

Overijssels Noaberschapsfonds

Daar zit muziek in

Met het project **Gouwe Ouwe** steunt Stichting Evenmens in diverse gemeenten in Overijssel mensen met een geheugenprobleem en hun mantelzorgers. Dankzij de financiering van het door de provincie Overijssel in het leven geroepen Overijssels Noaberschapsfonds ervaren deze mensen de kracht van muziek. Roy de Witte, gedeputeerde van Provincie Overijssel, bezocht het project.

"Tweede zaterdag van september 2020. We hebben afgesproken om te gaan fietsen in de omgeving waar mijn vrouw en haar zus zijn opgegroeid in een gezin waar vader organist was, en koordirigent. Muziek was er een groot item. We komen aan en ik hoor orgelklanken. Ik heb direct al de gedachte: o, hier gaat iets gebeuren. We stoppen, zetten de fietsen neer en het eerste wat ik zie, zijn de tranen die Atie over de wangen vliegen."

Zo begint Wout Obbink zijn verhaal over hoe zijn vrouw muziek ervaart en hoe hij dat kleine stukje geluk voor zijn vrouw koestert.

"De meneer voor de deur van de kerk ziet het ook en is meteen bewogen. Zijn vrouw staat erbij en tikt mijn schoonzus aan: kom maar binnen. De glazen deuren zijn op slot, in verband met corona, maar deze meneer en mevrouw openen ze en leiden de dames naar binnen. Ze weten precies wat er aan de hand is. De man pakt twee stoelen, zet ze voor mijn vrouw en haar zus midden in de kerk neer en vraagt de organist: wil je alsjeblieft nog iets spelen? Wat moet het zijn, dames?"



Wout Obbink

Een stuk van Bach natuurlijk, zegt mijn schoonzus. De organist kijkt een beetje beduusd, hij speelt al anderhalf uur. Doe nou maar, zegt de man. Hij pakt de bladmuziek en begint een prachtig stuk van Bach te spelen. De dames zijn helemaal uit het lood geslagen. Ze zitten verstomd te luisteren. Voor mij is het nog altijd een dag met een gouden rand. Ik heb er een foto van, een van de mooiste foto's die ik de laatste jaren

heb gemaakt. Er zit zoveel emotie bij. Ik word weer helemaal emotioneel."

"Ook overdag is muziek de leidraad van 's morgens tot 's avonds. 's Morgens bij het ontbijt: Classic FM of een klassiek stuk. Als we naar boven gaan om aan te kleden, gaat de muziek mee. Het geeft zo'n ontspannende en rustgevende sfeer waarin alles heel geleidelijk gebeurt. Atie vindt alle soorten muziek prachtig. We hebben twee kleindochters in Deventer, van anderhalf jaar oud. Ze kijken naar Juf Roos en Atie zingt uit volle borst mee. Dat is echt geweldig. Ze geniet. Nog een voorbeeld van afgelopen december: het Sinterklaasjournaal staat op en er worden Sinterklaasliedjes gespeeld. Atie staat op, gaat voor de televisie staan en zingt luidkeels mee en beweegt haar hele lichaam. Dat zijn echt zulke mooie momenten. Daar blijf ik van genieten. En dat probeer ik zo lang mogelijk vol te houden."

"Ook als we doordeweeks naar de zorgboerderij gaan, staat Radio 4 op met klassieke muziek. Ze geniet ervan. In de beginperiode ging ze mee dirigeren in de auto en dan zei ze: sorry, moet ik eigenlijk niet doen. Maar dan zei ik: meid, gewoon doorgaan, hoort er helemaal bij. Zo is bij ons in huis muziek een van de leidraden van de dag. En 's avonds afsluiten met een stukje muziek. Dan kan ik haar heel geleidelijk mee naar boven nemen, geen probleem. De muziek doet wonderen."

Wout is mantelzorger voor zijn vrouw Atie. Ze heeft dementie. Het blijft na zijn verhaal enkele tellen muisstil.

"Waarom kan er niet meer ontstaan? Het is eigenlijk een simpele verbinding"

Gedeputeerde Roy de Witte herpakt zich maar half: "Je wordt er stil van, hè?"

