

Het Belevingsconcert

Colofon

ISBN: 978 90 8954 838 2

1e druk 2016

2e druk 2021

© 2016, Eva Smit

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Fotografie: Jan Grijpink foto's uit expositie 'Leestekens' op p. 22, 28, 30, 43, 52, 62, 72, 88, Eva Smit foto's op p. 6, 80, 94, 120, 145, Ilse Vooren portret auteur.

De uitgave van dit boek is mogelijk gemaakt door financiering van Cordaan.

Het staat eenieder vrij om het materiaal uit dit boek, poster, programma, bladmuziek, te gebruiken en te kopiëren voor eigen gebruik.

Het Belevingsconcert

*Over zingeving en muziek bij
mensen met (vergevoerde) dementie*

Eva Smit



Er was eens ... een groep mensen die woonde op de grens van deze en de andere wereld. Ze spraken niet meer onze taal en keken vaak in de verte. Het is een wonderlijk land, dit grensland, onvoorspelbaar, onhelder, soms bar en duister, maar soms ook mild en vol lichtflonkeringen. Het is voor ons, mensen in deze wereld, niet mogelijk om te weten hoe het echt is, daar in het grensland. Want je kunt daar niet zomaar heen. En als je daar bent, kun je niet meer terug. Wat we erover weten is wat we aan deze mensen beleven, wat zij ons erover vertellen in hun gebroken taal en poëzie, wat zij ons tonen in de blik in hun ogen, in hun handen en in hun lichaamshouding, wat zij ons laten horen in hun kreun en in hun zucht, in hun stem en in hun stilte, in hun lach en in hun huil, wat zij ons laten voelen in hun aanraking, hun aanwezigheid en in hun geestkracht.

Het zijn mensen als jij en ik, onze ouders en voorouders, en daarom houden wij van hen. Ze zijn ons dierbaar en we willen hun nabij zijn. Zeker wanneer het grensland vol lijkt te zijn met stormen en duisternis, in momenten van chaos, verlorenheid en verdriet, willen we hun laten weten: "Ik ben bij je, ik laat je niet in de steek, je bent me nog steeds heel dierbaar." Dan willen we hen vasthouden en wiegen, hen zich veilig doen weten, tot de storm weer gaat liggen en er weer zacht licht schijnt.

Hoe kunnen we de mensen in het grensland nog bereiken, contact maken, hun laten weten dat we er voor hen zijn, hun laten voelen dat zij er nog steeds toe doen? Hoe kunnen we hen steunen en helpen kracht te vinden, en de verhalen die nog in hen leven zich laten blijven roeren?

We zingen een lied, we houden hun hand vast, strelen hun wang, noemen liefdevol hun naam en kijken met zachte ogen. We steken een lichtje aan en laten bloemen geuren. We laten de geluiden van de zee horen, vrolijke klanken van harp en neusfluit en we zingen een lied, een lied dat danst, dat verhaalt, dat wiegt in geborgenheid ...



Inhoud

Voorwoord - door Jan Hein Mooren	11
Inleiding - door Eelco Damen	13
Ten geleide	15
<i>Wat is een belevingsconcert?</i>	16
<i>Doel</i>	16
<i>Waarom dit boek?</i>	17
<i>Goede zorg</i>	18
<i>Leeswijzer</i>	19
Het Belevingsconcert	21
Hoofdstuk 1. Het Belevingsconcert	23
<i>Hoe ziet een belevingsconcert eruit?</i>	23
<i>Bedoeling van de belevingsconcerten</i>	25
<i>Wat zien wij gebeuren?</i>	26
<i>Voor wie zijn de belevingsconcerten bestemd?</i>	27
De verdieping	29
Hoofdstuk 2. Een mens van waarde: over zingeving en spiritualiteit	31
<i>Zingeving: een verhaal van betekenis</i>	31
<i>Zin-ervaring en spiritualiteit</i>	32
<i>Uitdagingen in het leven</i>	33
<i>Nabijheid van anderen helpt zin-ervaring</i>	34
<i>Zin-ervaring blijft mogelijk en noodzakelijk, ook met dementie</i>	35
<i>Een mens is een mens is een mens</i>	37

