

‘Ik ga
huilen hoor’



Eens per maand ontvangen de zwaar dementerende bewoners van verpleeghuis de Uiter-ton in Lelystad een klankontspanning. De resultaten zijn opzienbarend.

Door Pierre de Winter. Foto's: Rebke Klokke

Z

Zeven oude dames zitten in een kring. Het is begin oktober en we bevinden ons in hun woonkamer, die van huisje nr. 1 op de afdeling kleinschalig wonen in verpleeghuis de Uiter-ton te Lelystad. Hier huizen dementiepatiënten uit de zwaarste categorie. Ze zijn oud en ze zitten zwijgend naast elkaar. Enkelen in rolstoel, de meesten verzonken in hun eigen wereld. Dan gaat klankwerker Ange van Ommen in hun midden staan, een platte trommel in haar hand die ze steeds in verschillende richtingen beweegt. “Het is een mooie herfst-dag en ik neem jullie mee naar zee”, zegt ze. In de trommel zit maanzaad, dat maakt dat hij inderdaad klinkt als de zee. Van Ommen is klankwerker. Ze gebruikt allerhande bijzondere, exotische instrumenten om met behulp van klank een sfeer te creëren waarin mensen tot ontspanning kunnen komen. Ze maakte in 2012, na een ziekteperiode, kennis met het fenomeen klankontspanning. “Ik heb na mijn ziekte een pelgrimstocht gemaakt naar Santiago de Compostela. En de rust en de ruimte die ik tijdens die tocht heb ervaren, waren bij die eerste klanksessie meteen weer terug.” Het was voldoende om haar te motiveren de opleiding Soundfulness te volgen en een jaar later mocht ze zich klankwerker noemen.

Schitterend

Ange van Ommen loopt met de *ocean-drum* naar mevrouw Bon, die gelukzalig glimlacht en prompt begint te praten: “Succes ermee hè, succes”, zegt ze, terwijl Van Ommen de drum zachtjes heen en weer beweegt voor haar neus. “Schit-

terend”, fluistert mevrouw Bon, die de drum vastpakt. Samen bewegen ze de trommel langzaam en mevrouw Bon geniet zichtbaar. Van Ommen gaat de hele kring langs met de *ocean-drum*. De meeste vrouwen zitten stil, een enkeling schijnbaar volledig in zichzelf gekeerd. Dan pakt de klankwerker een andere drum, met een stok. Ze slaat er zachtjes op en begint te neuriën. Ze loopt de kring rond en stopt bij mevrouw Timmermans, die begint te lachen en zelfs even zachtjes meezingt. Van Ommen concentreert zich op haar, laat haar de drum vastpakken en speelt weer wat voor haar. “Ik ga huilen hoor”, zegt mevrouw Timmermans plotseling en voegt zachtjes de daad bij het woord.

Weldadige rust

Riet Baas, manager zorg in de Uiter-ton; “Er gebeurt iets met onze cliënten als ze een klankontspanning ondergaan. Het is meestal heel subtiel, maar je ziet dat ze even weer ergens in geïnteresseerd raken. Dit zijn mensen die nauwelijks meer reageren op hun omgeving. En juist omdat dat hiermee op een hele stressvrije manier wel lukt, vind ik dit zo belangrijk.” Riet Baas woonde zo’n twee jaar geleden voor het eerst een klankontspanning van Van Ommen bij. “Toen ik zorgmanager werd in de Uiter-ton, was Ange hier al een jaar werkzaam. Ik besloot meteen maar een kijkje te gaan nemen. Ik had geen idee wat ik kon verwachten, maar ik was aangenaam verrast.” Maar wie haar overtuigde, was één van haar cliënten; een man van wie iedereen

wist dat je er als verzorgende niet of nauwelijks contact meer mee kon maken. “Die zat in zijn rolstoel met een instrument met belletjes in zijn handen mee te doen. Hij voelde haarfijn aan wat Ange aan het doen was. Toen zij de laatste tonen liet klinken, legde hij precies op het juiste moment zijn belletjes rustig naast zich neer. Daarna konden we daadwerkelijk contact met hem maken. Nogmaals: het is allemaal heel subtiel, maar dat moment zal me altijd bijblijven.” Van haar verplegenden krijgt Riet Baas vooralsnog gemengde reacties, zegt ze. “Sommigen vinden het maar niks. Veel te zweverig allemaal.”

