

Het regenboogproject

Heel belangrijk voor ons allemaal

Paula Irik, geestelijk verzorger
Irene Maijer, muziektherapeute
Verpleeghuis Gaasperdam, Regio Zuidoost Cordaan, Amsterdam

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 er bij."

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 spreken, zingen soms tot hun laatste ademtocht nog flarden van oude liederen en melodieën mee. Over spiritualiteit (geloof, levensbeschouwing) wordt in de laatste levensfase niet vaak gesproken, terwijl hieraan gerelateerde thema's juist dan een grote rol spelen. Door middel van muziek en gesprek worden spirituele herinneringen naar boven gehaald. 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.

Verbluffend

Binnen het verpleeghuiswerk begonnen we allebei iets te missen; Irene als muziektherapeut de (levensbeschouwelijke) verdieping en Paula als geestelijk verzorger de kracht van muziek. Tijdens de muziektherapie in de huiskamer merkte Irene dat bewoners graag religieuze liederen wilden horen, maar niet zo gemakkelijk aan de praat kwamen over geloof en levensvragen. Paula ervoer in haar groepswork, dat de verbaal minder sterke bewoners hun gevoelens en emoties niet konden uiten in woorden of verhalen. Omdat we heel goed met elkaar overweg kunnen, kwamen we op het idee om onze kwaliteiten te bundelen en samen op één van de afdelingen een ontmoetingsgroep te starten. Het resultaat was verbluffend, meer dan we ooit hadden gedacht; bewoners maakten voor het eerst sinds lange tijd weer contact met elkaar, deelden herinneringen en steunden elkaar in vreugde én verdriet. Het geheel is meer dan de som der delen, zo werd onze ervaring.

Wat, waar en hoe

We zitten in de huiskamer. Op tafel liggen doeken gedrapeerd in de kleuren van de regenboog; doeken van satijn, sprekend en glimmend materiaal. Op de doeken zien we een klankschaal, een regenboogkaars en een ketting van grote houten kralen, ook weer in alle kleuren. We noemen de bewoners bij naam 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". Het zijn eenvoudige woorden op een bekend kinderliedje dat vaak de ondeugd wakker roept. De bewoners verzinnen er bijna iedere week 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."

Voor elke bijeenkomst hebben we een onderwerp voorbereid, met vragen, een klein gedichtje of met een voorwerp dat bij het onderwerp past. Maar het uitgangspunt is en blijft dat wat er bij de bewoners in het hier en nu leeft en opborrelt. Toen mevrouw O – altijd de rust zelve – eens heel kwaad was, gingen we in op haar woede en ontspannen zich, tot ieders grote genoegen, een gesprek over boosheid. Wanneer de emoties overloos worden of de onrust door de huiskamer golft, 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 en Alonki kon dansi. Zo bergen we hen in warme herinneringen en – we zijn een multicultureel huis – in hun eigen taal! Reacties van bewoners op elkaar, vergroten we uit. Levensvragen graven we op. De – stukjes van – antwoorden die dan tevoorschijn komen, delen we met elkaar. Momenten van zingeving en levensbeschouwing spiegelen

we. Zo geven we dat wat bewoners elkaar te geven hebben met rente aan henzelf terug, tegen het levensgrote maatschappelijke drogbeeld in dat demente mensen niets meer te geven zouden hebben. Na een klein uur ronden we af, met het beginliedje. Of, als de stemming er naar is, met een gevoeliger liedje: "Ik zal er zijn voor jou, ik laat je niet alleen." Dit liedje raakt bewoners vaak diep omdat het de kern is waar alles om draait; er voor elkaar zijn; in goede en minder goede tijden.

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; we geven ook ruim baan aan heftige en scherpe emoties; het positieve wordt uitvergroot; humor en ondeugd zijn erg belangrijk; waar mogelijk en nodig richten we ons op verdieping; we hanteren geen taboes: oud psychisch zeer – bij oude mensen vaak minstens zo acuut als pijn aan lijf en leden! – wordt serieus genomen; en ook geen onteigening of annexatie: wijze en ontroerende uitspraken van bewoners blijven we citeren en aan hen teruggeven.

Methode, sfeer en de therapeutische waarde

We kiezen jaarlijks een vast thema. Het afgelopen jaar was dat de regenboog; een kleurig teken van troost en nieuw begin. Zo'n jaarthema keert als een rode draad in alle groepen en vieringen terug. Dit vergroot de herkenbaarheid en daarmee het gevoel van veiligheid.

We streven naar rust temidden van alle inwendige en uitwendige onrust. We werken daartoe met vaste attributen en rituelen. Wanneer 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 op te roepen is. Met de vaste rituelen brengen we een bedding aan voor alles wat bovenkomt aan emoties, gespreksflarden 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. We genieten met elkaar van het goede dat er is en geven dat alle aandacht. We willen de bewoners op elkaar betrekken.

