

# Meer dan muziek

Verslag van een uur muziek maken met een groep dementerende ouderen.

Door **Arnout ter Haar**, psychotherapeut en coach met eigen praktijk te Amsterdam.



## Inleiding

Peter Steinmann is sinds 1976 hoornist bij het Koninklijk Concertgebouw Orkest. Zijn vader speelde klarinet en zijn moeder zong jarenlang in een koor. De vier kinderen in het gezin kregen pianoles en speelden alle-

maal een blaasinstrument. Muziek was dus dagelijks aanwezig in huis. Toen zijn moeder begon te dementeren merkte hij dat haar cognitieve vaardigheden afnamen, terwijl de muziek haar onverminderd bleef boeien. Steinmann zocht liedjes bij elkaar waarvan hij wist dat zijn moeder die mooi

vond, en ging met haar zingen. Ook andere familieleden gingen met haar zingen als zij haar bezochten. Het bleek al gauw dat zij zowel fysiek als mentaal beter de dag doorkwam als er samen met haar gemusiceerd was. Zo ontstond een muzikale dialoog, die het wegvallen van de verbale dialoog leek te compenseren.

Nadat zijn moeder was overleden deelde hij zijn positieve ervaringen van muziek bij zijn dementerende moeder met anderen, en werd hij viavia uitgenodigd om in verpleeghuizen te Amsterdam met groepen dementerenden muziek te maken.

Omdat ik benieuwd ben wat hij met zijn muziek teweeg kan brengen in dergelijke groepen, mag ik als observator een van zijn muzieksessies bijwonen. Ik weet over dementie niet veel meer dan wat anekdotes over mijn grootmoeder ('gisteren in alle stilte weer een jaar ouder geworden' was haar commentaar nadat haar negentigste verjaardag met alle kinderen, klein- en achterkleinkinderen uitbundig gevierd was) en wat uit krantenberichten of televisiedocumentaires tot mij gekomen is. Daaruit ontstaat toch al snel het beeld dat het niet meer de moeite is om iemand die dementeert überhaupt nog iets aan te bieden, omdat hij het toch niet zal onthouden, het niet meer begrijpen kan, of zo apathisch is dat er niet op gereageerd zal worden.

In het onderstaande doe ik verslag van een van Steinmanns muzieksessies, en probeer ik aansluitend wat ik heb waargenomen te koppelen aan een recent proefschrift over dit onderwerp. Verder kwam deze tekst ook tot stand op basis van een interview met

Steinmann zelf en van informatie op zijn website [www.meerdanmuziek.com](http://www.meerdanmuziek.com). De namen van de groepsleden zijn omwille van privacy veranderd.

### **Een stem om kolen te kloppen**

Als we de huiskamer van de afdeling binnelopen, zitten vier dames en een begeleidster in de kring rond de elektrische haard. Voor de haard ligt een pluchen poes in een mand. Boven de schouw staat de televisie aan, waar niemand naar kijkt. Aan de muur hangt een prikbord waarop met grote letters de dag, het dagdeel, de datum, het jaargetijde en het weer vermeld worden: dinsdag 20 januari, winter, bewolkt, valt er te lezen. Het is woensdag de 21ste.

Een van de vrouwen lijkt te slapen, twee anderen kijken voor zich uit maar tonen geen enkele reactie, de vierde kijkt verbaasd naar ons op. Steinmann geeft de vier vrouwen een hand, en vraagt naar hun naam. Twee van de vier verstaan hem niet, ook niet bij herhaling van zijn vraag. Ans maakt zelfs afwerende gebaren en schudt met haar hoofd; hou maar op, lijkt ze te willen aangeven, ik doe niet mee want ik hoor toch niets. Ik vraag me af wat zij aan muziek kunnen beleven als ze nauwelijks kunnen horen, maar Steinmann laat zich er niet door ontmoedigen. De dame die lijkt te slapen reageert wel als ze direct bij haar voornaam Janneke wordt aangesproken, om vervolgens weer in dezelfde slaaphouding weg te zakken. De sfeer is mat, er wordt niet gesproken, en behalve het vlammenspel in de elektrische haard is er geen beweging waar te nemen.

