

Zin in Zorg

tijdschrift over
zorg, ethiek en
levensbeschouwing



Er zit muziek in de zorg!

**FLOOR GROENEVELD:
MUZIEK VERBINDT**

**EVA DE MOOIJ
DOORGELICHT**

**REPORTAGE: HET
BELEVINGSCONCERT**



Column van Vincent Bijlo
Ethisch dilemma door Wout Huizing
Vooraankondiging jaarcongres

4

jaargang 18
December 2016

relief

CHRISTELIJKE VERENIGING VAN ZORGAANBIEDERS



SWOU DE MOOIJ

Muziektherapeut en zangeres Eva de Mooij biedt middels muziektherapie zorg aan dementerende ouderen en kinderen met een meervoudige beperking. Met zang geeft ze muzikale ondersteuning bij herdenkingsbijeenkomsten, onder andere bij verpleeghuizen. Binnen deze context werkte ze met Marinus van den Berg samen en ontstonden twee bundels met cd's (*Verstilde woorden* en *De vreugde van luisteren*). Daarbij vormde ze teksten van Marinus om in liederen die over het leven gaan - over afscheid, stilstaan, luisteren, liefde en zorgen.

Waar het begon: zingen en muziektherapie

“**M**uziek is altijd een deel geweest van wie ik ben. Zolang ik me kan herinneren is het een belangrijke vorm geweest om mezelf te kunnen uiten. In de muziek valt voor mij alles op z'n plek. Zingen is het meest vertrouwd. De piano is er later bijgekomen en is een prettige aanvulling bij het zingen. Het besef dat muziek en zorg heel goed te combineren zijn, ontstond tijdens mijn studie muziektherapie. Het samen muziek maken en 'zijn' in de muziek (zowel individueel als in en met een groep), een ontwikkeling ervaren in de muziek voor dat moment en de vertaalslag maken van ervaringen en ontwikkelingen in de muziek naar het dagelijkse leven - het was een *eye opener*. En tegelijkertijd ook weer niet, want het voelde als thuiskomen. Bepaalde kijkwijzen werden bevestigd, zoals dat iedereen muziek kan maken.

En dat binnen muziekervaringen geen goed of fout bestaat, omdat een muziekervaring heel persoonlijk is. Dat wat mensen laten zien in de muziek is betekenisvol en waardevol. Het is een heel eerlijk en puur middel en dat maakt het ook zo krachtig.

“*Iedereen kan muziek maken, binnen muziekervaringen bestaat geen goed of fout.*”

Identiteitsbesef

Muziek is als een soort gids naar je gevoel en naar wie je bent. Het raakt je en het roept vaak herinneringen en associaties op. Al vanaf dat we baby zijn krijgen we muziek mee. Het is de eerste vorm van hoe we ons uiten, hoe we ons laten horen - het gebrabbel van een baby is een soort van zingen. Pas daarna ontstaan de woorden.

We krijgen muziek mee in al onze levensfasen. Het roept daarom ook vaak allerlei herinneringen op en gevoelens die daarbij horen. Bij dementerende ouderen kun je dat goed zien. Je ziet ontroering, vreugde en herkenning langskomen. Muziek brengt hen voor dat moment naar het besef van stukjes gevoel en levensverhalen. Het geeft voor dat moment een stuk identiteitsbesef. Een waardevolle en belangrijke ervaring, omdat dat stuk juist steeds vaker afwezig is bij deze mensen.

Tijdens een groepstherapie zit mevrouw er in eerste instantie wat cynisch bij. Ze heeft niet zo'n zin om over vroeger te praten. We zingen liederen naar aanleiding van het thema familie. Het moment dat we het lied 'Opa Bakkebaard' zingen, fleurt mevrouw helemaal op en begint ze na het lied vol enthousiasme en met veel liefde over haar opa te vertellen. Ze heeft fijne en goede herinneringen aan hem. De rest van de sessie zit mevrouw er betrokken bij en zingt enthousiast alle liederen mee. Haar opa komt in de gesprekken met de groep tussen de liederen door nog regelmatig terug.

