

Als muziek te snel gaat...

Samen zingen bevordert een goed gesprek: tongen komen los en herinneringen komen boven. Muziek biedt bedding voor emoties. De muziekstroom brengt gevoelens mee waarover gesproken kan worden. Via muziek kunnen emoties een plek krijgen, herinneringen herleven, mensen komen in beweging. Veel geestelijk verzorgers maken daarom ook gebruik van muziek in hun werk. Maar als muziek niet live gespeeld wordt, merk je dat mensen met dementie nauwelijks meezingen; de muziek gaat te snel!

Wat dan? Samen bedachten we het project 'Gratis muziek voor mensen met dementie'. Liedjes die zó zijn opgenomen dat mensen met dementie makkelijk(er) meezingen. Een lager tempo en lagere toonhoogte maken een groot verschil!



De muziek die we hebben opgenomen, bieden we gratis aan. We vinden namelijk dat muziek toegankelijk moet zijn voor iedereen. Daarnaast vinden wij het heel belangrijk dat overal mensen met dementie én hun naastbetrokkenen (professionele zorgverleners, informele zorg, bezoekers, stagiaires, etc.) makkelijk samen kunnen zingen, verhalen kunnen uitwisselen en in gesprek kunnen komen.

Om gespreksstof te bieden, hebben we informatieboekjes gemaakt met foto's en teksten die bij de muziekstukken passen en die helpen een gesprek te starten. Gericht op beleving, ervaringen van vroeger. Over de muziek. Geen 'testvragen' dus, maar vragen om elkaar te ontmoeten. Foto's die reacties oproepen. Wat zie je in een foto? Waar doet het je aan denken? Herken je het?

Onze eerste edities zijn gemaakt rond de seizoenen met liedjes en muziekstukken die wij vinden passen bijvoorbeeld bij de zomer (zoals 'De Wielewaal', en 'De paden op, de lanen in'). Zo kunnen we mensen met dementie ook door de muziek blijven betrekken bij de loop door het jaar. Door de reacties vanuit het hele land (later ook uit België, Nieuw-Zeeland en Canada) besloten we dit project voort te zetten met andere edities. Inmiddels hebben we ook: *Surinaamse muziek*, *Muzikale Juweeltjes*, *Sinterklaasliederen* en *Kerstliederen* en zijn de boekjes in het Engels vertaald.

De volgende edities maken we samen met bewoners: *Streekgebonden muziek*, *Religieuze muziek* en *Vergeten pareltjes* (onbekende liedjes, gevonden in de schatkamer van de psychogeriatrische afdelingen).

We hopen dat anderen zich hierdoor laten inspireren, zelf aan de slag gaan, muziek maken en die gratis ter beschikking stellen.

Geïnteresseerden kunnen mailen naar:

Irene Kruijssen, neurologisch muziktherapeut (ikruijssen@cordaan.nl), Eline Hoorweg, geestelijk verzorger (ehoorweg@cordaan.nl) of Andrea Liebrand, neurologisch muziktherapeut (a.liebrand@topaz.nl).
U krijgt een WeTransfer-link waarmee u alles kunt downloaden.

Kunt en wilt u bijdragen aan de edities 'in de maak'? Dan horen we heel graag van u.