Steinmann vraagt de begeleidster waar de anderen zijn. ‘Vier zijn er niet meer, de rest komt nog wel.’ Hiermee komt de realiteit van de afdeling meteen binnen denderen. In een maand tijd zijn vier bewoners van deze afdeling overleden. De aanwezige dames reageren overigens geheel niet op deze mededeling. Steinmann praat met Tilly, de meest alerte van de vier. Zij was toch ook bij het kerstdiner? Tilly beaamt het. Wat vond ze ervan? Ze kijkt even in het rond, en lijkt houvast te zoeken om een antwoord te kunnen geven. ‘Er was van alles’, zegt ze dan, ‘maar dat weet ik niet meer.’

‘Er was ook muziek’, vult Steinmann aan, ‘en nu gaan we weer muziek maken.’ Alleen Tilly knikt, de andere drie reageren niet. Ik vrees dat hij het komend uur alleen voor Tilly iets kan betekenen, maar als hij zijn muziekstandaard uit zijn tas haalt en uitvouwt, komt Thea, de andere hardhorende dame, opeens tot leven. ‘U bent hier al eens eerder geweest’, zegt ze met opvallend heldere stem.

‘Inderdaad’, zegt Steinmann, ‘en weet u nog wat dit is?’

‘Een muziekstandaard’, antwoordt Thea. Even later wordt door een begeleider een vijfde dame in rolstoel binnengebracht. Ze wordt overgeheveld naar de bank en krijgt koffie. Steinmann geeft haar een hand en heet haar welkom. Tine zegt desgevraagd haar naam, maar reageert verder niet. De begeleider gaat naast de ogenschijnlijk slapende Janneke zitten en houdt haar arm vast. Het is een teder gebaar, waarmee hij haar probeert in het contact te houden.

‘Heb jij vroeger een instrument gespeeld,

Janneke?’ vraagt Steinmann haar. ‘Ja zeker, orgel heb ik gespeeld!’ Haar stem is duidelijk, het antwoord coherent, en dat verrast mij. Haar lichaamshouding, het hoofd vooroverhangend en de ogen dicht, en zonder verder enige beweging in de motoriek, lijkt niet te passen bij deze stem en het adequate antwoord. Er zit dus meer leven in haar dan zichtbaar is. Ondertussen pakt Steinmann zijn instrument uit, en vraagt of iemand weet wat het is.

‘Een trompet’, zegt Tilly. Bijna goed, het is een hoorn. Het koperen instrument glimt. Mooi, vinden de dames. Veel poetswerk, zegt Steinmann. Wie weet nog hoe de koperpoets heet? Brasso, klinkt het uit een van de monden. Er begint wat leven te ontstaan in deze huiskamer.

Steinmann vertelt dat hij eerst wat korte stukjes zal spelen en dat er daarna met elkaar gezongen zal worden. Tine zegt dat ze zich niet goed voelt en weg wil naar haar kamer. Ze maakt een kwetsbare indruk, hangt wat ongemakkelijk in de bank, een bleek koppie op een broos lijf. De begeleiders willen dat ze blijft, aansluitend op dit muziekuur wordt er in deze kamer geluncht, en dan zou ze toch weer naar beneden moeten komen.

Terwijl Steinmann het eerste stuk speelt worden er nog twee dames binnen gebracht. Steinmann speelt thema’s uit bekende werken van Haydn en Händel en vertelt er wat bij. Mijn eerste indruk is dat zijn informatie te complex is en geheel verloren zal gaan bij deze doelgroep. Maar verrassend genoeg wordt er juist goed op gereageerd, associatief, maar wel adequaat en coherent.

Als er bijvoorbeeld iets verteld wordt over de *Water Music* van Händel, en over een uitvoering op het IJ onder leiding van dirigent Anton Kersjes, roept Tilly: ‘Ja Kersjes, die speelde altijd in Tuschinsky!’ Inderdaad blijkt Kersjes jarenlang in Tuschinsky vari-étévoorstellingen gedirigeerd te hebben.