"Je hoort de emotie in zijn woorden," zegt Thea ten Have die als consulent bij Stichting Evenmens onder andere Gouwe Ouwe organiseert. "Dit is het levende bewijs van hoe belangrijk muziek kan zijn in het dagelijks leven van mensen met dementie. Op een gegeven moment ontstaat er steeds meer weerstand en dwangmatig gedrag. Als je de juiste muziek opzet, ontspannen ze zich, en worden ze meegaander als het



Roy de Witte

gaat om bijvoorbeeld eten of slapen. Muziek kan echt het verschil maken in de thuissituatie."

De gedeputeerde ziet meteen verbindingen: "We hebben in Overijssel zo'n rijke cultuur aan muziek, theater, verhalen, noem maar op. Dertig procent van mijn agenda is momenteel gevuld met dat soort organisaties door de coronacrisis heen praten. Zij zijn muzikaal net zo eenzaam als wij thuis zijn. Waarom kan

er niet meer ontstaan? Het is eigenlijk een simpele verbinding. Ik heb door de coronacrisis het Orkest van het Oosten uitgedaagd hun werk zo toegankelijk mogelijk te maken. Bijvoorbeeld door muziek te maken met kinderen in het speciaal onderwijs, die meer aandacht nodig hebben. Ik kan me zomaar voorstellen dat ze dat ook bij jullie doen; muziek maken met deze mensen met een geheugenprobleem. Eén mailtje en het ontstaat. Er is zoveel mogelijk!"

Genoten

Thea: "We hebben vorig jaar wat extra's kunnen doen van een kleine bijdrage van het Overijssels Noaberschapsfonds. We zijn met een aantal mensen met dementie naar een muziekkuitvoering in het theater geweest. Ik heb zo genoten van hoe zij genoten. Het was echt prachtig, fijn dat je dat kunt bieden dankzij een bijdrage."

De gedeputeerde: "Ik begrijp dat het altijd een kostenplaatje met zich meebrengt, maar het zou voor alle partijen een vanzelfsprekendheid moeten zijn om dit soort dingen te doen. Als gedeputeerde krijg ik onwijs veel uitnodigingen voor prachtige producties en momenten. Fantastisch dat ik daarheen mag. Maar als ik mensen als Wout blij kan maken met bijvoorbeeld een concert van het Orkest van het Oosten... Laat hem mijn gast zijn. Het zit 'm vaak in het kleine geluk, hè? Ik ga meteen bellen."

ORANJE FONDS OP NAAM: OVERIJSSELS NOABERSCHAPSFONDS

De provincie Overijssel verleende op 10 december 2014 een subsidie van 1 miljoen euro aan het Oranje Fonds voor het Overijssels Noaberschapsfonds. Hiermee financiert het Oranje Fonds in tien jaar grote en kleine maatschappelijke initiatieven in de provincie Overijssel. Bovenop het bedrag waarmee de provincie een project financiert, legt het Oranje Fonds ook een bedrag bij (in 2020 financierde de provincie vanuit het Overijssels Noaberschapsfonds 115.000 euro aan 25 initiatieven, het Oranje Fonds heeft daar 347.000 euro bijgelegd). Het is voor alle partijen – de provincie, het Oranje Fonds en het project – heel mooi dat je zo samen meer kunt doen.

Thea: "Dat zou een prachtig cadeau voor Wout en zijn vrouw zijn, want ze maken een moeilijke tijd door. Mooi als ze dit nog samen kunnen doen."

Het is gedeputeerde Roy de Witte ten voeten uit. Vorig jaar werd hij verkozen tot beste bestuurder van Overijssel. De jury omschreef hem als 'betrokken, communicatief en toegankelijk'. Stemmers prijzen hem om de wijze waarop hij verschillende partijen op tactische wijze weet te verbinden. Door goed te luisteren, is hij op de hoogte van wat er speelt in de regio. Zijn primaire reactie op het verhaal van Wout spreekt boekdelen. Vanaf nu gaan we hem daarom ook gewoon Roy noemen. Niet in de laatste plaats omdat de gedeputeerde zelf erg allergisch is voor het woord gedeputeerde.