Menslievende woorden en gebaren verdubbelen we. Hartelijkheid en humor onderstrepen we.

Algemene vragen werken niet, specifieke wel. Door gerichte vragen te stellen, worden reacties uitgelokt en komen de verhalen los. Andere bewoners nodigen we uit daarop in te gaan. Bij het thema en naar aanleiding van vragen of herinneringen van bewoners, bieden we liedjes aan. Herhaling is eveneens belangrijk. Mooie herinneringen en flarden van verhalen die troost gaven, geven we telkens opnieuw aan de groep terug.

Van iedere bijeenkomst maken we ombeurten een verslag, dat zoveel mogelijk uit letterlijke citaten van bewoners bestaat. Hierdoor is het niet een verslag *over* maar een verslag *van* de bewoners. Deze verslagen zitten 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 na afloop van de groep. Het stimuleert het belevingsgerichte werken en maakt dat men kan aansluiten bij de levensverhalen van de bewoners tijdens de dagelijkse verzorging. Vaak worden ook op andere momenten van de dag door verzorgenden de gesprekken weer aangehaald. De invloed van de groep blijft dus lang en op andere momenten doorwerken.

Klik

Bevestiging en versterking zijn voor ons belangrijke kernwoorden, die ons alert en behoedzaam houden. We zijn uit op bevestiging en versterking van de onderlinge samenhang en vriendschap én van het unieke van iedere bewoner. 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. Dat zijn belangrijke randvoorwaarden voor betrouwbaar teamwerk. Zonder "klik" gaat het niet. We werken graag samen. Dat is heel belangrijk, want dat voelen de bewoners. En demente mensen voelen veel.

Mevr. P.: "Eerst het moeilijke. En dan uitvissen: het wat, hoe en waarom."

Mevr. B.: "U bent zo lief. Als u binnenkomt, ben ik blij."

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

Mevr. T.: "Liedjes gaan soms te ver. Want verdriet is er nog steeds."

Na afloop van een groep zijn we vaak diep ontroerd. Of we lopen nog een tijdje na te grinneken. Wat doet het ons goed, wanneer mevrouw P. zit te giechelen met mevrouw L. en mevrouw B. liefdevol de hand pakt van mevrouw M. Wanneer mevrouw S. vertelt over haar bootje en meneer G. zegt dat wij elkanders lasten moeten dragen. Of wanneer mevrouw van de B. vol overtuiging zingt: "In dat huis, daar wonen wij. En daar voelen wij ons vrij!"

Kosten en baten

Is deze werkwijze betaalbaar? Het management is enerzijds positief en liet zelfs de minister, toen deze een keer op bezoek was, aan onze groep deelnemen. Anderzijds moeten we bij herhaling verantwoorden waarom we de groepen met ons tweeën draaien: "Jullie zijn wel heel duur." Echter, het tegendeel is waar. Een kwalificatie over de kosten van ons programma moet gebaseerd worden op datgene wat het oplevert. Vrolijke en rustige bewoners creëren bijvoorbeeld een fijnere werkplek voor verzorgend personeel. Dit kan leiden tot lager ziekteverzuim en behoud van personeel. Verder kan het medicijngebruik verminderd worden omdat bewoners minder onrustig zijn. En op de laatste, maar zeker niet de minste plaats, is er natuurlijk de verbeterde gemoedstoestand van de bewoners. Hier kan men moeilijk een prijskaartje aanhangen.

In de praktijk blijkt steeds weer dat de ontspannen sfeer van de groep lang blijft doorwerken in de huiskamer. De bewoners zien vaak een andere – meer ontspannen! – kant van verzorgenden. Daarnaast worden verzorgenden gestimuleerd om met andere ogen naar de bewoners te kijken en niet alleen hun zieke, maar vooral ook hun gezonde kant te zien. Het is daarom belangrijk dat we ons werk blijven profileren en ook de familie goed informeren. Familieleden die aanschuiven, voelen zich vaak blij verrast en getroost. Ze ervaren de kern van de bewoners en krijgen handvatten aangereikt om contact met hen te maken en gesprekjes met hen te voeren. Dit is misschien niet direct in geld uit te drukken, maar levert wel degelijk extra kwaliteit van leven op!

Veilige plek

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. Herinneringen van lang geleden, geven houvast. Het zijn de veilige plekken in en voor de ziel. Muziektherapie en geestelijke verzorging creëren in het groepswork een vrije ruimte buiten het behandelplan. Beide disciplines willen de bewoners graag op verhaal laten komen. In levensverhalen is een gezond stuk van elke bewoner terug te zien en zijn bronnen van kracht aan te boren. Het praten en zingen over vroeger ondersteunt gevoelens van eigenwaarde. Geestelijke verzorging en muziektherapie; beiden zijn 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!

voor reacties stuur een email naar:
imaijer "apestaartje" gmail.com