En Tine, die eigenlijk terug naar haar kamer wilde, veert helemaal op bij een stukje uit de *Messiah* van Händel dat ze herkent. Ze begint opeens een heel verhaal: ‘Het is veel leuker als je de partituur erbij hebt, dan kan je het beter volgen. Mijn moeder had hier de partituur van, die nam ze mee als ze naar het Concertgebouw ging. Zo kon ze alles volgen.’ Steinmann haakt hier op in, noemt Tine bij haar naam en vraagt of er bij hun thuis ook gezongen werd vroeger. ‘Nee, niet door mij’, antwoordt Tine. ‘Ik had een stem om kolen te kloppen!’ Iedereen moet hierom lachen. Bij navraag blijkt niemand de uitdrukking te kennen, maar allen snappen wat er mee bedoeld werd. (Overigens is de uitdrukking ‘Een stem om cokes mee te kloppen’ wel degelijk bestaand, het betekent een hese stem hebben).

Ans, de hardhorende dame die bij aanvang afwerende gebaren maakte en niet mee wilde doen, heeft nog steeds niets gezegd, maar zit ondertussen wel met haar hand mee te bewegen, keurig in de maat van hetgeen gespeeld wordt.

Met *O Haupt voll Blut und Wunden* van Bach wordt het eerste deel afgesloten. Ik zie dat Tilly haar buurvrouw Thea informeert: ‘Dat is van Johan Sebastian Bach. Het is bekend, dat vind ik fijn. Het is heel erg mooi. En het komt ieder jaar terug.’

Thea knikt instemmend.

In de pauze krijgen de dames wat te drinken. Het schijnt een moeizaam fenomeen te zijn om demeterende ouderen voldoende vocht binnen te laten krijgen. Steinmann kondigt aan dat iedereen wat moet drinken, omdat er zo meteen gezongen gaat worden. Binnen een paar minuten zijn alle bekers leeg.

Net als het tweede deel zal aanvangen, en de boekjes met liedteksten zijn uitgedeeld, wordt er een nieuwe dame, Eliza, zichtbaar dysfoor en luid mopperend binnengereden. ‘Ha’, zegt Steinmann, ‘zingt u mee?’

‘Meezingen? Ik niet! Ik laat me door niemand commanderen!’

‘Dat is goed, u mag ook gewoon luisteren.’ Steinmann zet de hoorn aan zijn mond en begint met een lied uit het tekstenboekje, *Daar was laatst een meisje loos*. De eerste die meezingt, stralend en met een stevig volume, is Eliza. Ze heeft de tekst niet nodig, ze zingt de drie coupletten uit haar hoofd mee.

‘Zo’, zegt Steinmann tot Eliza, ‘dat heeft u mooi gezongen. Was u zelf ook wel eens ondeugend als meisje? En kreeg u dan ook een pak ransel zoals het meisje die lichtmatroos wou worden?’

‘Nee, wij woonden buiten’, zegt Eliza, en ze lacht er ondeugend bij, ‘dan ben je uit het zicht.’ De rest van het uur zingt ze alle liedjes mee, van haar dysforie en agitatie is niets meer te merken.

Even later komt de laatste bewoonster binnen zodat de groep nu uit negen dames bestaat. Ze heeft een heldere stem, zingt goed mee, en bekijkt de teksten kritisch.

Heel kritisch. ‘Dit is niet goed. Er staat “die” maar dat moet “hij” zijn.’ Ze bladert het boekje door. ‘Er staan nog veel meer dingen in die niet kloppen.’ Er staan inderdaad hier en daar tikfouten in de liedteksten. Ze haalt een pen uit haar tas en begint in de tekst correcties aan te brengen. Later blijkt dat ze onderwijzeres geweest is.