Gouwe Ouwe

Thea: "Er zijn geen medicijnen voor dementie. Maar het is wel bewezen dat lichamelijk en geestelijk actief blijven het proces kan remmen. Daarom is het zo belangrijk daar zoveel mogelijk aan te blijven doen. Wij doen dat met muziek. Sinds 2016 kunnen we met behulp van het Oranje Fonds en het Overijssels Noaberschapsfonds voor mensen met dementie en hun mantelzorgers muziekactiviteiten als Gouwe Ouwe organiseren."

"Zo'n tien tot twintig mensen komen bij elkaar om muziek te luisteren, samen te zingen, dansen en muziek

te spelen, als ze dat nog kunnen. Bijna iedereen houdt van muziek. Ik geloof dat weleens is uitgezocht dat slechts 2 procent van de mensen niet van muziek houdt. Het brengt hoofd en hart bij elkaar, maakt mensen blij en geeft herkenning, verbondenheid, gezelligheid en saamhorigheid."

"De bijeenkomsten zijn een groot succes. We gaan terug naar de leeftijd tussen 15 en 25, omdat dat de muziek is die mensen zich nog herinneren. Het is wonderbaarlijk hoeveel lp's mensen nog hebben bewaard, sommigen spelen mondharmonica, een speelt harp en er is zelfs iemand die vroeger 25 muziekinstrumenten bespeelde. Door de bijeenkomsten wordt dit weer geactiveerd en komt er zelfvertrouwen bij om weer zelf te spelen."

"Hoogleraar in de neuropsychologie Erik Scherder heeft al eens onderzocht dat muziek lang bewaard blijft. En dat ervaren wij ook. We zien hoe mensen die niet meer kunnen communiceren omdat ze al zover in het dementieproces zitten, toch weer een liedje van vroeger kunnen meezingen. Wat ook weer heel waardevol is voor de mantelzorgers; dat ze die geluksmomentjes samen kunnen beleven. De mantelzorgers vinden het mooi dat zijn partner zo geniet van een stukje muziek, even kan zingen en misschien zelfs dansen. Want ze leven een leven waarin de een alleen maar achteruit gaat en dat ervaar je samen, het levert frustratie op thuis. Zo'n geluksmomentje met elkaar beleven, is voor hen enorm waardevol. De tranen van blijdschap die we in de ogen zien, daar doen we het met elkaar voor."

Waardevolle verhalen delen

Door de beleving van muziek op de Gouwe Ouwe-bijeenkomsten kunnen mensen met beginnende dementie de problematiek even naast zich neerleggen. Ook de mantelzorgers zijn met elkaar en kunnen verhalen delen. Ze ervaren dat als heel waardevol. Thea: "Het is zo mooi om te zien hoe mensen van 95 jaar oud weer op de dansvloer staan en hun partners zeggen: hij heeft al twintig jaar niet meer gedanst." Roy: "Wat ik doorgaans merk, is een bepaalde verlegenheid of schaamte om te erkennen dat er iets aan de hand is. Mensen proberen het zo ver mogelijk weg te stoppen. Dat is vaak de eerste fase. Zijn mensen bereid om dat gesprek te voeren? Om op tafel te leggen wat er bij hen speelt?"

Thea: "Ja, juist door die informele sfeer. Een aantal mensen gaat tijdens de bijeenkomst inderdaad voor het eerst praten. Waar met de buurvrouw nooit zou worden besproken dat de echtgenoot een beetje vreemd aan het doen is, ontstaat in die setting met muziek vrij snel een opening om dat wel te doen."

Dit is de kracht van muziek

Muziek stimuleert de hersenen. Prof. dr. Erik Scherder heeft aangetoond dat muziek een positief effect heeft op het geheugen. Zo krijgen mensen met vergevorderde dementie door het luisteren naar muziek herinneringen terug. In het vakblad Nursing vertelde hij in 2018 dat onderzoek is gedaan naar het effect van koren. Mensen die gezamenlijk zingen, hebben het gevoel dat ze (weer) meedoen. In het brein is zichtbaar dat de neuronale systemen die actief worden omdat mensen iets met elkaar doen, dezelfde systemen zijn die zelfregie en zelfreflectie stimuleren.

Een persoon hoeft maar op tafel te gooien 'Ik ben een beetje vergeetachtig' en de ander haakt erop in. Dan komt er een gesprek op gang dat ontzettend waardevol is. Er zijn vrijwilligers bij die zelf ex-mantelzorgers zijn en dus heel goed weten, beter nog dan professionals, hoe het is om mantelzorgers te zijn voor iemand met dementie."

