

DE KLEUREN VAN HET LEVEN

Door: Mw. Irene Maijer-Kruijssen en Mw. drs. Paula Irik*

Irene Maijer-Kruijssen en Paula Irik begonnen ruim vier jaar geleden in Gaasperdam te werken. En ook allebei begonnen ze met name in de PG-groepen al gauw iets te missen: Irene de (levensbeschouwelijke) verdieping en Paula de kracht van muziek. Omdat ze uitstekend met elkaar overweg konden, besloten ze om hun kwaliteiten te bundelen en samen op één van de afdelingen een ontmoetingsgroep te starten. Het resultaat overtrof al hun verwachtingen.

Ontmoetingsgroep

Maandagmiddag, ontmoetingsgroep. Het onderwerp is: lievelingskleuren. Zeven bewoners om de tafel in gesprek. Een kleine impressie.

Mevrouw D.: 'Rood is mooi. Mijn man had vuurrood haar. Hij was de langste verkeersagent van Amsterdam.'

Meneer L. kiest als lievelingskleur Purper. 'Purper is de kleur van de Romeinse keizers. En van de wijnstok.'

Mevrouw T. vindt de kleur wit het mooist: 'De kleur van de onschuld. Wit is zo vredig. Mijn moeder houdt van bloemen, van die witte orchideeën.'

Ook meneer B. kiest wit: 'Want ik heb altijd gezeild.

Wit is helder! Je moet een beetje variëren. Met een beetje wind moet je wel met z'n tweeën hangen!'

Mevrouw v. d. B. geniet van de kleurige doeken op tafel: 'Wat is het toch mooi als de kleuren zo in je ogen schijnen. Dat rose, daar raak je gewoon van weg, als je er naar kijkt.' Door de kleuren komt alles er anders uit te zien; ze wijst op haar haar: 'Het wordt grijs, het is al bezig. Mooi grijs!'

Mevrouw M.: 'Lila vind ik echt mooi. Thuis heb ik alles lila. Mijn man schildert alles lila voor me. Hij doet alles voor me. Je hoort geen klachten van me. Hij kan goed koken. Hij maakt het huis schoon. Je kunt een boterham van de grond eten.'

Mevrouw P.: 'Blauw is warm. Het geeft iets van warmte. Het straalt iets uit. Kleuren zijn heel belangrijk voor ons allemaal. Je ziet de kleuren in zijn geheel hè? In zijn egaliteit. Alle kleuren horen er bij.'

De som is meer dan de delen, zo is onze ervaring. Muziektherapie en geestelijke verzorging versterken elkaar, vullen elkaar aan en brengen met vereende krachten verdieping en verbinding. In dit artikel willen we u graag iets vertellen over onze samenwerking als geestelijk verzorger en muziektherapeute in het groepsgerichte werken in verpleeghuis Gaasperdam in Amsterdam Zuidoost. Samen begeleiden we vier PG-groepen, groepen dus met dementerende bewoners.

Veelkleurig

Herhaling brengt herkenbaarheid. Herkenbaarheid vergroot het gevoel van veiligheid. Daarom werken we met een jaarthema, dat als rode draad in alle groepen en vieringen terugkeert. Het afgelopen jaar was dat de regenboog, kleurig teken van troost en nieuw begin. Aan de hand van dit thema gingen we op zoek naar de kleuren van het leven. Want, zo luidt de universele en vrolijke boodschap van de regenboog, het

leven is niet zwart-wit, de aarde en de mensen zijn veelkleurig. Ieder mensenleven is een wonder van veelkleurigheid. Op zoek dus naar die veelkleurigheid. Hoe ging dat in de praktijk in zijn werk?