Bij elk liedje komen er associaties, of adequate antwoorden op de vragen die gesteld worden. Wat wordt bedoeld met Spaanse matten in de tekst van *De Zilvervloot*? Geld, wordt er correct geantwoord. Bij het Zuid-Afrikaanse volksliedje *Sarie Marijs* roept Tine: ‘Dat mag niet meer, onderdrukking in Zuid-Afrika.’

Tilly helpt haar buurvrouw Thea met het omslaan van de bladzijden en het aanwijzen van de juiste tekst die gezongen gaat worden. Het muziekuur wordt afgesloten met *Aan de Amsterdamse grachten*. Het wordt door de hele groep krachtig meegezongen. Ook Ans zingt uit volle borst mee.

‘Hartelijk dank voor deze mooie les’, zegt Tilly.

### **Geén muziektherapie. Of toch wel?**

Steinmann noemt wat hij doet in deze groep met nadruk geen muziektherapie. Hij is beroepsmusicus, maar niet opgeleid als muziektherapeut. Muziektherapie is een therapievorm waarbij een gekwalificeerde muziektherapeut de muziek gebruikt in een therapeutische relatie om lichamelijk, psychologisch, cognitief en sociaal functioneren te verbeteren. Dit kan met behulp van een actieve of receptieve benadering; bij de

actieve vorm maakt de patiënt zelf muziek, bijvoorbeeld door een instrument te bespelen in een improvisatie, of door het meezingen op bekende melodieën. In de receptieve vorm gebruikt de muziektherapeut muziek waar de patiënt naar kan luisteren; hierbij kan gevarieerd worden in soorten muziek, of tempo, om een patiënt te activeren of juist tot ontspanning te brengen (Vink, 2013).

Terugblikkend op de beschreven muziek sessie van Steinmann, kan gezegd worden dat hij gebruikmaakt van zowel de actieve als de receptieve vorm. Maar de receptieve vorm wordt bij hem ingebed in verhalen over de muziek, die juist weer een actieve participatie bij de groepsleden genereert. Ontspanning brengen staat niet op de agenda van Steinmann, al komt de geagiteerde Eliza meteen tot rust zodra ze begint te zingen. Hij wil juist activeren, ergens iets teweeg brengen om hen uit hun lethargie en apathie te halen. En dat lukt. Bij de ene dame is dat meer zichtbaar dan bij de andere. Thea weet zich via de muziekstandaard te herinneren dat Steinmann eerder geweest is. Het maakt haar alert, alsof ze wakker geworden is, ze maakt contact, haar ogen staren niet meer in het niets maar volgen wat Steinmann doet. Ans doet bij aanvang niet mee, het lijkt alsof alles langs haar heen gaat. Begrijpelijk, als je denkt dat ze niets hoort. Maar geleidelijk aan gaat ze adequaat de maat slaan met haar hand, en uiteindelijk zingt ze voluit mee.

Steinmann mag dan geen muziektherapeut zijn, wat hij teweeg brengt heeft zeker therapeutische waarde. Ik vermoed dat het



deels zijn muzikaliteit is, waardoor hij niet alleen kinderliedjes en oude deuntjes kan vertolken, maar met hetzelfde gemak thema's van grote componisten ten gehore kan brengen. Zijn instrument, de hoorn, helpt hierbij. Het is een goed hoorbaar, maar ook zeer zichtbaar instrument, en al spelend kan hij visueel contact met de groep houden (anders dan bij een piano bijvoorbeeld). En daarnaast is het zijn actieve en opgewekte uitstraling, en een persoonlijke benadering waarbij hij speels is zonder kinderachtig of betuttelend te worden. In groepsdynamische termen zou ik zeggen dat hij in staat is deze bijzondere groep te structureren, enige mate van cohesie te bewerkstelligen

in de groep, en het interpersoonlijk contact te stimuleren. Ook biedt hij een veilige en uitnodigende sfeer. Is het dan niet toch eigenlijk een soort muziektherapie in de groep?