Herkenning

"Door de informele samenkomst met lotgenoten stappen mensen makkelijker over de drempel heen. Het is niet zomaar een gezellige bijeenkomst, het betekent veel voor mensen. Het lotgenotencontact is ontzettend belangrijk. De herkenning bij elkaar, de tips die men elkaar kan geven en de weg die wij hen wijzen naar concrete hulpverlening. Eén op de vijf mensen krijgt dementie, bij vrouwen zelfs één op de drie. We moeten het met elkaar echt inbedden in onze samenleving."

"We kijken naar de mensen en niet naar de ziekte"

Thea: "We kijken naar de mensen en niet naar de ziekte. Wat we zien, is dat het voor mensen met dementie belangrijk is om zo lang mogelijk te kunnen blijven meedoen. Daarom doen we het. De tijd van de dagbesteding met breien en haken is bijna voorbij, die generatie verloopt. Er komt een andere generatie



aan die wil blijven meedoen. Die kansen moeten we die mensen bieden. Vooral als je ziet hoe gelukkig ze ervan worden."

Roy: "Mantelzorg is nooit een keuze, hè? Je komt in de situatie terecht en je doet het. Want mensen zorgen voor elkaar. Dat is hun kracht, maar tegelijkertijd ook wel weer een bedreiging. Wanneer houdt het op, waar ligt de grens? En wie zorgt uiteindelijk weer voor de mantelzorgers? Want het moet niet zo ver gaan dat er een mantelzorgers nodig is naast een mantelzorgers. Halen jullie ook de mantelzorgers even weg uit hun verzorgende taak?"

Leemte

Thea: "Soms brengen mantelzorgers hun partner naar het ontmoetingscentrum om zelf even een boodschap te kunnen doen of koffie te kunnen drinken bij een vriend of vriendin. Maar in dat stuk respijtzorg zit nog een leemte. Daar moet nog veel gebeuren. Vanmorgen had ik een gesprek met een heel verdrietige mantelzorgers. Haar partner was opgenomen in het verpleeghuis. Bij de dagopvang had hij nog een zinnige bezigheid, maar in het verpleeghuis krijgt hij dat nauwelijks meer. Meneer was daar heel verdrietig over. Hij had geen afleiding meer, geen zingeving meer. En dat heeft weer te maken met de potjes geld en bij welke partijen – de gemeente of de zorgverzekeraar – de baten terecht komen, maar daar hebben deze mensen niets mee te maken."

Roy: "Een klein stukje welzijn of geluk leidt tot een wereld aan voorkomen van zorg. Het effect op de medemens die zorg krijgt, is onbetaalbaar. Het omzien

naar elkaar hoort er gewoon bij, dat zit erin en is onderdeel van hoe we zijn. Zo ben ik opgevoed. Mijn moeder overleed toen ik 12 was. Ik ben opgevoed door mijn buurvrouw, oma, basisschooldirecteur en voetbaltrainer. Daarin zit het omzien naar elkaar. Dat kun je niet vangen in definities, geld of thema's. Het is een beleving, gevoel, een emotie." ●

Stichting Evenmens

Stichting Evenmens biedt mantelzorgondersteuning, vrijwillige thuiszorg en inzet van zorgvrijwilligers, ook in de laatste levensfase. Daarvoor zijn zo'n 800 vrijwilligers actief in zeven gemeenten in Overijssel. Voor de projecten zoeken ze financiering, waarbij het Oranje Fonds en het Overijssels Noaberschapsfonds belangrijke partners zijn. In zes gemeenten heeft de stichting de afgelopen twee jaar ontmoetingscentra opgericht voor mensen met beginnende dementie en hun mantelzorgers, opgezet met financiering van het Oranje Fonds. Mirjam Diderich, directeur Stichting Evenmens: "Toen het Overijssels Noaberschapsfonds in 2015 werd geëffectueerd, financierde het meteen al drie projecten van Stichting Evenmens. Onze samenwerking gaat een heel eind terug en ik ben blij dat we vanaf het begin betrokken waren bij deze samenwerking van de provincie en het Oranje Fonds."