEN; KLAP KLAP, KLAP KLAP, DOEN JE HANDEN (met alle variaties), ZAGEN ZAGEN; IN DE MANESCHIJN; PAPEGAATJE LEEF JE NOG; WE MAKEN EEN KRINGETJE; WAT HOOR IK HIER, WAT HOOR IK DAAR?, allerlei kiekeboeliedjes; Samen lekker swingen.



Diana Veldkamp.
Foto gemaakt op Kdv 'Kids up-to-date' in Amsterdam-Zuidoost

Aan het einde van de les, gaf ik, net zoals bij het begin van de les, alle ouderen een hand en bedankte ze dat ze erbij waren geweest, en zei dat ik het fijn zou vinden om ze de volgende keer weer te zien. Deze momenten vonden de ouderen het fijnste, even die persoonlijke aandacht en aanraking. Het grootste feest was ieder jaar de Sinterklaasles, waarbij er ooit een demente oudere die eigenlijk helemaal niet meer sprak, ineens een beetje wakker werd en zat mee te zingen... (Er kwamen allerlei verpleegsters kijken omdat mevrouw De V. meedeed...)."

Irene Haket

"Instructie aan de begeleider is essentieel"

"Ik geef mijn muziek-op-schootles in een ontmoetingscentrum voor ouderen. Er zijn dan vijf demente ouderen en een begeleider bij. Zij zitten op stoelen, wij doen de les op de grond in de kring. Ik probeer de ouderen erbij te betrekken door ze ook materialen te geven. Een trommel of een bal of een eendje. Als de kinderen gewend zijn, geven zij de materialen aan hen. In hoeverre ze meedoen hangt zeer af van de begeleider die naast hen zit heb ik gemerkt. Als die alles meedoet stimuleert ze hen enorm. Maar als ze alleen toekijkt, doen de ouderen veel minder mee. Ik richt me eigenlijk meer op mijn eigen muzikles. Dus instructie aan de begeleider is essentieel! De leukste momenten zijn de interactie tussen kind en ouder. En de momenten waarop de ouderen meezingen en -gebaren. Veel gebarenliedjes doe ik in de les, en veel kinderliedjes van vroeger. De ouderen drinken ook mee koffie aan het einde. Je ziet toch herkenning bij ze, zo van: 'Oh ja, dit is leuk. Wat heerlijk die kleintjes'. De mensen zijn even in het nu."