Hoofdstuk 3. De kracht van muziek	39
<i>Herinneringen en identiteit</i>	39
<i>Een bedding voor emoties</i>	40
<i>Verbondenheid</i>	40
<i>Zingeving door muziek</i>	42
<i>Muziek en dementie</i>	42
Hoofdstuk 4. Wat vraagt het om een belevingsconcert te geven?	44
<i>Intentie</i>	44
<i>Aandacht voor de signalen</i>	44
<i>Kwetsbaarheid</i>	46
<i>Durf te zingen</i>	47
<i>Loslaten</i>	48
<i>Een groot geschenk</i>	49
Handleiding Belevingsconcerten	51
Hoofdstuk 5. Plan van aanpak	53
<i>Een muzikaal team</i>	53
<i>Een ondersteunend team</i>	54
<i>Hulp bij de voorbereiding</i>	55
<i>De ruimte</i>	55
<i>De deelnemers</i>	56
<i>Planning</i>	57
<i>Posters en agenda's</i>	57
<i>Brief aan dierbare naasten</i>	58
<i>Een 'dirigent'</i>	59
<i>Oefenen (in zingen en in kwetsbaarheid)</i>	60

Hoofdstuk 6. Benodigdheden	63
<i>Programma</i>	63
<i>Materialen</i>	67
<i>Over het branden van kaarsen</i>	69
<i>Instrumenten</i>	70
Hoofdstuk 7. Voor aanvang van het belevingsconcert	73
<i>Inrichting concertruimte</i>	73
<i>Samen inzingen</i>	75
<i>Gastvrouw/-heer</i>	76
<i>Ophalen deelnemers</i>	76
<i>Nodig mensen uit!</i>	77
<i>Wanneer kan iemand beter niet deelnemen?</i>	78
<i>Gasten</i>	79
Hoofdstuk 8. Tijdens het belevingsconcert	81
<i>Begin</i>	81
<i>Welkomstlied</i>	81
<i>Contact maken en aanraken</i>	82
<i>Improvisatie</i>	83
<i>Aanvoelen wat er aan de orde is</i>	84
<i>Moment stilte</i>	85
<i>Rustig tempo</i>	85
<i>Tijd over of tijd tekort?</i>	86
<i>Afronding</i>	87
Hoofdstuk 9. Na afloop	89
<i>Mensen terugbrengen</i>	89
<i>Opruimen</i>	90
<i>Rapportage</i>	90

Hoofdstuk 10. Mogelijke variaties	91
<i>Doelgroep</i>	91
<i>'s Avonds of overdag</i>	91
<i>Kleinschalig op de huiskamer</i>	92
<i>Gedichten</i>	92
<i>Rustige of actievere muziek</i>	93
<i>Verschillende vormen, één doel</i>	93
Hoofdstuk 11. Liedjes en bladmuziek	95
Hoofdstuk 12. Materiaal	121
<i>Welkom en slotwoord</i>	122
<i>Programmaboekje</i>	123
<i>Poster</i>	132
<i>Notitie aan management en cliëntenraad</i>	133
<i>Informatiebrief aan eerste contactpersonen</i>	136
Inspiratiebronnen	139
Dankwoord	144

Voorwoord

Waarschijnlijk hebben veel mensen een soortgelijke ervaring als ik. De ervaring dat er de hele dag één en hetzelfde deuntje in mijn hoofd klinkt. Soms ben ik me bewust van het associatie-moment. Op andere ogenblikken snap ik niet waar het vandaan komt. Regelmatig krijg ik het melodietje niet uit mijn hoofd, het blijft komen, zeker zolang ik de baas wil spelen over mijn geheugen. Het maakt ook niet uit of het kinderliedjes zijn, een popsong of een stukje opera.

Ik heb ervaren dat het loont om niet al te veel tegen te strubbelen, geleerd om de muziek meer te laten komen. Want op een gegeven moment is er tijd om even stil te staan bij die deuntjes. En meestal besef ik me dan dat muziek en herinnering nauw samenwerken ... een episodische relatie hebben. Dat wil zeggen dat bepaalde liedjes verbonden zijn aan specifieke perioden van mijn leven, perioden die door die muziek tot leven komen.

