

Muziek en dementie

tekst Ines Jonker foto's Niels de Vries

Drie ouderen met dementie, drie musici en een waaier aan instrumenten. Zie daar de ingrediënten van 'Muzikaal ontmoeten', een uurtje vrolijkheid en ontroering ergens op het bedrijventerrein van Grou.

'Samen muziek maken zorgt bovendien voor een gevoel van verbinding'

'We hebben vandaag iets opvallends in de kring. Wie weet wat dit voor instrument is?', vraagt muzikant Lukas Dikker, in zijn hand een grote houten staaf. „Daar kan je wel iemand mee slaan”, grapt Greta Hofstra (83) uit Wytgaard, een van de drie oudere dames in het gezelschap. Dikker kantelt de staaf waarop het geluid van regen klinkt: een regenmaker dus, die Greta vervolgens in haar handen krijgt.

Het is dinsdagmorgen, en we zijn in het pand van welzijnsorganisatie Amaryllis, op het bedrijventerrein van Grou. Sinds april komt hier wekelijks een groepje ouderen met dementie en een enkele mantelzorger voor een uurtje 'muzikaal ontmoeten', een project van Embrace Nederland (zie kader).

De koffie is op, tijd om te beginnen. Op de vloer in het midden liggen allerlei kleinere en grotere (percussie)instrumenten, die de drie musici beurtelings pakken om aan de deelnemers te geven. Severiano Paoli, die onder meer de contrabas bespeelt, zingt het lied Stand by me. Pytsje Mast uit Weidum (84) krijgt een tamboerijn. Ooit speelde ze drum bij het muziekkorps in haar dorp en die ervaring zit er duidelijk nog in.

Klassiekers

De dames moeten er even in komen, maar al snel doen ze actief mee, aangemoedigd door Anna en Chantal, twee medewerkers van Amaryllis die ook in de kring zitten. Jelena Veskovic bespeelt onder meer harp, Lukas Dikker gitaar en conga. Tussen de geïmproviseerde nummers door klinken ook verschillende klassiekers: Close your eyes and I kiss you, Yesterday. De vrouwen hebben er zichtbaar lol in en zingen enthousiast mee.

Dan komt er een verzoekje van Paoli. „We hebben een dirigent nodig, wie wil?” Fijkje Sytema (76) krijgt de baton in handen. De vrouw uit Grou kijkt eerst wat verwaasd. Maar dan klinkt het: „Ah, kent skele ju.” En hup, daar zwaait ze met het stokje en ontstaat er een geïmproviseerd samenspel van gitaar, harp, contrabas en alle instrumenten die de andere deelnemers bespelen.

Naarmate het uur vordert, lijken de vrouwen er steeds meer plezier in te krijgen. Er wordt gelachen, er zijn plagerijtjes. De sfeer is ontspannen. Dat er een verslaggever, fotograaf én filmer aanwezig zijn lijkt ze niet te storen.

Vertrouwen winnen

De allereerste keer was dat echt anders, vertelt projectleider Mees van den Bergh. „Toen speelden en zongen ze amper mee. Er is zoveel onzekerheid als je hoofd het langzaam

begeeft. We moesten eerst het vertrouwen winnen. Daarom zijn we van tevoren eerst drie keer met de musici bij de mensen thuis geweest. Om kennis te maken, te laten zien hoe leuk muziek is, verbinding te maken.”

Uit allerlei onderzoek blijkt dat muziek een positief effect heeft op mensen met dementie; het activeert bepaalde hersengebieden. Zo kunnen ze bepaalde herinneringen kwijt zijn, maar dat ene liedje van vroeger nog vrolijk meezingen. Of een nieuwe melodie leren en de week erna opnieuw meezingen.

Samen muziek maken zorgt bovendien voor een gevoel van verbinding. Van den Bergh: „Deze ontmoetingsplek was er al enige tijd maar er kwam niemand op af. Daarop vroeg Amaryllis ons of wij een programma konden bedenken. Sinds er muziek gemaakt wordt, zijn er al zeven deelnemers binnen geweest.”

Bij dementie is er sprake van een muur tussen de persoon en de buitenwereld. „Muziek maken is een prachtige manier om die muur te slechten en iemand te bereiken”, vindt Severiano Paoli. De geboren Italiaan, die onder meer in het Noordpool Orkest speelt, geniet zichtbaar van de sessie. „Ik vind het echt een verrijking om voor deze mensen te spelen. Met de muziek gaan we een drempel over.”

Hallelujah van Cohen

Een van de laatste nummers die Paoli vanmorgen zingt, is Hallelujah, de klassieker van Leonard Cohen. Fijkje heft haar handen spontaan omhoog. „Ooo, wat een prachtig nummer. Ik ben er kapot van. Fantastisch, ik kom morgen weer”, klinkt het enthousiast na de laatste noot.