### **Meerwaarde groep**

Een groep met negen dementerende vrouwen, ga er maar aan staan. Is het niet veel effectiever om in een één-op-ééncontact muziek te maken? Steinmann, niet geschoold in de groepsdynamica, heeft er een duidelijk antwoord op. De groep biedt meerwaarde, omdat de eigen tekortkomingen van de individuele groepsleden minder

zichtbaar worden; als je iets niet meer weet kun je je een beetje verschuilen achter de anderen, en als je ziet dat anderen meezingen, wordt het minder moeilijk om zelf ook mee te neuriën of te zingen. De groep maakt het lichter, denkt Steinmann, ze mogen meedoen maar ze hoeven niets. In een één-op-éénsituatie is alle aandacht op één persoon gevestigd, en dat is misschien wel te intensief. Neem Ans, die zo afwezend was bij aanvang. Met Ans alleen in een kamer muziek maken zou waarschijnlijk niet veel opleveren. Nu ze anderen zag meedoen, ging ze vanzelf ook mee.

Bovendien ontstaat er onderling contact in de groep, iets wat zonder de muziek niet of nauwelijks aanwezig is tussen de bewoners van deze afdeling. Zo lijken zij elkaar gaandeweg het muziekuur meer op te merken. In het begin werd er helemaal niet op elkaar gereageerd, later gebeurt dat meer, zoals het gemeenschappelijk gelach om de opmerking van Tine (een stem om kolen te kloppen), maar er ontstaan ook kleine interacties tussen twee personen (Tilly die Thea helpt met het omslaan van de bladzijden van het tekstboekje en aanwijst waar we zijn). En Tine zelf, die nauwelijks gezeten al weer weg wil, maar door wat er om haar heen gebeurt opeens geraakt wordt door iets wat ze herkent, en daarna levendig begint te vertellen en de lachers op haar hand krijgt.

De grote vraag is natuurlijk wat er beklijft van zo'n muziekuur waar iedereen baat bij lijkt te hebben. Steinmann is nog niet lang genoeg bezig om hier antwoord op te kunnen geven. Het vraagt eigenlijk om onderzoek, bijvoorbeeld door te meten of de

effecten (actiever, alerter, heldere blik, meer verbale uitingen, vrolijkheid) de rest van de dag enigszins aanhouden.

### **Wetenschappelijke onderbouwing**

Google de zoektermen muziektherapie en dementerende ouderen en je krijgt een waslijst met bronnen die vermelden dat muziek helpt om gedragsproblemen en agitatie bij ouderen te verminderen, de stemming te verhogen, sociaal contact te verbeteren, apathie te verminderen. Ook medicatiegebruik zou door muziektherapie gereduceerd kunnen worden. Het zijn veelal – net als in de hierboven beschreven situatie – observaties die niet wetenschappelijk onderzocht of onderbouwd zijn. En als er een poging gedaan is om het wel wat wetenschappelijker aan te pakken, blijken er methodologisch allerlei haken en ogen aan te zitten. Van *randomized clinical trials* is zelden sprake, controlegroepen zijn moeilijk te formeren, en longitudinaal onderzoek is al helemaal niet mogelijk gezien de progressie van het ziektebeeld: een meting op moment T1 en een tussen- of nameting op een later tijdstip (T2, T3, etc.) kan betekenen dat tussen twee tijdstipmomenten het stadium van dementie veranderd is en dat veranderingen in het cognitief functioneren of de motorische agitatie niet meer aan de behandeling (muziektherapie) toe te schrijven zijn. Ook is er vaak sprake van grote uitval bij nametingen door overlijden. In 2013 promoveerde psycholoog en docent muziektherapie Annemieke Vink op *Music therapy for dementia: the effect of music*

*therapy in reducing behavioural problems in elderly people with dementia.* Vink inventariseerde in hoeverre muziek wordt ingezet binnen de verpleeghuiszorg, deed literatuuronderzoek en voerde twee *randomized* onderzoeken uit.