Ruimte, contact en verbinding

Muziek laat ruimte ontstaan voor emotie. Bij momenten van rouw en afscheid kan het bijvoorbeeld een beetje lucht geven waar zoveel behoefte aan is of juist de troost en de warmte die muziek met zich meedraagt.

Na een herdenkingsbijeenkomst komt een vrouw naar me toe. Haar vader was een half jaar geleden overleden. De laatste periode van zijn leven bracht hij in het verpleeghuis door. Ze vertelt mij dat ze bijna alles had geregeld voor de begrafenis van haar vader. Ze kon toen weinig huilt, het verdriet van het afscheid en het gemis van haar vader kon ze niet toelaten. Bij de herdenkingsbijeenkomst van het verpleeghuis, waar ze niet meer de rol van het regelen droeg, ervaaarde ze het afscheidsmoment in alle rust. De liederen die ik bij de herdenking tussendoor had gezongen, maakten dat ze eindelijk haar verdriet kon toelaten en voelen. Het overrompelde haar, maar haar vader voelde weer dichtbij. Ze voelde zich weer in contact staan met zichzelf.

Muziek doorbreekt vaak de ratio, is mijn ervaring. Het is een heel belangrijk middel om te communiceren met anderen en met mezelf. Contact en interactie vindt dan plaats op een ander niveau. Dat vond - en vind ik nog steeds - iets magisch. Muziek verbindt. Het verbindt mensen, interacties, emoties. Dat is een grote inspiratiebron voor mij om als muziektherapeut en zangeres in de zorg te werken. Want verbinding biedt warmte en steun. Het geeft kracht en hoop." ■

quick scan

1

LEVENS MOTTO

Alle muziek is mooi en mag er zijn. Je bent wie je bent en dat is mooi en goed genoeg!

2

ZORG ERVARING

Iemand, eerder heel afwezig, geeft mij bij het lied "Geef mij je hand" twee stevige handen en kijkt me aan met een heldere sprankelende blik. Na diepe afwezigheid opeens contact ervaren door muziek - dat is zo mooi!

3

GELEZEN

Vanwege een druk gezinsleven met jonge kinderen komt er weinig van lezen. Wel van voorlezen natuurlijk. Voor muziek luisteren blijft gelukkig nog wel ruimte. Het laatste album dat ik heb geluisterd is 'Take me to the Alley' van Gregory Porter.

4

GROOTSTE VERONTWAARDIGING

Bezuinigingen, cliché, maar waar. Er worden ongelooflijk veel muziektherapeuten wegbezuinigd. Heel jammer, want muziek kan zo ontzettend veel doen voor het welzijn van mensen.

5

ZONDAGOCHTEND

Mijn zondagochtend begint vroeg met onze twee dochters. Gezellig samen een zondagsontbijtje maken en eten. Dan snel naar buiten toe!

tips

VOOR HET INTEGREREN VAN MUZIEK IN DE ZORG

Iedereen - familie, vrienden, vrijwilligers, professionele zorgaanbieders - kan muziek inzetten in de zorg voor anderen. Als je contact wilt ervaren met mensen die dementerend zijn, kun je het volgende bijvoorbeeld doen:

- 1 Zing samen kinderliedjes van vroeger
- 2 Zing een lied waarvan je weet dat iemand er veel mee heeft
- 3 Luister samen naar muziek die iemand mooi vindt of waar iemand een speciale herinnering aan heeft
 - Dementerende mensen kunnen dan misschien wel mee gaan zingen
 - Er kunnen soms gesprekken ontstaan vanuit herinneringen of associaties, soms met nieuwe informatie
 - Of er zijn kleine gebaren van contact, zoals een glimlach, een blik, of een gebaar met de hand of de voet