Wakker

We laten u aanschuiven bij een van onze wekelijkse groepen. Plaats van handeling: de huiskamer van een kleinschalige woongroep van demente bewoners. Zeven bewoners zitten om de tafel. Op tafel liggen doeken gedrapeerd in de kleuren van de regenboog. Doeken van satijn, sprekend en glimmend materiaal. Op de doeken de klankschaal, de regenboogkaars en een ketting van grote houten kralen, ook weer in alle kleuren. We noemen de bewoners bij name en heten iedereen hartelijk welkom. We laten de klankschaal klinken en Irene zet met haar gitaar ons beginliedje in: *Wij wonen in ons huis, wij voelen ons hier thuis*. Eenvoudige woorden op een bekend kinderliedje dat vaak de ondeugd wakker roept. Want de bewoners verzinnen er iedere week wel weer een nieuw couplet bij. *En die vrouw die kiest een heer, nou dan weet je het wel weer. En die heer die kiest een vrouw. En dan komen de kinderen gauw*. Leidraad is telkens de vraag: wat geeft het leven kleur? Voor iedere bijeenkomst hebben we een onderwerp voorbereid. Met vragen, een klein gedichtje om voor te lezen of met een voorwerp bij ons dat past bij het onderwerp. Maar uitgangspunt is en blijft dat wat er bij de bewoners leeft en opborrelt. Toen mevrouw O., altijd de rustzelve, eens heel kwaad was, gingen we in op haar woede en ontspon zich, tot ieders grote genoegen, een gesprek over boosheid.

Mevrouw O.: *'Als ik boos ben, gooi ik met een schoen.'*

Mevrouw D.: *'Ik met een borstel.'*

Mevrouw W.: *'Ik bleef een dame.'*

Meneer B.: *'Boos? Waarom? Als je baas bent, moet je niet als een kind gaan handelen. Ik ben soms wel kwaad in woorden, maar dan ben ik het niet van bin-*

nen. Ik pakte mezelf aan tijdens boosheid, overwoog dingen en dat veranderde ik dan.'

Meneer L.: *'Ik was vaak te goed.'*

Mevrouw D.: *'Teveel aan goedheid kun je niet hebben. Mijn man was niet kwaad te krijgen. Als ik een bui had, zei hij niets. Ook niet als ik zei: 'Lange', dan ging hij op de WC zitten. Gaf-ie me later een kus en zei dan: 'Onderdeurtje'. Mijn man was altijd heel rustig.'*

Mevrouw O.: *vol begrip 'Dan word je nog veel kwaaier!'*

Mevrouw L.: *'Ik had polio. Ik droeg een beugel. Daar werd ik vroeger mee gepest. Dan deed ik mijn beugel af en sloeg er mee. Als dat niet hielp, haalde ik mijn grote broers er bij. Maar alleen in uitzonderlijke situaties, want je moet niet op alle slakken zout leggen!'*

'Ieder zingt zijn eigen lied'

Worden de emoties oeverloos of golft de onrust door de huiskamer, dan perkt het zingen weer een veilige ruimte af. We weten van de bewoners welk lied geborgenheid geeft en zingen hen ieder zijn/haar eigen liedje toe – Drie kleine kleutertjes, Daar ruist langs de wolken, Give me oil in my lamp, Gonna take a sentimental journey, Alonki kon dansi. Zo bergen we hen in warme herinneringen en – we zijn een multiculti-huis – in hun eigen taal! Reacties van bewoners op elkaar vergroten we uit. Zo geven we dat, wat zij elkaar te geven hebben, met rente aan henzelf terug. Tegen het levensgrote maatschappelijke drogbeeld in als zouden demente mensen niets meer te geven hebben.

Na een klein uur ronden we af. Met het beginliedje. Of, als de stemming er naar is, met een gevoeliger liedje, al of niet gelovig te verstaan: *Ik zal er zijn voor jou, ik laat je niet alleen*.

In en uit deze praktijk heeft zich een aantal vuistregels aangediend – en bewezen. We sommen ze op. Alles mag er zijn. De waardigheid van de bewoners staat centraal. Ruim baan ook voor heftige en scherpe emoties. Het positieve wordt uitvergroot. Het volle pond aan humor en ondeugd. Waar mogelijk en nodig zoeken naar verdieping.

Sfeer

En wat is onze methode? We werken met vaste attributen en vaste rituelen. Als wij met gitaar en mand vol lappen de huiskamer binnenkomen, is er meteen herkenning. Meerdere zintuigen worden aangesproken, er wordt een appèl gedaan op het domein van de gevoelens. Onze attributen creëren een bepaalde sfeer, die elke keer weer gemakkelijk is op te roepen. Met de vaste rituelen brengen we een bedding aan voor alles wat bovenkomt aan emoties, flarden gesprek en herinneringen. De groep is klein, de deelnemers kennen elkaar en zitten op vaste plaatsen. Ook dat geeft warmte, rust en sfeer. We werken en kijken krachtgericht en niet probleemgericht.