Vink beschrijft dat binnen de muziektherapie vaardigheden worden benut waarover de dementerende nog wél beschikt. Ongeacht het niveau van cognitief functioneren kan iedereen meedoen, variërend van actief muziek maken, meezingen of bewegen op muziek. Daarmee is muziektherapie een van de weinige zorgbenaderingen die worden aangeboden aan groepsleden van een verschillend functioneringsniveau (p.219). Juist waar taal niet meer mogelijk is, biedt muziek een middel tot communicatie. Gebleken is dat waar cognitieve capaciteiten steeds verder verloren gaan, de muzikale vermogens tot in de laatste stadia van de ziekte behouden blijven.

Uit een literatuurstudie concludeert Vink dat muziektherapie weliswaar een bijdrage biedt aan het verbeteren van sociale-, cognitieve- en emotionele vaardigheden, en in het verminderen van probleemgedrag, maar dat de betreffende onderzoeken methodologisch gezien vaak te veel beperkingen hadden om eenduidige conclusies te mogen maken. Vink onderzocht in een RCT de effectiviteit van muziektherapie op het verminderen van agitatie (gemeten met de door verzorgend personeel ingevulde Cohen-Mansfield Agitation Inventory) en vergeleek die met het effect van reguliere activiteitenbegeleiding. Beiden bleken de onrust te reduceren, maar het verschil was

niet significant. De meerwaarde van muziektherapie ten opzichte van de activiteitenbegeleiding kon daarmee niet aangetoond worden.

Ook onderzocht Vink het effect op neuropsychiatrische symptomen, zoals hallucinaties, depressie, nachtelijke onrust en agitatie, gemeten met de Neuropsychiatric Inventory Questionnaire. Uit de studie blijkt dat de mensen die muziektherapie volgden significant minder symptomen hadden, gemeten van het begin tot het eind van de behandeling, dan de deelnemers die in dezelfde periode activiteitensessies volgden (p.222).

### **Deltaplan Dementie**

Het Deltaplan Dementie is een actieprogramma bedoeld om dementie beter te begrijpen, beter te behandelen en waar mogelijk te voorkomen. Momenteel zijn er 260.000 mensen in Nederland met dementie. Met de vergrijzing en dus de toename van ouderen zal dit aantal in de komende decennia verdubbelen. De kosten voor zorg aan dementerenden bedroeg in 2013 ruim vier miljard euro, ongeveer vijf procent van de totale gezondheidszorgkosten. Het Deltaplan Dementie is gebouwd op drie pijlers: wetenschappelijk onderzoek om dementie te begrijpen, te voorkomen en te genezen; verbetering van de dementiezorg; sociale innovaties, gericht op een dementievriendelijke samenleving. Het is een samenwerkingsverband van overheid, zorgverzekeraars, patiëntenorganisaties, wetenschap en het bedrijfsleven.



Het is goed te weten dat er actie ondernomen wordt. Op grond van het bovenstaande lijkt het logisch nu alvast te adviseren de televisie op afdelingen voor dementerenden uit te zetten, en te zorgen dat daarvoor in de plaats muziek te beluisteren valt, met afwisselend klassiek, pop, jazz of soul, maar ook volks- of streekliedjes, en eventueel kinderliedjes. Daarnaast zou er muziek op maat geleverd moeten worden, samengesteld door partner of familieleden, die met een muziekkussen (een kussen met ingebouwde speaker waar een iPod op aangesloten kan worden) beluisterd kan worden.

Mocht ik zelf ooit dement worden, dan hoop ik van harte dat er nog mensen als Steinmann zullen zijn die mij af en toe met hun muziek uit het onvermijdelijke isolement zullen verlossen. Misschien moet ik nu al mijn favoriete muziek gaan documenteren?

*De ouderen op de foto's komen niet voor in het verhaal.*

## **Literatuur**

Vink, A.C. (2013). *Music therapy for dementia: the effect of music therapy in reducing behavioural problems in elderly people with dementia*. Proefschrift RU Groningen.

## **Websites**

[www.deltaplاندementie.nl](http://www.deltaplاندementie.nl)

[www.alzheimer.nl](http://www.alzheimer.nl)

<http://kenvak.hszuyd.nl/files/Onlinepub/alz.pdf>

[www.meerdanmuziek.com](http://www.meerdanmuziek.com)