Die verbinding tussen muziek en herinnering is een van de redenen voor de vormgevers van dit initiatief om de Belevingsconcerten te verzorgen. Concerten die meer behelzen dan een willekeurig optreden voor ouderen. Want in de oorden van vergetelheid waar mensen terechtkomen die aan dementie lijden, vinden zij op muzikale momenten via die herinnering af en toe stukjes van zichzelf terug, soms maar even ... maar toch ... Zo is muziek een brug

tussen nu en toen, tussen herinnering en identiteit, en tussen weten en beleven.

De vormgevers van deze Belevingsconcerten stappen een nieuw gebied binnen waar nog veel te ontdekken valt ... over muziek, over zin, maar vooral over de mensen voor wie deze concerten allereerst zijn bedoeld. Helemaal nieuw is dit natuurlijk niet. Denk maar aan het werk van muziektherapeuten. Wat wel een specifieke inbreng is van de geestelijke verzorging is de relatie met zinbeleving. Die relatie is een leidraad voor de invulling van het programma van de Belevingsconcerten. Wat ontdekt zal worden over de betekenis van muziek voor dementerende ouderen ligt verborgen in de schoot van de toekomst. Maar dat met dit initiatief de geestelijke verzorging kan loskomen van haar talige imago lijkt me zonder meer een verwachting die we mogen hebben. Laat dit boek dan een stap zijn in een omvattender ontwikkeling van een muzikaal aanbod ten behoeve van het welbevinden van cliënten en hun naasten, en tevens het begin van een nieuwe traditie voor niet-talige geestelijke verzorging.

Jan Hein Mooren

Voormalig docent psychologie van zingeving en docent
methodiek geestelijke verzorging
Universiteit voor Humanistiek

Inleiding

Zorg voor kwetsbare mensen gaat over nabijheid en contact. Er zijn voor de ander, die ander echt zien. Dat maakt van de relatie cliënt-zorgverlener een veel diepere relatie. Een relatie van mens tot mens.

Bij mensen met een ernstige dementie is dat vaak moeilijk. Onze gebruikelijke manieren van communiceren en contact leggen schieten tekort. Niet het woord, maar de aanraking, niet het beeld, maar klanken en geuren kunnen leiden tot toenadering en het gevoel van gezien worden bij de ander.

Dat vraagt veel van professionals in de zorg. Dat vraagt ook om kennis en vaardigheden die niet in de basisopleiding worden meegegeven.

Cordaan is er trots op dat uit haar midden mensen zijn opgestaan die nieuwe methodieken hebben beproefd om dit contact mogelijk te maken. Het Belevingsconcert, zoals in dit boek wordt uitgelegd, is zo'n methodiek. Binnen Cordaan worden deze concerten al uitgevoerd. Ontroerende ontmoetingen tussen kwetsbare ouderen en hulpverleners waarbij de mens die de cliënt is echt wordt gezien en geraakt. Het is een genoegen om zo'n belevingsconcert mee te maken. Nog veel mooier is dat deze methodiek door middel van taal, beeld en geluid beschikbaar wordt gesteld voor anderen. Zodat ook andere hulpverleners zich gesteund voelen in hun zoek-

tocht naar manieren om verbinding te maken met hun cliënten.

Mooie initiatieven moeten niet voor onszelf worden gehouden, maar worden gedeeld. Dit boek doet dat op prachtige wijze. Daar is Cordaan trots op en daarom hebben wij ook met veel plezier een bijdrage geleverd aan het mogelijk maken van deze uitgave.

Ik wens u veel leesgenoegen en inspiratie toe en hoop dat het u inspireert tot het in de praktijk brengen van uw eigen belevingsconcerten.

