



Boven en rechts: Stem&Luister-zangers maken met muziek en zang contact met bewoners in een verpleeghuis.

Kunst die Zorgt

De sleutel tot herstel ligt niet altijd bij de zorg. Soms ligt die in een heel andere, niet zo voor de hand liggende hoek: de kunst. In deze rubriek belichten we kunstvormen die een bewezen helend effect hebben op de gezondheid. Deze keer: 'Muziek voor mensen met dementie'.

Tekst Edith Bij
Beeld Nellie de Boer

“Op een afdeling voor mensen met dementie zat een man op zijn bed. Hij durfde er niet uit. De overstap van bed naar rolstoel vond hij te eng. Een verpleegkundige praatte al enige tijd rustig op hem in, maar de man wilde echt niet. Een tweede collega kwam erbij, waardoor de man nog meer stress kreeg en zich nog steviger aan het bed vasthield. Een derde collega probeerde met zachte dwang zijn vingers los te wrikken. Maar de man werkte niet mee. Een van onze zangers van Stem&Luister liep die dag mee en vroeg na een tijdje of hij iets mocht proberen. Hij ging naar de man toe en begon heel zachtjes in zijn oor te zingen: ‘loslaten... lós-laten...’. Binnen enkele seconden liet de man los en liet zich zonder problemen in de rolstoel verplaatsen. Een perfect voorbeeld van hoe kunst, zoals muziek, kan bijdragen aan de zorg.”

Aan het woord is Thomas Johannsen, initiator van het programma Stem&Luister. De man in het bed is volgens hem slechts een van de vele voorbeelden van de positieve uitwerking van muziek op mensen met vergevorderde dementie. Als praten steeds moeizamer gaat, wordt het voor zorgverleners en naasten lastiger om via woorden contact te maken. Muziek en zang kunnen helpen dat contact te herstellen. Dat maakt

het tot een krachtig instrument in de zorg voor deze mensen, stelt Johannsen.

Genetic Choir

Zijn stelling baseert hij niet op jarenlange ervaring in de zorgsector. Integendeel, Johannsen is musicus en artistiek leider van het Genetic Choir, een hedendaags vocaal ensemble dat werkt vanuit improvisatie. “We werken met het idee dat we voor elk denkbaar moment de juiste muziek kunnen maken. De ene keer ontwikkelen we een concert vanuit abstracte geluiden, de andere keer is een bepaald muziekgenre ons uitgangspunt. Als een zwerm vogels luisteren we bijvoorbeeld naar de geluiden in de omgeving, spelen daar met onze stemmen op in en maken zo al improviserend muziek.”

Op dezelfde wijze werkt het programma Stem&Luister, dat Johannsen in 2020 samen met verpleeghuis Het Flevohuis in Amsterdam opzette. Het idee: de ‘zwerm’ zangers loopt door de gangen en huiskamers en neemt daar alle geluiden in zich op: zuchten, schreeuwen, repeterend tikken, klakken met de tong... Daar spelen de zangers met hun stem op in en proberen zo contact te maken met de bewoners. “Dat werkt goed: mensen die bijna niet meer reageren op woorden, doen dat vaak nog wel op muziek en zang. Ze maken verbinding en worden rustiger. Wij bieden zo een nieuwe vorm van zorg. Niet



Thomas Johannsen:
 “Mensen die bijna niet meer reageren op woorden, doen dat vaak nog wel op muziek en zang. Ze maken verbinding en worden rustiger”

om ze beter te maken – dat kan niet - maar om samen op een gelijkwaardige manier muziek te maken.”

Zingen in de zorg

Het Stem&Luister-programma sloeg aan. Het breidde zich uit naar verpleeghuizen van Amsta in Amsterdam en van Van Neynsel in Den Bosch. En er volgen nog meer, vertelt Johannsen: onlangs is het Rosa Spier Huis aangehaakt voor een tweejarige samenwerking. “We werken inmiddels veel met vrijwilligers, die we specifiek hiervoor opleiden. Ook willen we graag verpleeghuispersoneel leren hoe ze een speels gebruik van hun stem kunnen inzetten in hun werk. En hoe dat hun werk kan verlichten, zoals bij de man op het bed. Maar het werkt ook als je bijvoorbeeld iemand onder de douche moet zetten. Dat gaat vaak een stuk makkelijker als je erbij zingt. Wij kunnen personeel daarin coachen, bijvoorbeeld door mee te lopen

tijdens een dienst en samen te kijken wat hun stem kan doen in dagelijkse situaties. We proberen echt betekenisvol contact te maken waar dat via gesprekken niet meer lukt. Wij kunnen daarin helpen.”

Zang als structureel onderdeel van zorg

Hoe succesvol de Stem&Luister-zangers ook zijn, Johannsen ziet het liefst dat zijn project uiteindelijk als structureel onderdeel opgaat in de zorg voor deze groep, met passende financiering. “Ik hoop dat zorgmanagers gaan inzien dat wij niet een zoveelste vrijetijdsactiviteit voor de bewoners organiseren, maar dat we hun complementaire basiszorg bieden. Zorg die bovendien geld bespaart, en vooral veel leed. Want mensen die zich minder eenzaam en meer gehoord voelen, vertonen ook minder onbegrepen gedrag en agressie. Zo kunnen we mensen met dementie waardevolle zorg bieden, zeker als woorden niet meer werken.” |

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

Tineke Abma, bijzonder hoogleraar Kunst & Zorg: “Verschillende studies vonden gunstige effecten van het luisteren naar en maken van muziek op de algehele cognitie. Zingen in het bijzonder blijkt een breed scala aan cognitieve vaardigheden te verbeteren, zoals aandacht, geheugen en executieve functies. Muziek helpt ook het sociaal isolement en eenzaamheid te verminderen door het creëren van een gevoel van veiligheid en verbondenheid. Wat betreft de geestelijke gezondheid bij dementie hebben veel studies aangetoond dat muziek angst en stress kan verminderen. Ook zijn er aanwijzingen voor een gunstig effect op depressie. Gebleken is dat muziek de apathie vermindert en het welzijn en de levenskwaliteit verbetert. Langdurige groepsmuziek blijkt bovendien de bloeddruk te verlagen en de lichamelijke gezondheid te bevorderen. Daarnaast is gebleken dat muziek agitatie (bijvoorbeeld repetitieve handelingen, dwalen, rusteloosheid en agressief gedrag) en gedragsproblemen vermindert. In verpleeghuizen is aangetoond dat achtergrondmuziek de onrust tijdens de maaltijden vermindert en de medewerking tijdens het baden verbetert. Tot slot blijkt uit een recent gepubliceerde kosten-batenanalyse dat elke euro die wordt geïnvesteerd in kunst uiteindelijk gemiddeld 4 euro oplevert. Hoe? Door meer kwaliteit van bestaan en minder zorgkosten.”



Lees meer via
 deze QR-code.