In de woonkamer van huisje 1 is hoofdverpleegkundige Kim een heel andere mening toegedaan. “Ik vind het mooi. Ik zie hoe de bewoners erop reageren. De een raakt geëmotioneerd, een ander valt in een diepe slaap. Aan het einde ervaar ik altijd een diepe rust in de woonkamer. En dat is wat je wilt. Dat je bewoners ontspannen zijn, op hun gemak, en zich 100 procent veilig voelen.” Baas was om. Onder haar bewind is klankontspanning nu een vast maandelijks onderdeel van de zorg dat wordt gefinancierd vanuit het afdelingsbudget. Het is niet verplicht voor bewoners om een klanksessie bij te wonen, benadrukt ze. “Als iemand te onrustig is of gewoon niet wil, brengen we hem of haar even ergens anders heen, of ze mogen aan de eettafel blijven zitten. Zo hebben we mevrouw Bruinsma, een nuchtere Friezin die er geen zin in had en aan tafel een blaadje zat te lezen tijdens de sessie. ➔



Een greep uit de instrumenten die voor de klankontspanning worden gebruikt

Mevrouw Gravestein spreekt bijna nooit, maar wel als Ange van Ommen haar de klankschaal voorhoudt

Maar gaandeweg is die toch geïnteresseerd geraakt en nu doet ze gewoon mee.”

Normaal contact

Ervaringen met cliënten hebben Baas en Van Ommen volop te delen. “Gisteren nog”, vertelt Van Ommen. “Jeanette is een dame die meestal onrustig is en als ik met mijn klanksessie begon altijd ging lopen. Maar gisteren bleef ze er voor het eerst de hele periode bij zitten en op het eind was ze in tranen. Ze kon niet benoemen waar dat van kwam, maar het leek behoorlijk op te luchten.” Of die keer dat een cliënt vlak na een klankontspanning werd opgezocht door haar zus. “Ik heb plotseling weer normaal contact met haar”, zei die. “Zo is ze weer m’n zus, zoals ik haar ken.”

Serieuze wetenschappelijke studie naar de louterende werking van klankontspanning is er vooralsnog niet. Maar onderzoek naar de potentiële invloed van muziek op het brein wordt volop gedaan. Meest in het oog lopend in Nederland zijn wat dat betreft de publieke colleges van neuropsycholoog Erik Scherder, die

in het programma DWDD University het belang van muziek bij de ontwikkeling van sociale cognitie en empathie uitlegde en het vermogen van muziek om mensen in contact te brengen met vertrouwde herinneringen en daaraan gerelateerde emoties.

Een ander bekend voorbeeld is dat van de positieve invloed van muziek op de motoriek en het spraakvermogen van Parkinsonpatiënten. “Maar iedereen die zich wel eens heeft laten raken door muziek, weet wat voor rustgevende werking die kan hebben”, aldus Van Ommen.

Klankschaal

Terug naar de woonkamer: Ange van Ommen heeft ondertussen de klankschaal opgepakt en brengt er een rustge-

vend, helder geluid mee voort. Weer gaat ze er de groep mee rond en ze stopt bij mevrouw Gravestein, die leidt aan een combinatie van dementie en de ziekte van Parkinson. Ze zit in een rolstoel, sterk opzij gebogen en heeft tot nu toe nog niet gereageerd op de avances van de instrumentalist. Van Ommen houdt de klankschaal vlakbij haar en produceert het sonore geluid. Dan pakt mevrouw Gravestein het instrument vast, bekijkt het even indringend en begint te praten. Verstaanbaar is ze niet echt, maar Van Ommen glimlacht en knikt haar bemoedigend toe. Na afloop vertelt ze dat dat moment voor haar van belang was, want mevrouw Gravestein spreekt bijna nooit. Reacties als deze, dat is waar het Van Ommen om te doen is.



Klankwerk

Klankwerk wordt in Nederland door meerdere opleidingen aangeboden. De Soundfulness Methode, ontwikkeld door twee Tilburgers: Coen Tuerlings en Kees Peters, is er daar één van. Ondertussen hebben 45 Nederlanders deze opleiding tot klankwerker gevolgd. In de zorg wordt klankwerk toegepast bij dementerende ouderen, bij Parkinsonpatiënten, in de gehandicaptenzorg en bij mensen met autistische en ADHD-klachten. In het AMC wordt geëxperimenteerd met klankwerk voor kankerpatiënten.