Eelco Damen

Voorzitter Raad van Bestuur Cordaan

Ten geleide

Van onze directeur Ronald Schmidt kregen wij de vraag of we vanuit geestelijke verzorging een aanbod konden ontwikkelen voor mensen in een vergevorderd stadium van dementie of die door zware somatische problematiek al ver in zichzelf zijn teruggetrokken. Het gaat om mensen die aan weinig andere activiteiten nog kunnen deelnemen, (grotendeels) bedlegerig zijn en met wie nog moeilijk contact te maken is. Vanuit deze vraag zijn wij begin 2013 begonnen met het geven van belevingsconcerten in verpleeghuis Gaasperdam in Amsterdam-Zuidoost. Op verschillende plaatsen, onder verschillende namen en op allerlei manieren werken mensen met muziek om anderen te helpen tot zichzelf te komen, zichzelf te ervaren en hun omhulling en verbondenheid te bieden. Muziektherapeuten, geestelijk verzorgers, vrijwilligers of musici doen dit binnen de gehandicaptenzorg, ouderenzorg of andere vormen van hulpverlening. Maar ook in allerlei activiteiten daarbuiten, al dan niet geïnspireerd vanuit therapeutische, levensbeschouwelijke of spirituele stromingen, gebruikt men muziek voor bewustwording of ontspanning.

Het Belevingsconcert, zoals in dit boek wordt beschreven, is de naam en de vorm die wij eraan hebben gegeven. De visie, beschrijvingen en ervaringen die aan bod komen, zijn een weergave van hoe wij, Paula Irik, Sylvia van Rijn, Eline Hoorweg, Eva Smit, Irene Kruijssen (geestelijk ver-

zorgers en muziektherapeut), en een aantal trouwe vrijwilligers, die hebben ontwikkeld.

Wat is een belevingsconcert?

Het Belevingsconcert is een belevingsgerichte, zintuiglijke vorm van samenkomen, contact maken en delen, waarbij gebruik gemaakt wordt van muziek en zang, sfeer en aanraking, geur en kaarslicht. Er worden bekende en onbekende liederen gezongen en er wordt geïmproviseerd, zingend en spelend op allerlei (veelal eenvoudige) instrumenten.

Eén keer per maand worden mensen opgehaald van de verschillende afdelingen in het verpleeghuis en naar de grote recreatiezaal gebracht voor het belevingsconcert. Mensen kunnen liggend in hun eigen bed of (rol)stoel aanwezig zijn, eventueel al klaar voor de nacht, wanneer het 's avonds is. Mantelzorgers, maar ook verzorgenden, kunnen erbij aanwezig zijn om zo op een andere manier contact en verbondenheid te ervaren met degene die ze kennen en die hun dierbaar is.

Doel

Het doel van de belevingsconcerten is om mensen te bereiken in wat er vanbinnen leeft en wat hen draagt. Wij willen hen hiermee bevestigen in hun bestaan en eenieder tot het einde toe blijven erkennen als waardig en volwaardig mens. In een belevingsconcert zetten we muziek in om contact te maken, om ervaringen van zin en betekenis aan te reiken en mensen te omhullen met warmte en veiligheid.

Waarom dit boek?

Verschillende redenen waren aanleiding om dit boek te schrijven. Allereerst de grote belangstelling van collega's uit verschillende instellingen voor ouderenzorg, zoals geestelijk verzorgers, muziektherapeuten, activiteitenbegeleiders en teammanagers. Regelmatig komen er mensen op bezoek bij de belevingsconcerten om hier vervolgens op hun eigen manier weer mee verder te gaan.

Behalve deze belangstelling toont zich een toenemende behoefte onder geestelijk verzorgers aan nieuwe methodieken, met name belevingsgerichte werkvormen, waarmee gewerkt kan worden op een laag van zingeving en zin-ervaring voorbij woorden. Die behoefte komt mede voort uit het toenemen van het aantal mensen met dementie.

Een derde aanleiding voor dit boek is het plan dat de directie van Cordaan heeft opgevat naar aanleiding van de expositie 'Leestekens'¹, om op alle aangesloten ouderenzorglocaties binnen onze organisatie het Belevingsconcert aan te gaan bieden en medewerkers hierin te scholen.

Dit boek is bestemd voor eenieder die te maken heeft met een medemens met dementie en zoekt naar non-verbale mogelijkheden om contact te maken.

1 De expositie 'Leestekens. Levenskunst van mensen met dementie' (2014) is in opdracht van Cordaan gemaakt door Irene Kruijssen en Paula Irik.