Algemene vragen werken niet, specifieke wel. Door gerichte vragen te stellen, worden reacties uitgelokt. Er komen verhalen los, andere bewoners worden uitgenodigd daarop in te gaan. Bij het thema en naar aanleiding van vragen of herinneringen van bewoners, worden liedjes aangeboden. Ook herhaling is belangrijk. Mooie herinneringen en flarden verhaal die troost gaven, leggen we telkens opnieuw in de groep terug. Van iedere bijeenkomst maken we om en om een verslag, dat zoveel mogelijk uit letterlijke citaten van bewoners bestaat, zodat het niet een verslag *over* maar een verslag *van* de bewoners is. Deze verslagen gaan in een map in de dossierkast, ten behoeve van de verzorgenden en andere medewerkers op de afdeling. Ook doet er een verzorgende aan de groep mee, liefst iedere week een ander lid van het team. Daardoor werkt de therapeutische waarde van de groep langer door, ook nadat de groep is afgelopen. En het stimuleert het belevingsgerichte werken en het aansluiten bij de levensverhalen van de bewoners in de dagelijkse zorg.

Versterking en bevestiging

We hebben bij dit alles doelstellingen voor ogen die ons alert en behoedzaam houden. Kernwoorden zijn voor ons: versterking en bevesti-

ging. We genieten met elkaar van het goede dat er is en geven dat het volle pond. We kijken en luisteren de kracht en waardigheid van bewoners tevoorschijn en bevestigen die. We willen de bewoners graag voor even op elkaar betrekken. Menslievende woorden en gebaren verdubbelen we, hartelijkheid en humor onderstrepen we. We zijn uit op bevestiging en versterking van de onderlinge samenhang en vriendschap én van het unieke van iedere bewoner. Allemaal variaties op het thema 'empowerment.' We streven naar rust temidden van alle inwendige en uitwendige onrust. De rust die de bewoners in de groep hebben gevonden en aan elkaar hebben gegeven, is niet meteen verdwenen. De deelnemende bewoners genieten op de een of andere manier nog een tijd na van wat ze in de groep hebben beleefd en gedeeld. Dat straalt af op de andere bewoners. Deze positieve gevoelens zijn in de groep ook snel weer op te roepen.

We willen (fragmenten van) het eigen levensverhaal bij bewoners wakker roepen en hen stimuleren al pratend herinneringen bij elkaar wakker te roepen. Spirituele pijn, bij oude mensen vaak minstens zo acuut als pijn aan lijf en leden, wordt serieus genomen. Levensvragen graven we op. De (stukjes van) antwoorden die dan tevoorschijn komen, delen we met elkaar. Momenten van zingeving en levensbeschouwing spiegelen we. Wijze en ontroerende uitspraken van bewoners blijven we citeren en aan hen terug geven. Geen onteigening of annexatie!

Bronnen en pleisterplaatsen

Zonder 'klik' gaat het niet. We werken graag samen. En dat is belangrijk, want dat voelen de bewoners. En demente bewoners voelen veel.

Mevrouw B: 'U bent zo lief. Als u binnenkomt, ben ik blij.'

Mevrouw P: 'Gevoelige liedjes zitten direct op je hart.'

Meneer F., stralend: 'Als je maar lang genoeg door

praat, komt er altijd wel iets tevoorschijn.'

Mevrouw P.: 'Ik heb een moeder, die zong altijd psalmen. Als jullie zingen, dan komt het bovendrijven.'

Meneer O: 'Mijn vrouw is dood. Ik ga het liefst gelijk achter haar aan.'

Mevrouw T.: 'Liedjes gaan soms te ver. Want verdriet is er nog steeds.'

Mevrouw v.d. B.: 'Een moeder vangt alles op. Ook het slechte wel een beetje.'

Mevrouw P.: 'Eerst het moeilijke. En dan uitvissen: het wat, hoe en waarom.'

Ook houden we allebei van improviseren en laten we ons graag sturen door wat op dat moment om aandacht vraagt. Paula kent veel liedjes en Irene heeft gevoel voor spiritualiteit. Allemaal belangrijke randvoorwaarden voor betrouwbaar teamwork.