Goede zorg

De belevingsconcerten vormen een belangrijke aanvulling op het bieden van goede zorg en het ondersteunen van kwaliteit van leven. Tot aan het einde toe behelst kwaliteit van leven, naast goede lichamelijke verzorging, ook de ervaring er nog steeds toe te doen, gezien en erkend te worden als waardig en volwaardig mens en als zodanig benaderd te worden door onze medemensen.

Zeker wanneer het gaat om mensen met een hoge zorgindicatie moet er vanuit zorginstellingen meer dan alleen lichamelijke verzorging worden geleverd. Deze zorg is niet altijd gemakkelijk in te vullen voor mensen die lichamelijk of geestelijk al erg verzwakt zijn of misschien al in hun laatste levensfase verkeren. Juist deze mensen vragen van ons als medemens en als zorgorganisatie extra ondersteuning op alle levensdomeinen.

Waar andere vormen van aandacht en verzorging, communicatie en participatie nog maar moeilijk kunnen reiken, biedt het Belevingsconcert ondersteuning en stimulering op psychosociaal, lichamelijk, emotioneel, spiritueel en existentieel gebied, juist ook daar waar de taal (bijna) is verdwenen. Door de zintuiglijke, belevingsgerichte benadering en de gerichtheid op contact, verbondenheid, geborgenheid en de erkenning van iemands waarde als mens, is het een methodiek die kan bijdragen aan kwaliteit van leven, welzijn en zingeving.

Leeswijzer

Dit boek wil achtergrondinformatie, inspiratie en praktische handvatten bieden en bestaat daarom uit drie delen.

Het Belevingsconcert biedt een introductie: een beschrijving, een uitleg en beknopte weergave van onze ervaringen met de belevingsconcerten.

De verdieping geeft achtergrondinformatie en inhoudelijke visies op het wat en waarom achter de belevingsconcerten. Aan bod komt hoezeer ervaringen van waardevolheid, geborgenheid en verbondenheid bijdragen aan zingeving en kwaliteit van leven, ook wanneer mensen moeten leven met (vergevoerde) dementie. We staan stil bij wat muziek met mensen doet, bij de diepere achtergrond van de belevingsconcerten en bij wat het van jou vraagt wanneer je iemand wilt ontmoeten waar woorden tekortschieten.

Handleiding Belevingsconcerten helpt je direct praktisch aan de slag te gaan. Dit deel biedt een plan van aanpak, handreikingen voor het inhoudelijke programma en de benodigde materialen en behandelt wat er verder van belang is. Er is ook het nodige materiaal toegevoegd, zoals bladmuziek van een aantal van onze favoriete liederen, een informatiebrief en een voorbeeldprogramma voor een belevingsconcert.

Op verschillende plaatsen in het boek zijn kaders geplaatst met kleine ‘inkijkjes’ in onze waarnemingen en ervaringen tijdens de belevingsconcerten. Wanneer de teksten in deze kaders tussen aanhalingstekens staan, zijn

dat uitspraken van mensen met dementie die nog over taal beschikken.

Omschrijvingen en aanduidingen zijn vaak tastenderwijs geformuleerd. Dat komt doordat het soms over subtiele zaken gaat, innerlijke belevingen en voelspriet-waarnemingen, zaken die normaal niet in het felle daglicht staan. Maar het is belangrijk om het hier toch over te hebben, juist omdat we het zo gemakkelijk over het hoofd zien of soms zelfs liever niet voelen, omdat dat spannend is. Maar dan verliezen we iets kostbaars, namelijk echt contact met de ander en echt contact met wat er bij onszelf vanbinnen leeft. Het Belevingsconcert zou je als gewoon een leuke activiteit kunnen zien, maar het is meer dan dat. Het gaat over jou en de ander, over kracht en kwetsbaarheid, over verbondenheid en geborgenheid. En dat is van heel grote waarde!

Probeer het dus niet alleen met je hoofd te begrijpen, maar voel wat je aanspreekt in het verhaal en neem dat mee. En ga er vervolgens vooral je eigen gang mee!

Veel inspiratie toegewenst!