Wat levert onze samenwerking op en wat voegt deze toe?

Muziektherapie en geestelijke verzorging doen allebei een appèl op het complete mens-zijn, met al zijn aspecten. Het draait niet om wat bewoners missen en mankeren, maar om wat zij kunnen en zijn.

Muziektherapie en geestelijke verzorging willen allebei bewoners in contact brengen met hun emoties en hen ondersteunen om deze uit te drukken en te verwerken. Muziek en spiritualiteit zijn daarbij van onschatbare waarde. Muziek weet persoonlijke snaren te raken die langs andere wegen niet meer bespeeld kunnen worden. Als de taal het niet meer doet, doen de liedjes het nog wel. Bewoners die niet meer kunnen praten, zingen soms tot hun laatste ademtocht nog flarden van oude liederen en liedjes mee. En spiritualiteit (geloof, levensbeschouwing) ligt in de laatste levensfase vaak heel erg aan de oppervlakte. Door middel van muziek en gesprek worden spirituele herinneringen ontsloten. Waar zoveel andere identiteitsbepalende factoren zijn weggevallen, helpen deze om iets van vreugde en zin te ervaren, ook als het leven uiterst kaal en kwetsbaar is geworden.

Muziektherapie en geestelijke verzorging creëren in het groepswerk een vrije ruimte buiten het behandelplan.

Zowel muziektherapie als geestelijke verzorging willen de bewoners graag op verhaal laten komen. In levensverhalen kun je schuilen. In ieder levensverhaal zijn bronnen van kracht aan te boren. Het praten en zingen over vroeger ondersteunt gevoelens van eigenwaarde. Herinneringen van lang geleden, geven houvast. Het zijn om zo te zeggen pleisterplaatsen in en voor de ziel, ook als ze soms een diep verdriet oproepen. Want in dat verdriet toont zich scheppingskracht:

Meneer F.: 'Ik verdring ze het liefst, want ze zijn ook wel verdrietig. Ook al heb ik ze ook zelf geschapen.'

Mevrouw P.: 'Kan je nagaan hoe lief ik ben. Ik heb een goed leven gehad. Daar zit eigenlijk niets tussen. Ik heb niet veel herinneringen, ik heb het altijd verwerkt. Bewaard voor mezelf in mijn gedachtewereld.'

Mevrouw T.: 'Verdriet is er nog steeds. Je ziet het gauw genoeg, omdat je kennis hebt van de uitdrukking van de ogen. Ervaring is heel belangrijk. Als je als kind veel aanneemt, dan onthoud je dat. Op school leer je genoeg om te leren. Maar je kan het moeilijk om in tweeën te delen. We hebben allemaal een eigen vrije wil nodig.'

Mevrouw B.: 'Ouder worden, ik vind het soms moeilijk. Maar als je het kunt, moet je het doen. God is een lieve persoon. Beslist, beslist.'

Ontroerd

Na afloop van een groep zijn we vaak diep ontroerd. Of we lopen nog een tijd je na te grinniken. Wat doet het ons goed, als mevrouw P. zit te giechelen met mevrouw L. Als mevrouw B. liefdevol de hand pakt van mevrouw M. Als mevrouw S. vertelt over haar bootje en meneer G. vol overtuiging zegt dat wij elkaars lasten moeten dragen. Als mevrouw v.d. B. vol overtuiging zingt: *In dat huis, daar wonen wij. En daar voelen wij ons vrij!* Geestelijke verzorging en muziektherapie: het zijn beide werksoorten aan de randen van, maar

ook met een grote speelruimte binnen de intramurale ouderenzorg. Wij hopen van harte dat ons verhaal collega's elders stimuleert om elkaar op te zoeken en de samenwerking uit te proberen. Het is goed voor de bewoners, goed voor de zorg én goed voor de zelfzorg!

** Mevrouw Irene Majer-Kruijssen, muziektherapeute en drs. Paula Irik, (Prot.) geestelijk verzorger, zijn beiden werkzaam voor Cordaan, een samenwerkingsverband van instellingen voor ouderen- en gehandicaptenzorg in Amsterdam. Een van deze instellingen is verpleeghuis Gaasperdam, een huis met een somatische afdeling en vijf psychogeriatrische verpleegafdelingen.*